

IŽANGA

SOKEI SVAJONĖ

Pro atviras duris išryškėjo Sokei, atsiklaupus sėdinčio ant kulnų ir ruošiančio apie trisdešimt molio gabalų, siluetas. Jis buvo Čodžiro, vieno iš geriausių Kioto keramikų, mokinys. Sokei visą rytą lipdė. Tobulai ramus ir tylus pakeldavo kiekvieną molio gabalą, ištyrinėdavo ir padėdavo ant stalo. Staiga Sokei veidas nušvito švelnia šypsena. Jis pagaliau rado tinkamą molio gabalą!

Sokei buvo išmintingas ir atkaklus žmogus. Pasirinkti tinkamiausią molio gabalą jam buvo labai svarbu, nes kiekvienas jų perteikė skirtingus pojūčius ir meistrą įkvėpė unikaliai patirčiai. Rūpestis kiekviena detale reiškė skirtumą tarp įprasto ir išskirtinio, o Sokei apsisprendė sukurti unikalų ir ypatingą kūrinį. Prie krūtinės sudėjęs abi rankas, jis nusilenkė pasirinktam molio gabalui. Tada švelniai jį pakėlė, mėgaudamasis visais pojūčiais, kuriuos sukėlė ši ypatinga akimirka. Pajuto molio drėgmę ir švelnią vėsą. Jo siela tarsi susitapatino su molio gabalo dvasia, jo istorija ir keliu, kurį nukeliavo, prieš patekdamas į jo rankas.

Sokei praleido dienų dienas, ieškodamas tinkamiausio molio. Jis nužingsniuodavo iki miškų, upių pakrančių ir netgi Bivos ežero krantų. Panardinęs rankas į molį, jis užsimerkė, kad susiliestų su jo esme. Tą akimirką dirbtuvėse jis prisiminė su šiuo pasirinkimu puoselėtas viltis ir svajones ir pasijuto laimingas ir dėkingas.

Jis atsisėdo dirbtuvių kampe, šalia lango, toje vietoje, kur mokydamasis praleido tiek daug laiko. Šiais laikais jauni žmonės skuba mokytis. Jeigu neišmoksta greitai, jaučiasi nusivylę, praradę motyvaciją ir nustoja mokytis. Jie nesupranta, kad norint mokytis ir įtvirtinti tai, ką išmoko, reikia laiko, atvirumo ir smalsumo. Bet Sokei nebuvo toks, kaip kiti jaunuoliai; jam buvo būdinga vyresnio žmogaus kantrybė, taip pat ir vaikiškas troškimas mokytis. Sokei galvoje mintis vijo mintį, jo akys žibėjo viltimi, o širdis šokinėjo karštligišku, nekantriu ritmu. Jis žinojo, kad tai – ypatinga akimirka, bet turėjo nuraminti savo kūną, protą ir sielą.

Čodžiro dėmesingai jį stebėjo iš dirbtuvių kampo. „Jauni žmonės tokie energingi“, – pamanė jis. Bet Sokei buvo kitoks. Jis buvo ypač jautrus ir turėjo išskirtinės emocinės stiprybės. Čodžiro žinojo, kad prieš jo akis – jo įpėdinis, jaunas vyras, ramus tarsi žmogus, nugyvenęs visą savo gyvenimą, ir energingas kaip tie, kuriems visas gyvenimas dar prieš akis.

Sokei užsimerkęs palietė molį. Jis sutelkė visą dėmesį į molio minkymą, jausdamas, kaip pirštai prisiliečia prie molio, žemės, gamtos ir meno. Su šiuo molio gabalu rankose jis jautė, kad viskas įmanoma – bet kuri iš milijono formų, tarsi apsigyvenusi molyje, laukė, kol susilies su keramiko rankomis. Sokei susitapatino su kiekviena iš šių įmanomų formų, jas įsivaizduodamas ir pajausdamas. Po truputį, nieko negalvodamas, jis iškėlė dubens kraštus, sutelkdamas savo protą į čia ir dabar, nes neįmanoma gerai daryti iš karto du dalykus. Jis

žinojo, kad jeigu nori padaryti kažką nepaprasto, turi sutelkti į tai visą dėmesį. Buvo taip susikaupęs, kad prarado erdvės ir laiko suvokimą. Tartum visa visata būtų susitelkusi jo rankose. Tą konkrečią akimirką neegzistavo niekas, išskyrus jį ir jo dubenį.

