

Metafora terapeutikoen erabilera

Iruñe Ibarra
Psikologia Zientzietan Lizentziatua

Azkenean estutzen dena
aurretik zabala izana da.
Ahultzen dena
hasieran sendo egon da.
Jausi dena
aurretik zutik egon da.
Hartu nahi duenak
ematen hasi behar du.

Lao Tse
"Tao Te king"

Metafora, literaturan ezezik, terapian ere erabiltzen da eta artikulu honen bidez, erabilera hau argitzen eta zehazten saiatu izan naiz.

Oso gai zabala da eta metafora onak egiteko konposaketa-saio batzuk beharko lirateke, baina, sarrera gisa, Palo Alto-ko (Kalifornia) Unibertsitateko gai honi dagokion sailean egiten den Metafora Terapeutikoen erabileraren azalpena aurkezten da.

Besides in Literature, metaphors are also used for therapeutic treatments. The objectives of this work are to define and to explain this therapeutic use.

This is a very extensive topic and since the making of good metaphors would precise the inclusion of several compositional tentatives, this paper explains the use of therapeutic metaphors as it is done at the University of Palo Alto (California) only as an introduction to the topic.

Sarrera

Mendeetan zehar, sinboloak erabili izan dira erantzun emozionalak sortarazteko asmoz. Irudiak, soinuak, objektuak, ekintzak... sinbolo bihurtu daitekeen gauza ugari dago, eta zer esanik ez, hitzen bitartez osotzen diren metaforak. Hitzak sinboloak badira, metaforak, sinbolo intentsifikatuak direla esan dezakegu. Honela, metaforek (sinboloek) intentsitate emozional berezia sor dezakete pertsonengan, egunero erabiltzen ditugun hitzek baino gehiago.

Denok eduki izan dugu, poesia, abesti, pelikulek... eragiten duten emozioa esperimintatzeko aukera. Fikzioa dela jakin arren, poesiaren edo narrazioaren protagonistak gu garela pentsatzen dugu: esperientzia erreal eta konkretu baten bizipena edukitzen dugu.

Gainera, lengoaia ebokatzaila betidanik izan da lider erlijioso, iraultzaile, diktadore eta idazle handien komunikazio-bide kuttunena. Kristoren parabolak, Budaren anekdotak, Mussolini eta Hitleren propaganda-estiloa... publizitatea gaur egun.

Guru: Metaphors from a Psychotherapist liburuan, Sheldon Kopp-ek darabilen metaforaren definizioari jarraituz, metafora, hitz egiteko era bat izango litzateke, gauza bat beste hitz batzuekin esatea, gauza hori beste argi baten pean ikusten delarik. Metaforak erlazioa egiten laguntzen digu: X, Y bezalakoa bada, X ulertuz gero berehala ulertzen dugu Y.

Gure bizitza arruntean, milaka metafora erabiltzen dugu. Mary Catherine Bateson-ek dioen bezala,

gauza gutxi daude metafora toxiko batek baino gehiago ahultzen duenik: *Bizitzaren azkenerantz noa*, edo *Mundu guztiko pisua gainean baneuka lez sentitzen naiz...* Ez da berdin, *Bizitza*, arrain handiak txikia jateko egiten duen borroka da pentsatzen duen pertsonaren jokaera edo *Bizitza antzerkia* da dioenarena.

Bestalde, korrante terapeutiko guztiek erabili izan dute metaforaren bat inplizitu edo esplizituki; Freud-ek sinbolismo sexuala zerabilen ametsak eta inkontzientearen asoziazioak azaltzeko; Jung-ek *animus-anima* zerabilen; Reich-ek, *orgone*-a, humanistek esperientzia gorenez hitz egiten dute eta konduktistek kutxa beltza darabilte erreferentzia gisa. Berne-k *jokoak* ditu eta Perls-ek *goiko txakurra* eta *beheko txakurra*; Janov-ek esperientzia primalak... etab.

Metaforaren erabilera terapeutikoaren sorrera eta jarraitzaileak

Milton Erickson-ek, amerikar hipnoterapeuta eta psikoterapeuta ospetsuak, ondo baino hobeto jakin zuen anekdota, ipuin eta metaforen bidez pertsonengan harrigarriak ziruditen aldaketak sortarazten. Hipnotizatzaileentzat hagitx ezaguna zen sugestio eta istorioen erabilpena, orduantxe hasi zen psikoterapian sartzen.

