

# La vulnerabilità sviluppa empatia e vicinanza

L'EFFETTO  
**Inseguire un ideale di perfezione porta a ridurre la creatività e a coltivare il narcisismo**  
**L'intervista**

**Nicoletta Cinotti**

Psicologa e psicoterapeuta

«La bellezza include imperfezione e incertezza. D'altronde la cosa più preziosa nella vita è la sua incertezza». Così Nicoletta Cinotti, psicologa, psicoterapeuta e mindfulness teacher, in libreria con "Amore, mindfulness e relazione" edito da Hoepli. Ha introdotto nelle aziende il programma "A scuola di grazia e non di perfezione". «L'imperfezione è un rivelatore delle aree di crescita ed è un potentissimo anti-spreco. Nella produzione non è più valido solo quello che è perfetto, ma quello che è prodotto perché è vitale e quindi con imperfezioni che ne segnano la vulnerabilità e la potenzialità. Inseguire un ideale di perfezione porta a ridurre la creatività. La perfezione coltiva il narcisismo, mentre l'imperfezione sviluppa l'empatia e il senso di vicinanza. Porta alla luce la nostra umanità. Non racconta più la storia dell'eroe, bensì quella delle persone comuni. Imperfezione significa rendersi conto che saper vedere non significa saper guardare», precisa Cinotti.

**Su cosa dovrebbero puntare i brand nel comprendere questo tempo imperfetto?**

Questo tempo è imperfetto se lo paragoniamo a quello che ci eravamo aspettati nelle nostre previsioni. Se invece fosse uno stimolo per immaginare il futuro usando criteri diversi?

**Ha scritto che identifichiamo quello spazio imperfetto come un**

**segnale di pericolo da disattivare, ma l'interesse delle cose include l'imperfezione. Non è necessario essere perfetti per sentirsi interi...** Moltissime aziende non sono nate finite. Amazon, Google, Facebook sono cresciute nel tempo, nate piccole e imperfette. A volte addirittura nate dalle imperfezioni delle altre aziende.

**Che legame c'è tra imperfezione e gentilezza?**

Di fronte all'imperfezione abbiamo tre strade. Rimanere indifferenti considerandola uno scarto, sentirsi minacciati oppure mettere la nostra imperfezione in contatto con l'imperfezione che vediamo. Così passiamo dalla logica della difesa e del rifiuto a quella della gentilezza. Nel momento in cui siamo gentili verso una persona che ha un difetto, ci rassicuriamo implicitamente che anche le nostre difficoltà hanno diritto di cittadinanza.

**La mindfulness in soccorso del marketing contemporaneo?**

La mindfulness aiuta ad aprire la mente, ad ammorbidire il cuore e a svegliare il corpo. Aiuta ad uscire dalle illusioni percettive. Ci permette di diventare consapevoli del presente e ci insegna a dirigere l'intenzione verso il futuro, cioè a saper sfruttare la corrente seguendo una direzione che non esclude la possibilità di cambiare strada.

—G.Coll.



**Mindfulness.** Nicoletta Cinotti, psicologa e psicoterapeuta

