

Kintsugi: de schoonheid van emotionele scherven



Bron: Céline Santini, [Kintsugi. De schoonheid van emotionele scherven](#), Kosmos Uitgevers, Utrecht, Antwerpen, 2018, 254 blz.

Inleiding

Accentueren

Zorgvuldig in ere herstellen

Zich verzoenen met zijn verleden

Sterker, mooier en dierbaarder dan voor de breuk - veerkracht

Kin: goud **tsugi:** verbinding

Een lang en uiterst nauwkeurig reparatieproces

Legende: Japan - shogun – 15^e eeuw – Chinees porselein: favoriete theekom

Wabi-sabi: schoonheid in imperfectie **wabi:** bescheidenheid t.o.v. de natuur/**sabi:** je houding tegenover tijd of mensen

waardering van de bescheiden schoonheid van eenvoudige dingen, beschouwing, vluchtigheid

Littekens vormen het bewijs dat je je moeilijkheden hebt overwonnen.

Wonde = het startpunt van iets dat in ontwikkeling is, de wonde langzaam en geduldig in goud veranderen.

“Hoeveel iets waard is wordt bepaald door de wijze waarop je ermee omgaat.” (M. Houellebecq)

Fase 1: Breken

1.1. **Ervaren:** iets onvoorziens, een verkeerde beweging, een botsing, en daar lig je...

Stel je levenspad voor en herinner je alle moeilijke situaties die je in het verleden hebt meegemaakt. Schrijf ze één voor één op en voel hoeveel veerkracht je hebt.

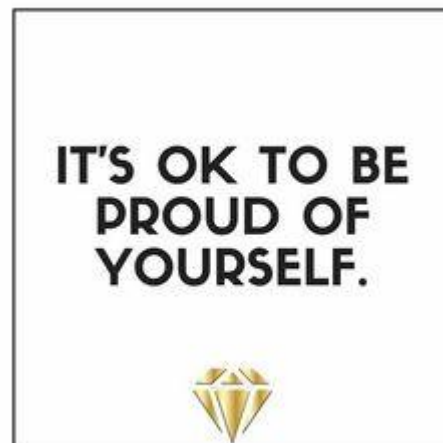
Mijn levenspad:

1.2. **Accepteren:** kom weer tot jezelf en raap de scherven bijeen

Denk aan het probleem waar je op dit moment mee kampt. Voel je de pijn? Kan je het probleem erkennen?

1.3. **Beslissen:** kies voor een tweede kans en de scherven een tweede leven te geven i.p.v. weg te gooien. Jezelf een nieuwe kans geven.

Noteer hier je prestaties (klein of groot), je kwaliteiten. Waarvoor kreeg je al eens een compliment?



1.4. **Kiezen:** kijk welke technieken er zijn om het voorwerp te repareren en kies de techniek die jou het meest geschikt lijkt:

- een minutieuze onzichtbare reparatie, alsof er niks aan de hand is = onzichtbaar lijmen
- Een snelle ingreep met krammen
- Je tijd nemen, trots je littekens accepteren = kintsugi

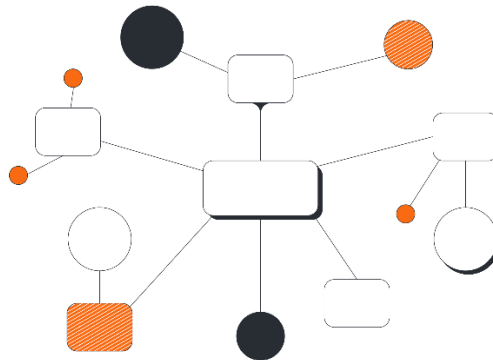
Kies een methode:

- Fysiek: yoga, joggen, gezonde voeding, ...
- Emotioneel: psychotherapie, mindfulness, ...
- Zintuiglijk: massage, dans, aromatherapie, muziek, ...
- Kunstzinnig: tekenen, boetseren, ...
- ...

1.5. **Creatief zijn:** durf ánders te denken!

