

Céline Santini

KINTSUGI

APRENDE A TRANSFORMAR TUS HERIDAS
EN LECCIONES DE VIDA

Traducción de Palmira Feixas

DIANA

Para mis dos maravillosos exmaridos,
sin quienes este libro no existiría...

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta – España

Publicado originalmente en francés bajo el título: *Kintsugi, l'art de la résilience*

Céline Santini

© 2018, Éditions First, un département d'Édi8, Paris.

© 2019, Traducción: Palmira Feixas

© 2019, Editorial Planeta S.A. – Barcelona, España

Derechos reservados

© 2020, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en España: febrero de 2019

ISBN: 978-84-480-2534-2

Primera edición en formato epub en México: septiembre de 2020

ISBN: 978-607-07-7134-7

Primera edición impresa en México: septiembre de 2020

ISBN: 978-607-07-7133-0

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México –*Printed in Mexico*

ÍNDICE



Introducción: Descubre.....	5
Explora.....	6
Experimenta.....	9
Practica.....	11



Primera etapa: Rompe.....	17
Sufre.....	19
Acepta.....	25
Decide.....	31
Elige.....	37
Imagina.....	43
Visualiza.....	49



Segunda etapa: Ensambla.....	55
Prepara.....	57
Reconstituye.....	63
Transforma.....	69
Reúne.....	75
Completa.....	81
Mezcla.....	89



Tercera etapa: Espera.....	95
Retira.....	97
Aguanta.....	103
Respira.....	109
Deposita.....	115
Limpia.....	119
Sé paciente.....	123



Cuarta etapa: Repara	129
Pule	131
Toca	137
Aplica.....	141
Concéntrate	147
Añade	153
Reanima.....	159



Quinta etapa: Revela.....	165
Ilumina	167
Recupera	175
Desvela	181
Protégete.....	187
Personaliza	193
Resplandece	199



Sexta etapa: Sublima	205
Observa.....	207
Admira	211
Contempla.....	217
Siente.....	221
Asume	227
Expón	233



