

Novi glasovi geštalta



Prostor za kreativno izražanje

1. številka | marec 2019

Novi glasovi geštalta

1. številka | marec 2019

Naslov: *Novi glasovi geštalta*

Naslov (EN): *New Gestalt Voices in Slovenia*

Številka: 1

Leto izida: 2019

Odgovorni urednik: *Tomislav Rozman*

Uredniki in komentatorji: *Mojca Gre, Irena Šubic Jeločnik, Alfons Žibert*

Lektorica: *Sabina Leben*

Naslovnice in grafike: *Tomislav Rozman*

Izdajatelj/založnik: *BICERO d.o.o., Fram, Slovenija*

Licenca: [CC-BY-NC-SA](#) (Creative Commons)

ISSN: 2670-4749

Format: *PDF*

URL: www.noviglasovi.si/iz-daje



Kazalo

Kazalo	4
O zborniku	6
BESEDE UREDNIKOV	7
Na začetku je bilo ... pismo	8
Tomi Rozman	8
Čisto preprosto	13
Irena Šubic Jeločnik	13
O pisanju kot taužentrožci	15
Mojca Gre	15
PRISPEVKI IN ZGODBE	25
Čarobnost pravljic in njihova skrivnost	25
Alen Krančan	26
Zadnja meja materinstva	33
Gabrijela Šnajder	33
Ali še veslamo skupaj?	39
Tomi Rozman	39
Konj in voda	45
Mojca Gre	45
What's in a medal	47
Irena Šubic Jeločnik	47
Od flaške do petnajste	51
Alfons Žibert	51
Podoba drevesa kot moj jaz	63

Tanja Pirh	63
Potovanje – pot do drugih in pot do sebe	69
Katja Jarc	69
Povej mi, v kakšnega Boga veruješ, in ti povem, kakšni so tvoji odnosi ☺	80
Metka Valič	80
Geštalt in priprava na birmo	84
Polona Vesel Mušič	84
O neumni kraljični	91
Mojca Gre	91
Geštalt in Camino z roko v roki	97
Sabina Leben	97
PESMI ... PESMICE	102
Nova pot	103
Sabina Leben	103
Največje geštalt drevo, betonsko in kamnito	104
Tomi Rozman	104
POGOVORI	108
Ponižen sem, ker se mi splača	109
Intervju: Stanko Gerjolj	109
Gostujoči strokovnjak odgovarja: dr. Peter Jordanson	116
Vabilo avtorjem za naslednjo številko	117

O zborniku

Novi glasovi geštalta so prostor za vse, ki si želijo in ki si upajo:

- raziskovati »geštalte« (še naprej) skozi proces pisanja;
- biti zmotljivi in odprti;
- deliti: dajati in dobiti;
- začutiti »Aha!« in »Jaz-tudi!« momente.

Ta zbornik ustvarjamo udeleženci izobraževanja geštalt pedagogike z lastnim vložkom in sredstvi.

Upamo, da bomo uspeli pripraviti vsaj eno izdajo na leto v elektronski obliki (PDF). Publikacija je brezplačna in bo takšna tudi ostala. Veseli bomo tudi prostovoljnih prispevkov, s katerimi bomo lahko pokrili vsaj stroške urejanja publikacije, spletne strani in domene. Če bomo uspeli zbrati dovolj sredstev, bomo izdali tudi tiskano različico. Podrobnosti o donacijah boste kmalu našli na spletni strani.¹ Od druge številke naprej prav tako nudimo oglasni prostor za vaše dogodke, storitve in izobraževanja. Če želite zakupiti oglasni prostor (pol strani ali eno stran), prosimo, kontaktirajte uredništvo.

Vsebine, objavljene v *Novih glasovih geštalta*, predstavljajo stališča avtorjev prispevkov. Kazenska in civilna odgovornost urednikov in avtorjev za napake v besedilu je popolnoma izključena, uredniki in avtorji ne odgovarjamo za nikakršno neposredno ali posredno škodo ali neprijetnosti, ki bi lahko pri bralcu nastale zaradi uporabe besedil ali netočnih informacij. Bralcem ne priporočamo, da sprejemajo pomembne ali celo nepopravljive odločitve na podlagi vsebine, ki je objavljena v tej publikaciji ali na naši spletni strani.

Vse fotografije so posneli avtorji besedil, razen, kjer je drugače zapisano.

Tako, *roke smo si oprali*, zdaj pa: veselo branje!

¹ www.noviglasovi.si



BESEDE

UREDNIKOV

Na začetku je bilo ... pismo

Tomi Rozman



Predzadnji januar dva tisoč devetnajst. Tečem po razmočeni makadamski poti med njivami in v mislih mi odmeva: »Dvanajst, dvanajst, dvanajst ...«

Pot mi zaradi pojenjajoče svetlobe izginja izpred oči. Z užitkom vdihujem hladen in svež zrak, ki se je dotaknil ledišča in se odbil nazaj v pozitivo. Zavijem v gozd mimo dveh golih hrastov, nizka poledenela trava mi hrska pod nogami. Telo dela kot urca, diham v počasnem ritmu, endorfini so začeli opravljati svojo nalogo in svet se za trenutek ali dva pokaže v idilični preobleki. Moje misli so gladke kot v meditaciji.

Takšne trenutke enosti z vsem bi obdržal, ampak kaj, ko mi spolzijo med prsti. Naenkrat me začne motiti vse – hrup bližnje avtoceste, pot postane bolj razmočena in blato se mi oprijema sicer fluorescentno zelenih copat, ki postanejo težke.

Stresaje odvečno blato s copat pritečem do razcepa gozdne ceste. Kam naj krenem? Če grem po desni, bom naletel na težko prehodno robidovje. Če grem po levi, bom naletel na nevarnega in nevzgojenega nemškega ovčarja pri bližnji kmetiji, ki ne mara tekačev.

»Ven!« naženem vsiljivke iz glave in povabim prijetne misli. Odločim se za levo pot in jo tako materializiram. Pot, za katero se nisem odločil, izgine iz vesolja možnih izbir in svet postane malenkost manj neskončen in malenkost bolj resničen.

»Dvanajst prispevkov, dvanajst zajezenih možganskih viharjev, dvanajst speljanih in pretvorjenih miselnih tokov elektromagnetne aktivnosti sinaps, v elektromagnetno aktivnost tranzistorjev v računalnikih,« razmišljam naprej. Kako je to mogoče, kako je do tega prišlo? Zdi se mi, kot da nimam nič pri tem in da so se dogodki odvili kar sami, mimo moje volje. Veriga dogodkov, ki je pripeljala do

dvanajstega prispevka, ki bo zaokrožil prvo številko *Novi glasovi geštalta*, se začne odvijati v smeri preteklosti. Brskam in iščem izvorni dogodek, ki je sprožil to verigo.

Bilo je pred petnajstimi leti, malo po poroki. Z ženo sva prejela pismo od domačega župnika. Vabilo na piknik zakonskih skupin. Takoj sem začutil odpor. »Ne grem,« sem ji rekel, čeprav nisem niti vedel, kaj so to zakonske skupine. Predstavljal sem si tolpo cmeravih pobožnjakarjev in jaz, naravoslovec po duši in izobrazbi, racionalist in skeptik, mednje nikakor nisem sodil.

Naslednji trenutek, ki se ga spomnim, je, da sedim za mizo v družbi enajstih ljudi in okoli nas teka množica naših otrok. Mešajo se vonji roštilja, sveže pokošene trate in narezanega paradižnika na mizi pred mano. Ne poznam nikogar, vendar se počutim nenavadno domače. Sem že prodan, pa ne zaradi hrane. Idilične trenutke poznopoletnega poznega popoldneva pod brajdami prekine krik otroka, ki si je priprl prste z vrati avtomobila. Opomin, da je krik vedno blizu idile, takoj za ovinkom. In obratno.

Skok nekaj let naprej, ko mi je Andrej iz zakonske omenil, da se bosta z ženo udeležila duhovnega tedna družin v Veržeju, ki ga organizirajo Siterjevi. Bajje je fajn, vendar so vsa prosta mesta zasedena že pol leta vnaprej. Pozabim na to in se ponovno spomnim nanj julija. Povprašam organizatorje, če je še kakšno prosto mesto, in glej, ena družina je ravnokar odpovedala in imajo prostor za nas.

Naslednji spomin: stojim na travniku v Veržeju, v labirintu iz listov, na katere so vsi udeleženci z voščenkami narisali prelomne dogodke iz svojih življenj. Iščem pot proti središču labirinta in se sramujem svoje sebičnosti. Sebičnosti, zaradi katere sem živel v iluziji, da je samo in edino moja zgodba težka. Nekje ob strani stojita Dani in Stanko in nas opazujeta. Zapiha veter in začne odnašati liste, labirint razpada. Trudim se, lovim liste in jih postavljam na njihovo mesto. Jalovo početje. Sem v paniki, da bo labirint izginil in ne bom našel poti do središča. Pogledam Stanka, on pa kar stoji tam in ne reče nič. Z levo roko se drži za brado, z desno roko drži za komolec leve roke. »A boš kaj rekel,« si mislim. »Kaj naj naredim, popravljam labirint ali pustim, da ga odnese, ali kaj tretjega?« On pa še kar stoji, opazuje in baja v veter. Veter si premisli in gre nagajat na drugo stran Mure.

Isti dan, zvečer, pri Stanku na spovedi. Pričakoval sem klasično spoved, vendar je bil ta pogovor vse kaj drugega kot to. Če sedaj gledam nazaj, je bil pogovor bolj uvod v terapevtsko seanso. Omeni geštalt pedagogiko. Geštalt – kaj?

Dvatisočdvanajstega, Celje, Kardinalova dvorana. Gospod s slike na steni strmo in strogo gleda. Gospodje in gospe pred nami gledajo milo in široko v krog stolov in neznancev. Malo govorijo, mi pa tudi. Igramo se in ponovno se sprašujem, kaj pravzaprav počnem. A da je že konec po dveh letih? »Prehitro, ponovi vajo,« mi

pravi glas nerazuma. Naslednji dve leti zdrsneta mimo še hitreje. Sem kaj pametnejši? Ne bi rekel. Kaj pa sem? Nič kaj več, samo bolje vidim, kje sem obtolčen.

Dvatisočosemnajstega. Visim na *Twitterju*. Zabijam čas z branjem takrat še 140 znakovnih umotvorov naključnih neznancev. V iskalno polje vtipkam *#gestalt* in si mislim, itak ne bo nobenega rezultata. A, glej, kaj pa je to? *#NewGestaltVoices*. Sledim linku. V brskalniku odprem stran <http://newgestaltvoices.org/>. Prenesem revijo. Preberem prvi članek. Preletim vse ostale. Sprintam. Sicer nikoli ne tiskam dokumentov. »Ampak tale PDF pa prav moram v miru in na papirju prebrati,« si rečem. Berem dolgo v noč in še naslednje dni. Počasi. Mislim: »Ali je ljudem sploh dovoljeno takole pisati?« Pišem uredniku in se zahvalim. Ko se ponovno zavem, že pišem svoj prispevek za NGV. Kako in zakaj, če pa sem samo rekel hvala? Med pisanjem me je začrvičilo tam nekje za hipofizo in glas mojega alter ega mi je rekel: »Tudi mi, geštalt pedagogi, potrebujemo nekaj takšnega. Pisanje v varnem okolju kot nadaljevanje geštalt izobraževanja. Drugače geštalt ne bo zaključen.«

Skoraj točno pred enim letom je bila ideja o slovenski izdaji *Novi glasovi geštalta* le – nejasna želja. Previdno sem povprašal Mojco, če bi ... morda ... tudi pri nas ... saj veš, no. A res, da bi? No, pa dajmo.

Hkrati z idejo o reviji za kreativno izražanje so se v meni prebudili klasični strahovi. Ali se bo sploh kdo odzval in se upal deliti kaj svojega, osebnega? Ali bomo dovolj dobri? Ali nas bodo znalci, monopolisti nad duhom, gojitelji zelja in *random* negativneži popljuvali? Ali bomo videti kot kuhinjski psihologi? Te strahove sem zaupal Johnu, ustanovitelju NGV. Odgovoril mi je v enem stavku: »Ko svetu razkriješ delček sebe, pomagaš nekemu zaceliti eno rano.«

Vsi ti in še drugi strahovi so *lahko* resnični, vendar v tem trenutku to ni več pomembno. Udeleženci geštalt pedagogike smo spregovorili.

Zgodil se je eksperiment in danes na tem mestu ponosno predstavljam vse pogumneže, ki so se upali izpostaviti izven varnega kroga geštalt skupine:

Mojca se v svojem prispevku ***Konj in voda*** čudi konjski kratkovidnosti. Naj mu pomaga ali ga naj pusti, da si pomaga sam? Le kdo ne sprevidi svoje zmote, konj ali človek? Mojca je radodarna in nam podarja tudi pravljico ***O neumni kraljični***. Bralca vabim, da sam presodi, če je kraljična zares tako zelo neumna, ali je vse skupaj samo en velik nesporazum, tako vseprisoten, ne samo v pravljicah. Ali sem že omenil, da je napisala tudi uvodnik ***O pisanju kot taužentrožci***, ki je že prispevek sam po sebi? Nisem?

Fonzi v svojem prispevku **Od flaške do petnajste/Eksperiment na svetem kraju** prenaša kamne, jih skriva pred sabo in celo druge prepričuje, naj tudi oni nosijo kamenje, na kraju, kjer je kamenja več kot dovolj.

Irena v **What's in a medal** brutalno iskreno geštaltira na in o kolesu. Da ni morda zamenjala *geštalta* z *geštelom*? Loti se slona v sobi: zakaj je delo z geštelom drugotnega pomena za tradicionalne duhovne, če pa je telo tempelj duha? A sem omenil, da je spisala tudi uvodnik? Nisem?

Alen si v **Čarobnosti pravljic in njihovi skrivnosti** prižge virtualni čik, strne svojo zaključno nalogo v prispevek in jo razgali svetu. Sprašuje se, kam so izginila vsa čreva in kri starih pripovedk in zakaj so moderne predelave pravljic tako sterilne.

Gabrijela. Gabrijela iskreno spregovori o materinstvu. Odlepi se od idealne predstave vsezmožne in najboljše matere. V **Zadnji meji materinstva** nam pokaže bolj resnično in pristno, »dovolj dobro« mamu in njen ples s hčerko. Kako že gre tista o ovnu, ki se je z rogovi zapletel v trnje?

Vedno, ko mi Katja napiše: »O, kako pa je tam <vstavi katerikoli kraj> lepo,« se sprašujem, ali sploh obstaja kraj, kjer še ni bila. Katja leti in s ptičje perspektive opazuje zemljo pod sabo. Njeni kraji se v **Potovanjih** izmenjujejo kot v potopisnem videospotu in brusijo njeno notranjost.

Tanja piše o simboliki drevesa o konkretni seansi iz geštalt pedagogike. V prispevku **Podoba drevesa kot moj jaz** lepo pokaže, kakšno moč imajo simboli in posredniški objekti in kako lahko spodbudijo izražanje čustev in samovpogled.

Metka nam v prispevku **Povej mi, v kakšnega boga veruješ** predlaga kratko miselno vajo, ki nam lahko da vpogled v odgovor na vprašanje, zakaj so naši odnosi s soljudmi takšni, kot so.

Polona se drzno spusti v delo z birmanci in njihovo tako naravno živost mehča z geštalt prijemi. V prispevku **Geštalt in priprava na birmo** nam pokaže, da geštalt ni čiračara, ampak pristop k delu z ljudmi, ki daje vidne in oprijemljive rezultate.

Sabinin prispevek **Geštalt in camino z roko v roki** napovedujem s kratko frazo: *geštalt je pot in pot je geštalt*. Poleg proznega prispevka pogumno zapoje svojo pesem **Pot** in presliši opazke, ki jemljejo pogum in upanje.

Za konec smo prihranili jagodo na tej naši čokoladno-sadni torti. Pogovor s **Stankom Gerjoljem**, ki je olupil že precej čebule in **je ponižen, ker se mu spleča**. Vas zanima, kakšne čebule. Izvedeli boste, če se boste *prebili* z branjem do konca.

Stanko je večkrat rekel, da je humor hudo resna stvar, zato smo zaključili prvo številko slovenskih NGG s svetovalnico navideznega **dr. Petersona**, ki v tej številki svetuje obupanim staršem.

Poleg izdelkov, ki so nastali, je zame skoraj bolj pomembno, da je med nami stekel *dialog*.

Z le malo slabe vesti upam trditi, da se je med avtorji zgodil tudi pozitiven odziv na izziv javne izpostavitve in izražanja: to je *boj* proti notranjim odporom in *stik* z uredniki in komentatorji.

V tej številki smo previdno pokazali rožičke in jih nastavili svetu. Dragi bralci, če se vas kakšen prispevek dotakne, kar pogumno tipkovnico pod prste in pošljite avtorju odziv.

Gledam naprej. Moja vizija za naslednje številke je: V obliki alegorij, bolj neposrednih zgodb ali drugih kreativnih stvaritev govoriti tudi o (tabu) temah, ki smo se jim na GP elegantno in morda nevede izognili, pa so mi precej umanjale. To so smrt, seks(ualnost), hrana, (ne)korektna vzgoja, finance kot možen vzrok *shitty* odločitev, verovanje mimo *mainstream*-dogem, osebni bogovi, boginje in zlata teleta. Vse, kar predstavlja največje vire sramu in občutkov nedovoljskosti v vseh nas.

Zakaj? Odgovor je preprost in morda se bo slišal pretenciozen. H komu se je Jezus sklonil in dal roko? H *kurbam* in *zaraženim* ali pismoukom/farizejem?

Pritečem do doma, zadovoljen, ker sem spisal tale uvodnik. Vse, kar napišem, napišem med tekom. Tipkanje je samo še postranska, izvedbena aktivnost. Sezujem blatne copate in jih pustim pred vrati, čeprav vem, da jih bo moj pes ponovno skrtil in zakopal pod grmovje.

Hvala za branje in sodelovanje. Besedo predajam Ireni.

O avtorju



Tomi Rozman (*geštalt pedagogika 2012–2014 in 2017–2019*). *Kadar ne vesla in gnjavi otrok in kadar ne kaže oslov bronastim kraljem, je razcepljen in potuje med naravoslovjem in humanistiko, med informatiko in geštaltom, med samostjo in družbo, med Slovenijo in lepimi mesti po EU. In rad ima med, ki ni medmet.*

Email: tomi.rozman@gmail.com

Čisto preprosto

Irena Šubic Jeločnik

Voilà! Pred nami so *Novi glasovi geštalta*, prostor za kreativno in zdravilno izražanje. Ni skrivnost, da smo črpali navdih iz revije *New Gestalt Voices* (v nadaljevanju NGG), ki orje ledino na mednarodnem parketu geštaltističnega ustvarjanja. Ni pa rečeno, da bomo ostali pri tej obliki, formatu in vsebini, saj želimo v NGG organsko razvijati prostor srečevanja in nadaljevanja izkušnje seminarja iz geštalt pedagogike, ki je kot časovno omejeno izobraževanje sicer izredno dragoceno, pušča pa občutek po »še« – to je nekaj, kar bi potrebovali vzporedno z vsakdanjim življenjem in kjer bi prečiščevali, izpuščali paro, reflektirali na dogodke, obvladovali stres ter osmišljali in plemenitili svoje bivanje. V sodelovanju z avtorji in bralci si želimo odgovarjati na potrebe konkretnega prostora in časa, tukaj in zdaj.

Revija je torej namenjena predvsem udeležencem izobraževanj iz geštalt pedagogike (in terapije?), ki bi želeli dobronamerno in v duhu geštalta deliti svoje izkušnje in uvide takrat in danes: kaj smo odnesli s seboj in kaj najprej uporabimo v (težkih) situacijah, ki nam pridejo na pot, ter kako se nam (ne) obnesejo različni prijemi in strategije. Želimo si prispevkov iz kar najrazličnejših zornih kotov, ki pokrivajo raznovrstne vidike življenja: od poklica do starševstva, partnerskih in drugih medčloveških odnosov, konjičkov in pristočasnih dejavnosti, na primer vrtičkarstva, umetnosti, športa ... Dobrodošli so seveda tako avtorji kot bralci, ki (še) nimajo za seboj izkušnje geštalta vendar se najdejo v teh prispevkih. Nenazadnje pa smo si NGG zamislili tudi kot prostor, kjer se malo hecamo in igramo in sploh počnemo vse tiste **preproste stvari**, ki jih odrasli vse prehitro zanemarimo in zato živimo siromašnejše, bolj nemirno, pogosto žal celo zbolimo. Če smo na geštalt srečanjih risali, barvali, oblikovali z glino in plesali, si tukaj lahko damo duška z besedami: besedami, ki zdravijo, božajo ušesa in duha, pomagajo ali včasih tudi zabolijo, a spodbudijo nove procese in odprejo nove poti.

Raznolikost je prav tako dobrodošla v žanru, obliki in dolžini prispevkov. Ne bomo se branili strokovnih in znanstvenih člankov, imamo kar nekaj zamisli za intervjuje, **pričakujemo predvsem osebna razmišljanja in refleksije**, nadvse dobrodošle so krajše izvirne zgodbe in pesmi pa tudi anekdote, aforizmi, misli in komentarji, odzivi na prispevke in še kaj, kar prinese življenje.

Uredniki in komentatorji Tomi, Mojca, Irena in Fonzi smo tu, da izluščimo rdečo nit, prispevke sfriziramo in zapakiramo, jim nadanemo pentljo in jih distribuiramo

oziroma pošljemo med uporabnike. Vsa poslana besedila bomo prebrali in jih v sodelovanju z avtorji pripravili za objavo. Ker je vsak začetek težak, verjamemo pa, da je prav ta dotični začetek potreben, smo se odločili zagonski kapital priskrbeti sami, zato za spodbudo, navdih in 'mušter' v prvi številki objavljamo svoje prispevke tudi uredniki. Kako bo vnaprej, bomo pa še videli.

Hvala za branje in sodelovanje. Mojca, na vrsti si.

O avtorici



Irena Šubic Jeločnik (geštalt pedagogika 2012–2014) je popolnoma nepopolna mama dveh najstnikov (popolnih, kajpak), pretežno pregorela učiteljica, pedantna in tehnofobična, a srčna urednica, predvsem pa obsesivno-kompulzivna gorska kolesarka.

Email: irenasj@t-2.net

O pisanju kot taužentrožci

Mojca Gre



*To je kot stara hiša:
kar se izseli, da prostor
drugemu.*

*Zato se mi
mladostniki,
ki včasih preklinjajo, zdiyo ...
čisti.*

*Zato se mi pisatelji,
ki pišejo brez agende, zdiyo ...
pošteni.*

*Zato se mi modreci,
ki hodijo svoje modrosti, zdiyo ...
kot pande.*

*Zato se mi klovni,
ki se smejiyo za druge ...
smilijo.*

*Zato se mi družina,
ki se jasno skrega, zdi ...
zdrava.*

*Zato se mi religije,
ki vse vedo, zdiyo ...
od vruga.*

*Zato se mi zdržati
negotovost, zdi ...
dobro.*

*Zato se mi ljubezen,
ki traja, zdi ...
uf, boguhvala.*

*Zato pišem, se mi zdi.
Da hiša stoji.*

Pisanje je eno od najučinkovitejših dejanj osebne nege in rasti. In je tudi, na srečo, najcenejše od vseh oblik samopomoči. Raziskave kažejo, da je pisanje ena od boljših taužentrožic za sodobnega človeka, saj naj bi bile dobrobiti pisanja številne: izostrena

čuječnost, izboljšan spomin in komunikacijske veščine. Poleg tega naj bi se zaradi pisanja dnevnika zmanjšala nespečnost, okrepljen imunski sistem, izboljšala samozavest ter zvišal IQ. Pisanje nam pomaga organizirati dogodke iz preteklosti, pomaga nam imenovati, priznavati in postaviti čustva na svoje mesto ter osmisliti boleče travmatske izkušnje. Tako vsaj lahko preberemo celo v *New York Timesu*.

Verjamem, ker vem: ko ni nikogar, ki bi te slišal, poslušal in prenašal – ne moža, ne žene, ne prijatelja, ne plemena, ne psihoterapevta – takrat je tu papir. Tisti, ki prenese vse.

Papir kot Bog?

»Ne. Zame je tu takrat samo Bog,« boste morda rekli nekateri.

»Tudi zame,« bom rekla in ne boste mi verjeli. Vsaj tisti ne, ki me poznate kot agnostika, ki sem šla doslej samo dvakrat v življenju prostovoljno in z veseljem v cerkev: prvič, ko sem se poročila, in drugič na geštaltu, ko smo v cerkvi brez strehe stali pod milim nebom bosih v srcu in se smejali Stanku, ko je pozabil besede iz Svetega pisma, ker je tam očitno še njegov briljantni spomin odneslo v nebo kot metulja.

Kadar pišem, je podobno. Tudi takrat me vedno znova presenetijo trenutki, ko začutim, da nekaj je. Nekaj onkraj, na drugi strani tu-zavesti. Nekaj mi govori, šepeta, reglja. Nekaj je, kar me drži za roko in izrisuje slike, podobe, vodi čez prepade pozabljanj, preko brezen, ki so včasih tako nenavadna, kot da ne izhajajo samo iz mojega življenja. Nekaj je in ne vem, od kod prihaja. Če bi vedela, potem bi šla večkrat tja. Ko pišem, se tudi nad mojo glavo odpre streha, da nekatere misli pobegnejo ven kot ujeti liščki, druge pa prihajajo nenapovedano na obisk, se malo ustavijo, spogledajo in začnejo ustvarjati prostor iz koščkov, hišo iz raztresenih lego kock, včasih s slamnato streho na vrhu.

Babina kuhinja. Diši po krljih. Vonj se razliva tudi v sosednjo sobo, kjer visi tista kičasta slika, na kateri je lepa gospa z dolgimi lasmi in velikimi puhastimi krili. Smehlja se in za roko drži majhno punčko, ko gresta čez brv, v ozadju so razpršene pepelnate meglice. Slika je uokvirjena z lesenimi deščicami, ki se oklepajo stekla in na njem se kot razsuti sladkor lesketa neobrisan prah, od angelovih kril se odbija svetloba. Veliko noči mojega otroštva je bdela nad posteljo moje babi, ki je ni več. Tiste babi, ki mi je vsako jutro pripravila belo kavo in svežo zemljo, ki sem jo lahko namakala v šalco, da se je potem topila v mojih ustih, in babi ni rekla nobene, ko sem cmokala. V njeni kuhinji je bilo toplo že navsezgodaj, še preden sem se skobacala iz postelje s tisto lepo gospo, z belim, skrbno uokvirjenim angelom varuhom nad sabo.

Tako se, ko pišeš, počasi odstirajo že pozabljene slike. Celo v zaprisežene ateiste se včasih pritihotapijo. Ampak ne vedno samo angeli. Včasih pridejo na dan tudi

kakšni vragi, hudički, zmaji, nejasne sence. Ne, ko pišeš, ni vedno samo lušno, varno in toplo.



Strahovi

Sedimo na letalu. Vsa družina, vseh pet. Turbulenca je huda in trese nas kot na starem vozu po makadamu, polnem lukenj. Tiho smo in se kar delamo, da spimo. Ko pa le pristanemo na otoku spečih vulkanov in čakamo na svojo prtljago, končno spregovorimo.

Punci: »Mene je bilo najbolj strah ... Mislim, če pademo dol, no okej, bomo vsaj vsi naenkrat umrli ... Ampak takoj sem pomislila na to, kako bo pa potem živela Tessa (psička) brez nas?«

Fant: »Če bi padli, bi bilo res eno sranje. Potem ne bi mogli nikoli več leteti.«

Mene pa je v tisti turbulenci preplaval samo en strah: »Po katerem mediju bom iz sveta večne tišine svojcem na zemlji sporočila, da ne smejo brati mojih dnevnikov? Nikoli in nikdar in nihče! Niti v primeru moje smrti ne.«

Ko sem bila majhna, jih je moja mama namreč brala. Moje dnevnike, moje skrivnosti, mojo jezo na starše, moje prve zaljubljenosti in moje fantazije vseh sort. Da je lahko čim bolj kontrolirala mojo puberteto, olepšano rečeno: sledila mojemu odraščanju. Imela je dovolj dobre razloge, kakopak, vse mame jih imamo. Ampak! Žal sem to njeno pretirano "skrb" odkrila šele čez nekaj let in takrat sem si šla takoj kupit ogromen železen zaboj v Železnino, vanj položila vse svoje zvezke in ga zaklenila z žabico, katere ključek sem potem noč in dan nosila skrbno na zlati verižici za svojim vratom. Moja potreba, da vse zapisano zaščitim pred pogledi od zunaj, je zato še danes tako velika, da celo ob misli na strmoglavljenje letala najprej pomislim na enega največjih vdorov v mojo intimo, ki je bila zaupana samo njemu, belemu papirju.

Tudi zato me je še vedno blazno, blazno strah. Vsakič znova. Odpreti zvezek in zapisati vse, kar je. Ne samo tega, da mi bo nekdo spet stal za ramo in na skrivaj pogledoval naravnost v moje sanje, hrepenenja, jadikovanja, zamere in vse moje grešne misli sploh in si mislil: pa kakšni butasti stavki, pa kaj vse se tej tepki plete po glavi, pa ta res ni normalna ... in se počutil varnega, ker me ima pod kontrolo. Ampak ni me strah samo tega nepovabljenega pogleda, voajerizma, molka in kraje. Strah me je tudi zato, ker nikoli ne vem, s katerimi hudički in zmaji in sencami bo moje pero ponovno zaplesalo in »popackalo« to belo papirnato nedolžnost. Bojim se, da bom imela spet zapisano, in to črno na belem, kako nisem ne lepa, ne pametna, ne dobra. In potem bodo to vedeli vsi, ne samo jaz. Vse to bo lahko nekdo prebral, ker me bo poguglal in tako me danes noben ključek za vratom ne reši več. Prišel bo kot ropar, ki čemi v temni sobi vesoljnega spleta, kjer ni nobenega stikala, ni luči, da bi jo lahko prižgala in zasačila tatu mojih nekdanjih skrivnih skrivnosti in trenutnih resničnih resnic.

Potreba

Ampak nalivno pero vseeno vztraja. Ne da se, stari moj. Pa tudi njegova mlajša priležnica – tipkovnica, je vedno pri roki. To je kot pritisk v kisikovi bombi in pero (ali tipkovnica) edini ventil, ki deluje. Brez pisanja ne morem, kot ne morem brez dihanja, brez knjig, brez hrane, brez morja. Brez vsega tega bi me bilo manj. Bila bi si preohlapna. Ali pa bi me bilo več, ampak potem bi si bila pa pretesna. Pisati moram, da sem si prav.

Besede, če so izpisane, so moj zemljevid. Intuitivno in od malih nog ga uporabljam za hojo po še nepoznatih krajih, še preden sem slišala o zdravilnih učinkih pisanja ali znala brati pametni The New York Times. Besede, če so izpisane, so oprimki v strmih in včasih krušljivih stenah. So lestev na previsih pomembnih odločitvah, stopinje v snegu včasih povsem zaledenelih pokrajin, jasnost v megleni deželi stoterih čustev, ko ta nepričakovano poplavijo razum. Pisanje upočasni in približa.

Lušči. Odstira. Včasih tudi vrže iz tira, a vedno ohranja glavo nad vodo. Pomirja. Jasni. Pisanje ve.