Erickson-ek, bere ahotsaren eta komunikazio ez-hitzezkoaren laguntzaz, hurbiltzen zitzaizkion ehundaka pertsonaren inkontzientea zuzentzen zuen, mirariak edo magikoak ziruditen osaketak lortuz.

Psikologo, psikiatra eta mundu horretan zebilen pertsona asko saiatu

zen gizon honek egiten zituen terapiak argitzen edo estrukturatzen. Richard Bandler eta John Grinder-ek, Programazio Neurolinguistikoa deritzon hezkuntza-sistema sortu zuten, metafora hiru zentzutan erabiliz:

1. Bezeroari zeharkako komunikazioa bidaltzeko: batzuetan, bezeroak ezin du bere arazoa zuzenean komentatu.
2. Bezeroari, bere "gaixotasunaren" mapa mentala aldatzen laguntzeko; mapa aldatzean, ordura arte bere bizitza gidatzen zuten mugak ezabatzen dira.
3. Informazioa bildu eta irtenbide berriak aurkitzeko.

Honez gain, Palo Altoko Unibertsitatean (Kalifornian), Paul Witzlawick, Giorgio Nardone, J.H. Weakland eta beste batzuk psiko-terapian kopernikar iraultza izan den Terapia Estrategikoa lantzen dabilta, orain dela hogeit hamar urtetik. Erickson-en hipnoterapia eta Virginia Satir-en Terapia Sistemikoa bilduz, metafora, sugestio eta orokorrean eskuineko hemisferiora zuzendurik, bezeroa, funtzionatze-era egokirantz daramate.

Terapia estrategikoan, bezeroaren lengoia berbera erabiltzen saiatzen da terapeuta; bezeroa oso eroso sentitzen delarik, sugestioa errazagoa da. Metafora, berdefinizio kognosizitiboak, sugestio ebokatzailak, paradojak etab. erabiltzen dituzte.

Orokorrean, beste psikoterapietan ez bezala, berrestrukturazioak hauxe esan nahi du: terapia ez da zuzentzen aspektu semantikoetara, egitura honen gainean oinarrituko diren erre-presentazio eta jokaera subjektiboetara baizik.

Metaforaren aldatze-boterea

Istorioak, ipuinak, atsotitzak, metaforak... belaunaldiz-belaunaldi kontatu izan dira, giza talde baten kultura kontserbatu, transmititu nahian...

Homero, Esopo, Da Vinci edo beheko suaren inguruan ipuinak kontatzen zituzten gure osabek, guztiek egin zuten gauza bera: istorio bat xarmentki kontatuz, entzulearen mente kontzientea adingabetu eta ikerketa inkontzientea aktibatu. Kontatzaileak, entzulearen burmuina ondorio baterantz, amaiera baterantz darama: bizitza, sentimenduak, etorkizuneranzko bideak zeharkatuz.

Burmuinaren alde inkontzientea jartzen da martxan, alde sortzaile eta emozionala, kontzientearen legeekin zerikusirik ez duena.

Entzulea, istorioaren zentzua ateratzen hasten da, dedukzioak egiten eta berak eduki dezakeen problematikarekin erlazionatzen.

Honela, *Odisea*, *Alizia Mundu Zoragarrian* edo lamien konturen batek, mami desberdina duten arren, egitura berdina mantentzen dute: guztiek, arazo batzuei aurre egiten dieten pertsonaiak deskribatzen dituzte.

Haien abenturak eta pertsonok jasaten ditugun buruhausteen arteko parekotasunak argiak dira (mundu errealean ez dago zazpi buruko dragoirik baina bai beldurtzen gaituzten gauza asko). Istorioaren protagonistak arazoa zelan gaituzten duen, entzuleak bere arazoari irteera bat aurki diezaioke.

Metaforak egiten

Metaforak ondo egiteko baldintza bakarra, bezeroaren mundu-eredua aurkitzea da. Bezeroa arazo batzuk direla eta, terapeutarengana zuzentzen bada, munduaren eredu bakar batekin datorkio: bezeroa, bereak bakarrik diren maitasun, amorru, borondate, poztasun... esperientziekin dator, munduari buruzko ikuspegi-iritzi bakarrekin.

Terapeutak egin behar duen lehenengo gauza, bezeroak mundua zelan ikusi-entzun-sentitzen duen jabetzea da.

