

KINCUKUROI

KINCUKUROI

*El arte de curar
heridas emocionales*

TOMÀS NAVARRO

KINCŪKUROI



TOMASS NAVARRO

Emocionālo traumu dziedēšanas māksla

No spāņu valodas tulkojis Ilmārs Zvirgzds



ZVAIGZNE ABC

150(035)
Na 917

Tomás Navarro
KINTSUKUROI
El arte de curar heridas emocionales

© Tomás Navarro Hernández, 2017
© Editorial Planeta, S. A., 2017
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com
Imagen de interior: © Tabuda Y – Shutterstock
All rights reserved.

Vāka dizaina autore **Ilze Isaka**

Vāka noformējumam izmantots attēls no © iStockphoto.com/DaryaGribovskaya

Tomass Navarro
KINCUKUROI
Emocionālo traumu dziedēšanas māksla

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja *Vija Kilbloka*
Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*
Redaktore *Ilze Vācere*
Korektore *Elīna Strautiņa* un *Ilona Burka*
Mākslinieciskais redaktors *Aigars Truhins*
Maketētāja *Irēna Kivliņa*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6, LV-1010. Red. nr. R-591.
Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Ilmārs Zvirgzds, 2024
© Izdevums latviešu valodā, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2024
ISBN 978-9934-32-586-1

Veltījums tiem, kuri pūlas smaidīt,
par spīti sāpēm, ko viņi izjūt.

SATURS

IEVADS

Sokei sapnis 11

PIRMĀ DAĻA

| | |
|---|----|
| <i>Raku jaki – svarīgākā māksla</i> | 19 |
| <i>Sadzīvot ar neveiksmēm un sākām</i> | 22 |
| <i>Kas sāk?</i> | 31 |
| <i>Kādēļ tas notiek ar mani?</i> | 44 |
| <i>Kā mēs reaģējam, sastopoties ar neveiksmi?</i> | 57 |
| <i>Vai dzīvi var atjaunot?</i> | 72 |

OTRĀ DAĻA

| | |
|--|-----|
| <i>Kincukuroi – dzīves atjaunošanas māksla</i> | 83 |
| <i>Salasi lauskas</i> | 87 |
| <i>Analizē situāciju</i> | 95 |
| <i>Mācies no notikušā</i> | 108 |
| <i>Apzinies savu emocionālo spēku</i> | 119 |
| <i>Atjauno salauzto</i> | 130 |
| <i>Izdaiļo savas rētas</i> | 141 |

TREŠĀ DAĻA

| | |
|---|-----|
| <i>Bizen jaki – neatlaidības māksla</i> | 157 |
| <i>Atgūties pēc darba zaudēšanas</i> | 163 |
| <i>Kā atgūt pašvērtējumu</i> | 182 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| <i>Dzīves atjaunošana</i> | 200 |
| <i>Mīlestības atjaunošana</i> | 222 |
| <i>Cerību atjaunošana</i> | 240 |
| <i>Prieka dziedēšana</i> | 258 |

SECINĀJUMI

| | |
|---|-----|
| <i>Mottainai – jaunas iespējas māksla</i> | 281 |
|---|-----|

| | |
|------------|-----|
| PATEICĪBAS | 285 |
|------------|-----|

IEVADS

SOKEI SAPNIS



Pavērtās durvīs vīdēja uz ceļiem sakņupušā Sokei siluets. Viņš bija viens no slavenā Kioto keramikas meistara Hodžiro mācekļiem un patlaban rūpīgi aplūkoja aptuveni trīsdesmit māla pikas. Tā viņš pavadīja visu rīta cēlienu. Pat neizkustējās. Iegrimis mierā. Vērtēja mālu. Citu pēc citas ņēma rokā māla pikas un atkal tās nolika uz galda. Piepeši Sokei seja atplauka smaidā. Beidzot viņš bija atradis īsto!

