

TOMÁS NAVARRO

KINTSUKUROI



**EL ARTE DE
CURAR HERIDAS
EMOCIONALES**



Tomás Navarro

Kintsukuroi

El arte de curar heridas emocionales

Zenith / Planeta



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

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

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Tomás Navarro Hernández, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Zenith, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Imagen del interior: © Tabuda Y / Shutterstock

Adaptación de la cubierta: Booket / Área Editorial Grupo Planeta

Ilustración de la cubierta: © Tabuda Y / Shutterstock

Primera edición en Colección Booket: marzo de 2025

Depósito legal: B. 3.664-2025

ISBN: 978-84-08-29979-0

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

ÍNDICE

Introducción

El sueño de Sokei	11
-------------------------	----

Primera parte

Raku-yaki, el arte de lo esencial	19
Convivir con la adversidad y el dolor	23
¿Qué nos duele?	31
¿Por qué a mí?	43
¿Cómo reaccionamos ante la adversidad?	55
¿Se puede recomponer la vida?	69

Segunda parte

Kintsukuroi, el arte de recomponer la vida	79
Recoge los pedazos	83
Analiza la situación.....	91
Aprende de lo ocurrido	103
Conecta con tu fortaleza emocional.....	113
Recompón lo roto	124
Embellece tus cicatrices	135

Tercera parte

Bizen-yaki, el arte de persistir	149
Recomponer un despido	155
Recomponer la autoestima.....	172
Recomponer la vida	189
Recomponer el amor	210
Recomponer la ilusión.....	226
Recomponer la alegría	243

Conclusiones

Mottainai, el arte de darte una nueva oportunidad	263
Agradecimientos	267

RAKU-YAKI, EL ARTE DE LO ESENCIAL



«Querido Sokei, lo esencial en esta vida es vivir. —Las palabras de Chojiro resonaban en la cabeza de Sokei una y otra vez—. Sokei, vive intensamente, trabaja cada pieza con amor infinito, sabiendo que, si la vida o si una pieza se rompe, podrás recomponerla de nuevo.»

Lo esencial en esta vida es vivir. Sí, vivir, que no es lo mismo que sobrevivir. Existe una diferencia clara entre vivir y sobrevivir. Cuando vivimos, todo es más intenso; los colores son más brillantes, los besos están cargados de pasión y el cuerpo se estremece con cada emoción. Vivir es algo que está reservado solo a los valientes, ya que implica tomar decisiones, vencer la comodidad y buscar el desarrollo y el crecimiento de manera activa. Cuando vivimos intensamente, corremos más riesgos y nos volvemos más frágiles.

Vivir implica grandes dosis de fortaleza emocional, ya que supone tener un criterio firme que actúe como salvaguarda de las presiones externas que recibimos. Sin embargo, no podemos olvidar que nosotros mismos también nos presionamos sin ser conscientes de ello. A menudo, nosotros mismos somos nuestro peor juez. Interiorizamos las expectativas de otros y las convertimos en presiones que nos aprietan el alma y la vida. Nos agobiamos por agobiarnos. Tenemos que cumplir unas metas irreales, unos sueños que algún día alguien quiso que tuviéramos, unas quimeras incompatibles con la vida, unas películas que nosotros solitos nos hemos montado.

Vivir intensamente requiere de coherencia para poder tomar las decisiones que quieras al margen de las expectativas que otras personas hayan depositado en ti. Sí, ese tipo de coherencia que es in-

compatible con una fachada, con un escaparate o con una imagen formada a partir de retales de deseos de otras personas.

Una vida intensa es una vida auténtica. Ser diferente es lo mejor que te ha pasado. No trates de parecerte al resto. No abandones ni calles tu idiosincrasia para vivir la vida que todos viven. No estamos aquí para pagar facturas y tan solo disfrutar un mes al año. Eres un compendio de virtudes que están esperando a ser activadas y a que las pongas a trabajar para ti, a tu servicio.