‘We kunnen onze problemen niet oplossen met dezelfde manier van denken als die waarmee we ze in het leven hebben geroepen.’ (Albert Einstein)

Hoe? Bijvoorbeeld door te brainstormen a.d.h.v. een mindmap. In het midden van het blad schrijf je het vraagstuk waarover je nadenkt. Je maakt allerlei associaties. Zo kan je op nieuwe ideeën komen.



1.6. **Visualiseren:** concentreer je en stel je het herstelde in al zijn pracht voor

Stel je voor wie jij wil zijn, wat voor jou belangrijk is... Je kan dit tekenen, maar je kan dit beeld ook samenstellen a.d.h.v. foto's uit tijdschriften, a.d.h.v. symbolen, metaforen... (bijv. de zon die door de wolken breekt...)

Fase 2: Samenvoegen

2.1. **Voorbereiden:** maak alle scherven schoon. Leg al het gereedschap klaar: spatel, palet, lak, penselen, goudpoeder, doos om te drogen, stokjes,... Doe handschoenen aan.

Concentreer je en vertraag je tempo, alsof je je opmaakt voor een gewijde taak: je eigen transformatie. Wees in het nu. Probeer meditatie en mindfulness. Probeer elke handeling bewust uit te voeren.

Ben jij geneigd om je te haasten zonder de tijd te nemen om van het leven te genieten?



2.2. **Reconstrueren:** leg alle stukken als een puzzel bij elkaar

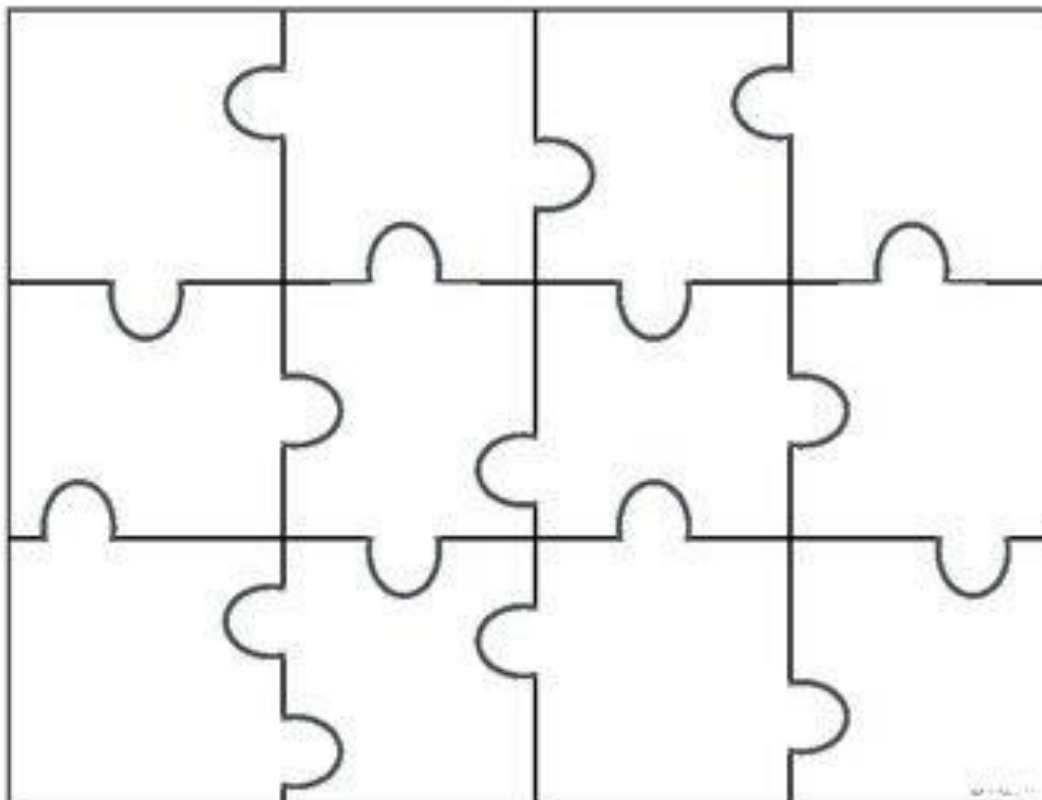
= tijd nemen om de situatie goed te bekijken, om jezelf de juiste vragen te stellen en uit te zoeken welke weg je wilt bewandelen.

