

Uważaj, czego pragniesz

Najlepszym prezentem nie są rzeczy, tylko przeżycia. Spektakl, wyprawa, wyczyn. Wspomnienie o nich nie wyblaknie, będzie cieszyć długie lata. Warto tego właśnie pragnąć. I to dawać – mówi Igor Rotberg, psycholog i terapeuta.

Twój STYL: Czy za prezentami kryje się jakieś znaczenie? Sny skrywają nieświadomione lęki i pragnienia, a prezenty?

Igor Rotberg: Pokazują, na jakim etapie życia jesteśmy. Czego nam brak, czego w głębi ducha pragniemy. Nasze życzenia zmieniają się z wiekiem. Im jesteśmy starsi, tym są bardziej abstrakcyjne. Dobrze jest im się przyjrzeć. Ale prezent to też egzamin dla naszych marzeń. Warto zapytać: dlaczego właśnie tego chcę, a tamtego nie? Co kryje się za moim marzeniem, a co za rozczarowaniem nietrafionym prezentem?

TS: Czasem chcemy dostać rzeczy, które możemy kupić same.

IR: Ale często nie dajemy sobie przyzwolenia na „zbyt drogi” krem albo taką „ekstrawagancję” jak skok ze spadochronem czy wyprawę do Kirgistanu. A gest bliskiej osoby zwalnia nas z wyrzutów sumienia. „Oj, dostałam wycieczkę w prezencie, pojedę, co mam zrobić?”, mówimy, po cichu ciesząc się ze spełnionego marzenia.

TS: Pewna psychoterapeutka dostała od syna „talon na czas wolny”.

IR: Piękny podarunek. Z pozoru ona sama może pozwolić sobie na kilka dni wolnego, ale widać nie daje sobie prawa do „bezczyrności”. To czasem kryje się za marzeniem o wyjeździe do spa albo w Bieszczady, tam oderwanie się od zajęć jest wymuszone. A przecież część z nas wolałaby zostać w domach i się byczyć, tylko nie potrafimy, mamy przymus sprzątania, ogarniania. „Talon na czas wolny” łagodzi wyrzuty sumienia, ale też sugeruje, by popracować nad egzekwowaniem od bliskich prawa do odpoczynku.

TS: A czy dobrym pomysłem jest stworzenie listy prezentowej, tak jak robią narzeczeni przed ślubem? Niech wisi na lodówce albo na naszym profilu na fb.

IR: Dobra idea. Przy czym radziłbym, żeby były to prezenty przeżycia, a nie przedmioty. Tylko dzieci potrafią latami wspominać radość z jakiejś zabawki. Nikt dorosły nie mówi: „Ach, 10 lat temu dałeś mi ten szalik w kratkę”. Wspomnienia nie tracą barw, umacniają relację, cieszą mimo upływu lat. Dlatego warto pragnąć doświadczeń – nawet tak zwariowanych jak lot w tunelu aerodynamicznym. Przyjaciele wiedzą, że marzę o wyprawie za koło podbiegunowe. To zbyt kosztowne, by mi fundowali. Ale pozycją z listy może być też piknik nad rzeką, który zorganizują nasi bliscy. Każdy prezent „uszyty na miarę” będzie cieszył, bo świadczy o tym, że darczyńca nas zna, kocha i rozumie.

Rozmawiała JAGNA KACZANOWSKA