

Accepteer je imperfecties en
word een gelukkiger mens

KINTSUKUROI

金繕い



De Japanse
succesaanpak

T O M A S N A V A R R O



LEVENSKUNST

INHOUD

Inleiding

Sokei's droom 7

Deel 1

Raku-yaki, de kunst van het essentiële 19

Tegenslag en pijn in je bestaan integreren 23

Waar zit onze pijn? 34

Waarom ik? 50

Hoe reageren we op tegenslag? 666

Is het mogelijk het leven opnieuw op te bouwen? 85

Deel 2

Kintsukuroi, de kunst om het leven te herstellen 97

Raap de scherven op 102

Onderzoek de situatie 112

Leer van je ervaring 127

Maak verbinding met je emotionele kracht 141

Herstel de schade 156

Herstel de barsten met puur goud 169

Deel 3

- Bizen-yaki, de kunst van het volhouden 187
- Herstel na ontslag van het werk 193
- Je zelfrespect herwinnen 215
- Je leven weer opbouwen 234
- Een gebroken hart helen 259
- Hoop voor de toekomst na een depressie 281
- Levensvreugde hervinden 302

Conclusie

- Mottainai, de kunst om jezelf
nieuwe kansen te gunnen 325

Dankwoord 331

Inleiding

SOKEI'S DROOM

De deur stond op een kier, waardoor het silhouet van Sokei zichtbaar was, die op zijn knieën op de grond zat. De leerling van Chojiro, een van de beste pottenbakkers van Kyoto, keek aandachtig naar zo'n dertig hompen klei die voor hem op een tafel lagen. De hele ochtend zat hij al zo. Roerloos. Kalm. Geen enkel detail ontging hem. Hij pakte de hompen op en legde ze weer terug op de tafel. Een voor een, in alle rust. Ineens verscheen er een aarzelende glimlach rond zijn lippen. Eindelijk had hij de juiste homp klei gevonden!

Sokei was een zeer volhardende jongeman. De juiste homp klei uitkiezen was voor hem van het grootste belang, want iedere homp heeft bijzondere eigenschappen die voelbaar zijn en die de meester bezielen tot het vervaardigen van een uniek werkstuk. Het verschil tussen het gewone en het buitengewone kan bereikt worden door die bijzondere eigenschappen te leren herkennen. En Sokei was vastbesloten een uniek en buitengewoon stuk te vervaardigen.

Met de handen op de borst maakte hij een buiging naar een van de hompen klei. Voorzichtig pakte hij die op, en liet alle gewaarwordingen van dit speciale moment goed tot zich doordringen. De klei voelde nattig en enigszins koud aan. Zijn ziel werd één met de ziel van de homp klei, met diens geschiedenis en met de reis die de klei had afgelegd voordat deze in zijn handen terecht was gekomen.

Sokei was dagenlang op zoek geweest naar de juiste klei. Hij had gezocht in bossen, aan de oevers van rivieren en zelfs aan de oever van het meer Biwa. Met gesloten ogen had hij zijn handen daar in de klei gestopt om tot de ziel ervan door te dringen. Nu

hij terug was in het atelier kon hij door zijn ogen te sluiten de hoop en de dromen weer oproepen waarop hij zijn keuze had gebaseerd en hij voelde zich een bevoorrecht en dankbaar mens.

Hij nam plaats naast het raam in een hoek van het atelier, de plek waar hij vele uren als leerling had doorgebracht. De jongeren van tegenwoordig willen alles zo snel mogelijk leren. Als het niet snel genoeg gaat, raken ze teleurgesteld en gedemotiveerd en haken af. Ze beseffen niet dat tijd en een open, nieuwsgierige geest van essentieel belang zijn om nieuwe informatie tot zich te nemen en het geleerde te laten bekliven. Maar Sokei was geen doorsnee jongere. Sokei had de volharding van een bejaarde en was leergierig als een kind. Sokei's geest zat vol gedachten, zijn ogen straalden hoop uit en zijn hart liep over van jeugdige begeerte. Hij was zich bewust van de uitzonderlijkheid van het moment, maar besepte ook dat hij lichaam, geest en ziel in balans moest brengen.

Vanuit een hoek van het atelier keek Chojiro hem opmerkzaam aan. Jongeren hebben zoveel levenslust, dacht hij. Maar Sokei onderscheidde zich op nog andere manieren. Hij had een bijzondere sensitiviteit en stond emotioneel uitzonderlijk sterk in zijn schoenen. Chojiro was zich ervan bewust dat zijn opvolger voor hem stond, een jongeman met de innerlijke rust van iemand in de laatste levensfase en de energie van iemand die nog een heel leven voor zich heeft.

