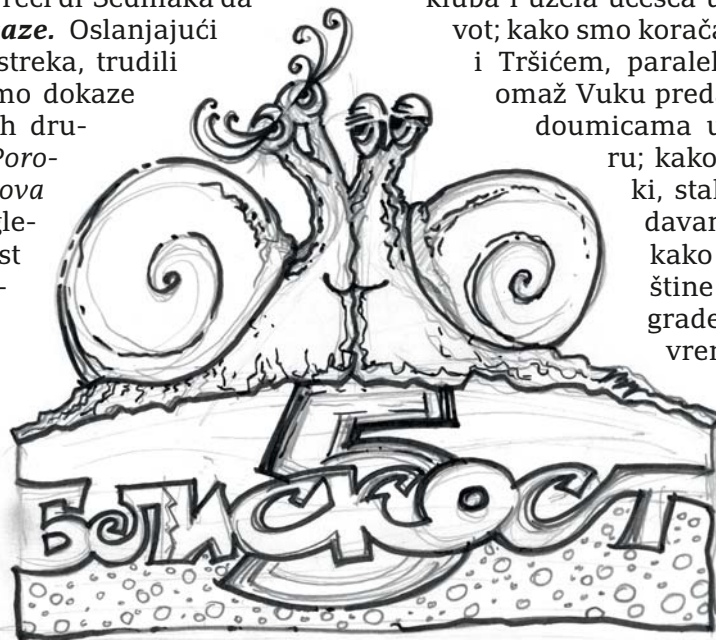




Reč urednika

Dragi čitaoci,
Pred vama je peto, jubilarno, izdanje časopisa *Paunovo pero*, koji je osmišljen kao svojevrsna zbirka radova i osvrt na temu **Bliskosti**. Inspiraciju smo crpili iz reči dr Vladana Jugovića da treba težiti **lepom, bogatom i kreativnom** životu, kao i iz reči dr Sedmaka da **bliskost traži dokaze**. Oslanjajući se na ove reči podstreka, trudili smo se da prikupimo dokaze iz naših zajedničkih druženja u okviru *Porođičnog kluba Paunova* i oslikamo naše poglede o tome šta bliskost predstavlja za svakog od nas – koliko smo bliski sami sa sobom, koliko smo spremni da gradimo bliskost, da se za nju borimo i biramo ljude sa kojima želimo da premošćavamo izazove koje ona pred nas stavlja. Film *Avgust u okrugu Osejdz* predstavili smo kroz prizmu disfunkcionalne porodice u kojoj je bliskost razrušena bolešću, kao kontrast tekstovima i našim druženjima koji su odraz ulaganju napora za održavanje bliskosti. Predavanje na Plenumu predstavili smo neizostavivši ni najmanji deo reči inspiracije, motivacije i analitičkih stavova dr Sedmaka, smatrajući da mogu biti korisni za sve koji čitaju naš časopis i žele da promišljaju značaj i značenje bliskosti u svom životu. Peti



broj časopisa nastavlja rubliku *Kreativni kutak*, autentično, kreativno blago naših članova koje iz godine u godinu raste i oplemenjuje svakoga ko doprinese, jednako kao i same čitaoce. Čitaćete i kako je poezija izašla iz okvira našeg kluba i uzela učešća u večeri kluba *Zdrav život*; kako smo koračali Bajfordovom šumom i Tršićem, paralelno dajući i svojevrsni omaž Vuku predavanjem o jezičkim ne-doumicama u svakodnevnom govoru; kako smo smelo, metaforički, stali pred publiku na predavanju o javnom nastupu; i kako smo svoje kreativne veštine i hobije nadograđivali, gradeći bogatije i aktivnije vreme u bliskosti. Veliku zahvalnost dugujemo terapeutskom timu Danici Bošković-Đukić i Tanji Adamović, za posvećenost i vreme pruženo članovima Kluba i svesrdnoj podršci našim aktivnostima, kao i dr

Vladanu Jugoviću, šefu Dnevne bolnice za bolesti zavisnosti „Prim. dr Branko Gačić“. Za uspešnu realizaciju časopisa, zahvaljujemo se Ivanu Gošnjaku, za dizajn i prelom teksta, Vukanu Vukaniću, za ilustraciju korice, učesnicima foto konkursa i svim autorima tekstova i pesama.

Urednički tim:
Snežana Timotijević, Ružica Važić,
Aleksandra Popović i Andela Bokan

Sadržaj

U novu godinu - Sposobni za promenu.....	3
Bolest, prilika za bliskost	6
Lekovitost šume	7
Perla po perla - bliskosti niz	8
Savladivanje straha od javnog nastupa	9
Jezički „biseri“ u svakodnevnom govoru ..	10
Kreativni kutak.....	12
Na raskrsnici.....	12
Ne želim	12
Usvojitelji ljubavi.....	13
Između tebe i mene.....	14
Sa prvog sprata.....	14
Ka bliskosti	14
Ptica	15
Ne više, ne manje.....	16
Zbližavanje	16
Žena	16
Praznici	17
Plenum pleni um	18
Traži, pa ćeš naći.....	20
Prostor zajedništva	21
Zdrav život uz poeziju	22
Dekorisanje uskršnjih jaja.....	23
Čitanje sebe	24
Avgust u okrugu Osejdz	25
Foto konkurs - Bliskost.....	26



Novogodišnja proslava

U novu godinu - Sposobni za promenu



U znaku zrelosti Kluba, spremnim na angažovanost i toplinu srca marljivo smo spremili još jednu proslavu zdravlja, promena, ličnih i porodičnih uspeha održanu 21. decembra 2017. u prostorijama DB za bolesti zavisnosti dr „Branko Gačić“.

Na početku svoje zadovoljstvo brojnošću prisutnih, bogat-

stvom pripremljenog programa i najlepše želje prisutnim uputila je predsednica kluba Ružica Važić. Svojom novogodišnjom porukom, dr Vladan Jugović, šef dnevne bolnice, je još jednom svima napomenuo neke od najvažnijih životnih sposobnosti – zadovoljstvo jednostavnošću, pronalaženje puteva bliskosti i celoživotne promene.

Usledio je niz programskih celina koje smo pažljivo pripremali. Članica Kluba, Dubravka Zrač, pripremila je najmlađima kviz znanja sa nizom zanimljivih i zagonetnih pitanja koje su zatalasale male vijuge. Svakako da je toplina prisutnim klubašima veoma značilo. Izmamivši im osmehe, najmlađim učesnicima je ovaj deo programa ponudio zadovoljstvo igre rečima i mislima. Posebni ideo imali su mali mađioničari porodice Đoković, koji su svojim šarmantnim nastupom animirali najmlađe, a nas odrasle oduševili, kako svojim kostimima, uživljeno-

šću, odgovornošću pripreme i samog izvođenja nastupa. Porodična snaga je bila evidentna i svim prisutnima lepi primer angažovanosti dece kod kuće od strane njima posvećenim roditeljima. Ovi mališani bili su zaslužni i za dekoraciju prostora i neodoljivog irvasa-lizalicu u paketićima.

Sada već tradicionalni paketići za najmlađe, naše ruketvorine i slatkiše, podelio je član Kluba u ulozi Deda Mraza, te je praznični doživljaj bio potpun.

Proslavu je od prethodnih izdvojio nastup benda šaljivog naziva SDŽ (San debelih žena). Sa svojim članom Nikolom, koji je član naše terapijske zajednice, bend je odražavao kako svesrdnu međusobnu podršku kao i podršku svim prisutnim porodicama i terapeutima. Frontmen benda je u svojim humorističnim doskočicama, zapažanjima i podelom svojih osećanja u pauzama između pesama izražavao duboko razumevanje našeg procesa lečenja i zdravih budućnosti. Nudeći nam svoje autorsko, muzič-

Novogodišnja proslava



„Želim vam u 2018. da budete bolji ljudi nego što ste bili u 2017.-oj, a da iz predstojeće godine izađete još bolji. U sledećih godinu dana vam želim trezne i lepe dane, a što manje Paunove, tj. potreba koje vam Paunova daje u slučajevima kada je loše, da Paunovu pamтите po onom dobrom. Zdravlje i sreća se podrazumevaju. Želim vam dve stvari – da uživate u jednostavnim stvarima, da nađete mogućnost da u tome nađete zadovoljstvo, da ne tražite Bog zna šta, a druga stvar – da zadržite sposobnost da se menjate. Jer dok je god čovek sposoban da se menja, dotle je živ. Kada prestane, kada izgubi tu sposobnost, onda ne možemo govoriti o nekom lepom, bogatom i kreativnom životu. Dakle, želim vam lep, bogat, kreativan život i puno ljubavi u 2018.-oj godini“, rekao je dr Vladan Jugović u svom govoru.



ko bogatstvo, bend je probudio radost, ohrabrio i na najbolji način izmamio razigranost i živost iz naših srca i pokreta. Istinsko uživanje i slavljenje života baš u ovom našem gnezd u otače zabeleženo u svima nama kao vetar u leda za život

u promenama na bolje, jasnije i radosnije. Razmrdali su se svi, od najmlađeg do najstarijeg člana i osećaj jedinstva je bio osvojen. Veče se poput muzike stišavalo u odobnost bliskih razgovora, ponovnih susreta, brojnih ukusa iz kuhinja naših

porodica. Razmenjujući čestitke, zagrljaje, recepte i najlepše želje za svaki novi dan, predstojeću novu godinu, i nove promene za koje smo zajedničkom zaslugom sposobni i spremni.