Sokei bija prātīgs un neatlaidīgs. Piemērotākās māla pikas izvēle viņam bija ļoti svarīga, jo ikvienu no tām viņš izjuta citādi un ikviena iedvesmoja meistarū kam citam. Atšķirība starp parasto un neparasto izpaudās vissīkākajās detaļās. Sokei bija nolēmis radīt izcilu un vienreizīgi neparastu darbu.

Pieklāvis rokas krūtīm, viņš paklanījās izvēlētajai māla pikai un uzmanīgi paņēma to rokās, izbaudot ar šo īpašo brīdi saistītās sajūtas. Sokei ievēroja, ka māls ir mikls un mazliet vēss. Viņa dvēsele saplūda ar māla pikas dvēseli, artās vēsturi un ceļu, ko tā mērojusi, līdz nonākusi viņa rokās.

Piemērotu mālu Sokei bija meklējis dienām ilgi. Viņš bija mērojis neskaitāmus soļus uz mežiem, upēm un pat uz Bivas ezera krastiem. Tur, aizvēris acis, viņš iegremdēja rokas mālā, lai labāk izjustu tā būtību. Un arī šobrīd, darbnīcā, aizvēris acis, viņš spēja atcerēties cerības un sapņus, kas saistīti ar paša izvēli, tādēļ jutās laimīgs un pateicīgs.

Viņš apsēdās pie loga darbnīcas stūrī – šajā vietā tik daudz stundu pavadīts mācībās. Mūsdienu jaunieši mācības sasteidz. Ja tiem kas nepadodas, viņi zaudē sajūsmu un interesi un mācības pamet. Viņi

nesaprot, ka mācībām un zināšanu nostiprināšanai nepieciešams laiks, vērīga un zinātkāra attieksme. Sokei nebija parasts jaunietis, Sokei piemita sirmgalvja pacietība un bērna vēlme mācīties. Viņa galvā šaudījās milzums domu, acis kvēloja cerībā, un sirds dauzījās straujā nepacietības ritmā. Sokei zināja, ka šis ir īpašs mirklis un viņam jānomierina ķermenis, prāts un dvēsele.

No sava darbnīcas stūra viņu uzmanīgi vēroja Hodžiro. “Jaunie ir tik dzīvīgi,” viņš domāja, bet Sokei pavisam noteikti bija citāds. Viņam piemita īpašs jūtīgums un ārkārtīgs emocionāls spēks. Hodžiro apzinājās, ka viņa acu priekšā atrodas pēctecis, jauneklis, kuram piemīt rīmtums kā garu mūžu nodzīvojušam, taču tāds dzīvības spēks kā cilvēkam, kam visa dzīve tikai priekšā.

Sokei aizvērtām acīm pieskārās māla pikai. Visu uzmanību pievērsis pikas mīcīšanai, viņš sajuta, kā pirksti saplūst ar mālu, ar zemi, ar dabu, ar mākslu. Satvēris māla piku rokās, viņš juta, ka itin viss ir iespējams un ikvienu no miljoniem formu, kas tajā ietverta, gaida mirkli, kad izpaudīsies caur keramiķa rokām. Sokei domās saplūda ar ikvienu no visām iespējamām formām, iztēlodamies un izjuzdam tās. Pamazām viņš veidoja kausa sienas, paceldams tās augšup, neko nedomājot, jo divas lietas vienlaikus paveikt labi nav iespējams. Viņš apzinājās, ka izcila priekšmeta pagatavošanai nepieciešams veltīt visu uzmanību tikai tam. Sokei sakopoja uzmanību tik ļoti, ka zaudēja telpas un laika izjūtu. Viss Visums bija saspīests starp viņa pirkstiem. Šajā mirklī eksistēja tikai viņš un darināmais kauss.

Zinādams, ka skaistums slēpjas vienkāršībā un kam izcilam nav nepieciešami rotājumi vai izpušķošana, tam vienkārši jābūt brīnišķīgam un saskaņotam, viņš lēnām un rūpīgi pārklāja kausu ar glazūru. Iznāca necils kauss. Būtiskais ir skaists. Vienkāršība iedvesmo. Patiesais dod spēku. Kauss bija Sokei dvēseles, dzīves, radošuma un prāta brīvības atspulgs. Kausa raupjajā virsmā varēja lasīt stāstu par viņa roku prasmī, dzīves garīgo izaugsmi un dabas mīlestību.