Met gesloten ogen raakte Sokei de homp klei aan. Hij richtte al zijn aandacht op het kneden van de klei, op het één worden van zijn vingers met de klei, de aarde, de natuur en de kunst. Met de homp klei in zijn handen voelde hij dat alles mogelijk was, dat de ontelbare vormen die de klei zou kunnen aannemen al intrinsiek aanwezig waren en slechts wachtten op contact met de handen van de pottenbakker. Sokei maakte door middel van zijn verbeelding en zijn gevoel verbinding met al die mogelijke

vormen, hij maakte zich er een voorstelling van en voelde ze als het ware in zijn handen ontstaan. Vrij van storende gedachten begonnen zijn handen de zijkanten van de schaal vorm te geven, waarbij hij zich focuste op het hier en het nu, want je volle aandacht kun je maar op één ding tegelijk richten. Hij was zich er heel goed van bewust dat volledige concentratie een absolute vereiste was om iets bijzonders te kunnen vervaardigen. Hij was zo geconcentreerd aan het werk dat hij alle besef van tijd en ruimte verloor. Zijn hele wezen lag in zijn handen. In dat 'hier en nu' ging hij een symbiose met zijn schaal aan.

Hij wist dat schoonheid in eenvoud verborgen lag, dat het buitengewone geen krans of sier behoeft, daar het een natuurlijke glans en harmonie uitstraalt en met deze gedachte in zijn hoofd wist hij beetje bij beetje zijn creatie bijzonder vorm te geven. Het resultaat was een eenvoudige schaal. De kern der dingen is mooi. Eenvoud is inspirerend. Authenticiteit straalt kracht uit. Voor Sokei was de schaal een weerspiegeling van zijn ziel, van zijn wezen, zijn creativiteit en zijn bevrijde geest. De structuur van de schaal was een tocht langs de ontwikkeling van zijn vakmanschap, de spiritualiteit in zijn leven en zijn liefde voor de natuur.

Chojiro zette de oven aan voor het moment suprême, het moment dat de meeste aandacht vereiste, maar ook de meeste voldoening gaf. Sokei legde de schaal in de oven. Langzaam veranderde de klei van kleur door de warmte in de oven. Toen de klei wit kleurde, pakte hij de schaal stevig vast met ijzeren klemmen en plaatste hem in een vat met houtkrullen. Rook en vlammen omsloten Sokei's schaal, en versmolten tot één, waardoor een nieuw geheel werd gecreëerd. Het glazuur van de schaal begon ook deel uit te maken van deze wezenlijke, transformerende dans, met als resultaat een teer kleurengamma in grillige vormen en met wisselende weerschijn. Sokei

aanschouwde het hele proces met het ingehouden enthousiasme van iemand die rechtstreeks getuige is van het ontstaan van iets schitterends en unieks. Zijn emotie wist hij met moeite onder controle te houden.

Het moment om de schaal uit de oven te halen was aangebroken. Vuur, aarde en lucht hadden een patroon van autonome, grillige vormen geschapen, dat een spel van licht en schaduw op zijn schaal teweegbracht. Eindelijk kon Sokei, na zo'n lange tijd, na zoveel inspanning en na zoveel geduld betracht te hebben, het resultaat zien van al zijn arbeid en toewijding. Het was zo'n sublieme creatie geworden dat Sokei zich niet kon beheersen en begon te trillen van emotie. De rillingen liepen over zijn rug. De koude adem van Buruburu, de angstgeest, deed zijn hele lichaam beven, en toen hij de controle over zijn handen verloor, viel de prachtige schaal in zes stukken uiteen op de grond. Sokei legde de gietijzeren tang weg, en knielde op de grond naast de gebroken schaal. In stilzwijgen en met een blik vol onbegrip staarde hij naar de brokstukken. Zijn handen trilden en tranen vulden zijn ogen. Zijn creatie was wel een heel kort leven beschoren geweest. Iemand legde voorzichtig een hand op zijn schouder.

'Niet huilen, Sokei,' zei Chojiro.

'Maar hier zit mijn hele wezen in! Hoe kun je nu zeggen dat ik niet moet huilen?' antwoordde Sokei.

