Nerea SANCHO ESNAOLA
Sexologian eta bikote harremanetan espezializatutako psikoterapeuta

Zaldiketaren taktika autozaintzan

Zure historia harreman seguru batean kontatzen duzunean, lotsa desagertu egiten da. Terapeutarekin zure egia gordina partekatzean, zure buruari bilakatzeko aukera ematen diozu. Aurrerapauso handi bat da. Dirua, denbora, esfortzua eta, batez ere, konpromisoa eskatzen duena.

Terapeutaren lana jakin-minetik eta ulertzeko asmoarekin hurbiltzen laguntzea da. Barruko ahots kritikoari MUTE ematen laguntzea, barruko auto-ikerlaria esnatzea eta epairik gabe dagoena aztertzea.

Nire pazienteez oso harro nago, egia esan, beraiek egon beharko lukete haietaz harro, baina gizakia naiz eta, hortaz, beraien lorpenez harro sentitzen naiz.

Zoritxarra babesleku gozoa izan daiteke.

Horrela irakatsi zidan paziente batek.

Zure bizitzetan zerbait gaizki doanean, harreman sentimentalak, bizipen erotikoak... honek lasaitu bat eman ahal dizu. Harrigarria, baina bai! Hori gaizki doan bitartean, bizitzako beste eremu guztiek egiazkoagoak dirudite. Sinetsi dezakezu zure lagunen autentikotasunean, zure lanpostua esanguratsua dela... Inperfekzio horretan, ez zaude kikilduta. Dena ongi dagoenean, bat-batean zerbait oso txarra gertatuko denaren beldur izan zaitezke. Baina zure bizitzak zulo batzuk dituenean, seguruago bizi zaitezke. Trankilago.

Auto-babes hori galbidea da.

Autozaintza da denbora.

Motibatzea zergatiak ematea da, ez animoak.

Autozaintza ez da luxua, betebeharra baizik. Norbera (ahal bezain) ondo egotea albokoekiko begirunea ere bada. Eman ta zabal zazu. Elkarbizitza arinduko dugu etxeko sukaldean, eskolako patioan, lantokiko bileretan, unibertsitateko aldarrikapenetan, talde kiroletan...

... autozaintza-fantasiak egia bihurtzea, ordea, ez da batere erraza...

Hala ikusten dut nik saioetan (estereotipatutako burbuiladun bainuak eta ardo kopak), eta autozaintza kontsumistaz haratago begiratzean: lanean beharrezko baja bat hartzea, ordu gutxiago lan egitea, familiako plan batzuei ezetz esatea, norberak behar dituen gutxieneko (eta gehienezko) baldintzak adieraztea...

Lankide psikologoekin gai amaiezina da hau. Ikastolako Whatsapp taldean "zorriak" aipatu eta amaigabeko txaten pare.

Ikusten denez, zaldiketan aritzen direnek "asmo eremua" kontzeptua erabiltzen dute. Zaldi gainean doanak oztopo-jauzia bukatu baino lehen, prest eduki behar du hurrengo mugimendua, norantz biratuko duen erabaki eta intentzioa jarri behar du.

Autozaintzan ere oztopo-jauzi pila gainditu behar dira fantasiak egia bihurtzeko. Sarri, behin lortuta, barregarri sentitu zaitezke, hain begi-bistakoa izan beharra, eta bidea hartzeak hainbeste izerdi eta egonezin sortu izanagatik...

... izan ere, deserosotasuna da bidea

Beldurra deserosotasuna da. Biluzik, hotzez, gosetuta eta leku ezezagun batean gauez aterpe epel bila ibiltzea da.

Hizkuntza berri bat ikastea eta eroso egotea ez doaz bat.

Besteen oniritzitik at norbere ametsak jarraitzea zamatsua da maiz.

Beldurra deserosotasuna da.

Baina beldurra zeharkatu ezean ez dago hizkuntza berri bat menderatzerik, ametsak lortzerik, ezta besarkada goxora iristerik ere.

Autozaintzak beldurrak pizten dizkigu. Alarma batzuk egiazkoak dira. Baina beste asko faltsuak. Bien artean bereizteko gaitasunean dago gakoa.

Eroso baldin bazaude, agian ez zara egin beharreko asmobira egiten ari.

Definizioz, inoiz ez gaude erronka bat gainditzeko prest. Ikastea, aldatzea, haztea... traketsa da.

Hanka eta belauna lokatzetan sartzeko prest bazaude, orduan bai, prest zaude. Trumoien zain ikaratuta egon ordez ekaitzera abiatzeko gertu dagoenak gogoak egia bihurtuko ditu.

Besarkada estu bat, beldurraren tximistak goitik behera zeharkatuta ere, aurrera jotzeko erabakitasuna duzun horri. •

Zaldiketa. SENSATHLON