



Čas daril, obiskov in druženja v domačem okolju, v družbi, v službi je za večino preprosto lep. Pa ne le decembra, priložnosti so praktično vedno. Otroci prav brbotaje pričakujejo velika in mala presenečenja, odrasli pa ta čas doživljamo kot pristrčno daj–dam igro. Tudi veliki otroci smo radi zraven, ko gre za obdarovanja in praznike. Kaj pa tisti, ki ne vidijo in ne čutijo lepote praznikov, ker se ravno takrat prikrade nelagodje, stiska in se pred vsem tem umaknejo, ali pa sebi in drugim povzročajo skrbi?

Praznovanja in svečanosti so za ene barviti, dišeči dogodki, ki jih pričakajo z nasmeškom, drugi jih že bolj ravnodušno dojemajo, tretji pa kar nekako potihnejo. Dnevi prijetnih opravkov, lepih misli in sproščenosti se za marsikoga lahko sprevržejo v mučen proces. Na eni strani je to čas, ki ga uravnava družbeno-kulturna pravila vedenja okolja, v katerem živimo, po drugi strani pa je za vsako družino in vsakega izmed nas to čisto osebna stvar, ki jo doživljamo intimno. Ta (med)osebni vidik nas še posebej zanima. Iz izkušenj vemo, da kar je tej intimnosti domače in znano, tako tudi mi v veselih časih

»zvenimo«. Glasbeniki dobro vedo, da kitara zveni ne le v skladu s poreklom lesa, kakovostjo strun in izdelave, ampak s tem, kdo in kako jo igra; torej glede na »počutje« v kitaristovih rokah. Podobno je z zvenenjem v odnosu otrok–starš, saj ravno harmoničnost oz. razglašenost odnesemo s seboj v svet.

Spomini nas zaznamujejo

Ob rojstvu so prazniki nekaj, v kar smo vrženi. Sprva smo mi sami darilo vseh daril, smo božji dar – za starše, dedke in babice, za celo sorodstvo. Smo srčkana štruca in prijetno presenečenje za prijatelje, ko pa se božji dar dere, smo »neprijetno dejstvo«

za mimoidoče v parku ali za čakajoče v zdravstvenih domovih, kaj šele na občini. Ampak čas beži in tudi jok se umiri in kmalu smo v vlogi obdarovanca. Objemi bližnjih in tovarnjaki »pleklnih dalil«, ki jih najpogosteje niti ne potrebujemo, se vrstijo. Potrebe otroka prepogosto zamenjamo za želje, predvsem pa so materialna darila velikokrat nadomestilo za tisto, česar jim starši nismo omogočili, ko so to zares potrebovali (npr. kakovosten čas).

In tu so prva vprašanja. Kako smo praznovali? Kdo oz. kaj nam je ostal(o) najbolj v spominu iz tega časa? Kako

Obdarovanje kot pogovor o odnosu

piše: Edin Duraković



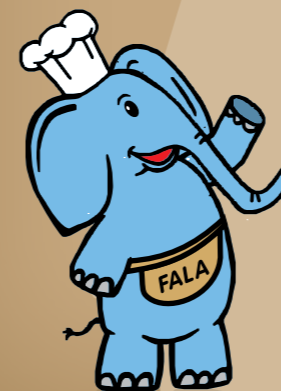
FALA si šteje v čast, da sme skupaj z vami deliti praznično mizo.



Slonček Fala vas vabi, da z njim preživite nepozabne urice ustvarjanja slastnega peciva.

Povabite najmlajše, da začutijo mehkobo vzhajanege testa, da oblikujejo drobno pecivo in opazujejo, kako v vroči pečici spreminja barvo. Naj vabljivo dišeče z edinstveno obliko omami vaše čute! Naj urice, ko se mali razposajenci prelevijo v prave pekarske mojstre, postanejo dragocen kamenček spominov.