Conclusión: Abre.....	239
Léxico.....	247

PRIMERA ETAPA

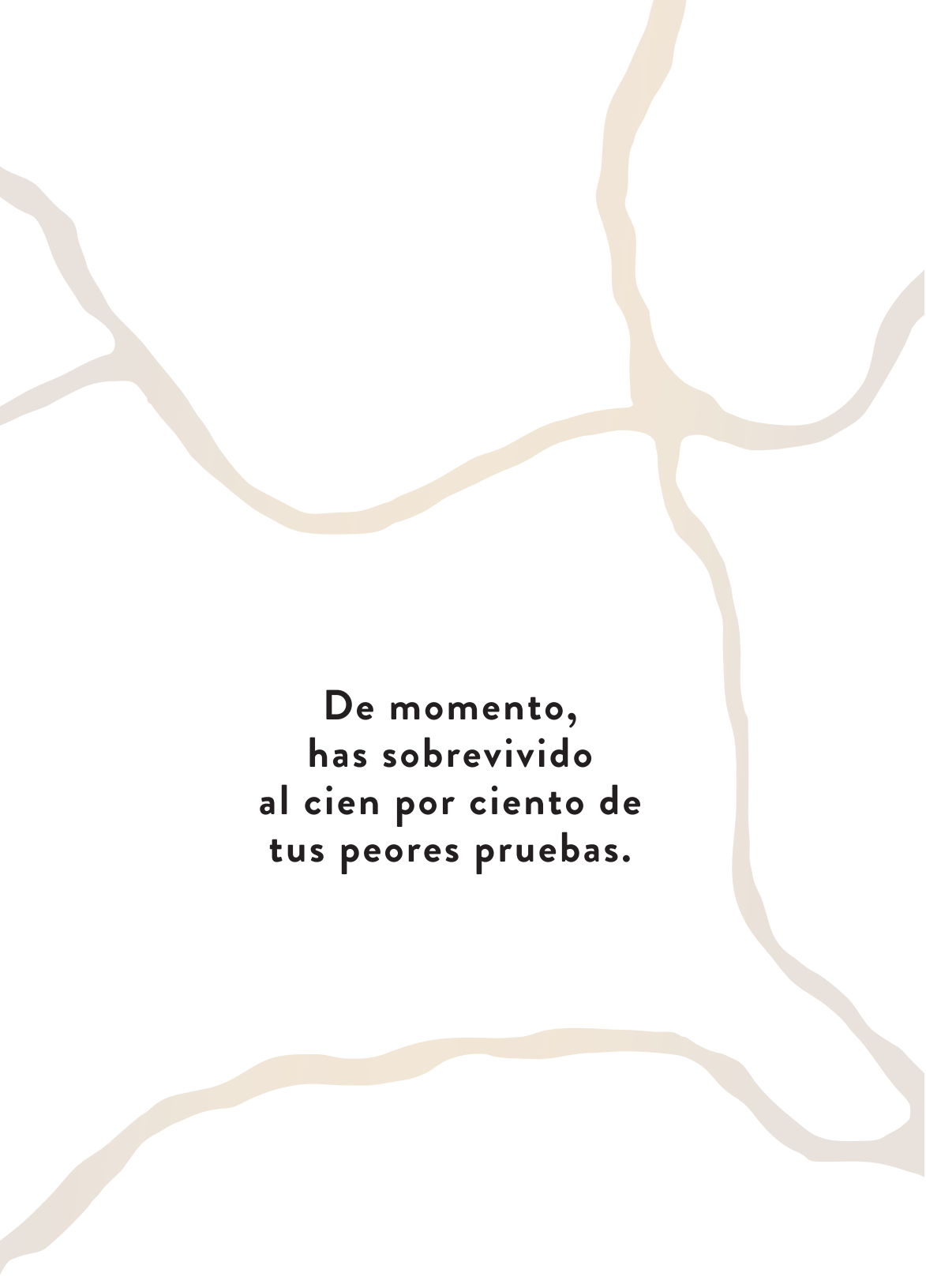
ROMPE

行き行きてたふれ伏とも萩の原

yuki yuki te / tafure fusu tomo / hagi no hara

«Mientras caiga en un
campo de lespedezas,
no importa el lugar.»

Kawai Sora
(1649-1710)

The background features several thick, wavy, beige-colored lines that meander across the white space, creating a sense of movement and organic form. These lines vary in thickness and direction, some curving upwards and others downwards, resembling stylized waves or perhaps the paths of a river.

**De momento,
has sobrevivido
al cien por ciento de
tus peores pruebas.**

SUFRE

«En las grandes crisis, el corazón se rompe
o se vuelve fuerte como un roble.»

Honoré de Balzac

Un imprevisto, un movimiento en falso o un choque, y se produce una caída...

Estás hecho añicos, como un objeto roto, que se estrelló contra el suelo. Sea cual sea la prueba a la que te enfrentas, sea física o psicológica, te da la impresión de que es imposible de superar. Que nunca te vas a levantar. Que nunca volverás a ser como antes.

Y es verdad: nunca volverás a ser como antes, en efecto. Pero ¡para bien! Se trata de una prueba iniciática. Piensa en el presente como el comienzo de un largo proceso de reconstrucción. Sí, será doloroso. Sí, será difícil. Sí, será largo. ¿Por qué negarlo? Pero también esto pasará...

Por mi parte, he experimentado ese dolor en varias ocasiones, ese momento en que tienes la impresión de que todo da un vuelco. Cuando mi marido me pidió el divorcio, mi mundo se derrumbó en una fracción de segundo. Como un castillo de naipes que se desmorona. Fue un verdadero choque, pues no me había fijado en las señales que lo anunciaban, pese a los guiños que me hacían, como comprendí posteriormente. Para mí, el matrimonio era un valor, un refugio, un compromiso que creía inquebrantable. Casi una manera de conjurar la suerte, dado que mis padres se divorciaron cuando yo tenía cuatro años. No es azaroso, pues, que hasta lo hubiera convertido en mi profesión, ejerciendo de *wedding planner* (organizadora de bodas)

desde hacía diez años, ¡los mismos que llevaba casada! El choque fue desgarrador, porque además reavivó mis recuerdos dolorosos de infancia; para colmo, me quedé sola con mi bebé de nueve meses. Llegué a pensar que jamás saldría adelante...

