



TOMAS NAVARO sebe naziva atipičnim psihologom zaljubljenim u ljude i njihova osećanja, razmišljanja i dela. Kao osnivač emocionalnog velnes centra, za cilj ima da pomogne ljudima da žive bolje i lepše. Svoje vreme posvećuje pisanju, terapijskoj praksi, držanju treninga i radionica. Dosad je objavio nekoliko knjiga koje su ukupno prevedene na 30 jezika: *Fortaleza emocional* (2015), *Wabi sabi* (2018), *Yo soy así (y ya no me importa)* (2019), *Piensa bonito* (2021). *Kincugi* (2017), Navarova daleko najuspešnija knjiga, prevedena je na dvadesetak svetskih jezika i vrlo brzo je postala internacionalni bestseler. Autor živi na relaciji Andora–Barselona.

K

Tomas Navaro

KINCUGI

*Prigrbite svoju nesavršenost i
nađite sreću na japanski način*

edicija

KALIPSO (knjiga br. 9)

izdavač

Blum

prevod

Branka Sekis

uredništvo, lektura, korektura

Aleksandar Šurbatović

Tijana Petković (Kalipso)

naslov originala

KINTSUKUROI – El arte de curar heridas
emocionales

© Tomás Navarro Hernández, 2017



内なる平和



金
継
ぎ

*Posvećeno onima koji
pokušavaju da se nasmeju
uprkos bolu koji osećaju*

SADRŽAJ

UVOD

<i>Sokeijev san</i>	7
---------------------	---

PRVI DEO

<i>Raku-jaki, umetnost suštinskog</i>	15
<i>Živeti sa problemima i bolom</i>	19
<i>Šta to boli?</i>	29
<i>Zašto ja?</i>	45
<i>Kako reagujemo kad se suočimo sa nevoljama?</i>	61
<i>Može li se život iznova izgraditi?</i>	79

DRUGI DEO

<i>Kincugi, umetnost popravljanja života</i>	89
<i>Pokupite delove</i>	94
<i>Analizirajte situaciju</i>	104

<i>Učite iz onoga što se dogodilo</i>	119
<i>Povežite se sa svojom emocionalnom snagom</i>	133
<i>Popravite ono što je slomljeno</i>	148
<i>Ulepšajte svoje ožiljke</i>	163

TREĆI DEO

<i>Bizen-jaki, umetnost istrajnosti</i>	179
<i>Popravljanje gubitka posla</i>	186
<i>Popravljanje samopouzdanja</i>	210
<i>Popravljanje života</i>	232
<i>Popravljanje ljubavi</i>	259
<i>Popravljanje nade</i>	281
<i>Popravljanje radosti</i>	304

ZAKLJUČCI

<i>Motainai: umetnost davanja novih prilika sebi</i>	329
--	-----

ZAHVALNICE	335
------------	-----

SOKEIJEV SAN



Odškrinuta vrata otkrivala su siluetu Sokeija kako sedi na svojim petama, pripremajući oko trideset glinenih kugli. Bio je učenik Čohira, jednog od najboljih keramičara u Kjotu, i ovim se bavio čitavo jutro. Savršeno smiren i staložen, podizao je svaku glinenu kuglu da je prouči, i vraćao bi je ponovo na sto. Odjednom, na usnama mu se pojavio blagi osmeh. Konačno je pronašao onu pravu!

Sokei je bio inteligentno uporna osoba. Izbor najprikladnije glinene kugle bio mu je vrlo važan, jer je svaka bila drugačija i inspirisala nešto jedinstveno u maestru. Razlika između običnog i izuzetnog bila je u pažnji koja se posvećuje svakom detalju i Sokei je bio rešen da stvori jedinstven i izuzetan komad.

Dlanova spojenih u nivou grudi, iskazao je poštovanje izabranoj glinenoj kugli i krenuo je da je nežno podigne, uživajući u svim osećajima koja su pratila taj vrlo

poseban trenutak. Primetio je vlažan i blago hladan osećaj gline. Njegova duša se povezala sa dušom komada, sa njenom istorijom i putovanjem koje je prešla pre no što je stigla u njegove ruke.