= Afstand nemen en jezelf beter leren kennen.

= op zoek gaan naar patronen, problemen en thema's die steeds terugkomen, waarden en normen die voor jou belangrijk zijn

= blokkades uit de weg ruimen

Maak een puzzel: wie jij bent: je successen, je tegenslagen, de sleutelmomenten in je leven, je passies, woorden die je inspireren, symbolen die je aanspreken, ...



2.3. **Transformeren:** maak van het gif het tegengif!

Voor het lijmen van de scherven gebruik je een natuurlijke lak (urushi) die wordt verkregen uit de hars van de Japanse lakboom. Het is een irriterend goedje, dus bescherm vooral je handen. Tijdens het drogen hardt de lak uit en zorgt hij voor een perfecte restauratie. Hij is dan niet meer giftig.

Heb jij een gif? Iets waaraan je niet kan ontkomen, maar dat eigenlijk een slechte invloed heeft op jou... Vb. een verslaving... Probeer te achterhalen waardoor deze slechte gewoonte wordt getriggerd. En probeer die dan om te buigen naar een "geoorloofd plezier".

Verslaving/gif	trigger	Geoorloofd plezier/tegengif
Vb. ik rook teveel	Vrijdagavond als ik uitga	Op vrijdagavond ga ik naar de film.

Kan iemand je ondersteunen om van dit gif een tegengif te maken?

2.4. **In elkaar zetten:** lijm de scherven aan elkaar

Tijd om jezelf terug te vinden, om weer heel te worden. Maar wie ben je eigenlijk? Ben je trouw aan jezelf? Wie was je als kind?

Oefening: weer contact maken met je oorspronkelijke enthousiasme

	Herinnering waar je enthousiast van wordt	Thema van die herinnering (creativiteit, relaties, natuur, ...)
Dit jaar		
Voorbije 5 jaar		
De laatste 20 jaar		
Toen ik jong/kind was		

2.5. **Opvullen:** Als er stukjes ontbreken, vul de gaatjes dan geduldig op met een bindmiddel.

Welke fundamentele behoefte(n) voel jij? Worden ze ingevuld? Zo nee, op welke manier zou je er iets kunnen aan doen?

Eenvoudig vb.: Ik ontbreek humor, dus ik ga eens naar een komedieshow.

Wat ontbreekt er in jouw leven?

2.6. **Toevoegen:** Misschien vind je het mooi om er een stukje van een ander voorwerp in te verwerken. Zo kun je op een originele manier nog beter laten uitkomen dat daar iets ontbrak.

Laat een frisse wind door je leven waaien. Laat je inspireren!

**= ANDERE PADEN BETREDEN, NIEUWE
MENSEN LEREN KENNEN, UIT JE
COMFORTZONE KOMEN...**

WAT ZOU DIT VOOR JOU KUNNEN INHOUDEN?

Fase 3: Geduld oefenen

3.1. **Verwijderen**: krab het overtollige materiaal weg en maak het voorwerp schoon

Om vooruit te komen moet je soms de tijd nemen om fysieke of emotionele ballast af te schudden.

- Verplichtingen
- Spullen bijhouden
- Kilo's
- Schulden
- Schuldgevoel
- Uitstelgedrag
- ...

Wat voelt voor jou als ballast?

3.2. **Vasthouden**: zorg dat de scherven goed op hun plaats blijven zitten

Om de veranderingen die je doorvoert de tijd te geven om zich te 'hechten', te verankeren in je dagelijks ritme, is structuur nodig. Niet alles tegelijk veranderen.

Welke gewoontes wil je aanleren? Hoe lang wil je je hiervoor de tijd geven?

