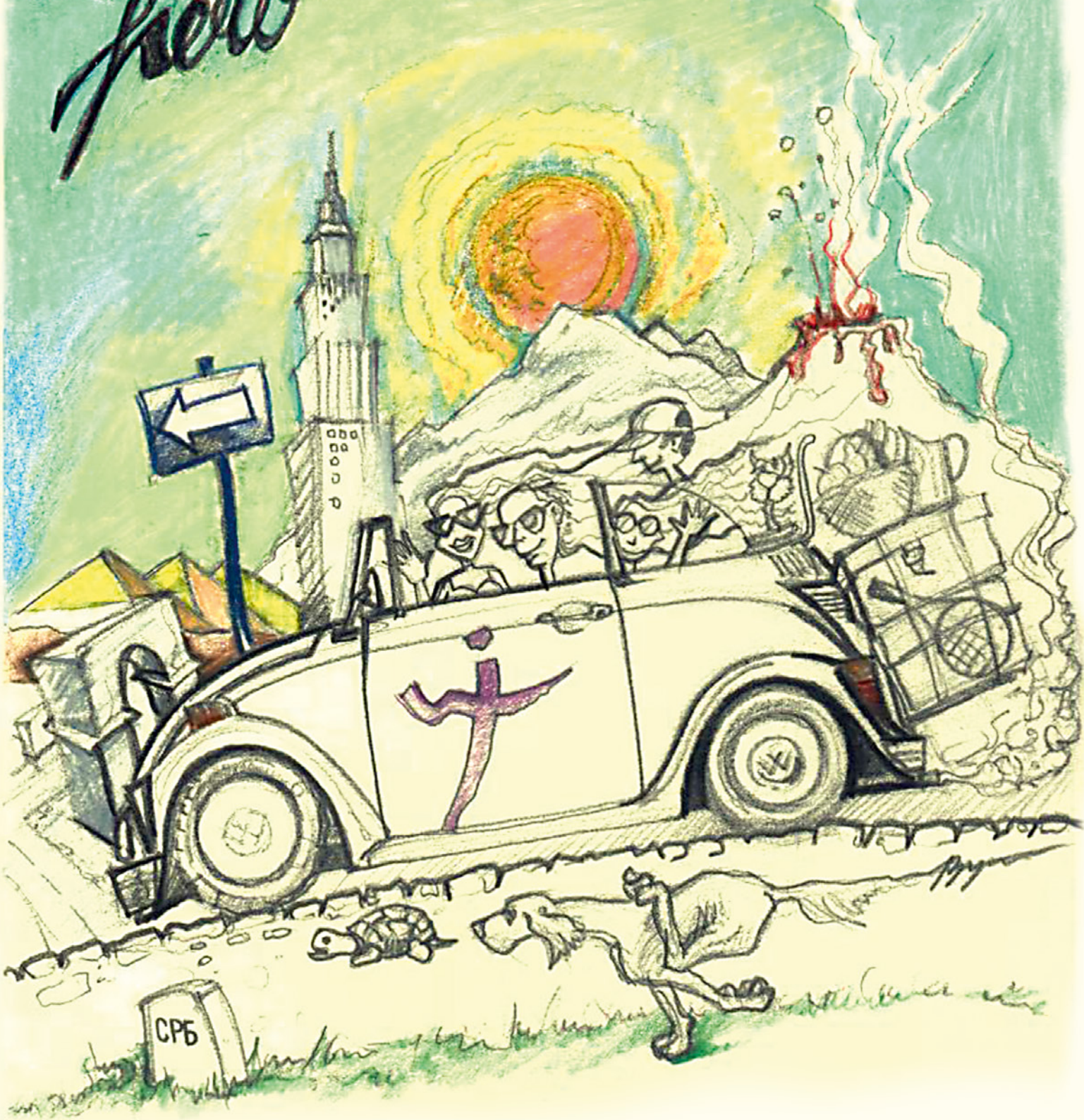


PAUNOV

grew





Reč urednika

Putokazi

Dragi članovi Porodičnog kluba „Paunova“,

Pred vama je četvrti broj časopisa *Paunovo pero*, koji za temu ima putovanje i sve putokaze sa kojima se susrećemo na životnom putu. Inspiraciju smo dobili kada je draga članica kluba Angelina spakovala svoje snove u kofere i otišla u daleki Vijetnam. Težili smo da tekstovi objedinjeni u ovom broju oslikaju ideju o tome šta predstavlja putovanje za svakog od nas – šta nosimo u sebi, šta smo spremni da podelimo jedni sa drugima, koga biramo za saputnike, pa i prtljag koji želimo da ostavimo za sobom. Film *Mladost*, uzeli smo kao dobar primer putovanja svakog čoveka od detinjstva do starosti, jer mladi najčešće doživljavaju putovanje kao deo

edukcije, dok stari razumeju da je ono samo delić iskustva. Bez obzira na godine, kroz putovanja nas vode zajednička težnja ka razvoju, oporavku i krajnjoj destinaciji – ozdravljenju. Predavanja o motivaciji i po-

Čovek u kome ima živa duša ne bi, logički, trebalo da se boji ljudi ni čega ljudskog.

Ivo Andrić, Znakovi pored puta

ložaju žena u društvu, poslužila su nam kao traganje za putokazima, aktivnijim načinom života i definisanjem sopstvenih uloga u bračnoj zajednici, porodici i društvu. Četvrti broj časopisa nastavlja rubriku *Kreativni kutak*, kao važan prostor u kome naši članovi obznanjuju intimne putokaze koje su spremni da podeli, jer putovanje nije ništa drugo do želje za razmenom

emocija. Ljubav kao stanje povećane svesnosti, čini nas pažljivim, otvorenim i spremnim da se menjamo. Zato se prava putovanja, kao i prave ljubavi nikada ne završavaju, te se nadamo da se čitamo i u sledećem broju.

Crpili smo dragocene lekcije sticane kroz niz radionica, predavanja, intimnih priča, pesama i vreme koje smo zajednički učinili bogatim i podstičućim, ali posebnu zahvalnost odajemo terapeutskom timu Danici Bošković-Đukić i Tanji Adamović, kao i dr Vladanu Jugoviću, šefu Dnevnebolnicezaboletizavisnosti „Prim. dr Branko Gačić“. Takođe, za realizaciju časopisa zahvalni smo ilustratoru Vukanu Vukaniću i Ivanu Gošnjaku za dizajn i prelom teksta.