Snežana Timotijević





Radionica

Perla po perla – bliskosti niz

U okviru umetničke sekcije Porođičnog kluba „Paunova“ i tokom ove godine, održane su brojne radionice izrade nakita, privezaka i narukvica od različitih materijala. Učesnici su pokazivali nepodeljenu zainteresovanost, posvećenost i kreativnost, a ono što je zajedničke trenutke klubša činilo posebno značajnim i izvan zidova naše ustanove je građenje hobija koji je prenosiv u dom i intimu svakog pojedinca, ali i mogućnost da sebi bliskim osobama naprave poklon i i na taj način izraze svoju pažnju, obznane bitnost i izgrade novu nit razmene bliskosti.

Bilo da se radilo o radionicama na kojima su se toplim silikonom prekrivale raznobojne perle, pravile mini skulpture, privesci za ogrlice, ili pak, radionice izrade narukvica od staklenih, porculanskih i plastičnih perli – svi prisutni su imali priliku da nauče novu veštinu koja je lako izvodljiva, zabavna, primenjiva, samostalno i u grupi bliskih ljudi.

Umetničke radionice koristili smo i kao priliku da kreiramo jedan od sadržaja novogodišnjih paketića u vidu narukvica za devojčice. U časovima pravljenja ovih rukotvorina, najviše su uživale ženske članice Kluba, ali su posebno mesto našli i muški članovi, kao i deca i unuci Paunaša. Posebnu vrednost za voditeljku radi-

onica Snežanu imali su izrazi zadovoljnih lica u trenucima kada uspeju da naprave svoj komad nakita, ali i sam tok procesa uma i ruku dok pokazuju trud, detaljnost, volju za stvaranjem i upornošću, neki sa više, neki sa manje talenta, ali svi ujedinjeni u jednostavnosti stvaranja.

Doprinos kreativnog aktiviranja u lečenju je bio iznova vidljiv svim učesnicima, mameći iz njih zadovoljne osmehe, inicijalnu stidljivost koja je svaki put uspešno savladana. Bilo je i onih koji bi se „razotkrili“ svojim umećem i spretnošću, a da možda do tog trenutka nisu bili spremni da podele sa drugima i dobiju pohvale. Učesnici su mogli da koriste ove radionice u cilju probijanja nijansi svojih otpora, ličnih nesigurnosti i svima poznate slike o sebi „koja/koji to ne može ili ne ume“.

Benefite radionica su svi osetili, neki možda prvi put okupirani kreativnim radom, praktikujući svoj lični fokus i sabranost nad perlama, silikonskim koncem, kopčama i drugim materijalima koji su korišćeni.

Iznova, rezultati su bili opipljivi, istinski vredni zbog uložene volje i radosti, generišući individualni i kolektivni ponos, time jačajući bliskost i duh zajedništva među članovima Kluba i porodica.



Predavanje

Savlđivanje straha od javnog nastupa



U januaru 2018. godine, članovi Porođičnog kluba „Paunova“ okupili su se kako bi odgonetnuli na pitanje „Šta je za nas javni nastup“?

Najčešće asocijacije su govori besednika, nastupi političara i uloge glumaca na sceni. Javni nastup može biti mnogo više od svakodnevnih komunikacija, čak i opštenje sa ljudima u prevozu, trafici, pijaci. Koja je to ključna prepreka javnog nastupača često i jedina koja pokušava da stegne gušu performeru i pošalje ga u statistu bez zadatka ili publiku bez prava glasa?

Njeno ime je trema. Sušenje usta, zaboravljanje teksta, strah ili čak napad panike proisteklog iz glasa - ti to ne možeš, nisi dovoljno dobar, koč naše snage da budemo vrhunski izvođači. Pozornica je sve, šetnja u parku naša kuća, bolnica. Svi čarobni prostori u kojima se odigrava prava drama, lepota, suze i smeh. Skupštinski govori, drame u ateljeima su možda samo imitacija životnih pozorišta. Trema je blokada prave prirode čoveka da živi slobodno bez straha, podešen na frekvenciju raja u kojoj nema straha i bojazni da će nešto pogrešno reći i saplesti se. Umesto lakoće pokreta i pravilno izgovorenih reči javlja se strah, mučnina, povraćanje to je njena visost – trema. Jedno od pitanja je da li je trema stečena, da li su neki ljudi podložniji ovom osećaju, može li se ona izgubiti ili trajno eliminisati? Istina je neki ljudi su podložniji tremi. Džon Lennon je pred svaki nastup povraćao, Gaga Nikolić je bio užasan tremarod pred početak predstave, Pavaroti je govorio da nikome ne bi pozeleo takve trenutke kakve je proživljavao pred koncerte, para-

lisan uznemirenošću. Istina je da se trema ne možemo osloboditi u celosti, ne bi bilo ni poželjno jer bez blage uznemirenosti i nesigurnosti dovedimo sebe u poziciju da nam je svejedno. Ono na čemu možemo da radimo, jeste da se adekvatno adaptiramo i vežbamo.

Cilj radionice je bila vežbanje pred živom publikom, a sama diskusija je započeta pitanjem „Šta je za Vas javni nastup“?

Posle priče, usledile su vežbe, na scenu su istupili klubša. U prvoj je izvođač recitovao svoju poeziju, a publika je slušala i opažala. Naredne vežbe su izgledale tako da izvođači čitaju pesme i bivaju uvođeni od strane moderatora. Naš mali eksperiment izgledao je naizgled lako. Izabrane su dve devojke I izvedene su u hodnik. Publika je dobila instrukcije da žmuri i pokrije rukama oči. Izvođačice, ulazeći jedna po jedna, nisu znale da oni kojima je nastup upućen neće posmatrati direktno recitatore. Jedan faktor za tremu je eliminisan. Uprkos tome, mali strah je bio prisutan. Borba sa samim sobom da pročitaš tekst kako treba. Poezija je dolazila do ušiju svih prisutnih. Povezali smo se na magičan i pomalo neobičan način. Zakoračili smo u nepoznato, jer kada nema pogleda koji procenjuje čak i tada ima trema.

Potreba da spoznamo unutrašnji glas koji bez očiju pilji u naša srca je nešto sa čime svi moramo da se suočimo. Bilo da kao posmatrači disciplinovano posmatramo ušima zvukove, ili da kao izvođači očima izgovaramo reči kineske drevne poezije, a sve istim ciljem, uspevaajući da spojimo probuđena čula.

Aleksandar Važić



Predavanje

Jezički „biseri“ u svakodnevnom govoru

Bilo da nas žuljaju, ili su nam simpatični „biseri“ koje svi pravimo u govoru i pisanju, činjenica je da niko nije imun na uglavnom, neprimetne omaške u svakodnevnoj komunikaciji. Ljudski je grešiti, ali ako te greške podrazumevaju nepravilan i normativno nepropisan govor, trebalo bi povesti računa o tome da se one, koliko god je to moguće, svedu na minimum.

Kako je autentično izražavanje misli, osećanja i uverenja neophodan segment porodične terapije, članovi kluba „Paunova“, prepoznali su važnost jasnog izražavanja, pažljivog biranja reči iz nepreusušne riznice dnevnog govora.

Poslednje nedelje novembra 2017. godine, o gramatici, pravopisu, zavrslamama našeg bogatog jezika i „zloupotrebi“ istog, pričale su studentkinja srpskog jezika i književnosti, Anđela Bokan i novinarka Ružica Važić, u prostorijama kluba „Paunova“.

