



Nerea SANCHO ESNAOLA

Sexologian eta bikote harremanetan espezializatutako psikoterapeuta

«Txoferesak» barkamena eskatu zigun

Nire maisu batek dio askatasunak derrigorrezkoa izan beharko lukeela. Baina hori ardura handia da, eta deserosoa. Aste honetan Donostiako autobus urdinean nindoan zutik dinbili-danbala eta... *txoferesak* barkamena eskatu zigun... biribilgune batean frenazioa egiteagatik. Barkatzen?!!!! Eta autobuseko ezezagun guztiek batera esan genion... bai!!! Ene, hau zirrara.

Gizatasuna ezustean. Egoera hunkigarriak dira niretzat eta baimena hartzen dut datozen moduan sentitzeko, malkotan bada ere.

Hori ere autozaintza da. Espumadun bainurik ez da egoten gure etxean, baina lanari langak jartzen dizkiogu. Autozaintza berriz ere.

Azken aldian neurobiologia ikasten nabil. Zenbat gauza ekiditen ditugun beldurragatik!

Kuriosoa da nola, bajoi baten ondoren (katarroa, emozionala, gertaera gogorak...), gure organismoak, berrabiarazteko, janari zapoetsu, kurruskari, ezagunak zapore aurreikusgarriarekin eta azukre askorekin hartzea eskertzen duen.

Konfort janaria omen da. Askotan gure barruan borroka bat izaten dugu. Janari hori hartu edo ez.

Pertsona horrek niregatik esan duena egia da ala asmatzen ari da?

Pertsona batek esan dit berarentzat bakarrik lige bat naitzela eta nik ere hala diot, baina *ummm*, barruan korapilatuta geratu zait.

Barruan, ez gara izate bakar bat, koherentea (noiz-behinka bai!). Barruan kide desberdinak ditugu. Parte desberdinak. Parte morroskoak amorruta sentitzen du lige bezala SOILIK ikusten naudelako, eta abandonatua izateko beldurra pizten zaio. Parte “pasota” horrek erlaxatu egiten du, ardura kentzen dio, ez baita ezer serioa. Parte gorbatadunak guztiaren gainetik egon nahi du eta ulertzen du.

Eta horregatik, gatazkan sentitzen gara. Ping-pong

mentala. Barneko parteen lehia. Erresistentzia jartzeari uztea ez da erraza, baina normalki emaitza onak ematen ditu. Ados, abandonatua sentitzen naiz, ez gara bikote ideala izango inoiz, “pikatu” naiz besteak erabaki hori hartu izanagatik... Errealitate horiek guztiak ontzat eman. BAI. Hor daude.

Kontzientzia. Organismoak eskaintzen digun pantaila horretan. Zirkuitu neuronal bakoitza bere argumentarioarekin parlamentatzen. Behatu parte bakoitza. Marraztu bakoitza. Jarri bere ahoan sentimenduak. Egin lekua bakoitzari. Horiek denak zu zara.

Paziente berri bakoitza altxor bat da. Baina aukeraketan asmatu duzun ala ez jakin arte, badago inkognita handi bat. Urte hauetan guztietan...

Monster gutxi tokatu zaizkit zorionez... baina baten bat erori da. Pertsona horrekin egoteko gogoia izan behar dut, nire lagun on asko baino maizago eta sakonago ikusiko dut ziur aski. Terapiaren barre asko egiten dugu! Ozen eta jator. :-)

Pazienteak erosten duena ez da terapia saioa, terapeuta bat ondoan edukitzea baizik; saioa 50 minutu horietan dagoenean, eta ez dagoenean ere bai.

Inteligentzia NEURONALAK emozioak eta afektuak eragiten ditu eta gizabanakoa harremanean inplikatzeko dohaia du. Pazienteak inporta digu eta horrek indarra ematen dio transformatzeko, beldurrak izanda ere aurrerapausoak emateko eta momentu zailenetan amore ez emateko.

Errorea, akatsa, ezintasuna, lotsa... gizatasuna.

Terapiaren helburua ez da perfektionatzen laguntzea. Norbere burua ezagutzatuz, aukera askeak egiteko gaitasunak biltzea baizik. Ados nago, aske izateak derrigorrezkoa izan beharko luke.

Bizitzak askotan belauniko jartzen gaitu. Nola ikusten dira gauzak ikuspegi horretatik?

Hor ez da *high-tech* beharrik, *high-touch* baizik. Eta besarkada moduan bada, hobe.

Merezi duzun eguna izan dezazula. •



Collagea: Des-igual. SENSATHLON.