Hodžiro iekūra apdedzināšanas krāsni – tā bija procesa vissvarīgākā daļa, vissarežģītākā, taču arī visskaistākā. Sokei ievietoja kausu

krāsni. Temperatūras ietekmē pamazām mainījās kausa krāsa. Kad tas kļuva balts, viņš to uzmanīgi satvēra ar dzelzs knaiblēm un ievietoja ar zāģu skaidām piebērtā paliktnī. Dūmi un liesmas, saplūzdami vienā veselumā, ieskāva Sokei kausu, un radās kas jauns. Arī trauka glazūra vēlējās kļūt par daļu no būtiskās pārveidošanās dejas un dāvāja traukam izsmalcinātu krāsu paleti ar savdabīgiem rakstiem un nokrāsām. Sokei noraudzījās notiekošajā ar sajūsmu, kas raksturīga cilvēkam, kurš vēro dzimstam ko daiļu un vienreizēju. Viņš teju spēja valdīt emocijas.

Pienāca mirklis izņemt trauku. Uguns, zeme un gaiss gaismēnu zīmējumā bija radījis nejaušus un izsmalcinātus rakstus. Pēc tik ilga laika, rūpīgas nodošanās darbam un milzu pacietības Sokei beidzot varēja skatīt savu pūliņu un mīlestības augli. Tas tiešām bija tik brīnišķīgs, ka Sokei nespēja valdīt satraukumu. Mugurkaulam pārskrēja drebuļi. Viņš sajuta baiļu rēga Buruburu ledaino elpu, kas lika visam ķermenim notrīsēt līdz pat pirkstu galiem, tādēļ krāšņais darbs nokrita zemē un salūza sešos gabalos. Sokei nometa nokveldētās dzelzs knaibles, noslīga uz ceļiem līdzās saplīsušajam kausam un raudzījās uz to neizpratnes pilnu vaigu. Rokas drebēja, acis pludoja asarās. Viņa darinājuma mūžs bijis tik ilgs kā viendienītei. Tad viņš sajuta plecam uzgulstam roku.

– Neraudi, Sokei, – teica Hodžiro.

– Tā ir visa mana dzīve. Kā gan lai neraudu?! – Sokei sacīja.

– Tu esi rīkojies pareizi, ieguldīdams visu dzīvi un centienus šajā darbā, taču māls ir skaists un trausls kā pati dzīve. Gan māls, gan dzīve var salūzt tūkstoš drumslās, bet tas nav iemesls pārtraukt dzīvot pilnvērtīgi un strādāt no sirds, veltot tam visus sapņus un cerības. Tā vietā, lai izvairītos no dzīves, mums jāmācās sevi sadziedēt pēc piedzīvotas neveiksmes. Sokei, salasi drumslas, pienācis laiks salabot tavus sapņus. Salauzto iespējams salabot, un, to darīdams, nemēģini apslēpt trauslumu, jo redzamais trauslums būs pārvērties par spēka apliecinājumu. Mīļais Sokei, ir pienācis laiks apgūt jaunas prasmes – es tev iemācīšu mūsu seno mākslu kincukuroi, kas tev palīdzēs sadziedēt arī

savu dzīvi, sapņus un darbu. Ej un sameklē zeltu, ko es glabāju kastē uz augšējā plaukta.

Kincukuroi, saukta arī par *kincugi*, ir sena japāņu māksla salūzušu priekšmetu labošanai. Kad saplīsa kāds māla priekšmets, *kincukuroi* meistari to salaboja ar zeltu, atstājot šuves redzamas, jo viņu skatījumā salabots priekšmets bija trausluma, spēka un skaistuma simbols.