Najpre su se osvrnule na rasprostranjenu pojavu u govoru - pleonazme, koji predstavljaju nepotrebnu upotrebu, odnosno gomilanje istoznačnih reči ili izraza (mala kućica, stara baba). Kada se pleonazam upotrebljava kao stilska figura, takvo gomilanje reči istog značenja može da pojača intenzitet onoga što pisac želi da kaže ili opiše (npr. naglašavanje neke osobine). Međutim, najčešće se javlja kao stilistička greška, ili je odlika loše govorne kulture. Najčešći pleonazmi: popeti se gore (pravilno je reći samo „popeti“); spustiti se dole; vratiti se nazad; stara baka; matori deda; siromašni prosjak; mala beba; mala kućica; malo seoce; čak štaviše; često puta, ja lično mislim.

Osim pleonazama, prisutna je pogrešna upotreba određenih glagola, od kojih su karakteristični:

glagol **BITI** - često možemo čuti rečeničnu konstrukciju koja počinje nepravilnom upotrebom pomenutog glagola: Ja bi to drugačije uradio. *Prezent glagola **BITI** - pravilno je: ja bih, ti bi, on/ona bi, mi bismo, vi biste, oni bi. Sve ostalo je nepravilno.

glagol **TREBATI**: koristi se u bezličnom obliku ukoliko je u spoju sa drugim glagolom, i tada se ne može menjati kroz sva lica, tj. ima samo 3. lice jednine - treba da idem; treba da idemo; treba da ideš; treba da idete itd... odnosno trebalo je da idu; trebalo je da idemo; trebalo je da ideš.; trebalo bi da idem; trebalo bi da ideš, itd. Dakle nepravilno je ukoliko kažemo: Trebaš da ideš, trebam da uradim, trebamo da završimo itd.

glagol **IZVINITI(SE)**: još jedna neretka greška u svakodnevnom govoru bi glasila - Izvinuo sam se, jer sam ga povredio. Međutim, ako iskoristimo reč Izvinuo, saznaćemo samo da je neko vrlo savitljiv, pa se dobro izvija, ili da se kojim slučajem iščašio. Kada se izvinjavamo, koristimo glagol **IZVINITI (SE)** čija promena u prezentu glasi: izvinim (se) ; izviniš(se); izvini; izvini; izvinimo; izvinite ; izvinese(se).

Još karakterističnih primera nepravilne upotrebe jezika, u rečima srpskog jezika i upotrebe reči stranog porekla, možete videti u tabeli u nastavku.

NERAVILNO	PRAVILNO
Kući sam.	Kod kuće sam.
Lekar je propisao lek.	Lekar je prepisao lek.
Uvežena roba	Uvezena
Donešena odluka	Donesena
Šta radiš? – „Evo odmaram“.	Šta radiš? - „Odmaram se“. (povratni glagol).
Svo vreme.	Sve vreme.
Zahvaljujem se na informaciji.	Zahvaljujem na informaciji (nije povratni glagol).
Brushalter	Brusthalter
Vazna	Vaza
Vegeterijanac	Vegetarijanac
Čitaoc	Čitalac
Gledaoc	Gledalac
Uvo	Uho
Razočarenje	Razočaranje
Gledam televizor.	Gledam televiziju.
Gde ideš?	Kuda ideš?

Osim teorijskog dela, ovo predavanje/radionica osmišljeno je kao svojevrsna interakcija predavača i publike, odnosno članova kluba, koji su bili uključeni sopstvenim primerima i komentarima, te dali pečat zajedničkim težnjama ka negovanju našeg predivnog jezika.

Komunikacija predstavlja veoma važnu aktivnost koju svakodnevno - svesno ili nesvesno, primenjujemo u različitim životnim situacijama. Kroz komunikaciju se afirmišemo kao društvena bića. Zato je veoma važno obratiti pažnju ne samo na sadržaj poruka koje razmenjujemo, već i na njihovu formu, jer vrlo često, jedno utiče na drugo. Zato rad na kulturi kako usmene, tako i pisane reči, treba da bude jedan od imperativa naše sopstvene kulture, i naše učešće u misiji negovanja srpskog jezika.

Anđela Bokan

Kreativni kutak

Na raskrsnici

Posvećeno hrabrima koji putuju ovom stazom i ne osvrću se i onima koji još uvek traže svoj put

*Dobro ti jutro druže moj stari i
dobro došo na raskrsnicu
I ja sam nekada na istoj bio,
sumornog pogleda, prljav po licu,
Skroz nesiguran, uplašen,
setan i mutnog pogleda u bolje sutra,
Dve staze imaš, napred i nazad,
poslušaj mene ovoga jutra.*

*Po onoj stazi što vodi nazad
već si koračao, puzao, ležao
I ja sam po njoj druže moj hodao,
sećam se kako sam od sebe bežao,
Ona se smeši, ona te mami,
ne bira sredstva da te povrati,
Ti je poslušaj, al' budi svestan
da ćeš još teže njom koračati.*

*Kroz mulj ćeš ići, kroz živo blato,
gde god da skreneš svuda je tmina
Sve je mračnije, ti dublje gaziš,
u duši poraz, bol i praznina,
Tražićeš svetlo a njega nigde,
duša sve više bolno krvari,
A ruku spasa ponudiće ti
samo hijene i lešinari.*

*Krenućeš opet ka raskrsnici,
tražićeš pomoć, treba ti neko,
Al' biće kasno druže moj stari,
svi će već biti negde daleko,*

*Tražićeš izlaz iz lavirinta, probaćeš da izroniš do površine,
Ali hijene i lešinari ne daju da izroniš iz te dubine.
Zato me poslušaj druže moj stari,
polazi napred i ne odlaži,
Za ovu stazu putokaz imaš i
nema prevara i nema laži
Biće i na njoj prepreka raznih,
mnogo uspona, krivina neka
Ali ne predaj se, uporan budi,
znaš da na cilju svetlost te čeka.*

*Imaćeš društvo, dobri moj druže,
nekog da pomogne, da te podrži,
Kada je teško, kada poklekneš,
uvek će neko ruku da pruži,
Kod onih uspona, prepreka, zamki,
najjače moraš da se potrudiš
A ako neko drugi poklekne ti si tu da mu ruku ponudiš.*

*Znam da je teško, znam da si tužan,
al' za to nemoj nikog da kriviš,
Jer ti si birao puteve svoje, birao kako želiš da živiš,
I dalje biraš, staze su tvoje i ti o svemu sad odlučuješ,
Držim ti palčeve, želim ti sreću,
želim da pravom stazom putuješ.*

*Mnogi su njome pre mene prošli, i ta je staza sad utabana,
A ja sam ovde, na njenom cilju i čekaću te svakoga dana,
Ovde sam spokojan, svuda je svetlo,
sada ne žurim, nigde ne hrlim,
Ja samo želim da i ti stigneš i jedva čekam da te zagrlim.*

Nataša i Aleksandar Đorđević

Ne želim

*Ne želim da me obuzima
Neprijatne neizvesnosti plima,
Ne želim ni zrno sumnje da unosim
U ono čime se svim srcem ponosim,
Ne želim ni da pomislim da vagam za ili protiv
Tamo gde živi srećne budućnosti motiv,
Ne želim da promaja duva
Kroz bedem koji moju snagu čuva,
Ne želim da briga meša prste
Tamo gde su granice jasne i čvrste,
Ne želim da strahujem da pružim ruku
Jer preti da zatalasa moju sigurnu luku,
Ne želim kamanje nabacano na, mog zaleta, pistu
Tamo gde gradim novu sliku, jasnu i čistu,
Ne želim da razlivenim mastilom pišem
Tamo gde punim plućima dišem,
Ne želim oblak nepoštovanja
Na vedrom nebu pod kojim se moja duša sklanja,
Ne želim loše uloge i nevesto postavljene scene
Tamo gde se rodio najvredniji deo mene,
Ne želim da moj odlučan korak napred kleca
i da se oseća krivim
Na mestu gde sam ponovo naučila da živim,*

