

Gregorio Di Leo Ashley Thompson
Kintsugi
L'arte di ricostruire la fiducia

Baldini+Castoldi

© 2023 Baldini+Castoldi s.r.l. - Milano

ISBN 978-12-5494-022-8

Prima edizione Baldini+Castoldi - La nave di Teseo agosto 2023

Si ringrazia Paola Pavesi per la traduzione delle parti in inglese

www.baldinicastoldi.it

info@baldinicastoldi.it



BaldiniCastoldi



BaldiniCastoldi



baldinicastoldi



baldinicastoldi

La magia deriva da quello che farai.
Da quanto sei disposta a farti avanti.
Dalle conversazioni che sei pronto a sostenere.
Dagli attimi di coraggio che deciderai di vivere.
Dalla vulnerabilità che sarai in grado di abbracciare.
Dalle pause che vorrai prenderti.
E soprattutto dalla tua voglia di provarci, con quello che hai.

INDICE

PREFAZIONE	9
NOTA INTRODUTTIVA	13
PARTE PRIMA	
L'antica arte del kintsugi	
Capitolo 1	
Riparare con l'oro	17
Capitolo 2	
La materia prima: la fiducia	27
PARTE SECONDA	
Nello studio	
Capitolo 3	
Le nuove tecniche di costruzione della fiducia	43
Capitolo 4	
Dove mettere le mani	47
Capitolo 5	
Cocci rotti	67

Capitolo 6	
Si può riparare?	73
Capitolo 7	
Kintsugi, let's go	81
PARTE TERZA	
L'arte di lasciar andare	
Capitolo 8	
Quando la fiducia non è riparabile?	101
RINGRAZIAMENTI	105

PREFAZIONE

Questo è un libro che mi ha inseguito per molto tempo. Poi ho incontrato Ashley e come per magia è nato. Chi mi conosce lo sa, sono molto più bravo a riconciliare gli altri che a farlo in prima persona. Le scarpe del ciabattino sono sempre bucate. Ci sono cose che mi vengono più facili di altre, come a chiunque del resto. Questo libro è stato per me la possibilità di soffermarmi in prima persona sulle mie relazioni, sulle mie parole non dette, sulla mia capacità di ascoltare, di essere vulnerabile e di saper chiedere scusa. Ogni volta che l'ho fatto, devo ammetterlo, mi sono sentito molto meglio.

Siamo tutti degli artisti, per prima cosa perché siamo chiamati a creare continuamente noi stessi, dare senso alle nostre vite e costruire la realtà insieme agli altri. Ma l'arte, grande o piccola che sia, richiede sempre una certa dose di rischio. Non possiamo sapere che cosa verrà fuori. Bisogna farlo e basta.

Lo stesso vale quando pensiamo alle nostre relazioni. Troppo spesso passiamo il tempo a pensare a tutto quello che potrebbe accadere, a cosa dire, a cosa l'altro potrebbe pensare. La filosofia giapponese in questo ci aiuta,

abbraccia un'idea di imperfezione e impermanenza che aiuta ad andare oltre tutti gli inutili ostacoli che ci mettiamo davanti.

Anche questo libro è fatto con l'arte del kintsugi, perché rappresenta l'unione tra due persone di nazionalità diverse, di sesso diverso, di età diversa, di personalità profondamente diversa, con storie che non potrebbero essere più diverse. Nella breve biografia di Ashley non c'è scritto che ha seguito per anni in giro per l'America in tour i Grateful Dead. Meglio non aggiungere altro.

Questo libro parla di un approccio alle relazioni di stampo più occidentale ma lo fa usando una metafora orientale. Usa alcuni principi della filosofia orientale per aiutarci a trovare il linguaggio utile ad attivare delle risorse per la nostra vita di tutti i giorni.

L'abbiamo scritto con l'intenzione di poter lasciare un piccolo segno, raccogliendo spunti ed esercizi che realmente facciamo quando teniamo i nostri seminari in alcune delle aziende più importanti del mondo.

Il libro stesso è un viaggio: inizia parlando di come ciascuno di noi intende il concetto di fiducia, di come e quando la fiducia si può rompere, propone approcci e azioni per ricostruirla e si conclude con la possibilità che tutto questo possa essere una missione impossibile.

È un viaggio che invita chi legge a fare talmente tanto da lasciarsi la possibilità di poter fallire, ma solo dopo avere compiuto tutto il percorso.