Včasih pa je pisanje tudi prav grda packa, ki se razlije po papirju zaradi tistih kapljic, ki kdaj pa kdaj padejo z obraza in se pomešajo s črnilom iz pelikanove bombice. Izgleda grozno, grdo, včasih sploh ni berljivo, velikokrat se že takoj naslednji dan, kaj šele čez leta, bere obupno, rajši sploh ne. Ampak vztrajam, ker vem, da bo prav zaradi njega, tega črnega peresa, lahko kmalu s celimi pljuči zadihalo tudi srce.

(Nalivno) PERO

Na nalivna peresa imam fetiš, obožujem jih. Ni slučaj, da smo ljudje kar štirinajst stoletij (od 6. do 19. stoletja) uporabljali pero kot edini pripomoček za pisanje. Nekateri še zdaj verjamejo, da če slučajno najdeš ptičje pero, ga poberi, ker je to znamenje duhovne prisotnosti ali vodstva. Jaz v to ne verjamem čisto, malo pa. Tudi če je Indijanec našel pero orla, da je bil to zanj baje največji blagoslov, saj so verjeli, da ima orel posebno povezavo z nebesi, ker je to ptica, ki leti najvišje in je zato glavna: vidi bolje od vseh drugih ptic. Ni slučaj, da so iz njih izdelovali perjanice za poglavarje plemena in da so Indijanci s peresi radi okrasili tudi grive svojih konj. Za Indijance je imelo pero močno simboliko. Bilo je znamenje in oznanjanje petih velikih vrlin: **zaupanja, spoštovanja, moči, modrosti in svobode.**

»Pero je orožje. Vzemi ga v roke.«

(prirejeno po Brechtu)

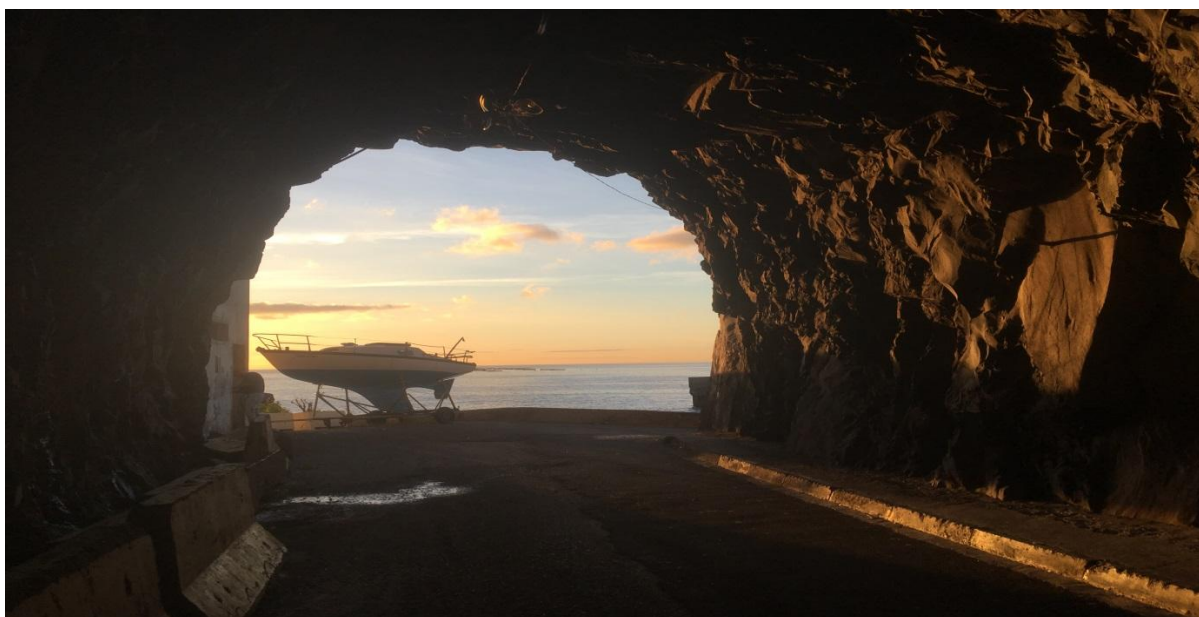
Zaupanje

Vem, zelo težko je začeti. Strah, da bo pero v naših rokah vzelo belemu papirju pred nami njegovo neokrnjenost, je velik. In upravičen. To se namreč dejansko zgodi. Samo rodimo se kot navidezno nepopisan list, potem pa se rock'n'roll v tej naši štali življenja neizbežno začne. Zakaj torej skrivati in se pretvarjati, da smo beli in svetli, če pa smo vsi po vrsti tudi temni in senčni? In megleno sivi in globoko modri in naivno roza in neizkušeno zeleni in do ušes rdeči, krvavi pod kožo. Človeški. Smo zmožni resnično verjeti in popolnoma zaupati, da je edino tako tudi prav?

Moč

Pisanje ni vedno le lahek, spontan proces. Kje pa! Včasih se celo obsesivno-kompulzivno pišoči zatečemo v tisoč in en izgovor, da mu lahko ubežimo. To je beg pred senco, boj z mlino na veter. Redko kdo, razen akademikov

in pisateljev, je tako discipliniran, močan in pogumen, da bi vsak dan pisal brez izgovorov. Na primer tako, kot si umijemo zobe pred spanjem. Da bi vsak dan sproti skrbel za higieno duše. Kajti vemo: ko pišemo, ne moremo mižati. In pri tem se odstirajo ne samo angelske slike, ampak, če pišeš zares, se včasih zgodijo tudi peklenški plesi s plesalci, ki ti niso ravno pogodu. Ki so grdi in štorasti in nam stopajo po žuljih. Na papir se lahko črno (ali modro) na belo izlije (pre)dolgo zanikovana jeza – tudi zaradi prestrogo zapovedanega sočutja. Ali (pre)dolgo prepovedana zamera – tudi zaradi prehitro zapovedanega odpuščanja. Ali celo (pre)dolgo zanikovano sovraštvo – tudi zaradi vedno zapovedane ljubezni. Ne, pisanje ni za tiste, ki hočejo ostati nedolžni. Uspešno zaklenjena bolečina se včasih razpahne na stežaj, počí po šivih in zazeva lahko že po treh, štirih stavkih. Ne vedno kot skrinja zakladov, kot zlato v blatu. Včasih tudi kot Pandorina skrinjica skrajno zoprnih občutij. In potem se začnejo okostnjaki drug za drugim valiti iz nje. Ne iz hudobije, ampak zato, da naredijo prostor drugemu, bistrejšemu pogledu. Kajti edina pot iz škatle je, da dvigneš pokrov, iz omare pa ta, da odpreš vrata. Tako kot je edini izhod iz tunela: skozi.



Zato pisanje ni za preveč pametne in lepe, je pa za močne in pogumne. Kajti pero na svoji konici še najrajši posveti v temo tiste hiše, kjer najbolj straši.

Modrost

Modrost ne more biti cilj. Lahko je le stranski proizvod, nepričakovan rezultat ali skoraj naključen izid v procesu pisanja. Včasih. Kadar ob tem ugotoviš, »česa ne moreš spremeniti« in tisto, jebiga, sprejmeš. In ko naenkrat, včasih že po nekaj straneh, zagledaš tisto, kar pa kljub vsemu lahko spremeniš. In potem »zmoresš razlikovati med obema«. Stara molitev, ki ob pisanju postane "meso".



Spoštovanje

Že s tem, ko si vzameš čas, da pišeš, pa naj se ob tem smejiš, jeziš ali jočeš, ne moreš, da ne bi svojega glasu, in z njim svoje zgodbo, vzel resno. In to je spoštovanje.

Svoboda

Če sem še malo konkretnejša; pisanje je kot stranišče za dušo: več kot izpišeš ven, manj dreka ostaja notri. Tako preprosto. Pisanje je dobra prebava, je osnovna higiena in je tisto, ko zadihaš. Ker si končno na svoji zemlji. Osvobojen vseh zunanjih in notranjih sovražnikov. Pisanje je premirje. Prenehaš streljati, projicirati svoje vsebine v tarčo, na platna drugih ljudi, saj usmeriš svojo konico na bel papir pred svojim nosom. Pisanje je *downloadanje*. Preneseš na ekran (ali na papirnatega boga), vse tiste filme, ki se sicer vrtijo tam gor v na-glavnem spletu brez kontrole in ti lahko delajo celo precej zoprno zmešnjavo v vsakdanjem življenju. Žanri so različni; od romantičnih komedij do grozljivk, od rožnatih milnic do črno-belih dokumentarcev, od melodram do dolgočasnih vremenskih napovedi, ki se prekinjajo z reklamnimi sporočili. In če med downloadanjem/pisanjem nisi staknil kakšnega hujšega virusa/cenzure, si jih potem lahko končno v miru ogledaš, vsaj najpomembnejše zate. Po možnosti s podnapisi, da ne ostane kaj izgubljeno v prevodu. In končno uživaš v miru, v tej pre-prostosti nevpletanja. To je tvoj trenutek svobode. Trenutek, ja. Kajti brez skrbi: tudi to bo minilo! Življenje je prekratko, da bi si lahko naložili vsega naenkrat, zapisali vse. A dovolj dolgo in vredno, da mu namenimo vsaj par besed še pred svojim pogrebom. Pa če še kdaj letimo ali ne, pa če nas še kdo bere ali ne, pa če kakšen angel varuh v resnici bdi nad nami ali ne. Ko pišeš, veš. Da nekaj je. Če že ti ne najdeš Boga (in zadnje resnice), pa resnica (pero) nekako najde tebe. Da kljub turbulencam lahko varno letiš in pristaneš na zelenem otoku ugaslih

vulkanov, kjer aloe vere cvetijo v barvi sonca tik preden se potunka v morje, da lahko da temi njen prostor.



In je kot ta trenutek, ko z rahlo rdečico na licih postavljam še zadnjo piko svojemu pisanju o pisanju in se mi zdi in vem, da bi lahko vse skupaj napisala dosti bolje. Vsaj za javnost, za Google-zadetke. Lahko bi pa napisala tudi dosti slabše. Naj se zato ta jara kača in stekli polž večnih dvomov in kolebanj nekam zaletita! Pisala sem. To šteje. Ker pri tem ne gre za lepoto, za svobodo gre. Kot pri dobrem odnosu; vsak stavek te lahko bodisi popelje globlje ali pa oddalji bolj proti površini. Včasih je dobra ena, drugič pa druga smer. In pero je kot telo: ve. Čuti, kdaj in kam mora.

In še nekaj predlogov za začetnike:

Kako pisati?

Na računalnik ali na papir? Na papir je bolj iskreno, na ekran je bolj pravilno. Na papirju je vse pokracano, na ekranu je marsikaj izbrisano. Pisati na papir je težje, pisati na ekran je lažje.

Vendar tudi pisanje – kot nič, kar je vrednega v življenju – po mojem skromnem mnenju ni mišljeno, da bi bilo lahko, pravilno ali izbrisano.

Ampak izbira je tvoja. Ta šteje.

Kako začeti?

Dovolj je, če vzameš vsako jutro v roko papir in pero in samo pišeš, dokler ne popišeš dveh do treh strani. Tako vsaj svetuje Julia Cameron, velika ambasadorica (pravice do) pisanja. Najbolje je to početi zjutraj, ker prve pol ure takoj po prebujanju cariniki na meji med zavednim in nezavednim še niso popili tiste skodelice kave, da bi ti preveč zatežili s kakšno krivdo ali superegom. Zato izkoristi ta čas. In bog ne daj, da pišeš lepo! In bog ne daj, da pišeš pravilno! In bog ne daj, da pišeš z mislijo na to, kdo te bo bral! Na začetku tega ne dovoli niti samemu sebi, ker te bo takoj minilo. Zato je edino, kar je resnično pomembno, to, da ko boš zbral dovolj poguma, da začneš (najboljši čas je zdaj!), potem četrte ure niti za trenutek ne odnehaš, ne odlepiš peresa od papirja. Naj te vodi tok zavesti, naj teče, kot hoče, samo da gre ven, samo da se ne nabira notri. Naj se izlije vsa tista jeznorita, malenkostna, zjamrana in utrujena navlaka, ki se ti mogoče že vrsto let nabira nekje po vogalih polzavednega in ti jasne dneve spreminjala v meglene, vodo v mlako, zemljo v močvirje, življenje pa v star žvečilni gumi. Naj bo tvoje pisanje brez agende, brez cilja, brez vnaprej določene teme. Skači svobodno kot kobilica z ene teme na drugo, kot Casanova od ene asociacije k drugi, ne obremenjuj se z zvestobo eni sami misli, saj ti na papirju, ki, tako kot vsak bog, prenese vse, ni potrebno dokončati niti enega stavka in je prostora dovolj za vse. Bolj bo noro, bolj bo zdravo. Bolj bo sprva nepovezano in nesmiselno na papirju, več bo že čez nekaj dni povezanosti v glavi in smisla v srcu. In najlažje ti bo, če vsak dan, vsako jutro začneš točno tam, kjer si. Edino tako bo tvojemu garminu jasno, kam prej ali slej mora.

Kako pogosto?

Kar dober in preverjen recept je štirica; štirikrat na teden po četrte ure na dan in vsaj štiri tedne skupaj. In ti obljubim, da če boš dovolj pridno jamral in bentil in težil na papirju, ti bo čudežno kmalu zmanjkalo štrene za jamranje in bentenje in teženje v življenju. Kar glede na investicijo sploh ni tako slab izkupiček, da ne bi bilo vredno tvegati. Tvoj soprog ali soproga se verjetno strinjata. Če ti ni do teženja, se pa lahko tudi zahvaljuješ – za vse, kar si in kar imaš. Ali pa se knajpaš z obojim. Ni važno. Glavno, da pišeš.

Komu pisati?

Lahko nikomur, lahko Bogu, lahko pa ... Ne, ne Božičku, no! Ta je že star in gluhi in se vse bolj izgublja v nakupovalnih središčih, ves zmatran od džingelbelsov in cukanja za rokav. Lahko pa za začetek pišeš tudi tistemu, ki ga morda že leta nisi videl, niti za božič. Mu pogledal v oči. Tako, zares. Da se te je dotaknilo. Tistemu, ki

te že dolgo čaka, da ga kot kakšna babi ali angel primeš za roko in mu poveš, da si ob njem, da bo vse okej. Piši tistemu, ki te že dolgo vleče za kiklo ali hlačnico: tvoj notranji otrok. Poglej ga. In mu piši. Tako, da bo končno štekal, da ga imaš najrajši na svetu.

In če ti vendarle ne uspe?

Potem pa pridi na eno od mojih delavnic, kjer lahko v živo in skupaj izkušamo, kako pisanje lahko celi. Lahko mi pošlješ mail na gremojca@gmail.com, da začnemo pisati skupaj kot pravo majceno pleme, ki poje ob ognju. Vsak zase, vsak sam, ampak ne osamljen. Kajti pisanje je tudi to in nič več kot to: povezanost človeškega s človeškim, nadaljevanje »geštalta«. In s tem tudi ohranjanje vsaj malo miru in lepote v tem neizbežnem hrupu in vrtiljaku življenja.

O avtorici



Mojca Gre (geštalt pedagogika 2012–2014 in 2016–2019).

Mojca je stoik, ki paradoksalno verjame v izbiro upanja. (Ker je težji od obupa.) Agnostik, ki se bolj ali manj uspešno izogiba besedi Bog. (Mu – ali ji – pa vseeno prizna, da je mikro-fon kdaj pa kdaj vseeno lahko tudi njegov.) Večna učenka, ki je ne zanimajo končni odgovori, ampak dobra vprašanja. (In ta človek tukaj, zdaj, vedno.) Odvisnica, ki trpi za obsesivno knjižno motnjo. (In ima čisto prekratko življenje, da bi lahko vsaj še enkrat prebrala vse najlepše, ki so ji ga nekoč rešile.) Terapevtka, ki ne mara te besede in verjame v moč metafor, poštenost telesa in neizbežnost poguma. (In v resničnost bolečine.) Prijateljica, ki se svojim napakam smeji - včasih prav iz trebuha. (In se res rada objema.) Mama in žena, ki je v dva velika fanta in v dve lepi deklici zaljubljena tako preveč, da je (sicer prva dama Modre hiške) največkrat šele peta v čakalni vrsti za kopalnico.

Email: gremojca@gmail.com

**PRISPEVKI
IN
ZGODBE**

Čarobnost pravljic in njihova skrivnost

Alen Krančan

Uvodna misel

Za odločitev, da napišem članek o pravljicah in kako te vplivajo na otroški razvoj, sem se odločil na podlagi tega, da si želim poglobiti in raziskati otroški svet, saj se z njimi že od nekdaj dobro razumem in jih želim tako še bolje spoznati. Želim ugotoviti, kaj točno se dogaja z otrokom ob poslušanju pravljic, kako mu to pomaga pri premagovanju vsakodnevnih stisk, ko ima občutek, da ga nihče ne razume, in kako pravljice vplivajo na njegov nadaljnji razvoj. Članek je teoretične narave in ni namenjen otrokom, temveč njihovim staršem in ostalim odraslim, ki se posvečajo delu z otroki. Teoretična dela tudi otrok sploh ne zanimajo, hkrati pa ne bi bilo pravično od mene, da bi s svojimi analitičnimi razlagami otroke prikrajšal za čarobnost in skrivnostnost pravljic. Razlaganje simbolov in pomenov, ki jih najdemo znotraj pravljic, je namenjeno odraslim, da bi lažje razumeli, skozi kakšne procese gre otrok, ko posluša branje ali pripovedovanje pravljic, zakaj je pomembno, da imamo znotraj pravljic tako dobro kot zlo, zakaj je tudi smrt zlobne čarovnice pomemben del pravljice, ki se ga ne sme izpustiti, in zakaj je ljudska pravljica boljša od t. i. avtorske pravljice, ki se je niti ne uvršča med pravljice, temveč se zanje uporabljajo izrazi, kot so pripovedka, zgodba itd. Problem, ki ga opažam v današnji družbi, je, da nekateri odrasli dojemajo pravljice kot nujno zlo in jih imajo za to, da bi lažje uspavali otroke in potem imeli čas zase. Hkrati jim želijo pravljice prebrati po liniji najmanjšega odpora, zato izberejo kratko pravljico z zelo malo besedila in veliko slik in po možnosti pravljico, ki je samo pozitivna, brez strašnih čarovnic, hudobij in strahu, da bi tako otrokom prihranili boleče situacije in se jim ne bi bilo treba ukvarjati z nadležnimi vprašanji. Na tak način pa otroka nevede prikrajšajo za situacije in izkušnje, ki jih mora vsakdo predelati sam pri sebi. Zato je to delo še posebej namenjeno njim, da bi se bolje zavedali, da s prebiranjem pravljic svojim otrokom pravzaprav dajejo zelo veliko. Že veliki fizik Albert Einstein je rekel: »Če hočete, da so vaši otroci inteligentni, jim berite pravljice. Če hočete, da so zelo inteligentni, jim berite še več pravljic ...«

Moj pogled

Pravljice imajo po mojem mišljenju globoko etično sporočilo. Kljub temu da morda na prvo žogo delujejo le kot preproste zgodbe, ki služijo za otroško zabavo in preganjanje dolgočasje, te zgodbe po navadi znotraj sebe nosijo skrivnostno sporočilo, iz katerega se vsak posameznik nauči nekaj drugega, kar mu potem pomaga na njegovi življenjski poti. S tem imam v mislih predvsem stare dobre ljudske pravljice, ki se pripovedujejo iz roda v rod in so med nami prisotne že dolga stoletja. Treba je omeniti, da se v zadnjih časih pojavljajo t. i. moderne pravljice, za katere se mi zdi, da na nek način otroka prikrajšajo za bogastvo, ki mu ga nudijo ljudske pravljice. Naj že takoj na začetku bralca seznanim s tem, da so po mojem mnenju otroci zelo inteligentna bitja, ki razumejo marsikaj, kar jim večina odraslih ne priznava. Nekateri ljudje zagovarjajo stališče, da je otrok premlad, da bi razumel nekatere grozne stvari, kot so na primer smrt, zlobne čarovnice, bolečina, krivica itd., zato pri prebiranju pravljič omenjene negativne stvari zamolčijo in mu prebirajo same lepe stvari brez bolečine, hudobije in nesreč. Dejstvo je, da v svetu, v katerem živimo, vlada dobro in zlo, zato prej kot otroka spremljamo ob tem, lažje bo to predelal in razumel. Otroci imajo namreč močan čut za pravičnost, zato jih hudobije, ki se dogajajo, zelo prizadenejo, zato jim je treba stvari lepo razložiti, da se bodo znali spopasti z njimi v realnem življenju. Tako kot zdravniki pravijo, da je treba vsako bolezen razložiti vsakemu pacientu na njemu razumljiv način, lahko tudi vsakemu otroku vsako stvar razložimo na način, ki ga bo on najboljše razumel. Za to potrebujemo le dovolj potrpljenja in razumevanja. Zato bi rad bralca že takoj na začetku opozoril, da otroški možgani delujejo kot spužva, ki vase vpije vsako informacijo, ki jo dobi oziroma zazna. Psiholog Haim Ginott je rekel, da so otroci kot moker cement. Karkoli bo padlo na njih, bo naredilo vtis nanje. Marsikateri starši, ki svojim otrokom vestno prebirajo pravljice, se bodo nasmehnil, če povem, da, ko želi otrok neko pravljico večkrat slišati in ko naslednji večer želi mati oziroma oče pravljico preoblikovati ali zamenjati vrstni red, da bi jo po njegovem odraslem mišljenju naredil sedaj za otroka še bolj zanimivo, ga bo otrok takoj prekinil in rekel: »Ne, včeraj je bilo pa drugače!« To je zato, ker ima otrok izredno dober spomin in si lahko zapomni marsikaj, kar odrasli že naslednji dan pozabimo. Ker so njegovi možgani sproščeni in se ne obremenjuje s težavami, s katerimi se spoprijemamo odrasli, lahko vso svojo pozornost usmeri v določeno stvar in si jo brez večjih težav zapomni.

Otrok lahko brez težav sprejme kruto smrt neke zlobne čarovnice, ki v sebi ni imela niti kančka dobrote, saj je taka smrt v otrokovih očeh pravična. Bettelheim v svoji knjigi Rabe čudežnega razloži, kako kaznovanje zlobneža dojemajo odrasli in kako otroci: »Odrasli pogosto mislijo, da kruto kaznovanje hudobne osebe v pravljičah otroka po nepotrebem vznemirja in plaši. Res je prav nasprotno: takšno povračilo otroku zagotavlja, da je kazen ustrezna zločinu. Otrok pogosto

občuti, da odrasli in svet nasploh ravnajo z njim krivično. Zdi se mu, da v zvezi s tem nihče nič ne stori. Že samo na podlagi takšnih izkušenj si želi, da bi bili tisti, ki ga goljufajo in ponižujejo, kar najstrožje kaznovani. Če niso, otrok misli, da nihče ne jemlje resno njegove zaščite; čim ostreje pa ravnajo s hudobneži, tem varnejšega se otrok počuti« (Bettelheim 1999, 202).

Moderno poseganje po ljudskih pravljicah in njihovo preoblikovanje

Problem, ki ga opažam pri sodobnih pravljicah, je, da skušajo zgolj zabavati in so dostikrat brez globlje vsebine. Kot smo že omenili, te pravljice skušajo pred otrokom skriti zlo in smrt, kot da to dvoje sploh ne obstaja. Vse je dobro in pravično, bolečine in zlobe ni. Sodobni založniki tudi radi posegajo po starih ljudskih pravljicah in jih zreducirajo na minimum. Vzamejo ljudsko pravljico, kot je Gosja pastirica, in jo oluščijo, tako da od nje ostane le bežen preblisk tistega, kar je bilo nekoč. Tako na primer inačico pravljice, ki je imela dvajset strani², zreducirajo na šest strani, kjer večino strani tako ali tako zavzema slikanica, hkrati pa novejši izdaji³ pravljice vzamejo vso napetost in strah, ki jo je imela starejša inačica pravljice. V novejši verziji tako ni nobenega tarnanja starke in kako je vso dolgo pot (vsaj eno uro) trpinčila fanta. Ni opisano, kako je bil fant na koncu poti utrujen, kako se je v mislih posmehnil »grdi pastirici« in kako je tri dni blodil. Ni opisano, kako se je kraljica ob pogledu na biserno solzo onesvestila in kako so fanta prijeli stražarji. Ni opisan ključni dogodek, zakaj je morala kraljična od doma. To, kako se kraljična umiva pri potoku, kar je v starejši inačici videl le grof, sedaj vidijo vsi trije (grof, kralj in kraljica) in odpuščanje se zgodi že pri potoku in ne v starkini hišici, kot je bilo v starejši verziji. Tako je tudi odvzet opis, kako so kralj, kraljica in grof tavalili, kako se je grof potem ločil od njiju in se izgubil, kako je splezal na drevo in z njega videl kraljično, kako se umiva. Opisano ni niti, kako starka kralja in kraljico okrega za njuno dejanje in jima pove, da bi si to dolgo pot lahko prihranila, če ne bi pred tremi leti od doma odgnala svoje hčerke. Skratka, vsi pomembni dogodki, ki so v starejši inačici vznemirjali otrokovo domišljijo in mu pognali strah po žilah, so tu izpuščeni. Zgodba tako izgubi svoj poučni pomen, saj je v tem primeru res narejena le za zabavo. V novejši verziji se ne zgodi nič tako dramatičnega, zaradi česar bi otrok lahko dobil občutek, da nekaj ni prav. Prav tako v novejši verziji ni opaziti nobene simbolike. Tako bi lahko rekli, da so današnji otroci prikrajšani za bogastvo vznemirjenosti pravljic, ki so ga otroci pred njimi imeli. To pa seveda ni dobro za otrokov napredek, saj mu t. i. ljudske pravljice pomagajo s poučnimi nauki, ki jih mora odkriti sam, medtem ko t. i. moderne pravljice sporočajo otroku, da obstaja le dobro in zabava.

² Starejša verzija pravljice, ki jo je izdala Mladinska knjiga leta 1967.

³ Novejšo verzijo pravljice je izdala založba Učila leta 2016.

Otrok želi odrasti

Največja želja otroka je, da bi bil odrasel. Dostikrat lahko slišimo otroke, kako se izražajo: »Ko bom jaz velik, pa ne bom nikoli tak kot on.«, »Ko bom odrasel, bom policaj, zdravnik, igralec, glasbenik itd.«, »Če bi bil jaz odrasel, bi že pokazal tem zlobnežem.« in podobno. Skratka, otrok si močno želi odrasti. Želi si biti podoben očetu ali materi ali nekemu drugemu, in to vse v dobrih rečeh. Dostikrat lahko ujame majhno punčko, ki se želi na skrivaj našminkati in napudrati tako kot njena mamica, ali pa majhnega fantka, ki sedi za volanom očetovega avtomobila in se pretvarja, da vozi. To so spretnosti, s katerimi se otroci poenotijo, in želijo čim hitreje odrasti, da bi tudi oni lahko počeli te stvari. Nikoli pa ne boste videli majhnega otroka, ki bi rekel: »Ko bom jaz velik, bom tako grdo prekinjal in zmerjal svojo ženo, kot očka zmerja sedaj mamico, ko se napije in govori neumnosti.« To so za majhnega otroka najbolj grozne, travmatične in krivične stvari. Takšni si otroci ne želijo postati in te stvari najgloblje prezirajo in obsojajo. Otroci imajo zelo globok čut za pravičnost in ko je nekdo krivičen do nekoga drugega in nepošten, se brez težav soočijo z njim in mu to povedo. Kolikokrat lahko slišite majhnega otroka, ki reče: »Oči, rekel si grdo besedo.« ali »Mami, to pa ni prav, da si krivična do očija.« ali pa moralno okara enega od staršev, ko ga zaloti, da kadi. Otroci so direktni, povedo stvari, kot jih vidijo, brez olepšav in ovinkov. Dober primer te direktnosti, ko hčerka okara očeta, ker je ta kadil, lahko zasledimo v filmu Katera je prava (2008), kjer v določenem prizoru oče pripoveduje svoji hčerki Maji (stara okoli osem let) zgodbo, kako je spoznal njeno mamo. V določenem segmentu le bežno omeni, kako je v trafiki kupil cigarete. Omemba nakupa cigaret, ki ji verjetno noben odrasel ne bi posvetil velike pozornosti, njegovo hčer tako zmoti, da prekine zgodbo in ga pogleda s skoraj solznimi očmi in razočarano reče: »Čakaj, čakaj, kadil si?!« V drugem segmentu pa ga ponovno okara: »Oči, ne morem verjeti, da si kadil, pil in bil tak kurbir, ampak še vedno te imam rada.« Marsikdo od bralcev se morda na tem mestu sprašuje, zakaj bi bil oče tako nor, da bi svoji osemletni hčerki razlagal, da je kadil. Vendar pa so ti stavki vzeti iz konteksta in bi si moral zato vsakdo sam pogledati film, da bi razumel, zakaj je bilo to izrečeno. Sam sem želel s povedanim bralcu le ilustrirati, kako so otroci senzibilni in ranljivi na določene stvari. Odrasli jih po drugi strani učimo, kaj je slabo in kaj v redu, hkrati pa ravno mi počnemo te slabe razvade, ki jih otroku prepovedujemo. Kako naj torej otrok razume škodljivost cigaret, če si, medtem ko mu govorimo, da so cigarete slabe in naj nikdar ne kadi, sami hkrati prižigamo cigareto. Zgled je namreč najboljši vzor. Zato tudi sami ne smemo kaditi, če želimo, da naš otrok ne bo kadil, ko odraste. Seveda ni nujno, da vseeno ne bo začel kaditi, vendar je od nas dobil dober zgled, kar je na njem pustilo vtis.

Dobra pravljica v službi razreševanja osebnih težav

Marsikdo reče, da so otroci najboljši psihiatri, saj takoj prepoznajo in začutijo, ko nekaj ni prav in pravično. Zato zelo slikovit prikaz zgodbe, kot ga podajo t. i. ljudske pravljice, kjer kruta smrt, zloba in krivica otrok sploh ne motijo, saj te zgodbe dojemajo čisto drugače kot odrasli ljudje. Poleg tega se jim zdi logično, da bo dobrota premagala zlo in da bo na koncu vse lepo in prav. S tega vidika bi lahko tudi trdili, da so otroci večni romantiki. Zavedajo se groze, ki je okoli nas, vedo, da obstajajo slabi ljudje, pa vendar sanjajo o pravičnih in ljubečih odraslih, ki bodo oni sami, ko odrastejo, ki bodo znali ljubeče ravnati s svojimi bližnjimi in ne bodo tolerirali nobene krivice. Zaradi tega otroci ob prebiranju pravljice, ki pritegne njihovo zanimanje, zelo trepetajo in trpijo skupaj s protagonisti, saj vse to preslikajo, kot bi se dogajalo njim samim. Svet dobre, poštene pravljice otroku tako odpira in razširja domišljijo in mu pomaga razreševati težave, ki ga tarejo. Pravljice na nek način na otroka delujejo terapevtsko. V njih najde tolažbo v smislu, da, tudi če gre še tako slabo in teče voda v grlo, še vedno obstaja neka rešitev, in čeprav je nekdo krivičen in nepošten do njih, bodo na koncu že čutili »božjo šibo«, ker niso lepše ravnali z njim. Bettelheim nam v svoji knjigi Raba čudežnega oriše, kako otrok dojema stvari: »Ker otrok ne dojema vmesnih stopenj in intenzivnosti, je zanj vse belo in črno. Človeka je bodisi sam pogum ali sam strah; je ves blažen od sreče ali do konca nesrečen; najpametnejši ali najneumnejši; ljubi ali sovraži, vmes ni nikoli nič« (Bettelheim 1999, 95–96). Iz povedanega torej lahko razumemo, da so te stvari po otrokovi logiki kontradiktorne, zato na primer dobra vila ne more biti do enega bitja prijazna, do drugega pa sovražna. Njegova mamica ne more hkrati imeti njega rada, njegovega bratca pa ne; to so kriteriji, ki so v očeh otrok nepravični in nedopustni.

