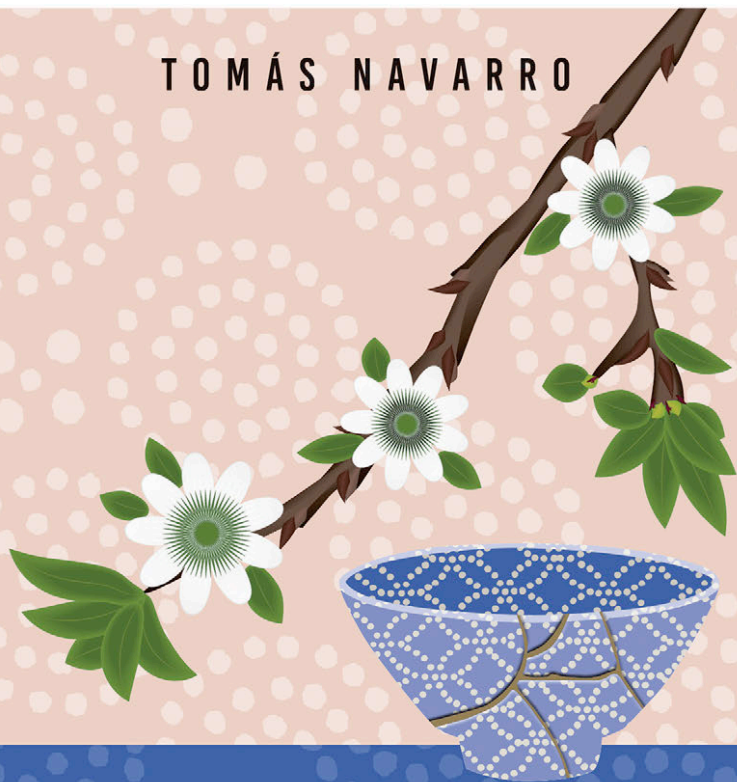


TOMÁS NAVARRO



KINTSUKUROI

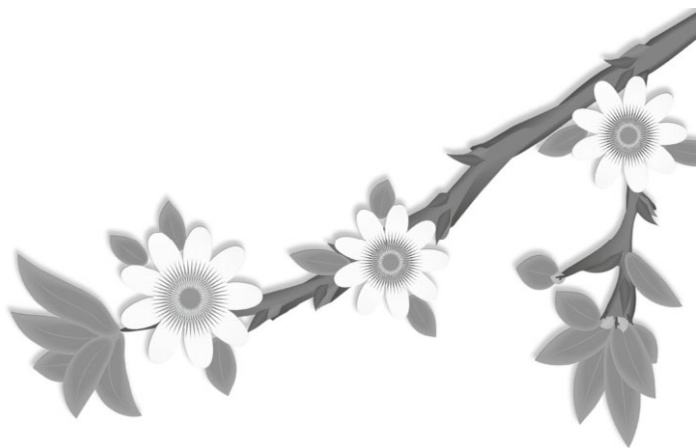
L'ARTE GIAPPONESE
DI CURARE LE FERITE
DELL'ANIMA

 GIUNTI

M I N D

B O D Y

S P I R I T



TOMÁS NAVARRO

KINTSUKUROI

L'ARTE GIAPPONESE
DI CURARE LE FERITE
DELL'ANIMA

 GIUNTI

Titolo originale: *Kintsukuroi. El arte de curar heridas emocionales*

© 2017 by Tomás Navarro Hernández

© 2017 by Editorial Planeta, S.A.

Zenith è un marchio di Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (Spagna)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Tutti i diritti sono riservati.

