

Affronta le tempeste della vita come una samurai

Dai cocci di ceramica rimessi insieme con l'oro (tecnica Kintsugi) nascono ciotole più belle. Così come, dalle nostre ferite, rinasciamo più forti. Una psicologa-sciamana lo spiega in un libro

di **MARCO RESTELLI**

Tomoe Gozen (1157-1247), la samurai che servì il quinto Shogun della storia del Giappone. Il suo coraggio, le sue battaglie e l'abilità con la spada sono descritte nella letteratura epica tradizionale.

Recuperare, aggiustare, (quasi) mai buttare. Tra le più sagge lezioni dell'Oriente c'è il Kintsugi, l'abilità – che si acquisisce con l'esercizio – di riparare tutto, incluse le nostre ferite interiori, con l'oro della consapevolezza, creando cicatrici da cui può entrare nuova luce. L'oggetto rotto e aggiustato (come noi) può divenire più prezioso dell'oggetto nuovo, che era senza esperienza. Ma per raggiungere questo risultato dobbiamo imparare ad abbandonare la mania del controllo nella nostra vita: dobbiamo lasciarci condurre dall'istinto. Nell'istinto c'è una naturale propensione verso la bellezza: se l'artigiano effettua la riparazione dell'oggetto usando solo la mente, ne deriva un lavoro mediocre;



se la fa con l'istinto, il risultato è di sorprendente bellezza. Vale per l'artigiano che ripara con l'oro una tazza, e vale anche per noi con la nostra vita. Ne parliamo con la psicologa Selene Calloni Williams che, dopo diversi libri dedicati alla cultura sapienziale giapponese, ha scritto recentemente di Kintsugi (vedi box a pagina 80), l'antica arte di riparare tazze e oggetti di ceramica utilizzando lacca urushi – ottenuta dalla resina dell'omonima pianta – e polvere d'oro o d'argento. Lo scopo: enfatizzare, valorizzare, impreziosire rotture e difetti, anziché cercare di nasconderli fingendo che la frattura non sia mai esistita. Cosa ha a che vedere tutto ciò con il nostro benessere psicologico e con le nostre emozioni? Ecco le risposte dell'autrice.

和田義盛
内田家義
巴御前



Ognuno di noi ha avuto una frattura emotiva e ne porta il segno. Ma lei scrive nel suo libro: «Il saggio non spera di non spezzarsi, piuttosto si augura di incontrare belle fratture». Può spiegarci questo, che sembra un paradosso zen?

La prima cosa da apprendere sulla via del Kintsugi è la funzione positiva del dolore. Il dolore è uno stratagemma che la natura mette in atto per spronarci a un'azione evolutiva. Solo ascoltandolo fino in fondo riceveremo lo stimolo per compiere la giusta azione. Dopo una malattia grave, dopo la perdita di una persona amata, dopo la perdita del lavoro... dobbiamo predisporci all'ascolto. Lamentarsi è inutile, distoglie dalla consapevolezza, che ha bisogno di silenzio. Riparare una frattura con l'oro significa

accettare l'evento accadutoci, prenderlo all'interno di sé, anziché rifiutarlo. Questo è il primo passo verso la cura e la nostra evoluzione. Dunque: «Il saggio non spera di non spezzarsi», perché spezzarsi è inevitabile, per tutti. «Piuttosto si augura di incontrare belle fratture», che possa introiettare, da cui possa trarre coscienza, evolversi.

Al termine di ogni capitolo lei indica ai lettori degli esercizi psicofisici di autocura. Sono presi da tradizioni asiatiche diverse: lo zen, lo yoga, lo sciamanesimo. Che cosa hanno in comune queste discipline?