Vendar pa sem osebno prepričan, da dobra pravljica ne pomaga le otroku, temveč se lahko tudi odrasli iz nje marsikaj naučimo, če smo seveda pripravljeni in dopuščamo možnost, da tudi nas pravljice lahko kaj naučijo, in nismo že takoj na začetku do njih kritični, da je to otročja knjiga, ki je narejena za to, da otroci zvečer dajo mir in pridno zaspijo. Bettelheim pove, da tako »otroku in odraslemu, ki se – kot Sokrat – zavedata, da tudi v najmodrejšem izmed nas še vedno tiči otrok, pravljice razkrivajo resnice o človeštvu in njiju samih« (Bettelheim 1999, 95).

Zaključek

S svojim člankom sem želel bralca seznaniti, kako pravljice vplivajo na otrokov razvoj in kaj vse mu lahko ponudi in da dobra pravljica. Izpostavil sem pomembnost, da mora biti znotraj dobre pravljice prisotna tako dobrota kot hudobija in kako vse to deluje na otroka. Izpostavil sem tudi, zakaj je ljudska pravljica boljša od t. i. avtorske pripovedke ali zgodbe in kaj ljudske pravljice vsebujejo, česar avtorske pripovedke ali zgodbe ne. Spregovoril sem tudi o

otrokovi želji po odraslosti in kako se sam vidi kot odrasel človek. Na koncu pa sem tudi izpostavil, da dobra pravljica deluje v službi razreševanja lastnih težav, ki jih ima otrok. S tem člankom, sem bralcu le bežno predstavil svoje več mesecev trajajoče raziskovanje pravljič in otroškega sveta, ki sem ga bolj obsežno opisal v svojem zaključnem delu na področju geštalt pedagogike z naslovom Čarobnost pravljič in njihova skrivnost.

Viri

1. Bettelheim, Bruno. (1991). Rabe čudežnega: o pomenu pravljič. Studia humanitatis: Ljubljana.
2. Brata Grimm. (1967). Gosja pastirica. Mladinska knjiga: Ljubljana.
3. Iskreni.net. Domača stran. (2009).
<https://iskreni.net/seznam-imen-za-otroka/imen-a-d.html>. (pridobljeno 19. julija 2017).
4. Izberi mi ime. Domača stran. <http://www.izberi-mi-ime.com/n/Asher>. (pridobljeno 19. julija 2017).
5. Izberi mi ime. Domača stran. <http://www.izberi-mi-ime.com/n/Benjamin>. (pridobljeno 19. julija 2017).
6. Izberi mi ime. Domača stran. <http://www.izberi-mi-ime.com/n/Naphtali>. (pridobljeno 19. julija 2017).
7. Leonardi Hartley, Stefania. (2016). Najlepše Grimmove pravljice. Založba Učila: Tržič.
8. Ognjišče. Domača stran. Letnica postavitve strani ni vidna
<http://revija.ognjisce.si/iz-vsebine/ime-veliko-pove/583-simon-ali-simeon> (pridobljeno 19. julija 2017).
9. Ognjišče. Domača stran. Letnica postavitve strani ni vidna.
<http://revija.ognjisce.si/iz-vsebine/ime-veliko-pove/412-jozef>. (pridobljeno 19. julija 2017).
10. Rupnik, Marko Ivan. (2000). »Brate iščem«. Ognjišče: Koper.
11. Sveto pismo stare in nove zaveze: Slovenski standardni prevod. (2007). Ljubljana: Svetopisemska družba Slovenije.
12. Wikipedia. Domača stran. 11. marca 2013.
[https://hr.wikipedia.org/wiki/Ruben_\(pleme\)](https://hr.wikipedia.org/wiki/Ruben_(pleme)) (pridobljeno 19. julija 2017).
13. Wikipedia. Domača stran. 18. marec 2017.
<https://en.wikipedia.org/wiki/Issachar>. (pridobljeno 07. januarja 2018)
14. Wikipedia. Domača stran. 24. junij 2014.
[https://sh.wikipedia.org/wiki/Levi_\(pleme\)](https://sh.wikipedia.org/wiki/Levi_(pleme)) (pridobljeno 19. julija 2017).
15. Wikipedia. Domača stran. 28. december 2017.
<https://en.wikipedia.org/wiki/Zebulun>. (pridobljeno 07. januarja 2018)

16. Wikipedia. Domača stran. 28. februar 2017.

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Bogdan> (pridobljeno 19. julija 2017).

O avtorju



Alen Krančan (geštalt pedagogika 2016–2018) je človek, ki v svojem življenju išče harmonijo in ravnovesje. Pri tem si pomaga s stvarmi, kot so glasba, pisanje in gledanjem filmov.

Email: alenkrancan@gmail.com

Zadnja meja materinstva

Gabrijela Šnajder

Ko sem postala mama, so se moji dnevi začeli vrteti okrog mojega otroka in moje vloge mame. Učim se iskati ravnovesje med svojimi potrebami, svojimi željami in omejenostmi, med tem, kdo sem jaz in kako biti mama svoji hčerki, ki spoznava svet in sebe. Moje materinstvo se je začelo že z nosečnostjo. Ob pozitivnem testu sem takoj dobila zaupanje v svoje telo in tudi več ozaveščenosti o tem, kako skrbeti zase. Moja nosečnost je bila čudovita, najlepše obdobje mojega življenja. Nato porod in dnevi z dojenčkom ...

Krajši opis dneva, sedaj ko je moja hči stara 2 leti bi bil nekaj takšnega:

Po delno prespani noči, ko se moja hči zbuja nekje od 3- do 5-krat (kar mi je zelo naporno, tudi mučno), se zbudiva, pocrkľava še v postelji in nato vstaneva. Zdaj ko je malce večja, to zame pomeni, da se lahko umijem in oblečem, medtem ko gre ona v sobico pogledat igračke, sestavit sestavljanke ali pa že razmetava stvari naokrog. Potem se greva s hčerko preobleč, včasih se uspešno dogovoriva in se hitro urediva, včasih pa se ne pusti in traja tudi do pol ure, preden popusti in dovoli, da ji slečeva pižamo in oblečeva oblačila za čez dan. Seveda ob vseh možnih izgovorih, željah, potrebah ipd. Nato greva pripravljat zajtrk, ona sedi na kuhinjskem pultu, pomaga pri izbiri sestavin, pripravi čaj ali se le pogovarja ob meni. Skupaj zajtrkujeva. To je zame najlepši del dneva, obe sva še relativno sveži, energični, imam več potrpljenja, posluha in energije zanjo. Nasmihava se s svojega stola, jaz nazaj. Tudi pogovarjava se že, res je lepo. Ko je zunaj sončno in suho vreme, sledi odhod od doma. Včasih se že tukaj zatakne, saj si ona želi risank. In znova se začne pogajanje. »Greva obut čeveljčke in na igrišče, videla boš prijateljčke, šli bova po kruh, vzeli bova kolo ...« in podobno. Njena močna beseda je NE in dnevno jo večkrat slišim. Nisem še čisto prepričana, ali jo uspem sprejemati in se prilagoditi njenim željam in potrebam ali jo večkrat prehitro zatrem v svojem prepričanju, hitenju in s pravili. Učim se izražati tudi svoj ne, svoje želje in potrebe, svoje omejitve. To mi predstavlja kar izziv, saj mi je bila popolna predanost njej, ko je bila še dojenček, bolj domača. Reči ne in se ob tem ne počutiti krive, je moja notranja motivacija, ki si jo želim sčasoma doseči. Zdaj se še učiva pravil in omejitev, zame in zanjo, pa skupaj rasteva, se jeziva in tudi jočeva. Zunaj navadno zelo uživa, se igra, pleza po toboganu, se guga, igra s kamenčki, s

prijatelji in podobno. Ko je pa deževno, se zelo težko pusti prepričati in iti ven. Dobi svoj dežniček, ki ga nosi le nekaj metrov, nato se morava znajti pod enim. To ima svoj čar, še vedno pa je naporno, saj je težka in velika. Ko je vetrovno, se sprehod zelo hitro zaključi. Nato sledi kuhanje kosila, ona medtem riše, se igra v bližini ali pospravlja stanovanje po svojem okusu. 😊 pojemo in potem upam, da bo čimprej zaspala, da imam malo miru, da lahko tudi sama sedem na kavč, peljem psa na sprehod ali le preprosto sem (diham). So bili že dnevi, ko je popoldanski spanec spustila in sva se znašli spet zunaj, ob rahlih borbah, saj bi ona najraje gledala risanke in norela po kavču. Tega ne dovolim, zato hitro poskusi, kaj bo rekel ati.

Včasih mož prej kaj dovoli in popusti njenim željam. Skupno starševstvo sedaj sproti usklajujeva, včasih uspešno, včasih pa se zatakneva in dlje časa pogovarjava in iščeva nove rešitve za reševanje določenega problema. Po risankah, igranju, risanju, poslušanju pesmic, postavljanju stolpa iz kock sva že obe naveličani in brez idej. Njena pozornost je trenutno le nekajminutna in vsega se hitro naveliča. Mogoče ima tudi preveč izbire in jo to omejuje. Ne vem. Včasih postaviva sredi dnevne sobe šotor, to je potem zabavno še nekaj minut. Popoldan tako mine, veliko sva sami in po večerji se greva umit in v posteljo. Med vsem tem se veliko crkljava in objemava, kar so trenutki čiste sreče in veselja.

Tako mine še en povprečen dan. Veliko je še dodatkov, izletov ali malih pustolovščin, odhodov na obiske, do trgovine, v mesto, na kopališča ali le vožnja z avtobusom. Ko se več dogaja, je dan takoj lepši. Zakaj sem opisala dan tako klasično? Ker tak tipičen dan z mojim nabojem čustvenega razpoloženja lahko doživljam popolnoma drugače.

Ko sem sama čustveno dobro razpoložena, pomeni, da se počutim ljubljeno, sprejeto, razumljeno, da me partner sliši, vidi in čuti. Tak dan vse poteka lažje, lepše, lahkotneje in ni mi težko pospravljati enih in istih igrač večkrat. Ni mi težko preoblačiti vedno znova umazanih oblačil, se pregovarjati, da ne dobi nič več sladkega, da je bilo risank že dovolj. Vse zmorem. In vidim, da uspeva sodelovati, da se tudi lepo povezujeva in sodelujeva. Potolažim lahko vsak izbruh, ki pride, ker nisem dala pri kosilu prave žlice ali ker jo je nekaj drugega zelo zmotilo. Zmorem biti potrpežljiva. Zvečer pa padem dol. Zaspim z njo, včasih že ob 20. uri. V celem dnevu sem res izključno mama.

Popolnoma enak dan z mojim drugačnim razpoloženjem, ki izvira iz moje slabe volje, žalosti, utrujenosti, ko se počutim naveličano in spregledano. Takrat izgubim svoje dobro počutje in svoj prostor, svoj glas in ne najdem niti trenutka miru zase, taki dnevi pa so mučni. Grozni za vse. V takem dnevu mi je težko pobirati drobtine, se znova kregati, kdaj je dovolj gledanja televizije ali sladkarij. Moti me vse, kar ji mož dovoli, vse, kar naredi. Moti me, da moram znova in znova govoriti ene in iste stvari. Nimam energije za igranje, za vsa dnevna pogajanja. Veliko bolj

nepotrpežljiva sem, ko joče zaradi napačne izbire stekleničke ali ker se kar naenkrat ne želi več gugati in bi želela biti kar doma. Njen jok takrat doživljam kot moro, ki je nepotrebna in je ne razumem. Ko greva spat, se pripravljam na najslabši scenarij, da tako ali tako spet ne bova spali, da bom spet budna večji del noči. Tukaj teorija, da se otrok odziva na starševa občutja in zrcali vse nazaj, popolnoma drži, otrok se prilagodi in postane podobno razpoložen. Se trudi, ustreže, vendar nič ni dovolj. Na tak dan se sama počutim, da nisem dovolj. Nisem dovolj dobra mama, ne naučim je dovolj, ne tolažim je dovolj dobro, ne prisluhnem ji dovolj globoko, ne razumem je, kot bi si ona zaslužila in želela. Postanem izjemno nezadovoljna in dvomeča. Ja, tudi to je realno. In ob slabih dneh mi veliko teoretičnih nasvetov odpove, ker se veliko govori le o tem, kako vzgojiti otroka, kaj dovoliti in česa ne. Risanke so pa ja prepovedane, sladkarije še huje, da ne govorim o tem, če kdaj joka več kot 15 minut. Ji bo izkušnja, ko ne dobi željenega, res povzročila travmo? Seveda ne, ni vsak jok enak in so situacije, iz katerih se uči. Tukaj pri sebi opažam manjko, svojo šibko točko in rano, ki se jo trudim sočutno sprejeti in se ob hčerki naučiti novih rešitev. Ob takih dneh delujem v strahu, delujem iz tistega dela sebe, ki je omejen, ki ne zmore poskrbeti zase in sprejeti svojih lastnih občutkov in trenutnih zmožnosti. Moj največji strah v takem trenutku je, da jo bom psihično oškodovala, da ji delam krivico in da mogoče od nje (in tudi od sebe!) pričakujem preveč. To je mogoče moj racionalni, izobraženi glas, ki sloni na teorijah, ki poudarjajo kako pomembno je zgodnje otroštvo. Premalo pa slišim glas, ki je moj, ki se zaveda, da se trudim po najboljših močeh, in glas razuma, ki mi govori, da sem tudi jaz le človek, ki kdaj naredim napako. In da jih lahko naredim, saj se tudi tako učim.

Vprašanja, ki se mi porajajo ob vsej prebrani literaturi o starševstvu in vzgoji, so: Kje smo pristne mame, kje smo realni starši? Ali še kdo zamrzne od strahu pred napačnimi odločitvami ali morebitnimi napakami? Kako naj poskrbimo zase, če ne najdemo časa, če smo sami in brez možnosti varstva? Ali sploh smemo biti slabe volje in nerazpoloženi? Ali smo lahko pristni v naših občutkih, tudi ko smo jezni, razočarani in žalostni? Ko nas je strah in ko smo nepotrpežljivi? Ali poznamo lastne omejenosti, bolečine preteklosti in prepričanja, ki so mogoče nezdrava? Kdaj in kako si lahko pomagamo?

Jaz si pomagam z branjem knjig. *Rahločutno starševstvo*, *Znanost o vzgoji*, *Prebujena družina* so le ene izmed knjig, ki so mi bile všeč in v oporo. To me navdihuje, osvobaja, daje mi nov pogled, širi moje meje in poglede. Po drugi strani pa me teorija teh starševskih knjig včasih tudi duši, saj me silijo k perfekcionizmu, kritičnosti, dvomu vase. Vem, papir prenese vse, jaz pa žal ne. Olajšano se počutim, ko se lahko izpovem možu, ko lahko povem prijateljici, kako težko mi je včasih biti mama. Rešujejo me pogovori, deljenje težkih občutkov, saj s tem obstajam tudi jaz. Spet se slišim in najdem. S tem dam sama sebi dovoljenje, da sem to, kar sem. Da si priznam lastno omejenost, da nisem popolna, da ne

zmorem vsak trenutek odreagirati pravilno ali tako kot bi morala (po določenih prepričanjih ali starševski literaturi). Priznam, da je biti mama lepo, nekaj kar me osrečuje, pa tudi, da mi je težko. Bojim se delati napake, da ne bi zaznamovala svoje hčerke, to je na nek način tudi poklicna deformacija, saj si vedno želim biti boljša in delati prav. Hkrati si moram priznati, da mi to ne uspe vedno, da mi je jok včasih odveč in ga ne razumem, da jo težko poslušam, kot so verjetno težko poslušali mene kot majhno deklico. Nočno nespanje me ubija, ko se zbudiva že četrtrič, sem nepotrpežljiva, postanem tečna in nervozna in želim si le spati. Ne želim je dresirati v spanje, zato se ne poslužujem tehnik izjokavanja ali zapiranja v osamo. Tudi zagovorniki ljubečega in rahločutnega starševstva se strinjajo, da s tem otroku naredimo več škode kot koristi. Temu v prid pa govorijo tudi znanstvene raziskave in študije o otroških možganih. Tukaj se skriva tudi moja lastna bolečina spanja. Še kot odraslo me je bilo kdaj strah spati, ko sem bila sama. Moji starši so delali po svojih pravilih, ki niso upoštevala mojega joka, saj so si prav tako želeli spati. Delovali so iz prepričanj, da se bom že navadila. Zdaj vem, kako to boli. Tega za svojo punčko ne želim. Zato spi ob meni, crkljam jo in se zbudim. Ni pa lahko. Res ni. Včasih se še sama zjočem, jo prosim naj zaspi, ji povem da sem ob njej, da ne grem nikamor. Da je varna in da jo imam rada. In spet zaspiva. Mogoče s tem zdravim tudi sebe na težji način. Dan se tako znova prebudi in pred nami so novi izzivi.

Ugotavljam, da mi je bistvenega pomena, kakšen odnos imava z možem in kakšno je vzdušje med nama, saj prav to vpliva na najino starševstvo, najino potrpežljivost in vsakdanjik. Meni je zelo pomembno, da sva z možem dobro, da se lahko pogovarjava, da me lahko posluša, me sprejema takšno, kot sem. Me pocrklja in opazi. Me tolaži, ko mi je težko, me pohvali in vidi moj trud. Pomembno mi je, da je tudi on aktiven član gospodinjstva, da pripomore h kuhanju in kar je še pomembneje, poskrbi za najino punčko. Oče je. Skupaj hodita na igrišče, da lahko jaz napišem kak članek, da se lahko umirim, kaj preberem ali le poležim na kavču, da ohranjam sebe in lastno ravnovesje. Kak dan ga spet izgubim, takrat povem, da potrebujem pomoč in dogovoriva se, sodelujeva. Tudi hčerka sodeluje, se uči, opazuje in ko potem pogledam, kako nam uspe zvoziti kak težek dan, sem vseeno ponosna, da smo uspeli. Nismo popolna družina, niti midva popolna starša. Oba se trudiva širiti svoje meje, se učiti novih načinov in se sprejemati v lastni nepopolnosti in reakcijah. Učiva se biti starša, saj je to nova vloga, ki bo trajala vse življenje. Konstanto pa se bo spreminjala s tem, ko se bomo tudi mi spreminjali. Zato čutim, da sva na pravi poti: četudi kdaj skreneva v slepo ulico, se znava vrniti, umiriti in poskusiti znova. Sama sem vložila veliko dela vase, v to, da zmorem in znam prepoznati sebe in svoje občutke, da prepoznam svojo mejo in da zmorem povedati na glas, kdaj imam dovolj. To, da imam varen prostor, da lahko to storim, mi pomeni ogromno. Včasih dogodki vseeno presežejo moje meje, sploh tiste, ki se jih še ne zavedam in jih še moram osvojiti. Zoreti ob otroku in se konstantno sprejemati in spreminjati je izziv. Da je domače vzdušje mirno in sprejemljivo, da

je varno zavetje, to je prostor, kjer lahko izkušamo in rastemo skupaj. To je pomembno obema, meni in možu. Pomembno se nama zdi, da so prepiri takšni, da jih zmoreva nesti in ne obstanejo v ubijajoči tišini ali s prekinitvijo ter ignoranco v odnosu. Pojavijo se prepiri in nestrinjanja, trudim se videti in prepoznati najine rane in šibkosti, ki naju oddaljujejo, želim si, da bi skupaj iskala tudi rešitve in načine, kako se spet približati drug drugemu kljub razlikam. To so preboji, za katere sem res hvaležna in jih z odprtim srcem sprejemam, saj se pomembno razlikujejo od načina reševanja težav v moji primarni družini. Resnično sem začela čutiti sebe in si dala dovoljenje biti to, kar sem, šele v času študija psihoterapevtske smeri Zakonskih in družinskih študij (Teološka fakulteta) in z udeležbo na izpopolnjevanju geštalt srečanj, ki so me res prebudila. Dala so mi svobodo, razkrila srčne želje, pogled v bolečino preteklosti in znanje za prihodnje. Tukaj in zdaj pa sem mama z lastnimi omejenostmi in znanjem, ki si ga želim prenesti v prakso. Starševstvo živim vsak dan kot prvo prioriteto v življenju; družina je zame vse. Sem mama, ki ima veliko lepih dni in tudi veliko težkih.

Viri

1. Daniel J. Siegel, M.D. in Tina Payne Bryson, Ph.D. (2008). Celostni razvoj otroških možganov. 12 revolucionarnih metod, s katerimi spodbujamo razvoj otroških možganov. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
2. William Sears in Martha Sears. Povezovalno starševstvo. Ljubljana: Mladinska knjiga.
3. Shefali Tsabary. (2017). Prebujena družina. Revolucija v starševstvu. Tržič: Učila International.
4. Katarina Kompan Erzar in Andreja Poljanec. (2012). Rahločutnost do otrok. Stik z otrokom v prvem letu življenja. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski inštitut.
5. Margot Sunderland. (2017) Znanost o vzgoji. O ljubezni, vzgoji in igri z vašim otrokom. Radovljica: Didakta.

O avtorici

Gabrijela Šnajder, mag. ZDŠ (geštalt pedagogika 2014–2016). Sem Gabrijela, žena in mama, hčerka, terapevtka, podjetnica, prijateljica, ljubiteljica svojega psa, knjig, sprehodov in še veliko veliko več ...

Kaj si želim delati, sem odkrila že v času študija in poti so me res pripeljale do tega, da začnem svojo karierno pot, ki sem jo namenila predvsem pomoči drugim. Čutim, da je moje poslanstvo pomoč mladim staršem pri izzivih, ki jih prinaša sprememba družine z otrokom. Veliko je stvari, o katerih se v naši družbi ne govori, preveč se stremi k neki navidezni popolnosti in prav ta pogloblja stisko novopečenih staršev. Tudi sama sem izkusila pristanek na realnih tleh, ko ne gre vse tako lahko, kot piše v knjigah, ko

tudi zdravniki nimajo vseh odgovorov, doživela sem čudeže in tudi težke dni. Zato čutim z mamicami, jih skušam vzpodbuditi in jim prisluhniti v njihovi zgodbi. Delitev resničnih občutkov in iskrenih izkušenj je tisto, kar premika odnose, in vesela sem, da sem del tega.

Svoje znanje združujem s svojimi izkušnjami, zgodbami drugih, teorijo in raziskavami. Sicer je moja prioriteta moja lastna družina, ki ji še vedno namenim največ časa in energije. Moje delo mi je v veselje, zato se veselim novih obrazov in novih zgodb, ki jih bomo zgradili skupaj. Vabljeni, da pogledate mojo spletno stran, jo podelite z znanci in prijatelji ter poiščete primeren program zase.

Splet: <http://www.center-pandora.si/index.html>

Email: gabrijela.snajder@gmail.com

Ali še veslamo skupaj?

Tomi Rozman



Skoraj idila

Rumenordeč kanu drsi po rahlo valoviti morski površini. Pet ljudi nas je na njegovem krovu, dva veslava, da o psu niti ne govorimo. Ker psa trenutno ni, je doma. Skriva in zakopava čevlje pod grmovje. Težko veslamo, ker smo za malenkost presegli nosilnost kanuja. Voda še ne vdira vanj, a premikamo se kot bolan labod.

Voda je globoka kakšnih 10 metrov, čista, vidi se do dna. Jate ribic se igrajo pod površino, špari in še neke črne *wannabe* sumatranke z razcepljenim repom. Črnim kumaram na dnu dol visi za vse, kar se dogaja nad njimi. Plovemo vzporedno s kamnito obalo Šipkove uvale. Ljudi ni. Samo »figura« našega čolna izstopa iz morskega ozadja.

Sonce zahaja. V vseh pogledih in od daleč – instagram idila. Ljubka petčlanska družina, ki skupaj nekaj počne, se politično korektno zabava in je idealna.

Približajmo kamero: »Kamerman, stopi na kanu, no!«

Najstarejši sin se prične pritoževati: »Ne bom več veslal, roke me bolijo.«

Jaz: »Zakaj samo brožaš⁴ vodo po površini, saj ne kuhaš juhe. Veslaj.«

Ta moja izjava je samo pika na i najinih nesporazumov. Vznemirja me, da sin pri šestnajstih noče delovati kot član krdela (naše družine). Pravzaprav nikoli ni hotel. Niti najosnovnejših pravil, ki bi olajšala skupno življenje, ne upošteva. Higiena, prehrana, komunikacija. Tako zelo se razlikujeva, da včasih mislim, da ima

⁴ mešaš

posledice težkega poroda in je »spešk«. Po drugi strani pa ... rubikovo kocko sestavi v 12 sekundah. Jaz potrebujem (če mi že slučajno uspe) 5 minut.

M. odgovori na moje nerganje glede veslanja: »Nočem, brezveze je.«

J.: »To je namesto fitnes naprave, za mišice.«

M.: »Ne, pa ni.« (klasičen odgovor)

Jaz, poizkušam argumentirati: »Namesto da na fitnes napravi dvigneš desetkrat po sto kil, z vesli dvigneš tisočkrat po eno kilo.« Že vnaprej vem, da je logična argumentacija izgubljena.

M.: »Ne, pa ni. Veslo je zanič, lopatice so narobe obrnjene.«

Jaz: »Veslo je že v redu, prav zasučí zapestja, ko potopiš veslo v vodo.«

M. »Joooooj, ne gre. Roke me bolijo. Vrat me boli. Nikamor se ne premikamo.«

Jaz: »Kako te lahko boli, saj še nikamor nismo prispeli.«

M.: »Pa boli me, no.«

Jaz: »Kako te lahko boli, saj redno gvihtaš, ne?«

M.: »...«

Jaz: »...«

Na tej točki vidim, da se približujeva čeri, v katero trčiva skoraj vsakokrat, ko ga želim pripraviti, da bi sodeloval. Ta čer je, da začnem racionalizirati svoje trditve in jih podkrepim z vsemi možnimi intelektualnimi argumenti, ki se jih tisti trenutek domislim. On pa se začne vrteti v krogu, ponavljati odgovore, imun na argumentiranje, in postane spolzek kot riba, da ga ne morem prav prijeti.

Vidim to čer, ampak se ji ne morem izogniti, kot Titanik drvim proti njej. Vem, kako se bo končalo, vendar ne znam in nisem sposoben obrniti ladje.

Zdrsnem še v cinizem in pridiganje: »Dovolj si star, da pomagaš nositi breme družine. Ampak če nočeš, potem pač dvigni vesla in ne veslaj, bom sam porival čoln naprej, sem že itak navajen.« Uporabim orodje, ki ga ne maram, vendar se ne morem upreti, da ga ne bi – vzbujam krivdo.

M. še kar noče veslati. V sebi priznam nemoč. Če se še tako trudim, tisti trenutek ne morem vplivati na otroka. Zatopim se v misel, ki se mi pojavi ob vsakem sporu z njim glede pomoči in hišnih opravil: »Ali imam prevelika pričakovanja za šestnajstletnika, ko zahtevam, da prevzame svoj delež odgovornosti?« Sledi: »Skoraj ni stvari na svetu, ki je ne bi v doglednem času osvojil in obvladal, a sina

ne morem pridobiti na svojo stran.« Izrine jo še bolj grozna misel: »Kaj mi je tega treba? Lahko bi sedaj užival sam s sabo, lahko bi izbral življenjski stil brez otrok, kjer bi samo pametoval drugim, z realnimi in bolečimi problemi, kot je ta, pa se mi ne bi bilo treba ukvarjati.« Med vsemi temi mislimi vsiljivkami opazim eno, ki kot iskrica prileti v to sivo zmedo v moji glavi, na direktnem letu iz nezavednega. Rešilna vrv? Običajno v težkih trenutkih pozabim prav vse, kar sem do sedaj prebral in se naučil o vzgoji. Tokrat pa ... ravno pravi trenutek je prišla.

Odločim se, da bomo zaigrali »postavitev družine«, pri čemer bomo kar mi ta družina, ki jo postavljamo. Čoln predstavlja naše družinsko življenje, morje predstavlja svet okoli nas.

Še sam neham veslati, dvignem veslo, ga položim vodoravno čez noge. Kaplja od njega.

Rečem: »Utrujen sem, izgorel sem. Kaj sedaj?« Čoln se počasi ustavi, valovi ga začnejo nositi v nasprotno smer. M. nekajkrat povesla in ponovno se odloči, da bo trmaril. Reče: »Ne bom veslal, raje plavam.«

Jaz: »Potem plavaj.« M. odloži veslo, se prevali iz čolna v vodo. Rečem na glas, tako da me sliši: »Sedaj je lažje veslati, ko je eden manj, ampak bomo vseeno počasi pluli, da nas boš lahko dohiteval.« M. plava vzporedno z nami. Čez nekaj sekund vpraša: »Kaj pa, če se obesim na čoln in me vlečete?« Jaz, hudomušno: »Če se obesiš na čoln, te bom z veslom po glavi ...«. V hecu prime za vrv, ki visi z zadnje strani čolna. Nakažem, da ga bom z veslom odrinil. Zasmeji se in spusti vrv. Rečem: »Vlekli pa te ne bomo, šlepal se ne boš. Lahko plavaš blizu, da ti priskočimo na pomoč, če jo boš potreboval.« Nato zanalašč pospešim veslanje. M. prične zaostajati. Vidim, da ga ne moti in da je bolj sproščen kot takrat, ko je bil v čolnu.

Srednji sin, največkrat spregledani N., dvanajst, reče: »Smo že blizu pomola, jaz bi tudi plaval.« Rečem: »Ok, samo izskoči pri polni hitrosti, ne bomo upočasnjevali.« N. reče: »Razumem, izskočim iz čolna v prisposodbi in dobesedno.« Izskoči brez nadaljnjega komentiranja. Preseneti me, kako hitro je dojel prisposodbo čolna. Kako lažje je z njim, kot z M. Med plavanjem M. mrmra sam pri sebi: »Ja, no, saj razumem prisposodbo ...«

Pristanemo, hčerka in žena izstopita iz čolna. Zlagata stvari iz čolna, medtem ko ga jaz krmarim in zadržujem ob pomolu, nato ga privežem na bojo. V tej današnji igri sem prevzel pobudo za interakcijo. Takoj ko sem začel, je žena doumela in jo igrala z mano v tandemu. To je ta bistvena razlika, med tem, česar nisem dobil v primarni družini in kar nama je z ženo kljub temu uspelo ustvariti: karkoli gre pri

vzgoji otrok navzkriž, (skoraj⁵) vedno drživa skupaj in nastopava proti otrokom. Vsaj to, če nama že vzgoja na splošno uhaja iz rok, reflektiram sam pri sebi. M. noče veslati z družino. V prisposodbi in dobesečno. Družinska pravila so mu odveč. Ni mu mar za harmonijo v odnosih. Zanj je harmonija v disharmoniji. Raje plava sam. V »čolnu« mu je pretesno, rad bi bil zunaj in se hkrati »šlepal« na družino.

