

金
継
ぎ

Томас Наварро

ХРУПКАЯ КРАСОТА

как невзгоды помогают нам обрести
уникальность и стойкость

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9
ББК 88.52
Н15

Tomas Navarro
Kintsukuroi

Copyright © Tomás Navarro Hernández, 2017

Наварро, Томас.

Н15 Хрупкая красота : как невзгоды помогают нам обрести уникальность и стойкость / Томас Наварро ; [перевод с испанского В. Д. Баттиста]. — Москва : Эксмо, 2022. — 400 с.

ISBN 978-5-04-098555-5

Керамика является хрупкой, крепкой и красивой одновременно. Как и люди.

Кинцуги — это японское искусство ценить изъяны. Разбитая посуда, восстановленная с помощью «золотого ремонта», ценится больше обыкновенной. Но кинцуги — это больше, чем просто починка посуды, это прекрасный способ научиться жить и переживать повседневные неприятности. Мечты могут разбиться вдребезги, но не стоит опускать руки. Из осколков можно создать что-то особенное, удивительное, прекрасное. Так же и наши травмы — они не сломали нас, а придали сил и уверенности. Сделали нас теми, кто мы есть.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-098555-5 © Баттиста В. Д., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Оглавление

<i>Предисловие</i>	7
------------------------------	---

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

Раку-яки, основы искусства восстановления	19
Как жить с трудностями и болью	23
Что вызывает у нас боль?	34
Почему со мной?	52
Как мы реагируем на трудности?	70
Можно ли восстановить свою жизнь?	91

ВТОРАЯ ЧАСТЬ

Кинцуги, искусство восстановления жизни	105
Соберите осколки	111
Проанализируйте ситуацию	123
Вынесите опыт из произошедшего	140
Выстройте взаимосвязь со своей эмоциональной крепостью	155
Восстановите то, что сломано	172
Гордитесь своими шрамами	188

ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ

Бидзен-яки, искусство самообладания	209
Как восстановить свою жизнь после увольнения	217
Как восстановить уверенность в себе	244
Как восстановить жизнь	270

Как восстановить любовь	302
Как восстановить мечту	328
Как восстановить радость	354

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Моттайнай, искусство предоставления себе новых возможностей	385
<i>Благодарности</i>	392

ПРЕДИСЛОВИЕ



МЕЧТА СОКЕЯ

Сквозь приоткрытую дверь можно было видеть силуэт сидевшего на пятках Сокея. Под пристальным взглядом Кохиро, одного из лучших керамистов в Киото, он рассматривал разложенные перед ним тридцать кусков глины. Он сидел так все утро. Не вставая. В полном спокойствии. Брал в руки куски глины и возвращал на место. Один за другим. Вдруг лицо Сокея озарилось легкой улыбкой. Наконец-то он нашел подходящий кусок!

Сокей был человеком разумным и целеустремленным. Выбор правильного куска глины представлял для него огромное значение, поскольку каждый из них отличался на ощупь и дарил учителю особое вдохновение. Разница между обычным и особенным всегда скрывалась в мельчайших деталях, и Сокей был преисполнен решимости создать что-то уникальное и неповторимое.

Сложив руки перед собой, он поклонился, развернувшись в сторону одного из кусков глины, а затем аккуратно взял его в руки, наслаждаясь ощущением, которое несло с собой это прикосновение. Он почувствовал влажность и прохладность глины. Душа его как будто воссоединилась

ПРЕДИСЛОВИЕ

с ее душой, с ее историей и с тем долгим путем, который был проделан, прежде чем она оказалась в его ладонях.

Много дней Сокей проводил в поисках подходящей глины. И этот поиск уводил его в леса, к берегам рек и даже к берегу озера Бива. Там, сидя у самой кромки воды, он запускал руки в слои глины, закрывая глаза, чтобы можно было прочувствовать ее как можно лучше. По возвращении в мастерскую ему было достаточно снова закрыть глаза, чтобы погрузиться в надежды и мечты, которыми он наделял каждый найденный кусок глины, и испытать чувства счастья и благодарности.

Он сел в углу мастерской, возле того самого окна, где провел столько часов, постигая мастерство. Современная молодежь слишком спешила учиться. Если у них не получалось освоить профессию быстро, молодые люди теряли всякий интерес и мотивацию, не доводя дела до конца. Им было не дано понять, что оттачивание мастерства требовало времени и упорства, восприимчивости и любопытства. Но Сокей представлял собой полную противоположность: он обладал терпением старика и жаждой к познанию, как у ребенка. В голове Сокея было полно мыслей, его глаза светились надеждой, а сердце трепетало от нетерпения. Он знал, что для него настал особенный момент, и понимал, что ему нужно было успокоить свои разум, душу и тело.

