

IBDIS

Editor: Luminița Bratu
Copertă: Flory Preda
Tehnoredactare: Florența Sava
Corectură: Georgeta Nicolae

We know
books

Titlul original: KINTSUKUROI - El arte de curar heridas emocionales

Primera edición: marzo de 2017

© Tomás Navarro Hernández, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Imagen de interior: © Tabuda Y – Shutterstock

Copyright © 2022 Editura Prestige
pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NAVARRO, TOMÁS

Kintsukuroi: arta de a vindeca rănille emoționale/Tomás Navarro; trad. de Tomescu Bălan. - București: Prestige, 2022
ISBN 978-630-6506-14-9

I. Tomescu, Bălan (trad.)

159.9

Tel.: 0732.55.88.33

www.edituraprestige.ro

www.facebook.com/edituraprestigeoficial

TOMÁS NAVARRO

KINTSUKUROI

ARTA DE A

VINDECA RĂNILE

EMOȚIONALE

Traducere de Tomescu Bălan


PRESTIGE
București - 2022

CUPRINS

Introducere

Visul lui Sokei	7
-----------------------	---

Partea I

Raku-yaki, arta esențialului	16
Cum să conviețuiești cu suferința și cu durerea	20
Ce ne doare?	30
De ce eu?	45
Cum reacționăm în fața adversității?	60
Se poate recompune viața?	79

Partea a II-a

Kintsukuroi, arta de a recompune viața	90
Adună cioburile	95
Analizează situația	105
Învață din ceea ce s-a întâmplat	120
Conectează-te cu forța ta emoțională	133
Recompune ceea ce s-a spart	147
Înfrumusețează-ți cicatricile	160

Partea a III-a

Bizen-yaki, arta persistenței	176
Recompunerea unei concedieri	183
Recompunerea stimei de sine	206

Recompunerea vieții	228
Recompunerea iubirii	254
Recompunerea speranței	275
Recompunerea bucuriei	296

Concluzii

Mottainai, arta de a-ți da o nouă șansă	319
---	-----

Mulțumiri	325
-----------------	-----

INTRODUCERE

VISUL LUI SOKEI



O ușă întredeschisă scotea la iveală silueta lui Sokei care stătea în picioare. În fața privirii iscoditoare a elevului lui Chojiro, unul dintre cei mai buni olari din Kyoto, se regăseau vreo treizeci de bile de lut. Făcuse asta toată dimineața. Fără să se miște. Calm. Analizându-le. Ridicându-le și așezându-le înapoi pe masă. Una câte una. Toate și fiecare. Deodată, Sokei zâmbi ușor. În sfârșit, găsisese piesa adecvată!

Sokei era o persoană inteligentă și perseverentă. Să aleagă piesa de lut cea mai potrivită era foarte important pentru el, pentru că fiecare are o atingere diferită și inspiră ceva unic maestrului. Diferența dintre obișnuit și extraordinar este minuțiozitatea cu care sunt tratate detaliile, iar Sokei era hotărât să creeze o piesă unică și extraordinară.

Cu mâinile pe piept, făcu o reverență către una dintre bucăți și se îndreptă ca să o ridice cu delicatețe, bucurându-se de toate senzațiile asociate acestui moment atât de special. Simți atingerea umedă și ușor rece a argilei. Sufletul lui se conectă cu sufletul piesei, cu istoria ei și cu călătoria pe care o făcuse pentru a ajunge în mâinile lui.

RAKU-YAKI, ARTA ESENȚIALULUI



„Dragă Sokei, ceea ce este esențial în viață este să trăiești.” Cuvintele lui Chojiro răsunau iar și iar în capul lui Sokei „Sokei, trăiește intens, lucrează fiecare piesă cu o dragoste infinită, știind că dacă viața sau o piesă se sparge o vei putea reconstrui din nou”.

Lucrul esențial în această viață este să trăiești. Da, să trăiești, ceea ce nu este același lucru cu a supraviețui. Există o diferență clară între a trăi și a supraviețui. Când trăim, totul este mai intens; culorile sunt mai strălucitoare, sărutările sunt încărcate de pasiune, iar trupul se înfioară cu fiecare emoție. Viața este ceva rezervat doar celor curajoși, pentru că viața înseamnă să iei decizii, să ieși din zona de confort și să cauți activ dezvoltarea și creșterea. Când trăim intens, ne asumăm mai multe riscuri și devenim mai fragili.

