



Nerea SANCHO ESNAOLA

Sexologian eta bikote harremanetan espezializatutako psikoterapeuta

Jendeak zer espero duen terapiaz

ETA BENETAN GERO ZER AURKITZEN DUEN ETA NOLA HORREK BENETAN LAGUNTZEN DION EZUSTEAN

Alpeetan zabiltza oinez, zure motxila bizkarrean, mendiko botak jantzita, beroa egiten duen arren, botak ez dituzu sobera.

Eguzkia goian dago, dirdiratsu.

Beso bat luzatuta daramazu, esku horretan mugikorra daramazu eta zure besoak antena-funtzioak egiten ditu, estaldura harrapatu nahian.

Mendiko paraje honetan, hemen zaude, baina pixka bat ez, mugikorraren seinalearen zain.

Italia eta Frantzia artean zabiltza, herritik urrun, pozik, baina zerbait falta duzu.

Eta halako batean, kabina telefoniko bat topatu duzu. Ez da posible! Eta ez da txantxa!

Norbaiti bururatu zaio, estaldura dagoen puntu zehatz horretan, kabinaren egurrezko EGITURA LANDATZEA, hutsik!

Bertan sartu eta hortxe duzu estaldura, tope!

Norbaitek, zuk baino lehen, dezente pentsatu du, bere burutazio zoroari eutsi eta aurrera eraman du konplexurik gabe. Bikaina!

Batzuetan, bonbilladun ideiak ditugu, baina ez gara auzartzen aurrepausorik egitera.

Besteetan, ez dakigu zer espero dezakegun eta gure itxaropena galtzeko beldurrez, ez dugu aukerarik erre nahi.

Zentzu horretan, jende asko terapiara hurbiltzen da, baina askok ez dute benetan ezer espero.

ZER ESPERO DU JENDEAK TERAPIAZ? EZER ARGIRIK EZ

Barrenak husteko espazio pribatua espero du. Hori bai. Aholku hutsalen bat jasotzea. Hori ere bai. Besterik ez.

Aldiz, TERAPEUTA ON batek espero ez duzun telefono kabinaren logikarekin jardungo du zurekin. Ikusezina dena begi-bistan jarriko dizu eta horrekin zer egin, zeuk erabaki ahal izango duzu. Inoiz ez bezala.

Zer sentitu nahi duzu desberdin kafe makinan kafea hartzen ari zarenean? Zertan nahi duzu pentsatu? Zer ez zenuke ezkutatu nahi? Zerekin ilusionatu nahi zenuke?

Terapeutak %50 jarriko du. Eta zeuk beste %50a.

Paziente hasiberriak, ezer espero ez duenak, terapeutak eskainiko dion logikan sartzeko baimena eman beharko dio bere buruari.

Horrela, ezustean, mundu bat topatuko du.

Eta bat-batean, ezinezkoa zena, ikusezina zena, posibilitate moduan hautematen hasiko da.

Zero espero duzunean, zure aurrekoak zuretzat 10.000 baliabide dituela ikusten duzunean, fede-konbertsioa oso indartsua da. Eta hori, eraldaketarako erregai potentea!



Ilustrazioa: Kabina telefonikoa mendi puntan. SENSATHLON

Arrautzak barrutik klaska egiten duenean, bizitza darama. Klaska kanpotik egiten zaionean, aldiz, suntsiketa.

Klaska egitera goaz, barrutik kanpora! Batzuk, azkarxeago. Beste batzuek isil-isilik daramatzate sukalde lanak. Eta egun batean, gauzak onera egin dute :-).

Lehen pausoak, beharbada, noraezean egiten dira, berti goa ematen dute (hau ezin dugu ukatu), norabide berri argi bat topatu arte.

Ze alferkeria... (pentsatu duzu).

Alferkeria beldurra da. Kamuflatua.

Alferkeria auto-babesa da. Batzuetan, gehiegizkoa.

Gay-a armairuak babesten duen bezala, ito egiten du barruan.

Alferkeria beldurra da. Armairu bat, askotan.

BAINA TERAPEUTARI ZURE BELDURRAK EZ DIO BELDURRIK EMATEN

Ez dago aurkaririk. Ez dago galtzailerik. Ez da lehia. Lehiaketa dagoenean, denontzat ez dagoela lekuri ari gara suposatzen. Baina hemen badago.

Badago lekua zuretzat.

Zure natura, beharrak, ideiak, ametsak, desioak eta hankasartzeak txalotzeko.

Izatekotan, zu zure iraganeko zuaren kontra arituko zara.

Baina kasik hobe duzu zure iraganeko zua besarkatu, ulertu, bakeak egin eta aurrerantzean nor izan nahi duzun erakitzen jartzea.

Agian, hasieran galdetuko duzu: «Asko falta al da iristeko oooooo?».

Guraso askok (ez dut ulertzen zergatik) «eezzzzz!» esaten dute. Gezurra!

Asko falta al daaaa? BAI. Eta ez da erraza izango, baina meheziko du ZIUR.