



Nerea SANCHO FUENTES

Sexologian eta bikote harremanetan espezializatutako piskoterapeuta

Egoera sentimental okerrena ez da zuk uste zenuena

Donostiako alde zahar jendetsuko jatetxe batean lagunekin postrerako gazta tarta eskatu nuen. Labekoa ez, bestea. Freskoa. Zerbitzatu zidatenean, gainean marrubizko marmelada zeraman. Primeran. Eta albo batean, boteko apardun nata *ttonttor* bat. Hau ez nuen espero. Baina hori ez zen izan sorpresa handiena.

Apar hori koilaratxoarekin albo batean utzi eta zer aurkitu nuen ba? Begiak zoro-zoro jarri zitzaizkidan. Nire irudikapena zen? Nire gazta tarta zatiak hozkada baten marka osoa zuen hantxe, zati eder bat janda zegoen jada. Dentista batek erraz asmatuko luke zein hortz, letagin edo haginekin egina zen zulo erraldoi hura.

Gazteegia nintzen kexatzeko.

Galtzeko gehiegi. Ez baitzen batere sinesgarria ez nuela nik neuk kosk egin!

Neu galtzaile.

Galtzen ari garenean, gauzak gure kontrolpetik kanpo daudela senti dezakegu. Sentipen negatiboak etortzen zaizkigu. Barne segurtasun berezkoa ez dugunean (hau konpondu beharra dago adin batetik aurrera ez bada agertzen!), **irabazi egin nahi izaten dugu, justu segurtasun eta kontrol sentsazioetan mugitu ahal izateko.**

Baina adi!

Hizketaldi batean arrazoia edukitzeko borroka areagotu dezakegu, ondokoaren arrazoiak eta sentipenak gutxietsi eta mespretxatu edo antzeko gehiegikeriak egin... irabazteko.

Irabazteko?

Irabazten duzunean seguru sentitzen zarelako.

Seguru sentitzen zarenean, beldurra urruntzen duzulako, baina beldurrarekin batera ere urruntzen dituzu:

zintzotasuna

bidezkoa izatea

konfiantza

konexioa

eta... INTIMITATEA.

Horrela, irabazten ari zara eztabaidan (hala iruditzen zaizu behintzat), bai, baina galdu duzu konplizitatea.

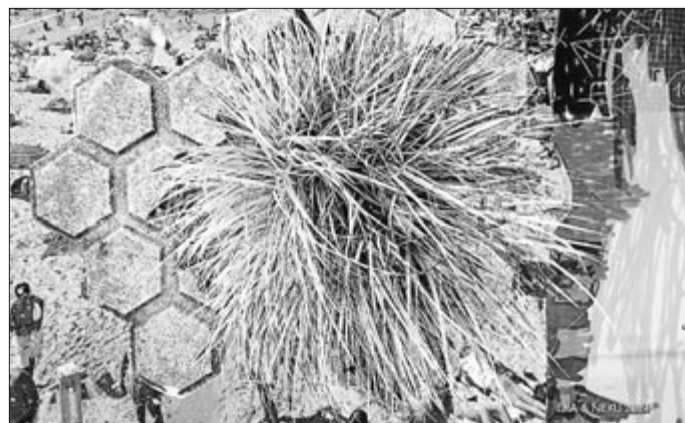
Ez digute irakasten gure harremanak ulertzen eta zaintzen; ezta sikiera hauek zenbatzen ere!

Goazen zenbatzen ikastera!!

Kanpin-dendan bi kide bagara, zenbat harreman daude? BAT. Bai, erantzuna zuzena da.

“Nivea” baloiarekin itsasertzean jolasten hiru bagara, zenbat harreman daude? (marraztu hiru puntu eta hauek elkartzen dituzten marratxo kopurua).

Hortaz, hiru lagun artean zenbat marratxo, lotura edo harreman daude? HIRU. Bai!



Ilustrazioa: Grasssand. SENSATHLON

Pixka bat zailagoa oraingo galdera. Udako kontzertuetara lau zoazte autokarabanan (marraztu lau puntutxo eta puntu bakoitza besteekin lotzen duen marratxo). Gogoratu pertsona bakoitza beste batekin behin bakarrik lotzen dela.

Hortaz, autokarabanistak lau zarete. Zenbat harreman daude? SEI. Hori da! Harreman askotxo!

Eta marisko paella zartagin handi bat konpartitzeko bost lagun baldin bazaudete? Hau konplikatzen doa, bai? Harremanak, loturak, erlazioak HAMAR DIRA. HAMAR!

Harremanak asko dira, eta konplexuak, gainera.

Harreman unitate txikiena GURE LANEAN (norberak bere buruarekin duena ez badugu kontuan hartzen) BIKOTEA da, bi gizakiz ari gara. Bikote terapian HARREMAN BAT gidatzen dugu, eta nahiko lan! ;-)

Zer egin nahi duzu ELKARREKIN DUZUEN HARREMAN BEREZI ETA INDARTSU BAKAR horrekin?

Ondo badoa, eutsi intimitateari, ez galdu konexioa bestearekin arrazoia kenduz, irabazten duzula sentitzeko.

Erdipurdi badoa, gogoratu galtzen sentitzean emozionalki biluzten bazara, agian INTIMITATEA irabaziko duzula, hurbiltasuna. Ez kontrakoa.

Eta harremana trabatuta baldin badago, eta denbora luze-luzean ez aurrera eta ez atzera baldin bazabiltzate, gogoratu:

okerrena,

okerrena ez da harremana etetea,

puskatzea,

banatzea,

aldentzea,

urruntzea,

askatzea...

egoera gaiztoetan gaiztoena

dudarik gabe

(eta gure bizirik irauteko senaren kontra)

ZAUDETEN BEZALA GERATZEA DA.

Hori baino okerragorik ez dago. •