Traduzione di Valeria Gallo per Studio Editoriale Littera, Rescaldina (MI)

Realizzazione editoriale: Studio Editoriale Littera, Rescaldina (MI)

Progetto grafico di collana: Lorenzo Pacini

www.giunti.it

© 2024 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

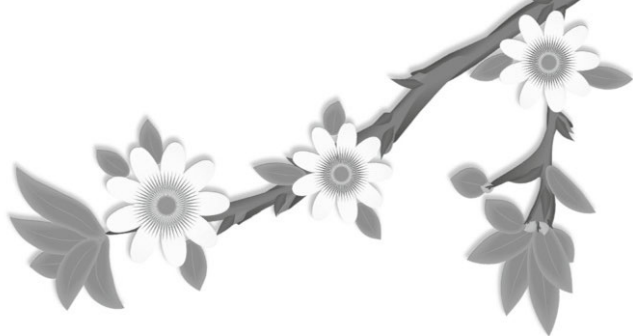
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809928756

Ultima edizione digitale: febbraio 2024



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINALENTE



INTRODUZIONE

IL SOGNO DI SOKEI

Una porta socchiusa lasciava intravedere la figura di Sokei, in ginocchio. Davanti allo sguardo attento dell'allievo di Chojiro, uno dei migliori ceramisti di Kyoto, erano disposte trenta palline di creta. Sokei aveva trascorso tutta la mattina in silenzio, prendendole tra le mani e riponendole di nuovo sul tavolo. Aveva analizzato tutte le palline, una per volta. All'improvviso, abbozzò un sorriso. Finalmente aveva trovato quella giusta! Sokei era una persona intelligente e caparbia. Scegliere la pallina di creta più adeguata era per lui di fondamentale importanza, dal momento che ognuna è diversa al tatto e ispira al maestro una particolare sensazione. La differenza tra l'ordinario e lo straordinario risiede nella minuziosità del dettaglio, e Sokei era deciso a creare qualcosa di unico.

Fece una riverenza con le mani giunte sul petto alla pallina prescelta e si dispose a raccoglierla con delicatezza, assaporando tutte le sensazioni associate a quel momento tanto speciale. Sentì la consistenza umida e leggermente fredda del materiale. La sua anima entrò in contatto con quella della creta, con la sua storia e con il viaggio che aveva compiuto per arrivare tra le sue mani.

Sokei aveva impiegato giorni interi a cercare il materiale che più si confacesse al suo lavoro. I suoi passi l'avevano condotto a boschi, fiumi e persino alle rive del lago Biwa. Lì aveva chiuso gli occhi, mentre affondava le mani nella terra per potersi connettere al meglio con la sua essenza. In quel momento, nel suo laboratorio, poteva ricordare uno a uno tutti i sogni riposti nella sua scelta e si sentì fortunato e pieno di gratitudine.

Si sedette in un angolo, vicino alla finestra, nel luogo in cui aveva passato tante ore a imparare. I giovani di oggi hanno fretta di apprendere e, se non ci riescono al primo colpo, si spazientiscono, si demotivano e lasciano perdere. Non sanno che imparare e consolidare ciò che si è appreso è una cosa che richiede tempo e un'attitudine recettiva e curiosa. Tuttavia, Sokei non era un giovane come gli altri, aveva la pazienza degli anziani e il desiderio di conoscenza di un bambino. La sua mente era un turbine di pensieri, i suoi occhi illuminati dalla speranza e il cuore batteva frenetico per l'attesa. Sapeva di vivere un momento molto speciale, ma sapeva anche di dover mantenere sereni il corpo, la mente e l'anima.

Chojiro lo stava guardando da un altro angolo del laboratorio. «I giovani sono così pieni di vita» pensò. Tuttavia Sokei era diverso. Aveva una sensibilità particolare e una straordinaria forza emozionale. Chojiro sapeva di avere di fronte a sé il suo successore, un giovane con la pace interiore di chi ha già vissuto tutta la sua vita e l'energia di chi ce l'ha ancora davanti.

Sokei toccava la creta a occhi chiusi, l'attenzione volta interamente a impastarla, sentendo le dita fondersi con lei, con la terra, la natura e l'arte. In quel momento ogni cosa gli sembrava possibile, perché ognuna delle infinite forme che abitavano la creta stava aspettando di connettersi con le mani del ceramista. Lui le immaginava e le sentiva tutte, una per una. Aveva cominciato a lavorare la creta per farne una ciotola, focalizzando la sua mente soltanto nel qui e ora, perché non si fanno mai bene due cose nello stesso momento. Sapeva che, se davvero voleva ottenere un risultato eccellente, non poteva concedersi alcuna distrazione. Era così concentrato che perse la nozione del tempo e dello spazio. L'universo intero era nelle sue mani. Esistevano solo lui e la sua ciotola.