Мастер Кохиро внимательно наблюдал за ним из противоположного угла. «Молодежь сегодня такая стремительная», — думал он. Тем не менее Сокей был не таким. Он обладал особой чувствительностью и небывалой эмоциональной зрелостью. Кохиро знал, что перед ним сидел его преемник — молодой человек, преисполненный спокойствия, коим отличался он сам, и энергией, коей может обладать лишь тот, перед кем вся жизнь еще впереди.

С закрытыми глазами Сокей продолжал дотрагиваться до куска глины. Он старался сосредоточить на нем все свое внимание, чувствуя, как через него он прикасается к самой земле, природе и искусству. Этот маленький комочек глины зарождал в нем ощущение, что в мире не было ничего невозможного, что каждая из миллионов форм, скрытая внутри

ПРЕДИСЛОВИЕ

этой глины, ждала своего возрождения в волшебных руках мастера. Сокей пытался разглядеть и ощутить каждую, представляя их в своем сознании. Шаг за шагом он лепил края будущей чаши, стараясь находиться в своем сознании прямо здесь и сейчас, не отвлекаясь ни на что иное, поскольку понимал, что нельзя делать два дела одновременно. Он знал, что, если ты хочешь создать что-то необыкновенное, нужно сфокусировать на этом все свое внимание. Уровень его сосредоточенности был настолько велик, что он утратил ощущение времени и пространства. Вся вселенная была сейчас сконцентрирована в его руках. В этот самый момент в мире не существовало ничего, кроме него и его чаши.

Он знал, что в простоте скрывалась сама красота. Что нечто уникальное не требовало украшений или излишеств, а само по себе было прекрасным и гармоничным. С этой идеей в голове он вылепил чашу, бережно и обстоятельно. Предмет получился аскетичным, но, главное, красивым. В строгости скрыто свое вдохновение. В подлинности — своя сила. Для Сокея чаша была воплощением его души, его жизни, его творчества и свободы сознания. Исполнение и форма этого предмета воплощали собой историю его обучения, духовность его жизни, его любовь к природе.

Кохиро подготовил печь для ключевого момента процесса: наиболее сложного, но столь же прекрасного. Сокей поставил чашу в печь. Под воздействием температуры она постепенно начала изменять цвет. Когда чаша стала белой, он аккуратно взял ее железными щипцами и положил в поддон, наполненный древесной стружкой. Дым и языки пламени приняли чашу Сокея в свои объятия, сливаясь воедино и создавая что-то новое. Нанесенная на глину эмаль включилась в этот танец преобразования, раскрывая утонченную палитру цветов и изысканных завитков. Сокей заворуженно наблюдал за процессом, как наблюдают обычно за рождением чего-то красивого и неповторимого. Он едва мог сдерживать свое волнение.

Настал момент доставать чашу. Огонь, земля и воздух слились в ней воедино, обретая произвольные и изысканные формы и наполнив ее игрой

ПРЕДИСЛОВИЕ

света и тени. После стольких ожиданий, надежд и терпения Сокей наконец мог увидеть плод своей работы и любви. И он был настолько прекрасен, что Сокей не смог сдержать эмоций. По спине пробежала дрожь волнения. Он ощутил на себе холодное дыхание Бурубурю, духа страха, заставившее все его тело затрепетать и выронить чашу из рук, разбив ее сразу на шесть осколков. Сокей тут же отбросил в сторону чугунные щипцы и опустился на колени рядом с ними. Он сидел неподвижно, всем своим видом выражая непонимание произошедшего. Руки его дрожали, а из глаз текли слезы. Сколь эфемерной была жизнь его творения! Он почувствовал, как на его плечо мягко опустилась рука.

— Не плачь, Сокей, — произнес Кохиро.

— Но ведь это моя жизнь. Как я могу не плакать? — ответил Сокей.

— Это хорошо, что в эту чашу ты вложил свою жизнь и свою страсть, но, как и сама жизнь, керамика прекрасна и хрупка. И керамика, и жизнь могут разбиться на тысячи кусочков, но это не означает, что мы должны перестать жить в полную силу, работать над жизнью и вкладывать в нее все наши надежды и иллюзии. Пережив невзгоды, мы должны не избегать жизни, а научиться восстанавливать ее. Собирай осколки, Сокей, пришло время учиться склеивать разбитые надежды. То, что сломалось, можно починить, и когда ты это сделаешь, даже не думай скрывать хрупкость этого предмета, ибо именно его хрупкость обернулась видимой силой. Дорогой мой Сокей, настал момент показать тебе новую технику, познакомить тебя с древнейшим искусством кинцуги, благодаря которому ты сможешь возродить свою жизнь, вернуть свою работу и склеить свои разбитые мечты. Пойди и принеси мне золото, что я храню в коробке на самой верхней полке.

