



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Aldaketaren hazia

Duela hiru hamarkada inguru, positibotasunaren filosofiak ezagutarazten hasi ziren.

Pentsamendu lerro gehienak Estatu Batuetan sortu ziren eta mundu osoan oso ezagunak bihurtu ziren. Euren alderdirik muturrekoenean, filosofia mota hauek zoriontasuna ia inposatu egiten dute bizitzeko modu bezala. Baikortasun itsu eta ñabardurarik gabekoaren ideia bultzatzen dute, edozein zirkunstantziaren gainetik ezarri behar dena. Egoeren, pertsonen edo bizitzaren beraren edozein alderdi negatibo saihesteko gonbidapena dira. Suposatzen da, beraz, pertsonok betiko alaitasun, gogo on eta poz handiko egoeran bizi beharko genukeela, bizitzan tristura, mina edo frustrazioa sentitzeko kontraesanik, galerarik eta motiborik ez balego bezala. Ez da kontuan hartzen ezbehar egoera baten atzean borroka erreakzio bat dagoela. Horrela, borroka horretan autoikaskuntza sakon eta aberatsa gertatzen da, aldaketarako hazia.

Ildo horretan, “La sociedad paliativa” Byung-Chul Han filosofoak argitaratu duen azken liburuak minak eta haren desagertpenak gizarte garaikidean duten papera aztertzen du. Hanen ustez, minarekin ezartzen dugun harremanak sortu dugun gizarte mota agerian uzten du; gizarte batek minari aurre egiteko duen moduak asko esaten du horri buruz. Eta gurearen kasuan, ez du ezer onik esaten: mina sortzen duten egoerak tabu dira eta mina adierazteko emozioak ere bai.

Bere liburuan hausnartzen du, gizarte batean min arrasto txikiena ere ezkutatzen denean, mundu osoago, orekatuago eta zoriontsuago bat eraikitzetik urrun, gatazkarik ezak

“lo dagoen” demokrazia bat ezartzen duela. Gizarte “paliatibo” honen bizi-modu mingabeak, negatibotasunak duen gaitasun eraldatzailea gertatzea eragotzi egiten du. Baikortasunaren izenean, bakoitza bere buruaz arduratzen da soilik, egoera sozioekonomiko eta politikoa kritikoki zailtzean jarri beharrean. Hau da, edozein minen jatorriari gure baitan bilatzen diogu erantzuna eta, horrela, zoriontasuna lortzeko «bakoitzak bere buruaz eta bere zorionaz kezkatu behar duela sinetsarazi digute». Era honetan, zoriona arazo pribatu bihurtzen da.

Arima zaintzen ahalegintzen gara eta inguruan duguna ahazten dugu. Gizarte bezala, agian, beharrezkoa dugun aldaketaren metxa baztertzen dugu, aldaketa sakonek mina badakarte. Kanpoko minetik ihes egiteko,

zoriona gure baitan bilatzen dugu soilik, talde bezala gertatzen zaigunari dagokionez itsutuz, “talde bezala sentitutako mina” itoaraziz, “gure zilborrari” begiratzuz.

Pentsamendu lerro batzuek zorixarraren aurkako mezuak iragaritzen dituzte. Kosta ahala kosta saihestu behar dela diote, eta bizitza zoriontsu bat zailtasunik eta oztoporik ez duena dela adierazi dute. Era berean, edozein zailtasun ondorezaren iturri delako ideia sustatzen dute, eta, beraz, desagerrarazi egin behar delako ideia. Nahi ala ez, zoritxarra bizitzaren parte da. Mina existitzen da, eta hori ukatzeak ez du desagerraraziko. Izan ere, zailtasunak errealitate baliotsua dira, existentziari gorputza eta zentzua ematen diotenak. •

saioaaginako@gmail.com



Mina existitzen da, eta hori ukatzeak ez du desagerraraziko.

Idoia ZABALETA | FOKU