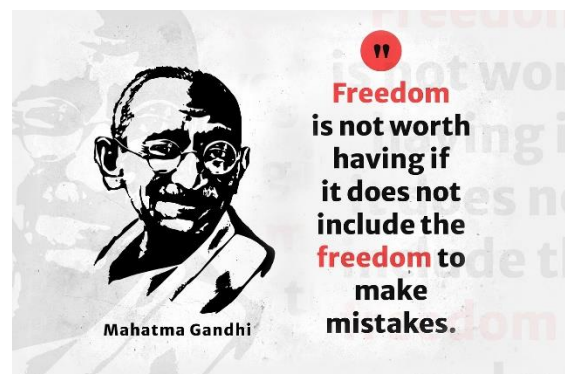
**IF YOU ARE NOT
OBSESSED WITH YOUR LIFE
CHANGE IT**



3.3. **Ademen:** de lak moet kunnen ademen om te drogen en uit te harden. Pak een kartonnen doos, leg op de bodem een handdoek en een paar stokjes waar je het voorwerp op kunt zetten.

“Ik heb vandaag zoveel te doen, ik moet maar extra lang mediteren.” (Gandhi)

- Loop jezelf niet voorbij.
- Neem de tijd om bij je ademhaling stil te staan.
- Las regelmatig een rustmoment in.



3.4. **Plaatsen:** Zet het voorwerp in de doos, plaats deze in een omgeving met een constante temperatuur en vochtigheidsgraad.

Jezelf opladen. Goed voor jezelf zorgen. Maak hier een ritueel van.

Vb: De Japanse theeceremonie

Het is een ritueel dat wordt uitgevoerd met trage, nauwgezette bewegingen. Elk gebaar van de theemeester en van de genodigden is van belang. Het heeft een grote symbolische waarde: het gaat niet om het inschenken van een drankje, maar om een zoektocht naar 'harmonie, respect, puurheid en rust'.

Stel je eigen ritueel samen! Kies een bijzondere thee, met een geur en een smaak waar je bij kunt wegdromen. Gebruik een mooie beker, die voor jou een betekenis heeft. Kijk hoe de thee trekt en de kleur zich langzaam verspreidt. Geniet van elk slokje van deze verrukkelijke drank: langzaam, heel bewust en dankbaar. Tot slot: bedank jezelf voor dit moment van zorg voor jezelf en neem de heilzame werking in je op.

3.5. **Reinigen**: maak het gereedschap schoon en berg het materiaal netjes op voor de volgende keer

Zoals de kintsugimeester zijn materiaal reinigt met respect en volle aandacht, zorg jij voor je lichaam, zodat het je emotionele herstel kan ondersteunen.

Verzorg jij je lichaam alsof het een heilige tempel is?



"Weet u niet dat u
een tempel van God bent
en dat de Geest van God
in uw midden woont?"

1 Korintiërs 3:16

3.6. **Laten rusten**: wacht geduldig af; het voorwerp moet tussen de zeven en veertien dagen in de doos drogen. Ga je te snel te werk, dan heb je de kans dat het voorwerp opnieuw stukgaat.

Ben jij wijs en geduldig genoeg om de tijd zijn werk te laten doen?

Heb je al eens overhaaste beslissingen genomen?

Vertraag je bewegingen, loop wat minder snel, geniet van alles wat je op je pad tegenkomt.



Fase 4: Repareren

4.1. **Polijsten:** verwijder de lijmsporen, maak het oppervlak schoon en schuur het voorwerp glad met schuurpapier. Je ziet de bruine breuklijnen nu goed.

“Geen steen kan zonder weerstand worden gepolijst, net zo kan geen mens leren zonder beproevingen.” (Confucius)

Het masker mag af, we hoeven niet langer de schijn op te houden, we mogen onszelf laten zien.

Heb jij de neiging om je achter maskers te verstoppen?



4.2. **Voelen:** Wrijf met je vinger over de breuklijnen om te voelen of het oppervlak egaal glad is

“Er gaat niets boven een blik en een aanraking om te weten dat je bestaat.” (Tahar Ben Jelloun)

Aanraken en aangeraakt worden is wezenlijk voor ons welzijn en evenwicht.

Laat jij je aanraken? Raak jij anderen aan? Geef jij makkelijk een knuffel?

