



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

«Wabi-sabi»

Wabi-sabi» Japoniatik datorren zen kontzeptua da, inperfekzioan edertasuna ikusteko gaitasuna aipatzen duena. Be-

re jatorrian, *wabi* hitzak naturan, gizartetik urrun eta bakartasunean bizitzearen esanahia hartzen zuen, eta, bestetik, *sabi* hitzak, hotza, mehea edo ihartua esan nahi zuen. Baina bi hitzok, bata bestearen atzetik idazterakoan, esanahi berri bat osatu zuten, hasierako esaldian aipaturikoa alegia.

Daisetsu T. Suzuki filosofo japoniarak, Mendebaldean zen espiritualtasuna zabaldu zuenak, hala zioen: «*Wabi* da, bi edo hiru tatamiko geladun etxola txiki batean bizi eta ondoko soroetan bildutako barazki plater batekin kontent egotea, eta, akaso, udaberriko euri leunaren soinua entzutea ere bai».

Wabi-sabi, bizitza-filosofiaz gain, korronte estetikoa ere bada, eta interesa piztu du Mendebaldeko zenbait egile garaikiderengan. Hala, kontzeptua gure kulturara egokitu dute, honela moldatuz: «Egiazkoa dena landu ezazu, hiru errealitate onartuz: dena dago osatu gabe, dena da ez-perfektua eta dena da iraungikorra».

Gutxitan izaten dugu gogobetetasun osoa izatearen sentipena. Behintzat, Mendebaldean daukagun «oso» kontzeptuarena. Mundua behar faltsuz osatu eta itxurati bihurtu dugu; garen pertsonak osatzen duen engranajea, zatiren bat falta zaigula sentitzen dugu, eta, horrek, dagoeneko izan baditugun zatien gaineko arreta kentzen digu.

Faltan sumatzen dugun zati hori, zoriontasuna lortzeko falta zaigun azken eta ezinbesteko zatitzat daukagu. Guztiok, noizbait sentitu izan ditu-

gun hutsune horiek, gure ongizate praktiketan traba iraunkorra dira. Hutsune sentipenak hezi gaituen kultura eta hezkuntzaren emaitza dira: geroz eta gauza gehiagoren jabe izan, orduan eta zoriontsuagoak izango gara. Ikasi behar duguna honakoa da: kanpotik eskuratzen dugun ezerk ez du gure egoera emozionala bat ala bestea izateko behar besteko ahalmenik. Inor ez da zoriontsuago gauza berriak eskuratu eta gero; gutxienez, epe luzera ez du funtzionatzen.

Perfekzionismoa bilatzerakoan ezer ez zaigu nahikoa iruditzen. Zerbaitekin pozik egotea kostatzen zaigu. Gurekiko dugun eskakizun maila gehiegizkoa baita, beti hobeto egitera bultzatzen dugulako gure burua. Hori dela eta, perfekzionismoa ez da, guk uste bezala, hoberenaren bilaketa, baizik eta, alderantziz, gure ahulezien atzetik ibiltzea da. Hau da, egiten eta lortzen duguna sekula ez dela nahikoa izango dioen pentsamendua indartzea da. Perfekzionismoak bizitzarekiko jarra malguago, lasaiago eta errealistago bat izatea galarazten du.

Denboraren kontzeptua ere agerikoa da gure bizitzetan. Adibidez, kontziente gara gure eta maite ditugun pertsonen bizitza amaikorra dela. Hala eta guztiz ere, denbora amaigabea izango balitz bezala jokutzen dugu, egunerokotasunean momentuak, ekintzak eta harremanak atzeratuz.

Laburbilduz, mundu konplexu, kaotiko eta mugatu batean bizi garela onartzeko gaitasuna izatea, eta, hala eta guztiz ere, zorionezko momentuak izatea, ezinbestekoa da bizitzaz gozatzeko. Bizitzearen egin-tzak berak suposatzen duen galerari aurrea hartu gabe. •



«Wabi», akaso, udaberriko euri leunaren soinua entzutea da.