Y, sin embargo, aquí estoy. Más fuerte que nunca. He sobrevivido. También eso pasó... Después de trabajar a consciencia, soy más lúcida sobre la situación. Reconozco mi parte de responsabilidad. Observo los esquemas familiares que influyen en mi subconsciente. Poco a poco, me rehíce, recuperé el gusto por la vida y la confianza en el futuro. A pesar de esa prueba iniciática, conservé la esperanza y sigo creyendo en la belleza de ese compromiso de por vida. ¡Tanto que incluso volví a casarme! Me divorcié otra vez, pero esa es otra historia. Dicen que la tercera es la vencida... A pesar de todo, todavía creo en el matrimonio. A fin de cuentas, como recuerda la famosa sentencia de Shaddock: «Intentándolo continuamente, acabas consiguiéndolo. Por tanto, cuanto más fracasas, más posibilidades tienes de que funcione».

El caso es que hoy algo se ha roto para ti. Los acontecimientos que vives, o que has vivido, te han dejado en carne viva: como una herida abierta, muestran tus defectos, tu fragilidad, alcanzando recovecos desconocidos de tu alma.

Pero tú también sacarás de ello una fuerza insospechada para reconstruirte... ¡y una versión mejor de ti mismo! Al fin y al cabo, de momento, has sobrevivido al cien por ciento de tus peores pruebas.

Así que ¡manos a la obra!: da el primer paso hacia tu renacimiento. Un paso aún frágil, aún vacilante, tal vez, pues temes tropezar y volver a caer. Pero es que el primer paso es siempre el más difícil.

La leyenda del anillo real

Una leyenda persa, cuyo origen se pierde en la noche de los tiempos, cuenta que un rey pidió al viejo sabio de la corte que le grabara en un anillo de oro una frase que encerrara la verdad absoluta del mundo, una frase tan exacta que pudiera aplicarse a todas las situaciones y todas las épocas, una frase que condensara la vida: una frase universal.

El viejo sabio entregó al rey un anillo de oro en cuyo interior estaba escrito: «También esto pasará».



© Myriam Greff

¿Y tú?

¿Sientes que las pruebas que superaste en el pasado te han permitido llegar a donde estás? ¿Que ya es hora de (re)vivir? ¿Y que lo mejor está por llegar?

¡Pasa a la acción!

El camino de tu vida

Encuentra un rato de calma, sin interrupciones ni distracciones. Un rato para ti. Crea las condiciones ideales para saborearlo: música suave, velas, un té perfumado, un sillón acolchonado... a tu gusto.

Ten a la mano algo con que escribir. Cierra los ojos y relájate.

Visualiza el camino de tu vida, año por año, y recuerda todas las situaciones difíciles que has vivido en el pasado.

Haz una lista de todas ellas y siente la fuerza de tu resiliencia: ¡has sobrevivido a todas esas pruebas! En lo más hondo de ti, lo sabes: ¡esta vez también saldrás adelante!

Da un paso más

Toma distancia. ¿Algunas de esas pruebas, paradójicamente, se revelaron como una oportunidad o un regalo inesperado, aunque en ese momento no te dieras cuenta? Tal vez te permitieron desarrollar una nueva cualidad o competencia. O escapar de una situación peligrosa. O abrir puertas. Imprégname de todos esos momentos en que convertiste tus flaquezas en fuerzas. Hoy, ante las pruebas a las que te enfrentas, puedes recrear de nuevo aquella alquimia.



**Pon tu parte de sombra
a la luz...**

ACEPTA

«No se puede deshacer lo que se ha hecho.»

William Shakespeare

Recobra el ánimo y recoge los añicos.

Has sufrido un verdadero golpe, como un objeto que al caer se rompe. Estás conmocionado. Tambaleándote, con dificultades, te pones de pie. Un poco aturdido todavía, un poco atontado. Hay añicos por todas partes. ¿Qué pasó?

Ha llegado el momento de evaluar la situación. Imposible volver atrás. A lo hecho, pecho. Debes aceptar lo inevitable, abrazar lo que no se puede cambiar, ser consciente del dolor que te parte el alma. Esta etapa es necesaria para recobrarte y evolucionar.

A veces, la tristeza es tan intensa que el menor roce la reaviva. Entonces uno intenta apartar la mirada, rehuirla, como si negándola esta fuera a desaparecer. «¡Deprisa, deprisa, esconde los pedazos y ponte una coraza!» O uno maquilla la tristeza, la desdibuja, se pone una máscara y sonrío, fingiendo que todo está bien. En ocasiones, incluso, cuando la tristeza grita demasiado, uno la hace callar como sea, ahogándola con distintas sustancias o adicciones.