Trăirea implică doze mari de forță emoțională, căci ea presupune să ai un criteriu ferm care acționează ca un colac de salvare, față de presiunile externe cu care ne confruntăm. Cu toate acestea, nu putem uita că și noi punem presiune pe noi înșine fără să fim conștienți de asta. De multe ori, chiar noi suntem cel mai aspru judecător al nostru. Interiorizăm așteptările celorlalți și le transformăm în presiuni care ne apasă sufletul și viața. Suntem copleșiți de a fi copleșiți. Trebuie să îndeplinim obiective nerealiste, visuri pe care

cineva și-a dorit cândva să le avem, himere care sunt incompatibile cu viața, scenariii pe care le-am compus noi înșine.

A trăi intens înseamnă consecvență, pentru a putea lua deciziile pe care ți le dorești, indiferent de așteptările pe care ceilalți oameni le au de la tine. Da, acel tip de consecvență care este incompatibil cu o fațadă, cu o mască sau cu o imagine formată din rămășițe ale dorințelor altora.

O viață intensă este o viață autentică. Să fii diferit este cel mai bun lucru care ți s-a întâmplat vreodată. Nu încerca să fii ca restul. Nu vă abandonați ideologiile pentru a trăi viața pe care o trăiește toată lumea. Nu suntem aici ca să plătim facturi și nici ca să ne bucurăm doar de o lună pe an. Ești un compendiu de virtuți, care așteaptă să fie activate și pe care să le pui la lucru în slujba ta, la dispoziția ta.

Să trăiești intens este esențial și necesar, pentru că este în joc fericirea noastră și a ființelor pe care le iubim. Dar uneori trăirea intensă este periculoasă, pentru că cei care trăiesc intens se pot răni singuri. Se știe deja că cel care nu face nimic nu suferă. Totuși, nu te opri din a face ceva, de teamă să nu fii rănit! Corpul tău este pregătit să repare daunele, la fel ca și mintea și emoțiile tale. Da, corpul nostru, mintea și emoțiile noastre au ceea ce numim instinctul de refacere, care se ocupă să asigure repararea și vindecarea a ceea ce este deteriorat și a durerii. Dacă nu vrei să suferi, dacă nu vrei să te deteriorezi, limitează-te la a supraviețui fără să ieși din casă, locul în care totul este sub control, locul care îți oferă siguranță și confort; dar trebuie să știi un lucru: corpul tău este pregătit să vindece durerea, rănilor și suferința.

Nu te prefacă că ai o viață liniștită fără suferință, pentru că dacă o faci te vei resemna să supraviețuiești, în loc să

trăiești intens; dimpotrivă, caută o viață activă și plină, știind că ești mai puternic decât oricare dintre adversitățile pe care le poți suferi, știind că îți poți reface viața în orice moment. Așa că tu ești cel care alege: te poți limita la a supraviețui, la a-ți petrece zilele ca pe o rutină, la a nu-ți pune întrebări, la a nu iubi, de frică să nu fii rănit, la a nu alerga, de frică să nu obosești, la a nu sări, de frică să nu cazi, la a nu înota gol în mare de teamă să nu-ți pierzi hainele, la a nu-ți petrece timpul contemplând întins la soare, în mijlocul unei pajiști, la a nu săruta persoana iubită, la a nu-ți despleti părul și la a nu-ți pierde calmul... pe scurt, la a nu-ți îmbogăți zilele cu o doză dublă de pasiune și de vitalitate sau poți începe să trăiești.

Nu-ți ipoteka viața din cauza fricii. Nu înceta să trăiești, de teamă să nu suferi. Suferința nu este altceva decât o provocare, așa că antrenează-te ca să o depășești. Pregătește-te pentru momentul în care ar apărea, pentru că, nu uita, esențialul este să trăiești. Sari, fugi, despletește-te... Trăiește intens!

Permite-mi să încep prin a-ți explica un concept foarte important, conceptul de „perspectivă”. Viața este așa cum este, dar în funcție de lucrul pe care îți concentrezi atenția vei putea vedea unele lucruri sau altele.