Sokei je danima tražio najprikladniju glinu. Koraci su ga odvodili u šume, na obale reka, i čak do obale jezera Biva. Tamo, dok je uranjao ruke u glinu, zatvorio je oči da bi se bolje povezao sa njenom suštinom. U tom trenutku, u radionici, kad je zatvorio oči, setio se svojih nada i snova uložениh u taj izbor, i osećao se srećnim i zahvalnim.

Seo je u ugao radionice, pored prozora, na mesto gde je proveo toliko sati učeći. Mladi su danas u žurbi da nauče. Ako ne nauče brzo, osećaju se razočarano, nemotivisano, i prestanu da uče. Ne shvataju da je za učenje i utvrđivanje naučenog potrebno vreme i otvoren i radoznao stav. Ali Sokei je bio mladić drugačiji od ostalih; imao je strpljenje starca, ali sa dečjom željom za učenjem. Kroz Sokeijev um jurcale su misli, njegove oči bile su blistave i pune nade, i njegovo srce galopiralo je u burnom ritmu nestrpljenja. Znao je da je to bio vrlo poseban trenutak, ali je trebalo da smiri svoje telo, svoj um i svoju dušu.

Čohiro ga je pažljivo posmatrao iz ugla radionice. „Mladi ljudi su tako energični”, pomislio je. Ali Sokei je bio drugačiji. Bio je posebno osetljiv i imao je izuzetnu emocionalnu snagu. Čohiro je znao da je pred njegovim očima bio njegov naslednik, mlad čovek sa spokojstvom nekoga ko je proživio čitav svoj život, a sa energijom nekoga ko ima pred sobom čitav život.

Sokei je zatvorenih očiju dodirnuo glinu. Usredsredio je svu svoju pažnju na mešenje komada, osećajući kako se njegovi prsti sjedinjuju sa glinom, sa zemljom, sa prirodom

i umetnošću. Dok je držao komad u rukama, osećao je da je sve moguće, da je svaki od miliona oblika koji su u njemu živeli čekao da se poveže sa rukama keramičara. Sokei se povezao sa svakim od tih mogućih oblika, zamišljajući ih i osećajući ih. Malo-pomalo podigao je zidove činije, ne razmišljajući ni o čemu, usredsredivši svoj um na ovde i sada, jer je nemoguće istovremeno dobro raditi dve stvari. Bio je svestan da, ukoliko je želi da napravi nešto izuzetno, treba tome da posveti svu svoju pažnju. Nivo njegove koncentracije bio je takav da je izgubio svaki pojam o vremenu i prostoru. Čitav njegov univerzum je bio skoncentrisan na njegove ruke. U tom trenutku, nije postojalo ništa osim njega i njegove činije.

Znao je da lepota leži u jednostavnosti, da izuzetnost ne traži ukrase ili kićenje, da je jednostavnost lepa i harmonična, i sa tom idejom stavio je glazuru na komad, pažljivo i polako. Rezultat je bila jedna jednostavna činija. Ono što je suštinsko je lepo. Ono što je rustično je inspirativno. Ono što je autentično je snažno. Za Sokeija, ova činija je bila projekcija njegove duše, njegovog života, njegovog stvaralaštva i njegovog oslobođenog uma. Tekstura činije bila je putovanje kroz istoriju njegovih ruku, kroz duhovnost njegovog života i njegove ljubavi prema prirodi.

Čohiro je pripremio peć za ključni deo procesa; naj-složeniji, ali takođe najlepši. Sokei je stavio činiju u peć. Malo-pomalo, komad je menjao boju pod uticajem temperature. Kad je komad postao beo, uhvatio ga je čvrsto gvozdenim kleštima i spustio u posudu punu piljevine. Dim i plamen od sagorevanja obuhvatili su Sokeijevu činiju, sjedinjujući se u jedno, gradeći i stvarajući nešto novo. Glazura komada takođe je želela da postane deo tog

suštinskog i transformativnog plesa, nudeći nežan raspon boja sa čudesnim oblicima i sjajem. Sokei je posmatrao čitav proces sa uzbuđenjem nekog ko je neposredan svedok rađanja nečeg lepog i jedinstvenog. Jedva je uspevao da obuzda svoje uzbuđenje.