'Je hebt er goed aan gedaan je hele ziel en zaligheid in dit stuk te leggen, maar aardewerk is mooi en breekbaar, net als het leven. Zowel aardewerk als het leven kunnen in duizend stukjes uiteenvallen, maar dat mag geen reden zijn het leven niet meer ten volle te leven, niet alles eruit te halen en niet al onze hoop en verwachtingen erop te vestigen. In plaats van weg te lopen voor het leven, moeten we juist leren om bij tegenspoed de draad weer op te pakken. Sokei, raap de scherven bijeen,

het moment is aangebroken om je verwachtingen een nieuwe kans te geven. Wat beschadigd is, kan weer hersteld worden, en verloochen evenmin de kwetsbaarheid ervan, want juist in die schijnbare kwetsbaarheid schuilt de kracht ervan. Beste Sokei, het is tijd dat ik je een nieuwe techniek uitleg, dat ik je vertel over de eeuwenoude kunstvorm van Kintsukuroi, dat ik je help je leven, je verwachtingen en je werk weer opnieuw op te pakken. Haal het goud maar dat ik in een doos op de bovenste boekenplank bewaar.'

Kintsukuroi is de oude Japanse kunst om iets wat gebroken is te herstellen. Als een voorwerp van aardewerk is gebroken, herstellen de kintsukuroi-meesters dit met goud, zonder de breukvlakken te verhullen. Voor hen staat een hersteld kunstwerk namelijk symbool voor kwetsbaarheid, kracht en schoonheid.

Aardewerk is kwetsbaar, sterk en mooi tegelijk, net als mensen. Net als ons leven, kan het schade oplopen, maar met de juiste kennis van zaken, is herstel mogelijk. In dit boek ga ik in op een methode om je leven weer op de rails te krijgen na opgelopen schade, om emotionele wonden te genezen. Eerst gaan we proberen te achterhalen welke rol tegenslag in ons leven inneemt, kijken we hoe we op tegenslag reageren en wat de gevolgen van die tegenslag zijn met betrekking tot ons leven en onze gezondheid. In het tweede deel van het boek vertel ik je hoe je na tegenslagen je leven weer kunt oppakken door middel van een eenvoudige, effectieve methode die zijn oorsprong vindt in de meest stringente en waardevolle bijdragen uit de psychologie, alsook uit mijn twintig jaar lange ervaring met het werken met mensen die hun leven opnieuw moesten opbouwen, hun emotionele wonden moesten genezen en hun littekens niet als een ontsiering

moesten beschouwen. In het derde deel ten slotte, deel ik een aantal praktijkcasussen met je; ieder hoofdstuk begint met een verhaal en vervolgens reik ik je oplossingen en middelen aan die je kunt gebruiken om mee uit de voeten te kunnen in een soortgelijke situatie. Je zult zien dat ik in deze gevallen de methode toepas waarover ik in de eerdere delen uitleg heb gegeven. Ik licht het proces stapsgewijs toe zodat je dit zelf kunt toepassen indien nodig.

In dit boek vertel ik over verschillende situaties die ik in de praktijk ben tegengekomen. Al deze casussen zijn waargebeurd en ze komen helaas regelmatig voor. Ik heb in dit boek een compilatie gemaakt van deze situaties om deze met je te kunnen delen, zodat, mocht jij of een van je naasten zich in een soortgelijke situatie bevinden, je dit boek als leidraad en als inspiratiebron kunt gebruiken.

Ik heb de nadruk willen leggen op de uitleg hoe dit in de praktijk te brengen. Ja, het hoe. Naar mijn mening is er nogal wat vakliteratuur waarin je kunt lezen wat je zou moeten doen en met welk doel, en er zijn veel boeken op de markt die ik zou willen omschrijven als opbouwend en motiverend. Anderzijds zijn er volgens mij nog te weinig boeken die het hoe en waarom van een methode beschrijven. Beroepsbeoefenaars hebben er soms moeite mee om hun kennis over het hoe en waarom te delen. Dat is in mijn geval anders. Ik ben er altijd van uitgegaan dat psychologie ook buiten de spreekkamer en buiten de collegezalen een rol moet spelen en ten dienste moet worden gesteld van iedereen. In mijn eerste boek, *Emotionele kracht*, heb ik de lezers een concept, een methode en hoe deze methode toe te passen voorgelegd. In *Kintsukuroi* ga ik nog een stapje verder en maak ik gebruik van echte casussen met echte oplossingen die ik als leidraad aanbied en waarmee de lezer zelfstandig aan de slag kan.

Het doel van de psychologie is om mensen sterk en gelukkig in het leven te laten staan en ze gereedschap te verschaffen om tegenslag te boven te komen. In sommige situaties is het al genoeg te weten hoe dat gereedschap toe te passen. Gezien het feit dat we niet altijd bij een psycholoog terecht kunnen, heb ik geprobeerd dit boek als middel in te zetten om je te helpen tegenslag te boven te komen. Een middel dat je kan helpen op eigen kracht je leven weer op te bouwen, zonder dat aan resultaat wordt ingeboet.