Conozco el asunto de primera mano: mi madre llevó muy mal su divorcio. En lugar de intentar reconstruirse, de admitir su parte de responsabilidad, de pedir ayuda para que no la invadiera el dolor, se sumió en la depresión y el alcoholismo para acallararlo. Era un tema tabú, imposible de sacar, pues ella se negaba a reconocerlo, se escondía como una avestruz... ¡Como si negando sus problemas, fueran a desaparecer por arte de magia!

No cometamos el mismo error. Aunque la tristeza se estratifique y se cristalice bajo las capas del inconsciente, el dolor continúa allí. Por mucho que finjamos que no pasó nada, sí que pasó algo. Algo importante, que conviene examinar para superarlo, en lugar de apartar la mirada.

El dolor es un mensajero. Si lo aceptas, si reconoces de alguna forma su existencia, conseguirás liberarte de él. Es necesario tomar consciencia de él para evolucionar hacia las siguientes etapas: la cicatrización y luego la curación. Hace falta valor. Es cuestión de ser honesto consigo mismo y admitir las dificultades, en lugar de negarlas u ocultarlas.

Aunque no puedas cambiar tu pasado, puedes cambiar tu mirada al pasado, con el fin de que deje de ser un lastre y se convierta en un punto de apoyo hacia tu renacimiento. Es necesario expresar el sufrimiento para dejarlo atrás: si reconoces la existencia del dolor, si permites que se verbalice, entonces se exteriorizará y acabará desvaneciéndose. Pon tu parte de sombra a la luz...

El *kintsugi* y la depresión

El *kintsugi* es una hermosa metáfora del proceso de curación de una depresión. Al igual que el *kintsugi* ha sublimado el objeto roto subrayando sus cicatrices, quien padece una depresión puede aceptar sus defectos como una parte de sí mismo que, paradójicamente, lo ha ayudado a construirse.

Ha sufrido, pero el sufrimiento resulta iniciático: ha alcanzado tal nivel que lo ha llevado a superarse, a llegar al extremo de sí mismo para encontrar su verdadero yo, con la ayuda de la terapia.

Tras la prueba de la depresión, es otra persona. Más sensible, sin duda; más fuerte, probablemente. Sus cicatrices dan fe de ello. El sufrimiento y la depresión ya forman parte de su historia. El *kintsugi* le enseña a enorgullecerse de ello, a alzar la cabeza para asumir ese pasado doloroso, desde luego, pero que lo ha hecho único.

¿Y tú?

¿Siempre eres honesto contigo mismo? ¿Sabes reconocer y escuchar tu dolor, o a veces tiendes a amordazarlo y censurarte?

¡Pasa a la acción!

Los mensajes de tu cuerpo

Tómate el tiempo necesario para hacer el siguiente ejercicio.

Primero, respira hondo varias veces y relájate. Cierra los ojos. Cuando puedas, conecta con tu cuerpo y tus sensaciones. Piensa en la prueba a la que te estás enfrentando y que te hace sufrir. ¿Qué sientes? ¿Dónde? ¿Cómo se manifiesta en tu cuerpo? ¿Se te salen las lágrimas? ¿O tienes un peso en el pecho? ¿O la respiración entrecortada? ¿O el corazón desbocado? ¿O un nudo en el estómago? ¿O todo eso a la vez? Son simples sugerencias; concéntrate en tus sensaciones íntimas.

Una vez que hayas identificado qué sensaciones experimentas, elige una. Ese dolor es el mensajero de una emoción: señala la existencia de un problema, y no desaparecerá hasta que el problema no se solucione. Esa es su función.

Por tanto, es absurdo rehuirlo: debes reconocer el problema. Céntrate en esa parte de ti que sufre y siéntela en toda su intensidad. ¿De qué emoción se trata? Sin afán de evitar el dolor, imagínate que iluminas la emoción para observarla con calma, de manera neutra, apaciguándola poco a poco. Siente gratitud hacia esa sensación, agradécele su labor: ha hecho su trabajo de testimonio. Si acoges la crispación de manera calmada y bondadosa, esta acabará desapareciendo.

Vuelve a hacer el ejercicio si sufres una sensación incómoda en otras partes del cuerpo.

Abre los ojos y piensa en la primera prueba que has trabajado en el ejercicio. Tal vez la tensión haya disminuido un poco. Si el ejercicio te hizo bien, puedes repetirlo con regularidad, en cuanto sientas alguna molestia, por indefinible que resulte, o después de enfrentarte a alguna dificultad.