Urednički tim:

Ružica Važić i Snežana Timotijević

Sadržaj

Putokazi	2	Putovanje kroz Vijetnam	14
Koraci zajedništva	3	Uloga žene i njena (ne)moć	16
Mens sana in corpore sano	6	Mladost u Paunovoj	17
Čitanje i terapijski izazovi	7	Kratke priče za vežbanje čitanja s razumevanjem	18
Kreativni kutak	8	Dobrodošli u Rusiju	19
Naši rođendani	10	Pozdrav predsednika Kluba	20
Hajde da se igramo zavirivanja u dušu?!	11		
Motivacija – pokretačka snaga svih nas.	12		



Novogodišnja proslava

Koraci zajedništva



U znaku pobjedničkih osmeha, jasnih, toplih pogleda i harmoničnog zadovoljstva na licima prisutnih, otpratili smo još jednu uspešnu godinu, u prostorijama Porodičnog kluba „Paunova“ 23. decembra 2016 godine. Ovekovječivši trenutak tradicionalnom proslavom, istinski smo slavili život na mestu gde smo ponovo naučili da prepoznamo i živimo sve njegove radosti.

Postoji izreka: *Zdrav čovek ima na hiljade želja, a bolestan samo jednu.*

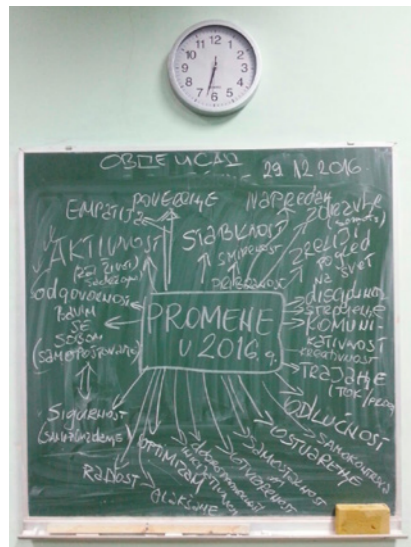
Zahvalni na zdravlju, u tom duhu, svojim prisustvom, angažovanjem i zdravim stilom života poželeli smo jedni drugima bezbroj trenutaka blagostanja, vere i ljubavi.

Svečanost je otvorio Dr. Milo Jokanović, kratko nas uvodeći u magiju praznične večeri, ostavivši prostora virtuozu reči i stand up komedije, Aleksandru Važiću, da nas dalje provodi kroz šarmantne predele muzike, smeha i dobre zabave. On je maestralno započeo program, zabavljajući nas akordima ukulele instrumenta, pesmom, i velikim, komikom-

inspirisanim istinama, hipnotišući sve prisutne, naročito najmlađe, članove naše velike porodice. Njihove nežne i radoznale ručice želele da nam poklone po neki sopstveni, nespretni ton. Spojivši muziku i stand up komediju, Aleksandar je začinio atmosferu pevajući velike hitove muzike stranih izvođača od Killers-a do Rihanna-e i pokrenuo intenzivan ritam u publici. Program je nastavio Davor Zarač, koji nas je takođe fascinirao malo drugačijim žanrom, pevajući šansone i starogradske pesme, te je program pogodio svačijem ukusu.

Za dekoraciju samog prostora, pobrinuli su se članovi kluba, ručno napravivši ukrase i veselu, šarenoliku atmosferu. Obojicu izvođača publika je zdušno pratila i nagradila učešćem u pevanju i gromoglasnim aplauzom oduševljena.

Posebne osmehe deci su izmamili paketići, čiji je sadržaj pravljen na prethodno organizovanim radionicama, angažovano i od srca. Kao i prethodnih godina, svi članovi kluba i grupa, timski su doprineli



ovom projektu i utisnuli svoj kreativni pečat. Radost na licima najmlađih bila je ujedno i najbolja nagrada za uloženi trud, još jednom dokazavši da je zapravo LJUBAV najvredniji poklon. Iako skromnog sadržaja, svaki paketić je bio dupke pun ljubavi i najdivnijih želja. Ono što je uz paketice predstavljalo novinu ove godine, jeste pesmarica Dunjice šunjalice šaputalice autorke Anđelke Jelić, koju je napisala za svoju kćerku Dunju, za svu decu u prostoriji, i za svu decu sveta. Predivna dečja poezija, i jedna-

ko divne ilustracije priložene su uz svaki paketić ponaosob. Osim što je obojila trenutak neznošću, pesmarica je učinila da se i mi odrasli, listajući je, nakratko vratimo u detinjstvo. Veče se odmotavalo poput trake jednog kvalitetnog, zabavnog filma na čijem smo kraju uživali u brojnim kulinarskim ukusima iz domaće radinosti, razmenjujući zagrljaje, recepte i najlepše želje za svaki novi dan, predstojeću Novu Godinu, i nove pobeđe kojima zajednički stremimo.

Andela Dragović





Radionica

Mens sana in corpore sano

U prostorijama našeg kluba organizovana je i jedna nesvakidašnja, sportska radionica pod vođstvom Nade Jahić. Cilj je bio da obratimo pažnju na jednu važnu, a nedovoljno praktikovanu aktivnost u svakodnevnom životu.

Umerena, ali kontinuirana i svakodnevna fizička aktivnost je od izuzetnog značaja za ostvarenje naših želja, osećanja sreće i usklađenosti sopstvenih želja i mogućnosti. Vežbanje nam pored telesnog zdravlja i snage mišića, poboljšava i mentalno zdravlje i daje osnovu za uravnoteženost, mentalnu snagu. Telesnim vežbanjem, navikavamo svoj um da vidi optimistično, da bolje memoriše prijetnosti čime generišemo zadovoljstvo.

Život savremenog čoveka je intenzivan, stresan i zahtevan, te je fizička aktivnost idealan način za jačanje svojih unutrašnjih snaga. Učesnici radionice su kroz niz vežbi imali priliku da osete umirujući efekat i podsticaj pokretačke energije.

