

Emozioniamo?



Cosa emoziona una coppia giorno d'oggi? Le coppie si emozionano ancora? O fingono di essere emozionate, perché in una società come quella in cui viviamo c'è un bisogno estremo di "postarsi" felici?

Quello che si sta notando da un po' di tempo a questa parte è l'incessante ricerca su internet, social e così via, di attimi di felicità immortalati di altre persone. È facile trovare foto di tutti i tipi, dove le coppie si fanno selfie davanti ad un bicchiere di vino, oppure a cena fuori proclamando piatti unici e tipici, quasi a pubblicizzare il locale più che il momento di condivisione in atto; coppie che si baciano, brindano, sorridono... ma saranno davvero emozionate in quel momento? Quei sorrisi sono reali?

Attualmente non è facile rispondere a queste domande, in quanto assistiamo ad un totale stravolgimento dell'identità di coppia. Sempre più persone decidono di restare sole e sempre più coppie decidono di abbandonare il cammino scelto insieme. C'è una grande facilità nel lasciar andare invece di affrontare, nello scappare invece di fermarsi e ascoltarsi, nel cercare la felicità lontano dal proprio nido matrimoniale pur di sentirsi vivi ed emozionarsi.

Ma si è veramente certi e consapevoli che la persona che abbiamo accanto non vada veramente bene, ma come un vaso rotto debba essere buttato?

Molti di noi hanno imparato durante il proprio percorso personale di vita, che nella nostra mentalità e cultura è evidente l'idea che se qualcosa non funziona vada gettato via, se un vaso si rompe non ha più senso tenerlo, così ho iniziato a guardarmi intorno, osservando altre culture e filosofie di vita e sono rimasta particolarmente colpita dalla filosofia giapponese, ossia **La filosofia del Kintsugi**, che

significa riparare con l'oro, ossia esaltare le venature create a causa della rottura con un metallo prezioso, al fine di valorizzarle.

La storia del Kintsugi ci aiuta in qualche modo a cambiare prospettiva con la quale guardare il mondo intorno a noi. Riparare un oggetto rotto in mille pezzi ed esaltarne la riparazione, significa adottare un atteggiamento mentale aperto ed ottimista, quindi anche resiliente. Nelle relazioni di coppia applicare questa tecnica significa non solo **“prendere coscienza del dolore, ma anche saperlo trasformare in un punto di forza per entrambi”**, creando le fondamenta per un rapporto migliore e più solido di prima. Adottare questa filosofia all'interno di una coppia significa cogliere un'occasione per comprendere fino in fondo l'altra persona; mettere a nudo ciò che ha causato la rottura della vostra relazione, ricercandone le motivazioni nel profondo e sfruttare le stesse per rendere il rapporto di coppia più forte che mai.

Quindi SÌ! In risposta alla prima domanda di questo articolo, **possiamo ancora Emozionarci**. Ogni coppia ha la possibilità di tornare a sorridere e a condividere le proprie emozioni, esaltando le rotture come qualcosa di prezioso che ci accompagna durante il cammino insieme...

Cit. dott. Michele Mangiarotti “la metafora del Kintsugi”