ZATO
*Udišem duboko i vraćam fokus koji samo na trenutak beži
Znam, na pravom sam putu, svi drugi su neizvesni i teži,
Zatvaram prozore da ne duva promaja
Moja snaga raste, motivacija buja,
Granice i pravila nisu moji okovi
Sa njima su sigurniji moji skokovi,
Na mojoj vagi tas je uvek za
Pred dobrim planom povlači se svaka sumnja,
Znam u šta verujem i za šta se borim
Odmeravam brigu da u njoj ne sagorim,
Jače stežem ruke koje na isto mesto putuju
Čvršće grlim srca koja istim ritmom kucaju,
Kamenčiće pod stopalima pretvaram u znakove pored puta
Žuljaju, ali su iskustvo novo, nisam više ljuta,
Spremna da ga delim, ko da me čuje želi
I meni su put osvetlili moji biseri beli,
Biram predstave u koje vreujem i koje želim da gledam
Ono za šta se krvavo borim olako ne dam,
Ne dam da se nepoštovanjem umanja veličina
Mesta gde se pronalazi sreće suština!*

Aleksandra Popović



Usvojitelji ljubavi

Deca se spotano pronalaze. Dotaknu se pramenčićima kose kao košute mirisima na prostranoj livadi. Ne mare za tenutke, manire, publiku. U svojim susretima rasprostiru čebe iz Ludusove tkačnice. Sa njega se meškolji, uvija po uglovima, savija telašca trave, razigrana ljubav, dar Ludusa. Deca grade kule ciglama koje u svojoj pećnici peče Pragma-izdržljiva ljubav koja odoleva svim preprekama i pre potrebe za odbacivanjem, ona nameće spajanje. Pragmini zidovi ne razdvajaju, oni služe za zajedničku šetnju po njima. Tu je i čarobnjak Agape, kog deca upoznaju u svom najčistijem obliku. Jednostavno. Nije potrebno da postoji razlog za ljubav.

Postoje mnoga mesta gde žive deca koja odrastaju bez roditelja. Ovo je priča o jednom od njih. Skriveno u nekakvom večnom poluidiku oka, gde se nazire samo par osvetljenih prozora. Ispod jednog brdaščeta koje je oduvek tu, pre sve te dece. Odakle zrači nekakva tuga u sudaru prolaznosti života koji hući na obližnjem autoputu i vremena koje tamo stoji. Mirno, izdržljivo. Dočekuje i ispraća nova mala lica.

Dečakove velike tamne oči skrivale su se često iza teške zavese koja je visila sa ugla prozora poput kakvog iskeženog polumeseca. Devojčica je takođe imala te tamne oči u koje se jedino mogao sakriti čitav Mlečni put. Kao i svi drugi u toj sobi, i oni su bili izgnanici Ljubavi, u svim njenim oblicima. Pragma, eh koliko je suza prolio kada mu je u rukama ostala ona ciglica koju je trebao podariti svakome od njih. Sazidao je toranj od tih cigli, spajajući svaku sa svakom po jednom suzom. U pomoć mu je došao i Ludus, ko bi rekao, večno razdragan, tokom izgradnje kule i on je bio tužan. Agape je obletela toranj, zatekavši dvojicu neimara kako utučeni sede na njegovom vrhu. Osetila je njihovu tugu, te ih je ponela nazad do podnožja kule, a na njen vrh postavila neugasivo svetlo. Tako kula postade svetionik, a Ludus i Pragma pronađoše put do malenih ruku.

Ludus, Pragma i Agape čitali su nedovršeno pismo koje je stajalo na stolu dečaka tamnih očiju, koji je sada već odrastao. Kroz tragove reči prisećali su se svojih dana sa njim i devojčicom. Dana kada su zajedno stajali među visokim stablima dok je sneg vejao, glava uzdignutih visoko i isplaženih jezika, tako zavejani da su i sami postali deo snežnog ateljea. Ludus im je poklonio maštovitost kojom su navukli tople kapice, čizme, šalove, čak im je stavio i po jednu sočnu crvenu jabuku u ruke. I tada, već promrzle, poveo ih je do toplog kamina koji je imao vatricu koja večno gori, jer umesto da pali drvo, ona ga nežno miluje. Dao im je i jednog debelog mačora, sa crnom dlakom oko glave, pravog Zoroa mačijeg sveta. Mnogo je lepih dana ispisano na hartiji papira nad kojom su se nadvili. Ipak... neke tajne nisu otkrivene. Za razliku od devojčice koja je pro-

našla dom, dečak je odrastao na istom mestu gde je i ostavljen. Nikada joj nije rekao da je i pre nje spoznao ljubav. Drugačiju od one koja je njih spajala. Bezuslovnu ljubav. Zbog nje nije govorio. Trudio se svim silama da ćutnjom očuva poslednje reči lica koje je polako bledele u njegovom sećanju: Vratću se po tebe, niko te drugi neće uzeti. Nemoj me zaboraviti. Umotavao se u toplinu nade tih reči godinama, ponavljao ih kao mantru pred spavanje, sve dok godine nisu ispunile samo jedan deo ovog proročanstva. Niko ga drugi nije uzeo. Lice koje je ovo izgovorilo više se nikada nije pojavilo. Umesto tajne, pričao joj je smešne i tople priče, parajući svoje džepove zakrpljene Ludusovim nitima, zamišljao ju je kako stoji na kiši sa velikim prozirnim kišobranom tako da može videti tmurno nebo i svaku kapljicu koja pada, umotanu u maramu koju je upravo sa glave skinula neka baka u prolazu, kojoj je tako malena bila simpatična, a kraj nje na blatnjavom puteljku stoji pokisla koka, raširenog belog perija, pokušava da smakne kišicu sa sebe. I pisao je sve dok mu se džepovi nisu rasparali i sitne čestice sećanja nestale iz uglova poput trunčica. Ludus je zatvorio kovertu svojim niti. Pragma je kamenim prahom učinio slova neizbrisivim. Agape je odnela pismo devojčici iz priče.

I dok su ljudi gradili nove zidove, kidali veze među sobom, njih dvoje su bili srećnici. Šetači po zidinama, nikada unutar njih, nikada zarobljenici. Siročići koje su usvojili Ludus, Pragma i Agape. Ili je možda obratno? Možda su Ludus, Pragma i Agape bili siročići dok ih nisu usvojila srca dece? Ona u kojima nevezano za godine, uvek ostaje prostora za njih, svetionik, ciglanu, tkačnicu...ona u kojima se niti ljubavi nikada ne prekidaju.

Andelka Jelčić



Foto: Jelena Simić Petrović



Između tebe i mene

*Između tebe i mene, uzdah je raspukli nar..
I puna je leptirova, bašta purpurno nežna
Između tebe i mene, krila su prirodna stvar,
meka i paperjasta, kao pahulja snežna..*

*Između tebe i mene, vasiona je cela,
Presek svetova čuči u našoj malenoj sferi,
Između tebe i mene, ja oduvek sam i htela,
da nagib tvoga Marsa, namigne mojoj Veneri...*

*Između tebe i mene, budi se igralište,
Ringišpil, tobogani, vrteške, dečje stope..
Između tebe i mene, zaveti srcano vrište,
da kada rodimo leto, nežno poletimo opet.*

Andela Bokan

Sa prvog sprata

*Kroz spokoj tamne, ćudljive noći,
tragovi đona svugde po blatu,
I bezbroj umornih sklapaju oči,
I noćas svetlost na prvom spratu
-ponovo blješti, ponovo raste...*

*Zavese teške ne zna se skriti
snop sitnih zraka što budno bdiše,
ni šapat lišća ne može biti,
zvučniji nego li kapljice kiše
-bujice kiše čudnih li reči..
I svaku večer u isto doba,
prolazeć' pokraj trošnoga zdanja,
na spratu svetli ta ista soba
gde pogled ceo zavesa sklanja,
-al' ipak slutim sta se tu zbiva....*

*No, u svom sjaju dnevne beline
dok pare mestom mirisi kruti,
I nema noći, i nigde tmine,
ni jedan čovek ne može čuti
glasove tužne sa prvog sprata.*

*Ali, čim tama po prahu dune,
u trošnoj zgradi prljavo sive,
drvo sa starog prozora trune,
Glasovi tanki opet ožive..
I opet blješte..i opet rastu..*

Andela Bokan

Ka bliskosti

*Očaj, praznina, nešto mi treba,
Nešto mi fali, usamljen patim,
Pogled je mutan do bistrog neba,
Nije kraj mene, konačno shvatim.*

*Hodam u mestu, ne primećujem,
Kada će stići – svi samo čute,
Ja je dozivam, ja je ne čujem
I brojim dane, sate, minute.*

*Onda osetim, brzo će doći,
Knedla u grlu više ne steže
I nema više besanih noći,
Telo zaigra, ruke se ježe.*

*Taj dodir rukom, jedan jedini,
Poznati miris za tren osetim,
Ko večnost traje, meni se čini
I sada mogu i da poletim.*

*Trenutak živim, dok je kraj mene,
Pogled je bistar do bistrog neba,
Sada sve cveta, ništa ne vene,
Sada mi više ništa ne treba.*

Aleksandar Đorđević

Ptica

Gotovo svi znaju priču o Malom princu. Poneki i o Srećnom princu. Kada bi se Mali princ sreo sa Srećnim, verovatno bi pomislio da mu to ime ne pristaje. Ko zna sta bi Srećni princ pomislio za Malog princa. Kakvo ime za dečaka koji je propustovao gotovo čitav svemir. Oba princa su iluzija zaljubljenog piščevog uma dotaknutog komadićima realnosti. Ova priča je o saputnicima, bez kojih ni putovanje nikada ne bi naličilo onome što je zapisano. U sećanje na lastavića koji je zbog neuzvraćene ljubavi trske okasnio da se pridruži jat. U sećanje na njega i sve druge ptice, na prvi pogled zalutale...