Vivir intensamente es esencial y necesario, ya que está en juego nuestra felicidad y la de los seres que amamos. Pero a veces vivir es peligroso, dado que quien vive intensamente puede lastimarse. Ya se sabe que aquel que nada hace, nada sufre. Sin embargo, ¡no dejes de hacer nada por miedo a resultar herido! Tu cuerpo está preparado para reparar el daño, de la misma manera que tu mente y tus emociones también lo están. Sí, nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones tienen lo que llamamos el impulso de reparación, que es el encargado de asegurar la reparación y la cura de lo roto y del dolor. Si no quieres sufrir, si no quieres romperte, límitate a sobrevivir sin salir de casa, el lugar donde todo está controlado, el lugar que te aporta seguridad y confort; pero has de saber que tu cuerpo está preparado para reparar el dolor, las heridas y el sufrimiento.

No pretendas tener una vida plácida y sin sufrimiento, ya que si lo haces te estarás resignando a sobrevivir en vez de a vivir intensamente; al contrario, busca una vida activa y enriquecida sabiendo que eres más fuerte que cualquiera de las adversidades que puedas sufrir, sabiendo que puedes recomponer tu vida en cualquier momento. Así que tú eliges: puedes limitarte a sobrevivir, a ir pasando los días en modo rutina, a no plantearte preguntas, a no amar por miedo a ser herido, a no correr por miedo a fatigarte, a no saltar por miedo a caerte, a no bañarte desnudo en el mar por miedo a perder la ropa, a no tomarte tiempo para pensar tumbado al sol en medio de un prado, a no besar a la persona que amas, a no despeinarte ni a perder la compostura... en definitiva, a no enriquecer tus días con una doble dosis de pasión y vitalidad, o puedes empezar a vivir.

No hipoteques tu vida por miedo. No dejes de vivir por el temor a sufrir una adversidad. La adversidad no es más que un desafío, así que entrénate para superarla. Prepárate para cuando aparezca,

porque no lo olvides, lo esencial es vivir. Salta, corre, despéinate...
¡Vive intensamente!

Permíteme que empiece explicándote un concepto muy importante, el concepto de «perspectiva». La vida es como es, pero dependiendo de dónde centres tu atención, podrás ver unas cosas u otras.

Permíteme que comparta contigo un ejemplo ilustrativo. Recuerdo una excursión que hice hace muchos años a Las Dolomitas. Cogí el coche con la idea de conducir todo el día sin detenerme, ya que tenía previsto llegar a destino antes de que se hiciera de noche. Pero durante el camino decidí hacer una parada en Niza para darme un baño en el mar, y este desvío hizo que llegara a Las Dolomitas de noche. Acampé en la oscuridad, sin ver nada más allá de lo que iluminaban las luces del coche, y me fui a dormir con la sensación de que ese sitio no tenía nada que no tuviera cualquier otro valle del Pirineo. Pero esa sensación se transformó a la mañana siguiente al despertar. La visión que tuve al salir de la tienda fue impresionante e inolvidable. Las Dolomitas, con sus tonos rojizos, iluminadas por los primeros rayos de sol, dominaban todo el valle sumido en sombras. Gracias a la luz del sol pude ganar en perspectiva. Esa vista siempre había estado ahí, solo que sin luz simplemente no existía. Que no viera Las Dolomitas no significaba que no estuvieran allí, de la misma manera que no saber de lo que eres capaz no implica que no estés repleto de virtudes y fortalezas. Así que la pregunta es: ¿Estás preparado para iluminar tu vida, ganar perspectiva y adoptar un nuevo punto de vista sobre la adversidad y tus capacidades para gestionarla? Si la respuesta es sí, continuemos.

CONVIVIR CON LA ADVERSIDAD Y EL DOLOR



Sokei sabía que no era la primera pieza que rompía. Probablemente tampoco sería la última. Pero sí que era la más preciada, la más querida, la más amada. ¿Podría seguir amando a cada pieza? Sokei tenía miedo del miedo a no poder soportar una nueva desgracia, un nuevo desengaño, una nueva adversidad.