Permite-mi să îți împărtășesc un exemplu elocvent. Îmi amintesc de o excursie pe care am făcut-o cu mulți ani în urmă, în Dolomiți. Am luat mașina, cu gândul să conduc toată ziua fără oprire, pentru că plănuisem să ajung la destinație înainte de căderea nopții. Dar pe drum am decis să fac o oprire la Nisa ca să fac o baie în mare, iar acest ocol m-a făcut să ajung la Dolomiți noaptea. Am campat în întuneric, nevăzând nimic decât ceea ce luminau farurile mașinii și

m-am culcat cu senzația că nu era nimic altceva acolo decât ceea ce se afla în orice altă vale din Pirinei. Însă acel sentiment s-a transformat când m-am trezit dimineața. Vederea care se întindea în fața ochilor mei când am ieșit din cort era impresionantă, ceva de neuitat. Dolomiții, cu tonurile lor roșiatice, luminați de primele raze de soare, dominau întreaga vale cuprinsă de umbră. Datorită luminii Soarelui, am putut vedea până departe. Acea priveliște fusese mereu acolo, doar că fără lumină, pur și simplu nu exista. Faptul că nu am văzut Dolomiții nu însemna că nu erau acolo, la fel ca și în cazul în care atunci când nu știi de ce ești în stare nu înseamnă că nu ești plin de virtuți și putere. Așadar, întrebarea este: ești gata să-ți luminezi viața, să vezi până departe și să ai o nouă perspectivă asupra suferinței și a abilităților tale de a o gestiona? Dacă răspunsul este da, să continuăm.

CUM SĂ CONVIEȚUIEȘTI CU SUFERINȚA ȘI CU DUREREA



Sokei știa că nu era prima piesă care se spargea. Probabil că nu era nici ultima. Dar ea era cea mai prețioasă, cea mai îndrăgită, cea mai iubită. Putea să continue să iubească fiecare piesă? Lui Sokei îi era frică de teama de a nu putea suporta o nouă nenorocire, o nouă dezamăgire, o nouă suferință.

„Cred că oamenii nu s-au lămurit în ce constă viața”, îmi spuse pe neașteptate interlocutorul meu, un om de știință inteligent și sceptic, care mă provoca la o conversație profundă în camera de oaspeți a unor studiouri de televiziune.

Trebuie să recunosc că aveam intenția să profit de acele minute pentru a mă pregăti pentru interviul care urma, dar mi-am abandonat bucuros sarcina pentru a vorbi cu el. Când găsesc o minte strălucitoare, îmi place să o explorez, să mă joc și să dezbăt cu ea; așa că nu îmi puteam permite să ratez o ocazie atât de bună de a învăța.

„Oamenii au așteptări nerealiste. Cred că viața trebuie să fie minunată; în plus, aceste așteptări nerealiste sunt promovate în mod iresponsabil de literatura de autoajutorare și motivațională”, continuă el.

Devenea interesant. Trebuie să mărturisesc că avea dreptate, căci se tot încearcă să fim convinși că trebuie să

fi fericți și să înghițim castane, dar adevărul este că dacă trebuie să fim ceva, acel ceva este să fim puternici, pentru că viața ne propune provocări continue, cărora trebuie să le facem față fie că vrem, fie că nu vrem. Mai mult decât atât, fericirea este o stare trecătoare, deci nu durează pentru totdeauna. Ne credem incompleți, credem că avem nevoie de ceva pentru a fi fericți, urmărim nirvana crezând că atunci când o vom atinge vom fi fericți și nu știm că fericirea, aceea de a ne afla undeva, stă în călătorie. Fiecare munte pe care urcăm, fiecare râu pe care îl trecem, fiecare deșert pe care îl traversăm ne face mai puternici și, știind că suntem mai puternici, ne simțim mai în siguranță, mai pregătiți și, pentru puțin timp, mai fericți.