Zadovoljstvo, koje ovaj mali fizički napor budi u svakom od nas, treba kontinuirano negovati u okviru svojih svakodnevnih rituala, kako bismo osetili potpun efekat.



Radionica

Čitanje i terapijski izazovi

Rano proleće u literarnoj sekciji našeg kluba prošlo je u znaku dve radionice. O njima je najbolje govoriti istovremeno jer povezuju pojam čitanja sa njegovim potencijalima u terapijskoj praksi.

Prva radionica, pod nazivom *Čitanje kao preobražaj* – tumačenje Srne u izgubljenom raj u Justina Popovića, bavila se praćenjem jednog neobičnog junaka kratke priče na putu od tuge do preobraženja unutrašnjeg sveta.

Naši članovi su svojim asocijacijama obogatili simbolički svet ovog teksta, pokazujući svoju empatiju za junaka, poistovetivši se sa njim u pojedinim aspektima, a najviše sa željom za izlečenjem od tuge-smrti. Zapravo, mi smo, prateći srnine korake, mogli da ustanovimo kojim se unutrašnjim putem kreće čovek koji želi da prevaziđe strah od smrti i patnje koji nam je svima blizak. Kao stalna napetost života, taj strah je okidač svih pseudo-rešenja na našem životnom putu.

Kako bismo temom odgovorili na naše terapijske potrebe, izabrali smo tekst koji u sebi sadrži nešto isceliteljsko i univerzalno – a u to se svakako uklopio, hrišćanskom

ljubavlju inspirisan, tekst Justina Popovića.

Na drugoj radionici, uplovili smo u neizvesne vode drevnog metoda tumačenja svetih spisa: *Čitanje svetih spisa kao terapijskog metoda*.

Ova metoda se izdvaja po svom konkretnom terapijskom učinku i svrsi od srednjovekovnih dana, kada je zapravo asketika bila vid psihoterapije. To bi značilo da je nosila odgovornost isceljenja duha i ličnosti. Posebna vrednost ove radionice je u tome što je omogućila upoznavanje sa postupcima duhovnih vežbi i bavljenja sobom na kreativan način.

Učestvujući u ovim radionicama, mi smo se na prvom mestu podsetili vrednosti koje čitanje, kao proces identifikacije ili tumačenja, može imati za jednog čoveka. To, međutim, znači da smo saznali da to bogatstvo treba otkriti i za njim tragati. Taj put je jedan voljni proces koji podrazumeva spremnost na neizvesnost, nelagodu suočavanja sa novim, ali i siguran plod.

Otvorenost je potrebna za beskonačan rad na sebi, te su ove radionice poslužile kao idealan podstrek svima nama na putu zajedničkog rasta.

Kreativni kutak

Pesma noći

Gle, čuju se zvuci, tanani i bleđi,
Po noćnoj tišnji skrivaju se, lepi,
Pa nešto u meni nagriza me, jedi,
Od te noćne pesme duša dršće, strepi.

Drveće mi pruža grane poput ruku,
Tlo podamnom nesta, sakrilo ga veče,
I drhtanje moje samo stvara buku,
Glas pesnika tajnog, pokraj srca peče.

Ko si?: pita telo, što usne ne miče,
Tajanstveni putnik, ili vesnik noći,
Na nekog mi tako, tvoje oči liče,
Na nekog ko meni više neće doći.

Sećanja me plaše, satiru uz zvuke,
Ja padam lagano, u dolinu mirnu,
Osećam kroz kosu drhtaj neke ruke,
A to samo vetrić što me blago pirnu.
Andela Dragović

Kraj stare peći

U kući staroj slamenog krova
Starica mila kraj male peći
Kroz maglu čita nečitka slova
U hladnom mraku pre no će leći.

Paperje meko s niskog divana
I stara lampa napuklog stakla
Na krivom stolu oskudna hrana
Suva, što nije starica takla.

Dok papir steže mršava
Ona i soba ko jedno da su
Na tamnom zidu venac od luka
Što bela krilca po peći rasu

Nežno k'o da se plaši od loma
Starica svija komad papira
Kraj nogu leži mačka joj troma
Trbuhom pored sivog tanjira.

Tanka prašina sa slamenog krova
I bose noge kraj stare peći
Još jednom čita nečitka slova
Starica mila pre no će leći.

Andela Dragović



Nisam dovoljno

Želeo sam da kad se rodim sunce greje,
Želeo sam da se moja mama smeje,
Nisam dovoljno...
Želeo sam nežnu i sigurnu ruku,
Želeo sam da moj tata od sreće pravi buku,
Nisam dovoljno...
Želeo sam da me pomazi po obrazu, po glavi,
Želeo sam da me u toplu kolevku stavi,
Nisam dovoljno...
Želeo sam poklone ispod jelke,
Želeo sam šetnje pored reke,
Nisam dovoljno...
Želeo sam da budem najbolji u školi,
I prvi u sportu da me cela zemlja voli,
Nisam dovoljno...
Želeo sam da porastem u dobrog čoveka,
Da su ponosni na mene doveka,
Nisam dovoljno...
Želeo sam miris domaćih kolača kad otvorim oči,
Srećnu porodicu da u moj krevet skoči,
Pa da se ušuškani golicamo i smejemo ceo dan,
Da se volimo, da sam radostan,
Nisam dovoljno...
Želeo sam da legnem u svoj krevet čist i sit
Da pred laku noć zagrlim sve moje, mog spokoja štit
Nisam dovoljno...
Želeo sam batu i seku,
Želeo sam baku i deku,
Nisam dovoljno...
Želeo sam ujku, tetku i strinu
A dobio suze, samoću, prazninu...
Napušten u mraku,
Ostavljen u večnom strahu,
Na ulici, tu je moj dom,
Sanjam krevet, nikad nisam spavao u svom,
Ljudi me se gnušaju ili me žale,
Zaobilaze, narušavam njihove svetove male,
Tek poneko nešto mi daje
Zaboravio sam ponos i šta je,
Ne znam šta je ljubav ni da li mi je hladno,
Stalno drhti moje telo gladno,
I vuče se prljavo, bez ijednog cilja,
Na izmaku snaga, prešlo je već previše milja,
Tako luta od danas do sutra
Ništa mi više ne znače neka nova jutra,
Srcu je svejedno, davno je prebolelo,
Što nije dovoljno želelo,
Ili ja samo nisam dovoljno dobar bio
Pa sam ovakav život zaslužio!