«Yo creo que la gente no tiene claro en qué consiste la vida», me dijo de repente, sin preliminares ni nada, mi interlocutor, un inteligente y escéptico científico que me retaba a una conversación profunda en la sala de invitados de unos estudios de televisión.

He de reconocer que yo tenía en mente aprovechar esos minutos para prepararme la entrevista que me iban a realizar, pero abandoné gustosamente mi cometido para conversar con él. Cuando encuentro una mente brillante, me gusta explorarla, jugar juntos y debatir; así que no me podía permitir perder una oportunidad tan buena para aprender.

«La gente tiene unas expectativas irreales. Cree que la vida tiene que ser maravillosa; además, estas expectativas irreales están promovidas irresponsablemente por la literatura de autoayuda y motivacional», prosiguió.

La cosa se ponía interesante. He de confesar que no le faltaba razón, ya que nos intentan convencer una y otra vez de que tenemos que ser felices y comer perdices, pero lo cierto es que, si tenemos que ser algo, es ser fuertes, ya que la vida nos va proponiendo continuos retos que tenemos que afrontar sí o sí. Es más, la felicidad es un estado transitorio, por lo que no dura eternamente. Nos creemos incompletos, pensamos que necesitamos algo para

ser felices, perseguimos el nirvana creyendo que cuando lo alcancemos seremos felices, y no sabemos que la felicidad, de estar en algún lugar, está en el viaje. Cada montaña que subimos, cada río que vadeamos, cada desierto que cruzamos nos hacen más fuertes, y al sabernos más fuertes, nos sentimos más seguros, más preparados y, durante un ratito, más felices.

A menudo, la única opción que tenemos es ser fuertes. Todos y cada uno de los miles de millones de habitantes del planeta Tierra, en un momento u otro tendremos que plantarle cara a la adversidad, al dolor, al sufrimiento, a la tristeza o a cualquier reto en forma de problema o calamidad. Es inevitable. Así que, dado que tendremos que enfrentarnos a la adversidad, más vale que nos encuentre entrenados. La adversidad es un elemento colateral a la vida y, lejos de intentar negarla o huir de ella, tenemos que mirarla a los ojos y tratarla, gestionarla o superarla. Por lo tanto, yo no voy a enseñarte a ser feliz, sino a ser fuerte, a convivir con la adversidad y a gestionar los retos y problemas del día a día y sus consecuencias.

Hace poco quedé con una persona que acababa de perder a su madre en un accidente de coche. Estaba destrozada, literalmente rota. Tenía la mirada perdida, era incapaz de mantener una conversación, sus ojos estaban rojos de tanto llorar y sus manos no paraban de temblar. Estaba mal, muy mal. Se sentía sola y desamparada, no sabía qué tenía que hacer, incluso llevaba varios días vagando por la casa de un lado a otro sin ninguna ocupación clara. Mi querida amiga se enfrentaba a lo más duro que jamás podía haber imaginado, a lo más duro que jamás había afrontado; además, se enfrentaba a ello con un gran hándicap: nunca, en sus veintinueve años de vida, había tenido que superar ninguna adversidad. Su madre y su padre se habían encargado de quitarle las piedras del camino, de pintar un sol radiante en su vida, de alejar las nubes que amenazaban tormenta y de darle una vida plácida, cómoda y protegida. Desde el amor más profundo, sus padres pensaron que era lo mejor para ella, sin darse cuenta de que, en realidad, no hacían más que perjudicarla, pues al no darle la oportunidad de aprender a afrontar la adversidad, no había podido poner en práctica las habilidades necesarias para superarla.

La vida es dinámica e inestable. El cambio forma parte de la

vida, del mundo y de la existencia. Lo que era válido ayer, hoy ya no lo es. El escenario que nos dibujó la vida de pequeños no tiene nada que ver con lo que vamos a ir encontrando a medida que crecemos. La vida no se puede controlar ni predecir, y cuando intentamos hacerlo, es a base de autoengaños, de construir realidades imaginadas que se desmoronan con el paso del tiempo y dejan grandes crisis existenciales.