Adesea, singura opțiune pe care o avem este să fim puternici. Fiecare dintre miliardele de locuitori ai planetei Pământ, la un moment dat, va trebui să se confrunte cu greutățile, durerea, suferința, tristețea sau orice provocare sub forma unei probleme sau calamități. Este inevitabil. Deci, dacă tot va trebui să ne confruntăm cu greutățile, mai bine să fim pregătiți. Greutățile sunt elemente colaterale vieții și, în loc să încercăm să le negăm sau să fugim de ele, trebuie să le privim în ochi și să le tratăm, să le gestionăm sau să le depășim. Prin urmare, nu te voi învăța să fii fericit, ci să fii puternic, să trăiești cu greutățile și să gestionezi provocările și problemele de zi cu zi și consecințele lor.

Am cunoscut recent o persoană care tocmai își pierduse mama într-un accident de mașină. Era spulberată, literalmente distrusă. Privirea ei era pierdută, nu putea susține o conversație, ochii îi erau roșii de plâns și mâinile nu încetau să-i tremure. Era rău, foarte rău. Se simțea singură

și neputincioasă, nu știa de să facă, ba chiar rătăcea de câteva zile prin casă fără niciun fel de ocupație clară. Draga mea prietenă se confrunta cu cel mai greu moment pe care și l-ar fi putut imagina vreodată, cu cel mai greu cu care se confruntase vreodată; în plus, înfrunța momentul cu un mare handicap: niciodată, în cei douăzeci și nouă de ani de viață, nu fusese nevoită să facă față vreunei greutăți. Mama și tatăl ei avuseseră grijă să îndepărteze pietrele din drum, să picteze un soare strălucitor în viața ei, să țină la distanță norii care amenințau cu furtuna și să-i ofere o viață calmă, confortabilă și protejată. Din dragostea cea mai profundă, părinții crezuseră că așa era cel mai bine pentru ea, fără să-și dea seama că, în realitate, nu făceau altceva decât să-i facă rău, pentru că, neoferindu-i ocazia să învețe să facă față greutății, ea nu reușise să pună în practică abilitățile necesare pentru a o depăși.

Viața este dinamică și instabilă. Schimbarea face parte din viață, din lume și din existență. Ceea ce era valabil ieri, nu mai este valabil azi. Scenariul pe care ni l-a desenat viața când eram copii nu are nimic de-a face cu ceea ce vom găsi, pe măsură ce creștem. Viața nu poate fi controlată sau prezisă, iar atunci când încercăm să facem acest lucru, totul se bazează pe autoînșelare, pe construirea unor realități imaginate care se prăbușesc în timp și lasă mari crize existențiale.

De-a lungul vieții, vom trăi cu probleme și crize, fără îndoială, dar vestea bună este că putem învăța să le gestionăm și să le depășim. Un eșec, un braț rupt sau o dezamăgire în iubire sunt situații la care trebuie să lucrăm și despre care trebuie să învățăm. O criză, o problemă sau o greutate nu sunt altceva decât dificultăți care trebuie

rezolvate. Așa trebuie să credem și așa trebuie să-i învățăm pe copiii noștri.

Trăim cu greutățile în fiecare zi. În același mod în care învățăm să alergăm și să sărim, să citim și să scriem, să mâncăm și să ne îmbrăcăm, ar trebui să învățăm să identificăm și să gestionăm greutățile, deoarece felul în care le facem față ne condiționează probabilitatea de succes. În plus, a învăța să gestionezi greutățile este o forță emoțională atât de importantă, încât, în opinia mea, ar trebui predată sistematic la școală, împreună cu toate celelalte puncte forte emoționale. Nu ne învăța că viața poate aduce provocări și probleme și că fericirea și sănătatea noastră mintală și fizică depind de un management adecvat, ci, mai degrabă, ne fac să credem că viața trebuie să fie o cale presărată cu petale de trandafiri, când în realitate această idee este complet irațională și părtinitoare.

Viața este un șir continuu de avansări și deveniri, o schimbare constantă de peisaj, o provocare continuă pe care nu putem și nu trebuie să o evităm. Un drum cu suișuri și coborâșuri. Este solicitant, nesigur și uneori capricios și ne va aduce față în față cu frumusețea și cu durerea, cu succesul și frustrarea, cu dragostea și dezamăgirea. Viața este pe cât de frumoasă, pe atât de provocatoare, ne va răsplăti și ne va supune testului. Greutatea nu este altceva decât o problemă, o frustrare sau o provocare care trebuie gestionată. Dar ești pregătit să faci față greutății?