Sono tutte pratiche meditative finalizzate a farci raggiungere maggiore consapevolezza. Ma anche a curarci dal malessere. ►



UN LIBRO, TANTE STORIE

Non è un manuale di meditazioni, non è un semplice diario di esperienze in Asia, non è un romanzo su una samurai del Medioevo, non è la descrizione di una via iniziatica, né un saggio di psicologia. È tutte queste cose insieme, il nuovo libro della psicologa e sciamana Selene Calloni Williams, *Kintsugi. Ripara le ferite dell'anima e rendi prezioso ogni istante della tua vita* (Piemme edizioni, 12,90 euro). Questa varietà di temi e di approcci si compone olisticamente in un armonioso “tutto”, un libro originale e affascinante. Così come lo sono molte esperienze dell'autrice, vissuta sei anni nelle foreste dello Sri Lanka per imparare meditazione e ayurveda da monaci buddhisti Theravada, e poi sul monte Koya in Giappone con un asceta di montagna (yamabushi) per apprendere pratiche sciamaniche e dottrine del buddhismo tantrico.

Il suo sito è: selenecalloniwilliams.com



La psicologa e sciamana Selene Calloni Williams e la copertina del suo libro. *A sinistra*: due fasi della riparazione delle ceramiche, la pulitura e la “sutura” con polvere d'oro, propria del Kintsugi.

La meditazione è un dialogo silenzioso con ciò che ancora non conosciamo, con il divino che è in noi. In quel silenzio possiamo avere delle rivelazioni: sono l'oro che impreziosisce le nostre ferite, rendendole potenti strumenti di crescita. Per questo mi avvalgo di insegnamenti di tradizioni diverse, personalmente sperimentate; ho riversato le mie esperienze in quelle «meditazioni sulla forma» che descrivo nel libro, e che vanno eseguite una alla volta per una settimana tutti i giorni. Hanno origini diverse, qual è il problema? Nessuno. Il sincretismo spirituale è la ricerca – al di là dei particolarismi – di una religione della libertà. Che sappia abbracciare la spiritualità della natura.

Nel suo libro racconta la storia di Tomoe, una samurai del Medioevo giapponese, realmente esistita. Perché ha scelto come modello una samurai?

Volevo raccontare la storia di una donna forte, e della sua capacità di evolversi sfidando molte difficoltà. E ho scelto Tomoe Gozen, una samurai di riconosciuto valore in una casta guerriera quasi tutta maschile. Ancora oggi in Giappone le arti marziali sono fondate sulla spiritualità, e un tempo l'addestramento per divenire samurai era paragonato al cammino del monaco. Il samurai era considerato in effetti un monaco con la spada, capace di esprimere anche nella vita quotidiana l'arte del vivere e del

morire, portando sempre l'attenzione sul «qui e ora», come insegna lo zen. Così per spiegare alcuni concetti del Kintsugi ho usato lo storytelling, narrando le vicende di una donna samurai.

Lei parla anche di «curare il proprio passato», «aggiustare l'anima degli antenati». Quanto è importante per tutti noi unire con un po' d'oro i cocci del passato familiare?

È importantissimo: il dolore è transgenerazionale. Noi ereditiamo quello dei nostri avi, insieme allo stress e alle ansie che hanno vissuto, può perfino modificare il nostro Dna, come oggi la scienza dimostra. E tutto questo influenza le nostre vite più di quanto si potrebbe immaginare. Purtroppo, dei drammi familiari non si parla volentieri, anzi, si fa di tutto per nascondersi. Per riparare il vaso del lignaggio familiare è necessario smettere di nascondere difficoltà e discordia, e non avere vergogna. Mediante l'arte del Kintsugi possiamo aggiustare l'anima nostra e quelle degli antenati. La nostra anima è dimensione lunare, femminile, notturna; si nutre di emozioni di cui la mente razionale spesso ha paura. Come la notte, l'anima ha necessità di stelle, di punti dove il buio si apre e la luce risplende nell'oscurità. Kintsugi è l'arte di riempire il nostro cielo psicologico di stelle luminose che ci rendono più lucenti e affascinanti, perché migliorano la nostra relazione con noi stessi e con il mondo. 🍃