Sapeva che la bellezza sta nella semplicità e che lo straordinario non richiede particolari orpelli, e, mosso da questo pensiero, decorò la sua opera con sobrietà. Il risultato fu una ciotola austera. L'essenziale è bello. Il rustico è ispirazione. L'autenticità è forza. Per Sokei, l'opera a cui stava lavorando era una proiezione della

sua anima, della sua vita, della creatività e di una mente ormai libera. Gli ornamenti della ciotola tracciavano un percorso per la storia delle sue mani, la spiritualità della sua esistenza e il suo amore per la natura.

Chojiro preparò il forno per il momento chiave del processo: il più complesso, ma anche il più bello. Sokei infilò la ciotola nel forno. A poco a poco, quella iniziò a cambiare colore per l'effetto della temperatura e, quando divenne bianca, la afferrò saldamente con delle pinze di ferro e la depositò in un recipiente pieno di trucioli di legno. Il fumo e le fiamme abbracciarono la ciotola di Sokei, fondendosi in una cosa sola, diventando una nuova entità. Anche le decorazioni volevano far parte di quella danza trasformatrice, con il loro delicato caleidoscopio di colori e forme. Sokei contemplava tutto il processo con l'euforia trattenuta di chi è testimone diretto della nascita di qualcosa di unico. Riusciva a stento a trattenere l'emozione. Infine giunse il momento di estrarre la ciotola. Fuoco, terra e aria avevano disegnato forme aleatorie e capricciose, donandole luci e ombre. Dopo tanto tempo, dedizione e pazienza, Sokei aveva finalmente davanti a sé il risultato del suo lavoro e del suo amore. Ed era così bello che non poté evitare di sussultare. Un brivido gli scese lungo la schiena e sentì sul collo il fiato freddo di Buruburu, il fantasma della paura. Un tremore pervase il suo corpo, comprese le mani, tanto che la bellissima ciotola cadde a terra e si ruppe in sei pezzi. Sokei mise da parte le pinze di ferro e si inginocchiò accanto ai cocci, in silenzio, con un'espressione di incredulità sul volto. Le mani continuavano a tremare, dagli occhi cominciarono a sgorgare lacrime. Che vita effimera aveva avuto la sua creazione. Finché una mano non gli si posò con delicatezza sulla spalla.

«Non piangere, Sokei» gli disse Chojiro.

«Ma è la mia vita. Come posso non piangere?» rispose l'allievo.

«Fai bene a dedicare tutta la tua vita e la tua passione alla tua opera, però la ceramica è bella e fragile, proprio come la vita. La ceramica e la vita possono rompersi in mille pezzi, ma non per

questo dobbiamo smettere di vivere intensamente, di lavorare con impegno o di riporre nella nostra esistenza le nostre speranze. Quello che dobbiamo fare non è evitare di vivere, ma imparare a ricomporci dopo le avversità. Raccogli i cocci, Sokei, è arrivato il momento di aggiustare le tue illusioni. Ciò che è rotto può essere ricomposto e, quando lo farai, non cercare di nascondere la sua apparente fragilità giacché si è trasformata ora in una forza manifesta. Caro Sokei, è arrivato il momento che ti spieghi una nuova tecnica, l'arte ancestrale del kintsukuroi, perché tu possa ricomporre la tua vita, le tue illusioni e il tuo lavoro. Vai a prendere l'oro che custodisco nella cassetta sull'ultimo scaffale.»

Il kintsukuroi è l'antica arte giapponese di aggiustare ciò che è rotto: quando un pezzo di ceramica si rompe, i maestri kintsukuroi lo riparano con l'oro, lasciando in vista la riparazione dato che, per loro, un'opera ricostruita è a sua volta simbolo di fragilità, forza e bellezza.