4.3. **Aanbrengen:** breng met een heel fijn penseel op alle breuklijnen secuur een eerste laag zwarte lak aan

In het leven moet ook alles wat we doen worden voorzien van een fijne egale laag goede stelregels. Vervolgens moeten we die ook toepassen en niet in de la van de goede voornemens laten verdwijnen.

Ben je gedisciplineerd in je dagelijkse bestaan of ben je geneigd om dingen uit te stellen?



4.4. **Concentreren:** haal rustig adem, concentreer je en teken langzaam en heel precies een zo dun mogelijk lijntje op de breuklijnen. Laat het één à twee weken drogen in de doos.

Doe jij alles met volle aandacht of heb je de neiging om vanalles en nog wat tegelijk te doen? Wat als je al je levensenergie nu eens richtte op één doel dat er werkelijk toe doet?

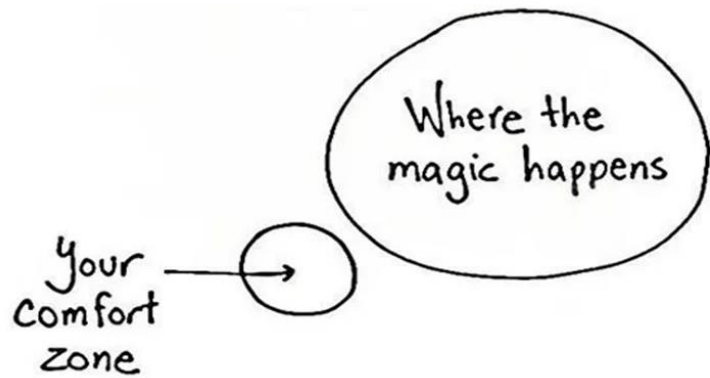
4.5. **Toevoegen:** schuur het oppervlak glad en breng dan een tweede, heel dun laagje rode lak aan

Ben je ongeduldig en wil je graag snel resultaat zien? Geef de moed niet op, maar kom tot inzicht dat elke fase die zich aandient noodzakelijk is om vorderingen te maken, en wacht geduldig tot een nieuw niveau van begrip zich aandient.

4.6. **Nieuw leven inblazen:** getekend door glanzende, goed doorstroomde aders is het voorwerp nu hersteld en heeft het een nieuw leven gekregen. Zet het nog een halfuur weg.

“Leven is heel bijzonder, maar de meeste mensen nemen genoeg met bestaan.” (Oscar Wilde)

Leef jij je leven? Zeg je ja tegen het leven of verzijn je van alles om er onderuit te komen? Wat als je nu eens uit je comfortzone stapte en eindelijk ging doen wat je graag zou willen doen?



Fase 5: Onthullen

5.1. **Glans aanbrengen:** strooi wat goudpoeder op de lak zonder deze aan te raken omdat de lak nog plakt

Goud is een sterk symbool dat staat voor puurheid, perfectie, kostbaarheid en licht. Na alle fases van genezing en reiniging, na alle moeite en vooruitgang, mag je nu schitteren. Hoe lang is het geleden dat je jezelf als iets kostbaars zag? Goud en glans horen weer in je leven thuis. Net als lichtheid, sprankeling en fantasie. En glimlach en schaterlach. Al die dingen die je jezelf misschien niet meer toestond.

Vb.:

- Ga iets doen wat je als kind leuk vond. Kleuren, boetseren, trampolinespringen, een tekenfilm herbekijken...
- Zet een muziekje van vroeger op dat je mee terugneemt in de tijd.

5.2. **Bewaren:** dep met het penseel het overtollige goudpoeder op en bewaar het voor een volgende keer. Plaats het voorwerp in de doos en laat de lak twee tot drie dagen drogen en uitharden.

= elk stukje geluk naar waarde schatten en bewaren, koesteren als een schat

Vb. een dagboek aanleggen met mooie herinneringen

De Amerikanen hebben een heel sympathieke traditie: op de vierde donderdag in november vieren ze Thanksgiving, een dag die in het teken staat van de dankbaarheid.