Došao je trenutak da komad izvadi. Vatra, zemlja i vazduh iscrtali su proizvoljne i kapriciozne oblike, oslikavajući svetlost i senke na njegovoj činiji. Posle toliko vremena, toliko posvećenosti, toliko strpljenja, Sokei je najzad mogao da vidi rezultat tolikog rada i ljubavi. Uistinu, sve je to bilo tako posebno da Sokei nije mogao da izbegne drhtanje od uzbuđenja. Niz kičmu mu je sišla jeza. Osetio je hladan dah Buruburaa, duha straha, i naježio se od glave do pete, i od ramena do vrhova prstiju, zbog čega je komad pao na zemlju i slomio se na šest delova. Sokei je ispustio usijana klešta na zemlju, kleknuo pored komada i ostao nepomičan, zbunjenog izraza lica. Njegove ruke su drhtale, oči su mu bile ispunjene suzama. Osetio je ruku na svom ramenu.

„Ne plači, Sokei”, rekao je Čohiro.

„Ali to je moj život. Kako možeš da mi kažeš da ne plačem?”, odgovorio je Sokei.

„Ispravno je što si uneo čitav svoj život i strast u ovaj komad, ali keramika je lepa i krhka, kao život. Keramika i život se mogu slomiti u hiljadu delića, ali to ne treba da bude razlog da prestanemo da živimo intenzivno, radimo intenzivno, i negujemo sve svoje nade i snove. Umesto da izbegavamo život, moramo da naučimo da nakon nevolje

sebe popravimo. Sokei, pokupi deliće, došlo je vreme da popraviš svoje snove. Slomljeni delići mogu ponovo da se sastave, i kada ovo uradiš, nemoj da pokušavaš da sakriješ svoju krhkost, jer je tvoja prividna krhkost postala očigledna snaga. Dragi Sokei, vreme je da te naučim novoj tehnici. Naučiću te drevnoj umetnosti kincugija, da ti pomognem da popraviš svoj život, svoje snove i svoj rad. Idi po zlato koje držim u kutiji na najvišoj polici.”*

Kincugi (spajanje zlatom) je drevna japanska umetnost popravke slomljenog. Kada se komad keramike slomi, majstori kincugija ga poprave zlatom, ostavljajući rekonstrukciju veoma vidljivom, jer je za njih rekonstruisan komad simbol krhkosti, snage i lepote. Čohiro je bio prvi poznati kincugi majstor, u XVI veku, i Sokei je bio njegov prvi učenik. Ova priča je rekonstrukcija događaja koji su se mogli odigrati u Čohirovoj radionici.

Keramika je istovremeno krhka, jaka i lepa, kao i ljudi. Baš kao i naš život, može se slomiti, ali se takođe može zaceliti ako znaš kako. U ovoj knjizi predstaviću vam detalje jedne metode za popravku vašeg života posle kraha, za zaceljenje vaših emocionalnih rana. Počecemo sa razumevanjem uloge koju u našem životu igraju nevolje, kako reagujemo na njih i koje posledice one imaju na naš život i na naše zdravlje. U drugom delu knjige objasniću od čega se sastoji umetnost popravke vašeg života, jednostavnom i delotvornom metodom koja je proizvod najrigoroznijih i najvrednijih doprinosa psihologije, kao i

* Za čitaoca je bitno naglasiti da ovu možda i centralnu metaforu autor koristi u značenju otklanjanja kvara, konkretno (p)opravke polomljene činije (kincugi). (Napomena redakcije.)

dvadesetogodišnjeg iskustva u radu sa ljudima koji su morali da poprave svoje živote, zacele svoje emocionalne rane i ukrase svoje ožiljke. Konačno, u trećem delu, podeliću priče koje su istinite koliko i sam život; svako poglavlje počinje pričom koju prati objašnjenje ključnih problema i sredstava za rešavanje te situacije. Videćete da u svakom prikazanom slučaju primenjujem metodu na kojoj smo radili, pružajući detalje o procesu na vrlo praktičan način tako da, ako zatreba, i sami možete primeniti ono što ste pročitali.