Aleksandra Popović

Kroz kuhinju do srca

Putovanje, reč koju svi volimo. Pomislimo na neke daleke desetinacije. Retki misle na put do srca voljene nam osobe. Reći ćete **UF!** Evo jednog recepta:

KUHINJA polazna stanica

ŠPORET prevozno sredstvo

STO mesto za sedenje, pričanje, zavođenje, ručavanje itd.

SRCE poslednja stanica.

Vi ukasite po želji, zavisno sa kim putujete. Da li je vaša voljena osoba partner, dete, unuci, prijatelji. Kuhinja je mesto gde se sprema hrana za telo, a u srcu je hrana za dušu. Ako mi ne verujete, vi probajte. Zasučite rukave, zavežite kecelju i na posao. Obavezno dodajte osmeh.

PRIJATNO!

Dubravka Zarač

O' ruk! – tehnika sopstvenog bodrenja

Ja više ne mešam heroje i antiheroje.
Za sobom čistim.
Pognem se da poljubim izraslo cveće.
Volim kada ljudi koje volim odluče da vole sebe.
Makar me to koštalo gubitka njih.

Govorim istinu.
Čak i onda kada na prvom sastanku
Cosmopolitan kaže No, no, no.
Fotkam, crtam, piskaram, sviram, pevam,
vežbam i igram.
Sve podjednako loše.
I u tome uživam.

Oslobađam se da govorim javno.
O stvarima koje me se tiču,
a i o onima koje me se NE.
Slobodno pišem, jer slobodno mislim.
Ne plašim se da kažem čak ni ono u šta ne verujem.
Neki to zovu sarkazam, neki znam te, znaš me,
a neki jednostavno – humor.

Otvaram sva vrata i ulazim u sva skrivena dvorišta.
Osim u ona koja biram da su za mene i dalje zaključana.
Imam lep rukopis, otisak, utisak i profil nosa.
Kulturom se bavim građevinski, a građevinom kulturno.

Podstičem ljude da napreduju.
U onome što oni sami vide kao napredak.
Nisam zlonamerna.
O ljudima ne mislim loše i ulažem napor da ne mislim da oni misle loše o meni.
Jer me to koči.

Hrabra sam.
Izlažem se riziku da promašim metu, ali barem znam da sam razapela strelu.
Udobno hodam kroz nepoznato.
Širom otvorenih očiju.
Tražim.

Ne plačem više tako često.
Ipak, ne želim da zaboravim da plačem.
Ljudi me pogađaju, ja pogađam njih.
Još uvek verujem u ideale, snove, bolje sutra,
ali i bolje ovde i sada.

Nadam se.
Pristajem da ne znam i da budem pozitivno iznenađena.
Verujem u sebe.
U svoje moći da pozitivnim razmišljanjem privučem.
Pozitivne ljude, dela, situacije koje me čine smislenom i srećnom.

Uzimam dok još mogu da dam.
Dajem, jer znam da će se sigurno jednom,
u nekom obliku, taj bumerang vratiti.
Toliko puta me je udario u glavu i vratio mi osmeh na lice.

Male stvari naravno.
Radim koliko mogu u ovom trenutku.
Odolevam pritiscima neuzvratajući istom merom.
Svoju meru tražim.

Skušljam delove sebe kraj puta, usput.
Sklapam puzzle, gradim se.
Ušivam izgubljene dugmiće na kaput.
Trajem, opstajem i dajem.
Gledam kako bubica umire i, plačem.
Zaista saosećam.

Do sada sam učila iz nekontrole.
Sada iz kontrole.
Reči, misli, osećanja.
Da! Sve je u redu!
Spavam, sanjam, dišem i živim.

Snežana Timotijević



Naši rođendani

Jevreji su držali da čovek postaje punoletan sa 30 godina. Biram običaje koji mi prijaju, rešio sam da danas postanem punoletan. Danas istiće moj rođendanski dan, već sutra sledi niz nerođendanskih dana koje ćemo slaviti na način koji izaberemo. Svaki dan slavimo nerođendane, a kad osvanu rođendani mislimo na one koji su nas stvorili u nerođendanskim danima, mislimo na sve one divne ljude koji nam čestitaju i sve one koji su zaboravili da nam čestitaju. Maštamo o nekim novim bićima kako će se pojaviti u novim nerođendanskim danima naših života, razmišljamo da li će oni zaboraviti nase rođuse ili



neće. A naši rođusi su naše sve... Naše zdravlje, rezimeji, tekstovi, lepe reči, voćka koja pada dok balon leti daleko u vis pravo u raj za balone, dete tužno što mora da nađe novu igračku, rođendani novih nada, nove igračke, novi osmesi, grimase ljubavi

Biti srećan što si se nanovo rodio, od trenutka kada otvoriš oči, do trenutka kada ih sklopiš sa ciljem da bi ih ponovo otvorio i slavio svaki sekund, svaki milimetar sekunda koji posmatra život slavlje, rođendan, nerođendan i sverodendan.

Aleksandar Važić

Hajde da se igramo zavirivanja u dušu?!

Ulazim u trolejbus na stanici kod Krsta. Ja sam pripadnica nove generacije koja se po javnim mestima kreće sa slušalicama u ušima. Da se „ogradim“, ne primetim i ne osetim ljude oko sebe. Čvrst kompromis koji poništava nekadašnju zabavu vožnje javnim prevozom- virenje u duše drugih. Dakle, kao i obično u narandžastom telu trole nagurano je puno ćelija različitog porekla.

Nalazim se u Bermudskom trouglu sa jednom devojkom i dečkom, izdancima iste generacije slušalica u ušima. Vidim da je jedno mesto prazno. Do prozora sedi dekica u kaputu, uredan, sa beretkom na glavi, vremeplovac minulih dana.

