

# KINTSUGI PER L'ANIMA

In che modo il dolore delle nostre ferite può trasformarsi nell'oro  
in grado di ripararle per permetterci di evolvere

**SELENE CALLONI WILLIAMS** | SCRITTRICE, VIAGGIATRICE E DOCUMENTARISTA,  
È AUTRICE DI NUMEROSI LIBRI E DOCUMENTARI



**D**opo Ikigai, Shinrin Yoku e Wabi Sabi, ho voluto diffondere un'altra meravigliosa tradizione giapponese, il Kintsugi. Si tratta di una **vera e propria arte**, che consiste nel riparare oggetti rotti utilizzando polvere d'oro, in modo da mettere in risalto le giunture impregiate. Questa particolare e antichissima tecnica permette di sublimare tutto ciò che, altrimenti, sarebbe stato cestinato o messo in disparte, perché andato in mille pezzi.

In termini metaforici, il Kintsugi può essere applicato alla nostra vita, trasformando le ferite dell'anima in **potenti energie capaci di renderci ancor più resilienti**, nonché consapevoli dei nostri obiettivi. Da questa prospettiva, le ferite non sono più viste come fragilità, come "pezzi mancanti" del nostro essere, del nostro vissuto, bensì rappresentano i nostri punti di forza. Come è possibile esaltare con polvere d'oro un oggetto rotto, così possiamo sublimare le nostre ferite, trasformandole nell'oro della consapevolezza.

Ho voluto diffondere e far conoscere l'arte del Kintsugi, poiché credo ce ne sia davvero biso-

gno, oggi più che mai. La nostra società è ferita, il mondo è ferito, la natura è ferita, le persone sono ferite. Distruzione degli ecosistemi, guerre, violenze, rabbia dilagante non fanno altro che ferire le nostre anime. I conflitti esterni a noi non sono altro che un riflesso dei nostri conflitti interiori, delle nostre ferite non cicatrizzate, non comprese, non impregiate. Ecco che l'arte del Kintsugi ci può aiutare a intraprendere il cammino della consapevolezza, per lenire le nostre ferite e per impregiarle.

## L'ORIGINE DEL KINTSUGI

Secondo la leggenda, quest'arte si sviluppò nel XV secolo d.C. Tutto ebbe inizio quando Ashikaga Yoshimasa, ottavo shōgun dello shogunato Ashikaga, ruppe accidentalmente la propria tazza preferita. Decise di spedirla in Cina allo scopo di farla aggiustare. La tazza aggiustata si ruppe nuovamente. Anziché buttarla, Yoshimasa volle provare ad affidarla ad artigiani giapponesi. Questi ultimi, colpiti dalla tenacia dello shōgun di riavere la sua amata tazza, la trasformarono in un oggetto pre-

## Quando ci sentiamo “in mille pezzi” a causa delle ferite riportate in passato, possiamo far emergere in noi un’incredibile forza. Le ferite esprimono la nostra unicità. Le ferite fanno parte di quel percorso che ci permette di realizzare la missione della nostra anima

zioso e robusto, grazie al sapiente utilizzo della polvere d'oro e della lacca urushi (che deriva dalla resina di un albero).

Questa storia così poetica racchiude tanti simbolismi, applicabili alla nostra esistenza. Quando ci sentiamo “in mille pezzi” a causa delle ferite riportate in passato, possiamo far emergere in noi un’incredibile forza. **Le ferite esprimono la nostra unicità.** Le ferite fanno parte di quel percorso che ci permette di realizzare la missione della nostra anima. Occorre ricordare che tutto ciò che ci accade si accorda perfettamente con la missione della nostra anima. Ci sono missioni che richiedono una potenza selvaggia ed estrema: la potenza dell'ombra, di ciò che è intimo e segreto, la volontà della notte. E, affinché l'anima – che è ctonia, oscura – si fortifichi per compiere la sua missione, forse è proprio necessario che si frantumi e che magari un pezzo salti via.

### RIPARARE LE FERITE CON UNA DOPPIA NARRAZIONE

Nel mio nuovo libro, affronto l'arte del kintsugi attraverso un mezzo che mi è congeniale: la narrazione. Oltre che rievocare miti e leggende del Giappone, racconto una duplice storia: la mia, reale, vera, e la storia fantastica di **Tomoe, antica samurai e sciamana**. Grazie a entrambe le narrazioni, il lettore può addentrarsi e conoscere i segreti dell'arte di riparare le ferite con l'oro. Tutto ciò è arricchito da pratiche meditative, da OMI, ovvero One Minute Immersion, tecnica potente ed efficace, da me ideata, da applicare nella quotidianità. Pagina dopo pagina si scoprono le nove leggi del riparare le ferite con l'oro. Queste leggi possono considerarsi come tappe di un cammino verso la consapevolezza e la resilienza. Chi legge il libro potrà così imparare a trasformare dolori e disagi in strumenti per progredire lungo il sentiero. Grazie a questa comprensione ci si rende conto che **il dolore non ha lo scopo di farci soffrire, bensì è una forza**. Se vuoi veramente raggiungere un obiettivo devi sapere che la strada che porta a realizzarlo

comporta l'attraversamento di una frattura, un baratro, una rottura, un precipizio, una crepa. Le ferite rappresentano una “chiamata” per l'anima, tramite cui possiamo risvegliarci.

### A CHI È RIVOLTA L'ARTE DEL KINTSUGI

Poiché il concetto di kintsugi esprime una metafora da applicare alla vita, tutti hanno la possibilità di riparare le ferite con l'oro. Quando ci guardiamo alle spalle e ci sembra di aver commesso errori, perso opportunità, preso strade sbagliate, dovremmo essere capaci di mettere insieme le parti della nostra storia con l'oro, trasformando i nostri errori in elementi che ci impreziosiscono.

La visione che sta alla base del kintsugi ti aiuta ad accettare che **certe cose sono ineluttabili e definitive**: non puoi tornare indietro, ciò che è rotto, è rotto, non serve recriminare e lamentarsi. Kintsugi ti insegna a non perdere tempo nel lamento inutile, a reagire, a sentire che c'è sempre una soluzione, che niente è irreparabile. Ineluttabile non significa irreparabile. Ineluttabile vuole dire che non si poteva evitare, che è inutile lamentarti, che bisogna perdonare, anzi persino ringraziare l'evento in quanto apportatore di un insegnamento e di una opportunità, avere fede. Se cadi ti puoi e ti devi rialzare e ogni volta sarai sempre un po' più forte.

L'arte del Kintsugi può essere utilizzata da chi lavora nel campo della relazione d'aiuto, da psicologi, da insegnanti di yoga, ma anche da imprenditori. Le applicazioni di questa disciplina sono illimitate: sta a te stabilire dove e quando proporre le pratiche una volta che le hai acquisite per te stesso e ne hai sperimentato lo straordinario potere trasformativo.

### ▶ GUARDA

Il webiar sul Kintsugi con Selene Calloni Williams: <https://www.youtube.com/watch?v=E3BChNk-GWIM>

## LIBRO CONSIGLIATO

**Selene Calloni Williams**

### **Kintsugi**

*Ripara le ferite dell'anima e rendi prezioso ogni istante della tua vita*

**Piemme Edizioni, 2023**