Jis žinojo, kad grožis slypi paprastume, kad visai nereikia nei ornamentų, nei papuošimų, nes tai tiesiog gražu ir harmoninga. Ir su šia mintimi galvoje dailiai ir lėtai išglazūravo kūrinį. Išėjo visai paprastas dubuo. Kas kyla iš esmės, yra gražu. Įkvepia tai, kas natūralu. Stipru tai, kas autentiška. Sokei dubuo buvo jo sielos, gyvenimo, kūrybiškumo ir išlaisvinto proto atspindys. Liečiant dubens paviršių, buvo galima pajusti jį sukūrusių rankų istoriją, gyvenimo dvasingumą ir meilę gamtai.

Čodžiro paruošė krosnį svarbiausiai vyksmo daliai – sudėtingiausiai, bet taip pat gražiausiai. Sokei įdėjo dubenį į krosnį. Po truputį, veikiamas temperatūros, keramikos darbas pakeitė spalvą. Kai tapo baltas, tvirtai suspaudęs išėmė geležinėmis žnyplėmis ir įdėjo į indą su pjuvenomis. Sokei dubenį apglėbė dūmai ir liepsnos, ir, susilieję į vienį, sukūrė naują kūrinį. Glazūra taip pat norėjo tapti šio esminio pokyčių šokio dalimi ir suteikė subtilią spalvų gamą su žaismingomis formomis ir blizgesiu. Sokei apmąstė visą vyksmą, jaudindamasis kaip tiesioginis kažko gražaus ir unikalaus gimimo liudininkas. Jis vos galėjo sulaikyti savo emocijas.

Atėjo laikas išimti kūrinį. Ugnis, žemė ir oras, nutapydami šviesas ir šešėlius ant jo dubens, išgavo atsitiktines, neįprastas figūras. Po tiek daug laiko, tiek daug pasišventimo ir kantrybės Sokei pagaliau galėjo išvysti savo darbo ir meilės rezultatą. Tiesa ta, kad jis buvo toks brangus, jog Sokei ėmė virpėti nuo emocijų. Jo nugara žemyn nuvilnijo drebulys. Jis pajuto šaltą baimės dvasios Buruburu kvėpavimą, pašiurpo nuo galvos iki kojų ir nuo pečių iki pirštų galiukų. Ir staiga jo kūrinys nukrito ant žemės. Sudužo į šešias dalis. Sokei numetė ant žemės iki raudonumo įkaitusias žnyples ir pasilenkė prie sudužusio keramikos darbo. Sustingo su sąmyšio išraiška veide. Rankos ėmė drebėti, akys prisipildė ašarų. Koks trumpas buvo jo kūrinio gyvenimas. Pajuto ranką ant peties.

– Neverk, Sokei, – pasakė Čodžiro.

– Bet tai yra mano gyvenimas. Kaip gali prašyti manęs neverkti? – atsakė Sokei.

– Esi teisus, sudėdamas visą savo gyvenimą ir aistrą į šį kūrinį, bet keramika yra graži ir trapi kaip gyvenimas. Keramika ir gyvenimas gali subyrėti į tūkstančius šukių, bet tai neturėtų būti priežastis liautis gyventi, intensyviai dirbti ir išlaikyti gyvas viltis ir svajones. Užuoť vengę gyventi, privalome išmokti atsitiesti po nesėkmių. Sokei, surink šukes, atėjo laikas vėl tikėti savo svajonėmis. Sudužusias šukes galima sujungti, ir kai tai darysi, nbandyk slėpti trapumo, juk atsiradęs tavo trapumas tapo akivaizdžia stiprybe. Brangus Sokei, metas išmokyti tave naujos technikos. Paaiškinsiu protėvių meną *kintsugi*, kad padėčiau sutvarkyti tavo gyvenimą ir darbus, atgaivinti svajones. Eik ir surask auksą, kurį laikau dėžėje ant viršutinės lentynos.