Neprijatan miris dolazi iz njegovog pravca. Pogledi nam se susreću, gleda me u oči, tužno i zbunjeno, a zatim skreće pogled na dva preostala ugla Bermudskog trougla. Iz njegovog pogleda naziru se suze tuđe potisnute duboko ispod revera kaputa. Negde tamo gde duša obitava. Bermudski uglovi gadljivo okreću glave. A ja se vraćam igri vi-

renja u dušu. Trougao se raspada. Ostaje linija na kojoj nestaju sve one važne stvari. U mojoj igri nižu se pitanja: *Zašto niko ne želi da sedne pored mene, uputio sam im pogledom poziv? Trolejbus je prepun putnika. Da li sam zaista toliko jadan, šta nije u redu sa mnom?*

Postavljajući pitanja, deka mi se pred očima sve više smanjuje. U zadnjem trenu, pre nego što je od nekada velikog čoveka ostala samo beretka, hitam i sedam do njega. A onda se događa nešto čudno.

Dekica miriše na mleko od kog se pravi sir. Miris me vuče u detinjstvo, sećam se drugarica Kristine i Maje sa kojima sam odlazila kod njih na selo. Njihove bake i deke pokazivale su nam kako se od mleka pravi sir. U belim sterilnim gazama. Čujem kako se kapljice lenjo slivaju u posudu ispod. Sećam se kako su nas uvek slali da spavamo u kuću koja se koristi za slave. Kristina i ja, ispod debelih pernatih jorgana od kojih ne možemo da se mrdnemo. Kikoćemo se, maštamo, plašimo jedna drugu.

Bake i deke ostajali su u kućici gde se pravio sir. Sećam se pucetanja vatre na starom „Smederevcu“. Sećam se njihovih umilnih pogleda, pomirljivih, blagih, kao da znaju sve tajne života. Vreme je da siđem. Pogledam dekicu sa beretkom pravo u oči. Vidim istu tu blagost i igrom virenja u svoju dušu šaljem mu pogled zahvalnosti što me je svojim mirisom vratio u detinjstvo. Verujem da je sam. Ponekad mirisima čuvamo uspomene na naše voljene. Bez slušalica, koračam i zamišljam ga kako pokušava da napravi sir. Kako se vozi trolom, jer je to nekada radio sa svojom suprugom. Zamišljam kako stavlja beretku ispred jednog od onih starih ogledala u kojima smo svi lepi. Takva ogledala se više ne proizvode. Sada imamo ona koja ističu sve naše mane, kao da se zlobno ona ogledaju u nama vičući svoje savršenstvo. Ali ipak, zaboravljamo neka važnija ogledala-oči ponekog putnika, negde, u nekoj narandžastoj troli.

Andelka Jelčić



Predavanje

MOTIVACIJA pokretačka snaga svih nas

U proširenim prostorijama Porodičnog kluba „Paunova“ naši članovi su prisustvovali predavanju na temu motivacije koje je održala terapeutkinja Danica Bošković-Đukić.

Često u svakodnevnom životu izgovaramo ovu reč, motiviramo jedni druge, čitamo motivacione poruke, kačimo ih kao pozadine na svoje telefone, zidove... U suštini, za svakoga od nas motivacija ima jedinstveno značenje. Ona se menja u svojim oblicima, raste i smanjuje se. Članovi kluba su imali priliku da čuju predavanje na temu motivacije i da se zapitaju: Šta za mene znači *motivacija*?

U osnovi termina nalazi se latinska reč *motus, moves, movere* – što znači kretanje, kretati se. U osnovi pojedinih engleskih reči, kao što su *motion, momentum, emotion*, takođe se nalazi koren reči *motivacija*.

Veliki broj teoretičara motivaciju shvata kao pokretačku snagu pojedinca, koja podstiče na kretanje, na delanje, koja izaziva određeno ponašanje

i koja to ponašanje održava i usmerava ka nekom cilju. Upravo se emocije posmatraju kao pokretačka sila, a naši *ciljevi, potrebe i vrednosti* predstavljaju osnovu motivacije koja nas vodi ka akciji.

Naše potrebe, vrednosti i ciljevi su potpuno individualni – dvoje ljudi mogu imati isti cilj, ali različite potrebe i vrednosti. Osoba može želeći da bude najbolja u poslu koji radi, da pobedi na nekom takmičenju, kako bi se osećala dobro, ili zato što pobeđivanje vidi kao oličenje svojih vrednosti (vrednosti da je uspeh važan). Isto tako, neko može ostati u terapijskom procesu do rezimea, jer veruje da je zdravlje, da su odnosi u porodici nešto što je vrednost samo po sebi, dok neko može biti u terapijskom procesu, ne praveći suštinske promene, noseći vrednost da je neodustajanje važno.

Tokom života, menjamo svoje ciljeve. Onda kada ih postavimo, već na samom početku uviđamo da sama želja nije do-

Potrebe su osnova opstanka i mogu biti fizičke ili psihološke; na primer, glad, žeđ, potreba za pripadanjem ili uvažavanjem.

Vrednosti predstavljaju važan element motivacije, jer se odnose na verovanje o tome šta je za pojedinca poželjno i korisno. Na primer, to su: porodica, zdravlje, partnerski odnosi.

Ciljevi su ishodi kojima se vodimo.



Kažu da motivacija ne traje dugo. Pa, ne traje ni kupanje, zato ga i preporučujemo svakodnevno.

voljna da se cilj ostvari. Ostvarivanje cilja zahteva planiranje niza malih koraka (akcija) i iznad svega istrajavanje uprkos teškoćama. Motivacija je istrajnost i upornost da se cilj realizuje.

Naša motivacija je sačinjena od **aktiviranja** - odluke da se pokrene određeno ponašanje, **upornosti** - kontinuiranog truda usmerenog na cilj, bez obzira na prepreke i **intenziteta** - količine koncentracije i energije usmerene na ostvarenje cilja.

Učesnici predavanja prepoznali su aktiviranje motivacije kroz sopstvene primere priključivanja terapijskoj, sportskoj, studijskoj grupi, dok su upornost shvatili kroz posvećenost zdravim željama i ciljevima, a intenzitet kao i neodustajanje uprkos izazovima sa kojim se bori zavisnik u oporavku.

Kada se pitamo zašto radimo stvari koje radimo i šta pokreće naše ponašanje, postoji niz različitih odgovora i razloga, a neki od njih se odnose na to odakle motivacija dolazi, tj. na izvore motivacije.