Arazo bat, errepresentazio-sistemaren bidez, bide-sentsorialen bidez ematen da: ikusmena, entzumena, dastamena, ukimena, usaimena, sentimena (ikus 1. Taula). Sistema hauek guztiak beti ari dira operatzen, baina esperientzia ugari ditugunez, ezin dugu arreta denean jarri (selekzionatu egiten dugu). Adibidez, orain, hemen idatzirik dauden hizkiei zuzentzen diezu arreta, eta ez zure kanpoaldean dauden soinuei edo zure ahoan duzun zapoari.

Honela, Errepresentazio-Sistemak diskriminatu eta erabiltzearen abantaila batzuk daude:

1. Taula

IKUSMENA	ENTZUMENA	KINESTESIA	USAIMENA
kolorea	tonua	tenperatura	fragantzia
distira	intentsitatea	presioa	kontzentrazioa
saturazioa	tinbrea	egitura	esentzia
geriza	motiboa	itxura	
lokalizazioa	lokalizazioa	lokalizazioa	lokalizazioa

1. Bezeroak esaldi kinestesikoak badarabiltza *Oso txarto sentitzen naiz*, terapeutak errepresentazio-sistema hori erabiliko du, bezero-terapeutaren erlazioa sakonduz (*Senti dezaket zure arazoa*).
2. Metafora terapeutikoak eraiki eta erabiltzea errazagoa da (aditz eta izen bisual asko erabiltzen baditu bezeroak, horrela esaldiak osotzen dira).

Errepresentazio-Sistema bakoitza unitate txikiagoetan zatitzen da: *submodalitateak* dira.

1. Arazoa

Metafora terapeutikoak, terapia guztiak bezala, arazoarekin hasten dira. Terapeuta, arazoaren izaera eta ezaugarriak ezagutzen hasten da.

Pertsonak arazo bat baldin badu, arazo hori kontziente-inkontzienteki, maila askotan du errerepresentaturik.

Arazoa identifikatzen denean, ondoko galdera hauei bilatu behar zaie erantzuna:

- a) Zer identifikatzen du bezeroak bere arazoa bailitzan?
Zer ulertzen du arazoaz?
- b) Zelan agertzen da arazoa?
- d) Noiz agertzen da?
- e) Non eta ze egoeratan?

- f) Zenbat aldiz eta zein intentsitatez?
- g) Zein testuingurutan azaltzen da?
- h) Zer egin du orain arte arazoa gainditzeko?
- i) Zein helburu du arazoak?
- j) Nork irtengo luke minduta?

2. Pertsonaiak, isomorfismoa

Metaforak bezeroaren egoera problematikoaren egitura mantenduko du: hau da, eguneroko bizitzako pertsonak, nolabait errepresentatuta egongo dira metaforan.

Egitura-parekotasunak bezeroari bere problematikaren konplizitatea eman diezaioke. Parekotasuna oso argia bada, zenbait pertsonak erresistentzia jar dezake. Baina metafora ondo eginez gero, pertsonaren kontzientzia azpitik gelditzen da eta esanahi handia eduki dezake bezeroarentzat.

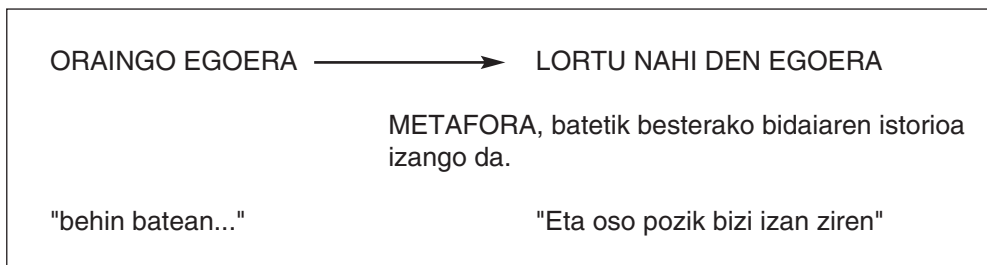
Adibidez, arazoa, gurasoen eta semearen artean baldin bada, istorioa itsasontzi batean kokatuz, honelako parekotasunak egin daitezke:

- Ama - Kapitaina
- Aita - Ofiziala
- Semea - Timonela

3. Kalibrazioa

Bezeroari behin eta berriro gertatzen zaio berbera; ondo egon nahi eta

2. Taula



ezin; esperientzia ezeroak ditu behin eta berriz.