Mlajša dva, N. in O., sta v takšnih situacijah običajno tiho. Vedno, ko imamo razgreto debato z najstarejšim, poslušata brez komentarjev. Vpijata. N. se je odločil, da tudi on izskoči iz čolna, vendar kasneje in povsem brez drame. Mene so bolela ramena, vendar sem naslednji dan ponovno veslal. Moja utrujenost ni ovira, veslati moram in hočem v vsakem primeru. Spomnim se na svojo zgodbo, ko nisem mogel več. Tudi ko v resničnem življenju nisem zmožal več veslati in sem se pred devetimi leti zrušil zaradi izgorelosti, sem to naredil vsaj deloma premišljeno. Imeli smo nekaj malega prihrankov in dva avtomobila. Zato sem nekega dne lažje rekel: »Ne morem več.« Pustil sem službo in več mesecev ostal doma. Nekje v ozadju sem imel misel: »Če prodamo en avto, si lahko vzamem vsaj nekaj mesecev, da si odpočijem.« Če ne bi imeli rezerve, ne vem, kako bi se izteklo zame. Verjetno bi se uničil, zaradi »moškega« nagona po ohranitvi in preživetju družine. To zgodbo imam sedaj vedno pred očmi, ko se približujem robu svojih zmožnosti.

Dogodek v čolnu mi je povedal, da, tudi če neham veslati, bomo vsaj lebdeli, če že ne pluli naprej. Zanesem se lahko le nase⁶, nihče ne bo veslal namesto mene. Obala je bila blizu, nekako bi jo že dosegli. Tačas se lahko ustavim in gledam ribice in uživam. Če bi le lahko! Pod prepono imam ves čas občutek, da moram veslati: kaj, če pride nevihta?

Pa kaj, če pride. Razteplo nas bo, ampak kasneje bomo ponovno priplavali drug k drugemu. Kaj pa, če ne? To je tipičen vzorec, kako se moji občutki izmenjujejo. Kratkotrajno se lahko sprostim, češ, vse bo dobro, še vedno se je dobro izteklo. Še vedno smo dobili sredstva za preživetje. Istočasno me gloda skrb, kaj pa, če tokrat ne bomo imeli te sreče. Občutek je podoben, kot da se peljem na monokolesu po vrvi ob robu črne luknje, lovim ravnotežje, na nahrbtniku mi sedi celotna družina in izmenično pihata jugo in burja.

⁵ (skoraj) sem dodal naknadno. Razlog: takoj ko sem vehementno zapisal to poved, me je dinamika odnosov z otroki v teh dneh postavila na laž. Zgodi se tudi, da imava različen pogled na vzgojo. Jaz forsiram samostojnost, žena pa stik z otroki.

⁶ Morda bi se kdo na tem mestu vprašal: Kaj pa na Boga, češ, bog za vse poskrbi? Odgovarjam: Eksplicitno omenjanje Boga mi je tuje, iz razlogov, ki jih je dovolj za nov prispevek. Hkrati tudi v vsakdanjem življenju ne omenjam povsod svojih staršev, čeprav je jasno, da sta me ustvarila v vseh smislih. Mislim, da ni zamerljiv in – med drugim – niti opazi ne, da ga včasih pišem z malo, ne omenim ali sploh ne pokličem po imenu. Moja vera je drugačna, v smislu: »Show, don't tell.«

Besede v vetru?

Čez nekaj dni sina (M.) ponovno povabimo na izlet s kanujem. Reče, da noče z nami. Ko se že odpravljamo, si premisli, pride za nami in reče: »Bom za vami priplaval, samo najprej se bom najedel.« Rečem: »Danes so v vodi meduze.« M.: »Nič hudega.«

Res, čez kakšno uro priplava za nami na skalnato obalo, ki je oddaljena pol ure plavanja. Pogumen je, sin moj, da si upa preplavati kilometer kar sam. Čeprav je danes v morju precej meduz mesečink. Nazaj grede sede v čoln in se pelje z nami. Sicer ne vesla, vendar tudi nima negativnih opazk. Po vsakem težavnem pogovoru je tako. Najprej stopnjuje(va) napetost, nato sledi (njen) višek, v katerem sva oba v afektnem stanju. V takšnem stanju pa se zgodi kratek stik⁷, ki je hkrati razbremenitev, in prav čutim ga, sina namreč, da se nekaj dni počuti dobro. Proti koncu ponovno skoči v vodo in raje plava, kot se pelje. Čoln je dobra prisposoba za njegovo odcepljanje od družine: odhaja od nas in vedno dlje plava sam, vendar se še vrača.

V preteklih mesecih in v času izobraževanja iz geštalt pedagogike sem večkrat poskušal izvesti kakšno seanso v svoji družini. Včasih je uspelo, včasih ne. Otroci imajo zelo dober radar in običajno rečejo: »Ne nas spet psihologirat.« Običajno smo ustvarjali kipce, risali in delili občutke o nastalih umetniških izdelkih. Na letošnjem oddihu na hrvaškem otoku se je povsem spontano pojavila priložnost za takšno kanu-geštalt vajo. Težko jo označim kot prebojno ali pomembno, ampak je bila bolj kot kamenček v družinskem kamnolomu, že n-ta ponovitev iste scene.

Takšne vaje v ožjem družinskem krogu (mikrokozmosu) so lahko simulacija družbenega makrokozmosa, to je preslikava odnosov v širši družbi na dogajanje v manjši družbeni celici. O tem govori tudi Irvin D. Yalom v delu *Darilo terapije, poglavje Zakaj uporabljati tukaj in zdaj*: »Druga predpostavka, da je terapija družbeni mikrokozmos, pomeni, da se bodo v nekem trenutku, čeprav jih nasilno ne strukturiramo, interpersonalni problemi pacienta manifestirali v »tukaj in zdaj«. Če je pacient v svojem življenju zahteven, prestrašen, se samoponižuje, je spogledljiv, želi nadzorovati, je kritičen ali kako drugače slabo prilagodljiv v odnosih, **bodo te lastnosti prišle na dan v njegovem odnosu do terapevta**« (Yalom 2017, str. 76).

Ampak ta »tukaj in zdaj« z mladostnikom je prekleto naporen. Ukvarjanje z mladostnikom »tukaj in zdaj« pomeni, da se ukvarjam z vsem, kar omenja Yalom:

⁷ Kratek stik, trenutek največje čustvene napetosti, v katerem se zgodi, ali eksplodira eden izmed naju ali oba. Včasih regresiram v vzorec svojega očeta in kričim. Tudi on kriči. Včasih joče eden od naju ali oba. Vendar imam vedno rešilni jopič pri roki: to je moja nuja po zaključenem geštaltu. Tega nisem dobil, sem se ga priučil. V nasprotju s svojim očetom se znam hitro vzeti v roke, pomiriti, vzdržati v kontaktu, se opravičiti za afekt in zaključiti: »Karkoli boš naredil, te imam rad.«

neprijaznostjo in zadirčnostjo, nasilništvom, nerazumevanjem, lažmi in izmikani. Kljub vsem prebranim knjigam na temo odraščanja, izobraževanjem, predavanjem strokovnjakov za mladostnike, ponovno in javno priznam – da ne znam. V vsakdanji realnosti, še posebej v kritičnih trenutkih, ko sem utrujen, zaspan, lačen ali nepotešen, ne znam biti tak razumevajoč in vsemogočen oče, ki je vedno na voljo. Nisem dobil takšnih otrok, ki bi mi to omogočali. Nisem dobil »orodij« od svojih prednikov, zato jih kupujem sedaj. Le tu in tam mi uspe, ampak to so bolj redki sončni žarki, ki prebijejo težko oblačnost. Na vse strokovnjake in »strokovnjake«, ki predavajo in pišejo o starševstvu, naslavljam pobožno željo, da opustijo idealiziranje starševstva in pogovora kot vsemogočnega orodja za reševanje problemov. Pridiganje o tem, kaj bi morali, česa ne bi smeli, in recepti za vzgojo pri meni vzbujajo predvsem odpor in slabo vest, češ, nisem dovolj. Pri meni deluje (pa še to ne vedno), ko pokažem svojo ranljivo in neuspešno stran, ko vztrajam v napornem kontaktu.



Despite knowing the journey and where it leads, I embrace it, and I welcome every moment of it. – dr. Louise Banks (The Arrival movie)

Viri

1. Yalom, Irvin D., (2017). Darilo terapije. Založba Umco.

O avtorju

Glej uvodnik – *Na začetku je bilo pismo.*

Konj in voda

Mojca Gre



Zagledala sem ga v lepi dolini. Stal je do kolen sredi vode in se sklonil, da bi pil. Ob dotiku gobca z gladino je ušesa sunkovito potegnil nazaj in glavo sunil navzgor, stopil dva koraka naprej in poskusil še enkrat. Z nogo je začel nemirno tacati. Mlaka se je še bolj skalila.

Tolkel je vse močnejše, odziv mlake pa je bil naraven in predvidljiv: ob njegovih udarcih je postajala vse bolj kalna, vse manj pitna. Na gladini bistra kot potok, na dnu polna usedlin. Konj je vztrajal. Vsaj en požirek, je prosil s svojimi kopiti. A mlaka se mu je s svojim ležernim rjavkastim lesketanjem sredi pašnika le velikodušno obljubljala. Še hitreje, še močnejše je brcal. Še bolj se je dvigovalo blato. Bolj intenzivno je zahteval, bolj umazana je postajala. Še modro nebo z blazinami raztrganih oblakov je počasi zdrsnilo z njene gladine, konj pa je udarjal, udarjal in le za hip odnehal, kot bi hotel zajeti sapo in potem spet in znova in

vedno isti gibi, vedno z istim kopitom. Brcal je in prosil in zahteval, voda je postajala je vse bolj temna. In vse več je bilo vznemirjenja in tesnobe tudi v meni.

Kako naj ga ustavim? Kako naj mu pomagam? Bil je brez vsega. Brez uzde, brez vajeti. Brez česarkoli, da bi ga lahko odvlekla ven. Če ga zagrabil za vrat ali grivo, da ga potegnem proč, me lahko še brcne. Ali ugrizne. Sicer pa bi bil takšen poskus precej naiven. Kako naj premaknem iz vode to tono žeje? Naj mu zažvižgam ali zašepetam kot Redford, vržem laso kot John Wayne? Žvižgati ne znam, holivudsko šepetati konjem tudi ne ... naj ga samo lopnem po boku? Odženem s kakšno šibo? Ampak ob teh bornih možnostih v mojih rokah samo tvegam, da bo zabredel le še globlje in potem ga sploh ne spravim več ven. V nahrbtniku tudi nimam nobenega kosa kruha ali jabolka, da bi ga lahko premamila proč. In nobenega drugega pohodnika ni v bližini ...

Takrat pristopi k njemu črna kobila, ki se je do zdaj mirno pasla zraven na travniku. Postavi se ob njegovo bleščeče rjavo telo, kot bi hotela reči: pa dobro, nehaj že s to bedarijo! A konj je preveč žejen; brca in grebe in tolče kot norec, z ušesi nazaj, s sklonjeno glavo, z napetimi mišicami. Kobila me pogleda s svojimi velikimi rjavimi očmi kot bi skomignila z rameni. Nekaj sekund samo nepremično stojiva in strmiva druga v drugo, nemočen človek in konjski angel. Nobeni od naju pa se ne sanja, kaj naj s tem oslom neumnim. Kako mu dopovedati nekaj tako preprostega? Da je odmik in čas nujen za skaljeno vodo, da postane spet bistra. Šele potem ti lahko da, kar je v njej dobrega.

Včasih.

V tistem trenutku sem šele razumela, kaj moram narediti, naj se mi zdi še tako težko in neverjetno: obrnila sem se in odšla stran. Naprej, po neki drugi poti proti drugemu vrhu kot sem sprva nameravala. Pot je bila strma, naporna in krušljiva, morala sem biti previdna in vlekla se je kot jara kača. Na vrhu pa sem se ozrla še enkrat nazaj; kljub "vedenju", sem bila presenečena: tudi konj in kobila sta se začela oddaljevati od mlake. Končno.

Se bosta vrnila? Se bo takrat ustavil ob njenem robu? Bo lahko pil?

Skomignila sem z rameni in pot nadaljevala v drugo dolino, po stezi, ki se je na serpentinah prijetno ukrivljala, kot bi se mi nasmehnila.

O avtorici

Glej uvodnik – *Pisanje kot taužentrožca*.

What's in a medal

Irena Šubic Jeločnik

Dandanes je moderno psihologizirati, kako na primer poklic policista ali učitelja ni poklic pač pa diagnoza. Prav tako ali še bolj z veseljem se v raznih šankovskih debatah ali ob obloženih mizah hitro znajdemo na tapeti ljubiteljski športniki srednjih let, ki se z rezultati patetično dokazujemo svetu in sami sebi ter kompenziramo primanjkljaje iz otroštva in neuspešnega družinskega ali poklicnega življenja. Celo pot do medalje se da razložiti tako, da pač bežimo od neharmoničnih odnosov, domačih in družinskih zahtev, nezadovoljstva v poklicu in frustracij na delovnem mestu pa še bi se kaj našlo.

Malo je tukaj tudi kislega grozdja, seveda. Nisem slučajno izbrala mize in šanka, no, pa tudi s kavča je lahko pljuvati po športnikih, pa čeprav rekreativnih. (Saj profesionalce imamo Slovenci radi. Dokler zmagujejo.) Vseeno bi bilo pošteno, da bi se tudi zgoraj omenjeni nesojeni psihologi kdaj pogledali v ogledalo in ocenili število, globino in razsežnost svojih zasvojenosti, če že tako definirajo moj šport. Je bolje razvijati kadilsko kariero, poglobljati alkoholizem, viseti na *Facebooku*, najedati partnerju, širiti nezadovoljstvo ...? O pehanju za denarjem načeloma govorim previdno, saj se danes lahko pehaš bolj kot za čas na maratonu pod tremi urami, pa ni rečeno, da boš dostojno preživel iz dneva v dan in iz meseca v mesec in da zaradi finančnih skrbi ne boš končal v Begunjah/Idriji/Polju ..., saj se razumemo. Pa vendar. Tudi to je področje, kjer se marsikdo ne zna ustaviti, čeprav je (bilo že zdavnaj) dovolj. Drznem si trditi, da je šport visoko na lestvici najboljših zasvojenosti.

In kje je tukaj geštalt?

Prav tu. V mojem doživljanju kolesarjenja in z njim povezanih dosežkov. Kolo je z mano ... od nekdanj. Na njem sem izvedla najstniško odcepitev od primarne družine, odkrila svet, razvila samostojnost in izživela svojo žilico po raziskovanju in odkrivanju novih teritorijev, predihala ločitev in službene stiske pa še druga življenjska razočaranja, se po njih pobrala in okrepila – oziroma to počnem še vedno in vsakič sproti. In, dasiravno naj bi bilo gorsko kolesarjenje nevaren šport (kar, mimogrede, ne drži, na cesti si, na primer, bistveno bolj ogrožen), se na njem nisem nikoli tako razbila kot v življenjskih dramah, ko so se zakomplicirali projekti, v katere sem največ in najbolj iskreno vlagala in od njih največ pričakovala. Sem pa na kolesu odkrila in razvila svojo vztrajnost, spretnost in moč. Na njem sem izkusila, da sem v nečem dobra. Tako kot v kolesarjenje sem se pred leti potopila

le še v geštalt, se mu popolnoma prepustila, vpregla vse svoje moči in od njega s seboj odnesla najboljše.

Šport je pošten

Kolikor daš, toliko dobiš (več ali manj). Seveda je treba tudi tukaj računati z višjo silo, kot je vreme, bolezen, poškodba ali tehnična okvara, sicer pa so stranski učinki treninga tudi dobri rezultati na tekmah, če se jih pač lotimo. Stranski zato, ker so glavni še vedno razgledi, užitek v gibanju in občutku moči, v obvladovanju kolesa, hitrosti, preprek. Redkokateri vidik življenja vloženi trud in čas tako zvesto nagrajuje kot šport. In zakaj bi se geštaltirana gospodinja srednjih let lotila tekmovanja v gorskem kolesarjenju? Hm. Se vprašam. Večkrat. Sploh ko sopiham v breg, ko peče v pljučih in so mehke noge in se jezim, ker se nisem utegnila primerno ogreti, pa kalkuliram, koliko žensk bi lahko bilo pred mano in katero traso vozijo ... (vse bom zanikala). Ko pa stopim na oder za zmagovalce, se nič več ne sprašujem. Imam samo še usta do ušes.

Se šport spodobi?

Svojo versko vzgojo v otroštvu sem doživljala nekako tako: pot v nebo je strma (!), skozi šivankino uho takisto ustrezno zajebana, moli se na tihem v svoji sobi, o veri in ljubezni se ne govori, to samo je (če je), če slediš pravim vrednotam, si nujno reven, skromno oblečen, nikakor ne urejen, naličen, vesel, predvsem pa ne smeš preveč migati. Kljub temu da sem v šoli veljala za pridno deklico, retrospektivno ugotavljam, da sem morala biti že takrat kar precej hiperaktivca, saj sem med prazničnimi obredi in poglobljenimi mladinskimi meditacijami, ko se je ure in ure pri miru sedelo, trpela ko žival. Četudi morda danes vsaj na deklarativni ravni katoliški odnos do vsega telesnega ni več tako zategnjen, pa sem kot najstnica občutila predvsem njegovo nenaklonjenost športu. S tem povezano pa je (bilo) zelo nezaželjeno tudi prizadevanje za tuzemsko slavo in priznanje, saj vemo, nisem vreden ... No, iz tega primeža sem se vsekakor izvila in lažje diham. Mi je pa še danes hudo, da takrat nisem vedela, da bi se lahko tudi jaz ukvarjala s športom in bila morda v njem celo uspešna. Kar ima tudi svojo svetlo plat: zato sem odlično ohranjena in lahko treniram in zmagujem zdaj. (Da ne bo pomote, ne gre za hudo resne tekme in strašno konkurenco, rekreativni mtb-maratoni pač, z medaljami pa se lahko pohvalim na krajših trasah.)

Kolo kot religija

Če parafraziram: vere nisem ohranil, a dober boj sem dobojeval, in ne enega. To mi povedo medalje. Žal: od vere, upanja, ljubezni, družine, ambicij ... ni dosti ostalo, kar pa ne pomeni, da v življenje vlagam manj. Nasprotno, če hočem vsaj *koščke* obdržati *cele*, moram vlagati več, dobim pa manj, le neprimerno več stresa na dnevni bazi. Kolesarjenje je tisto, kar me je rešilo iz najhujših brezen in

popeljalo na najlepše vrhove – pa v prijetno družbo, kjer ne manjka smeha, čeprav ji tudi preklinjanje v kakšnih strmih klancih in ob gumidefektih ni tuje. Ali kadar zapelješ naravnost v sredo blatne luže – včasih pač ne gre drugače. Sploh pozimi vedno vozimo s sabo kile dreka, tako kot se ga tudi v življenju, z leti in desetletji, nekaj prime na vsakogar. Mtb ni šminka, je safr in žmoht, je življenje v vseh svojih razsežnostih, le lepše. Zato je kolo moj najboljši prijatelj, moja vera, moj geštalt. In, ne, ni me sram.

Najti svojo pot

Res je, z družino se ni izšlo po načrtih, tudi s službo in kariero ne. Je pač tako, da so odnosi v današnjem hitrem svetu mnogih izbir in posledično razvajenosti zapleteni in se včasih klobčiča ne da več odmotati po letih in letih nesoglasij in zadajanja ran. Na poklicni poti redkim uspe najti pravo kombinacijo izzivov, spodbudnega okolja, dohodka, ki zagotavlja preživetje, in zahtev, ki ne ogrožajo osebnega in družinskega življenja ali celo zdravja – tudi meni je ni in na začetku druge polovice (predvidoma, no) ne vidim ravno dosti realnih možnosti, da bi se stvari na tem področju še kaj bistveno spremenile. Doma pa tako: če se najstniki čez nekaj let unesejo, se pa potem tudi fizično oddaljijo in ne bi rada takrat obtičala v praznini, kot se zgodi mnogim staršem oziroma, bodimo pošteni, mamam. Tako je moj bicikl še pa še primeren, da vanj projiciram svoje želje, (neuresničene življenjske) cilje in ambicije (hvaležno jih odložim nanj), da mi zadovoljuje primarno potrebo po gibanju in sekundarno po sprejetosti, priznanju, *samorealizaciji*, če hočete. Bolj ali manj zavestno si za te stvari vsi prizadevamo, koliko (si) to priznamo je pa drugo vprašanje. Mirno si pustim pripisati tudi bolj pritlehne vzgibe, kot je recimo nezavedno (khm) preigravanje odnosa s starši in iskanje njihove pozornosti in ljubezni, in prostodušno priznam, da je to še eno področje, kjer ... se ni izšlo. A kar sem videla sveta in življenja, mi da misliti, da ljudje najdejo tudi veliko bolj destruktivne načine zdravljenja otroških travm, kot je preganjanje po hosti na dveh kolesih. Ni res?

Pod črto

Veseli, ponosni in hvaležni so lahko partnerji, ki jim uspeva vztrajati skupaj v harmoničnem in zadovoljnem odnosu; ravno tako posamezniki, ki so uspešni, izpolnjeni in priznani v svojem poklicu in okolju; kaj šele starši, ki se radostijo ob *pošlihtanih* odraslih otrocih in vnukih ... Nekaterim se izide celo vse to. No, jaz nisem tako *perfect*, sem pa kljub temu vesela, ponosna in hvaležna, da sem našla svojo pot (in to brez *track-a!*) na kolesu, da imam poleg dveh zdravih in uspešnih (dasiravno trenutno kar napornih) otrok tudi svoj prostor pod soncem, neomadeževano strast, *raison d'être*. In če že ne bom mogla na koncu brez grenkobe reči: *I have lived, I have loved and loved I have been*, bom pa prav gotovo lahko *pogledala nazaj* z zadoščenjem, da se nisem ustrašila nobenega klanca (če

sem se ga lotila, sem ga tudi zbrcala, tu in tam pač peš, če ni šlo drugače), da me niso ustavile skale in korenine, da sem si od življenja vzela na stotine sončnih *singlc* v zabavni družbi. Da sem za piko na i dobila še medaljo. Nekaj njih. Bravo. *Pridna*. Mamica te ima rada.

O avtorici

Glej uvodnik – *Čisto preprosto*.

Od flaške do petnajste

Eksperiment na svetem kraju

Alfons Žibert

V prispevku želim opisati neke vrste duhovni eksperiment. Eksperiment pripoveduje o dveh romanjih geštalt skupine. Skupina se sicer redno srečuje enkrat tedensko v Boštanju. Delamo na sebi po načelih geštalta. Da bi se skupina še bolj povezala in da bi posamezniki lahko delali na sebi tudi izven običajnega prostora, smo se dogovorili za romanje na sveti kraj, konkretno v Medjugorje. Prvič se je to zgodilo avgusta 2017, drugič pa avgusta letos. Obe romanji skupine (v njej je bilo osem oseb) sta potekali v smislu dela na sebi po principih geštalta. Tako ni manjkalo refleksij, pesmi, plesa, opazovanja zvezdic in dreves, dela s simboli ...

Nobenega scenarija nisem pripravil, zato ta projekt tudi imenujem eksperiment, poskus. Ne vemo, kaj se bo zgodilo. Imamo samo izhodišče, sveti kraj in simboliko. Uporabili bomo stvari na kraju samem. Eno samo stvar sem vzel s seboj pri prvem eksperimentu; to je bil list s fotografijo na obeh straneh. O tem kasneje.

Osebni izziv

Izziv zame je bil, kako na romanjih vključiti prvine geštalt pedagogike in kaj se posameznikom ali celotni skupini lahko ob tem »zgodijo«. Se lahko zgodijo kakšni osebni in duhovni premiki?

Prispevek govori o tem, kaj je pomenil za posameznike in skupino – pa tudi zame – prvi oz. drugi eksperiment. Sam sem tukaj v vlogi voditelja in udeleženca, torej sem bil vključen v proces. Tukaj je bilo seveda nekaj mešanih občutkov, ali bom lahko dobro »vodil«, če bom tudi sam v procesu. Niti ne vem, če je bila to najboljša rešitev. Želel sem izkoristiti čas in malce delati na sebi, saj sem čutil, da imam prav tako kakšen kamen, ki bi ga rad odložil.

Kamen, voda

Leta 2017 smo veliko delali z bremenami, ki so nam jih naložili drugi (recimo težko otroštvo) ali pa smo si jih kar sami (krivda). Na takratnem romanju je bil zato izpostavljen problem osebnih bremen in nakazan izkustven način odlaganja in puščanja teh bremen.

Leta 2018 smo iskali vire moči v sebi in v svojem življenju. Na drugem romanju smo zato posamezniki in skupina na izkustveni način iskali vire moči in jih skušali ozavestiti. Simbol prvega romanja je bil kamen (breme), simbol drugega pa voda (vir moči).



Pot na Križevac

I. Sveti kraj prvič: kamen

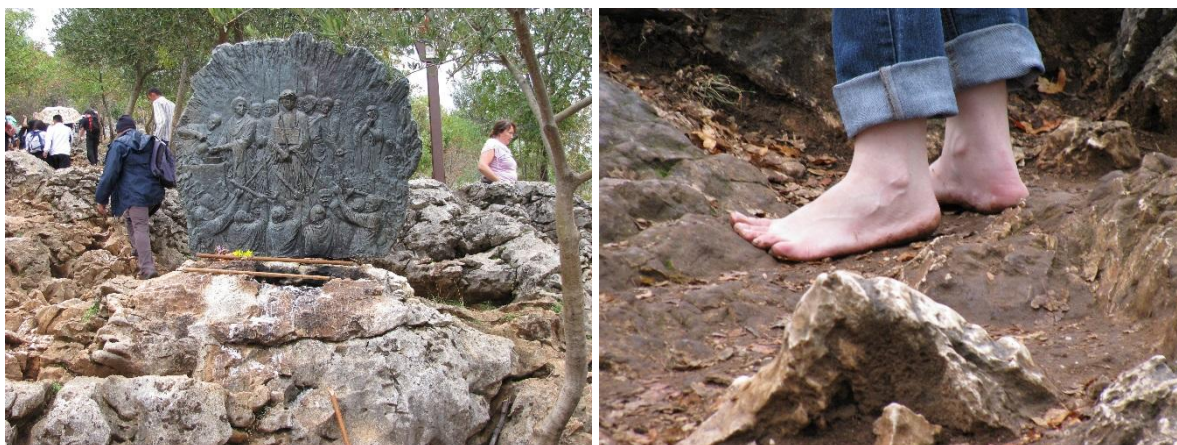
»Točno vem, kje sem pustila tisti kamen. Trajalo je, nikakor ga nisem mogla spustiti iz rok. Sploh se nisem zavedala, kako sem privezana na ta kamen, ki ga pa tako težko nosim. Ampak, končno sem ga spustila iz rok. Kako težko slovo. Pustiti nekaj, na kar lahko vedno pokažeš, se na to izgovarjaš in to kriviš ... Pomislila sem, kaj pa zdaj? Kako živeti brez tega kamna, ki sem ga ves čas nosila s seboj?« (Refleksija udeleženke)

Osredotočil se bom na vodilno nit našega prvega romanja, ki je zajeta v eni sami besedi: kamen. Nisem vedel, kam nas bo ta vodilna nit pripeljala. Zavedal sem se le tega, da so člani skupine na naših srečanjih pogosto izražali utrujenost, obremenjenost, izčrpanost. Na telesu so člani izražali občutke, kot so težke roke, boleča ramena, ukrivljena hrbtenica, utrujene noge, težka glava, napetost v prsih itd. Zdelo se mi je, da je bila utrujenost najbolj izrazito stanje skupine. To je bil razlog, da sem se odločil za eksperiment: zavedati se utrujenosti in obremenjenosti ter jo po možnosti predelati ... Kot simbol težke poti, bremena in utrujenosti sem izbral kamen.

Križev pot

Križev pot je bil kot naročen za ozaveščanje bremen. Naša pot na Križevac se je začela zgodaj zjutraj, tako smo se želeli izogniti najhujši vročini. Pred začetkom

poti smo si ob vznožju zadali nalogo, da bomo pot prehodili v zavesti, da hodimo po kamnih. Skušali se bomo zavedati podobnosti med kamnito potjo in potjo našega vsakdanjega življenja, med kamni tukaj in kamni doma. Pri vsaki postaji smo ob reliefih iz brona postali, se dotaknili detajla, ki nas je nagovoril, in ob tem skušali začutiti svojo situacijo, svoje breme. Tako je potekal križev pot, počasi, od reliefa do reliefa, po samih kamnih. Z dotikanjem detajlov podob posameznih postaj ...



Kamnita pot kot podoba našega življenja

V refleksiji so se pokazali posebno močni momenti v povezavi skoraj z vsemi postajami:

- biti obsojen (prva postaja),
- vzeti križ/breme na svoje rame,
- pasti pod križem/bremenom (z občutkom krivde),
- srečati svojo mater (zamera, jeza, žalost),
- pomagal sem/pomagali so mi (peta, šesta postaja),
- Jezusa slečejo (izpostavljenost, sram) in
- pribit na križu (ko ne moreš nič).

Refleksija je pokazala, da križev pot na svetem kraju omogoča globoko dožemanje in zavedanje osebnega križa v realnem življenju. Zanimivo, da se je zelo čutila pasivna »vloga« udeležencev: obsojen, slečen, pribit ... Aktivna vloga se izrazito pokaže pri peti postaji – pomagal sem. In še ta pomoč izzveni kot prisilna pomoč,

neprostopvoljna, dobesedno kot pri Simonu (moram pomagati!). Dragocen moment za udeležence je bil stik:

- čutiti kamne, po katerih hodiš (nekateri bos),
- dotiki detajlov na reliefu in
- nezavedni stik z drugimi številnimi romarji (nisi sam).

Kraj prikazovanj

Križev pot je bil samo uvodni del v glavno dogajanje. Naslednji dan nas je namreč čakala pot na Crnico, kraj prikazovanj. Tudi ta pot je podobno nevarna in kamnita, le da je malo krajša (Križevac slabo uro, Crnica nekako pol ure ...).

Na začetku poti je bilo dano navodilo, da si zamislimo svoj problem. Problem, ki ga nosim, mi ne da dihata, me utruja in bremeni. In med potjo, ko bom začutil »tisti« problem, si izberem kamen; kamen, ki po mojem občutku predstavlja osebno breme, moj osebni križ. S tem kamnom grem potem do vrha.

Ne glede na krajšo razdaljo je časovno pot trajala približno enako kot na Križevac. Šlo je počasi. Vsak je hodil sam, kakor je čutil. Izbrani so bili zelo različni kamni. Nekateri so jih pobrali že kmalu po začetku poti, na sredi poti so jih imeli že vsi ... Na vrhu smo se zbrali skupaj. Sledilo je navodilo, naj udeleženci najdejo ustrezno mesto za svoj kamen in ga odložijo, ko bodo čutili, da to lahko storijo. Ta proces je trajal presenetljivo dolgo, več kakor eno uro ... Videti je bilo, da ni tako enostavno dati kamna iz rok, še težje pa ga je bilo očitno pustiti in oditi.

Moji občutki pri tem so bili mešani. Okrog nas je bilo že tako in tako samo kamenje, vsak pa je nosil še svoj kamen, tudi sam sem ga. Na trenutke se mi je zdelo neumno, nesmiselno. Pomislil sem, kaj si mislijo vse te množice, ki hodijo mimo in nas gledajo s kamni v rokah.