Кинцуги — древнейшее японское искусство реставрации разбитой керамики. Когда керамический предмет разбивается, мастера кинцуги склеивают осколки между собой при помощи смешанной с золотом эмали, оставляя места стыков на виду и демонстрируя тем самым хрупкость, силу и красоту восстановленного предмета.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Керамика является хрупкой, крепкой и красивой одновременно. Как и люди. И подобно тому, как наша жизнь может разбиться на осколки, она может также быть склеена заново, если вы знаете, как это сделать. В данной книге детально изложен способ восстановления собственной жизни после пережитых неудач, а также исцеления эмоциональных ран. Для начала мы попытаемся разобраться в том, какую роль проблемы и различные невзгоды играют в нашей жизни, как мы реагируем на них и какие последствия они имеют для нашей жизни в целом и нашего здоровья в частности. Во второй части книги я постараюсь рассказать, в чем именно заключается простой и эффективный метод восстановления собственной жизни, ставший результатом различных веских психологических исследований, а также 20-летнего опыта работы с людьми, которые вынуждены были преобразовывать свою жизнь, залечивать эмоциональные раны и сглаживать психологические шрамы. Наконец, в третьей части я поделюсь с вами реальными историями из жизни. Каждая глава будет начинаться с небольшого рассказа, за которым последуют ключевые советы и рекомендации относительно того, как справляться с подобными ситуациями. Вы увидите, что для каждого описанного случая будет применяться метод, с которым вы будете уже хорошо знакомы и который будет четко описывать процесс действий, чтобы вы смогли применить его на практике в случае необходимости.



КЕРАМИКА ЯВЛЯЕТСЯ ХРУПКОЙ, КРЕПКОЙ
И КРАСИВОЙ ОДНОВРЕМЕННО. КАК И ЛЮДИ.



На протяжении всей книги я буду делиться с вами историями, с которыми столкнулся в рамках моей профессиональной практики. Все эти случаи реальны. И все они, к сожалению, типичны и широ-

ПРЕДИСЛОВИЕ

ко распространены. Я решил собрать их воедино и рассказать вам о них, чтобы, если вдруг однажды вы окажетесь в подобной ситуации, или переживете нечто схожее, или захотите помочь кому-то, у кого будет необходимость начать жизнь заново, вы смогли найти здесь руководство и нужное вдохновение.



ЦЕЛЬ ПСИХОЛОГИИ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ,
ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЛЮДЕЙ СИЛЬНЫМИ И СЧАСТЛИВЫМИ,
ЧТОБЫ ДАТЬ ИМ ИНСТРУМЕНТЫ, ПРИ ПОМОЩИ КОТОРЫХ
ОНИ СМОГЛИ БЫ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ.



Основной акцент книги я сместил на то, чтобы дать ответ на главный вопрос «Как?». Да, именно «как». На мой взгляд, существует достаточно литературы, которая говорит о том, что нужно делать и для чего, которая выступает стимулом и мотивирует нас. Но, как мне кажется, нам не хватает книг, которые могли бы объяснить то, как реализовать все это на практике. Специалисты, обладающие подобными знаниями, зачастую боятся делиться ими. Но это не мой случай. Я всегда верил в то, что психология должна выйти за рамки учебных аудиторий, за пределы частной практики и встать на службу людям. В своей первой книге «*Эмоциональная крепость*» я представил эту концепцию и познакомил читателя с возможностью и необходимостью искать ответ именно на вопрос «Как?». В «*Хрупкой красоте*» я решил пойти немного дальше и рассказать о реальных случаях и реальных решениях, которые могли бы помочь любому читателю прорабатывать свои проблемы самостоятельно.

Цель психологии заключается в том, чтобы сделать людей сильными и счастливыми, чтобы дать им инструменты, при помощи которых они смогли бы преодолевать трудности. И в некоторых случаях

ПРЕДИСЛОВИЕ

человеку реально необходимо всего лишь знать, как это можно сделать. Учитывая тот факт, что не всегда и не у всех есть возможность обратиться за помощью к профессиональному психологу, я приложил все усилия, чтобы данная книга стала полезным справочником и руководством по преодолению трудностей и невзгод. Чтобы она превратилась в ресурс, который поможет вам восстановить свою жизнь самостоятельно, осмысленно и эффективно.