La ceramica è fragile, forte e bella, tutto insieme, proprio come le persone. Allo stesso modo, la nostra vita può rompersi ma può anche ricomporsi, se sappiamo come fare. In questo libro esporrò un metodo studiato per guarire le ferite emozionali. Cominceremo con il comprendere il ruolo che le difficoltà hanno nella nostra vita, come reagiamo davanti a esse e quali conseguenze hanno sulla nostra esistenza e sulla nostra salute. Nella seconda parte del libro spiegherò invece in cosa consiste l'arte di ricomporre la vita con un metodo semplice ed efficace, nato dalle influenze più rigorose e valide della psicologia e dall'esperienza acquisita in vent'anni di lavoro con persone che sono riuscite a sanare le loro ferite emozionali e a impreziosire le proprie cicatrici. Infine, nella terza parte confronterò diverse situazioni tratte dalla vita reale; ogni capitolo comincia con una storia, seguita dai punti chiave per poter far fronte in modo efficace alla situazione descritta. Per ogni caso, applicherò il metodo spiegato fino ad allora, illustrando punto per punto il processo in modo che tutti possano usarlo.

Più volte descriverò situazioni che ho incontrato nella mia pratica professionale. Sono tutti casi reali e, purtroppo, abituali e frequenti. Ho deciso di confrontarli e condividerli con voi perché, se un giorno vi troverete in situazioni simili, se le state già affrontando o volete aiutare qualcuno a farlo, avrete una guida a consigliarvi e ispirarvi.

Ho fatto molta attenzione a spiegare sempre il «come». Sì, perché a mio avviso esistono già tanti testi motivazionali che suggeriscono cosa fare e perché. Invece secondo me mancano libri che spieghino concretamente come agire. Questo forse accade perché i professionisti del settore hanno paura di condividere il proprio sapere. Ma non è il mio caso: io ho sempre creduto che la psicologia debba uscire dagli studi, dalle aule, e mettersi al servizio delle persone. Nel mio primo libro, *Fortaleza emocional*, esponevo ai lettori un concetto, un metodo e come metterlo in pratica. In *Kintsukuroi* faccio un passo in più, leggendo casi reali a soluzioni reali, per offrire una guida che permetta al lettore di lavorare in maniera autonoma.

L'obiettivo della psicologia è rendere le persone forti e felici, offrendo loro gli strumenti per riuscire a superare le difficoltà, ma, dato che non sempre possiamo avvalerci delle prestazioni di uno psicologo, ho fatto del mio meglio perché questo libro fosse una risorsa a cui attingere in caso di necessità. Qualcosa che vi aiuti a rimettere in sesto la vostra vita in modo autonomo, senza perdere rigore né efficacia. Con un triplo obiettivo: in primo luogo, comprendere che non vi sta succedendo nulla di raro o infrequente. A volte stigmatizziamo gli altri o veniamo stigmatizzati, ci sentiamo casi isolati, pensiamo che quello che ci accade sia colpa nostra e di non riuscire a superarlo a causa della nostra inettitudine. Ma non è così. Nella mia esperienza professionale ho visto ripetersi sempre gli stessi problemi. Ho evidenziato i fattori comuni e li ho dissezionati, analizzati e spiegati perché solo ciò che si comprende si può superare. È possibile che leggendo questo libro vi torni in mente qualcosa che è successo

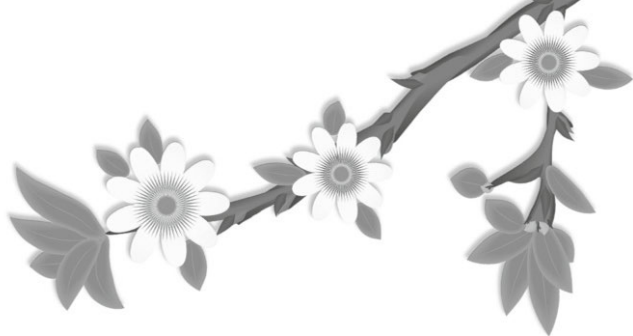
a una persona che conoscete: in tal caso, vi esorto a chiamarla subito per dirle che ora la capite meglio. Condividere il vostro dolore e quello degli altri è il modo migliore per ricostruire la propria vita.

