

Sabiduría milenaria. La filosofía japonesa que ayuda a enfrentar desafíos con resiliencia

El Kintsugi nació como una técnica de reconstrucción de cerámica, pero de a poco se convirtió en una analogía para reedificar y hacerle frente a las adversidades

17:40



La vida está llena de **desafíos y adversidades que ponen a prueba la fortaleza y resistencia emocional de las personas**. En medio de los momentos difíciles, una filosofía ancestral japonesa conocida como ***Kintsugi*** emerge como un poderoso ejemplo de resiliencia. Es entendido como el **arte de reparar objetos de cerámica rotos con oro u otros metales preciosos, destacando las cicatrices y las grietas en lugar de ocultarlas**. Esta práctica milenaria puede ser llevada a la vida personal para aprender una valiosa lección: que **las heridas y fracasos no tienen por qué ser una debilidad o un impedimento**, sino que pueden ser utilizados para hacerse más fuerte.

El Kintsugi invita a las personas a **abrazar sus imperfecciones y**

convertirlas en una fuente de belleza y crecimiento personal. Al adoptar esta filosofía una persona podría aprender a enfrentar los desafíos con una mentalidad resiliente en vez de una negativa, aprovechando las experiencias pasadas para construir un futuro más sólido y significativo.

Kintsugi → El origen de un arte milenario

Los historiadores creen que el Kintsugi estuvo bastante extendido en Japón a finales del siglo XVI y principios del XVII. Sin embargo, aunque dicho periodo parezca antiguo, **los orígenes de este arte se remontan a cientos de años antes, específicamente a la era Muromachi** (aproximadamente 1336 a 1573). Para ese entonces el tercer Shogun gobernante -jefe de las fuerzas armadas de Japón que tenía el poder militar y político del país de esa época- Ashikaga Yoshimitsu rompió su tazón de té favorito. Y el problema surgió porque **el cuenco era único y no podía ser reemplazado fácilmente.**

Entonces, en lugar de tirarlo, lo envió a China **para reemplazarlo o repararlo.** Tiempo después el cuenco volvió reparado con sus piezas sujetadas por grampas de metal. Es relevante mencionar que para ese entonces, la reparación de elementos de alto valor con grampas era una técnica bastante utilizada en China. Sin embargo, cuando el Shogun vio los tazones reparados no les dio el visto bueno. Inmediatamente **hizo que sus propios artesanos resolvieran la situación encontrando un método para hacer algo hermoso** a partir de aquellos objetos que para él seguían rotos y dañados, pero sin ocultar totalmente el daño. Fue así que nació el Kintsugi.

El Kintsugi es el arte de reparar objetos de cerámica rotos con oro u otros metales preciosos, destacando las cicatrices y las grietas en lugar de ocultarlas Sergio Arjona

Con el paso de los años, los japoneses ligaron el arte del Kintsugi con la **filosofía japonesa de *wabi-sabi***; una cosmovisión centrada en la **aceptación de la imperfección y la belleza que se encuentra en la simplicidad**. Tanto wabi-sabi como Kintsugi incitan a la apreciación de los objetos y de las fuerzas de la naturaleza para recordar que **nada permanece igual para siempre**.

Azumi Takahashi, una joven japonesa de 27 años revela a LA NACION que desde que ella era pequeña, su familia le inculcó que **todas las cosas que habitan la Tierra tienen vida y deben ser apreciadas**. "De la misma manera que ocurre con el Kintsugi, en la ceremonia del té acostumbramos a tratar las cosas con cuidado y valorarlas", destaca.

"La mayor gloria no está en no caer nunca, sino que está en levantarnos cada vez que caemos"

-Confucio, reconocido pensador chino cuya doctrina recibió el nombre de confucianismo

Un estilo de vida

En lugar de tratar de ocultar los defectos y grietas, Kintsugi incita a **acentuar y celebrar aquello que "está roto"** -ya sea aplicado a algo material como a la propia vida- ya que luego de su restauración **eso que era un defecto, ahora se convirtió en la parte más fuerte o atractiva de la pieza.**

Llevando la filosofía a la práctica, cuando algo malo ocurre uno no debería ocultar su fragilidad ni su imperfección, sino que puede **repararlo con algo que lo haga único** ya sea que se trate de algo material como el oro o la plata o de una virtud como la fortaleza.

"El Kintsugi refleja los signos de nuestra fragilidad, pero también de nuestra fortaleza y belleza: **demuestran que somos más fuertes que la adversidad**", dijo en una conversación para el ciclo "Aprendemos Juntos" de BBVA, el psicólogo Tomás Navarro.