DANKBAARHEID

is de kortste weg naar

»» Geluk ««

5.3. **Zichtbaar maken**: maak de gouden lijnen zichtbaar door er met een zijden bolletje watten overheen te wrijven. Tijd om te ontluiken!

Je mag de overgang naar een nieuwe fase in je leven “vieren”. Op welke manier zou jij dit doen?

Sluit je ogen en visualiseer hoe je ontpopt en je oude ik afwerpt. Stel je voor dat je een vlinder bent die op het punt van metamorfose staat en uit zijn cocon tevoorschijn komt. [...] Behoedzaam en teder ontvouw je je vleugels. Je laat ze drogen in de wind, spreidt ze uit. Ze glinsteren in het zonlicht. Het is zover, de eerste vleugelslag! Je stijgt op, je vliegt naar je nieuwe leven...

5.4. **Beschermen**: breng een dun laagje beschermende lak aan om het goud te fixeren. Laat 24 uur drogen. ‘Het belangrijkste is dat je jezelf te allen tijde kunt beschermen.’ (Haruki Murakami)

Ben je in staat je af te schermen voor negativiteit? Wat als je eens leert jezelf in bescherming te nemen zodat je niets van je glans verliest?

Een van de gebruiken in het Japanse shintoïsme is een *kamidana* (letterlijk: godenplank): een klein huisaltaar dat bedoeld is ter bescherming. Het wordt ingericht met bijvoorbeeld een foto van grootouders, een kaars en kleine offergaven. Creëer je eigen beschermingsritueel/ huisaltaartje.

5.5. **Zelf kiezen**: Zoek nu zelf uit met welk gereedschap je het goud wil polijsten. Koester je eigenheid!

Gedraag jij je wel eens als een kameleon om niet op te vallen? Hoe zou het zijn als je

Kies een motto dat voor jou betekenis heeft, dat symbool staat voor je herstel. Vb: “What doesn’t kill you makes you stronger”, “Vandaag is de eerste dag van de rest van je leven”, ... Geef dit motto een belangrijke plaats in je huis, je agenda, je wagen, ...

voortaan bewust je persoonlijkheid accepteerde, inclusief alles wat jou uniek maakt?

5.6. **Laten stralen**: polijst het voorwerp met het gekozen gereedschap en een mengsel van olie en poeder totdat het goud mooi blinkt.

Nu mag het goud gaan blinken.

Wat als je nou eens trots was op jezelf en op de vooruitgang die je hebt geboekt? Wat als je nu eens uitkwam voor wie je echt bent?

Tijd om je rug te rechten en stralend uit te komen voor je grootsheid. Is je wel eens opgevallen hoeveel mensen krom lopen?

Fase 6: Sublimeren

6.1. **Observeren**: neem wat afstand en bekijk aandachtig hoe het voorwerp is gerepareerd, hoe mooi het één geheel is geworden en hoe sierlijk de gouden breuklijnen zijn

Op welke manier neem jij even afstand? Bvb. door meditatie, een wandeling in de natuur, stilte, gebed..



6.2. **Bewonderen**: zie hoe het gebroken voorwerp een nieuw bestaan heeft gekregen, hoe het een kostbaar en uniek object is geworden

Besef je dat je net als het object met de gouden lijnen bijzonder bent en dat er op de hele wereld niemand is zoals jij?

Teken je levensloop. Duid de belangrijke **gebeurtenissen**, de **keerpunten** aan.

Noteer de **tegenslagen**.

Schrijf bij elke gebeurtenis dat namen van de **belangrijkste personen** die erbij horen.

Merk op hoe **uniek** deze levensloop vol breuk- en krachtlijnen is.

6.3. **Beschouwen**: sta stil bij het verhaal dat schuilt achter de breuklijnen

Laat de gedachte aan je verwondingen en de weg die je hebt afgelegd, je helpen in je verdere ontwikkeling.

Pak de levensloop uit de vorige oefening erbij. Wat zie je daarin? Die weg, die breuken, wat zeggen die je? Dit is het moment om van de breuklijnen gouden kintsugilijnen te maken.