Māls ir vienlaikus trausls, izturīgs un skaists, gluži kā cilvēki. Tas var saplīst tieši tāpat kā mūsu dzīve, taču to var arī salabot, ja vien zina, kā. Šajā grāmatā es detalizēti izklāstīšu metodi, kā sadziedēt salauztu dzīvi un emocionālas traumas. Sākumā mēģināsim izprast, kāda loma mūsu dzīvē ir neveiksmēm, kā mēs uz neveiksmēm reaģējam un kā tas ietekmē mūsu dzīvi un veselību. Grāmatas otrajā daļā paskaidrošu, ko dzīves dziedēšanas māksla ietver, piedāvājot vienkāršu un iedarbīgu metodi, kas balstīta uz pārbaudītiem un derīgiem psiholoģijas atzinumiem, kā arī uz vairāk nekā divdesmit gadus ilgu darbu ar cilvēkiem, kam vajadzējis sadziedēt savu dzīvi un emocionālas traumas. Visbeidzot, grāmatas trešajā daļā es dalīšos ar dažādiem stāstiem, kas ir tikpat īsti kā pati dzīve; katra nodaļa sāksies ar kādu stāstu, un tās turpinājumā es paskaidrošu galvenās problēmas, kā arī norādīšu uz resursiem, kas ļautu šādas situācijas risināt. Tu redzēsi, ka ikvienam aplūkotajam gadījumam es piemērošu metodi, pie kuras mēs strādājām, detalizēti atainojot procesu tik uzskatāmi, lai nepieciešamības gadījumā lasīto varētu attiecināt uz savu situāciju.

Tomēr galvenokārt grāmatā es stāstīšu par dažādām situācijām, ar ko esmu sastapies savā profesionālajā praksē. Tie visi ir īsti gadījumi. Un diemžēl tie ir pierasti un bieži. Nolēmu tos visus apkopot un tev par tiem pastāstīt, lai tu, ja gadījumā pats piedzīvo ko līdzīgu vai vēlies palīdzēt kādam sadziedēt viņa dzīvi, varētu rast noderīgas un iedvesmojošas vadlīnijas.

Grāmatā liela uzmanība pievērsta paskaidrojumiem, kā rīkoties. Jā, tieši ieteikumi, kā rīkoties. Es uzskatu, ka ir daudz tādas literatūras, kura pauž, kas kopumā jādara un kāpēc, un šāda nostāja pārstāvēta plašā klāstā pašpalīdzības un motivācijas literatūras. Taču, manuprāt,

šādas grāmatas nesniedz konkrētu padomu, ko un kā darīt. Mūsu, profesionāļu, rīcībā ir instrumentālas zināšanas, bet nereti mēs baidāmies ar tām dalīties. Es domāju citādi. Vienmēr esmu bijis pārliecināts, ka psiholoģijai laiks iznākt no konsultāciju kabinetiem un lekciju auditorijām, lai kalpotu cilvēkiem. Savā pirmajā grāmatā *“Emotional Strength”* es lasītājiem piedāvāju konceptu, metodi un tās īstenošanas paņēmienus. Grāmatā *“Kincukuroi”* vēlos iet mazliet tālāk, atainojot patiesus gadījumus un īstus risinājumus, lai lasītājs varētu turpmāk darboties patstāvīgi.

Psiholoģijas mērķis ir darīt cilvēkus stiprus un laimīgus, nodrošinot viņus ar instrumentiem, kas palīdzētu pārvarēt neveiksmes, un dažos gadījumos mums nav nepieciešams nekas vairāk kā vien zināt, kā to paveikt. Ņemot vērā, ka ne vienmēr varam saņemt psihologa padomu, esmu pielicis lielas pūles, lai šī grāmata būtu resurss, kas tev ļautu tikt galā ar neveiksmēm. Lai tā būtu resurss, kas tev palīdzētu sadziedēt savu dzīvi, nezaudējot nedz noteiktību, nedz apņēmību.