Gehienetan, arazoan bukatzen dira zirkunstantziak, egunean zehar sarritan eman ohi dira. Esaterako, presiopean, amorrus erantzuten duen gizona (lanean, etxean, lagun artean... denean presioa somatzen badu) erantzuna, haserrea alegia, arazo bihurtzen da. Horregatik, arazora eramaten duten egoerez kontziente izaten lagundu behar zaio. Proporzioak zaintzen eta katea apurtzen erakutsi.

4. Helburuak zehaztu

Askotan, bezeroak bere esku ez dauden arazoak konpondu nahi ditu (mundu guztiari ondo jaustea, inork ez kritikatzeara...). Oso errealista izatea komeni da terapian.

Bestalde, bezeroak badaki gehienetan ze aldaketa nahi duen eta metafora entzundakoan, berak aurkituko ditu irtenbideak. Askotan, terapeutak, intuitiboki daki zer behar duen.

Bezeroak, oraina eta desioaren artean *zubi* bat behar du eta metaforaren funtzio bat behintzat, bide bat eskaintzea da (ikus 2. Taula); gero, atzera begiratu eta irten duen arboladira begiratzeko.

5. *Reframinga*: testuingurua aldatzea

A pertsona: *Nik ez dut bizitza osoan triste egon nahi.*

B pertsona: *Ni haserre jarriko ez banintz, dena ondo egongo litzateke.*

C pertsona: *Jendearengandik hurbil egon nahi dut, konfidantzaz, baina heurak guztiz onartzen ditudan arte ez dut pausu hori emango.*

Hiru pertsona hauek arazoak dituzte: haserre, tristura, mesfidantza; baina hauek ez dira arazoak *per se*, kontzeptu hauek eurek zelan erabiltzen dituzten baino.

Ez dago ezer onik ez txarrik, pentsatzeak bihurtzen du hori horrela (Shakespeare).

Egin behar dena hauxe da: bezeroak dituen aukerak gehitu; aukera bakar bat, beste batzuegatik aldatu.

6. Metaforaren sintaxia

a) *Izen, esaldi eta aditz zehaztugabeak.*

Konpara itzazu esaldi bi hauek:

- (1) Norbait etxeko gela batean zegoen.
- (2) Jokin, bere anaia bikia, armairuan izkutatuta zegoen.

(1) esaldia misterioan gelditzen da eta (2) esaldian ordea dena zehazten da; metafora batean (2) esaldia erabiliz gero, entzulea desorientatu egon daiteke.

Metafora entzuten dagoenean, entzulea bere metafora egiten ari da, berak imajinatzen ditu eszenarioak nolabait.

Garrantzitsua honako hau da: izen baten espezifikazioa alferrikakoa (balore txikikoa) bada istorioarentzat, hobe esaten ez bada.

Gainera, metaforarentzat hobe da *Jon sukaldera abiatu zen* esatea, *Jonek jarlekutik jauzi bat eman, atea ireki eta sukaldean sartu zen* esatea baino.

b) *Nominalizazioak*

Esperientzia pertsonalak deskribatzen ditugunean, gehienetan prozesu-hitzak erabiltzen ditugu eta gertaerak bailiran erabili. *Nik ... sentitzen dut* esaldia sentimendu bihurtzen da. *Haserre nengoen* esaldiarekin, haserre izen bihurtzen da. Baina, haserre, sentimenduak... ez dira gauzak, prozesu dinamikoak baino. Nominalizazioa egiten da.

Metaforetan, lagungarri izan daiteke nominalizazioa eta arrazoiak, aldatu nahi dena prozesu bihurtu ahal izatea.

c) *Komando eta enfasiak*

Metaforak, zeharkako sugestioak edota kopia daitezkeen ereduak dira, eta narrazioan, sarritan azpimarratzen diren ideia edo patroik batzuk erabil daitezke.

Bezzeroaren arreta, sugestio horretara zuzentzeko bide bat, komando hauek erabiltzea da.

- (3) Jarrita egon ondoren, irtetea erabaki zuen.
- (4) Jarrita egon ondoren, *Mikelek* irtetea erabaki zuen.