La nostra esperienza è principalmente nel mondo delle grandi organizzazioni che ci piace intendere come co-

munità di persone impegnate a costruire progetti comuni. Sono una parte fondamentale del nostro vivere moderno, e ci danno la possibilità di scoprire sempre qualcosa sulla vita umana. Partendo da lì, abbiamo esteso il discorso anche ad altri contesti.

Credo che la praticità che abbiamo cercato di veicolare, mischiando l'approccio anglosassone con quello più latino, possa invogliare chiunque leggendo queste pagine a provare ad andare oltre i confini della propria abitudine per sperimentare piccoli gesti rivoluzionari.

Milano, 15 luglio 2023

NOTA INTRODUTTIVA

SEI L'ARTISTA

Tra le mani hai un libro che parla dell'invisibile che ci lega gli uni agli altri.

Lo abbiamo scritto partendo da una domanda: qual è l'aspetto indispensabile che ci permette di vivere e fiorire gli uni accanto alle altre? Qual è il fondamento di ogni relazione umana? La risposta lampeggia nella nostra testa come una scritta al neon: la fiducia. E cosa succede quando quella luce si spegne?

In queste pagine vogliamo condividere con te il modo per riaccenderla e darti alcuni consigli pratici per farla brillare. Non esiste niente di più bello e complicato dei rapporti umani e non c'è nulla di più reale e necessario della fiducia per vivere bene in una relazione di coppia, in famiglia o al lavoro. Da come stiamo con gli altri, dipende, in gran parte, anche la nostra felicità.

Ci auguriamo che questo libro sia un seme che potrai coltivare. Vorremmo che partendo da qui tu possa migliorare concretamente le tue relazioni sperimentando nuovi modi di essere. Che queste righe avessero la stessa energia di un «Let's go!» Che diventasse uno strumento da sfo-

gliare e poi da vivere. A ogni passo del viaggio che faremo insieme potrai trovare suggerimenti pratici per rivedere e rinnovare i legami importanti della tua vita, personali o professionali che siano.

Lo stile che abbiamo deciso di tenere è semplice e trasparente ma non superficiale. Crediamo nel potere della sperimentazione e del gioco, per questo nei diversi capitoli che compongono questo libro ti proporremo delle piccole sfide. Abbracciando l'antico spirito giapponese del *kaizen* (questa parola è la composizione di due termini giapponesi, *kai* e *zen*, e significa cambiare in meglio, miglioramento continuo) ciascuno di noi può diventare la migliore versione di sé.

Non pretendiamo di essere degli esperti e non crediamo di possedere tutte le risposte, ma vorremmo condividere con te quello che abbiamo visto, provato e appreso in questi diciotto anni e più di lavoro affiancando migliaia di persone nella trasformazione delle loro relazioni, prevalentemente in ambito lavorativo, ma non solo.

Se c'è una cosa che abbiamo capito è che la fiducia è un concetto talmente personale che quello che possiamo fare è offrirti spunti di ispirazione grazie ai quali tu possa coltivare e tessere relazioni umane davvero autentiche.

IKUZO – Andiamo!

PARTE PRIMA

L'antica arte del kintsugi

Capitolo 1

Riparare con l'oro

Iniziamo il nostro viaggio nel mondo della fiducia facendo un piccolo salto indietro nel tempo. Andiamo in Giappone alla fine del XV secolo. Lo shōgun Ashikaga Yoshimasa governa sui suoi territori durante un periodo molto florido per l'arte e la filosofia del Paese. È in questo spazio-tempo che prendono piede movimenti culturali influenzati dal buddismo zen e dalla nascita di nuove forme d'arte e di teatro, fra cui la cerimonia del tè (*Chanoyu*).

Un giorno Ashikaga Yoshimasa, sotto lo sguardo allibito di tutti i presenti, rompe per sbaglio la sua tazza preferita e la affida ad alcuni artigiani per farla riparare. Dopo vari tentativi non apprezzati dallo shōgun, la tazza ritorna nelle sue mani, tutta intera ma molto diversa da prima. Le fessure tra i frammenti della tazza sono state riempite con lacca e polvere d'oro: i segni di ciò che era accaduto alla tazza sono ora ben visibili e, anzi, resi preziosi.

In quel momento, gli artigiani dello shōgun, con la loro particolare tecnica di restauro, danno vita all'antica arte del kintsugi o *Kintsukuroi*, che significa proprio «riparare con l'oro».

Quando ho sentito per la prima volta questa storia, ho subito pensato alla sensazione, che probabilmente hai provato anche tu, di quando «si rompe qualcosa» nei confronti di una persona. Ho sempre amato cogliere le corrispondenze tra l'arte e i rapporti. E proprio lavorando nei gruppi, a contatto con altri esseri umani, ho scoperto l'analogia che c'è tra il concetto di fiducia e questa antica pratica giapponese.