Prvi deo: Allegramente

Sneg je tokom noći nenadano odseo nad nebom iznad šume. Usnio, rasuo je svoje paperjaste snove po proplancima, prekrivši, do te večeri, suvo tlo. Sanjao je, kao da se sa snovima nikada ranije susreo nije. Kada je izjutra poželeo da ode, već je zavejao čitavo konačiste.

Deo drugi: Andante

Jedan dečak, vukući sanke, naišao je na neobičan prizor. Poput devojčice sa šibicama, nepomično pokraj puta stajala je mala ptica. Da li je i njena noć bila burna i zamorna kao i noći lastavica iz Srećnog princa, da li je i ona obavljajući neki važan zadatak zaboravila da potraži utočište od hladnoće? Da spasi sebe? Šta je moglo da je

spreči da misli prvo na sebe? Jednu običnu pticu... Da li je kao devojčica sa šibicama u kresivu neke obližnje kuće gledala čitavu seriju bajki koje su joj grejale srce i širile zenice sve dok joj studen nije nametnula ledene okove? Sve dok nije zakasnila.

Dečak je odmotao šal i uvio pticu. Znala je da će živeti još samo taj dan. Srce joj se lagano gasilo...

Treći deo: Adagio

U poslednjem danu svog ptičijeg života odlučila je da dečaka nauči nečemu. Da ušuškana u njegov šal, u niti vunice izveze svoju priču. Jednostavnu, bez misterija. Bez bitnog ključa kojima će otvarati i zatvarati redove.

Četvrti deo: Vivace

Sve ptice znaju da se od hladnog snega moraju skloniti. Da je tada zabranjen let. Ipak, te noći, biseri su je privlačili da izađe i da se poigra, da pogleda usnuli snežni oblak bliže. Izaćice i osetiti život pred njom, onaj koji nikada ranije nije dotakla. Dan nakon odluke biće drugačiji od svih predašnjih dana. Ovo joj nije bila prva zima. Želje, eh, sazrevaju poput plodova, sve dok ne postanu preteške, dok ne stasaju velike i sočne, dok se ne prekine veza između njih i peteljke koja ih drži. Veza sa drvom je neraskidiva, svaki plod u sebi nosi seme budućeg drveća.

U ovom delu pesme, ptice nepoznatog porekla, u šalu dečaka nepoznatog kraljevstva, stajao je i zapis o ljubavi:

Adagio. Neke ptice se zaljubljuju samo jednom u životu. To nije važno i za njenu vrstu. Ipak, za nju je bilo pravilo duše. Njena ljubav je nekud nestala. Nije je sustigla. Ostala je tu gde jeste. Kako bez ljubavi nije mogla živeti, nekim čudom zavolela je pahulje. Druge ptice su je osuđivale zbog toga, bila je izbačena iz jata. Smatrala je da sa pahuljama ima sličnosti, ni jedna od njih nije ista, njena različitost među pticama postajala je prihvatanje i dar. Pahulje su to znale i zato su joj podarile nešto...

Poslednji deo: A piacere

„Ne umirem zapravo, zato se i ne plašim dečake. Pretvaram se u pahulju. Jasno ti je zašto nisam mogla ostati ptica. Ne možeš promeniti čitavo jato, ali možeš promeniti sebe. Okružiti se onima koji će negovati tvoje srce.“

Ocrtavajući pero i pahulju, ptica je završavala tkanje nota u dečakovom šalu. Najednom, vinula se visoko i u metežu pahuljica nestala. Poput semena sazrelog ploda, ptičja pesma širila se svetom iz samo jedne niti u dečakovom šalu...

Andelka Jelčić

Aleksandra Popović

Ne više, ne manje

Nisam više kao svi drugi, slični
Utopljeni u kapima, bezlični
Nisam ja odbačena, birala sam sama
Da zakoračim ka svetlu, očaj je progutala tama
Sad ponos izvire iz suštine moga bića
Bogatstvo je ono što je nekad bilo sića
Hodam glave podignute, visoko uzdignutog čela
Čvrsto držim konce, mog uma i tela
Nemojte me žaliti, ja ništa ne gubim
Sad konačno osećam kad grlim i ljubim
Gledate me, možda i sa podsmehom,
čudna sam vam jako
Al' ne ljutim se, znam da nije lako
Moralo je mnogo truda da se uloži
Da se telo ovako sigurno i
slobodno oseća u svojoj koži
Svaka moja pora se diči, odavno više nisam kivna
Moja posebnost je moćna i divna
I ne osećam prazninu, meni ništa ne fali
Osećam samo zahvalnost za sve što smo sebi dali

Zbližavanje

Iza svega nešto dobro ostane
Onda kad svestan postaneš
Da na prvom mestu budeš sebi
Niko drugi na to mesto stavio te ne bi
Samo pomeri fokus na sebe malo
Divno je to što ti je stalo
Ali ostani u svojoj sigurnoj zoni
Oslušuj svoj alarm da li će da zazvoni
Pruži ruku kad neko prema tebi svoje širi
Ali odmeri, ne daj da se tvoja slika krivi
Koliko dobiješ baš toliko daj
Ne juri preko mosta, jer platićeš na ćupriji znaj
I ne daj više no što neko može da ponese
Ne rasipaj se uzalud jer može deo tebe da odnese
Slabo se ko sobom bavi
U tuđem dvorištu predstava bolje zabavi
Sujeta i ego ušuškani dremaju
Kad tuđe uloge nastup spremaju
Pobeda tvoja je da ih držiš pod kontrolom
Kada je reflektor nad tvojom rolom
Svi mi slušamo, vežbaj širinu
Da čuješ stvarnu nameru i suštinu
Ceni i neguj ogledala svoja
Ona su bogatstvo i vrednost tvoja
Ako te vode jasne misli i siguran hod
Ne komplikuj i ne obaraj pogled u pod
Gradi svoju mrežu da ti čuva leđa
Strah i povlačenje tvoju snagu vređa
Neka se tvoj stav čuje ponosi se njime
Preuzmi inicijativu, samopouzdanje neka ti je ime
Da dođeš do odgovora zašto i
šta ću ja s tim uvek se trudi
Al nikad ne zaboravljaj, svi smo mi samo ljudi!

Za bistar pogled i misli tok jasan
Za smeh iskren i taman glasan
Za sećanje koje sa jutrom ne bleđi
Za udah punim plućima, koji se ne štedi
Za događaje, koji uspomene stvaraju
Za blistave slike sreće što crne rupe zatvaraju
Za emocije i osećaje, stvarne, samo moje
Za nasmejane, radosne oči tvoje
Za bliskost koja se između duša rađa
Za snagu reči kao bedeme,
kroz koje ne probija svađa
Za sve vas koji ste naše oaze sigurnosti štiti
Što spoznajete sa mnom da nije samo mit
Da male stvari zaista život i sreću čine
Što nam je zajedno važno, ono ispod površine
Što stojimo jedni pred drugima bez laži i stida
Što se podržavamo bez ograde i bez zida
Što putujemo istim putem, na isto mesto
Što putujemo istim putem, na isto mesto
Ne može da nam se pridruži svako, neće ni često
Uvek ste mi blizu prepoznam vas lako
Kad vas uhvatim za ruku,
dotaknete me za srce jako!