Bezzeroaren izena ahots-tonu altuago eta bereziagoaz esatea

komeni da.

(4) esaldiak eragin zuzenagoa du entzulearengan. Ahotsa aldatuz, ukituren bat eginez, keinuren bat eginez, zerbait desberdina frogatuz, bezeroaren arreta mantentzen da eta eskuin hemisferioa aktibatuz.

d) *Submodalitateak*

Aurrerago esan bezala, esperientzia, submodalitate mailan gertatzen da; esperientzia beraz, submodalitate-konstelazio bat dela esan daiteke.

Metaforetan, sinestesiak erabiliz, errepresentazio-sistema batetik bestera pasatzen da. Eta, zeintzuk dira sinestesiak? Zentzu-modalitate batek eboka ditzakeen beste zentzu-modalitate bateko esperientzia pertzepitualak dira. Klase bateko submodalitateek, beste sistemekin koerlazio zuzenak dituzte. Adibide gisa, orokorrean, pertsonak, soinu intentsoak kolore distiratsu eta presio altuei lotzen dizkiete; maiztasun baxuko koloreek hotz-sentimendua transmititzen dute eta kolore gorriak (espeketroaren azkean) tonu baxuekin asoziatzen dira.

Pedley eta Harper-ek (1959) honako hau frogatu zuten: tonu altuak, eremu bisualean toki altuagoan

kokatzen zituzten pertsonak genetikoki. Berry-k (1961) kolore gorriek beroa adieraztea kulturala zela frogatu zuen.

Beraz, submodalitate-parekotasunak erabiliz, esperientzia isomorfikoak sortaraztea posible da (ikus 3. eta 4. Taulak).

Submodalitate-parekotasunak erabiliz, metaforako esaldiak sortzen dira. Adibidez:

(5) Sagar gorria ikusten zegoela, epeltasuna sentitzen hasi zen.

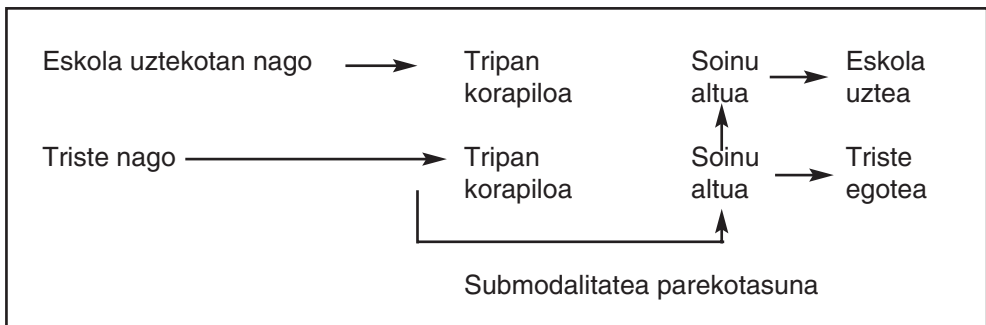
Kolore gorriak, epeltasun-sentimentua sortarazten du entzulearengan.

(6) Irudi txiki hura ikustean, ahots eta zaratak urruntzen eta indarra galtzen zihozazela konturatu zen.

Sistema homeostatiko bat bailitzan, hasierako submodalitate bat aldatuz, pertsonaren sistema aldatu egin beharko da aldaketara egokitzeko.

Metafora: izar-konstelazio batean, izar batek bere posizioa aldatzen badu, konstelazio osoan aldaketa egongo da eta sistema hori beste oreka baterantz joango da.

3. Taula



4. Taula

SUBMODALITATE-KINESTESIAK (parekotasunak)		
Ikusmenekoak	Entzumenekoak	Kinestesikoak
irudi animatua	bolumena	temperatura
irudi tinkoa	erritmoa	mugimendua
txikia	tonalitatea	dentsitatea
distira	hurbiltasuna	usaina
opakoa	urruntasuna	pisua
difuminatua	ahotsak	presioa
koloreak	erresonantzia	zaporea
beltza eta zuria	denbora	bibrazioa
kontrasteduna	tinbrea	egitura
oso argia, argitsua	denbora	intentsitatea
itxura	tinbrea	kanpokoak
saturazioa	soinua	barnekoak
geriza	tonua	hezetasuna

Konstelazioa zalantzarik gabe, desberdina izango da.