Sono un'artista, una restauratrice e porto quello che ho imparato nel mio laboratorio nelle relazioni tra le persone. La fiducia, per me, è come l'oro nel kintsugi. Un collante speciale capace di farci riconnettere in modo significativo. Non cancella le cicatrici, non elimina le imperfezioni ma le trasforma in una testimonianza visibile della storia di ognuno di noi connettendoci gli uni con le altre. La fiducia, come l'oro, illumina la bellezza nascosta nella vulnerabilità umana ed è un elemento essenziale in ogni rapporto sano. Ci ispira a trovare la meraviglia nella riparazione, a valorizzare ciò che è stato rotto o danneggiato anziché nascondere.

Trovo un grande fascino nella frattura e credo nella grande potenzialità del restauro. Esercitandoci a ricostruire e rimettere insieme i cocci, lasciando che la fiducia si esprima, scopriremo che stare insieme è molto più appagante. Proprio con la fiducia, possiamo riparare e rafforzare i legami che ci uniscono agli altri, creando relazioni preziose che fanno durare nel tempo, non lo temono, come non temono gli errori e le cadute.

Sono sicura che è capitato anche a te almeno una volta ciò che è accaduto allo shōgun Yoshimasa: una distrazione,

un problema, un errore, un evento imprevedibile che fa sì che qualcosa si spezzi. A volte un oggetto, come nel suo caso la tazza, ma tante altre volte un legame. Un taglio che lascia parole in sospeso, che fa chiudere le porte, che recide il filo di una storia.

Per quanto riguarda la tazza dell'imperatore, si narra che gli artigiani abbiano disquisito a lungo per decidere se nascondere le fessure oppure riempirle con polvere d'oro. Alla fine stabilirono che era proprio in quelle crepe, originate da un evento inaspettato, che si nascondeva la futura bellezza di quell'oggetto. Per evitare di rompere la propria tazza preferita e per conservarla intatta, sarebbe sufficiente riporla in una vetrinetta, senza mai usarla. Per non esporsi al rischio di incomprensioni, delusioni e dolore, sarebbe sufficiente evitare qualsiasi tipo di rapporto autentico con gli altri. Aprirsi all'incontro con l'altro comporta una certa componente di rischio perché quando incontriamo qualcuno, inevitabilmente ne usciamo trasformati: ogni volta riplasmiamo noi stessi e la nostra relazione. Ogni contatto lascia una traccia: non è necessario che ci sia un conflitto o una cocente delusione perché rimanga un segno. Ogni incontro è un'occasione per fare una piccola o grande deviazione. Ed è spesso proprio questo segno che diventa il luogo di incontro con l'altro. Possiamo scegliere di vivere una relazione solo a livello superficiale, evitando che ci scalfisca, dando ascolto magari alla nostra naturale propensione alla sicurezza e all'integrità. O possiamo trasformare quello stesso incontro in un'opportunità, per creare una nuova connessione

e una nuova versione di noi stessi. Una versione più bella e di maggior valore.

Come gli artigiani dell'imperatore, anche noi possiamo riempire con polvere d'oro le fessure provocate da un incontro. Queste crepe fanno parte di noi, possono contribuire alla nostra bellezza rendendo unico il nostro legame con gli altri. È del tutto inutile cercare di nascondere le tracce che ogni incontro lascia su di noi o puntare alla perfezione. A meno di non evitare completamente qualsiasi tipo di rapporto, siamo impegnati di continuo nella ricostruzione di noi stessi e delle nostre relazioni, in mezzo a una miriade di piccole, straordinarie rotture.

Rischiare, rompersi, rimettere insieme i pezzi, arricchiarsi, rimodularsi. Siamo tutti artisti, alle prese con i rapporti umani. E francamente, non esiste niente di più bello e complicato. Cerchiamo tutti quanti la formula capace di connetterci gli uni agli altri e di rendere davvero uniche le nostre relazioni. Più belle, più ricche, autentiche e vere.

Il kintsugi è un'arte che abbraccia l'estetica del wabi-sabi, una filosofia che celebra l'imperfezione e l'impermanenza. Il termine wabi-sabi ha origine da due parole che, nel corso del tempo, si sono intrecciate e fuse per creare un significato unico, profondo e positivo. La parola *wabi* racchiude l'idea di semplicità e di solitudine. È la sensazione di pace e distacco dalla società e dalle preoccupazioni che ne derivano. *Sabi*, invece, è la bellezza che trapela da una cosa antica, da una persona in là con l'età. È un termine difficile da tradurre che incarna il concetto di freddo, usurato, povero e appassito. Ci invita a sottolineare il tempo che passa e non a nascondere.