Kintsugi („aukso dirbtuvės“) yra senovinis japonų menas ištaisyti tai, kas sugadinta. Kai sudūžta keramikos darbas, *kintsugi* meistrai pataiso jį auksu, palikdami restauruotas vietas labai matomas, nes jiems restauruotas darbas yra trapumo, stiprybės ir grožio simbolis. XVI amžiuje Čodžiro buvo pirmasis žinomas *kintsugi* meistras, o Sokei – pirmasis jo mokinytis. Ši istorija atkuria tai, kas galėjo vykti Čodžiro dirbtuvėse.

Keramika yra ir trapi, ir stipri, ir graži, kaip ir žmonės. Gyvenime jie gali palūžti, bet taip pat juos galima pagydyti, jei tik žinosime, kaip. Šioje knygoje išsamiai pristatau metodą, kaip pertvarkyti sugadintą gyvenimą ir išsigydyti emocines žaizdas. Iš pradžių pabandykite suprasti nesėkmių vaidmenį mūsų gyvenime – kaip reaguojame į nesėkmes ir kokių pasekmių jos turi mūsų gyvenimui ir sveikatai. Antroje knygos dalyje, naudodamasis paprastu ir efektyviu metodu, paaiškinsiu, iš ko susideda gyvenimo pertvarkymo menas. Jis pagrįstas tiksliausiomis ir vertingiausiomis psichologijos išvalgomis, taip pat ir dvidešimties metų patirtimi, dirbant su žmonėmis, kurie turėjo pertvarkyti gyvenimą, išsigydyti emocines žaizdas ir randus. Galiausiai trečioje dalyje pasidalinsiu įvairiomis teisingomis gyvenimo istorijomis. Kiekvienas šios dalies skyrius prasideda istorija, po kurios pateikiamos pagrindinės rekomendacijos ir pagalbinės priemonės situacijai išspręsti. Pamatysite, kad kiekvienam atvejui taikau išbandytą metodą, pateikiu jį išsamiai ir labai praktiškai, kad jūs pats, jeigu to reikia, galėtumėte prisitaikyti tai, ką perskaitėte.

Knygoje pasakoju skirtingas situacijas, su kuriomis susidūriau savo profesinėje praktikoje. Visos jos – tikri atvejai. Deja, visos pernelyg panašios. Nusprendžiau pasidalinti su jumis, kad jeigu kada nors atsidursite tokioje padėtyje, jeigu išgyvenate tokią situaciją ar norite padėti kitam pertvarkyti gyvenimą, ši knyga būtų gidas, galintis jums suteikti pagalbos ir įkvėpti.

Daugiausiai dėmesio skyriau paaiškinimui, kaip tai padaryti. Taip, būtent *kaip*. Manau, yra daug literatūros, kuri pasakoja, ką turite daryti ir kodėl, yra netgi padrąsinančios ir motyvacinės literatūros. Bet, mano nuomone, mums reikia daugiau knygų apie tai, *kaip* tai padaryti. Mes, profesionalai, įvaldę žinias kaip įrankį, dažnai bijome jomis pasidalinti. Bet tai ne apie mane. Visada tikėjau, jog psichologiją reikia ištraukti iš konsultacijų kabineto, paskaitų salės į dienos šviesą, kad ji tarnautų žmonėms. Savo pirmojoje knygoje „Emocinė stiprybė“ skaitytojams pasiūliau koncepciją, metodą ir kaip tai daryti. Knygoje „Kintsugi“ žengiu žingsnį į priekį, įtraukiu tikrus atvejus su realiais sprendimais, pateiktais kaip gidas, kad skaitytojas galėtų dirbti savarankiškai.

Psichologijos tikslas – padaryti žmones stiprius ir laimingus, kad jie pajėgtų nugalėti nesėkmes. Kai kuriais atvejais mums tereikia žinoti, kaip tai padaryti. Ne visiems ir ne visada prieinamos psichologo paslaugos, todėl įdėjau didelių pastangų, kad užtikrinčiau, jog ši knyga taptų pagalbine priemone, padėsiančia įveikti nesėkmes. Priemone, padėsiančia jums savarankiškai pagerinti gyvenimą, neprarandant tikslumo ar efektyvumo.