Metafora bat sortzea, musika konposatzea bezala da eta bere eragina musikaren antzekoa litzateke. Musika onaren antzera, istorio-metafora honek espektazioa sortuko du entzulearengan eta ondoren ase eta lasaitu, konposaketa-estiloaren arabera.

Metafora konplexuek, zentzu askoko mailak (*levels*) dituzte. Trantzean komunikatzeko bide apartak dira.

Laburbilduz, zelan egin metafora terapeutiko bat? Aukeratu egoera bateko pertsonak, tokiak, objektuak, denbora, ekintzak, errepresentazio-sistemak eta submodalitateak. Testuingurua bilatu eta sartu elementu guztiak ipuin gisako istorio batean, pertsonaien arteko erlazioak berdin mantenduz. Hasi orainaren itxura duen

istorio batekin eta zubia jarritz (sinestesiak) azken positibo bat edo batzuetarantz zuzendu entzulea.

Metafora bat

Hogeita hamar segundutan istorio bat kontatuko dizut, zure adimen kontzientea okupatuta edukitzeko eta zure inkontzienteak bere lana egin dezan. Istorioaren izenburua: *Amaia zizarea* da. Bai, zizare hau oso zizare bitxia da. Berari bidezidorretik arrastaka ibiltzea gustatzen zaio, "s"-ak egiten. Barrez joaten da, belar eta hostoek kili-kili egiten baitiote tripa barrenean.

Hosto, belar eta lore artetik barrez zihoan egun batean, ondo osotutako kapulu batekin egin zuen topo. Aurretik inoiz honelakorik ikusi gabe, etxera joan eta lagunei zer zen galdetzea otu zitzaion.

Perretxiko baten gainean eseri eta galdetu zion bere lagun bati: *Zer da kapulu bat?* Lagunak, irribarre batez, honela esan zion: *Badakizu, Amaia zizare maitea, egunen batean, apur bat gehiago hazten garen batean, bion artean kapulu bat sortuko duzu eta zu (ahots altuz) barnean sartu eta amets egin ahal izango duzu; zuhaitz ameslariaren ametsak amestuko dituzu. Hain da goxoa eta eroso toki hau ze, oso ondo sentituko zara. Konfidantzaz egongo zara eta poz sentimentuak edukiko dituzu. Hemen jarriko dituzu gurari guztiak, zuretzako onak eta erabilgarriak direnak. Ondo sentituko zara, hain ondo! Eta gero, zuk irten egingo duzu kanpora, esan zion lagunak. Tximeleta eder bihurtuta irteango duzu.*

Ondo da, pentsatu zuen Amaia zizareak; inoiz entzun dudarik eta lelokeriarik handiena da. Bere gorputzari begiratu zion eta ez zuen ulertzen zelan zen posible, zizare iletsu eta itsusi hura tximeleta eder bihurtzea. Bere lagunak, irribarre egin eta esan zion: *Egunen batean jakingo duzu, zuk, Amaia zizare txiki horrek.*

Amaia zizarea oso kuriooa zen eta tximeleta bat aurkitzea erabaki zuen.

Arboladitik arrastatu, bere tripan kilikilia sentituz barrezka, eta zuhaitz baten azpian jarri zen, tximeleta bat noiz azalduko zain.

Apur bat geroago, tximeleta koloretsu eta polit bat azaldu zen eta honela galdetu zion Amaia zizareak: *Tximeleta anderea! Tximeleta anderea! Zer sentitzen da tximeleta izanik?* Tximeletak, begiratu eta irribarre egin zion; gero, hegan urrundu zen.

Amaia zizareari ez zitzaion erantzun hura larregi gustatu (berak bazekien zer jakin nahi zuen eta), beraz, itzarotea pentsatu zuen eta beste tximeleta bati galdetzea.

Laster, beste tximeleta batekin topo egin zuen eta galdetu zion: *Tximeleta jauna! Tximeleta jauna! Esan iezadazu mesedez zer sentitzen den tximeleta izanik.* Honek, begiratu eta erantzun zion: *Zizare txiki hori, egunen batean jakingo duzu sentimendu hau zelakoa den.* Zizareak erantzun bat jaso zuen, ez berak behar zuena, baina pentsatzen geratu zen.