In *Kintsukuroi* help ik je om in verschillende situaties deze helende methode met een drievoudig doel toe te passen. In de eerste plaats wil ik graag dat je inziet dat er niets vreemds met je aan de hand is. Het gebeurt vaak dat we onszelf als eenlingen zien of dat de omgeving ons als eenlingen beschouwt. Dan voelen we ons een zonderling en gaan we ervan uit dat het onze eigen schuld is dat ons iets ergs overkomt en dat we niet in staat zijn erbovenop te komen. Maar zo zit het niet. Tijdens mijn loopbaan als psycholoog ben ik telkens weer dezelfde problemen tegengekomen. De meest voorkomende factoren heb ik uitgelicht, en deze heb ik verder uitgewerkt, onderzocht, en er een verklaring voor gevonden. Als je weet waar het probleem zit, kun je het ook aanpakken. Het is heel goed mogelijk dat je tijdens het lezen van dit boek een situatie herkent die van toepassing is op iemand uit je omgeving. Mocht dat het geval zijn, dan hoop ik dat je contact opneemt met de desbetreffende persoon en zegt dat je nu meer begrip voor hem of haar kunt opbrengen. Deel je pijn en je weg naar herstel met deze persoon, opdat dit als een voorbeeld voor hem of haar kan dienen.

Mijn tweede doel is je te helpen om degenen die je in je dagelijkse bestaan omringen, te kunnen laten zien wat er met je gebeurt en wat er door je heen gaat. Het komt voor dat er

nogal luchthartig wordt gereageerd op wat ons dwarszit en dat we in zo'n geval niet goed voor onszelf kunnen opkomen, laat staan dat we dan in staat zijn te vertellen waar we mee worstelen. Maar juist als we door een dal gaan, hebben we behoefte aan empathie, begrip, steun en mededogen. Ik heb met veel mensen gesproken over de onderhavige materie en ik heb al hun leed kunnen zien. En ik ben blij voor ze geweest als ik progressie zag. In dit boek bespreek ik wat jij voelt en doormaakt, met empathie en praktijkgericht.

Mijn derde doel ten slotte, is om je gereedschap te verschaffen waarmee je tegenslag kunt overwinnen en waarmee je je leven weer op kunt bouwen als een ware kintsukuroi-meester. Na het lezen van dit boek zul je sterker en waardiger in het leven staan, want dan ben je in staat om het hoofd te bieden aan tegenslagen, van situaties te leren en zul je je in staat voelen alles wat er in het leven op je pad komt te trotseren, of dat nu uitdagingen, problemen of ernstige tegenslagen zijn.

Er wordt vaak gesproken over veerkracht, maar mijn doel is verder te gaan dan dat en je een methode te verschaffen om je leven weer op te bouwen. Ik zou je willen aanraden *Kintsukuroi* langzaam en aandachtig, zonder enige haast te lezen, zodat je elke impressie, elk verhaal en elke oplossing die ik je voorleg, goed tot je laat doordringen. Vlieg niet door dit boek heen, ga niet scannend lezen, maar beschouw het als een dialoog met mij. Ik tracht me een voorstelling van je te maken, ik tracht rechtstreeks met je in gesprek te gaan, met je te praten en naar je te luisteren. Ga met dit boek en met mij in gesprek, en neem er de tijd voor, denk na over wat je aan het lezen bent, laat het tot je doordringen. Stel je open voor *Kintsukuroi*, stel je open voor mijn visie, geniet van *slow reading*.

Ik heb dit boek stapsgewijs geschreven, het liefst zelfs in de bergen, omringd door marmotten en berggeiten. Dus vraag ik

je het ook stapsgewijs tot je te nemen. Je kunt het in de metro of op het vliegveld lezen, maar ik raad je aan een rustig plekje op te zoeken waar de tekst volledig tot je kan doordringen. Ga naar een park, naar het strand of de bergen in, maak een lange wandeling en zoek de stilte op om met mij en met jezelf in gesprek te gaan.

In dit boek zal ik je aanmoedigen en helpen alles uit het leven te halen, jezelf te helen en je leven weer vorm te geven. Ik herhaal Chojiro's uitspraak dat we zowel aardewerk als het leven in duizend stukken kunnen breken, maar dat dat geen reden hoeft te zijn het leven niet meer ten volle te leven, niet alles eruit te halen en niet al onze hoop en verwachtingen erop te vestigen. In plaats van voor het leven weg te lopen, moeten we juist leren om bij tegenspoed de draad weer op te pakken.