



Nerea SANCHO ESNAOLA

Sexologian eta bikote harremanetan espezializatutako psikoterapeuta

Aukeratu erlijio bat zuretzat

Batzuetan bakarrik egoteko beharra dugu, batez ere... guk geuk sentitzen duguna sentitzeko eta ez ondokoena. Horrelakoetan, kanpo zaratarik gabe, argi ikus dezakegu zenbait gauza itxi, bukatu, amaitu edo KIMATU behar ditugula, garaian garaikoari benetan heltzeko.

Erabakia hartzean, a ze arindua!! Hau energia errenergua! Jatorrizko parametroetara bueltan gara. Gu geu berriz.

Batzuetan tristurak eta beldurak ditugu bidelagun erabaki horietan denbora batez, baina ez hainbeste...

Tristura
beldurra
eta amorrua
oinarritzko hiru emozio desatsegin bezain beharrezkoak.

Gure terapeutarekin haserretu gaitezke.

Terapeutak hanka sartzen du.

Pasa egiten da edo motz geratzen da.

Eta horri buruz hitz egiteko tarteak sortu beharra dago.

Eta berak erantzuten duen moduak asko esango digu.

Merezi duen.

Berarengandik behar duguna adierazi beharko diogu.

Agian bestela ez du jakingo eta!

Hari ere espresatzeko aukera emango diogu, harremana hautsi gabe, nola hitz egin ikasteko laborategi aparta da kontsulta.

Nire auzoan mago bat bizi da. Nahiko ezaguna.

Behin, kutzazain automatikora nindoan eta bera ikusi nuen dirua ateratzen. Ezinean zegoen amorratuta...

Pentsatu nuen... berak ezin badu, magoa izanik, nola lortuko dut ba nik?

Agian fedea ere beharrezkoa da.

Azken saioan, nire paziente bati erlijio bat aurkitzeko preskribatu diot, erdi-serioski, erdi-konplizitatez.

Gu geu baino HANDIA-GOA den izaki, pentsamendu, energia edo dena delakoan sinesteak onurak baino ez dakartza.

Argi dago terapian arduaraz ikasi behar dugula, gure eskuetan dagoenaren kontziente izaten. Baina egia esan behar badugu, ASKO

DAGO GURE KONTROLETIK KANPO, eta horrekin elkarbizitzeko, bizitzan KONFIANTZA jarri behar dugu. Ilusioa jarri behar dugu, eta egin beharrezkoak egin.

Beldurrak ez du ezer ederrik eraikitzen.

Duela aste batzuk, haizete izugarriak izan genituen gure lurraldean, eta etxe azpiko demonioko obretako hesia dantzan zegoen haizearen indarrez. Eta barruko materialak begi-bistan egun osoan, ez bizilagunek ezta bestelako arduradunek ere ez zuten ezer egin hura zaintzeko.

Nik sinesten dut gizakiarengan, eta fedea nuen momenturen batean norbait hurbildu eta bertako tresna distiratsu hura eramango zuen ideian. Distiratsuegia eta gorriegia zen. Igande arratsaldean ez zen ezer gertatu, baina... GAUERDIAN, zarata handi bat entzun nuen. Bidaietako maleten gorpilen antzekoa, baina askoz burrunbatsuagoa. Leihora hurbildu eta, hara! Txanodun tipo bat transpaleta gorri eder hura berera eramaten baimenik gabe...

Fedea? Ezagutza? Gizakiengan konfiantza?

Erlijiodunek zorte handia dute, betiere libreki aukeratu dutenean. Sinesmen horrek euren bizitzei bakea eta zentzua ematen die, ulertezinari aurrez aurre begiratzeko. Existentzia esanguratsuak izateko.

Bizitzan eta terapian, fede dosi potente bat behar da. Harreman esanguratsuak eraikitzeko. Kontrolatik kanpo dagoenari haur baten jakin-minez begiratzeko. Gaiak, harremanak, lanak, esperientziak... itxi eta gauza berri distiratsuei lekua egin ahal izateko.

Lekua ere egin behar izan diot etxean duela gutxi sei kilo platanori. Ez hain distiratsuak. Sei banana erosi nahi nituen, baina sei kilo iritsi ziren online etxera.

Errua, nirea. Azkar batean ontzen dira platanak eta denbora mugatua nuen lagun, bizilagun eta nire haurren ikaskideei banatzeko.

Bizitzan soberan geratu denari, eskerrak eman sinbolikoki edo literalki lastanduz (espazio antolatzaille profesionalak proposatzen duten modura), egindako zerbitzuagatik, eta UTZI JOATEN. Jada ez zara zu. Ez da zurea. Ez duzu behar. Bete du bere funtzioa. •



Fidei. SENSATHLON.