Kincukuroi tev palīdzēs labot dažādas situācijas ar trīskāršu mērķi. Pirmkārt, es vēlos, lai tu saprastu, ka ar tevi nenotiek nekas rets vai ārkārtējs. Reizumis mēs dažas parādības stigmatizējam vai paši tiekam stigmatizēti, uzskatām sevi par lielu retumu un domājam: paši esam vainīgi pie tā, kas ar mums noticis, vai pie tā, ka nespējam ar notiekošo tikt galā. Taču tas nav pareizi. Lielākajā daļā profesionālās karjeras es atkal un atkal esmu saskāries ar vienām un tām pašām problēmām. Esmu nošķīris to kopējās iezīmes un izvērsis, analizējis un skaidrojis tās. Mēs varam tikt galā ar to, ko pazīstam. Iespējams, lasīdams šo grāmatu, pamanīsi, ka tiek aplūkots kāds tev pazīstama cilvēka piedzīvots gadījums. Ja tas tā ir, mudinu tevi piezvanīt šim cilvēkam un pateikt, ka tagad viņu saproti labāk. Dalies ar savām sāpēm, dalies ar viņa sāpēm un dalies ar savu sāpju pārvarēšanas risinājumu, piedāvājot to kā piemēru, kam vērts sekot.

Mans otrs mērķis ir panākt, lai tu spētu parādīt sev apkārt esošajiem cilvēkiem, kas ar tevi noticis un kā tu jūties. Reizēm mēs tiekam vērtēti aizspriedumaini un virspusēji un tobrīd nemaz nejutamies

spējīgi sevi aizstāvēt, nedz paskaidrot, kas ar mums noticis. Taču tieši tad, kad ar mums notiek kas slikts, mums nepieciešams vairāk empātijas, sapratnes, atbalsta un līdzjūtības. Esmu sastapies ar ļoti daudziem (patiešām daudziem) cilvēkiem. Esmu līdzdalījis viņu ciešanas, tāpat priecājies par viņu panākumiem. Šajā grāmatā praktiski un iejūtīgi izskaidrošu to, ko arī tu varētu just vai pārdzīvot.

Visbeidzot, mans trešais mērķis ir nodrošināt tevi ar instrumentiem un stratēģijām, kas ļautu pārvarēt neveiksmes un atjaunot savu dzīvi kā īstenam *kincukuroi* meistaram. Izlasījis šo grāmatu, tu būsi stiprāks un skaistāks, jo būsi spējis pārvarēt neveiksmes, mācīties no tām un jutiesies spējīgs stāties pretī visam, ar ko dzīvē nāksies sastapties, lai arī kādi izaicinājumi, problēmas un grūtības tās būtu.

Daudz tiek runāts par samierināšanos, taču esmu nolēmis spert soli tālāk un ieteikt metodi, kas palīdzēs atjaunot dzīvi. Man patiktu, ja tu lasītu šo grāmatu lēnām, bez steigas, izbaudot ikvienu no tajā atrodamajiem konceptiem, stāstiem un resursiem, ar ko dalos. Aizmirsti par ātro lasīšanu, aizmirsti par lasīšanu pa diagonāli, aizmirsti lasīšanu kā tādu un sāc ar mani sarunu. Mēģini iztēloties, mēģini pats rast skaidrojumu, mēģini runāt un mēģini ieklausīties. Sarunājies ar grāmatu, sarunājies ar mani, dari to soli pa solim domādams un baudīdams. Kļūsti par daļu no *kincukuroi*, iedziļinies sevī un īsteno *lēno lasīšanu*.

Esmu rakstījis šo grāmatu palēnām, nereti kalnos, kur mani ielencā murkšķi un kalnu kazas, tādēļ arī tev lūdzu to lasīt lēnām. Vari lasīt vilcienā vai lidostā, tomēr mudinu tevi atrast klusu vietu, kur vari ērti iekārtoties, lai grāmatu tiešām izbaudītu. Sameklē kādu parku, dodies uz pludmali vai kalnos, uzdāvini sev pastaigu mežā un atrodi klusumu, kas nepieciešams sarunai ar mani un sevi pašu.

