Nerea SANCHO ESNAOLA
Sexologian eta bikote harremanetan espezializatutako psikoterapeuta

Erdiko behatza Vs Maitasunaren ateak

Oraintxe, atzerrian bizi den nire paziente batek idatzi dit. Online konexioa askotan seguruagoa izaten da, ez dizute Donostiako metroaren obrek ataskorik sortuko, ez zaitu OTAko makinak botata utziko, ezta Emisio Baxuko Gunea non hasten den eta non bukatzen den asmatu ezinda zoratuko ere. Zailtasuna izaten da, bakarrik, adibidez, ordu eremuagatik ordutegiak zailtzen badira. Baina horrek ere askotan sinkronizazioaren alde jokatu izan du. Gogoan dut Txinan bizi zen nire paziente baten kasua, bere iluntzea nire goiza zen… perfekto!

Hollywood-eko artista askoren elkarrizketetan irakur dezakegu zein zorionekoak diren euren lanbidearekin; aktore izanez, hainbat bizitza bizi daitezkeelako birtualki (sinbolikoki, alegia).

Terapeuten kasuan bizitza paralelo bat behintzat bizi dugula esango dut. Gure bizitza ofizialetik kanpo beste bizitza bat dugu. Orduak ematen ditugu pazienteen gorabeheren kapituluetan bidelagun, nahiko gertutik aurrerakuntzak ospatzen, tristurak eusten, amorruak ulertzen eta barre batzuk botatzen ere bai! Eta horiek gurekin doaz, ez dizkiogu inortxori kontatzen.

Zer eskatzen diozu bizitzari?

Esan BAI zuri, eta ezezkoa automatikoki aterako da azkenean.

Ezetz esatean superbibentziatik ateratzen zara eta eta zure bizitza propioa eraikitzen duzu. Bizitza propio horretan, agian helburua beste batzuk laguntzea da, urritasunak dituztenak, mundu berdeago bat lortzea, edo ondare arkitektonikoa gordetzea… gaia gutxienekoa da, baldin eta zuk aukeratu baduzu.

Ez gaudenean gurekin lerrokatuta, ERRE egiten gara. Deitu *BURN OUT*, deitu nahi duzun bezala, baina atera hortik!!!

Batzuei terapia garestia iruditzen zaie. Psikologoen gastuetan, autonomoen kuota, aseguruak, kolegiazioak, lokala, argindarra eta abar luze horrez gain, psikologoa ordaindu behar dugu. Bai ala bai. Niretzat psikologo on batek bere terapeuta behar du fin-fin ibiltzeko.

Flotatzen B. SENSATHLON

Lehengoan autoz nahiko poliki nindoan nire umeekin eta atzekoak argiak eta klaxona ero moduan jo zizkidan eta…

… ni oso fin ez, eta erdiko behatza atera nion. Horrelakoetan estrategikoki aritzeko entrenatu behar gara geu ere, ondorengo zirkua ekiditeko.

“Energumeno” horiei zer gertatzen zaie, ordea? Ba, dakigunez, beldurra sentitu ordez (intseguritatea, gutxiagotasuna, izua, sustoa… bestelako emozio gutxituak), oldarkeriarekin entrenatuta daude. Hau da, tristura eta beldurra debekatuak izan dituzte eta automatikoak saltatzen die indarkeria eta agresibitatera. Nahiko desatseginak dira, egia esan… Hau etxe barruan ere gertatzen zaie. Bikote eremuan. Negar egiten ikasi ez, eta ondokoei negar eginarazten diete. Ez dago zaila marka hau gure txikiekin hobetzea.

Besteek zein leku uzten diguten detektatu behar dugu horrelakoetan!

Aspaldi Gasteizen beste hiru pisukiderekin bizi izan nintzen denboraldi labur batean. Badakigu ateak ez direla bakarrik egurrezko egitura bat. Komunikazio tresna potenteak dira.

Ate zirrikituaren angeluak esaten digu baimena ote dugun sartzeko… poliki, zuzenean sartu, edo kanpoan geratu behar garen. Intimitaterako eguneroko tresna aparta dugu. Ondo erabiltzea garrantzitsua da.

Partekatutako pisu hartan, ordea, erabilera ez zen oso eraginkorra. Igande arratsaldean iritsi eta ate guztiak itxita egoten ziren, geletakoak, komunetakoak… ezin jakin norbait zegoen edo ez. Schrodinger-en etxea zen hura. Jendea zegoen eta ez zegoen, atea ireki arte. Eta behin, horrela, nire gelan nengoela nire intimitatea partekatzen, atea ireki zidaten pentsatuz inor ez zegoela. Plaf!

Hitz berri bat ikasi dut azken astean. *Lovelanguage*. Ederra. Maitasun-hizkuntza. Alegia, nola esan, hitzik gabe, maite duzula. Atea erdi irekita utziz, agian. Eguerdian lantokira dei eginez. Ikastarotik bueltan bere bila joanez. Oporrei buruzko planak eta ideiak partekatuz, bestearen gustukoa dena kozinatuz… zein da zure *lovelanguage*-a bada??? •