La licenciada en Psicología Ludmila Bosco (M.N. 65449), explica que frente a las adversidades es útil **cambiar el punto de vista de lo catastrófico mediante la reflexión.** Para la profesional, preguntas como "¿qué tengo que ver con todo esto que me pasa? ¿qué rol estoy cumpliendo? ¿por qué esto que ocurrió es un obstáculo? ¿cómo puedo sacar provecho de ello?" son **disparadores para meditar sobre lo que se considera una traba o algo imposible de superar y transformarlo.**

"Cuando nos responsabilizamos y adueñamos de eso que no entendemos por qué sucede, tenemos que empezar a trabajar en nosotros mismos en algún espacio o lugar donde nos sintamos cómodos para deliberar sobre lo que nos sucede", dice Bosco.

En sintonía con el tema, la psicóloga Victoria Almiroty (M.N. 56872) recomienda que para vencer las dificultades puede ser conveniente poner en marcha la **"fórmula de la felicidad". $F = r + c + v$** es la regla que creó el psicólogo y escritor experto en psicología positiva Martin E. P. Seligman para que una persona pueda alcanzar un estado de plenitud total a pesar

de su entorno. Esta se compone de los siguientes elementos: las variables de rango fijo **(r)** -es la genética heredada- sería algo así como entender que hay personas que naturalmente tienen más serotonina o endorfina que otras; las circunstancias **(c)** -el lugar en que se nace o se vive, los estudios, el nivel social o económico, las amistades, etc.-; y por último, la voluntad **(v)** -nace de uno mismo y es la que trabaja la resiliencia-.

“Si uno aplica esta filosofía en su vida diaria, **heredará la cultura japonesa de los viejos tiempos y logrará conectar su corazón y su espíritu**”, dice Takahashi.

“El kintsugi refleja los signos de nuestra fragilidad, pero también de nuestra fortaleza y belleza: demuestran que somos más fuertes que la adversidad”, dijo en una conversación para el ciclo “Aprendemos Juntos” de BBVA, el psicólogo Tomás Navarro billiebondart.com

Tomás Navarro, experto en el tema y autor de un libro que tiene como propósito enseñar a aplicar el Kintsugi en la vida emocional, aconseja que para atravesar las crisis que hacen sentir que uno “está roto” se pueden tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Juntar las piezas rotas luego de la crisis

En períodos de crisis uno puede llegar a sentirse muy solo y creer que de aquella situación dolorosa no hay escapatoria. Por eso, la filosofía japonesa incita a cambiar de perspectiva y entender que la transformación **solo puede suceder una vez que se tome la decisión de hacerlo**. "Si no elegimos reparar la taza rota, se quedará de esa manera y puede que con el tiempo se dañe más. Pero, si empezamos a recolectar las piezas, es posible construir algo nuevo", dice el especialista.

"Escribir una comedia ayuda a poner las cosas en perspectiva. El mundo ha ido de tragedia en tragedia, de horror en horror, pero los seres humanos seguimos existiendo, enamorándonos y hallando alegría en la vida"

-Paul Auster, escritor, guionista y director de cine estadounidense

2. Analizar la situación

Anclado al paso anterior, Navarro sostiene que la clave del Kintsugi radica en la perspectiva. Hay dos extremos: **ver la catástrofe como el fin o como el principio de un nuevo capítulo**. Cuando uno **modifica la manera en la que percibe las situaciones**, notará todas las oportunidades o alternativas que tiene.

3. Aprender de lo que sucedió

Todas las experiencias vitales dejan aprendizajes. Existen personas que tras la muerte de alguien a quien querían, se proponen valorar más a sus seres queridos y no hacerse demasiado problema por hechos banales. "Si reflexionamos sobre lo que sucedió, es posible **identificar alguna lección importante** que nos ayudará a seguir adelante", añade Navarro.

4. Recuperar la fuerza

Es probable que previo al momento de crisis total, uno se haya topado con obstáculos. Por ende, si todavía se sigue en el plano terrenal **quiere**

decir que se encontró la forma de sortear las adversidades. Puede ser ventajoso reflexionar sobre cómo hizo para superar lo que ocurrió en el pasado y conectarse con su fortaleza interior.

5. Reconstruir

Para Tomás Navarro, **la reconstrucción requiere de tiempo**, es decir, no ocurre en un abrir y cerrar de ojos. "Las piezas deben unirse cuidadosamente, de modo que aquello que se desea reparar pueda adquirir una forma más resistente", dice el autor. Este paso invita a **expresar y vivir el dolor de una forma saludable** para poder procesar de la mejor manera la situación que se está viviendo.

6. Contemplar las cicatrices

Las cosas malas suelen dejar cicatrices a su paso. **No obstante, Navarro sugiere que en lugar de avergonzarse o querer ocultar las cicatrices, uno debe apreciarlas como un recordatorio de la fortaleza interior.** De la misma forma que los artesanos del Shogun agregaron oro para embellecer los tazones, se pueden usar las cicatrices físicas o emocionales como ejemplo de encanto y superación.