De ce simțim durere?

Ca să rămânem în viață. Durerea este necesară pentru a trăi, căci are o funcție adaptivă clară. Toate ființele vii trebuie să fie capabile să reacționeze la un stimul nociv, la un pericol sau o amenințare. Durerea este un mecanism esențial de adaptare care ne avertizează din timp asupra prezenței a ceva care ne poate deranja, ataca sau răni fie la nivel fizic, fie la nivel emoțional. Deci, atunci când ignorăm durerea emoțională pe care ne-o provoacă un partener toxic, de exemplu, ignorăm semnalele de avertizare pe care corpul nostru ni le lansează. Nu ignora durerea, mai ales cea emoțională, pentru că ea îți spune că trebuie să faci niște schimbări, să iei niște decizii și să acționezi.

Nu suferim cu toții în același fel

Era 26 decembrie 2015 și veneam noaptea, acasă după ce petrecusem Crăciunul și ziua Sfântului Ștefan. Am deschis poarta grădinii și am parcat mașina. În acel moment, am văzut-o pe *Duna*, câinele meu, un boxer de treisprezece ani. A urmat *Vilu*, border collie-ul de doi ani al fiicei mele, dar nu îl vedeam pe *Idefix*, Westy-ul de patru ani al soției mele. Ne-am luat lucrurile din mașină și am intrat în acasă:

– Iubito, deschide-i ușa lui *Idefix*, trebuie să fie pe verandă – i-am spus soției mele.

– Nu a intrat? – îmi răspunse.

Idefix nu intrase. Stătea întins fără viață în colțul în care obișnuia să se întindă la soare. Se pare că suferise un stop cardiac. Tot ce îmi amintesc din acel moment este multă tristețe și lacrimi. Dar afectase moartea lui *Idefix* în mod egal întreaga familie? Pe soția mea o durea mai mult decât pe fiica mea? Oare, durerea poate fi cuantificată? Se poate spune cine a suferit cel mai mult? Să fi fost cel care a plâns

cel mai tare sau cel care a plâns cel mai mult timp? Fără îndoială, moartea lui *Idefix* a avut un impact mare asupra tuturor, am suferit toți trei, dar nu toți am făcut-o în același mod. Este dificil să catalogăm impactul pe care adversitatea îl are asupra unei persoane și să îl comparăm cu cel al altei persoane, pentru că există o componentă subiectivă care determină evaluarea pe care o facem asupra adversității și impactului pe care credem că îl va avea asupra vieții noastre. Poate aici se află cheia, în cuvântul *credem*.

Și acum mă întreb: mă va răni mai mult când va muri *Duna*? Sau voi fi mai pregătit să fac față situației? *Duna* este deja o cățelușă bătrână, are practic o sută de ani câinești. Cu *Duna* am călătorit jumătate din Europa. Are poze cu Mica Sirenă din Copenhaga, la Atomium din Bruxelles și la Turnul Eiffel. A alergat prin Pirinei, prin Alpi și prin nenumărate lanțuri muntoase europene, s-a scăldat în fiordurile norvegiene și în toate lacurile pe unde am trecut de la Bergen la Cádiz. A călătorit cu barca, cu trenul și cu autobuzul... și chiar cu telecabina. Și-a făcut prieteni în toată lumea și a furat inimile multor oameni cu prostioarele ei naive. Pot spune că *Duna* a trăit câțiva ani mai intens decât se așteaptă de la un boxer. Acum îi place să alerge prin Cadí, să exploreze trasee și să se scalde în primul râu sau lac pe lângă care trece. *Duna* aleargă pe lângă mine, aproape atingându-mă. Este oarbă și surdă, dar nu pierde nicio ocazie de a ieși la munte ca să alerge și să țopăie.

O să mă doară mai mult moartea așteptată a *Dunei* decât moartea neașteptată a lui *Idefix*? Ei bine, nu știu. Nu pot să prevăd; nici nu-mi pot imagina. Și pentru soția mea va fi durerea mai mare la moartea lui *Idefix* decât la cea a *Dunei*? Dar ce înseamnă „să doară mai mult”? Cum putem