Na predavanju smo obznaneli sopstvene razloge naših ponašanja koji su različiti i menjaju se tokom vremena. Spošaljašnji faktori su naše želje za nagradom, pohvalom, dok unutrašnja motivacija, s druge strane, proizilazi iz emocionalnog iskustva. Izvor spoljašnje motivacije je van individue, dok je izvor unutrašnje u samoj osobi. Kada nemamo unutrašnju želju koja bi ih pokrenula na određenu aktivnost, spoljašnja motivacija može biti od koristi i omogućiti nam da dobijemo unutrašnju motivaciju.

Svakoj osobi se dogodi da s vremena na vreme oseti nedostatak motivacije. Da ima želje i ciljeve, ali da joj nedostaje pokretačka snaga. To je veoma frustrirajuća situacija, jer iako nešto želite, ne možete da



sakupite dovoljno unutrašnje snage da to i postignete, što doводи do opšteg nezadovoljstva u različitim aspektima života. Postoji puno razloga za manjak motivacije – nedovoljno jaka želja, lenjost, stidljivost, nedostatak samopouzdanja i vere u svoje potencijale... Nedostatak motivacije i entuzijazma može se javiti bilo gde i bilo kada – kod kuće, na poslu, u odnosima sa ljudima i u mnogim drugim kontekstima, izazivajući nezainteresovanost, nezadovoljstvo i nesigurnost.

Ipak... dok stojimo iza zatvorenih vrata možemo samo gajiti naš strah od neuspeha. Tek kada otvorimo vrata suočavamo se sa realnošću onoga što možemo ili pak ne možemo. Izbegavanje nas uvlači u vrtlog sve niže motivacije i sve nižih ciljeva koje postavljamo sebi. Nezadovoljni niskim ciljevima, tonemo sve dublje.



Razglednica

Putovanje kroz Vijetnam

Svako putovanje je obojeno različitim nijansama. Sami biramo tonove koje ćemo koristiti i koliko ćemo ih nijansirati. Neke naprosto naglasimo dok drugi ostaju blede. Nakon određenog vremenskog perioda obuke kako da postane bolja verzija sebe u Pounovoj došao je trenutak da moj put dobije nove boje. Otputovala sam u Aziju, Vijetnam, septembra 2016. godine uz najbolju podršku celog tima. Sve ono što sam do tada naučila trebalo je ponovo primeniti u novim i nepoznatim usovima. Tamo daleko... Nazavisna! Prvi izazov sa kojim se susrećem pri samom pakovanju kofera je rastanak sa ljudima i predmetima, raskidanje veza za koje sam mislila da funkcionišu po principu *daleko od očiju daleko od srca*. Nisam htela da odvojim srce od omiljene šolje za kafu, drugarice sa kojom se i u Srbiji vidam retko, najdražeg jastuka ili domaće kuhinje.

Shvatila sam da je vreme da napustim zonu komfora i pronađem lepšu šolju za kafu na drugom delu sveta koju ću opet jednog dana ostaviti u nekom gradu jer ću krenuti u potragu za boljom (u međuvremenu prestala sam da pijem kafu). Prelazak u Vijetnam prikazao mi je neku drugačiju stvarnost. Nasmejanu, jer ovde se razmenjuju osmesi. Ovde su teme za razgovor široke, jer svi dolazimo sa različitih strana sveta i sa sobom nosimo autentičnost svojih kultura. Ovde imaš potrebu da nađeš reč i kad je nemaš. Jer komunikacija je najvažnija stavka na dalekom putovanju. Svaki susret sa osobom koja ne govori engleski jezik je razgovor gestikulacijom. Ulaže se neverovatna energija da se uz pomoć štapa i kanapa pronađu reči između dve osobe. I tako jedan dan pojavi se komšinica, stara baka, Vijetnamka, na vratima kuće. Ispriča se ona sa mnom, na vijetnamskom je-



ziku, objasni mi gde živi, koju biljku bere u bašti pored moje kuće itd. U jednom trenutku primetila je moj stomak. Ovde su svi jako mršavi, jer im kultura to nalaže, dakle nema ispunjenih stomaka ne devojka. Odmah je prokomentarisala pitanjem da li imam bebu? Moj odgovor je bio: *No, no banh my* (hleb) što ju je nasmejalo do suza, jer veruju da mnogo goji. Na putu ka pronalasku zajedničkog jezika u većini slučajeva koristimo engleski kao međunarodni jezik. Ono što je specifično u tom slučaju jeste pronaći način da izraziš emociju koju nosiš u svom rečniku na jeziku koji ti nije maternji. To nužno trpi promene, jer engleski nije toliko emotivan kao srpski. Ako te neko pita: *How are you?* (kako si) ne očekuje od tebe da mu ispričaš kako si se napatilo jer si danas stajao u redu, po najvećem Suncu, pa ti je onda ona na šalteru rekla da si zaboravio neki papir, pa si onda...

itd. Tvoj odgovor obično glasi: *Ja sam dobro, a ti?* U tolikoj količini reči da si dobro, tolikim osmesima koji te okružuju, jeftinim životom i hranom (jer ovde je važno da niko ne bude gladan), mogućnošću da svaku lošu situaciju napustiš ti naprosto i zaboraviš koliko može biti loše. Vijetnam nije top egzotična destinacija za turiste. Vijetnam je običan. Vijetnamci nisu nešto posebno vredni. Često se stide i lažu. Jer im to kultura nalaže. Stideti se mora jer postoji hijerarhija u godinama. Lagati se mora jer ne smeju reći NE. Smejati se mora da bi se svi osećali prijatno. A ono ostalo što je u pozadini... zar ne rekoh da se može promeniti sve što ti ne odgovara? Da, ja mogu. Za njih ne znam. Moje putovanje je svakako iskustvo koje je za mene dragoceno. Spremajte pitanja, vidimo se na leto!