Slovo je bilo mučno. Najbrž so bili tu tudi moji osebni občutki, ko sem se poslavljal od svojega otroštva. Vseeno, ko sem opazil, da nekateri enostavno ne morejo odložiti kamna (ali pa so ga odložili in spet vzeli v roke!), sem postal nervozen. Koliko časa še naj pustim to agonijo? Imelo me je, da bi proces prekinil. Mučno mi je bilo, težko sem zdržal. Ko smo po kakšni uri le vsi zaključili proces, smo se povsem spontano zbrali skupaj. Kot molitev smo izrekli besede: Kamen sem pustil ... Tukaj puščam ta kamen ... Skupina je odgovorila samo: »Bogu hvala!«

Tu je bil čas za edino stvar, ki sem jo vzel s seboj od doma. Ni bilo v načrtu, kdaj se bo zgodilo, tu pa se mi je zdel pravi trenutek. Obojestranska slika. Na eni strani je bil komaj skoteni jagenjček, ki ga mama ovca ni sprejela. Na drugi strani je bil ta jagenjček star nekaj mesecev, ko je že lepo znal skrbeti sam zase. Skupina je zgodbo tega jagenjčka poznala, saj so člani ravno v tem času tudi sami skrbeli zanj

in ga hranili po steklenički, da je preživel. Zdel se mi je pravi simbol za trenutek, ko je potrebno kaj odložiti, pustiti za seboj in iti naprej.



Zavrženi jagenjček

Udeležencem sem razdelil slike. Povedal sem jim, naj ob sliki začutijo razliko med preteklostjo in sedanjostjo in naredijo povezavo s svojim življenjem. Najprej so si pogledali sliko, na kateri je komaj skoteni nebogljjeni in zavrženi jagenjček. Opazovali smo, primerjali s svojo zgodbo, bremeni. Potem smo obrnili list. Na drug strani je bil isti jagenjček, tri mesece kasneje, poln moči, življenja in energije.

Nadaljevali smo stavek: »Hvaležen sem za ...« Najbolj presunljiv je bil vzklik: »Hvala za flaško!⁸« Vedeli smo, gospa je imela v mislih tisto flaško, s katero smo hranili nebogljenega jagenjčka. In zdaj flaške ne potrebuje več, sam lahko poskrbi zase.

Refleksija je pokazala globoko notranje dogajanje v procesu nošenja, odlaganja in puščanja kamna. Pa tudi poistovetenja z jagenjčkom.

Vsi so občutili veliko jeze ob tem, da morajo nositi svoje breme. Začutili so, da se pot nanaša na njihovo realno življenje. Po drugi strani se ironično povečini niso mogli posloviti od kamna oziroma so to težko storili. Nekateri so imeli velike težave najti ustrezno mesto za svoj kamen, drugi so ga lahko odložili, a ga niso mogli zapustiti, niso mogli oditi ... Čutiti je bilo nek poseben, nedefiniran odnos posameznika do bremena: težko ga je zares odložiti. V procesu odlaganja in puščanja so bile solze ...

⁸ Flaška: tu izraz pomeni tisto stekleničko, s katero smo hranili jagenjčka, da je preživel.



**Zdaj zmore poskrbeti sam zase
(zgoraj)**

Hvala za flaško! (levo)

Neka udeleženka je v tem procesu začutila svoj problem obrobnosti in nepomembnosti: »Zame je bilo zelo težko. To so kamni, ki jih imam v življenju. In me ovirajo, da vedno nekaj čakam, menčam. Tudi na tej poti sem bila zadnja. In me je presunilo: Pa zakaj moram biti vedno zadnja? Ko sem se tega zavedla, sem pospešila v hrib. Na koncu sem skoraj tekla ...«

Simbol zavrženega in nebogljenega jagenjčka je v nekaterih prebudil zavest o lastni zavrženosti. Posamezniki so lahko to zavrženost začutili, ozavestili in jo ob pogledu na drugo sliko vsaj nekoliko tudi predelali. Posebno presunljiva je bila zgodba udeleženke, ki je v resnici doživela usodo jagenjčka: kot otrok je bila zavržena s strani mame. Njeni vzkliki so bili: »To je moja zgodba. Zavržena, nesprejeta! Kako sem sploh preživela?! Kaj sem bila kriva, da me je mati zavrgla?«

Tukaj je nekdo iz skupine zastavil vprašanje: »Česa je bil kriv ta jagenjček?«

Tihota.

Sam sem se v tem procesu poslavljaj od svojega otroštva, od občutkov manjvrednosti in sramu. Zanimivo, še svoj kamen sem odložil bolj na skrivno, da sem potem razmišljal, kam sem ga sploh odložil.

Bil pa sem nekoliko pod pritiskom. Gotovo se sam ne bi tako poslovil od kamna (še vedno je trajalo kake četrte ure), pa sem se oziral na skupino, da bom pravi čas

na razpolago. Izkazalo se je, da je proces odlaganja kamna trajal neverjetno dolgo in to me je presenetilo. Tisti kamen mi je takrat ostal v želodcu. Danes bi si zagotovo vzel več časa, tako kot so to naredili drugi člani skupine.

Zanimivo, da sem se osebno lahko sprostil na koncu tega dela, ob slikah jagenjčka. Morda zaradi tega, ker sem imel občutek, da je glavnina procesa za nami. Jagenjčka sem bolj doživljal na drugi sliki, ko sem lahko izrazil hvaležnost, da ta jagenjček kljub zavrženosti zdaj končno lahko poskrbi sam zase. Tu sem se močno prepoznal.

In kakšne kamne so udeleženci začutili in odlagali?

Odnosi in bolezen.

Nerazrešen odnos. Otroštvo.

Moja krivda. Sram, ker mi ni uspelo. Strah pred prihodnostjo. Sovraštvo do očeta. Jeza na mamo.

Po osnovni šoli sem se odločala, kam zdaj. Uklonila sem se mami. To breme še zdaj nosim.

Zbadljivke mame, ponižanja, pretepanje, zasmehovanje, kazanje s prstom name. Zavrženost.

Moji trije grehi. Zamera sebi.

Odnos.

Občutki ob izbiri kamna

Ni ga bilo težko izbrati. Zanj sem našel skrito mesto. Nisem se mogel posloviti.

Zavedanje: kamna ne morem odložiti.

Bil je majhen kamen, položen na velikega. Vzela sem velikega.

Nič več samo tehnična izbira kamna in tehnični vzpon.

Katerikoli kamen sem izbrala, je bil prelahek. Nisem se mogla posloviti od kamna, niti nisem našla mesta zanj.

Zavedla sem se, da večno ne morem stati s kamnom v naročju.

Zakaj moram biti vedno zadnja?

Tega vruga težko nosim!

II. Sveti kraj drugič: voda

Geštalt skupina je avgusta 2018 poromala na isti sveti kraj. Skozi leto smo v skupini odkrivali vire moči v svojem življenju. Želel sem, da te vsebine ozavestimo in poglobimo tudi tam.

Romanje je bilo podobno vodeno v smislu dela na sebi in tudi brez vnaprej predvidenega scenarija, le da je tokrat romanje nosilo drugačen skupni imenovalac: iskanje virov moči. Simbol je predstavljala voda.

Ena od udeleženk svoj dopust preživlja ob morju v Posedarjih. Izkoristili smo to danost in se na poti do Medjugorja ustavili tam. Že tu smo ob kopanju začutili moč in veličino morja, moč vode.

V Medjugorju smo podobno kot prvič najprej naredili pot na Križevac. Tokrat smo na ulitih podobah posameznih postaj iskali detajle, ki nam predstavljajo vire moči. Teh detajlov smo se tudi dotaknili, jih ponesli v srce in jih vzeli s seboj. Posebno močan trenutek je bil ob koncu poti na vrh. Po zadnji postaji je kakor petnajsta postaja, tam je podoba, ki prikazuje Jezusovo vstajenje. Ob tej postaji se je zbrala vsa skupina. Opazovali smo množice ljudi, ki so se pobožno in zbrano ustavljale pri vsaki postaji, pele, molile, jokale ... In vse te množice so šle mimo petnajste podobe, kakor da je ni. Presunljivo.

Vse dni v Medjugorju in vse do danes se v skupini pogosto sliši vzklik – petnajsta. »Petnajsta« je bil na romanju najbolj pogost vzklik. Vzklik predstavlja pripravljenost, da želimo do konca, da poleg štirinajstih postaj križevega pota obstaja še tista najpomembnejša in predstavlja najgloblji vir moči; in škoda je, da bi šli mimo, kakor da je ni ...



Osamljena petnajsta postaja

Ko smo si vzeli čas pri »petnajsti«, smo naredili primerjavo s svojim življenjem. Tudi mi se lahko nenehno ukvarjamo s štirinajstimi postajami. Vse so težke, boljjo, odpirajo rane. Ko pa zaključimo svoj križev pot, kakšno težko obdobje svojega življenja, ko bi se lahko ustavili, kot zmagovalci dvignili roke in praznovali, pa gremo hitro naprej. Kot da znamo živeti samo s težkimi stvarmi in težavami v

življenju, ne zmoremo pa se veseliti lepih in odrešilnih trenutkov. Eden od stavkov je bil:

Mislím, da sem živ samo, če trpim, če mi je težko.

Vse to je pokazala refleksija.

Iskanje virov moči s pomočjo postaj križevega pota je bilo zame osebno še bolj nagovorljivo kot iskanje bremen na prvem romanju. V skupini sem čutil podobno. Tudi nisem čutil neke napetosti med vlogo voditelja in udeleženca. Pravzaprav sem se počutil kot udeleženec. Nekako v smislu, da nekega vodenja tu udeleženci sploh niso potrebovali. Kot bi sami hrepeneli po odkrivanju virov moči. »Petnajsta« nam je odprla oči, da obstajajo in so obstajali viri moči v našem življenju, a smo šli mimo njih.

Zdi se mi, da je bila odlična zamisel, da smo najprej »predelali« križev pot in ovrednotili »petnajsto«. Lažje je bilo delati naprej.

Tudi pri iskanju virov moči nas je na drugi stopnji čakala pot na Crnico, na kraj prikazovanja. Začeli smo z navodilom, da tokrat na poti najdemo nekaj, kar nam simbolizira vir moči. Udeleženci so na vrh prinesli različne simbole iz narave.

Po Crnici sem povprašal domačine, kje bi lahko »doživeli« vodo. Domačin mi je povedal za kraj Kočuša in pokomentiral: »Tamo ima neka voda, a ima vrlo dobra gostiona ...« Ta »neka« me je za hip preplašila, saj sem želel, da bi ob obilju vode začutili simbol virov moči. Tvegali smo in se napotili tja.

Ko smo prišli v Kočušo, smo pred seboj zagledali veličasten slap. Obstali smo. Vauu! Ogromna količina vode. Voda je prihajala iz vseh mogočih smeri, lahko smo samo strmeli. Vseokrog je kipelo življenje. Čudovita simbolika za vire moči.



Kočuška kot vir moči

Odpravili smo se še v narodni park Hutovo blato. Doživeli smo reko Krupo; najeli smo čoln in se popeljali po njej. Ogromna količina vode, ob vodi polno življenja, rastlin in živali. Lahko smo začeli samo vzklikati in peti.

Nekaj misli, ki so jih zapisali udeleženci

Nagovorila me je ogromna količina vode in suho drevo tik ob vodi.

Bosa pod slapom, kak užitek, milina, da živiš.

Kakšen slap! In gledam, kaj narava naredi, mi pa se ukvarjamo z bolnimi ljudmi in bolnimi odnosi!

Smeh. Pogovor. Hoja po vodi.

Ta vonj, to čudo sredi narave!

Voda me drži, geštalt skupina me drži, da ne potonem, da se držim na površju.

Žuborenje vode, hoja, smeh.

Moja voda ima vonj, okus, zvok. Je živa!

Ta slap, ta voda je zame geštalt skupina.

Slap me kliče: Skoči, zaupaj, imej se rada!

Zanimivo, da je bilo tukaj manj besed kot pri prvem romanju. Bilo pa je veliko smeha, držanja za roke, veliko petja, vzklikov, navdušenja nad življenjem. Pogosti vzkliki so bili: »Petnajsta! Kočuška! Krupa! Voda! Morje! Crnica!« Besede, ki so same

po sebi simbolizirale vire moči. Zanimivo tudi, da ni bilo prav veliko razlag, kaj komu predstavlja kakšen pojem, kaj konkretno je za koga vir moči. Nekako ni bilo potrebe po tem. Dva momenta pa sta bila posebej izražena: skupina in narava kot dva pomembna vira moči.

Če primerjam obe izkušnji

Zanimivo zame je bilo, da sem pri prvem eksperimentu občutil nekakšen pritisk, težo. Bil sem malo na trnih, da bi vse potekalo dobro. Posebno pri nošenju kamnov sem se spraševal, če ni vse skupaj šlo čez mero. Eksperimenta s kamnom tudi zato nisem mogel dobro izpeljati. Zanimivo za skupino je bilo, da je bil prav eksperiment s kamnom najgloblja izkušnja. Skupina se je prav preko te izkušnje zelo povezala med seboj. Še tisti večer smo se udeleženci po končani maši zbrali pred cerkvijo in začeli peti »Hvala, Jezus«. Začele so prihajati druge skupine in posamezniki, ki so se nam pridružili. Kmalu je bila z nami množica, ki je pela v vseh mogočih jezikih in poplesavala, kot da smo vsi najboljši prijatelji. V refleksiji so člani skupine ponosno povedali, da se nikoli v življenju niso izpostavili kot ta večer in kako globoka izkušnja je to bila.

Če pogledam na drugi eksperiment, pri njem sem bil sproščen in samozavesten. Počutil sem se močnega. Nisem čutil nekega pritiska ali negotovosti. Bilo je manj verbalizacije občutkov, manj besed. Dovolj mi je bil vzklik, stavek, smeh, pesem, melodija, občutek. Zanimivo, da v tem primeru nisem čutil konflikta med »voditeljem« in »udeležencem«. Tukaj sem lahko bil udeleženec, imel sem občutek, da nič ne more iti narobe. Kot bi mi zavedanje virov moči dalo neznan(sk)o moč in zaupanje vase (in kot bi mi nošenje kamna moč odvzelo). Tudi skupina je pri refleksijah manj verbalizirala; udeleženci so več uporabljali simbole, vzklike, kratke stavke. Zato je bilo bolj živahno pri običajnem druženju, ko so vsi udeleženci navdušeno pripovedovali zanimive in smešne prigode.

V izrazu »petnajsta« sem se nepričakovano, a najbolj močno prepoznal. Nisem bil pripravljen na to. Zanimivo, da sem na prvem romanju tudi sam šel bežno mimo petnajste. Postaja me ni nagovorila. Očitno sem se toliko ukvarjal z vsemi štirinajstimi bolečinami, da sploh nisem mogel zares začutiti rešitve. Ko sem iskal na križevem potu bremena, sem jih tudi našel. Ko pa sem iskal vire moči, sem jih tudi začutil, videl, našel. Prej jih ni bilo, se jih nisem zavedal.

V obeh primerih se je sveti kraj pokazal kot močan element za delo na sebi in v skupini. Najprej kot poseben kraj, pa tudi kot varen kraj, v katerem so udeleženci lahko pogledali na svoje življenje z distance. Kot dobro se je izkazalo, da ni bilo vnaprej predvidenega scenarija, sicer bi morali na silo prekinjati najgloblje procese.

Zame so bile dragocene in nepogrešljive sprotne refleksije. Moral sem sicer preklapljati med vlogo voditelja in udeleženca. To sem reševal tako, da sem bil v skupni refleksiji udeleženec, na koncu pa sem povzel še svoje občutke kot voditelj. Priznam, da se je včasih oboje med seboj pomešalo. V tem smislu sem pogrešal še nekoga – sovoditelja, s katerim bi lahko kot voditelj izpeljal refleksijo svojega dela. To pa je izziv za naslednje eksperimente.

O avtorju

Alfons Žibert (geštalt pedagogika 2005–2019, trener), župnik v Boštanju, kjer se čutijo zametki geštalt pedagogike v župniji. Zavezan delu s skupinami in geštalt eksperimentom.

Email: alfonz.zibert@rkc.si

Podoba drevesa kot moj jaz

Tanja Pirh

Bilo je konec leta, na silvestrovo 2012. Na spletni strani sem zasledila oglas za organizirano romarsko silvestrovanje v Medžugorju. Nekaj v meni je govorilo, da bi se tudi sama morala udeležiti romanja. Glas je bil tako močan, da sem se odločila, da grem. Kljub močni želji po romanju je bila na drugi strani težka odločitev – pustiti majhne otroke same doma (pa ravno na silvestrovo).

Odšla sem (sama)!

Doma je ostal mož z dvema majhnima otrokoma.

Ko sem vstopila na avtobus, sem pogledala okoli sebe in si rekla: sami neznani obrazi! Sedla sem poleg ženske, ki je bila približno mojih let. Takoj so se mi ulile solze, ko sem se spomnila na svojega očeta. Vedno uporabljam vzdevek **MOJ** oči. Imam ga neskončno rada. Po glavi so mi tavale misli, kaj bo oz. kaj bi bilo, če bi umrl.

Solze so mi tekle v potokih ob mislih nanj. Nisem vedela, kaj mi je. Svojih čustev nisem obvladala. Občutki, ki sem jih v tistem trenutku doživljala, so bili tudi vzrok, da nisem takoj spregovorila s popotnico poleg sebe. Približno pol ure je minilo, da so se solze umirile. S tem pa je napočil tudi čas, da končno spregovorim s svojo sopotnico. Ime ji je bilo Lucija. Na začetku sem se ji opravičila za svoje vedenje in ji razložila, zakaj jokam. Lucija me je potolažila in me razumela. Nadaljevali sva z bogatim in zanimivim pogovorom. Omenila je, da obiskuje katehetsko šolo. Napela sem ušesa in jo začela spraševati po podrobnostih.

Ker je bila nekje v meni globoka želja, da bi se v življenju ukvarjala z otroki, so mi informacije o šoli prišle zelo prav, saj je dejala, da po opravljeni šoli lahko poučuješ verouk. In to je bilo zame največja motivacija za vpis v katehetsko šolo.

Po zaključku romanja sem takoj stopila v kontakt s sestro Brigito Zelič, vodjo katehetsko-pastoralne šole. Pogovor z Lucijo me je zelo nagovoril in izpolnila in podpisala sem obrazec za vpis v šolo. Sama pri sebi sem si mislila: »Če sem naredila že toliko šol, bom pa tudi katehetsko!«

Že dva dni po vpisu smo začeli s predavanji. Na urniku je bila tudi psihologija, ki jo je predaval ddr. Stanko Gerjolj. Spomnim se, da sem bila na predavanju »lačna« besed, ki jih je izgovarjal g. Gerjolj. Po koncu predavanja sem imela zanj mnogo vprašanj.

V tistem obdobju svojega življenja sem se znašla pred veliko oviro v obliki zakonskih težav. Bila sem na robu obupa, nisem imela več volje do življenja, odklanjala sem prijateljstva in bežala v samotne kraje.

Stanko Gerjolj je mojo stisko začutil in me razumel. Zato mi je predlagal, da se udeležim seminarja iz geštalt pedagogike. Nekaj tehnik smo izkusili tudi na predavanju. Čez dobrega pol leta sem dobila elektronsko pošto za prijavo na 7. generacijo geštalt pedagogike.

Na začetku sem bila v strahu, ker je zame seminar predstavljal velik finančni zalogaj. Zmolila sem molitev Oče naš in prosila, naj mi Bog pomaga, da bom dobila ob pravem času na račun priliv za plačilo položnice. Vzela sem stvar v svoje roke in se vpisala.

Kmalu sem dobila vabilo na prvo srečanje. V meni so se prepletali zelo različni občutki. Eni so bili pozitivni, ker sem hrepenela po novem znanju, novih spoznanjih in nenazadnje odmiku od doma. Drugi občutki pa so bili negativni, ker me je bilo strah, kaj bomo delali. Najbolj me je skrbelo, da bo potrebno nastopati pred množico in ali se bom znašla v vseh situacijah.

Prišel je čas za prvo srečanje. Namestitev po sobah ter zbiranje v dvorani. Tudi tokrat nisem nikogar poznala. Bilo mi je zelo neprijetno. Usedli smo se v krog ter začeli z izobraževanjem. Začetek je bil obrnjen čisto na glavo. Na predavanju smo najprej dobili besedo udeleženci. Nisem še bila deležna takega uvoda. Bila sem zelo presenečena. Posameznik je dobil priložnost, da pove par besed o sebi.

Postajalo mi je že zelo vroče, saj nisem imela moči govoriti o sebi pred množico ljudi. Čakala sem do zadnjega trenutka in si mislila: mogoče pa ne bo treba. A so bili predavatelji že zelo izurjeni in so vztrajali do zadnjega udeleženca. Do mene. Po treh izrečenih stavkih sem planila v jok in zaključila s predstavitvijo.

Nadaljevali smo z nalogo, ki nas je popeljala v svet narave. Šli smo v naravo, jo opazovali in v njej uživali ter poiskali drevo, ki nas je najbolj nagovorilo. Tistega dne je zelo pihalo. Opazovala sem drevesa, kako jih ziblje veter in so nemočna. Prišla sem do drevesa, ki je bilo majhno, požagano, imelo je močne korenine in se ni nič premikalo. Zato sem se odločila, da izberem ravno to drevo, ki kljub močnemu vetru ostaja še vedno trdno in na svojem mestu.

Spoznala bi te po debeli veji,
ki je spodaj malo zakrivljena. Deblo,
ki raste spet navzgor. Si močno in trdno.
Ko piha veter, si trdno in se ne premikaš.

Ob pisanju so me obhajala močna čustva in misli, da sem bila v otroštvu tudi jaz kot »požagano« drevo, ki ni imelo prostora za rast. Pri pisanju so mi tekle solze kot v najhujši nevihti.

Čas za nalogo je potekel in sledila je meditacija. To je bila zame nova izkušnja.

Prijetni oz. manj prijetni občutki nas pripeljejo do spominov in izkušenj iz mladosti.



Spomini so segli zelo globoko v otroške dni: od tega, kako sem se vozila s kolesom po čisto sveže posejani travi, do otroških iger, domače hiše in še bi lahko naštevala. Te občutke sem skušala tudi narisati.

Nadaljevali smo v manjših skupinah. Bila sem v skupini, ki sta jo vodila Iva in Gašper.

Nato je napočil čas, da delamo v manjših skupinah, ki jih je sestavljalo okoli 7 oseb. Sedli smo v krog. Zopet je bila »taktika«, da začneš, ko si pripravljen. In zopet nisem imela moči, da pokažem svojo sliko in spregovorim. Bilo me je strah in sram, imela sem zadržke. A se nalogi nisem mogla izogniti. Ponovno sem bila

zadnja. Jok je bil močnejši od mene. Hvaležna sem Ivi in Gašperju, da sta pustila mojim čustvom na plano.

Ko smo si ogledovali mojo sliko, je bilo slutiti še veliko nerazkritega. In nato je sledilo vprašanje: Kakšno bi bilo drevo, če bi imelo dovolj prostora za rast?

Iva mi je dodala list papirja in voščenske. Z veseljem sem obstoječemu drevesu narisala razvejane veje, polne življenja, z listi in plodovi. Drevo je izgledalo mogočno, lepo in polno plodov.



Moja naloga še ni bila končana. Imela sem dodatno nalogo, da si ogledam svojo risbo in razmislim, na kateri točki se nahajam v tem trenutku.

Nisem potrebovala veliko časa. Vedela sem, da sem na prelomnici. Za mano je drevo, ki ni imelo prostora za rast. Sedaj pa je pred mano drevo, ki ima dovolj prostora za rast in se nagiba v boljšo prihodnost.

O avtorici

Tanja Pirh (geštalt pedagogika 2016–2019). Mati sinu in hčeri, žena, sestra sestri, hči očetu in materi, prijateljica prijateljem. Poznana po poštenosti, srčnosti, delavnosti in vztrajnosti. Predana vodenju večjega kolektiva, ki s pomočjo mediatorskih veščin uspešno spodbuja kvaliteto gostinskega poklica. V življenju se srečuje z novimi izzivi, ki jo oblikujejo.

Email: tanja.avg@gmail.com

Potovanje – pot do drugih in pot do sebe

Katja Jarc

Kdo sploh sem? Hm ... zanimivo vprašanje, ki ga odkrivam vsak dan znova. Ime mi je Katja in rada počnem veliko zanimivih stvari, rada imam glasbo, ples in ustvarjanje. Posebno mesto pa imajo pri meni potovanja. In ravno tukaj odkrivam, kaj vse sem in kaj vse še nosim v sebi. Kakšna stvar me vedno znova preseneti in vsako potovanje mi da nov uvid, novo pot, novo razsežnost, novo odprtost in novo kreativnost ter nov pogled naprej in nov pogled vame.

In kje se je vse skupaj začelo? Če pogledam nazaj na svoje otroštvo, nismo bili veliki popotniki. V Jugoslaviji in vse do leta 1991 smo veliko odkrivali hrvaške plaže ter njene otoke in znamenitosti. To je bilo zadnje leto, ko smo se z družino in prijatelji vračali s hrvaškega morja. Stara sem bila deset let. Še zdaj se živo spominjam podrtega drevesa, ki je ležalo sredi ceste. In nismo vedeli, kaj se dogaja. A smo kmalu izvedeli po prihodu v Slovenijo ... Vojna. Od takrat naprej, pa tudi po koncu vojne smo zahajali samo še na slovensko obalo, večinoma v Strunjan. Ta kraj mi je prirastel k srcu, saj sem ga že dodobra poznala in nanj me vežejo prijetni spomini, okusi, vonji in občutja. Vonj morskega zraka in cipres ob morju, majhna cerkvena na hribčku s pogledom do Pirana, velika hotelska izbira hrane, sladkast okus kokosovega rogljička, medtem ko sta starša pila kavo, spoznavanje novih prijateljev v animacijskem programu v hotelu, plavanje v bazenu in tekmovanje s tatom, kdo je hitrejši, raziskovanje morja, rastlin in živali v njem, igranje mini golfa pod dišečimi borovci ... Na eni strani čutim veliko domačnost, na drugi strani pa tudi naveličanost nad že znanimi prostori, osebjem in okolico. Spreleti me občutek otopelosti in zdolgočasnosti.

Taizé

Naša župnija je organizirala prvo novoletno srečanje na Dunaju. To je bilo prvič, ko sem šla brez staršev pri šestnajstih letih z avtobusom in mladino na taizejsko novoletno srečanje. Zame je bilo to veliko novo odkritje. Raziskovanje mesta skupaj z drugimi mladimi je dobilo drugo luč in se mi je globoko vtisnilo v spomin. Od



takrat naprej je bilo večinoma vsako novo leto »taizejsko obarvano«. To je pomenilo, da je bilo vsako novo leto preživeto v drugem velikem evropskem mestu z različnimi ljudmi. Tako sem res spoznavala Evropo na svojevrsten način, turistično in obenem obogateno s petjem meditativnih pesmi kot molitev z mladimi s celega sveta. Na ta način sem spoznavala prijatelje iz Slovenije, bogatila sem se z odnosi do tujcev, ki sem jih srečevala na molitvenih srečanjih, in spoznavala srčnost tamkajšnjih domačinov, ki so nas sprejeli pod svojo streho. Vsako novo leto je tako postalo zaznamovano na poseben način in dobilo je poseben pridih čarobnosti. Na prvi dan novega leta me je že zanimalo, kam bomo potovali ob koncu tega leta ☺.

Samostojno na poti

Prvo samostojno potovanje. Na fakulteti sva se s prijateljico odločili, da greva sami na potovanje v Grčijo. To je bila res posebna preizkušnja. Sama sem bila prvič tako na poti in bila je prava neznanka. Zame nekaj povsem novega. Spomnim se občutkov vznemirjenja in malo strahu, predvsem s strani staršev, ki so naju spremljali do odhoda ladje v Italiji. V Grčiji je bilo res posebno vzdušje, ogromno sem se naučila o odnosih, ljudeh, o tveganju in odločitvah. Postali sva že pravi »ekspertki« v postavljanju in razstavljanju šotora v par minutah, od iskanja vlakov in hrane do kuhanja nad malim štedilnikom in iskanja prenočišč. Vse to mi je odprlo nov vpogled na svet, kako ljudje živijo na drugem koncu, kakšne navade imajo, kakšna je narava, kaj vse počnejo ...

Zatem sem začela veliko potovati in vse, kar sem kot študentka delala, sem prihranila za potovanja. Tako so se potovanja s prijateljicami po Evropi kar vrstila – od Španije, Portugalske do Skandinavije, Sicilije ... Posebno mesto imata tukaj Francija in Taize. Večkrat sem odpotovala tja – ja, to je ena izmed destinacij, ki jo rada večkrat obiščem. Zame je to izjemno duhovno bogat kraj, ki ima poseben čar. Kjer sem lahko sama s sabo in z drugimi. Kjer spoznavam sebe skozi preproste meditativne pesmi in molitve ter ljudi s celega sveta v pogovorih in srečanjih. Večkrat smo iz Taizeja, kjer smo preživeli en teden, odpotovali naprej – v Španijo, na Portugalsko ali na sever. Z nekaterimi prijatelji iz tujine ohranjam stike in se občasno še vedno srečujemo.



Litva



Vsako potovanje ima zame poseben čar in težko bi rekla, kam bi se še vrnila. Toliko je še neodkritih prostorov na svetu, da se res ne vračamo na isto lokacijo. Razen takrat, ko obiščemo prijatelje širom sveta. Ena izmed držav, ki sem jo obiskala res že velikokrat, je Litva. Najprej sama, potem s fantom, kasneje z možem in družino. Tam živi moja prijateljica, s katero sva stanovali skupaj v študentskem domu in se zelo dobro

povezali. Stike ohranjamo preko mailov in Skypa. Hvaležna sem, da obstajajo vse te možnosti, saj tako ohranjamo dobro povezanost. Litva je dobila še poseben pomen, saj sva bila z možem (takrat še s fantom) lahko na prijateljčini poroki, pa vmes smo jih z otrokoma obiskali z avtom. Nazadnje smo bili na krstu in prvič poleteli iz Italije v Litvo. Dobila sem čudoviti dar, da sem lahko krstna botra najmlajšemu otroku. Zaradi teh posebnosti, ko nisem prava turistka in mi je je okolica poznana in že domača, pokrajino doživljam na drugačen način. Bolj sem sproščena, opazim druge posebnosti in zanimivosti. Ni mi potrebno gledati in iskati, kam bi šla naslednji dan, temveč lahko res uživam v polnosti vsakega trenutka. Uživam lahko v tistem, kar mi domačini pripravijo, in ne iščem novih destinacij in vseh glavnih znamenitosti, ampak dopuščam presenečenja, kam me bodo popeljali in kaj mi bodo pokazali. Tako vidim »neturistične« znamenitosti, ki so ponavadi še veliko lepše, mirnejše in nekaj posebnega. In lahko si vzamem čas za ljudi, ki me obkrožajo.