Recepti na www.bonopan.si.



smo se počutili kot mali slavljenci in kako kot mladostniki? Smo bili lepo sprejeti, zavrtni, nič posebnega? Kdo je bil tam, ko smo praznovali, smo koga pogrešali? Kako so starši nastopali v teh intimnih zgodbah, bratje in sestre, stari starši, prijatelji? Je bilo vzdušje toplo ali ne, vsako leto podobno? Kako so se drugi veselili z nami? Tu so še zakramenti, godovi, družinski jubileji in številne druge priložnosti, ko smo zraven polno prisotni, lahko pa se umaknemo, izostanemo, se jezimo, kregamo in tako sebi ter drugim povzročamo skrbi. Te izkušnje živijo z nami tudi v odraslosti.

Obdarovanje je stvar bližine in izkušenj

Na splošno vemo, da če gre za osebni jubilej, bo glede na razmerje (sorodnik, prijatelj, kolega, znanec) in njegovo bližino izbran tudi dar. Izbiramo nevtralna ali splošna darila za splošne situacije in pa posebna darila za tiste posebne priložnosti. Lahko pa vse skupaj malce pomešamo. Odgovori, ki jih iščemo, so: Kako je s počutjem ob tem? Kakšno bo darilo in obdarovanje, ko se v odnosu počutimo prijetno in lepo, kakšno pa, ko se ne? Kako je, če sploh nimamo nekega odnosa z osebo? Bomo tam ali ne, bodo presenečenja? Ali obdarujemo, ker čutimo, da moramo, ali ker želimo? Ali znamo darilo sprejeti?

V teh situacijah so pomembne pretekle izkušnje, ki vodijo naš odnos do ritualov in odzivanje nanje. Ko smo v odnosu obdarovanja, gre vselej za določeno obliko bližine, ko ne darujemo le izdelka ali storitve, ampak tudi simbolno vrednost oz. pomen z energijo (občutki); gre za sporočilo, ki ga z darom nosimo do prejemnika; obratno velja za tistega, ki sprejema, saj je proces vzajemni. S tem se obdarovanje kaže kot dinamičen in večplasten proces tako za opazovalca kot udeleženca. Če smo v stiku s tem, kar se dogaja v odnosu, bomo videli, da v njem nastopa veliko sporočil.

Na splošno v odnosih in skupaj z njimi vselej komuniciramo, verbalno in neverbalno, metaforično in enoznačno, posreduje veliko telesne govornice, zato je že odnos kot tak eno samo komuniciranje. Poročamo, kako smo, kaj nam pomeni in ali sploh smo (v odnosih). Sebe, druge in svet ocenjujemo po sebi in preko lastnih izkušenj, kako vstopamo v odnose in kako navezujemo stike ipd. Ta je lahko bolj ali manj varen, pristen in ustvarjalni. Vzdušje ob obdarovanju je tisto, ki bo sodoločalo ravnanje v daritvenih situacijah. Če je v teh odnosih (bilo) prazno, tam ne bo česa, kar bi moralo biti. In če je tam bilo česa preveč, se bomo tudi sami v tem »oglašali« podobno pretirano.

Dar vsakodnevnih odnosov

V veselih časih se ta resnica kaže v takšnem in drugačnem (ne)razmišljanju o osebi in darilu, pri (ne)pripravi oz. načinu priprave darila in njegovi (ne)vročitvi ter (ne)proslavljanju. S tem »kako«, se o obdarovanju veliko pove, kar kaže na besedo dve o ponotranjenih zadevah v odnosih. Ko govorimo o vzajemnosti, ki zaznamuje naše medsebojno vplivanje in doživljanje, se pod vidnim, neposredno dostopnim sporočilom dogaja t.i. obdarovanje z nezavednimi vsebinami (razburjenja, čutenja, vzorci) in poteka vsak dan. Predstavlja način, na katerega smo vajeni imeti odnose (kako govorimo in vstopamo vanje, kako izbiramo osebe, poklice, predmete, priložnosti, kako se odzivamo, kako odločamo in delamo na izzivih oz. kako se soočamo s pomembnimi temami in ljudmi v življenju).