Kroz čitavu knjigu prikazaću razne situacije na koje sam nailazio u svojoj profesionalnoj praksi. Svaki slučaj je stvaran. I, nažalost, ovakvi slučajevi su previše česti. Rešio sam da ih sve sakupim i podelim sa vama, tako da, ukoliko se ikad nađete u takvoj situaciji, ako se upravo nalazite u takvoj situaciji, ili ako želite da pomognete nekome ko treba da popravi svoj život, imate vodič koji će vam pomoći i inspirisati vas.

Poseban naglasak stavio sam na praktične savete. Da, na praktične savete. Mislim da postoji puno literature koja vam govori šta treba da uradite i zašto, postoji čak i literatura koja ohrabruje i inspiriše. Ali mišljenja sam da nam je potrebno više knjiga sa praktičnim savetima. Mi, profesionalci, koji koristimo znanje kao alat, često se plašimo da ga podelimo. U mom slučaju to ne važi. Oduvek sam verovao da psihologiju treba da izmestimo iz ordinacije, iz sale za predavanja, i stavimo je u službu ljudi. U svojoj prvoj knjizi, *Emocionalna snaga*, predložio sam koncept, metodu, i praktične savete za čitaoce. U ovoj knjizi, *Kincugi*, idem korak dalje, uključujući istinite slučajeve sa stvarnim rešenjima koji su predstavljeni kao vodič, tako da čitalac može samostalno da ih primeni.

Cilj psihologije je da ljude učini jakim i srećnim kako bi mogli da prevaziđu nevolje, i ponekad nam nedostaje samo znanje kako da to uradimo. Budući da nismo uvek u mogućnosti da koristimo usluge psihologa, zaista sam se potrudio da ova knjiga bude sredstvo koje vam pomaže u prevazilaženju nevolja; sredstvo koje vam pomaže da samostalno popravite svoj život, ali bez kompromisa u pogledu rigoroznosti ili efikasnosti.

U *Kincugiju* ću vam pomoći da popravite razne situacije, i to sa tri cilja. Prvo, želim da uvidite kako ono kroz šta prolazite nije ni neobično ni retko. Ponekad sebe žigošemo, ili nas drugi žigošu; osećamo se kao čudovišta; verujemo da nismo odgovorni za ono što nam se dešava i da nemamo kapacitet da to prevaziđemo. Ali to nije tako. Tokom svoje karijere, viđao sam kako se uvek iznova ponavljaju isti problemi. Izolovao sam zajedničke faktore i razvio sam ih, analizirao i objasnio. Kada nešto razumemo, možemo to prevazići. Dok budete čitali ovu knjigu, možda ćete prepoznati slučaj nekog koga znate. Ako se to dogodi, podstičem vas da ih pozovete telefonom i kažete im da ih sada bolje razumete. Podelite svoj bol, podelite njihov bol, i podelite svoje isceljenje kao primer koji mogu pratiti.

Moj drugi cilj je da budete u stanju da ljudima oko sebe pokažete šta se dešava i kako se osećate. Ponekad ljudi na brzinu donesu sud o nama i nismo u stanju da se odbranimo, čak ni da objasnimo kroz šta prolazimo. Ali upravo kada nam je teško, potrebna nam je veća količina empatije, razumevanja, podrške i saosećanja. Imao sam mnogo klijenata, zaista mnogo, i patio sam sa njima. Takođe sam bio srećan zbog njihovih uspeha. U ovoj knjizi na praktičan i saosećajan način objašnjavam neke stvari koje možda osećate ili proživljavate.

Konačno, moj treći cilj je da vam dam oruđe i strategije tako da možete prevazići nevolje i ponovo izgraditi svoj život kao pravi kincugi majstor. Pošto pročitate ovu knjigu, bićete snažniji i lepši, jer ćete prevazilaziti nevolje, učiti kroz njih, i osećaćete se sposobnim da izađete na kraj sa onim što vam život nosi, bilo da su to izazovi, problemi ili prepreke.