Islandija

Eno izmed posebnih potovanj je bilo potovanje na Islandijo. Tja smo odpotovali midva z možem kot mladoporočenca in litvanski par. To je bilo ravno v času, ko je izbruhnil tamkajšnji vulkan Eyjafjallajökull. Vsi smo bili hvaležni, da je bilo ravno toliko stabilnejše stanje, da so letala zopet vzletala in pristajala, da smo lahko poleteli. Vsi skupaj smo bili hvaležni za to dogodivščino, saj je bila litvanska prijateljica noseča in se je to potovanje odvijalo ravno v najprimernejšem času zanjo. Namenjeno nam je bilo to posebne vrste potovanje. Imeli smo šotor za tri, v katerem smo spali vsi štirje. Bilo nam je bolj toplo in čutili smo se povezani. Vse dneve in ure smo



preživljali skupaj. Večino časa je bilo to izjemno bogato doživetje, saj smo se lahko veliko pogovarjali o najrazličnejših temah, spet drugič je bilo težje, saj se v kakšni stvari tudi nismo razumeli in smo se težko slišali. A kadarkoli je prišlo do takih trenutkov, smo se znali ustaviti in se poskušali slišati v svojih željah in različnih pogledih. Spomnim se trenutka, ko smo bili utrujeni in nismo vedeli, kako naprej, ali bomo prišli po tej poti do konca, bo avto zdržal, bo dovolj bencina ... in takrat je »počilo« ... s prijateljico sva jokali in bilo nama je hudo. Vsega je bilo preveč. A imeli sva moč, da sva si prišli nasproti, se objeli in obrisali solze druga drugi. Od takrat naprej je bil neverjeten občutek, kot da bi »zrasli« in se povezali na nevidni točki.



Vsi skupaj smo posneli tudi krajši filmček, kjer smo poleg čudovite narave zaplesali, kaj zaigrali in se ob tem zelo zabavali. Skupaj smo morali premagati marsikatero oviro, tako komunikacijsko kot kulturno in čisto vsakdanjo, kot je popravilo avta, ki je vsaj trikrat na poti »crknil« in je bilo na koncu potrebno dobiti novega. Prav to nas je utrdilo in povežalo. To je ta občutek, ko težki trenutki obrodijo svoj sad in se rodi

nekaj večjega in lepšega. In ta občutek notranje povezanosti ostane za vedno.

Izven Evrope

Opazila sem, da je bilo veliko potovanj, ki so bila povezana z otoki in vulkani. Na poročnem potovanju leto prej sva raziskovala Indonezijo in njene čudovite otoke. To potovanje je bilo prav tako z nahrbtnikom »backpack«, vključena poceni vožnja s tamkajšnjimi avtobusi in spanje v poceni hostlih, ko nikoli nisva vedela, kaj bova dobila. Ko sva se na ulicah pogajala za ceno prenočišča ali spominkov. Opazila sem čudovite in nasmejane ljudi, ki so bili vedno pripravljene pomagati. Tam sva se povzpela na zame najvišji vrh Rinjani na otoku Lombok. Kako čudovito, težko in hkrati vznemirljivo je bilo spanje v baznem taboru nad 200 metri in se sredi noči po pesku povzpeti do vrha, da bi videli sončni vzhod. Najbolj nenavadno je bilo, ko smo gledali v dolino in videli, kako se lava kadi iz manjšega vulkana pod nami. Še vedno slišim ta zvok, tako kot bi vzletala letala. In se spominjam rdeče barve lave, ki se je valila iz vulkana. Za trenutek bi lahko občutila strah, a počutila sem se res varno. Bili smo blizu, a hkrati zavarovani, saj je lava odtekala v tamkašnje jezero. Tam sva občutila tudi kar nekaj potresov v okolici drugih vulkanov. Glede na to, da sem potrese že doživela v Sloveniji, mi to ni bilo nekaj novega. Ker pa je bilo v tuji državi, sem občutila kar nekaj strahu.

Na potovanjih po Evropi sem se vedno počutila bližje domu, bolj varno in bolj domače. Seveda je bilo tako potovanje tudi veliko cenejše. Evropo sem s prijateljicami, potem s fantom in kasneje z možem prečesala po dolgem in počez. Seveda je še veliko skritih kotičkov, ki bodo vedno ostala skrita mojim očem. In tudi to je prav. Skrivnostnost, ki navdihuje in me vedno znova očara. Tisti občutek,



ko odkriješ neznane kotičke in se ti razveseli oko ob pogledu nanje. Zame je bilo prvo tako potovanje izven Evrope potovanje v Kenijo. Tja sva se odpravila v okviru taizejskega srečanja in ni bilo turistično naravnano. Zame je bilo vse novo, že dolg let in potem tudi država. Jedla sva tudi antimalarike. Čutila sem nevarnost in strah pred malarijo, ki pa je bila manjša od tega, da bi se podala v odkrivanje države. Doživetja pri domačinih z besedami težko opišem. Vem le, da tako pristnost

in odprtost težko kje najdemo. Povsod je bilo eno samo veliko veselje. Otroci so naju opazovali, z njimi sva se igrala in pogovarjala. Dotikali so se najinih las in želeli imeti tako gladke lase; se dotikali najine kože in mislili, da bodo postali beli. ☺ Spala sva v prostorni hiši brez kopalnice, jedla njihovo sadje in zelenjavo. Razkazali so nama čudovite nasade zelenega čaja in tovarno, kjer pridobivajo čaj, pa tudi nasade kave in njeno pridelovanje. Zame je bil to čisto nov svet. Veliko lažje sem si predstavljala, kako domačini živijo, saj sem videla njihov realen svet ter kako delajo na plantažah čaja za minimalne vsote denarja. Medtem ko na drugi strani mi spijemo skodelico čaja, ki stane toliko kot osemurni delavnik obiranja čajnih lističev. Odtlej sem težko spila skodelico čaja v baru, saj sem imela pred očmi te ljudi, ki delajo za tistih nekaj centov na uro. Vedno znova se mi na potovanjih odpirajo različni svetovi, kjer vidim, kako ljudje živijo, in postanem žalostna, jezna, razočarana, ko bi jim želela pomagati, pa ne gre. Ko vidim lepote narave, na drugi strani pa vidim revščino. To je svet, v katerem živimo. Medtem ko se pri nas meče hrana proč, na drugi strani pa ljudje umirajo zaradi lakote. Vedno znova težko gledam ta materializem, potrošništvo, hotele in izkoriščanje. Morda prav zaradi tega rada potujem skromno in preprosto. Veliko mi pomeni bivanje pri domačinih in pogovor z njimi. Nikoli se nisem navduševala nad hoteli in njihovo »sterilnostjo«. Vedno sem imela raje bolj preprosto, a z dušo, kjer lahko z domačinom spijem čaj ali kavico, pa četudi na tleh.

Še na dve taki taizejski srečanja izven Evrope sva se odpravila – na Filipine in v rusko prestolnico Moskvo, kjer sva prav tako spala pri domačinih. Izpostavila bi predvsem Filipine, kjer sva živela v slumu, kar me je posebej zaznamovalo. Ko sem na lastne oči videla njihovo življenje, se mi je srce trgalo. Mamica s petimi otroki je



živela v preprosti majhni »hiši« iz pločevine in nama odstopila edino malo posteljo za spanje, medtem ko so vsi ostali otroci spali okoli naju na tleh. Odstopila nama je vse, kar je imela, in naju zjutraj tudi skromno nahranila. Vsi smo se zavedali nevarnosti, da lahko naslednji dan njihovo stanovanje podleže, ker je »zidano na črno«. Takrat sem bila resnično prevzeta nad dobroto in veseljem domačinov, ki so ju imeli v sebi.

Videla sem, kako so srečni, kljub temu da imajo mnogo manj kot mi vsi, a so povezani in globoko verni. To me je res ganilo. Morda sem takrat od vsega psihičnega in fizičnega napora ter prehrane tako zbolela, da sem morala na urgenco. To je bilo tudi »doživetje«, ko sem videla, kakšen je njihov sistem in kako »čisto« (beri: umazano) je vse skupaj. Vsem bolnikom so kri jemali kar sredi hodnika, nikjer ni bilo čistih belih rjuh, ki smo jih vajeni ... A občutila sem izjemno zavzetost in prijaznost osebja, ki se je trudilo zame. Dobila sem ogromno vrečo tablet, pisanih barv. ☺ Samo hvaležna sem lahko za vse, kar sem spoznala in se naučila – potrpežljivosti in sprejemanja brez obsojanja ...

V rusko Moskvo je šel z nama na pot prvi otroček v trebuhu. Takrat sem občutila, da se da leteti in potovati tudi tako. Vedno znova premagujem strah na potovanjih, različne strahove, ki me vežejo že iz otroštva, in vsakič znova sem hvaležna za nova spoznanja, ki me vodijo do sebe. Hvaležna sem, da imam z nekaterimi ljudmi s potovanj še stike preko fb-ja. In lepo je, ko po dolgem času ponovno obiščem te osebe na drugem koncu sveta.

Z otroki

Potovanja z otroki. Tudi Turčija je bila eno izmed takih potovanj, kjer je bil prvi otrok na varnem v trebuhu. Počutila sem se izredno dobro in uživala sem v raziskovanju te prekrasne pisane in kulinarično bogate države. Z rojstvom otroka



se je svet drugače zavrtil, vendar smo pri njegovih osmih mesecih odpotovali na Kubo, kjer je imel mož službeno pot. Potovanje na Kubo je bila čudovita izkušnja, kjer sem se zavedala, da se da z otrokom lepo in varno potovati tudi v bolj oddaljene države. Zavedala sem se, da tega ne bi naredila, če prej ne bi potovala »backpack« in imela za sabo veliko izkušenj. Preveč bi bilo strahu in

tveganja. Zagotovo je vedno potreben pogum, velika želja, jaz bi temu rekla kar

strast do potovanj. Včasih občutim, da je za nas to neke vrste skušnjava, ko že kmalu po prihodu domov ali pa že kar na potovanju načrtujemo naslednje potovanje. Meni je to res velik užitek in dar, da lahko gremo. Odpovemo se marsičemu drugemu, da lahko gremo. Zavedam se, da sem že v času študija privarčevala denar s študentskim delom za potovanja. Sedaj pa vedno pomislim – ali si kupim nekaj novega ali raje privarčujem denar za naše potovanje. Seveda postajajo potovanja sedaj dražja – z dvema otrokoma potrebujemo štiri letalske karte in tudi prenočišča postajajo dražja. Kljub temu so potovanja svojevrsten užitek, ki je seveda večkrat tudi naporen. Najstarejši sin je že ogromno prepotoval, saj je imel mož tako službo, da je bil veliko naokoli in sva večkrat letela z njim.

Enkrat smo potovali skoraj tri mesece. Eno izmed posebnih vrst potovanj in tisto, ki mi je najbolj ostalo v spominu, je bilo prav trimesečno potovanje po Novi Zelandiji in Avstraliji. Svojevrstno potovanje z avtodomom in avtom in spanje v avtu. Ko sem na koncu med spanjem čutila že vse kosti in sem si želela postelje ...☺ Med



vožnjo po puščavi dolge ure in dolge dneve sva bila z možem hvaležna, da je enoletni otrok tako »priden« ... Kako hvaležna sva bila prijateljem na poti, ki so naju sprejeli na svoje domove, kjer smo se lahko stuširali, jedli za mizo in spali v postelji. Počutila sem se se zlito z naravo in da sem skoraj sama tam sredi sveta in že voham Antarktiko ...☺. Ali ko sem bila sredi Avstralije in v veliki vročini gledala mogočnost največjega monolita Uluruja ... Nekaj nedoumljivega in čarobnega. Težko se opiše z besedami. Občutki so nepopisno bogati in jih hranim v svojem spominu kot neprecenljiv dar.

Tudi drugi sin je potoval in letel z mano v trebuhu. Še posebno vroče doživetje je bilo sredi puščave na kameli v Maroku. Povedala sem, da sem noseča, in seveda so mi zatrdili, da je vse ok in da je kamela počasna. No, ko se spusti in dvigne je kar zabavno in nič kaj počasi. Ko pa se je rodil, smo mu želeli hitro pokazati, kako mi radi živimo, in smo obiskali Kanarske in Balearske otoke. In videli smo, da uživa. In uživata oba. Uživamo vsi skupaj. Starejši otrok



mi je pred kratkim rekel: »Mama, v šoli se nič kaj ne naučimo, na potovanjih se pa ogromno novega naučim.« ☺

Še nekaj otokov z otroki. Šri Lanka je bila enomesečno popotovanje, kjer smo uživali ob čudoviti kulinariki (beri = pekoče). Prav tako v naravnih znamenitostih, predvsem pa v ljudeh. Živeli smo skoraj kot domačini, se vozili z avtobusi in ker smo bili večinoma edini belci – sploh družina, smo vedno doživeli veliko pogledov in veselja. Odstopali so nam sedeže v prenatrpanih vročih avtobusih in se vedno znova želeli slikati z najmlajših blond fantom. Ali ga vsaj potipati po njegovih belih laskih. Pravo nasprotje so bili Azorski otoki na drugi strani, ki so nas očarali s svojo neokrnjeno naravo in kjer smo občutili mir. Tam sem se res lahko zlila z naravo. Spanje v šotoru z le nekaj drugimi šotori je bilo svojevrstno doživetje. Vožnje z ladjami prav tako.

Čemu, če pa je naporno?

Seveda je večkrat tudi naporno. Ko se vprašam, pa kaj rinem sem, ko bi lahko ležal na plaži. Kaj mi je tega treba? Podobno kot pri plezanju ali maratonu, ko se sprašujem, kaj delam tu, a sem vedno vesela, ko pridem na vrh smeri ali do cilja. Seveda slike prenesejo vse, ko izgleda vse idealno. Pa večkrat ni tako. Prav na Azorih smo bili vsak dan pri zdravniku, saj se je otrok spekel z vrelim čajem in je imel eno nogo opečeno. To je pomenilo vsak dan obvezovanje in to na različnih otokih. Hvaležna sem za prijaznost domačinov, ki sem jo tam doživela. Ni vedno vse lepo in večkrat je tudi težavno. A skupaj se učimo potrpeti, si pomagati in se podpirati. Prav to učenje v odnosih me bogati in vidim, kako rastem v tem. Rastem v spoznavanju drugega, predvsem pa v spoznavanju sebe. Drugi je moje ogledalo, iz katerega se vedno lahko učim o sebi. Tudi narava je moja učiteljica, ki mi kaže prave poti in me navdaja s pristnostjo in lepoto stvarstva. V tej naravi in v tem miru lahko še posebej občutim Njegovo bližino in sem hvaležna za vsak podarjen dan.



Če bi me vprašali, kam bi še rada šla, bi zagotovo izbrala Novo Zelandijo, ki me vedno znova očara in kamor bi se še vrnila. Čeprav sem oseba, ki rada raziskuje in obiše nove kraje, ki jih je na svetu ogromno. In zavedam se, da vseh ne bom mogla obiskati, četudi bi jih rada. Večkrat me »frustrira« dejstvo, da si želim

nekam iti, pa finančno to ne gre. Ko iščemo druge možnosti, se ponudi država, kamor se da poceni priti in kjer se da poceni živeti, in gremo tja. Prej nanjo sploh pomislila ne bi. In tako se odpira zanimiva paleta različnih stilov in vrst potovanj. Večkrat se spomnim na polmaraton na Novi Zelandiji po čudoviti naravi s klifi ob morju in čas zame v tem teku z izredno malo tekači. Še do jutra je močno padal dež in spomnim se, da mi je mož rekel, da bolje, da ne grem. A bila sem trmasta in odločena, da grem, saj sem se prijavila na ta tek. Spominjam se, kako sem iskala pot, ker nas je bilo tako malo in sem sledila tekačici pred menoj, da nisem zašla med slabo označenimi potmi. Kako naporno je bilo, ko na poti ni bilo okrepčevalnic, kot sem jih vajena na maratonih tu po Sloveniji. Bila sem res že lačna, a vse, kar je bilo, je bila voda na poti. Ta izkušnja je bila zame res močna, saj sem v tem odkrivala svojo moč in telesno zmogljivost ter svoje omejitve.

Ob mojih potovanjih – ko pogledam nazaj na vsa potovanja širom sveta – vedno znova vidim, da me najbolj navdihujejo ljudje in odnosi ter narava. Ostala arhitektura mi ni tako blizu. Seveda jo rada poslikam in si jo pogledam, a mi ne ostane kot pomemben spomin. Zelo rada imam tudi hrano in poskušam tradicionalne specialitete. Pri vsaki državi mi ostajajo prav čari okusov, vonjev, barv, dogodkov z ljudmi, hoja v naravi, tek po peščeni plaži, delanje stoj ob sončnem zahodu, srečanje z živalmi, pogovori z ljudmi, okušanje zanimivih okusov hrane, vonji začimb ... Izredno rada predstavljam s potopisi države ljudem in jih navdušim za potovanja. Velikokrat ni potrebno veliko denarja, potrebna je pa želja, motivacija, pogum in odprtost. Velikokrat pomenijo potovanja sprejemanje nečesa novega, ko ne gre vse tako, kot je bilo načrtovano. Ko je večkrat treba ubrati drugo pot in spremeniti načrte. Takrat se začne pustolovščina. Tukaj sem vam predstavila le nekaj izsekov iz potovanj, ki so me še posebej nagovorila. Nazadnje smo se potepali po Gruziji in na Madžarskem, le kam nas bo sedaj popeljala pot ... Pustim se presenetiti. Presenečenja so vedno zanimiva. In sem že na poti ... Vsak dan znova ... kjerkoli in kamorkoli grem je svojevrstno potovanje ... Da sem le jaz, prisotna TUKAJ in ZDAJ. In sedaj, ko zaključujem to pisanje, sem z drugo nogo že na poti na Ciper ...



Vsako potovanje je pot do ljudi in do sebe. Vsak dan znova. Ni potrebno oditi na drugo celino, v drugo državo, v drug kraj. Včasih je potrebno le stopiti malo ven iz svojega udobja in se sprehoditi do gozda, do soseda in pogledati z druge strani. Takrat je pogled drugačen.

Zanimivo, da je tudi najin prstan simbol poti ... In pred poroko je bilo kolesarjenje po celotni poti *Camino de Santiago* pravi zaklad doživetij, ki jih nosim s seboj. Vsak dan prehodiva en del najine skupne poti, včasih je bolj strma, drugič bolj položna, včasih široka in drugič ozka, včasih trnova in drugič rožnata, spet včasih sončna in drugič senčna, včasih aktivna in drugič zasanjana. A vedno je najina skupna. In na njej vztrajava skupaj, z roko v roki.



Vsa pot je bila čudovito popotovanje do notranjosti, spoznavanja sebe in drugega v lepih in manj lepih trenutkih. Podobno kot pri geštaltu. Z vsakim novim geštaltom raziskujem nekaj novega pri sebi, se vedno znova spoznavam, odkrivam nove, drugačne dele sebe in skušam sprejemati vse te dele sebe. Včasih ni vse tako, kot bi si želela in je kakšna stvar boleča, taka, da bi jo najraje dala na stran, a prav v tem je čar. Ko sprejemem vse dele moje osebnosti, sem resnično jaz z vsem, kar sem. Podobno je na potovanjih, ko sprejemem situacijo, ki ni vedno taka, kot sem si jo zamislila, takrat lahko v polnosti živim tisti trenutek. Sem tukaj in zdaj. Lepo je na potovanjih raziskovati, spoznavati in odkrivati nove čudovite dele sveta, naravo in posebnosti v pokrajini ter domačine, ki tam živijo in vse tisto, kar je ustvaril človek. Hvala Njemu, ki mi daje to možnost, da lahko odkrivam, se učim,



spoznavam, rastem, se bogatim in tudi druge navdušujem s takimi in drugačnimi potmi v življenju. Hvala možu, ki je z mano na teh potovanjih z roko v roki, ki mu lahko zaupam in skupaj soustvarjava najine skupne poti. Hvala otrokoma, ki sta tako vedoželjna, iskriva, potrpežljiva, aktivna in prava popotnika :) Hvaležna sem staršem, ki nas podpirajo in preko fotografij spoznavajo dele sveta, kljub temu da so na trenutke zaskrbljeni. Hvaležna sem za vse njihove molitve na naših poteh. Hvaležna sem prijateljem, ki nas spremljajo na naših potovanjih, nas skušajo razumeti v tej naši strasti in nam večkrat priskočijo na pomoč ob različnih priložnostih.

Še veliko bi se dalo povedati. A naj zaključim z mislijo Nejca Zaplotnika (1981): »Kdor išče cilj, bo ostal prazen, ko ga bo dosegel, kdor pa najde pot, bo cilj vedno nosil v sebi.« Vsem vam bralcem želim veliko odkrivanja novih poti v življenju vsak dan znova.

O avtorici



Katja Jarc (geštalt pedagogika 2012–2014 in 2017–2019). Srčna mamica dvema fantoma in topla žena. Navdušena glasbenica, plesalka, ustvarjalka, terapevtka in geštaltistka.

Obožuje naravo, predvsem pesem valov in razglede z vrhov gora.

Rada ima zimske športe na snegu in ledu, poleti morske športe, čez leto se veseli pretečenih kilometrov in vsake osvojene plezalne smeri.

Je strastna raziskovalka sveta – celin, držav, otokov, polotokov in rtov ... Med odkrivanjem sveta jo navdušujejo ljudje in njihove zgodbe ter čudoviti skriti kotički sveta.

Uživa v lovljenju trenutkov s kamero.

Zelo rada ima pisane barve v svojem življenju in je hvaležna vsem novim življenjskim smerem in potem, ki ji prihajajo nasproti.

Email: katjarc@gmail.com

Povej mi, v kakšnega Boga veruješ, in ti povem, kakšni so tvoji odnosi 😊

Metka Valič

... je rekel g. Robert Friškovec na predavanju za birmance, botre, starše v župniji Device Marije v Ljubljana Polju oktobra 2018.

In se me je dotaknilo. V koga ali kaj verujem? Kakšen je moj Bog? Kateri odnosi so meni pomembni?

Saj poznate:

- povej mi, s kom se družiš, in povem ti, kdo si in kakšno bo tvoje življenje ...
- povej mi, kaj ješ, in povem ti, kako zdrav boš ...
- povej mi, kaj bereš, in povem ti, kdo boš postal ...
- povej mi, s čim hraniš svoje misli, in povem ti, kam gre tvoja pot ...

Vse, kar smo razmišljali včeraj, nas je pripeljalo do danes, in vse, kar razmišljamo danes, bo vplivalo na našo prihodnost.

Znane besede in resnično dejstvo, da nas oblikuje vse, kar nas obdaja, in vse, komur in čemur dovolimo blizu, telesno in duhovno. Velja tako za družino kot za prijatelje, službo, prosti čas, medije, socialna omrežja.

Izbiram, izberem ... ne samo slabo – dobro, ampak dobro – boljše. Poskušam se izogibati ljudem z negativnim pogledom in mentaliteto žrtve; in čeprav se počutim močna in veliko prenesem, tudi mene še vedno v določenih situacijah potegne v vzorec komunikacije, kjer kraljuje samopomilovanje in nenehno iskanje potrjevanja: sem dovolj dobra, sem naredila prav? Od tu naprej pelje dolga vrsta podvprašanj: dobra za koga ali komu; prav po merilih katere avtoritete; koliko je

dovolj; se učim iz napak ... hm, pa dajmo brskat globlje vsak pri sebi. Hvala, dragi geštalt!

Kadar se oziram na druge in mnenja drugih, pozabim nase. Pozabim na odnos, ki bi mi vedno moral biti najpomembnejši. Na odnos s sabo. Nenazadnje, Bog od mene želi, da ljubim druge tako, kot ljubim samo sebe. Zato ... Bodimo izbirčni. Poskrbimo zase v načinu zdravega egoizma. Vsak dan znova kot nikoli dokončana zgodba.

Izstopim, izstopam ... Včasih zmorem sama, včasih prosim za pomoč, ampak pomembno je, da vem, da imam izbiro in da je korak na poti odvisen od mene, da lahko stopim v drugo Vesolje, v bogastva novih obzorij.



Jim Rohn⁹ pravi, da moj dohodek predstavlja povprečje zaslužka mojih 5 najbližjih prijateljev. Če preslikam to trditev na moje odnose, moje zdravje, moje misli, besede, dejanja in vsa ostala področja v mojem življenju?

Kateri in kakšni so posamezniki, s katerimi preživim največ časa? Kaj drug drugemu izžarevamo, sporočamo? Kakšna občutja si delimo? Vpletite čisto iskrenost.

In če tudi vi v mislih že sestavljate seznam, lahko izvedete naslednjo vajo:

- zapišite 5 oseb, s katerimi se družite oz. preživite največ skupnega časa,
- zapišite njihovo razmišljanje, občutke, odzive,
- zapišite, kako ste se ob njih počutili,
- vse to spremljajte v nekem vnaprej določenem časovnem intervalu in nato primerjajte prej/potem za izbrano obdobje.

Ko sem sestavljala svoj seznam, se je v mislih prebudila pesem o Prijateljstvu¹⁰. Avtor Adi Smolar letos praznuje 60 let. On že ve.

Zapojte, zaplešite ... privoščite si »pol zdravja« z akordi A, D, E in objemite dobrega prijatelja:

⁹ https://en.m.wikipedia.org/wiki/Jim_Rohn

¹⁰

<http://www.trzalica.com/index.php/akordi/akordi-slovenskih-izvajalcev/slo-abcc/29-akordi-adi-smolar/47185218-txt-prijateljstvo>
[txt] Prijateljstvo - Trzalica.COM

☪ . ☪ . ☪

Ko vse ti gre narobe in ruši se ti svet,

takrat zares ob sebi dobro je prijatla met'.

Z dobrim se prjatlom vse lažje pretrpi,

sploh če tvoj prjatu je še na slabšem kakor ti.

☪ . ☪ . ☪

Ker je res: z dobrim prijateljem se vse lažje pretrpi.

Priznam, da je pogled na nekatere dolgoletne prijateljske vezi dinozavrski, ker temelji na podobah preteklosti. Poimenujem ga: topel pogled. Je že res, da se dooolgo poznamo ... pa vendar, saj se spreminjamo vsi in vsak. Se znamo pogledati z očmi tukaj in sedaj? Ugotovim, da smo si z nekaterimi postali daleč in narazen. Pa vendar nas še vedno povezuje toplina in sentimentalnost starih zgodb. In me hrani danes.

S prijatelji mladimi po staležu pa smo v odnosu kot mladi zaljubljeni: strastni in romantični, pristni in iskri, včasih preobčutljivi, včasih prestrašeni pred osmešenjem. Mlad in mladosten pogled. Tudi ta me hrani danes.

Verjamem tudi, da smo na poti posameznih odnosov toliko časa, da opravimo tisto, za kar smo bili poslani.

✧ ✧ ✧ ✧

Moj Bog je Stvarnik. Ustvaril me je in mi podaril možnost, da sem tudi jaz kreativna. Zato sem hvaležna.

Moj Bog je moj »DIL«¹¹. Prižemam se k viru Dobrega, (ker vedno premaga zlo), Iskrenega (kar je iskreno, je lahko tudi dementno) in Lepega (ker preprosto je).

Moj Bog je Ljubezen, ki »vse prenaša, vse veruje, vse upa, vse prestane.« Ker Ljubezen nikoli ne mine.

Takšen je moj Bog, za takšne odnose živim.

Draga prijateljica, dragi prijatelj, tudi tebi želim obilja Bogastva.

¹¹ DIL = Dobro, Iskreno, Lepo oz. moj »deal«

O avtorici



Metka Valič (geštalt pedagogika 2014–2016 in 2017–2019).

Nepoboljšljiva optimistka. Mama mamasta. Preveč skrbna. Delavna. Odprta. Multitasking zaščitniška. Radovedna. Neustrašna. Lovinja.

Email: metka.valic@amis.net

Geštalt in priprava na birmo

Polona Vesel Mušič

Po zagovoru disertacije s področja birmo in birmanske pastorale (mentor ddr. Stanko Gerjolj) se že sedmo leto ukvarjam s **pripravo na birmo** in po Sloveniji samostojno vodim (vsebinsko in metodološko pripravim in izvedem) različna srečanja. Do spomladi 2019 se jih je zvrstilo že skoraj petsto. Med njimi je največ srečanj za starše in botre (pogosto so prisotni tudi birmanci), ki že od začetka vsebujejo tudi **elemente iz geštalt pedagogike** (svetopisemsko zgodbo o Tobiju in Sari; napev *Vse je milost* ipd.). Ker so duhovniki želeli, da bi poleg vsebinskih srečanj, kjer so vključeni tako mladi kot odrasli, izvajala še daljšo in bolj dinamično obliko priprave za birmance, sem se na to željo odzvala z **duhovnimi vajami in duhovnimi obnovami**, ki osrednje poudarke zajemajo iz zakladnice **geštalt pedagogike**. Duhovne vaje trajajo od petka do nedelje in vsebujejo različne vsebine in metode. **Duhovne obnove**, ki so v zadnjih treh letih ob drugih srečanjih postale stalna praksa, so štiriurna dragocena izkušnja tako za birmance kot animatorje, ki mi pri izvedbi pomagajo.¹² V nadaljevanju opisujem delo z birmanci v okviru **duhovnih vaj** in **duhovnih obnov** kot primer **prakse iz geštalt pedagogike**.

Bog nas ima rad

Naslov duhovnih vaj in obnov: »Bog me ima rad in ima načrt zame« vsebuje poudarek, ki ga želim približati birmancem (in odraslim) v pripravah na birmo – da **nas ima Bog zelo rad** in da je **birma eden od izrazov te neskončne in brezpogojne Božje ljubezni za vsakogar**. Birma je zakrament obdarovanosti, daru Svetega Duha. Bog po Svetem Duhu potrди, da je z nami, da želi biti z nami, iti z nami na pot kot naš **najboljši prijatelj**. Povabljeni smo, da to ljubezen sprejmemo in z njo sodelujemo. Prava, brezpogojna ljubezen se namreč podarja zastonj in ničesar ne zahteva v zameno, vabi nas, da to ljubezen sprejmemo in iz nje živimo ter jo podarjamo drug drugemu. Pri Bogu kakor v vsakršnem drugem odnosu ljubezni namreč ne gre za dosežke, temveč za milost, za dar.

¹² Do sedaj sem izvedla duhovne vaje in obnove 24-krat v različnih župnijah po Sloveniji (v nekaterih večkrat – za več generacij birmancev, v nekaterih le enkrat). Skupno je bilo do sedaj udeleženi več kot 700 birmancev in animatorjev.