Il wabi-sabi, mettendo insieme questi due mondi, rivoluziona il modo in cui percepiamo la bellezza: ci insegna a staccarci dall'idea della perfezione assoluta, per riscoprire la bellezza di ciò che è spontaneo e imperfetto. Nel kintsugi tutto questo viene esaltato: ciò che appare più fragile viene reso prezioso e ricomposto con grande cura e attenzione.

Abbiamo a nostra disposizione innumerevoli possibilità per rendere ancora più belli i rapporti all'interno delle nostre famiglie, sul lavoro e nella comunità alla quale apparteniamo.

PERCHÉ NOI?

Abbiamo una grande passione e un obiettivo ben preciso: aiutare le persone a diventare la miglior versione di loro stessi. Ma siamo al tempo stesso convinti che sia un obiettivo raggiungibile solo insieme agli altri. Nessuno può prosperare da solo. Incontri, relazioni e coraggio sono elementi imprescindibili della vita umana.

Aiutiamo le persone a far risplendere la loro parte migliore, ma per farlo abbiamo bisogno della forza e della bellezza del gruppo. Nella maggior parte dei casi, accompagniamo aziende o team lungo un affascinante percorso di trasformazione, fornendo il nostro supporto per affrontare e risolvere insieme i problemi che nascono nel momento in cui si decide di realizzare qualcosa di nuovo, insieme.

La vita lavorativa rappresenta un elemento essenziale

della nostra esistenza ed è sempre più difficile stabilire il confine fra quello che siamo e il nostro modo di relazionarci con gli altri sul lavoro. Ecco perché quando entriamo in un gruppo con l'intento di dare una mano, finiamo per rendere tutto molto personale. Capita spesso di toccare corde molto intime, perché sappiamo bene che dietro a ogni ruolo c'è sempre un individuo. Ne deriva che, spesso, chi si trova coinvolto in un nostro percorso trae un grande beneficio non solo a livello aziendale, ma anche nella vita di tutti i giorni. Il mio sguardo da artista mi invita a guardare i rapporti in tutte le loro forme, presenti, passate e future. Ogni ambito della nostra vita è collegato.

Gregorio è uno psicologo che ama lavorare con i gruppi di persone. «In un'altra vita», come ama dire, è stato diverse volte campione del mondo di kickboxing. Lo studio delle arti marziali lo ha portato a sviluppare una grandissima consapevolezza di sé e una grande capacità di leggere i rapporti, le distanze, a guardare chi gli sta davanti mai come un avversario ma come qualcuno con il quale potere crescere. Competere deriva infatti dal latino *cum petire* che significa letteralmente «ricercare insieme». Lo studio del combattimento e delle discipline marziali gli ha insegnato a guardare ogni rapporto come un'occasione di scoperta di sé.

Dopo aver iniziato ad approfondire la conoscenza del kintsugi come metafora delle relazioni umane, con Gregorio ho contattato Yuko Inagawa, gioielliera e artista del kintsugi. Oltre a condividere le nostre idee sul legame esistente fra la fiducia e l'antica arte della riparazione, Yuko

Inagawa aveva colto anche una profonda analogia tra lo spirito necessario a riparare un oggetto in ceramica rotto e quello necessario ad affrontare un rapporto incrinato. Se per padroneggiare la tecnica del kintsugi erano necessari studio, competenze e pratica, per ricostruire o riparare un rapporto danneggiato erano indispensabili un grande impegno e tanta dedizione. Con la pazienza e la voglia di imparare, possiamo ricreare qualcosa di meraviglioso, partendo da un insieme di cocci.

Hai mai vissuto un'amicizia che si è incrinata per una questione di fiducia? Un'amicizia ti ha mai ferito o deluso? Ti è mai capitato che una relazione si dissolvesse semplicemente nel nulla? Un rapporto, sia esso professionale o personale, richiede sempre una grande cura e una profonda attenzione. Ogni rapporto è sempre pervaso dai nostri pensieri, dalle nostre aspirazioni, dalle nostre aspettative, da tutto ciò che viene dal passato e che siamo stati, che accade nel presente e si proietta nel futuro. Quando realizziamo che ogni rapporto racchiude una infinita molteplicità di aspetti, ciascuno di noi è in grado di realizzare milioni di relazioni e trasformarle in opere d'arte uniche.