1. Pak een 'gouden' balpen.
2. Sta zolang stil bij jezelf als nodig is om de pen op te laden met de energie die je kunt inzetten voor vergeving, veerkracht, liefde, genezing, blijdschap of rust.
3. Bedek nu aandachtig en zorgvuldig de hele levensloop met goud, vanaf je geboorte tot nu.
4. Laat het op je inwerken.
5. Ga met je vinger over de afgelegde weg en visualiseer bij elke fase het litteken. Doe het langzaam en sta even stil bij de breekpunten die bijzonder pijnlijk waren.
6. Wanneer je aan het eind van de lijn bij je huidige leven uitkomt, trek de lijn dan 'virtueel' door naar boven. Stel je alle goede jaren voor, vol positieve energie, die je in de toekomst nog te wachten staan.

6.4. **Voelen**: de lak is tijdens het drogen uitgehard. Voel hoeveel sterker het voorwerp uit de restauratie is gekomen.

“Het leven breekt ieder mens. Sommigen komen sterker uit de strijd.” (Ernest Hemingway)

Boommeditatie

Maak contact met de energie van een boom.

Daarvoor hoef je alleen je ogen te sluiten en die boom te visualiseren.

- Een sterke en solide boom als een eeuwenoude eik
- Een Libanese ceder met wijduitstaande takken
- Een Indische vijgenboom met veel wortels
- Een baobab met een machtige stam
- ...

Voel de energie van de boom, voel het sap dat er doorheen stroomt, voel hoe de wortels tot diep in de aarde doordringen, de ruwe stam, de stevige takken, de wind die de blaadjes zachtjes doet ruisen.

Je wordt die boom, je integreert hem. Blijf zo even rustig stilstaan of stilzitten. Adem langzaam en diep in. Net zolang als je wilt. Open dan weer rustig de ogen.

Integreer deze energie in je dagelijks leven en voel hem voortdurend door je lichaam stromen, zodat je contact kunt maken met die kracht zodra dat nodig is.

6.5. **Bewust accepteren:** accepteer de onvolmaaktheid waardig. Het herstelde voorwerp is nu nog mooier en dierbaarder dan het was voordat het brak!

Je kan een voorwerp kiezen dat symbool staat voor jou of voor een aangrijpende gebeurtenis in je leven. Je kan dat stuk slaan (in een handdoek) en de scherven zorgvuldig aan elkaar lijmen. Je kan de breuklijnen accentueren. Laat dit op je inwerken...

6.6. **Tonen:** laat je omgeving zien wat je gemaakt hebt. Vertel het verhaal dat erbij hoort om anderen te inspireren en mee te geven dat herstel mogelijk is.

Transcendentie van het lijden is een terugkerend thema in de kunstgeschiedenis. Kunstenaars willen in hun werk wel eens uitdrukking geven aan de demonen en trauma's waardoor ze gekweld worden. Net als in het bijna alchemistische proces van kintsugi verandert de kunstenaar lood in goud en overstijgt hij of zij daarmee het eigen leed om het te kunnen sublimeren. Denk aan schilderijen van Van Gogh of Picasso of aan liefdesliedjes – hoe triester hoe mooier...

Denk ook aan mensen die een dierbare verloren door geweld, door drugs of alcohol... en die er hun levenswerk van maken om hierover te getuigen ter preventie van nog meer leed...

Op welke manier kan jij over jouw leed iets delen en zo van betekenis zijn voor andere mensen?

Heb je al eens geprobeerd om een gedicht te schrijven / een tekening te maken / ... over jezelf?

Je kan iets delen over jouw ervaringen op de website esprit-kintsugi.com.

De symboliek van de kersenbloesem

Elke lente vieren Japanners *Hanami*, het feest van de bloeiende kersenbomen. De bomen in kwestie zijn van een soort die geen vrucht geeft. Adembenemend mooi is het wanneer deze elegante sierbomen hun tere vlokjes uitstrooien, hun blaadjes meegeven aan de wind. Het is een uitnodiging tot beschouwing en sereniteit, maar het herinnert er ook aan hoe mooi en kort het leven is, en hoe vluchtig geluk...