Osebna zgodba

Znotraj duhovnih vaj in obnov je vsak od nas **nagovorjen osebno** – gre za **osebno zgodbo**, ki je včasih težja, strma, celo zelo zapletena, drugič lažja. Prav v to zgodbo, ki je taka, kot je, **vstopa Bog**, ki vedno išče in hrepeni po vsakem od nas, ker nas ima rad in si želi, da bi **postopno odkrivali načrt ljubezni**, ki ga ima za vsakega. Tudi po Albertu Höferju predstavljajo človekove vsakdanje izkušnje prostor, v katerem lahko pride do srečanja z živim Bogom (Nežič Glavica 2017, 162).¹³

Osebno zgodbo kot osrednjo metodo za aktivno sodelovanje na duhovnih vajah in obnovah sem izbrala, da bi birmanci lažje ozaveščali sebe znotraj priprave na birmo in znotraj svojega celotnega življenja. Temelj je torej njihov izkustveni svet. **Metode iz geštalt pedagogike** namreč pomagajo **ozaveščati nezavedno** – to, kar je v nas globoko zapisano oz. vtisnjeno v naše zgodbe. Alice Miller v predgovoru knjige *Upor telesa* to opredeli takole: »Zame nezavedno vsakega človeka ni nič drugega kot njegova zgodovina, sicer zbrana in uskladiščena v njegovem telesu, zavesti pa dostopna le po drobcih. V skladu s tem besede »resnica« nikoli ne uporabljam v metafizičnem, temveč vselej v subjektivnem smislu, v povezavi s konkretnim življenjem posameznika. Velikokrat govorim o »njegovih« ali »njenih« resnici, o zgodovini prizadetega, ki se izraža in izpričuje v njegovih čustvih« (Miller 2005, 9).¹⁴

Srečanje po uvodnem delu (pozdravu, molitvi in pesmi) začnemo z razdelitvijo v skupine in znotraj njih izvedemo nekaj preprostih **vaj zaupanja**. Sledi **meditacija** in **risanje risb** z voščenkami. Rišejo štiri slike: jaz otrok, jaz šolar, jaz danes (najstnik), jaz jutri (v prihodnosti – tudi v povezavi s tem, kje želijo in morejo sodelovati po birmi). Po krajšem odmoru sledi delo po skupinah z **branjem slik** po korakih, ki smo jih vajeni: »Vidim ...«, »Zanimivo, da ...«, »Nagovarja me ...«, pripoved avtorja, želje in molitev. Po delu v skupinah (branju slik) sledi kateri od geštalt plesov, ki naredi prehod k refleksiji in razmisleku o Svetem Duhu in birmi v našem življenju. **Oznanilo** o Bogu (ki je Ljubezen), ki sledi v zadnjem delu srečanja prav zaradi metod iz geštalta »pade« na plodna tla – v odprta in pripravljena srca mladostnikov. Marsikdo šele v duhovni obnovi doživi, da **Bog, ki je ljubezen, z zanimanjem vstopa k njemu, v zgodbo njegovega življenja**. Po Höferju je namreč v središču geštalt-pedagoškega modela konkreten človek s konkretnimi izkušnjami, kar odpira prostor religiozni dimenziji. Ozaveščanje vsakdanjih izkušenj vodi k religiozni izkušnji (izkustvu absolutnega kot svetega). Vera in izkustvo se tako lahko vzajemno dopolnjujeta in krepita. Učenec postane sam »učna vsebina«, saj je od Boga ljubljen in zato sodi v evangelij ali, kot pravi

¹³ Nežič Glavica, Iva. 2017. Izkustveno učenje in poučevanje po Albertu Höferju. Doktorska disertacija. Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani.

¹⁴ Miller, Alice. 2005. *Upor telesa*. Ljubljana, Tangram.

Guardini, da je potrebno moč, ki jo ima religiozna izkušnja, uporabiti, saj nagovarja človeka kot celostno bitje (Nežič Glavica 2017, 158–159 in 161).

Če se ozrem nazaj,

sem ob duhovnih vajah in obnovah za birmanke in birmance doživela, izkusila, spoznala:

- Duhovna obnova predstavlja le **utrinek** znotraj priprave na birmo v posamezni župniji, kljub temu pa lahko pusti pri posamezniku bogat vtis, **izkušnjo, da je birma – Sveti Duh namenjen prav njemu**: da je prijatelj, ljubezen, mir, moč, veselje ..., da prihaja v njegovo življenje, v njegovo zgodbo. Marsikdo od birmancev in animatorjev je z začudenjem in hvaležnostjo v refleksiji povedal, da se šele sedaj **zaveda, kaj oz. kdo pravzaprav je oz. kaj** pomeni **birma** v njegovem življenju. Da se birme ne bojimo, ampak da jo z veseljem pričakujemo in se nanjo pripravljamo, saj je Bog ljubezen in naš najboljši prijatelj.
- Duhovne obnove za birmance z **metodami iz geštalt pedagogike** so vedno **dobro sprejete**, birmanci in animatorji radi sodelujejo pri vseh korakih oz. poteku. Metode branja slik jih na drugačen način **odprejo, umirijo in povežejo**. Spominjam se svojega prvega vodenja birmanskih duhovnih vaj – kako so birmanci, ki so bili najbolj živahni in najglasnejši, naslednji dan zavzeto delali v skupinah in bili veseli, da so lahko (morda prvič) nekaj na tak način povedali o sebi.
- Za obravnavo v skupinah imamo na voljo sicer **kratek čas** (več kot 4 ure za celotno duhovno obnovo s strani duhovnikov navadno ni mogoče pridobiti), kljub temu pa gre za dragoceno priložnost, da vsak vsaj **nekaj pove o sebi**. Ob spodbudnem in varnem okolju marsikdo od birmancev v nekaj stavkih zaupa navzočim tudi nekatere **boleče izkušnje** iz svojega življenja, ki so največkrat povezane z **doživljanjem odnosov** v družinah (npr. z ločitvami staršev in življenjem v novih sestavljenih družinah, kjer se kot najstniki ne čutijo najbolj sprejete in z žalostjo v očeh povedo, kako živijo). Navadno taki birmanci izražajo svojo stisko tudi z nemirnim vedenjem. Spominjam se birmanca, ki je polovico svojega življenja preživel v tujini in bil nato posvojen v Slovenijo, ali birmanke, ki bi morala v času duhovne obnove biti z očetom in njegovo družino na počitnicah na nekem otoku, a je na pobudo babice prišla na duhovno obnovo ter nam zaupala nekaj utrinkov iz svoje življenjske zgodbe ... Prek spoštljivega in sočutnega sprejemanja v skupini, dobrih želja, spodbud in molitve lahko vsak (še posebej pa birmanke in birmanci iz krhkih odnosov in družin) začutijo sprejetost in upanje za naprej.

- Birmanke in birmanci zelo hitro osvojijo potek dela v skupini in navadno že komaj čakajo, da bodo na vrsti, da bodo povedali nekaj o sebi – morda je to redka priložnost v njihovem življenju (in tudi v katehetskem procesu), ko se **čutijo slišani**. Zelo dobro sprejmejo **želje in molitve**, ki si jih sami izberejo, zavedajoč se, da celotna skupina takrat moli prav zanj oz. zanjo. Nikoli do sedaj se ni zgodilo, da bi kdo rekel kakšno opazko glede molitve, češ da ne bo molil ali da je preveč molitve, četudi v eni uri vsaj štirikrat ali petkrat ponovimo (včasih iste) izbrane molitve. Molitev s pomočjo dela v skupini integrirajo v svoje življenje – postane sestavni del njihove zgodbe, ki vključuje tudi Boga in pogovor z njim.
- Po različnih delih Slovenije je zanimivo opazovati, v kakšnem **okolju birmanci živijo**, kaj je zanje značilno, kam gredo v šole, kakšne poklice si izbirajo, po čem hrepenijo ... Nekateri imajo **jasno vizijo**, kaj si v življenju želijo, mnogi pa še ne – še razmišljajo, zato jim je duhovna obnova na njihovi poti dobrodošla pomoč tudi pri pogledu v prihodnost.
- Navadno pride v skupinah v ospredje, da večino prostega časa preživijo s telefoni in računalniki v rokah ob **igranju igrice**, zato je pogovor v skupini namenjen tudi ozaveščanju tega področja – zakaj igranje igrice, ali je v življenju še kakšen drug poudarek, kaj je smisel življenja ipd. Zanimivo je, da, ko o tem resno spregovorimo, tudi drug drugega spodbujajo, da so v življenju še druga področja, ne le virtualni svet. V zvezi s tem naj dodam, da na duhovnih vajah in obnovah nikoli ne poberem telefonov, pa znotraj programa do sedaj nismo imeli nobenih težav glede sodelovanja – če je delo zanimivo in se nanaša na birmanke in birmance osebno, elektronske naprave (vsaj začasno) izgubijo svoj čar.
- Organizacija teh srečanj je lažja, če je skupina manjša, zanimivo pa je delati tudi v veliki skupini. Najmanj birmancev, s katerimi smo izvedli duhovno obnovo, je bilo do sedaj pet, največ pa šestdeset. Glede na velikost skupine je potrebno povabiti in pripraviti tudi **ekipo animatorjev**. Navadno sodelujem z animatorji iz župnij, kamor sem povabljen, da imajo tudi oni priložnost spoznati geštalt, sodelovati, se bolje povezati (med seboj in z birmanci), pridobivati izkušnje ... Če je mogoče, imamo zanje posebno pripravo, navadno pa izvedemo hitro pripravo kar uro pred začetkom srečanja z birmanci: začnemo z molitvijo in izročimo srečanje v Božje roke ter prosimo za blagoslov, nato se kratko predstavimo, predstavimo potek srečanja, še posebej potek dela v skupinah, če je še kaj časa, pa se naučimo katerega od plesov. Nekateri animatorji zelo dobro vstopijo in izpeljejo delo v skupinah.
- Poleg animatorjev na župnijah, ki poznajo birmance, so moji dobri pomočniki pri tem delu z leti dozoreli kar doma – starejši trije sinovi namreč že nekaj let postopno pridobivajo izkušnje, že samostojno vodijo skupine, dobro opazujejo,

reflektirajo in pomagajo, hkrati pa prispevajo tudi pevski in glasbeni del (igranje kitar). Tu in tam se nam pridruži še mož oz. oče, ki je tudi obiskoval A-graduacijo. Skupaj imamo včasih že kar pravo **družinsko timsko delo**. Za nas, ki sodelujemo, je zanimivo ob tem delu in metodah spoznavati sebe, drug drugega ter mnoge ljudi, ki jih srečujemo (birmance, druge animatorje, duhovnike), njihove zgodbe, talente, pa tudi različne okoliščine in razmere po župnijah – na ta način obogateni prihajamo domov in vedno znova ugotavljamo, da veliko več prejmemo, kot darujemo.

- Čas ob metodah iz geštalt pedagogike na duhovnih vajah in obnovah zelo hitro mine. Če se je morda ob napovedi duhovne obnove kdo pritoževal, da bo predolgo, preveč, na koncu ni pritoževanja, ampak začudenje, kako to, da je že konec. Zanimivo je vsakič znova spremljati »obrat«, ki se zgodi na srečanju: na začetku malo negotovosti, dvoma, nesproščenosti, na koncu pa veselje, sproščenost, povezanost ... Birmanci, animatorji in voditelji domov **odhajamo drugačni, bolj veseli, sproščeni, obogateni in bolj povezani**, kot smo prihajali, duhovne vaje ali obnove pa še naprej odmevajo tako v pripravah na birmo kot v nadaljnjem življenju. Sama se zato z veliko hvaležnostjo oziram na prehojeno pot: na vse priložnosti za učenje, odnose in pridobivanje izkušenj znotraj A- in B-graduacije ter na vse priložnosti, odnose, sodelavce, povabila, duhovnike, pomoč, izkušnje, spoznanja ... pri delu na področju birmanske pastorale. Hvaležnost ter zaupanje (tudi za naprej) v Božjo previdnost in pomoč pa odzvanja skupaj z napevom: **»Vse je milost, nič se ne boj, v sencah in luči, jaz sem s teboj.«**

Nekaj foto utrinkov s srečanj z birmanci in animatorji





Cirkovce, 5. 1. 2019, v pričakovanju birmancev



Polona s starejšimi sinovi januarja 2019 na duhovnih vajah za birmance v Sodražici

O avtorici



Polona Vesel Mušič (geštalt pedagogika 2012–2014 in 2017–2019). Veliko mi pomeni vera v smislu živega, ljubečega, ustvarjalnega, prijateljskega odnosa z Bogom, iz katerega prejemam moč, da se lahko darujem doma (možu in petim odraščajočim sinovom) in širše (z vodenjem srečanj v pripravah na birmo – nek duhovnik me je označil za vseslovensko katehistinjo na področju birme; s pisanjem knjig, duhovnim spremljanjem, študijem oz. neprestanim izpopolnjevanjem, raziskovanjem globin ...). Sem na poti, kjer je vedno znova aktualno vprašanje, kako živeti in sodelovati v odnosu z Gospodom in ljudmi, da je oz. bo dobro. Sedaj sicer vidim še »megleno«, ker sem obremenjena z ranjenostjo, vzorci, preizkušnjami, nemočjo ..., hrepenim pa po ljubezni »iz obličja v obličje«, ki bo v večnosti, in se tega zelo veselim. Do takrat pa s hvaležnostjo nosim svoj priimek (»Vesel«), ki mi je bil namenjen od rojstva.

Email: polona.vmusic@gmail.com

O neumni kraljični

Mojca Gre

Nekoč je živela prelepa kraljična. Imela je dolge črne lase in še daljše noge, ki so ji segale čisto do tal. Bila je modrooka in njene rdeče ustnice so bile polne kot sonce, ki malo zardi, preden pade v morje. Ne le, da je bila zelo, zelo lepa, bila je tudi zelo, zelo ... no, neumna pač. Tako je vsaj menil njen oče, kralj.

Glas o njeni lepoti se je širil daleč naokoli in princi s celega sveta so na svojih rdečih kolesih prevozili tudi po več sto kilometrov, da bi vsaj enkrat v življenju uzrli njeno lepoto. Pogled nanjo je bil kot slavčkova pesem in vsi po vrsti so se na licu mesta hoteli poročiti z njo.

Toda poroka z najlepšo kraljično na svetu ni bila tako preprosta stvar. Snubci so morali opraviti nelahek preizkus: kralj je namreč od njih zahteval, da se morajo z njo vsaj en dan tudi pogovarjati. In če bi si po eni uri pogovora še vedno želeli skočiti v zakonski jarem s to prelepo, a ne preveč pametno kraljično, bi jim kralj željo izpolnil. Ne boste verjeli, ampak vsi, dobesedno vsi princi z vsega sveta so obupali že po nekaj minutah pogovora z njo. Dolgi lasje, modre oči in popolne ustnice gor al' dol, preprosto si niso mogli predstavljati, da bi vse svoje življenje preživeli s tako zelo butasto lepoticco.

In tako so minevala leta. Kraljična je začela izgubljati pegice in dobivati prve gubice. Postajala je vse bolj obupana. Tudi kralj je začel izgubljati potrpljenje z njo.

Poskusil jo je še kaj naučiti, tudi pravilno zapisovati besede. Pa je vsakič znova obrnila trebušček b-ju tako, da je postal d. Učil jo je postavljati ločila. Pa je namesto vejic rajši postavljala pike, ali pa je iz ene pike naredila kar tri. Še najrajši pa je povsod postavljala vprašaje.

Če jo je kralj pri učenju geografije prijazno vprašal, kam bi šla poleti na počitnice, je rekla: »V London,« namesto, »V Veliko Britanijo.« Od kraljeve hčerke je namreč pričakoval malo več širine!

Pri matematiki je – če se je le dalo – veselo prekrižala minuse, da je dobila pluse, pri naravoslovju pa se je borila za osvoboditev krav, pujskov in piščančkov, namesto da bi se naučila lepo naštetih živalske vrste.

Kralj je bil tako razočaran nad njo, da je dal iz čiste jeze in obupa vse šole v kraljestvu spremeniti v velike otroške farme. Kraljični, ki je bila sicer dobrega srca, je bilo strašno hudo za vse tiste otroke, ki so morali tam samo sedeti. Večino časa

se niso smeli niti premakniti. Pravzaprav so lahko premikali samo svojo desno roko in morali so gledati samo naravnost ali navzdol. In nikoli niso smeli odpreti ust, razen če jih je odrasel človek kaj vprašal. Še zehali so lahko samo na skrivaj. In tako je bilo sedem ur na dan, sedem dni v tednu, najmanj sedem zaporednih let v življenju vsakega otroka od njegovega sedmega leta naprej.

Ker kraljična ni našla princa svojih sanj, je bila povsem obupana. Izgubila je vso voljo do učenja in do življenja, najrajši bi se kar zaprla v svojo sobo v gradu, za zmeraj ostala tam in nikoli več ne bi prišla ven.

Nekega dne se je v to staro kraljestvo na krasni črni rolki pripeljal princ z dolgimi kodri. Pogled na lepoto kraljeve hčerke, ki je ravno takrat pokukala skozi okno, ga je tako zadel, da je skoraj padel dol. Ko jo je zagledal, ni zaslišal zgolj slavčka peti, ampak tudi cerkvene zvonove biti. Zelo nenavadno zanj. Srce mu je skoraj skočilo iz jopice in še kapuco mu je vrglo z glave. Tik pred tem je vseeno še uspel zaustaviti svojo rolko. Z enim samim gibom jo je dvignil in hitro stisnil pod pazduho.

»Živjo, kako si?« je nagovoril kraljično.

»Živjo! Bedno. Pa ti?« je odgovorila kraljična.

»Sem bil tud' bedno, dokler nisem zagledal tebe,« je ustrelil kar naravnost.

»Počakaj, da me še slišiš, potem boš še le navdušen,« je ustrelila kraljična naravnost nazaj.

Princ se je zasmel. Zato mu je dovolila, da pride na obisk. Pogovarjala sta se ves dan, ves večer in vso noč, da sta imela na koncu že čisto suha usta, besede med njima pa so še kar tekle same od sebe. In se je zgodilo: princ z rolko se je hotel poročiti s kraljično!

Bil je tako nestrpen, tako zaljubljen, da je prišel že ob šestih zjutraj zbuditi kralja, da bi ga zaprosil za roko njegove hčerke. Kralj ni mogel verjeti svojim ušesom. Bil je precej nezaupljivega značaja, sploh tako navsezgodaj zjutraj, zato je princa najprej povabil na kavo in na moški pogovor na štiri oči. Podrobno ga je izprašal:

»Pa sta se z mojo hčerko tudi zares pogovarjala?«

»Da, vaše veličanstvo.«

»Ti je odgovorila na vsa vprašanja?«

»Da, vaše veličanstvo.«

»Je bilo ... v teh odgovorih ... no, khm ... kako naj se izrazim ... kaj pametnega?« je previdno potipal kralj.

»Da, vaše veličanstvo.«

»Zdaj pa res ne vem. Zgodil se je čudež ali pa sem se že postaral in oglušel. Ali pa tale princ tudi ni čisto gladek v svoji glavi!« je pomislil kralj sam pri sebi, se popraskal po pleši in si nezaupljivo ogledoval prinčeve predolge kodre, ki so mu kar naprej lezli na oči.

»O čem pa sta se ... khm ... pogovarjala?«

»O vsem mogočem.«

»In res ni kvasila čistih neumnosti?«

»Ne, vaše veličanstvo.«

»Potem mi pa povej vsaj tri pametne reči, ki ti jih je povedala. Ampak vedi, da bom v poroko privolil le, če se mi bo zdelo, da imajo njene besede vsaj malo repa in glave.«

»Prav. Torej ... aaam ... najprej sva se pogovarjala o barvah mavrice.«

»O hvala bogu! Že leta in leta jo učim barve! No, pa moj trud le ni bil zaman! Vsaj nekaj jih je gotovo znala naštet, kajne?«

»Ne, vaše veličanstvo.«

»Kako ... kaj ... mislim ... ne razumem!« je bil zmeden kralj.

»Povedala mi je, da je mavrica brez barve, vaše veličanstvo.«

»Prekle...« je kralju skoraj ušla tista beseda. »In ti še vedno trdiš, da se hočeš poročiti s to tepko?«

»Da, vaše veličanstvo. Veste ... aaaam... pri mavrici gre za svetlobo, ki se lomi ... namreč ... «

»Dobro, dobro!« ga je prekinil kralj, ki niti ni hotel slišati, za kaj gre. Ustrašil se je, da česa ne bo razumel, kajti v tem primeru bi mu krona zdrsnila malo postrani. Tega pa ni hotel. Pa se je spet počohal po pleši.

»O čem sta se še pogovarjala?« je skušal zapeljati pogovor na drugo temo.

»O barvi morja.«

»No, upam, da je vsaj to vedela. Saj menda ja ni bleknila, da je morje pisano?« je najprej pomislil kralj.

»Ne, vaše veličanstvo, ni.«

»Torej je vedela vsaj to, da je morje modro?«

»Ne, vaše veličanstvo.«

»Kurja mast!« je spet ušlo kralju.

»Rekla je, da morje nima barve,« je rekel princ.

»Neeeeeee!!« je kriknil kralj.

»No, če si morje lahko predstavljate kot navadno slano vodo, morate priznati, da ima prav. Saj verjetno sami veste, vaše veličanstvo, da morju dajo barvo sončni žarki in nebo in kamenčki in pesek. Ali pa ploščice v bazenu. Ali pa čisto navadna otroška kanglica, v kateri včasih morje plava,« mu je skušal zadevo po otroško pojasniti princ.

»No ja, no ja, na nek način res ...« se je kralj vzravnano pretvarjal, kot da mu je vse jasno.

»O čem sta se še pogovarjala?« je kralj spet preusmeril pogovor, da bi končno prišel do tistega, kar je hotel slišati.

»O tem, kakšne barve je sneg.«

»Ja, pa ne, da je tudi za sneg rekla, da nima barve?« je rekel kralj in se pretvarjal, kot da mu je že tako ali tako vseeno.

»Ne, vaše veličanstvo.«

»Potem je gotovo trdila, da je črn. Ali rjav. Ali pa siv. Bi bilo čisto tej tepki podobno,« je zavzdihnil kralj, ki je toliko pa že imel soli v glavi, da je vedel, da je včasih bolje kar takoj obupati, kot pa brez upanja ves čas in kar naprej samo upati. Od tega je bil že res utrujen.

»Ne,« je rekel princ. »Ko sem jo vprašal o snegu, mi je zastavila vprašanje nazaj.«

»Pa to ni res!« je osupnil kralj, ki ni bil vajen odstopanj od svojih predstav o življenju: vprašanjem vendar vedno sledijo odgovori! To ve vsak bumbar.

»Vprašala me je, zakaj jo kar naprej sprašujem takšne neumnosti,« je rekel princ, z roko odmaknil nagajivi koder z oči, ga zataknil za uho in razkril svoj nasmeh.

»In potem dodala, da ja vsak bumbar ve, da je sneg videti bel, morje modro in mavrica pisana.«

»Za božjo voljo! Zakaj pa tega ni takoj povedala? Mislim, če ve?« se je razjezil kralj.

»Ker ... zakaj za božjo voljo bi pa sploh odgovarjala na vprašanja, ki jim sledijo pričakovani odgovori.«

Kralj se je zdaj že čohal po pleši kot nor.

»In ... in ti jo res, res ... mislim ... zares, zares, zares ... hočeš za ženo?« je končno izustil kralj tisto vprašanje, ki ga je v resnici najbolj tiščalo.

»Da, vaše veličanstvo.«

»Zakaj?« je nadaljeval brez ovinkarjenja.

»Zato, ker vaša hčerka ni butasta, vaše veličanstvo.«

»Kako, prosim? Ja kakšna pa je potem, če ni butasta?« je bil začuden kralj, ki še vedno ni prav dobro razumel.

»Ne, vaše veličanstvo,« je bil do kralja potrpežljiv princ, si popravil kapuco in z rolko pod pazduho nadaljeval, da bi kralju pojasnil ... no, bistvo stvari:

»Ona le drugače vidi, vaše veličanstvo. Včasih pa kaj samo drugače imenuje. In zato sploh ni neumna, temveč nasprotno. Je najbolj posebna in najbolj edinstvena in najbolj zabavna kraljična, kar sem jih kdaj srečal. In mogoče je ravno zato tudi tako lepa. Sploh pa že vse življenje iščem takšno punco, ob kateri mi ne bo nikoli dolgčas. Niti takrat, ko bova poročena. Niti takrat, ko bi mi lahko bilo dolgčas. Poročiti se hočem s tako kraljično, od katere se bom lahko vedno kaj naučil. Tudi takrat, ko se bova kregala. Da bom znal videti stvari tudi z drugega zornega kota. Svojega namreč že poznam. A vi ne?«

»Ahaaaaaa!« je zavzdihnil kralj, da bi se izognil temu neprijetnemu vprašanju, ki ga prav tako ni prav dobro razumel. Ni bil prepričan, če je že kdaj slišal za zorni kot. Krono si je hitro naravnal nazaj na svojo plešo, ramena vzravnaval in se odločil, da se bo rajši skušal počasi navaditi na te čudne »zorne kote« mladih princev, ki so očitno razumeli vse ... khm... samo osnov ne.

In tako se je kralj počasi ..., res, res, res zelo počaaaaaaaasi učil gledati sneg, morje in mavrico z drugačnimi očmi. In ta v srcu dobri, niti ne tako neumni kralj, se je sčasoma naučil gledati z drugega zornega kota ne samo naravne pojave, ampak tudi ljudi. Čisto nazadnje mu je to uspelo tudi pri hčerki. In ko je bil že precej star, je nekega dne tudi javno priznal, da kaj takega, kot je neumen človek, sploh ne obstaja. Takšno besedo so si verjetno izmislili kakšni pra pra prapametni ljudje.

In tako se je ta dobri, niti ne tako neumni kralj, odločil otroške farme ponovno spremeniti nazaj v šole in jih odpreti za vse otroke in živali tega sveta. Namesto ocen je uvedel skrb za živali, plezanje po drevesih in vedoželjnost. To so bili edini obvezni predmeti za vse učence in učitelje. Učitelji pa so morali, če so hoteli

poučevati, narediti sprejemni izpit iz poslušanja otrok. Ker je novo kraljestvo zdaj pridobilo na širini, so se med počitnicami hodili skupaj rolnat od Londona do Velike Britanije pa nazaj.

Princ in kraljična sta se seveda še isti dan poročila, kmalu povila devet porednih in vedoželjnih otrok in drug drugega so poslušali do konca svojih dni.

O avtorici

Glej uvodnik – *O pisanju kot taužentrožci*

Geštalt in *Camino* z roko v roki

Sabina Leben



Najprej se v meni porodi misel o poti, ki izzove razmišljanje. Včasih me zvabi pot branja in me odnese v ustvarjalni svet domišljije ali pa k razmišljanju o človeški biti in odnosih. Pogosto se rada podajam tudi na nove poti v naravi, ki me vsakič znova vabijo čez drn in strn in me pripeljejo na čudovite vrhove z neponovljivimi razgledi. Včasih pogledi sežejo prav do morja, spet drugič so zamegljeni in ne prinašajo jasne slike. V meni pa se vedno znova poraja radost po prehojeni poti in občutek, da sem ponovno prejela pomembno sporočilo in moč za nove izzive, ki me čakajo v dolini.

Od misli sem se v nekem trenutku podala na konkretno pot v odkrivanju lastnih izkustev in življenjske poti z različnimi pristopi geštalt pedagogike na eni strani in na drugi strani s popotovanjem po poti *Camino del Norte*, ki jo je skozi stoletja prehodilo že mnogo različnih oseb z različnimi življenjskimi zgodbami. Ob vsaki izbiri poti se odločim, katero smer bom izbrala, in v sebi čutim vznemirjenje. Nikoli ni popolnoma jasno, kaj me čaka, kako bo tekla moja pot do zastavljenega cilja, na katere ovire bom naletela, kaj mi bo na poti pomagalo in kaj me bo oviralo, koga

lahko sprejemem za sopotnika, kdaj želim hoditi sama, kdaj sprejemem drugo ramo ... Vsakič znova ugotavljam, da je pomembno, da imam nekaj osnovnih informacij in okvirni načrt, za katerega ni dobro, če je domišljen do zadnje podrobnosti, saj življenje in poti znotraj njega vedno prinašajo nekaj novega, nepredvidljivega in hkrati najboljše v danem trenutku, nekaj, o čemer mogoče na začetku poti niti ne upam razmišljati. Vse darove, ki jih pot prinese sama po sebi, lahko spregledam, če želim le izpeljati svoj načrt. Na vsakem začetku poti me večkrat prešine misel, kako bo šlo, je to res prava pot zame in še bi lahko naštevala. Naučila sem se, da je dobro iskati pozitivne vzgibe tako na *Caminu* kot na področju izkustvenega učenja v povezavi z geštalt pedagogiko. Če se spomnim na prva srečanja z geštaltom, se mi je včasih zdelo, da sem se malce zataknila oziroma da mogoče to niti ni zame. Ker nisem takoj vrgla puške v koruzo, se je izkazalo, da sem na naslednjem srečanju odkrila pomembno sporočilo oziroma sem se ob podpori skupine počutila pomirjeno ali pa sem dobila novo spodbudo k rešitvi in se učila biti to, kar sem, tukaj in zdaj. Podobno je bilo tudi s hojo na *Caminu del Norte*. Od



začetka v San Sebastianu je trajalo *celo večnost*, da sva z možem našla prostor za prenočišče, v nadaljevanju pa sem še pet dni zelo dobro čutila telesni odpor do hoje in stalnega nošenja nahrbtnika. Ko so bili premagani dnevi *zagrevanja*, je sledil občutek radosti, notranje svobode in miru ter hvaležnosti za vse lepote stvarstva in odnosov, ki sem jih odkrivala na poteh. Skratka, odprl se je nov pogled. Iz ukvarjanja s sabo in s svojimi težavami sem se lahko odprla k drugim, najprej k možu in potem tudi k drugim romarjem, ki sva jih srečevala na poti.

Na srečanjih geštalta, ki sem jih sama obiskovala in sem bila deležna odlične podpore skupine, ali z metodami geštalta, ki jih uporabljam v različnih skupinah, se učim, da je vsak proces pot, ki je nepredvidljiva, čeprav jo lahko načrtujem z določenimi smernicami. Pomembno se mi zdi, da si postavim določen cilj in si okvirno naredim načrt, kako bom izpolnila načrt izkustvenega učenja ali pa prispela na

cilj *Camina*. V nadaljevanju pa je pomembno pozorno spremljanje in poslušanje, da prepoznam, kam me vodijo ustvarjene podobe, izrečene besede ali pa gibi. Pomembno je spoštljivo prisluškovanje vsemu v zaupanju, da mi bo to pomagalo poiskati in najti pravo pot. Pot me ves čas preizkuša, ali sem pripravljena sprejeti rešitve v trenutku in mogoče tudi zamenjati predvideno smer. Podobno je tudi na Jakobovi poti, ki sva jo z možem prehodila od San Sebastiana do Gijona (okrog 500 km) in je dobro označena z rumenimi puščicami in školjkami. Čeprav je oznak veliko, se tudi na tej poti lahko izgubim. Lahko se veliko ukvarjam z vsem, kar me

ovira in moti ter se tako znajdem v smeri, ki vodi stran od cilja. Lahko se prepustim opazovanju pokrajine, ljudi, dogajanja v mestu ... in spet mojo pozornost odnese drugam. Lahko se preprosto zaklepetam in uživam v skupnem času z možem in pozabim na oznake na poti. Včasih je prijetno narediti kakšen ovinek in odkriti prijeten kotiček ob morju ali v hribih. Spet drugič se lahko zgodi, da opeša volja zaradi stranpoti. Na *Caminu del Norte* naju je ves čas spremljala pestrost vzponov in spustov, hoje po odmaknjenih in mirnih kotičkih ter glasnih in velikih mestih. Ob tišini praznih jutranjih plaž in mirnih kotičkih v okoliških hribih so zvoki narave navdihovali, klicali k poslušanju narave, sebe in drug drugega. V mestu je bilo polno ljudi, hrupa in hupanja, prijetnih in strašljivih ulic. Camino se mi zdi v tem pogledu prava metafora za življenjske poti, ki jih hodimo od rojstva do smrti. Ni pomembno, ali se odpravimo na španskega ali izberemo kakšnega v bližnji okolici. Vsakič potrebujemo notranjo spodbudo ali vabilo, da se sploh odpravimo. V nadaljevanju mine nekaj časa, da se odklopimo od vse dinamike in hrupa, ki ju zapuščamo, in se priklopimo na naravo, sebe, tišino, drugega, utrip mest in podeželja ... in na cilju nas čaka poseben občutek, ki ga je težko opisati. Svoboda. Lahkotno dihanje. Nov pogled. Dotik. Sprememba. Radost. Zaveza. Hvaležnost. Zaključek in nov začetek.