Tovrstno obdarovanje je polno energije v plus ali minus ali pa brez nje, je konstruktivno ali pa ne. Na izhodu se kaže kot splošno počutje in vzdušje v naših odnosih. V tem je zven in odmev izkušenj, v tem so naši spomini in naša samopodoba, ki riše barve vsakodnevnega doživljanja. Zaradi tega je vzajemnost gibalo kakovosti naših življenj in pomemben proces, ki ga v življenju lahko spreminjamo in izboljšujemo! Dar, ki ga prejmemo z rojstvom, je ta, da smo v odnosih, saj so tu vse možnosti za osebni razvoj.

Nalezljivost in način igre daj-dam

Ali bo v naših osebnih, partnerskih, družinskih in poklicnih odnosih hladno ali toplo, varno ali ne, je odvisno predvsem od tega, kako se na tej premici počutimo sami. Koliko smeha lahko podarimo vsak dan, koliko sočutja in pravičnosti vnašamo v življenje. Toliko tega bo tudi v svečanih odnosih darovanja in praznovanja – in toliko tega bomo deležni sami –, ker smo bitja odnosov, duševne vsebine, ki jih nosimo, na različne načine težijo k uresničitvi v odnosih. Npr. učenec, ki je v razredu nemiren, bo nemirnost prenesel na cel razred. Če je slavljenec na rojstni dan potrt, bo veselo vzdušje izginilo, in če nas je v življenju strah, ga bomo tako ali drugače prenašali v okolje in ga želeli bolj ali manj zavestno rešiti. Vzdušje je zato nalezljiva reč, vsi ga poznamo, ker je rezultat vzajemnosti. Pomembno je, kako se s tem obdarujemo – to je vprašanje odgovornosti oz. razvoja.

Dar sebi

Kaj lahko naredim zase in razvoj? Najprej si je treba priznati. Če si priznam, da sem žalosten, potem s to žalostjo lahko nekaj naredim. Se sprostim, poiščem mir, žalujem. Če si priznam, da me je česa/

koga strah, poiščem pomoč, v kateri bom tesnobo na varen način postavil predse, ji poiškal izvor, in se pričel dojemati bolj spravlljivo. Spoznal bom, da lahko ločim slabe izkušnje od svoje osebnosti in se tako pričel sprejemati.

Veseli čas bo iskreno prisoten med pristnimi in spontanimi ljudmi, ki so v stiku s tem, kar čutijo, da so. Vsi imamo pravico biti v stiski in vsi imamo potrebo po sočutju. Pomembno je, da smo zmožni priznanja in pokazati pravi stik s seboj in pripravljenost, da nekaj ukrenemo. Sicer je lahko tudi svečani čas precej črn in naporen. Morda je to čas, da se posvetimo raje sebi in raziščemo, kaj se nam dogaja in ponavlja. Prej ali slej ugotovimo, kaj nas muči in se s tem soočimo. Včasih je treba preveriti, koliko smo še vedno božji dar za pomembne druge – tudi ko smo jezni, žalostni, zaskrbljeni, nemočni. Vsak ima svojo enkratno zgodbo in svojo pot rešitve. S tako držo in posvetitvijo obdarimo ravno sebe.

Kako (bo)ste v veselih časih?



Edin Duraković je po osnovni izobrazbi univ. dipl. kulturolog, trenutno na doktorskem študiju zakonske in družinske terapije, kjer raziskuje projekcije družine na delovnem mestu. Ustanovni član Združenja zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije. Vodi in izvaja terapije in izobraževanja za posameznike, pare in družine ter delavnice in seminarje za delovne kolektive.



www.studio-simbalein.si