Srdačan pozdrav iz Vijetnama
Angelina Perić

Predavanje

Uloga žene i njena (ne)moć



Predavanje na temu *Uloga žene i njena (ne)moć* - Snežane Ješić, nastavilo je niz edukativnih radionica koje zauzimaju značajno mesto u radu kluba. Polazeći od saznanja da se svi vezujemo i živimo kroz svoje uloge, a naročito žene, predavanje je i otpočeto zagledavanjem svake prisutne žene u sebe, u uloge koje smatra da kao žena ima i način na koji ih po prioritetu postavlja u svom životu. „Zagledavanje u sebe“ zagolicanano je pitanjem kakve poruke devojčice i devojke primaju od članova svoje porodice i šireg društva i kako te poruke utiču na formiranje i prihvatanje uloga. Rečenice kao što su: „Čuti on je muško“, „Muškarac je glava porodice“, „Moraš da znaš da čutiš, da budeš poslušna, pristojna, ako si lenja izbaciće te“, „Muža mora da sačeka ručak“ i mnogobrojne druge poruke sličnog ili istog duha govorele su u prilog i dalje ukorenjenog patrijarhalnog obrasca života, kroz koji se prihvataju i neguju uloge žene. Razvoj društvenih mreža je otvorio jedan novi auto-put po kome svakodnevno jurcaju hiljade poruka savremenih žena koje se na jedan humorističan način istovremeno i bore i prihvataju tradicionalne

uloge. Nalaze se u grupi istih ili sličnih, te je tako lakše prihvatiti. U duhu popularnog filma *La La Land*, koji ćemo u ovom trenutku iskoristiti kao metaforu samo jer je mjuzikl, i život žene je vrsta mjuzikla sa *La La* tonovima: Ustala, oprala, opeglala, skuvala, uspavala, porodila, očistila...*LA La La!* Vreme iza kulisa je vreme za sebe, kada završi sve poslove, obično kada svi spavaju, ona je još uvek budna jer je uspela da odvoji vreme za sebe-na račun, svakako, svog vremena za spavanje! Kada se uzmu uloge koje se ističu kao najvažnije-majka i supruga, zapitajte se kakva u tim ulogama može biti *La La La žena?* Vedra, vesela, odmorna, nasmejana, zadovoljna i ispunjena, spremna da doživotno odigrava besprekorno svoje uloge? Ili pak sve suprotno od toga? Neke žene menjaju svoje stavove i zajedno sa svojim partnerima i decom unose jednu novu i zdravu vrstu balansa u porodice. Usled takvih promena, poslovi se dele, ne mora sve biti perfektno, postoje i lenji i spori dani, svaki član porodice ima svoja zaduženja jer polazi od toga da svi žive u istom prostoru. Deca takođe učestvuju!

Tako se osećaju korisnim delom porodičnog sistema i nose poruku da svako treba da ponese po jedan *La* ton! Neke žene se ipak ne menjaju. Iako zaposlene, nastavljaju da prihvataju i nose sve uloge žene domaćice (mučenice). To neminovno nezadovoljstvom koje remeti partnerske relacije, odnose sa decom, opšte psihičko stanje žene. Zapitali smo se kakve mogu biti dobiti od takvog stila života, da li je tradicionalna domaćica sa duboko ukorenjenim stavovima patrijarhalne porodice zapravo žena koja drži kontrolu ili ima moć? Ipak, svaki moćnik ili kontrolor se kad tad umori i poklekne pod težinom onoga što nosi. Ne smemo zanemariti ni uticaj muškaraca na održavanje ovakvih uloga. Od ranog detinjstva do odraslog doba, obično nose ideju o ženi kao inferiornom biću. Dokazi o tome da je to savim netačno, neretko se samo sliju kao kiša niz njihove neprobajne kabanice. Moć žene je ona dobra moć koja menja i ideje svojih sinova, leži u težnji da se pokaže da mama ne mora sve i da niko zapravo na ovom svetu ne mora sve, upravo zato što postoji porodica.



Filmsko veče

Mladost u Paunovoj

U prostorijama našeg kluba Paunovi, članovi su prisustvovali projekciji filma „Mladost“. Radnja ovog ostvarenja smeštena je u podnožju švajcarskih Alpa gde se nalazi luksuzno odmaralište, dok magične boje prirode i pedantno podsećene trave omeđene belim planinama ostavljaju bez daha i teraju nas da držimo širom otvorene oči sa minimalnim treptanjem. Glavni likovi filma *Mladost* nisu tinejdžeri i ljudi u ranim dvadesetim, već vremešni dirigent Fred (Majkl Kejn) i Mik (Harvi Kajtel). Njihovo prijateljstvo datira iz detinjstva. Fred je poznati kompozitor u penziji, dok je Mik režiser koji sprema poslednji film u želji da on bude njegovo zaveštanje, svojevrsni testament. Režiserska palica dodeljena je Paolu Sorrentiniju, italijanskom reditelju koji je poznat po tome da pleše detaljima, filozofskim raspravama, humorom. Po njegovoj definiciji mladost je stanje lakoće, jednostavnosti, emocije. Planinsko odmaralište obiluje lepezom likova, mladi glumac Džimi koji priprema novu ulogu pokušavajući da mentalno ispliva iz likova po

kojima ga poistovećuju. Posmatrajući u drugima predrasude, shvata da i sam postaje objekat stereotipa. Fredova ćerka Lena, mis univerzuma, Maradona sa tetovažom Marksa, nekoliko dece vunderkidova. Vitka i zategnuta tela manekenki u toplim kupkama naspram mlitavim staračkim kožama. Logika deteta genija, naspram mudrosti staraca. Površne želje i nagoni naspram ljubavi, podrške i toplote. Film *Youth* nam ostavlja prostor da bismo na koji način doživljavamo mladost. Publika je mogla da uživa, kritikuje ili da se dosađuje, ali svakako nije ostala ravnodušna. Bilo je gledalaca koji su uživali u vrcavim dijalozima, nekima je priroda i majstorstvo direktora fotografije oduzimao dah, bilo je onih koji su zevali (*Šta ovi starci pričaju?*). Bilo je i onih u publici koji su već upoznati sa Sorrentinijevim filmovima i koji su mogli da osećaju neke mane u ovom ostvarenju, poput pojednostavljanja dijaloga u nekim trenucima i više nego očiglednu sličnost sa Felinijevim likovima.