SIAMO TUTTI ARTISTI

Gli artisti lasciano sempre qualcosa di sé nelle proprie opere. E anche noi lasciamo sempre un'impronta negli altri e viceversa, seppure involontariamente. A volte abbiamo la fortuna di renderci conto dell'impatto che abbiamo

sugli altri perché qualcuno ci ringrazia dell'aiuto ricevuto o magari ci fa notare un nostro comportamento che l'ha ferito. In altri casi, ci rendiamo conto di quanto siano stati importanti gli altri, quando non ci sono più. Chi ha perso una persona cara, sa che alcune espressioni, alcuni comportamenti e alcune convinzioni ci appartengono soltanto in parte, perché per il resto sono in realtà della persona che ci ha lasciati.

Siamo tutti artisti, con la differenza che alcuni ne sono più consapevoli di altri. Esercitare un'arte richiede tempo, attenzione e dedizione, tutte cose piuttosto rare, oggi. Essere artisti vuol dire, nelle parole di Alberto Cavalli, direttore della Fondazione Michelangelo, una delle più importanti fondazioni internazionali dedicata alla promozione della pratica artigiana con sede sull'isola di San Giorgio a Venezia, coltivare bellezza e funzionalità. È attraverso la propria originalità, l'autenticità e la capacità di interpretazione dell'artista che l'oggetto di tutti i giorni diventa un bene. Acquista un valore che non è solo basato sull'utilità ma con il quale costruiamo un legame emotivo.

Come gli artisti possiamo sempre interpretare in modo diverso le nostre relazioni, non replicare il passato, non limitarci a copiare quello che vediamo intorno a noi ma metterci sempre del nostro. Essere originali significa essere vicini alla fonte della nostra unicità, portare in quello che facciamo la nostra essenza. La bellezza che possiamo produrre è sempre familiare perché ci appartiene nel profondo ma allo stesso tempo è inedita perché nell'incontro con l'altro ci stupisce.

Il contrario di autenticità è il cliché, quello che sembra arte ma non lo è. Ciò che esiste per ricercare il consenso e l'approvazione altrui. A volte per capire un concetto dobbiamo guardare al suo contrario. Essere autentici è un attributo chiave dell'immaginarci tutti come artisti delle relazioni. Quante volte capita di dire o fare qualcosa per ricercare l'approvazione degli altri. Costruire relazioni di fiducia comporta assumere invece posizioni scomode, dire qualcosa di coraggioso, andare controcorrente nel rispetto di chi siamo e dei nostri valori. Oltre ogni stereotipo.

In un rapporto di amicizia, nella relazione con un fratello o una sorella, un figlio, un collega o il proprio capo, ma anche con un perfetto estraneo, lasciamo sempre un segno, piccolo o grande che sia. Esistiamo solo nel rapporto autentico con gli altri, ed è attraverso lo sguardo dell'altro che plasmiamo noi stessi ed entriamo a far parte del mondo; allo stesso modo, è sempre il gesto dell'altro a confermare il nostro esistere. È grazie ai gesti, alle parole e al coraggio di aprirci per quello che siamo che abbiamo la possibilità di crescere, come esseri umani.

Ma non solo, è anche da come reagiamo agli altri che definiamo il nostro essere, e in maniera speculare li facciamo esistere. I gesti che usiamo definiscono il senso della relazione. In questo senso abbiamo un potere, non solo quando riceviamo ma anche quando diamo. Le relazioni sono un gioco di specchi infinito. Hai presente il simbolo dell'infinito? Azione e reazione sono infinitamente collegate tra di loro.

Come artista, ti invitiamo a perfezionare la pratica me-

diante esperimenti e tentativi che possano rendere visibili principi apparentemente invisibili. Per conoscerti meglio e per migliorare il tuo rapporto con gli altri.

Il nostro lavoro consiste spesso nel risolvere i conflitti, ricucire relazioni, costruire la fiducia all'interno del gruppo, far sentire l'individuo come parte essenziale di un progetto.

Io e Gregorio siamo artigiani di incontri: ogni anno ascoltiamo centinaia e centinaia di persone, accompagnandole lungo il processo di cambiamento e aiutando ogni individuo a costruire il proprio modo di porsi all'interno delle cose. I metodi che abbiamo sviluppato contribuiscono ad accelerare queste trasformazioni, perché permettono alle persone di avvicinarsi fra loro e le spronano ad agire in modo creativo.

Il kintsugi e il pensiero giapponese sono metafore che offrono la possibilità di vedere in modo più chiaro ciò che, di norma, rimane invisibile.