Halako batean, honako hau esan zuen: *Ondo da! Badakit zer egingo dudan! Tximeleta izateko txanda heltzen zaidanean, zizare lagun guztiei zer sentitzen dudan azalduko diet.*

Arazo hori konpondu zuenean, Amaia pozik sentitu zen eta jolastea erabaki zuen. Hurrengo hamar edo hamalau egunetan jolastu egin zuen eta oso-oso ondo pasatu ere bai! Hain ondo sentitzen, hain pozik!

Egun batean, bere antena dardarka hasi zen eta pentsatu zuen: *Oraintxe da barrura sartu eta kapulua sortzeko garaia.* Orduan, barnerantz abiatu eta bere kapulua sortu zuen, zuhaitz ameslariaren ametsak amesten zituen bitartean: *Nire buruaz ziur egongo naiz; beste zizare guztien aurrean oso lasai hitz egingo dut; ezeri ez diot beldurrik edukiko. ... Ametsetan egin zuen.*

Eta egun haietan, etengabe egin zuen amets, zuhaitz ameslariaren ametsak amestu zituen eta segurue- netik zuk ere gaur gauz eta hurrengo gauetan zure ametsak amestuko ditu- zu, zure zuhaitz ameslarian, eta *hain*

ondo eta lasai sentituko zara...

Astebete pasa ondoren, hego batek irten zion eta bi astera, beste hegoak. Amaiak bazekien, irteten ari zela, *desberdin* sentitzen zela alde guztietan eta jakinaren gainean zegoen, tximeleta eder bihurtua zela.

Arbolaren adar baten gainean jarri zen eta haizetxo bat hegoetan sentitu zuenean, xarmancki hegan egin zuen. Oso aske sentitu zen. Aire epela bere hegoen azpian sentitzen du, eta *oso ondo sentitzea da*.

Kanpora irten eta *ondo pasatzea* erabaki zuen. Bere lagune oroitu zen

eta eurak ikusitakoan, esan egingo zuelako promesaz gogoratu zen, baina hain ondo sentitzen zen ze, hegaz aske ibiltzea pentsatu zuen. *Askatasun* berri hau disfrutatzea erabaki zuen. *argi* eta *erosotasun* hauek gozatu nahi zituen. Flotatzen bezala zebilen hegaz eta orain *erraz-erraz* eta *dotore* bere sentimenduez disfrutatzen du.

Aldamenean, ahots bat entzun zuen. Begiratu eta zizare txiki-txiki bat ikusi zuen. *Tximeleta anderea!* deitu zion. *Zer sentitzen da tximeleta izanik?* Eta tximeleta andereak bazekien erantzuna zein izango zen. Irribarre batez honela erantzun zion: *Egunen batean jakingo duzu, zizare maitea*.

Bibliografia

- Andreas, S., Andreas, C.: *Change your mind and keep the change*, Boulder, Colorado.
- Bandler, R., Grindr, J., (1981): *Trance-Formations. Neurolinguistic Programming and the structure of hypnosis*, Real people press, Moab, Utah.
- Cudicio, C., (1991): *Cómo comprender la P.N.L.*, Granica, Bartzelona.
- , (1992): *P.N.L. y comunicación*, Granica, Bartzelona.
- Dilts, R., (1983): *Applications of Neurolinguistic P*, Metapublications, Kalifornia.
- Elster, J., (1979): *Ulysses and the sirens*, Cambridge University Press, Cambridge.
- Erickson, M., (1986): *Mi voz irá contigo. Los Cuentos didácticos de Milton Erickson*, Paidós, Buenos Aires.
- Fisch, R., Weakland, J.H., Segal, L., (1988): *La táctica del cambio*, Herdel, Bartzelona.
- Gordon, D., (1978): *Therapeutic metaphors*, Metapublications, Kalifornia.
- Grinder, B., Delozier, J., (1975): *Patterns of hypnotic techniques of Milton Erickson*, Metapublications, Kalifornia.
- Grinder, J., Bandler, R.: *De sapos a príncipes*, Cuatro Vientos, Santiago de Chile.
- Haley, J., (1973): *Uncommon Therapy. The psychiatric techniques of Milton Erickson*, Norton and Co, N.Y.
- Heller, S., Steele, T., (1987): *Monsters and magical sticks*, Falcon Press.
- Lankton, S., (1980): *Practical magic*, Metapublications, Kalifornia.
- Nardone, G., Watzlawick, P., (1992): *El arte del cambio*, Herder, Bartzelona.