A lo largo de nuestra vida conviviremos con problemas y crisis, sin duda, pero la buena noticia es que podemos aprender a gestionarlos y superarlos. Un suspenso, un brazo roto o un desengaño amoroso son situaciones sobre las que trabajar y aprender. Una crisis, un problema o una adversidad no es nada más que una dificultad que debe resolverse. Así lo tenemos que creer y así se lo tenemos que enseñar a nuestros hijos.

Convivimos con la adversidad cada día. De la misma manera que aprendemos a correr y a saltar, a leer y a escribir, a comer y a vestirnos, deberíamos aprender a identificar y gestionar la adversidad, ya que la manera de afrontarla condiciona nuestra probabilidad de éxito. Es más, aprender a gestionar la adversidad es una fortaleza emocional tan importante que, en mi opinión, tendría que enseñarse de manera sistemática en el colegio, junto con el resto de fortalezas emocionales. No nos enseñan que la vida nos puede plantear retos y problemas y que de una adecuada gestión depende nuestra felicidad y nuestra salud mental y física, sino que nos hacen creer que la vida tiene que ser un camino de rosas, cuando en realidad esta idea es completamente irracional y sesgada.

La vida es un continuo ir y devenir, un cambio constante de escenario, un reto continuo que no podemos ni debemos evitar. Un camino con subidas y bajadas. Es exigente, incierta, y a veces caprichosa, y nos pondrá cara a cara con la belleza y el dolor, con el éxito y la frustración, con el amor y el desengaño. La vida es tan bella como retadora, nos recompensará y nos probará. La adversidad no es nada más que un problema, una frustración o un reto que necesita ser gestionado. Pero ¿estás preparado para convivir con la adversidad?

¿Por qué sentimos dolor?

Para seguir vivos. El dolor es necesario para poder vivir, ya que tiene una clara función adaptativa. Todos los seres vivos tienen que ser capaces de reaccionar a un estímulo nocivo, a un peligro o a una amenaza. El dolor es un mecanismo esencial de adaptación que nos alerta tempranamente de la presencia de algo que nos puede lesionar, atacar o herir, sea a nivel físico o emocional.

Así que cuando ignoramos el dolor emocional que nos provoca una pareja tóxica, por ejemplo, estamos haciendo caso omiso a las señales de alerta que nos lanza nuestro cuerpo. No ignores el dolor, sobre todo el emocional, ya que te está indicando que tienes que hacer algunos cambios, tomar algunas decisiones y pasar a la acción.

No todos sufrimos del mismo modo

Era 26 de diciembre del año 2015 y volvíamos a casa de noche después de pasar fuera el día de Navidad y San Esteban. Abrimos la puerta del jardín y metimos el coche. En ese momento vi aparecer a *Duna*, mi perra, una bóxer de trece años. Acto seguido llegó *Vilu*, el border collie de dos años de mi hija, pero no vi a *Idefix*, el Westy de cuatro años de mi pareja. Descargamos el coche y entramos en casa.

—Cariño, abre a *Idefix*, que debe de estar en el porche —le dije a mi mujer.

—¿No ha entrado? —me respondió.

Idefix no había entrado. Yacía sin vida en el rincón donde solía tomar el sol. Aparentemente, había sufrido un paro cardíaco. Todo lo que recuerdo a partir de ese momento es mucha tristeza y llanto. Pero ¿nos afectó por igual a toda la familia la muerte de *Idefix*? ¿Le dolió más a mi mujer que a mi hija? ¿Acaso puede cuantificarse el dolor? ¿Puede decirse quién sufrió más? ¿Será el que más fuerte lloró o el que lloró por más tiempo? Sin ninguna duda, la muerte de *Idefix* tuvo un elevado impacto en los tres, los tres sufrimos, pero no todos lo hicimos del mismo modo. Resulta difícil categorizar el impacto que tiene una adversidad en una persona y compararla con la de otra persona, ya que hay un componente subjetivo

que determina la valoración que hacemos de la adversidad y del impacto que creemos que va a tener en nuestra vida. Quizás aquí resida la clave, en la palabra *creemos*.