На страницах *«Хрупкой красоты»* я постараюсь помочь вам найти выход из различных жизненных ситуаций, преследуя сразу тройную цель. Во-первых, я хочу, чтобы вы увидели, что с вами не происходит ничего странного или экстраординарного. Иногда мы начинаем винить самих себя в чем-то или позволять это делать другим, начинаем думать, что с нами что-то не так, что мы виноваты в том, что с нами происходит, и клеймить себя позором за то, что не можем с этим справиться. Но в реальности все обстоит по-другому. На протяжении всей моей профессиональной деятельности я из раза в раз наблюдаю повторение одних и тех же проблем. Я постарался объединить существующие факторы, разобрать, проанализировать и объяснить их. То, что становится понятным, можно преодолеть. Вполне возможно, что по мере прочтения книги вы увидите ситуации, схожие с теми, в которой оказался знакомый вам человек. В этом случае я призываю вас позвонить ему и сказать, что теперь вы понимаете его намного лучше. Делитесь своей болью, разделяйте боль других и представляйте процесс восстановления собственной жизни как лучший пример для подражания.

Моя вторая цель заключается в том, чтобы научить вас делиться с людьми тем, что с вами происходит и что вы чувствуете при этом. Иногда мы попадаем под шквал бездумных оценок со стороны окружающих и не чувствуем в себе сил защитить себя или выразить свои чувства. Но именно в тяжелые моменты жизни мы как никогда нуждаемся в высоких дозах сопереживания, понимания, поддержки и сострадания. Я работал с большим, просто огромным количеством

ПРЕДИСЛОВИЕ

людей. Я страдал вместе с ними. И радовался их достижениям. Теперь я хочу рассказать вам эти истории, которые заставят вас сопереживать и помогут увидеть, что вы не одиноки в том, что чувствуете или переживаете.



ТЕПЕРЬ Я ХОЧУ РАССКАЗАТЬ ВАМ ЭТИ ИСТОРИИ,
КОТОРЫЕ ЗАСТАВЯТ ВАС СОПЕРЕЖИВАТЬ
И ПОМОГУТ УВИДЕТЬ, ЧТО ВЫ НЕ ОДИНОКИ В ТОМ,
ЧТО ЧУВСТВУЕТЕ ИЛИ ПЕРЕЖИВАЕТЕ.



Наконец, моя третья цель сводится к тому, чтобы снабдить вас необходимыми инструментами, при помощи которых вы сможете преодолеть любые невзгоды и восстановить свою жизнь, как настоящий мастер кинцуги. Вы почувствуете себя более сильными и красивыми, поскольку будете в состоянии не просто преодолевать трудности, но и извлекать из них полезные жизненные уроки и смело смотреть в лицо всему, что готова предложить вам жизнь, будь то сложности, проблемы или неудачи.

Вокруг ходит много разговоров, насколько важно проявлять стойкость, но я осмелился пойти немного дальше и предложить действенный метод перестроения собственной жизни. Мне хотелось бы, чтобы данную книгу вы читали медленно, не торопясь, наслаждаясь каждой концепцией, каждой историей и каждой техникой, которую я здесь представляю. Забудьте о быстром чтении, о чтении по диагонали, забудьте о чтении в принципе и поговорите со мной. Я пытаюсь представить себе ваш конкретный случай, стараюсь объяснить, что к чему, обращаясь непосредственно к вам, стремлюсь поговорить с вами и услышать вас. Поговорите с книгой, поговорите со мной, ступайте медленно, обдумывая и наслаждаясь каждым шагом.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Установите свою особую связь с *«Хрупкой красотой»*, со мной, с *медленным чтением*.

Я писал эту книгу не торопясь, зачастую поднимаясь в горы и сидя в окружении сурков и серн. Поэтому и вас я прошу читать не торопясь. Вы можете читать в метро или в аэропорту, главное, найдите для себя пространство, где будете чувствовать себя удобно и сможете получить максимальное удовольствие от чтения. Отправьтесь в ближайший парк, сходите на пляж, поднимитесь на гору, просто выйдите прогуляться и погрузитесь в тишину, чтобы поговорить со мной и с самим собой.

Я призываю вас жить в полную силу, стремиться к восстановлению самого себя и своей жизни. Выражаясь словами Кохиро, помните, что, как и керамика, жизнь может разбиться вдребезги, но даже это не является причиной, чтобы отречься от своей жизни, чтобы перестать работать над ней и вкладывать в нее все свои надежды и мечты. Мы должны не бежать от жизни, а учиться восстанавливать ее после любых трудностей и испытаний, посланных нам.