Žena

Dopuzale smo sa različitih strana
Slomljene kao iz besa otkinuta grana
Učaurane u teškom oklopu svom
Išibane ništavila vetrom
Svakoju ste pružili ruku da ustane
Rame da pri nesigurnim,
prvim koracima ne odustane
Pratili ritam koji svom hodu dajemo
Jer nisu nam cipele iste, ni mesta gde zastajemo
Usmerili nas na put na kom sunce sja
Otvatali kišobran kad je kiša lila
Naučili nas da gledamo u sebe i
tu odgovore tražimo
Da se na kvalitetan i zdrav život odvažimo
Pokazali nam kako da se slušamo i još više čujemo
Izvukli otrove kojim naše odnose trujemo
Pomogli da kamenčiće u cipelama u
iskustvo pretvaramo
Od prepreka na putu zaklon
za budućnost stvaramo
Zato zaslužujete da nas vidite snažne,
svaku kako svoj osmeh nosi
Naše su promene Vaši ponosi
Znamo da ste nam podrška uvek,
vetar u leđa i za uzbunu zvona
Znamo gde je naša sigurna zona
Hvala za novi rođendan i početak novi
Hvala što košmari postaju divni snovi
Hvala što dišemo, koračamo sigurno,
uzdignute glave
Hvala za vedre boje i vrednosti prave
Hvala što nam delujete kao neuništiva stena
Hvala što znamo da ste samo žena!



Foto: Jelena Simić Petrović

Svratili su i prošle godine praznici do mene,
Navikli da protrče pored moje duše nezainteresovane,
Hej, ustala sam i pozvala ih polako,
Ne poznajemo se mi zapravo, ne odustajte od mene lako,
Gledali su me zbunjeno, jer se znamo godinama,
Samo vam je ram poznat, slika je promenjena,
Dođite i sledeće godine, tu sam, u starom kraju,
Da se konačno upoznamo, da vas doživim u punom vašem sjaju,
Obećali su da će doći, znali su da to nisu prazne reči samo,
U mom oku osetili da možemo mnogo jedno drugom da damo,
I evo ih, raširenih ruku dolaze k meni,
Čekam ih nasmejana u svojoj najlepšoj haljini,
Donose svega, popunjavaju vedrim bojama ram,
Uzimam mnogo, ali ne vise od onoga što mogu da dam,
I vidim, sviđam im se sada, a kako i ne bi,
Mnogo se više ovakva sviđam i sebi,
Uostalom znaš, ti me poznaješ najbolje,
Satkana sam od tvoje pažnje i volje,
Prohodavala sam na tvojim rukama,
Borila si se, uz mene, sa mojim mukama,
Utkana si u svakom mom osmehu,
Najjača linija odbrane ako posrnem ka grehu,
Ohrabrila si me u prvom radosnom skoku,
Posula sjajem iskru u mom oku,
Znaš mi dušu držala si je u ruci,
I čuvala, nisi dala da joj priđu vuci,
Znaš put kojim težim i da su mi cilj čiste visine,
Sazdana sam od tvoje ljubavi i topline,
Zato svaki praznik i tvoje ime nosi,
Zato ti uvek pripada deo radosti što mi donosi,
Deo svih mojih osmeha, moje sreće,
Jer si u svakom novogodišnjem ukrasu, uskršnjoj šari i plamenu slavske sveće,
Deo mog mira i spokoja što toplinu porodičnog doma drži,
Za svaki praznik ti si u mom srcu gost najdraži!



Poseta - Banja Koviljača i Tršić

Plenum pleni um

U organizaciji Zajednice klubova lečenih alkoholičara Srbije i Opšte bolnice Loznica, 24. marta 2018. u Royal Spa hotelu u Banji Koviljači, održan je Plenum članova ZKLAS na temu „Bliskost“. Program Plenuma obuhvatao je uvodnu reč domaćina, izlaganje radova članova ZKLAS na zadatu temu uz analitičke komentare dr Tomislava Sedmaka. Nakon priređene zakuske, dodatni socijalni program obuhvatao je posetu Tršića uz organizovan prevoz i vodiča. U Plenumu je učestvovao i naš Klub, sa članicama Kluba uz terapeuta Danicu Bošković-Đukić i nastup članice Dubravke Zrač, sa svojim radom na temu Bliskosti, objavljenim i u ovom časopisu. Ovim tekstom, pokušaćemo da približimo ono što je Plenum ponudio svima prisutnima, ne bi li i čitaoci časopisa imali uvid u glavne pouke i poruke ovog događaja.

Na početku, parafrazirajući reči dr Tomislava Sedmaka, možemo reći da je ponekad za bliskost i očuvanje onoga što nam je važno potrebno **pokrenuti svoje revolucionarne snage**.

Plenum je ponudio pregršt tema za promišljanje. S obzirom da je mikrosistem zavisnika organizovan tako da podrazumeva bežanje od sebe i bežanje od ljudi, težnja je bila razbiti uverenje da „zavisnici nemaju kapaciteta za introspekciju, samospoznaju“.

Radovi su se bavili sopstvom i preispitivanjem različitih načina za građenje bliskosti. Od pristupa u jednom od radova u kome se popunjavanjem mozaičnosti života stvaraju elementi bliskosti, životna sadržajnost i dubinama, do brojnih pristupa da se postavi pitanje kako strukturisati odnos sa samim sobom. Dr Sedmak je ponudio **iskrenost, poznavanje sebe i prihvatanje različitosti** kao puteve kojima je važno ići. Primiti čoveka kakav jeste naročito ako se primete osobine koje mogu da se poboljšaju jeste jedan od načina za prihvatanje različitosti, sa napomenom da alkoholičara ne treba primiti onakvog kakav jeste u trenutku dolaska na lečenje.

Pojedini autori su ovu priliku iskoristili da se još jednom istorijski osvrnu na svoju motivaciju za dolazak na lečenje ili svoje veliko predstavljanje, kao prelomne tačke i nove snage prema

zdravim obrascima ličnosti. Kvalitativni komentari dr Sedmaka ticali su se slike u kojima autori kroz svoje lečenje poboljšavaju sebe i odnose prema drugima, jasnoću u izražavanju i intelekt. Stalno povećavati sistem vrednosti je jedna od smernica koje su nam date.

Ovi radovi doprineli su razumevanju toga „kako se iz alkoholičarskog kala može proizvesti jedan kvalitetan čovek“ kako je rekao dr Sedmak.

Naspram sekundarne strukture alkoholičarskog sistema u kome alkoholičari simuliraju sebe pred drugima i samim sobom i na taj način **betoniraju** odnos alkoholičara prema zavisnosti, za uspešan tok lečenja neophodna je izgradnja poverenja. Za sticanje poverenja tj. *da će drugi uraditi ono što očekujem od njih*, potrebna je najpre sigurnost u sebe *za sigurnost da su drugi sigurni u vas*. Kao ishod je zasigurno produbljivanje bliskosti i manjak provere.

Naspram pukog asocijativnog procesa - porediti stanje u kakvom ste bili i kakvi ćete biti - preporuka je lično usmerenje, vođenje brige o postupku i **građenje sebe na osnovu prethodnih oštećenja**. Važna granica za shvatanje je i činjenica da ni jedan alkoholičar ne može da se vrati godinama unazad. Ono što je važno je promena pomenute, sekundarne strukture ličnosti tj. postavljati sebi pitanja: *šta još ima što u meni nije uništeno,*



kako da nadogradim nove osobine po sposobnostima koje posedujem? Za ovaj proces je neophodno ulaganje napora, jer po rečima dr Sedmaka lak život može imati ko god, ali uporan, razuman i pametan čovek zahteva težak život.

Tvrdeći da u životu nije greška tražiti težine, jer se preko teškoća gradimo i tim pre, više vrednujemo kada nešto ostvarimo, dr Sedmak se, kako kaže, obredno postavlja prema pojmu iskrenosti. Zdrav čovek se gradi građenjem strukture koji se organizuje u odnosu i onoga što odabere pri saopštavanju drugom. Pritom ističe da iskrenost nije iskrenost bez otvaranja onoga što konkretna osoba podrazumeva pod tim pojmom i šta će se koristiti kao sadržaj iskrenosti.

Za našu članicu, komentari su bili da je u svom radu saopštavala kreativni deo bliskosti u kome se doživljava slanje sebe u drugoga (projekcija), slanje drugoga u sebe (introjeksija) i korišćenje drugoga za određivanje i obogaćivanje sebe. Kritikujući prečutnu bliskost, komentar je bio da **u pravoj bliskosti postoji ravnopravnost razmene, nema dominacije, nema hijerarhije** što ovaj prikaz najbolje ilustruje.