Šajā grāmatā es tevi iedrošinu un palīdzu dzīvot no visas sirds, palīdzēt pašam sev un dziedēt savu dzīvi. Citējot Hodžiro, neaizmirsti, ka gan māla trauks, gan dzīve var saplīst tūkstoš gabalos, taču tas nav iemesls pārtraukt dzīvot un strādāt no visas sirds, neīstenojot savas cerības un sapņus. Tā vietā, lai vairītos no dzīves, iemācīsimies pēc piedzīvotas neveiksmes sadziedēt sevi.

PIRMĀ DAĻA

RAKU JAKI – SVARĪGĀKĀ MĀKSLA



*“Dārgais Sokei, vissvarīgākais dzīvē ir dzīvot,”
Hodžiro vārdi vēlreiz ieskanējās Sokei prātā,
“Sokei, dzīvo no visas sirds, katru darbu dari ar bezgalīgu
mīlestību, apzinādamies: ja dzīve vai māla trauks saplīsīs,
tu atkal to varēsi salabot.”*

Vissvarīgākais dzīvē ir dzīvot. Jā, tieši dzīvot, un tas nenozīmē to pašu, ko izdzīvot. Starp dzīvošanu un izdzīvošanu ir liela atšķirība. Kad dzīvojam, viss notiek daudz spraigāk – krāsas ir spilgtākas, skūpstī ir kaislību pilni, un ķermenis notrīs pie katras kustības. Dzīvošana ir kas tāds, kas paredzēts tikai drosmīgajiem, jo nepieciešams pieņemt lēmumus, pārvarēt pieradumu, nerimtīgi tiecoties pēc attīstības un izaugsmes. Kad dzīvojam spraigi, parasti sastopamies ar risku un kļūstam ievainojamāki.

Dzīvošanai nepieciešams daudz emocionālā spēka, jo tā prasa striktus kritērijus, lai mēs spētu pārvarēt ārējo spiedienu, ar ko saskaramies bez mitas. Tomēr nevajadzētu aizmirst, ka arī mēs uz sevi izdarām spiedienu, paši to nemaz neapzinoties. Parasti esam sev lielākie soģi un kritiķi. Mēdzam padarīt par savām citu cilvēku gaidas un pārvēršam tās par spiedienu, kas kļūst par spiedienu mūsu dvēselei un dzīvei. Mēs apgrūtinām sevi apgrūtināšanas labad. Vēlamies sasniegt neiespējamus mērķus, sapņus, ko kāds savulaik mums iestāstījis, iedomas, kas neatbilst īstajai dzīvei, un dzīvojam kā filmā, kuras režisori neesam mēs.

Spraigai dzīvei jābūt viengabalainai, lai mēs paši spētu pieņemt nepieciešamos lēmumus, nevis paļautos uz to, ko citi cilvēki no mums sagaida. Tiesa, šāds viengabalainums nav savietojams ar slēpšanos aiz ārējas fasādes, skatloga vai formāla tēla, kas īstenībā nevienam nav vajadzīgs.

Spraiga dzīve ir autentiska. Būt atšķirīgam ir labākais, kas ar tevi var notikt. Nemēģini un necenties līdzināties citiem. Neatsakies un neslēp savu patību, lai dzīvotu citu cilvēku dzīvi. Mēs šeit neatrodamies tikai rēķinu maksāšanas dēļ un lai baudītu dzīvi vienu mēnesi gadā. Tevī ir vesels krājums izcilu īpašību, kas to vien gaida, kad tiks celtas gaismā, – ļauj, lai tās darbojas tavā labā.

Dzīvot spraigi, dzīvot intensīvi ir būtiski nepieciešams, jo uz spēles likta mūsu un to būtņu, kuras mīlam, laime. Bet reizēm dzīvot ir bīstami, jo cilvēki, kas dzīvo spraigi, var tikt sāpināti. Visiem labi zināma sakarība – tas, kurš neko nedara, nekad nepiedzīvo neveiksmi. Tomēr izvairīšanās darīt vai rīkoties, jo baidies no neveiksmes, nav ceļš uz izaugsmi! Tavs ķermenis ir gatavs sadziedēt brūces, un tieši tāpat to spēj arī prāts un emocijas. Patiešām, mūsu ķermenim, prātam un emocijām piemīt tā dēvētais atveseļošanās impulss, kas nodrošina, ka atveseļojas un sadzīst viss, kas sasirdzis vai iedragāts. Ja nevēlies ciest un piedzīvot neveiksmes, tev jāprobežojas ar izdzīvošanu mājas četrās sienās, vietā, kur visu iespējams kontrolēt, vietā, kas tev nodrošina drošību un komfortu; taču tev noteikti jāapzinās, ka tavs ķermenis ir gatavs sadziedēt sāpes, brūces un ciešanas.

