

Céline Santini

KINTSUGI

El arte de la resiliencia

金
継
ぎ



LIBROS CÚPULA

Céline Santini

KINTSUGI

El arte de la resiliencia

Traducción de Palmira Feixas

LIBROS CUPULA

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

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 éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

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

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

© de la traducción, Palmira Feixas, 2019

Primera edición: febrero de 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

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

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2534-2

Depósito legal: B. 25.448-2018

Impresión: Egedsa

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

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

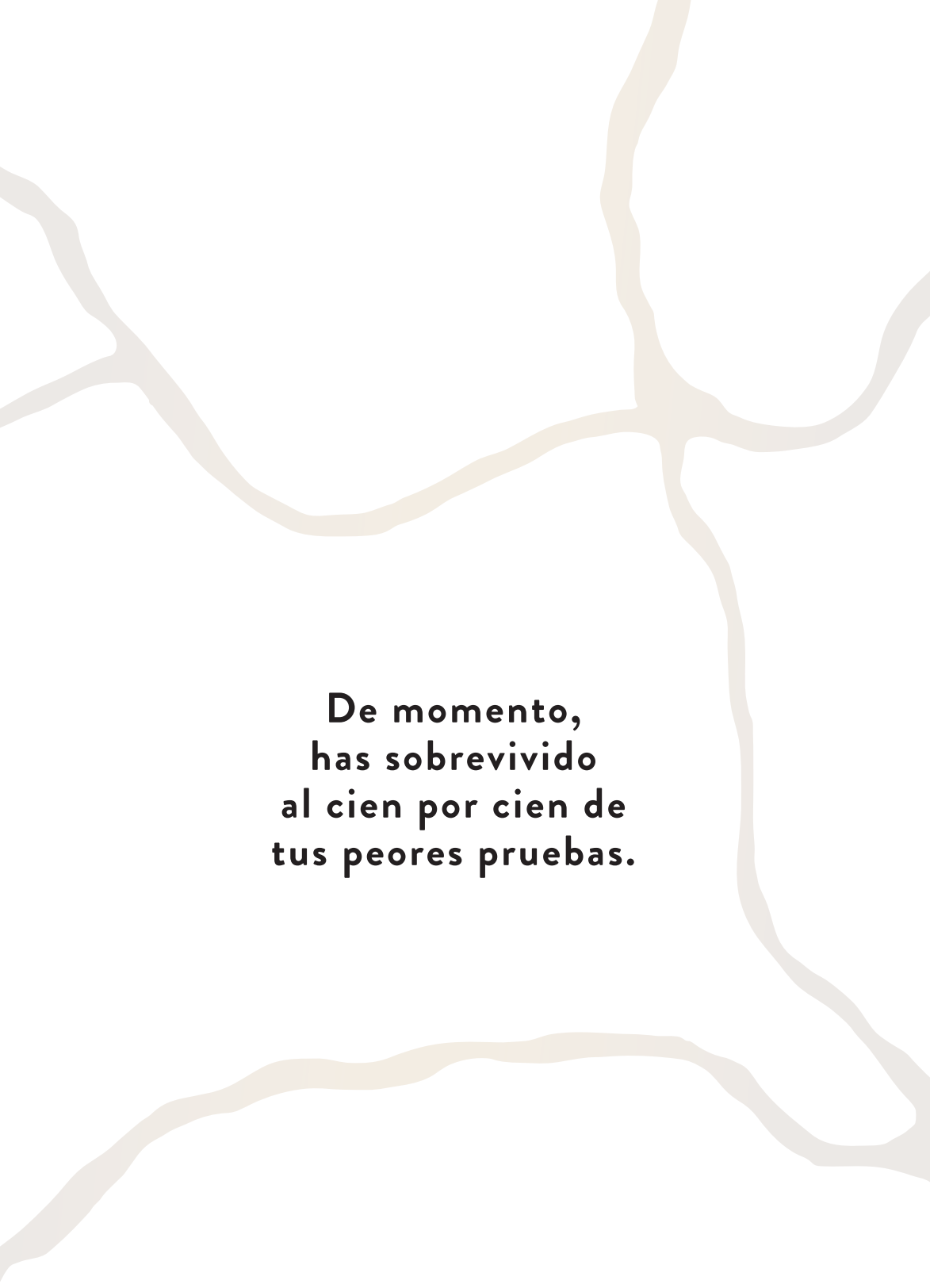
ROMPE

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,
tanto me da el lugar.»

Kawai Sora
(1649-1710)



**De momento,
has sobrevivido
al cien por cien 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 ha estrellado 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 vas a levantar cabeza. 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* (organi-

zadora 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 a la tercera va 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 cien 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 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, una butaca mullida... a tu gusto.

Ten a 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.