Potrebu za aktivno učešće u klubovima, dr Sedmak je ilustrovao rečenicom *da dete može da istrpi glad onoliko koliko pamti majku*, sugerišući nam da u klubu gradimo kapacitet za produženje naših promena, svog doživljaja samog sebe, odnosa prema vremenu i pamćenju. Da bi neko osetio potrebu za klubom, u početku mora ostvariti pouzdanost u održavanju apstinencije, stepeno određivati sebe van grupe. On ističe da **nema ničeg brzog u odbacivanju sekundarnih karakteristika zavisničke ličnosti i proizvodnju novih osobina**, već da **promena mora biti rezultat postepenog procesa razvoja bliskosti i poverenja**. Lečenje alkoholičara jeste put pun prepreka i spada u kategoriju teških načina življenja, stvaranje drugačijih odnosa, koji zahtevaju skromnost, strpljenje, i sreću što na tom putu čovek nije sam. **Zahteva da se bude u grupi, ide s grupom, da bi preko grupe pamteli sami sebe**. Terapijski potencijali u lečenju alkoholizma zasnivaju se na pretpostavkama da ljudi nose osobine ličnosti: toplinu, empatiju i odgovornost.

Ovom prilikom ostalo je otvoreno i pitanje za stručnu zajednicu, terapeute, da li uključivanje ličnog pristupa terapeuta u rad kluba ima veći učinak od samog profesionalnog pristupa. Postavljena hipoteza je u ovom slučaju bila da **bezličnost i profesionalnost ne leče**, već sprega ova dva pristupa.

Potaknut jednim od radova dr Sedmak je govorio i o tome da ne treba mešati ljubav sa bliskošću. Naime, ljubav ne mora da ima veze sa bliskošću, ljubav može biti apstraktna. Tek ponegde se dogodi da ljubav postane bliskost, ali ljubav i bliskost ne smeju da unište individualitet. Obogaćenje zajedničkih prostora, ali i prostora izvan zajedničkog je ono što obogaćuje odnos i pojedince.

Kada koristite ljubav za bliskost budite malo oprezniji - ljubav je bezuslovna, a bliskost traži dokaze (čovek može da voli nekoga, ali da ne bude upućen u nekoga). Dokazi bliskosti su značajni za osećaj poverenja i pripadanja.

Za izgradnju ličnosti i ozdravljenje dokle je moguće, dr Sedmak je isticao ulogu skromnosti koja je potcenjena u neoliberalnom kapitalizmu u kome se skromnost meša sa vrlinom glupih, a *strpljenje od malog žira napravi veliki hrast*.

Zaključak Plenuma bio je da se odrastao čovek uči preko uloga, udenjuje se u ulogu, udenjuje ulogu u sebe, i tek onda uloga postaje uloga tj. **čovek postane savršen kreator samog sebe** (ne igra ulogu). Za put lečenja neophodna je odgovornost prema izabranoj ulozi da se pre svega bavimo prospekcijom, *uči u samog sebe* - izgrađivati bliskost najpre sa samim sobom pa tek onda sa drugima.

Snežana Timotijević



Nastup članice Kluba na Plenumu

Traži, pa ćeš naći

Dragi moji neznani prijatelji, sigurno se pitate kako vas to oslovljavam sa dragi, a nepoznati ste mi. Da, ne znam vaša imena, godište, profesije, ali ipak, čini mi se da sam vas dobro upoznala a ponekog i zavolela. Čudno, nisam ni sanjala da ću biti bliska sa ljudima koje nisam ni upoznala. Ima nešto što nam je zajedničko. Nešto što nas vezuje, jako, jače od svih stega i okova. To je naša bolest, to su naši svakodnevni problemi. Jednom sam čula od poznanika: „Problemi su naši prijatelji.“ Olako sam odbacila tu misao, ali sada razumem. Tako sam se i upoznala sa vama i osetila bliskost. Bolest nas je približila iako smo daleko jedni od drugih. Kakav paradoks! Pitam se dragi nepoznati prijatelji „Šta je bliskost?“. Sigurna sam da nije blizina, rame uz rame, ruka u ruci, obraz uz obraz. Šta mislite, da li je to kad duša zatreperi, kad se misli sretnu, a osećanja zagrlje? E, ja mislim da je to prava bliskost.

Baš takvu povezanost, osetila sam kada sam došla sa sinom na lečenje od bolesti zavisnosti, na porodičnu sistemsku terapiju. Osetila sam celim bićem, snažne duše koje traže spas. Moja je bila jedna od njih i očajnički mi je trebala pomoć. Tražila sam je i našla. Jer, kako Biblija kaže: „Traži, pa ćeš naći.“ Pronašla sam ljude koji misle i osećaju slično u svim svojim različitostima.

U tim danima imala sam rasute misli, pomešana osećanja, nevericu, radost, tugu i pitanja koja sam sama morala da odgonetnem. Otpori u promeni, želja za napretkom i tako u krug. Često sam mislila: „Da li ću ikada izaći iz ovog lavirinta?“. Izašla sam na put u jednom pravcu sa jasnim ciljem pred sobom, biti zdrav. Putujem i danas istom stazom i verujem da ću na životnom putu istrajati.

Putovanje već traje 7 godina, a ja sam onako stidljivo upoznala mnoge ljude, ali posebnu pažnju mi je privukla jedna mlada devojka, lepa crnka, neobično obučena, divnog osmeha i veselog pogleda. Taj pogled me osvojio. Oči su joj sijale dečijim sjajem, znatiželjno pitajući svašta. Nešto sam prepoznala. Možda sebe iz mladosti, davne. Vesela, ali zabrinuta, vredna ali i neodlučna, tražila je izlaz. Prišle smo jedna drugoj, bojažljivo ali odlučne da idemo napred. Tako mi se onda činilo. Vratila me u mladost koja pokreće, a ja sam njoj

pružila ruku da nastavi dalje. Bliskost je osećanje, sva osećanja u jednoj reči, a tako puna razumevanja i poverenja. O svemu smo pričale, a najvažnije o odnosu deca – roditelji. Sad mi se čini da smo delile sadržaje koje ni sa kim nismo. U trenucima sam u istoj osobi videla drugaricu, sestru, kćerku a obe smo bile pacijenti. Kao jedinica, uvek sam žalila što nemam sestru. Imam dva sina i kćer mi je jako nedostajala. U najranijem detinjstvu sam rasla daleko od majke, pa sam pokušala da razumem nju kojoj je majka nedostajala u odrastanju. Mislim da ništa nije slučajno, pa tako ni naše prijateljstvo. Njena neposrednost, otvorenost, optimizam i osmeh na licu, ali i uplašenost i nesigurnost koje nije krila od mene su mi govorili da je na pravom putu što me je činilo veoma srećnom. Davala mi je snagu da izdržim u lečenju, bila mi je pokretačka snaga. Naša bliskost

Kod ljudi koji nam postanu bliski mi sve pojedinosti prvog dodira s njima obično zaboravljamo; izgleda nam kao da smo ih vazda znali i kao da su oduvek s nama bili.

Ivo Andrić

ga neznanka mi je sestra, kćer, drugarica, pa i druga neostvarena Ja. Mlada uspešna dizajnerka je bila sve što nisam imala u životu. Najviše mi je pomogla da razumem bolest zavisnosti i zavisnike uopšte, da pomognem svom sinu da ostane na pravom putu. Bolest nas je spojila. Pomogle smo jedna drugoj u razvoju našeg kluba „Paunova“.

Njen odlazak u novi život, u nezavisnost, u slobodu, ostavio je trag. Bez nje naš klub za mene više nije bio isto mesto. Ja sam bila predsednik, ona je bila moja najveća podrška. Mlada, zdrava, krenula je u svet za boljim životom. Ispratila sam je sa suzama u očima kao najmilije dete. Osećala sam se bolje nego ikada i uprkos svemu upoznala sam bolje sebe kroz druge. E to je naša privilegija, dragi nepoznati prijatelji. Zapravo kad bolje razmislim, ostvarila sam jedan dugo željeni susret sa meni dragom osobom. Upoznala sam sebe. Pronašla svoju drugu polovinu. E to je prava bliskost.

I na kraju ovog pisma, dragi moji nepoznati prijatelji, pitaću vas da li biste mogli postati bliski sa osobom kao što sam ja iako me ne poznajete?