Y ahora me pregunto: ¿Me dolerá más la muerte de *Duna*? ¿O es posible que esté más preparado para afrontarla? *Duna* es una perra vieja ya, tiene prácticamente cien años perrunos. Con *Duna* hemos recorrido media Europa. Tiene fotos con la Sirenita en Copenhague, en el Atomium de Bruselas y en la torre Eiffel. Ha corrido por el Pirineo, los Alpes y una infinidad de cordilleras europeas, y se ha bañado en los fiordos noruegos y en todos los lagos por los que hemos pasado de Bergen a Cádiz. Ha viajado en barco, en tren y en autobús... y hasta en teleférico. Ha hecho amigos en medio mundo y ha robado corazones a muchas personas con su ingenua bobería. Puedo afirmar que *Duna* ha vivido intensamente algunos años más de lo que se espera de un bóxer. A día de hoy disfruta corriendo por el Cadí, explorando rastros y bañándose en el primer río o lago por el que pasa. *Duna* corre a mi lado, prácticamente tocándome. Está ciega y sorda, pero no deja escapar una oportunidad para salir a la montaña a correr y saltar.

¿Me dolerá más la muerte esperada de *Duna* que la muerte inesperada de *Idefix*? Pues no lo sé. No lo puedo prever; no me lo puedo ni imaginar. Y a mi mujer, ¿le dolerá más la muerte de *Idefix* que la de *Duna*? En todo caso, ¿qué significa «doler más»? ¿Cómo podemos cuantificar el dolor? ¿Existe una escala para medirlo? El dolor es algo subjetivo cuya apreciación puede variar enormemente. Es posible que una persona, ante una misma situación, sienta intensidades de dolor diferentes. Piénsalo bien. Intenta recordar aquel dolor de muelas que tuviste. Busca en tu recuerdo un dolor de barriga, un dolor de cabeza o un dolor menstrual. Ahora trata de analizar si siempre te duele la cabeza con la misma intensidad, si cada mes te duelen los ovarios de la misma manera, si cada dolor de barriga o de muelas es igual que el anterior. Verás que, dependiendo de diferentes factores, la intensidad del dolor puede variar. Así que si para una misma persona, un mismo dolor puede expresarse de diferente manera en diferentes momentos, imagínate para diferentes personas. De momento no disponemos de una medida fiable y universal para cuantificar el dolor, así que, entre tanto, no podemos hacer nada más que guiarnos por las valoraciones subjetivas del dolor, sabiendo que estas pueden verse afecta-

das por nuestro estado anímico, nuestra fatiga o nuestra capacidad para gestionar el dolor.

Fisiología del dolor

El dolor empieza con la activación de un tipo especial de receptores llamados «nociceptores», especializados en la detección del dolor. Están distribuidos por todo el cuerpo y son capaces de diferenciar entre estímulos inocuos y estímulos nocivos. Cuando se activan, envían señales al cerebro mediante la médula espinal y provocan, a su vez, el reflejo de evitación, que permite apartar la parte que está resultando herida de la fuente de dolor. Una vez llegan al cerebro, se activa la experiencia de dolor como experiencia sensorial completamente subjetiva de difícil cuantificación, pero que suele conllevar estados anímicos como la tristeza o la ansiedad.

Pero ten cuidado, no olvides que nuestro cerebro es como una especie de centro de la realidad tangible, pero también de la realidad virtual, de tal manera que, en ocasiones, podemos sentir dolor a pesar de que ningún elemento físico esté activando a los centinelas del dolor, los nociceptores. El dolor es un proceso fisiológico adaptativo altamente complejo que la naturaleza y la evolución han diseñado y perfeccionado para permitirnos seguir vivos. Pero a veces, a pesar de lo acertado del diseño, podemos sufrir por cosas que nunca han pasado ni pasarán.

