



Nerea SANCHO ESNAOLA

Sexologian eta bikote harremanetan espezializatutako psikoterapeuta

Paziente idealen baldintza betetzen duzun jakin hemen

Duela gutxi deskubritu zuten nire haurrek, **ordenagailuan Internetan ez dagoenean, dinosauro bat agertzen dela**. Hori banekien. Ez nekien zen, tabuladoreari emanda, joko oso oinarritzko bat bihurtzen zela! Kaktusak saltatzen joaten zara, eta puntuak lortzen.

Eta hau idazten dudan bitartean garbigailuaren programak zortzi minutu falta ditu garbiketa motza bukatzeko. Garbigailuaren ikurra faltan sumatzen dut sarri whatsappen, zertan nabilen adierazteko ezinbestekoa bihurtu zait aspaldian.

Arreta saltoka doa, dinosauro jokoan bezala.

Eta terapia saioetan, norbere buruarekin hitzordua egiten du pazienteak, inporta duten gaiak mahai gainean jarri eta perspektibaz aztertzeko. Arreta finkatzeko.

Benetan ona da norberarekin hitzordu hori egitea astero.

Baina mundu guztia ez da horretarako gai.

Ez da denboragatik izaten. Lehentasunak daude jokoan.

Ez da diruagatik gehienetan. Prezio berean 15 eguneko bi-daia egingo baitu askok udan, bertan egindako argazkiak partekatzeko eta.

Ez da maila kulturalagatik ere izango. Hizkuntza eta hezkuntza ez dira inoiz oztopo izan elkar ulertzeko eta bestearen beharrak sentitzeko.

Ez da terapeutak ez daudelako, ez da ez dakitelako euren lana egiten, ezta ez daudelako nahikoa formatuta ere (ene! Nire konfiantzazkoak behintzat GAIN-FORMATUTA daudela esatera ausartuko nintzateke).

Ez, ez da zurea berezia dela eta inork ez zaituela ulertzen. Hala gertatu bada, agian, ez zinen prest **ideia berriei aukera** bat emateko. Pertsona batzuk ez daude prest euren barrenak irekitzeko, konfiantza jartzeko terapeutarengan, bere eskuetan jartzeko. Horregatik, ez da edonorentzat.

Horrela, zakila tente jartzea espero duten egoeretan (eta erantzuten ez duenean), gizonei esango nieke, “ez, ez da zakila ez dabilena”. (Botikaren bat hartzen ari bazara, informa zaitez albo ondorioez).

Ez da zakilaren beraren gauza izaten, zakilak agin-

duak betetzen baititu. Nerbio sistemarenak. Baina zuk, zakil horren jabeak, ezin diozu agindurik eman zakilari. Ahal dizkiozu eman, baina...

Zakilak ez dizu jaramonik egingo.

Ez da zakila. Susmagarri nagusia “binkuloa” izaten da. Norekin zauden. Begiratu horri. Eta ondoren galdetu zer-nolako harremana duzun. Dena ongi omen dago. Dena ez da ongi egongo. Atera lupa.

Hor begiratuko dugu.

Ez kutuka elkar ikustea beste aukerarik ez duzue?

Ez dakizu ZIUR zu zeu zaren bezala (esnatu berritan, triste, beldurti, arrakastatsu edo porrota pairatzen...) maite zaituen?

Beharbada, egun asko jarraian egon ondoren, estu eta gertu egote horretan, zakila tente egoten da... orduan, susmagarria, “binkuloa” da.

HARRI ORRI AR!

BELDURRAK DESIRA moztzen du. (Beldurrak irabazten dio desirari, sistema neuronalak agintzen du eta).

DESIRAK EZAXOLA ezeztatzen du. (Asko desiratzen dut, hortaz, asko dago jokoan topaketa honetan. Hau inporta zait).

EZAXOLAK BELDURRA zanpatzen du. (Ez zaidanean batere axola, ez dut beldurrik huts egiteko).

Idea berriak jasotzeko prest egotea edo ez ezinbestekoa da hemen. Harremanaren kezkan bilatu behar dugu, eta ez zakilaren fisiologian. Entzun arretaz, hortaz, ideia berriak.

Bi hauetatik zeinek uste duzu izango duela jarrera ideala goa?

A) Bikotekidea desleiala dela jakindakoan, norbere mina ukatu eta ez sentitzeko, beste hainbeste egingo duena topatuko dugu. Begia begi truk. Gorrototik eta ostrukaren estrategiatik jo daiteke.

B) Ezusteko beraren aurrean, **BEGIAK ZABAL-ZABALIK**, norbere bidea egiteko indarrak batzeko jomuga ezarri eta ohitura berrien sistema bat diseinatzea hautatuko duena.

Bigarrenarekin geratzen naiz. •



Desira, Ezaxola, Beldurra. SENSATHLON