O temi otpornosti napisano je mnogo toga, ali ja sam odlučio da odem dalje i dam vam metodu da iznova izgradite svoj život. Molio bih vas da *Kincugi* pročitate polako, bez žurbe, uživajte u svakom konceptu, priči i alatima koje sa vama delim. Zaboravite na brzo čitanje, brzo prelistavanje, zaboravite na čitanje, i umesto toga razgovarajte sa mnom. Pokušavam da vas zamislim, pokušavam da vam objasnim stvari lično, pokušavam da razgovaram sa vama i da vas slušam. Pozivam vas na razgovor sa knjigom, sa mnom, malo-pomalo, razmišljajući i uživajući. Povežite se sa *Kincugijem*, povežite se sa mnom, sa sporim čitanjem.

Pisao sam ovu knjigu polako, često u planinama, okružen mrmotima i divokozama. Pa i vas molim da je polako čitate. Možete je čitati u prevozu ili na aerodromu, ali vas podstičem da pronađete prostor u kom se osećate udobno, uživajući u njoj koliko je moguće. Pronađite park, ili idite na plažu ili u planine, idite u šetnju i nađite tišinu koja vam je potrebna da biste razgovarali sa mnom i sa sobom.

U ovoj knjizi podstičem vas i pomažem vam da živite intenzivno, da se obnovite i da popravite svoj život. Citirajući Čohira, ne zaboravite da grnčarija i život mogu da se slome u hiljadu delova, ali to nije razlog da prestanemo da živimo intenzivno, radimo na njemu intenzivno, i da u njega ulažemo sve svoje nade i snove. Umesto da izbegavamo život, treba da naučimo da se posle nevolja popravimo.

RAKU-JAKI, UMETNOST SUŠTINSKOG



*„Dragi Sokei, najbitnija stvar u ovom životu je da živimo.”
Cohirove reči su odzvanjale u Sokeijevoj glavi i ponovo
mu se vraćale. „Sokei, živi intenzivno, radi na svakom ko-
madu sa neograničenom ljubavlju, znajući da, ako se život ili
komad slome, moći ćeš ponovo da ih popraviš.”*

Najbitnija stvar u ovom životu je da živimo, što nije isto što i preživljavanje. Postoji jasna razlika između života i preživljavanja. Kada živimo, sve je intenzivnije; boje su živopisnije, poljupci su puni strasti i naša tela pokreće svaka emocija. Život je rezervisan samo za hrabre, jer podrazumeva donošenje odluka, prevazilaženje ležernosti i aktivno traženje ličnog rasta i razvoja. Kada intenzivno živimo, više rizikujemo i postajemo krhki.

Život traži veliku dozu emocionalne snage, jer zahteva snažan um koji funkcioniše kao odbrana od spoljnog

Izdavač: Blum izdavaštvo, Beograd
Sedište redakcije: Katarine Bogdanović 19/2, Beograd
Dizajn korica: ÜberCool
Mail: redakcija@blumizdavastvo.rs
ISBN: 978-86-6070-031-7
Štampa: Caligraph, Beograd, 2022.
Tiraž: 1000

CIP - Каталогизација у публикацији Народна библиотека Србије, Београд 159.947.3 159.913 1(520) НАВАРО, Томас, 1975- Kincugi : prigr-lite svoju nesavršenost i nađite sreću na japanski naćin / Tomas Navaro; [prevod Branka Sekis]. - Nova Varoš : Blum izdavaštvo, 2022 (Beograd : Caligraph). 340 str. : ilustr. ; 20 cm. - (Edicija Kalipso / [Blum izdavaštvo] ; knj. br. 9) Prevod dela: Kintsukuroi: el arte de curar heridas emocionales / Tomás Navarro Hernández.- Tiraž 1.000. - Beleška o autoru: str. 1. - Napomene i bibliogrfske reference uz tekst ISBN 978-86-6070-031-7 a) Самоспознаја б) Јапанска филозофија COBISS.SR-ID 65200649