Knygoje „Kintsugi“ išsikėliau tris tikslus, kad galėčiau padėti ištaisyti skirtingas situacijas. Pirmiausia, noriu, kad pamatytumėte, jog tai, ką patiriate, nėra neįprasta ar reta. Kartais kaltiname save ar kiti žmonės mus kaltina. Jaučiamės kaip keistuoliai. Tikime, kad nesame atsakingi už tai, kas įvyksta, ir neturime galios tai įveikti. Bet taip nėra. Per visą profesinę karjerą mačiau dar ir dar kartą besikartojančias tas pačias problemas. Išskyriau bendras aplinkybes ir jas išvysčiau, ištyrinėjau ir paaiškinau. Kai suprantame, kas vyksta, įstengiame tai įveikti. Ši knyga gali priminti kokius nors pažįstamų žmonių atvejus. Jeigu taip atsitinka, noriu padėšinti jiems paskambinti ir pasakyti, kad dabar juos suprantate geriau. Pasidalinkite savo skausmu, jų skausmu ir savo sveikimu, kuriuo galima sekti kaip geriausiu pavyzdžiu.

Antrasis tikslas – pamokyti sugebėjimo parodyti aplinkiniams, kas su jumis vyksta ir kaip jaučiatės. Kartais prieš mus iš anksto abejingai nusiteikia, ir jaučiamės negalintys apginti savęs ar netgi paaiškinti, ką patiriame. Bet būtent tada, kai sunku, mums reikia daugiau empatijos, supratimo, paramos ir užuojautos. Mačiau daug, labai daug klientų. Kentėjau kartu su jais. Taip pat jaučiau džiaugsmą dėl jų sėkmės. Šioje knygoje praktiškai ir su užuojauta paaiškinu tai, ką galite jausti ar patirti.

Galiausiai, trečiasis tikslas yra suteikti įrankius ir strategijas, kad galėtumėte įveikti nesėkmes ir pertvarkyti savo gyvenimą kaip tikras *kintsugi* meistras. Perskaitytę šią knygą, tapsite stipresni ir gražesni, nes būsite nugalėję nesėkmes ir iš jų pasimokę. Taip pat jausitės galintys susidoroti su tuo, ką jums suteikia gyvenimas, ar tai būtų iššūkiai, problemos ar kliūtys.

Daug kalbama apie atsparumą, bet nusprendžiau parašyti daugiau, ne tik apie tai, ir pateikti metodą pertvarkyti gyvenimą. Norėčiau, kad „Kintsugi“ skaitytumėte lėtai, neskubėdami, pasimėgaudami kiekviena idėja, istorija ir pagalbinėmis priemonėmis, kuriomis dalinuosi. Pamirškite apie greitąjį skaitymą, apie skubų teksto perbėgimą akimis, apie skaitymą apskritai ir tiesiog pasikalbėkite su manimi. Aš bandau jus įsivaizduoti, bandau paaiškinti mintis pirmuoju asmeniu, bandau kalbėtis su jumis ir jūsų klausytis. Pasikalbėkite su knyga, su manimi, darykite tai po truputį, apgalvodami ir mėgaudamiesi. Susitapatinkite su „Kintsugi“, su manimi, su lėtu skaitymu.

Rašiau šią knygą po truputį, dažnai rašiau būdamas kalnuose, apsuptas švilpikų ir kalnų ožkų. Taigi prašau ir skaityti ją po truputį. Galite skaityti ją metro ar oro uoste, bet noriu padėšinti susirasti vietą, kur jaučiatės patogiai, kad kiek įmanoma pasimėgautumėte knyga. Nueikite į parką arba paplūdimį, užlipkite į kalvas, eikite pasivaikščioti ir susiraskite tylią vietą, kurioje galėsite pasikalbėti su manimi ir su savimi.

Šioje knygoje jus drąsinu ir padedu gyventi intensyviai, iš naujo save sukurti ir pertvarkyti gyvenimą. Cituojant Čodžiro, nepamirškite, kad keramika ir gyvenimas gali sudužti į tūkstančius gabalėlių, bet dėl to turėtumėte ne atsisakyti gyventi ir intensyviai dirbti, o sutelkti visas viltis ir svajones. Užuoat vengę gyventi, po nesėkmių turite išmokti iš naujo

pertvarkyti savo gyvenimą.