Una cosa es el dolor y otra, la expresión del sufrimiento

A veces confundimos ambos conceptos. Permíteme que te explique con un ejemplo real lo que me ocurrió una vez. Estaba yo, muy jovencito, impartiendo un curso de comunicación cuando me sucedió algo muy interesante. De repente, en medio del curso, una persona se levantó, empezó a andar en círculos y en voz alta, interrumpiendo completamente la clase, nos informó a todos de que tenía un resfriado como una catedral y lo estaba pasando fatal. No paró de quejarse y quejarse durante toda la clase. Se quejó del dolor de cabeza, de la mucosidad, del dolor de garganta y de la pesadez de sus párpados. Realmente no sé cómo de mal se encontraba,

pero no le quedó la menor duda a ninguno de los presentes de que estaba pasando el peor resfriado de su vida.

Unas sillas más a su derecha había una persona que claramente estaba sufriendo dolor en episodios agudos. De repente desconectaba de la clase, se llevaba la mano a la cara y cerraba los ojos. Muy posiblemente le doliera una muela. Nunca lo sabré. No se quejó lo más mínimo. No lo hizo público. No se lo explicó a nadie. No tengo la menor duda, después de analizar su comportamiento y la expresión de su cara, de que tenía mucho dolor. Ahora bien, a ojos de la gente, ¿quién tenía más dolor? ¿La persona que más se quejaba o la persona que intentaba gestionar su dolor discretamente?

A menudo somos incapaces de controlar el dolor, pero sí podemos controlar la expresión del sufrimiento. En función de la expresión que adoptemos, estaremos comunicando y compartiendo nuestro dolor e involucrando en él a las personas que tenemos cerca. Hacerlo es normal, e incluso bueno, ya que, al compartir nuestro dolor, despertamos la empatía de aquellos que pueden ayudarnos a mitigarlo. Así que si intentamos hacernos una idea de cuánto está sufriendo una persona por su expresión, es muy posible que nos estemos equivocando. El dolor compartido no duele menos. El dolor callado no tiene por qué doler más. Lo cierto es que sabemos poco, demasiado poco sobre cómo le duele la vida a una persona.

Cuando el dolor se vuelve perverso

Algunas personas necesitan ser el centro de atención continuamente y para conseguirlo no dudan en adoptar una de las estrategias más antiguas y sencillas que existen: simular dolor. Lo podemos ver por doquier. En la persona que nos pide dinero en el metro, en el futbolista que se tira al suelo y se retuerce de dolor, en el niño que sabe que va a recibir una bronca de sus padres, en la pareja que no le apetece hacer el amor porque se encuentra mal y en tantas y tantas situaciones cotidianas.

El victimismo se basa en la expresión de un dolor, a menudo falso, que exige ser considerado. La víctima le solicita una contraprestación a la persona que tiene cerca como moneda de cambio ante tanto sufrimiento. Es una conducta frecuente, sin duda, pero no por ello menos tóxica o cruel, ya que, si te paras a pensar detenidamente, en realidad, estás jugando con las emociones y la preocupación de las personas que tienes cerca.

Cuando un ser querido siente dolor, sufrimos con él, lloramos con él y nos retorremos en su sufrimiento. Sin darnos cuenta, nuestras neuronas espejo y nuestra capacidad empática nos provoca dolor. Literalmente. Sí, como lo estás leyendo. Quizás la intensidad sea menor que la de la persona que está sintiendo dolor. Posiblemente sea diferente... Quizás sea parcial, pero en cualquier caso no es desestimable.

No lo olvides...

- **No te preocupes por ser feliz, mejor ocúpate de ser fuerte.**
- **Asúmelo, convivimos con la adversidad, así que no la evites, no la ignores, no la niegues.**
- **Tenemos que entrenarnos para ejercitar nuestras habilidades de afrontamiento y reconstrucción ante la adversidad.**
- **Si transformas la adversidad en un reto, te resultará más fácil abordarla y gestionarla.**
- **No todos sufrimos del mismo modo.**
- **El que más llora no es el que más sufre; no confundas el dolor con la expresión del dolor.**