Il mio secondo obiettivo è aiutarvi a mostrare ciò che vi accade e che provate alle persone che vi circondano. A volte siamo vittime di giudizi affrettati e superficiali, di fronte ai quali ci sentiamo inermi e impotenti. Invece è proprio quando stiamo male che abbiamo bisogno di una dose maggiore di empatia, comprensione, sostegno e compassione. Ho avuto in cura molte, moltissime persone. Ho sofferto con loro, ma mi sono anche rallegrato per i loro successi. In questo libro troverete un approccio didattico e al tempo stesso empatico per affrontare il disagio che forse state vivendo.

Infine, il mio terzo obiettivo è offrirvi gli strumenti adeguati per superare le avversità e ricostruire la vostra vita come un autentico maestro *kintsukuroi*. Dopo aver letto questo testo spero che crescerete in forza e bellezza, trovando il modo di superare le difficoltà – siano esse sfide, problemi o rovesci di fortuna – e apprendere da esse.

Oggi si parla molto di resilienza ma il mio obiettivo va ancora più in là, offrendo un metodo per ricostruire la propria vita. Mi piacerebbe che leggeste *Kintsukuroi* lentamente, senza fretta, assaporando uno per uno i concetti, le storie e gli esempi che condividerò con voi. Dimenticatevi la lettura rapida e cominciate a dialogare con me. Io ho provato a immaginarvi, a parlarvi in modo diretto e mirato, ad ascoltarvi. Connettetevi con *Kintsukuroi*, con me e con lo *slow reading*. Io stesso ho scritto questo libro pian piano e spesso in montagna, circondato da marmotte e camosci. Voi potete leggerlo in metropolitana o in aeroporto, ma vi esorterei a ritagliarvi uno spazio in cui sedervi comodi per assimilarlo al meglio. Cercate un parco, andate in spiaggia o in montagna, fate una passeggiata e trovate il silenzio che serve per dialogare con me e con voi stessi.

Nelle pagine che seguono vi incoraggerò e aiuterò a vivere intensamente, ricostruendo la vostra esistenza. Ricordate le parole di Chojiro? Non dimenticate che la ceramica e la vita possono rompersi in mille pezzi, ma non per questo dobbiamo smettere di vivere intensamente, di lavorare con impegno e di alimentare sogni e speranze. Non dobbiamo aver paura di vivere, ma imparare a rimetterci in piedi dopo le cadute.



PRIMA PARTE

RAKU-YAKI, L'ARTE DELL'ESSENZIALE

«Caro Sokei, l'essenziale in questa vita è vivere.» Le parole di Chojiro risuonarono nella mente di Sokei, più e più volte. «Vivi intensamente e lavora a ogni opera con amore infinito, consapevole che, se la vita o un'opera si rompono, potrai ricomporle di nuovo.»

L'essenziale in questa vita è vivere. Vivere, che non vuol dire sopravvivere: esiste una netta differenza tra le due cose. Quando viviamo, tutto è più intenso; i colori sono più brillanti, i baci sono carichi di passione e il corpo vibra a ogni emozione. Vivere è riservato ai coraggiosi, poiché implica prendere decisioni, uscire dalla nostra «zona di comfort» e cercare la crescita, in maniera attiva. Quando viviamo intensamente corriamo più rischi e accettiamo di essere vulnerabili. Questo comporta una grande forza emozionale, perché presuppone un livello di auto-consapevolezza tale da metterci al riparo dalle pressioni che riceviamo dall'esterno. Tuttavia, anche noi possiamo crearci delle pressioni, senza esserne del tutto coscienti, e spesso proprio noi stessi siamo i nostri giudici più severi. Interiorizziamo le aspettative degli altri e le convertiamo in pressioni che affliggono la nostra anima e la nostra vita. Ci poniamo mete irreali, chimere incompatibili con la vita, film che noi stessi abbiamo montato. Vivere intensamente richiede coerenza nel prendere decisioni al di là delle aspettative che le altre persone hanno riposto in noi. E questa coerenza è inconciliabile con un'immagine di facciata, e in generale con tutte le immagini formate a partire dai desideri degli altri.