Nemēģini dzīvot rimtu dzīvi bez ciešanām, jo, tā rīkodamies, tu ļausies izdzīvošanai, nevis dzīvosi spraigu dzīvi. Rīkojies gluži pretēji – tiecies pēc rosīgas un bagātinošas dzīves, apzinādamies, ka esi stiprāks par neveiksmēm, ko varētu piedzīvot, un apzinādamies, ka jebkurā mirklī varēsi sadziedēt savu dzīvi. Izvēle ir tavās rokās. Tu vari aprobežoties ar izdzīvošanu: pavadīt dienas nemainīgā rutīnā, neuzdot jautājumus, nemīlēt bailēs tikt ievainots, neskriet bailēs pagurt, nelēkt bailēs pakrist, nepeldēties kails, bailēs pazaudēt drēbes, neieslīgt pārdomās, atguļoties saules pielietā plāvē, nenoskūpstīt

cilvēku, kuru mīli, būt mazliet izspūris vai zaudēt savaldību... ja nepiepildīsi savas dienas ar dubultu devu kaisles un dzīvīguma. Vai arī – tu vari sākt dzīvot.

Neatsakies no dzīves baiļu dēļ. Neatsakies no dzīves, baidoties ciest neveiksmi. Neveiksme ir tikai izaicinājums, un tev jāiemācās to pārvarēt. Esi gatavs to sastapt un neaizmirsti, ka svarīgākais ir dzīvot. Lec, skrien un esi izspūris – dzīvo piesātināti!

Ļauj man pamazām sākt tev izskaidrot svarīgu konceptu – “perspektīvas” konceptu. Dzīve ir tāda, kāda tā ir, taču atkarībā no tā, kam tu pievērs uzmanību, tu vari saskatīt vienu vai otru tās pusi.

Vēlos izstāstīt ilustratīvu piemēru. Atminos, kā pirms daudziem gadiem devos no savām mājām Spānijas ziemeļos uz Dolomītu kalniem. Kāpu mašīnā, apņēmies braukt visu dienu neapstājoties, jo vēlējos nonākt galamērķī, pirms satumst. Pa ceļam man ienāca prātā doma piestāt Nicā, lai izpeldētos jūrā, un šis līkums bija par iemeslu tam, ka Dolomītu kalnos nonācu naktī. Tumsā ierīkojot telts vietu, varēja redzēt tikai to, ko apspīd mašīnas starmeši. Tā nu devos gulēt ar domu, ka šajā vietā nav nekā cita – vien kārtējās Pireneju klintis. Bet pēc pamošanās pavēras pavisam cita aina. Skats, ko ieraudzīju, izlīdis no telts, bija iespaidīgs un neaizmirstams. Dolomītu kalni, sārti liesmodami pirmajos saules staros, stalti slējās pār ieleju, kas vēl slīga ēnā. Saules gaisma man parādīja plašu ainavu un gluži citu perspektīvu. Pats skats tur bija vērojams vienmēr, taču bez šādas gaismas nebija saskatāms. Tas, ka naktī nevarēju redzēt Dolomītus, nenozīmēja, ka tie tur neatradās, un tieši tāpat savu spēju neapzināšanās nenozīmē spēju un stipro pušu trūkumu. Tālab uzdošu tev jautājumu: vai esi gatavs apgaismot savu dzīvi, iegūt citu perspektīvu un iemantot jaunu skatījumu uz neveiksmēm un savām spējām tās pārvarēt? Ja uz šo jautājumu vari atbildēt apstiprinoši, tad turpināsim.