Zanimivo se mi zdi, da je pot v naravi in ogromnih mestih tako kontrastna na eni strani, na drugi strani pa tako resnična in povezana z vsakdanjim življenjem. Mesta so hrupna, ponujajo polno različnih doživetij in srečanj, raziskovanja arhitekture in umetnosti, parkov, trgovin, lahke dostopnosti zdravil – napolnijo me z vsem, kar se mi na prvi pogled zdi, da potrebujem. V mestih moram bolj izbirati, kaj me res napolni in kaj me pusti prazno. Ko sem hodila po *Caminu*, mi ni bilo toliko pomembno, koliko in katere znamenitosti si želim ogledati ali katero ulico moram

videti, ampak sem bolj iskala stik s sabo, z možem in sopotniki. Odmik v naravo, v umirjenost hoje po gozdu, samotnih travnikih in tihih jutranjih poteh je zame izvir ali pa prostor, kjer se lahko odprem in stopam v stik z Božjim, duhovnim, saj sem v teh trenutkih še posebej nagovorjena. Spodbujajo me drobni prizori čudovitih cvetlic, živali, raznovrstno drevje, ki šumi v vetru ali pa nudi prijetno senco. Vse te lepote mi kažejo Ljubezen in čudežnost življenja. Podobe čudenja me oblikujejo in navdihujejo tudi v času, ko komaj diham, tečem od ene do druge obveznosti in pogosto pozabim, kaj je bistveno v mojem življenju. Napor, ki sem ga dnevno premagovala na *Caminu* ali ga premagujem na krajših poteh, me na nek način prečisti in mi pomaga odlagati navlako, ki se nabira med tekanjem od ene do druge obveznosti ali v težavnih odnosih, me okrepi in prinaša občutek izpolnjenosti. Hkrati so to moji viri moči, ki mi pomagajo, da navlake ne stresam na osebe, s katerimi živim. Podobe s poti so nekaj podobnega kot tipka *reset na računalniku* – nekateri programi se ugasnejo in ob ponovnem vklopu računalnik spet deluje, ima nov zagon in energijo, saj prečisti težave. Tako se mi je včasih zdelo, da se pot *Camina* za posamezen dan kar ni nehala, je bila blatna in strašno neprijazna, potem pa se je nadaljevala ob potočku z lepim cvetjem ali pa zaznamovana z novim srečanjem in podelitvijo izkušenj. Spet je bilo lažje in spet naponi niso imeli glavne besede. Vse to mi pomaga, da iščem svojo pristnost in jo skušam prinašati v odnose, brez katerih si ne predstavljam življenja.

Oaze miru so zame pomembne tudi v času razmišljanja, molitve, iskanja spodbud za odnose, v katerih živim in delujem. Vabijo me, da odkrivam svojo pristnost, da dopustim delovanje duhovnega, da sodelujem pri sprejemanju darov in da darujem, kar lahko dam v skupnost.

Sporočila geštalta in *Camina*, dobronamernost, deljenje izkušenj in pomoč, zavetje odnosov in blagoslov, objemi in nasmehi so izjemno pomembni v vsakdanjem življenju in me hranijo v vsakem trenutku. Ob misli nanje lahko spet najdem pot in razvijam sočutje do sebe in drugih, prizanesljivost in odpuščanje, sprejemanje in spoštovanje. Geštalt pedagogika je ena izmed poti, ki me vedno znova vabi k sebi in v odnose z drugimi. Vedno me uči iskati sporočila, ki me obkrožajo v odnosih, dogodkih, podobah ali pa na drugih poteh. Nekaj se zaključi in začne se zopet nekaj novega. Spodbuja me, da moj pogled ni pretežno usmerjen nazaj, ampak se usmerja v ta trenutek, ki usmerja tudi pogled v prihodnost. Vliva mi zaupanje, da se iz vsake bolečine rodijo dobre stvari. Na poti se stalno prepletajo hvaležnost in hrepenenje po odkrivanju novega, bolečina in zaupanje, presenečenja in nova obzorja. Nova pot vabi in odzvala se bom njenemu klicu.

O avtorici



Sabina Leben (geštalt pedagogika 2012–2016 in 2017–2019) že od nekdaj rada preživlja čas v gozdu, pohajkuje po različnih hribih ali potuje. Gibanje ji predstavlja življenje. Na poti je rada z možem, prijatelji, sorodniki ... ali pa včasih sama, v roke pogosto vzame zbirke ljudskih pripovedi ali pa knjige, ki jo spodbujajo k razmišljanju, raziskuje še neodkrite kotičke sebe in odnosov ter se stalno uči tudi od svojih učencev v šoli.

Email: sabinaleben07@gmail.com



PESMI... PESHMICE

Nova pot

Sabina Leben

Izbrati novo pot
v sozvočju z naravo.

Izbrati novo pot
in prisluhiniti Presežnemu,
glasu v sebi in ljudem okoli sebe.

Izbrati novo pot
in preslišati opazke,
ki jemljejo pogum in upanje.

Izbrati novo pot
in čutiti, kako negotov korak
postaja iz dneva v dan bolj gotov.

Izbrati novo pot
in sprejeti bolečino,
dopustiti, da se rane počasi zacelijo,
ter se veseliti novega in lahkotnega
valovanja.



Največje geštalt drevo, betonsko in kamnito

Tomi Rozman

Ne samo voščenke in glina, ampak tudi beton in kamenje sta zame dobra, meditativna materiala za sproščanje kreativne energije.

Ne samo ideali, neuslišane platonske ljubezni, notranji boji, ampak tudi betoniranje pločnika okoli hiše je lahko navdih za poskus pesmice.



Ko pogledam to drevo, vidim ...

20 vreč hobi betona, ki sem jih pripeljal v naši stari kripti,

po tri ali pet naenkrat,

ker več ni zmogel,

vrečo zelenih in belih kamenčkov,

ker drugih barv niso imeli,

samokolnico in motiko,

roke najstarejšega sina,

ki bolj božajo, kot mešajo,

sebe,

ki se razburjam,

ker ne delajo tako,

kot jaz hočem,

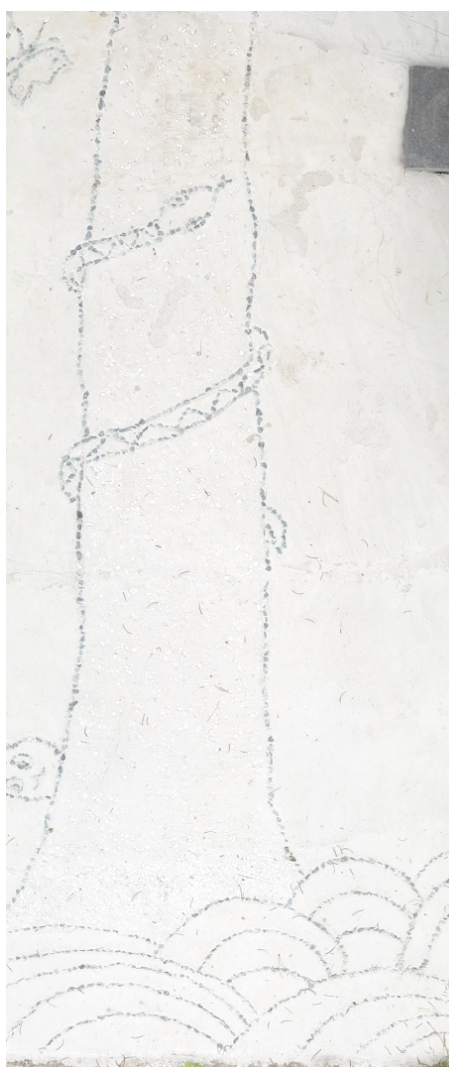
nočno poletno nevihto,



ki je malo sprala in uničila kačo,
ker sem bil trmast,
čeprav je žena rekla,
da naj počakam
poletno vročino,
ki je naredila nekaj razpok,
ker sem bil neučakan,
drobne otroške prste,
ki zlagajo kamenčke,
hčerko,
ki je vztrajala: »Slona bi!«,
ta srednjega,
ki je sproti pral orodje, da se ne zasuši,
hrbet, ki od sklanjanja boli,
pikapolonico
s školjko iz Šolte namesto glave,
s pikami iz strjene Vezuvove lave,
žolno,
ki išče hrano in brska po deblu, in
kačja pastirja,
ki sta se hotela po naključju rodit',
ker so kamenčki po nesreči padli na sveže ozadje in
smo rekli: »Jebiga, sedaj moramo iz tega nekaj
nardit'.«



veverico,
ki je samo lepa, ker sem jo sprintal in prerisal,
čebelo,
ki je svobodna (morda samo kaka),
sovo,
ki se dela modro, v resnici pa spi in ne ve,
stokratnih klicev,
otroci, pomagajte mi, hitro, ker se beton suši,
žen(sk)o,
ki se trdno debla drži in v ozadju neopazno
vse naredi,
moškega,
ki se v bran pred kačo postavi in
ob katerem njegov slonček na rilcu visi,



zajčka,
ki gleda korenine in se boji, in
korenin,
ki jih ni,
ker jih zakrivajo kuclji
vinorodni in
obnovljen pločnik ob hiši in
naše deset metrov krivo drevo,
ki naj se
na daleč vidi.



POGOVORI



Ponižen sem, ker se mi splača

Intervju: Stanko Gerjolj



Mojca Gre, Irena Šubic Jeločnik in Tomi Rozman smo se pogovarjali s Stankom Gerjoljem. Ideja, da bi si privoščili pogovor z ddr. Stankom Gerjoljem, se je pojavila hkrati z idejo, da bi objavljali tudi intervjuje. S kom pa bi se bilo najprej vredno pogovoriti, če ne z našim Stankom, alfo in omego izobraževanja iz krščanske geštalt pedagogike v Sloveniji? Vprašanja smo natresli skupaj tako, da mu nismo nič prizanašali, saj tudi on ni imel milosti z nami, ko smo odstirali tančice svojih življenjskih zgodb. Zdrave drznosti in umeščanja odgovornosti tja, kamor spada, smo se namreč navzeli ravno od njega. Na naslednjih straneh najdete Stankove iskrive misli o ponižnosti, človeku pred idejo, lupljenju čebule, športu in plesu, drugi priložnosti in skrbi zase ter o slovenskem geštaltu, kjer pridemo vsi na vrsto.

Stanko, če poskusimo povzeti, kako te vidimo in zakaj te cenimo in imamo radi številni udeleženci geštalt seminarjev več generacij, bi rekli, da v tebi vidimo človeka, ki se ne pusti vkalupiti inštitucijam, a hkrati nisi vzvišen nad njimi. Predvsem ti nič človeškega ni tuje. Praviš: »Vedno je človek pred idejo.« Od kod ta modrost?

Hvala za lep in zanimiv uvod. Zame so inštitucije nekaj pozitivnega, ker omogočajo pripadnost in dajejo varnost, a le takrat, ko omogočajo tudi izjeme in so v sebi

dovolj stabilne, da jih slednje ne ogrožajo. Na tem področju sem se najbrž največ naučil od svojih staršev, ki so nam, štirim bratom in eni sestri, pridružili še dva nezakonska otroka. Spomnim se, da smo bili otroci takrat še zelo majhni, a so nas starši vprašali, če se s tem strinjamo. Tako sta tudi ta dva otroka z nami rasla kot brat in sestra in vseskozi me je spremljal občutek, da smo vsi ponosni na ta korak. Ta izkušnja »izjeme« nas je kot družino prej okrepila, kot bi nas ogrožala. Zagotovo sta ob nas morala tudi onadva marsikaj prenesti in sem tudi zato ponosen nanju, hkrati pa vesel, da smo tudi danes, ko imajo bratje in sestra že vnuke in jaz pranečake, še vedno povezani kot eno družinsko drevo. Domnevam, da sem prav v inštituciji družine dobil temeljni občutek zdrave inkluzije, kjer je bil postavljen človek pred idejo in kjer je človek »idejo« krepil in ne ogrožal. Seveda se na tej poti modrosti še vedno učim in delam tudi neumnosti, zato sem hvaležen, da niso vsi taki, kot sem sam. Včasih si kako »izjemno neumnost« privoščim, ker vem, da so ob meni ljudje, ki jim lahko zaupam in mi bodo že povedali, kaj je smiselno in kaj ni.

Kako je pripadati religiji, ki je največja svetovna inštitucija, in vendarle pogosto razmišljati drugače?

Saj niti ne razmišljam drugače. Morda drugače od večine, a še vedno v okvirih Cerkve. Morda ta okvir tu in tam malo napnem ... Nimam pa se za tako pomembnega, da bi s svojimi mislimi in idejami koga ogrožal. Če bi se Cerkev zaradi mene počutila ogroženo, bi bila res šibka. Osebno sem tej »svetovni inštituciji« zelo hvaležen in ji z veseljem pripadam ter se v njej kljub človeškim hibam in ranam dobro počutim. Pripadati skupnosti, ki skrbi za človeka tudi še potem, ko ga ni več v času in prostoru, je nekaj očarljivega. Morda se bo kdo še dolgo po moji smrti ob prošnji »Pa še po osebnem namenu ... « spomnil name – mar ni to nekaj lepega in veličastnega?

Si za ukinitve celibata in zakaj (ne)?

Težko odgovorim z »da« ali »ne«. Po eni strani se mi zdi, da bi v sodobnih razmerah duhovniško službo lahko opravljali poročeni duhovniki. Biti »ene žene mož« je za današnji čas gotovo pozitiven signal družinskega življenja, ki pa je – to vidimo iz primerov pravoslavnih in evangeličanskih skupnosti – tudi za duhovnika zahtevno poslanstvo. Po drugi strani je duhovniško delo z družinskim življenjem težko kompatibilno. Seveda mi hrepenenje po družinskem življenju ni tuje, a me je prav tako spremljal občutek, da bi družina ob delu, ki ga opravljam in ga imam resnično rad, močno trpela. Žena bi bila najbrž mučenka, otroci pa bi imeli »odsotnega očeta«. To ni »floskula«, marveč je misel, ob kateri sem se marsikdaj ustavil. Ne glede na vse okoliščine si privoščim, da me v duhovniškem poklicu spremljajo sanje o lepi in srečni družini in prav te sanje mi omogočajo, da sem tudi kot duhovnik to, kar sem: včasih malo kruljav, a še vedno hodim. Ob spremljanju družin in vodenju duhovnih vaj uživam, ko vidim srečno družino; ob

pripravah na zakon se razveselim poljuba dveh zaljubljenecv, ko zaslutim hrepenenje po srečni družini. Zabolijo me družinski zapleti, še posebno takrat, ko nekdo išče pomoč, drugi se je bolj ali manj že vdal v usodo in če mi uspe postaviti kako vprašanje, ki vodi v spremembe, se tega zelo razveselim.

Kako in kdaj se ti je zgodil Bog? Se ti je zgodila teologija pred Bogom ali obratno?

V najstniških letih me je v času nekega tako imenovanega ljudskega misijona obsedla ideja, da moram nekaj narediti proti komunizmu. Z Bogom sva bila v tistih letih kar povezana in mi je omogočal, da se nikogar nisem bal. Tudi razmišljal sem veliko. Starozavezne zgodbe so me že takrat vznemirjale in domišljal sem si, da morajo vsebovati nekaj več kot to, kar se bere.

Že nekaj let si predsednik Evropske zveze za krščansko geštalt pedagogiko. Kje je po tvojem mnenju meja med geštalt pedagogiko in skupinsko psihoterapijo? Kako se prva prepleta z drugo in v čem, misliš, je vsebinska, strukturna ali kakršna koli druga razlika?

Trenutno opravljam primopredajo, saj je bila oktobra lani za predsednico izvoljena gospa Kornelia Hofkamp iz Nemčije. To delo sem vršil res kar dolgo, dobrih 10 let. O razlikah med geštalt pedagogiko in psihoterapijo je napisanih že precej gradiv, tudi v disertacijah dr. Alfonza Žiberta in dr. Ive Nežič Glavice je moč najti nekaj tovrstnih razprav. Težko je potegniti kako ostro ločnico. Še največ pove definicija, da gre pri geštalt pedagogiki za preventivno pedagoško dejavnost s psihoterapevtskimi elementi. Potem pa je odvisno, v kakšno globino peljemo proces. Če vzamemo za primer metodo čebule, potem je v Sloveniji kar nekaj olupimo. Ko primerjam različne prakse po Evropi, ugotavljam, da pri nas delamo nadpovprečno intenzivno in poglobljeno. Tudi v tujini delajo poglobljeno, a razlika je v tem, da navadno v skupini izpeljejo le par individualnih procesov, pri nas pa skrbimo, da vedno pridejo vsi na vrsto. Gre za višje kriterije, ki jih nekatera društva tudi drugje skušajo uresničevati.

Glede na dejstvo, da gre pri geštalt pedagogiki v osnovi vendarle za krščansko dejavnost, smo opazili, da ste vseeno odprti in sprejmete tudi neverujoče, ateiste in agnostike. Kako bi to pojasnil? Bi sprejeli medse tudi budiste ali muslimane ...?

Ena muslimanka je že med nami in se prav lepo ujamemo. Sicer pa vsaj na začetku ne vemo, kdo in kako veruje. Znano je, da delamo na podlagi biblično-krščanske antropologije in tako vsak ve, kam se s tega vidika podaja. Ko pa doživijo način našega dela, so v veliki večini pozitivno presenečeni – tako glede odprtosti kot glede intenzivnosti in globine duhovno-religioznih dimenzij, kar je v svoji disertaciji odlično raziskala in predstavila dr. Iva Nežič Glavica. Formalnosti (pravzaprav) malo povedo o globini verovanja. V mislih imam zaključno refleksijo deklarativno neverne udeleženke, ki se je Bogu tako zaupno odprla, da jo kot »profesionalni

verniki« neznansko občudujem. Na polju formalne participacije se seveda lahko vsakdo vključi do mere, ki mu ustreza glede na osebno situacijo in ta različnost nas zelo bogati. Možno je, da se Bog tu in tam malo nasmeji artikuliranju naše vere.

Kako pa je s pojmi spremljanje, svetovanje in psihoterapija? Ali je za vas razlikovanje med njimi pomembno in kje je ločnica?

Ti pojmi in prakse se prepletajo. Ko se slabo počutim, lahko popijem čaj z limono (spremljanje), lahko dodam še Aspirin+C (svetovanje), lahko pa potrebujem še počitek (terapija).

Na geštalt pedagogiki se po naših izkušnjah odpira Pandorina skrinjica mnogih tem. Včasih te niso površne. Včasih jih je težko ali celo nemogoče »zapreti« le z lepimi željami in duhovnimi obredi. Meniš, da bi bilo dobro, če bi udeleženci GP vzporedno obiskovali tudi individualno psihoterapijo ali svetovanje? Kaj pa trenerji?

Osebno menim, da je v kolikor toliko normalnih okoliščinah dovolj en proces. Marsikdaj je dobro, da v primerih kakih odprtih in nedokončanih zahtevnih vprašanj po končanem geštalt pedagoškem procesu poiščem možnost za bolj poglobljen psihoterapevtski (individualni ali skupinski) proces. Tudi trenerji se seveda ukvarjamo s tem vprašanjem, saj je kar zahtevno spremljati neredko težke življenjske zgodbe, čeprav tega ne delamo »profesionalno«. Upam, da ta naša »kobilica« ne bo ostala bosa.

Stanko, v tebi vidimo pogumnega in močnega človeka. Pa vendar: česa te je najbolj strah?

Ne vem, kaj bi rekel ... Strah me je, da se zgodi kaj hudega komu od mojih bližnjih. Včasih se zaplezam tudi s kakimi svojimi načrti in obljubami, ki jih potem ne morem izpolniti. Na tem področju sem se že kar popravil: manj obljubljam.

Rad se hecaš, veliko se smeješ in pogosto tudi nas spraviš v glasen smeh. Pa vendar: ali kdaj jokaš?

Kaka biografska knjiga ali film mi hitro pripelje solze v oči. Seveda me tudi bolečina bližnjih hitro »premaga«. Potreboval sem kar nekaj treningov, da sem se naučil brez joka spremljati težke zgodbe v svetovalnih in tudi geštalt pedagoških procesih. Priznam, da sem prešibek, da bi z lahkoto zajokal javno.

Vemo, da globoko veruješ. Pa vendar: ali kdaj dvomiš? In če ne v Boga, v koga ali kaj potem?

Dvomim bolj pogosto in močneje, kot bi si želel. Dvom me sili k razmišljanju, česar sem vesel in hvaležen, da si to lahko privoščim. Pravzaprav se kar malo bojim pretrdno verovati, se mi zdi, da bi me to omrtvilo. Fanatični verniki in fanatični ateisti ne iščejo Boga. Jaz ga iščem in hrepenim po njem, to si upam reči. Včasih molim in dvomim hkrati in se mi zdi, da me prav ta molitev v dvomu ponovno poglobi v veri. Taka »molitev v prazno« se mi zdi kot nabiranje kondicije pred »nogometno sezono«. Za preseganje dvoma dobro dene tudi prošnja za molitev in teh imam kar nekaj na zalogi.

Si eden najbolj prijaznih in najmanj praznih ljudi, kar jih poznamo. Zato smo radovedni: kaj te najbolj polni? Kdaj se počutiš najbolj izpolnjenega?

Sedaj že malo pretiravate. Napolni me dobra knjiga, zlasti biografska, tudi dober film, čeprav si ga redko privoščim. Hvala Bogu za šport in ples. Zadnje čase pa mi ustrezajo dejavnosti, ki sem jih včasih prav preziral ter se iz njih celo norčeval: miren sprehod in pogovor v naravi, prav posebno ob morski obali.

Ogromno daješ. Včasih se bojimo, da si na robu razdajanja. In nas zanima, kako pri sebi, v svojem vsakdanu, uravnovešaš dajanje in prejemanje. Kaj narediš s svojim »oslom«, ko trmari?

Za svojega »osla« sem dolgo slabo skrbel. Še vedno mi je skrb zanj nekoliko tuja. Česar se zadnje čase precej trmasto držim, je skrb za to, da imam dovolj spanja – tudi za ceno tega, da kaj opustim.

Za geštalt pedagogiko je telo izjemno pomembno, ker vemo, da je najbolj pošteno. Zanima nas: kje na telesu čutiš korenine in kakšne so videti?

Ko se v rojstni hiši postavim v prostor, kjer sem bil rojen – rojen sem bil namreč doma – me preleti občutek globoke ukoreninjenosti; kot da bi prihajala kri do srca nekje od spodaj, iz »podna«. Sicer se v meni največ stvari dogaja v trebušnem predelu.

Praviš, da se težko opredeliš glede najljubšega filma in knjige – kaj pa veliki ljudje? Kateri moški in katera ženska sta zate največja?

Mati Terezija – od trenutka, ko sem jo osebno srečal, ter sedanji papež.

Kaj meniš o trenutno izjemno popularnem kanadskem psihologu J. B. Petersonu, ki ga nekateri mediji imenujejo kar »intelektualna zvezda 21. stoletja«? Zakaj, misliš, tako fascinira toliko mladih po vsem svetu, zlasti fantov? Se ti zdijo njegov vpliv in nauki dobri ali nevarni? Kaj meniš o njegovih interpretacijah svetopisemskih zgodb?

V času vsakovrstnih relativizmov ter »plavajočih identitet« in drugih negotovosti je po mojem mnenju zelo dobro ujel hrepenenja mladih po pripadnosti ter zlasti po

stabilni kolektivni identiteti. Nепrestano nerganje različnih privilegiranih skupin, ki se prodajajo kot manjšine, očitno gre mnogim mladim na živce in so se oprijeli psiholoških formul avtoritete, ki jih je prepričala po mojem mnenju prav z zanimivim povezovanjem tradicije s pogledi v prihodnost, pri čemer so mu v pomoč nekatere svetopisemske pripovedi. Tiste interpretacije, ki jih poznam, se mi zdijo zanimive. Vanje se nisem uspel še toliko poglobiti, da bi si o njih upal reči kaj več. V njegovih pogledih ne vidim nič nevarnega – razen morda za kake skupine, ki živijo na račun ustvarjanja problemov.

In če se vrnemo v naš mali prostor ... kaj bi rekel o velikem Slovencu patru Karlu Gržanu? Bi priporočal njegove knjige kot obvezno čtivo študentom humanistike – tudi ali zlasti teologom?

Njega kar dobro poznam tudi osebno. Čeprav se mi zdijo nekatere njegove, zlasti z družbenimi vprašanji povezane izpeljave enostranske in rahlo pretirane, me nagovorijo in motivirajo k razmišljanju, zato ga cenim in zelo spoštujem. Njegovih del ne doživljam kot »učbenike«, marveč jih sprejemam kot izzive, mimo katerih ne morem iti ravnodušno. Prej kot »obvezno« jih vidim kot koristno čtivo in to ne le za teologe in humaniste, marveč kar za širšo populacijo, ki je sposobna kritične refleksije lastnega življenjskega prostora.

Kako zdržiš vse večjo hvalo in občudovanje vse več ljudi (zlasti »učencev GP«) tudi sam, ne da bi izgubil skromnost, empatijo in svoj značilni humor, ki je zdravilo za vse tegobe in nas vse navdihuje?

Doslej mi je še vedno uspelo narediti dovolj »neumnosti«, ki so mi »omogočile« ponižne drže. Hkrati je določena ponižnost tudi dobra naložba, saj tako okolje mojih grehov ne presoja tako kritično, kot bi jih, če bi se želel prodajati kot bolj »popoln«. Ponižen sem torej, ker se mi spleča.

Kaj bi v svojem življenju spremenil, če bi imel še eno možnost?

Bi in ne bi. V svoji dosedanji biografiji se odlično počutim. Odgovor, »Če bi še enkrat živel, bi bil ponovno duhovnik«, mi zveni preveč stereotipno, dolgočasno in »oguljeno«. Predvidevam, da bi se v »drugem življenju« poročil in imel družino. Ni pa izključeno, da ne bi po tej izkušnji še z večjim veseljem spet postal duhovnik. V resnici ne čutim potrebe po kakih večjih spremembah, sem kar srečen v tem, kar sem. Bi pa ob »drugi priložnosti« malo bolje izkoristil čas in bolj pazil nase.

Kdo ali kaj ti je pomagalo premagati raka? Vera? Volja? Zdravniki? Ljubezen? Medicinske sestre? ;)

Ne vem, če je že vse premagano, upam vsekakor. Zanimivo, da me v nobenem trenutku ni bilo prav nič strah. Že prvi telefonski pogovor, ko mi je zdravnica Karla razodela diagnozo, je bil tako senzibilen in prijeten, da bi jo kar poslušal. Najbrž

zveni nenavadno, a sem se pred zdravljenjem počutil zelo podobno kot v mladih letih pred kako nogometno tekmo, ko sem komaj čakal, da se začne. Kar nekakšna »pozitivna trema« me je obšla, ko sem šel na prvi resnejši pregled. Vera mi je gotovo pomagala, saj sem takoj aktiviral občutek, da ni vse v mojih in medicinskih rokah. Bolj kot moja mi je bila v oporo vera drugih, tudi »nevernih«. Neka »nevernica« še vedno vsak dan »prebere« molitev Očenaš za moje zdravje. Neverjetno, koliko Božje in človeške bližine in ljubezni sem bil deležen v letu bolezní. Ko mi je ob zadnjih obsevanjih sestra Liza vsak dan previla rane na vratu, je to naredila tako nežno, da se mi je zdelo kar škoda, ker se vse skupaj tako hitro celi. Seveda je tako zdravljenje naporno in nekaj posledic ostaja. Čeprav se zavedam negotovosti, živim z občutkom in v prepričanju, da mi je leto bolezní veliko več dalo kot vzelo.

Če bi moral svoj nazor strniti v en stavek, kateri bi bil?

Živi, veruj, zaupaj ter privošči in pusti živeti.

Stanko, hvala, da si, in iskrena hvala za ta pogovor.

Gostujoči strokovnjak odgovarja: dr. Peter Jordanson

Gostujoči strokovnjak odgovarja na še tako neumestna vprašanja. V tej številki smo k sodelovanju povabili dr. Jordansona. Če ga želite karkoli vprašati, pošljite vprašanje na naslov revije, po navadni pošti, s poštnim golobom ali dimnimi signali.

Dragi dr. Jordanson,

moj sin noče nositi ramenskega steznika, čeprav jaz želim, da zraste v pokončnega moža. Ves čas hodi sključen, mrmra vase, renči, odgovarja odsekano. Sobo ima tako razmetano in umazano, da razmišljam, da bi poklicala sanitarno službo in deratizatorja. Na moje poizkuse geštalt seans z njim mi odgovarja: »Ne ti mene psihologirat!« Celo glino sem kupila, ampak je rekel: »To je brezveze.« Kaj naj naredim?

Obupana mama.

Draga Obupana mama,

Žal tu ni kaj pomagati. Zlepa ne boste dosegli nič. Presenetiti ga morate. Predlagam, da ga zvečer narahlo uspavate (polovičko Sanvala v topel kakav). Ko zadrema, mu zavrtite Vivaldijeve štiri letne čase, zatemnite sobo, nato mu z globokim moškim glasom povejte pravljico, v kateri se sprehaja po travniku iz mladosti in gre v votlino, v kateri najde jato jastogov. Nato na hitro vklopite luč in zaropotajte s kuhalnico po loncih. Ko bo skočil pokonci, mu porinite voščenko v roko in naj nariše notranjost kita in Ostržka. Iz čečkarij mu nato napovedajte temno prihodnost: da ne bo nič iz njega, da bo ostal izgubljena umetniška duša, da bo do petdesetega živel v vaši kleti, če takoj ne pospravi sobe. Če ne znate sami napovedovati prihodnosti, pokličite kakšno šlogarico iz kavnih usedlin. To bi moralo delovati. Poročajte.

dr. Jordanson

Vabilo avtorjem za naslednjo številko

Upamo, da ste pri branju *Novih glasov geštalta* uživali tako kot mi, ki smo za vas – in zase – ustvarjali.

Ker smo v svojo prvo revijo vložili veliko truda, časa in energije, bomo izjemno veseli prav vsakega vašega odziva: tako konstruktivno kritičnih kot navdušenih, tako čisto kratkih kot tudi malo daljših (ki lahko postanejo tudi prispevki za naslednjo številko). Vsak odziv je boljši kot nobeden. In prav vsak nam bo dal nov zagon in veselje, da ustvarjamo – in (se) pustimo ustvarjati – še naprej. Odzive lahko pošljete neposredno avtorjem ali glavnemu uredniku na naslov: tomi.rozman@gmail.com.

Naslednjo številko bomo izdali **v decembru 2019**. Če imate idejo za prispevek, čim prej pišite uredništvu. **Nove prispevke zbiramo do 1. septembra 2019**. Dobrodošle so vse oblike izražanja; seveda lahko tudi, ampak zdaleč ne samo strokovni in akademski članki.

Dobrodošle so tudi vaše pesmi, grafike, fotografije, zvočni zapisi, video posnetki ... vse, kar je vaši ustvarjalnosti blizu in kar digitalni medij omogoča. Fino je, če prispevki ohranijo duha GP: lastno izkušnjo in praktično uporabo principov GP.

Veseli bomo tudi vaših pobud in predlogov za širjenje in dopolnjevanje naše spletne strani www.noviglasovi.si.