Aleksandar Važić



Promocija knjige

Kratke priče za vežbanje čitanja s razumevanjem

U četvrtak, 3. novembra u 18 sati u Porodičnom klubu „Paunova“ održana je promocija knjige *Kratke priče za vežbanje čitanja s razumevanjem*, autora Zorana i Snežane Ješić. O knjizi su govorili Jasmina Vukanić, bibliotekarka, Jana Maričić, pozorišna rediteljka i autori knjige, bračni par Ješić.

Knjiga *Kratke priče za vežbanje čitanja s razumevanjem* sadrži, kao što i sasvim (ne)običan naslov kaže, četrdeset kratkih priča pogodnih za decu predškolskog i mlađeg školskog uzrasta, kojima mogu vežbati čitanje, razumevanje pročitano, prepričavanje, aktivno slušanje... Priče su kratke autentične situacije iz dečijeg svakodnevnog života, te ih deca zato rado čitaju, ilustruju, prepričavaju, izmišljaju nastavak, novi početak i slično.

Autori Mr Snežana Milošević Ješić, učiteljica, pedagog i porodični psihoterapeut i Zoran Ješić, advokat, izneli su zanimljive detalje o ideji za nastanak knjige, kao i inspiracijom kojom su se rukovodili tokom pisanja. Zanimljivost je i to da je njihov sin Vasilije Ješić odabrao boju korica, te takođe učestvovao u kreiranju ovog dela za svoje vršnjake.

Jasmina Vukanić je govorila o kratkim pričama i raznovrsnosti tema koje se u pričama obrađuju. Jana Maričić je istakla da je posebna vrednost priča to što su pogodne za dramatizaciju i što se u nekim pričama dotiču i emocije, koje su u ljudskim životima veoma važna i bitna tema.



Predavanje

Dobrodošli u Rusiju

U prostorijama kluba „Paunova“, profesor ruskog jezika Milan Zrač, održao je predavanje o Rusiji.

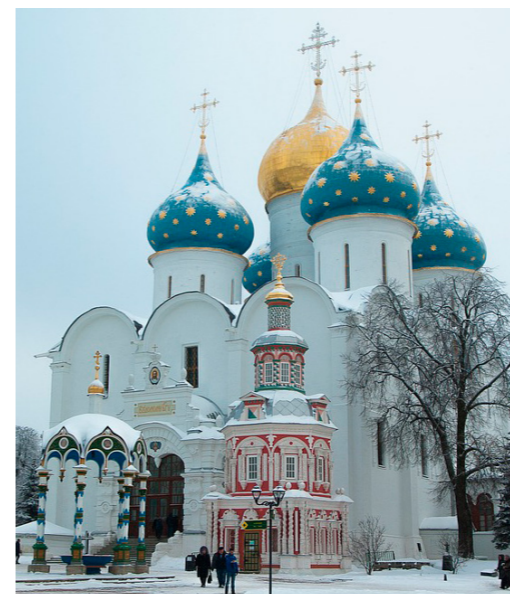
Predavač je podelio svoje oduševljenje i fascinaciju Rusijom kao najbolje i najveće u mnogim kriterijumima. Ona je energetska super sila broj 1, izvoznik pšenice, ima najduže jezero, u različitim oblastima dominira. Zemlja koja se prostire na dva kontinenta za koju Čerčil veli „Rusija je zagonetka umotana u misteriju unutar enigme.“ Na ogromnim prostranstvima oči će vam zastati na lepota tajgi, tundri, izgubićete se u pustinji i magiji prirode. Čitav set predavanja moguće je posvetiti samo jednom obilasku muzeja Ermitaž koji se nalazi u Sankt Peterburgu. Više sati bi mogli govoriti o samo jednoj

magičnoj vožnji Transibirskom železnicom. Od Moskve do Vladivostoka gotovo 9.5 hiljada kilometara, na tom putu kakvih samo lica, života, istina, laži i misterija bi mogli sakupiti u kupeu.

Rusija je po površini najveća zemlja na svetu, prostire se na 17.075.400 km². Po broju stanovnika ona je 9. koliko je ta zemlja velika pokušajte da zamislite bivšu SFRJ pa pomnožite sa 80. Gradsko stanovništvo Rusije čini 73%, 15 gradova ima više od milion stanovnika, jedan od gorućih problema čine prazna naselja.

Koliko lepote, vlage, razlike, živopisnih slika bi registrovala vaša čula. Milan je uspeo da nas zagolica podacima, grandioznošću i neistraženom Rusijom. Ova zemlja zadivljuje, zastrašuje i fascinira. Nekako su i naše asocijacije na Rusiju toplina majke i poezija kao vrhunac verbalnog izražaja. Pesme „Pismo majci“ i „Podmoskovske večeri“ pročitane prvo na ruskom pa srpskom jeziku

začinite su ovo predavanje posebnom solju, koja nije bila ni suviše jaka a dovoljna slana da osetimo koliko je ruski enfoničan, mio i dubok, a srpski jasan, čist i savršen.





Pozdrav predsednika Kluba

Prvo slovo P naše priče –

Paunovi - porodični klub

Paunovo Pero – časopis kluba

Porodična terapija

P kao Porodica – jedno od remek dela prirode.

Porodica je veza sa našom prošlošću i most ka našoj budućnosti.

Praznici su pravo vreme da se podsetimo koliko su dragoceni trenuci koje provodimo među svojim.

Jer, ima li nešto toplije od porodičnog doma i veće od ljubavi koju dele roditelji i deca?!

Imati gde otići je dom. Imati koga voleti je porodica. Dom i porodica su blagoslov.

Čovek proputuje svet u potrazi za onim što mu je potrebno, a onda se vrati kući i pronade to što je tražio.

Sebe, dom i porodicu.

Dragi moji klubaši, svako od vas je na poseban način obogatio moj život. Hvala vam što smo bili zajedno tri godine. Hvala vam što ste moj život obojili raznim bojama. Bez vas, dragi prijatelji i bez moje porodice ja bih bila kao cvet bez mirisa, kao slika bez okvira, kao telo bez duše. Sa svima vama Ja sam Ja. Hvala vam za sve. VAŠA DUBRAVKA!

Predsednik Porodičnog kluba „Paunova”,
Dubravka Zrač