Una vita intensa è una vita autentica. Essere diversi è la cosa migliore che possa succederci. Non sforzatevi di standardizzarvi,



non abbandonate la vostra unicità per vivere come tutti. Non siamo al mondo per pagare le bollette e goderci un solo mese all'anno. Siete un compendio di qualità che stanno aspettando di essere sfruttate a vostro beneficio.

Vivere intensamente è essenziale e necessario perché in gioco c'è la felicità nostra e delle persone che amiamo, anche se a volte – è bene precisarlo – può essere pericoloso perché ci espone al rischio di farci del male. Ricordate che solo chi non fa niente non soffre. Tuttavia, non dovete frenarvi per paura di essere feriti. Il vostro corpo è predisposto a riparare i danni, così come lo sono la vostra mente e le vostre emozioni. Sì, perché corpo, mente ed emozioni hanno quello che si chiama impulso di riparazione, incaricato di assicurare la guarigione di ciò che si è rotto, e quindi anche del dolore. Se non volete soffrire, se non volete rompervi, non vi rimane che chiudervi in casa, perché quello è l'unico luogo dove tutto è sotto controllo, sicuro e confortante.

Non pretendete di vivere un'esistenza placida e senza sofferenze perché, in questo modo, vi arrendereste a sopravvivere; al contrario, una vita attiva e ricca vi renderà più forti di qualsiasi avversità. Siamo noi a scegliere se limitarci a sopravvivere, a veder scorrere i giorni uno dopo l'altro senza farci domande, senza amare per timore di essere feriti, senza correre per paura di affaticarci e senza saltare per non cadere, senza fare il bagno in mare nudi per non farci rubare i vestiti, senza prenderci il tempo di pensare sdraiati in mezzo a un prato, senza baciare le persone che amiamo, o spettinarci per non perdere la compostezza... insomma, senza arricchire i nostri giorni con una doppia dose di passione e di vitalità. L'alternativa che abbiamo è cominciare a vivere.

Non ipotecate tutto per paura. Non smettete di vivere perché vi spaventano le avversità: non sono altro che sfide e ci si può allenare a superarle. Prepariamoci per quando arriveranno, perché l'essenziale è sempre e solo vivere. Saltate, correte, spettinatevi... vivete intensamente!

Permettetemi di iniziare spiegando un concetto molto importante: la «prospettiva». La vita è quella che è, ma in base a dove concentrerete la vostra attenzione potrete vedere una cosa o un'altra. Ecco un esempio pratico. Ricordo una gita che feci molti anni fa sulle Dolomiti. Presi la macchina con l'idea di guidare tutto il giorno senza soste, per arrivare prima che facesse buio. Tuttavia, durante il viaggio decisi di fermarmi a Nizza per fare un bagno in mare, e quella sosta mi ha fatto giungere a destinazione che era già notte. Mi accampai nell'oscurità, senza vedere molto più in là dei fari della mia auto, e mi addormentai con la sensazione che quel posto non fosse poi tanto diverso da qualsiasi altro nella valle dei Pirenei. Ma tutto cambiò quando mi svegliai: la vista fuori dalla tenda era impressionante. Le Dolomiti, con le loro sfumature rossicce, illuminate dai primi raggi del sole, dominavano tutta la valle immersa nell'ombra. La luce del mattino mi ha fatto cambiare prospettiva. Quel panorama era sempre stato lì, solo che senza la luce semplicemente non esisteva. Non vedere le Dolomiti non significava che non ci fossero, così come non sapere di essere in grado di fare qualcosa non vuol dire che non siate ricchi di virtù e forza.

Quindi la domanda è: siete pronti a illuminare la vostra vita, a cambiare prospettiva e adottare un nuovo punto di vista sulle avversità e sulla vostra capacità di gestirle? Se la risposta è sì, bene, possiamo continuare.