Dubravka Zrač

Prostor zajedništva

Bliskost nije:

- osećaj straha i samoće u nečijem društvu
- sputavanje i ograničavanje
- zabrane
- nebriga
- nerazumevanje
- odsustvo
- nesećanje

Bliskost jeste:

- osećaj radosti i celovitosti sa nekim
- zajednička sloboda
- izvesnost da pomoć neće izostati
- razumevanje u neslaganju
- mogućnost da zajedno ćutimo
- pružena ruka i podrška
- poklonjeno vreme i misli

Za nas je bliskost i zajedničko lečenje, rešavanje problema, popravljavanje dugo građenih navika, zajednički ciljevi koji nas ispunjavaju, zasebno i zajedno. Potvrda naše dugotrajne bliskosti, ponovnog međusobnog izbora, sa svim promenama, naporima, usponima i zadovoljstvima koje život znače, je i crkveni brak koji smo sklopili nakon 44 godine građanskog braka.

Jela Trajković

Neka bude prostora u vašem zajedništvu, neka nebeski vetrovi plešu među vama.

Ljubite jedno drugo, ali ne pravite spone od ljubavi, neka radije bude uzburkano more među obalama vaših duša.

Sipajte u čašu jedno drugome, ali ne pijte iz iste čaše.

Dajte jedno drugome od svoga hleba, ali ne jedite od istog komada.

Pevajte i plešite zajedno i radujte se, ali neka svako od vas uzmogne biti i samo, kao što su žice na gitari same, premda odzvanjaju istom muzikom.

Dajte svoje srce, ali ne jedno drugom u posed, jer samo ruka Života može obuhvatiti vaša srca.

I stojte zajedno, ali ne preblizu; Jer, stubovi hrama stoje odvojeno, a hrast i čempres ne rastu u seni jedan drugome.

Halil Džubran - O braku (Prorok)



Nastup članica kluba

Zdrav život uz poeziju

Kišnog popodneva, 06.03.2018. godine, u MZ Šumice je sijalo sunce. U prostorijama Kluba uspešno lečenih alkoholičara - K.U.L.A. *Zdrav život*, organizovano je veče poezije, uz prisustvo članova više beogradskih klubova lečenih alkoholičara. Članovi klubova čitali su svoje autorske pesme ili pesme drugih autora koje su na njih ostavile utisak i dotakle njihove srca. Aleksandra Popović i Anđela Bokan, podstaknute podrškom terapeuta Danice Bošković-Đukić učestvovala su u ovom kreativnom druženju, i hrabro i ponosno predstavljale naš klub. One su čitale svoje autorske pesme, podelile deo svoje duše, ali i lomile svoje otpore ka deljenju emocija i jačale svoje samopouzdanje. Te večeri klubšaši su među sobom nesebično delili, a ovi drugi otvorenog srca primali iskustva, prepoznavali se jedni u drugima, prisećali mesta na kojima su bili, otkrivali nove sigurne oaze kojima teže. Vladala je pozitivna energija, sa mnogo razumevanja, podrške, širom raširenih, podržavajućih ruku dobrodošlice. U takvoj atmosferi nije bilo toliko teško prepustiti se, ustati pred svima i otvoriti srce. Reči koje su sa papira čitali i tako su odavno zapisane u njihovim srcima.

„Ovo je bio moj prvi put da čitam neku od svojih pesama, pred bilo kim, a pogotovo pred toliko nepoznatih ljudi. Kada mi

je, samo nekoliko nedelja pre toga, terapeut Dana to predložila mislila sam da nikada neću biti u stanju da to uradim, da se toliko ogolim i razoružam. Međutim, rešila sam da se uhvatim u koštac sa tim i radila na svom terapijskom zadatku. Osećala sam veliku tremu pre čitanja prve pesme, a onda je sve nestalo. Preplavilo me je zadovoljstvo što sam uspela, što sam podelila svoja važna osećanja i misli, sa ljudima koji mogu da me razumeju, osete moje reči i da mi pruže podršku. Osetila sam sve to u njihovom aplauzu, iskrenom osmehu, nežnom dodiru i čvrstom stisku ruke nakon oficijalnog dela. Osetila sam se ispunjeno, sa novim iskustvom koje me učinilo bogatijom i sa odlukom da sigurno neću čekati ovoliko dugo, da još sa nekim podelim svoj talenat i deo svoje duše. Ono što mi je bilo najvažnije, kako dolikuje smo predstavile naš klub, znale smo da mogu da budu ponosni na nas, što nam je ispunilo srca toplinom, kad smo zatvorile za nama vrata MZ Šumice.“- podelila je svoje utiske, Aleksandra Popović.

Gotovo identična osećanja i impresije, nosila je i Anđela Bokan: „Prvenstveno, bilo mi je zadovoljstvo i čast, da na takvom mestu, takvom tlu, na neki način slično onom gde sam i naučila da stojim čvrsto, podelim, osetim, doživim, udahnem,

kako lepotu poezije, tako i čari povezanosti, međusobnog razumevanja i istinske sreće, što smo sposobni da se pružimo, u možda, najintenzivniji i naintimniji životni zagrljaj - u svest o sadašnjem trenutku. Početna trema, ohrabrujući pogledi, grupa različitih, a istovremeno sličnih ljudi, put reči od dijafragme do svih tih ostalih čulnih i jedinstvenih bića, do slobode, stvorili su idiličnu atmosferu, u kojoj smo još jednom, srušili svoje otpore, i postale upravo to, slobodne. A to je bilo neprocenjivo.“

Dva dana nakon ove pesničke večeri, bio je sastanak našeg kluba u Paunovoj. Kao jedno lepo zaokruživanje cele priče Aleksandra i Anđela su podelile svoje utiske sa nama. Sa zadovoljstvom su klubšaši slušali o njihovoj ličnoj pobedi, nekim novim iskustvima i doživljajima. Njihovo oduševljenje gospoprinstvom koje su osetile, rodilo je u nama ideju da organizujemo nešto slično. Nastavilo se spontano čitanjem njihovih pesama, koje je u klubšima probudilo novi osećaj bliskosti i učvrstilo osećaj zajedništva i pripadnosti jednoj zdravoj i srećnoj porodici.

„Bilo je još lakše i lepše, zato što je drugi put i nema onog osećaja treme „kočničarke“ koja ipak malo kvari utisak... i mnogo snažnije i važnije, zato što je ipak kući, među svojim!“



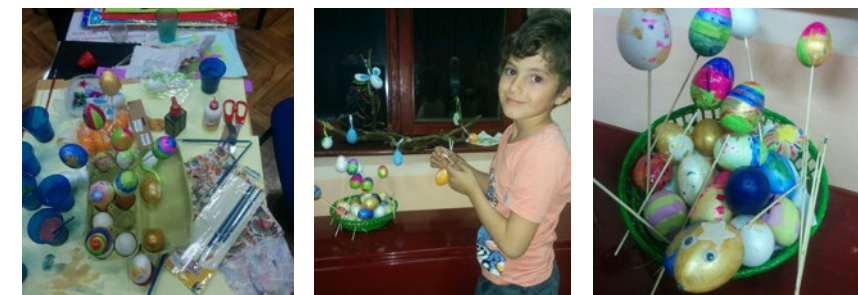
Radionica

Dekorisanje uskršnjih jaja

I ove godine, uskršnja radionica bila je održana uz prisustvo desetine najaktivnijih članova Kluba.

Učesnici su imali priliku da oslikavaju jaja od drveta, stiropora i plastike tehnikom deku-paža i slikanjem akrilnim bojama. Budući da se ovaj praznik mahom provodi kod kuće sa svojim porodicama, imali smo potrebu da damo na značaju jedni drugima, kao članovima Paunove porodice. Jaja su dekorisala prostor Kluba i ostala da čuvaju naše sigurno gnezdo, dok smo o praznicima, provodili vreme sa svojim porodicama.

I ovog puta, pridružili su nam se pojedini najmlađi članovi Kluba, koji uvek oplemene svaku radionicu i daju joj poseban značaj. Jer ono što ostaje za radionicama ovog tipa jesu kreativne navike i sposobnost da se slobodno vreme ispuni animacijskim sadržajima koji poboljšavaju kvalitet porodičnih života.





Veče autorske poezije

Čitanje sebe

U bašti Dnevne bolnice za bolesti zavisnosti „Prim. dr Branko Gačić“, u četvrtak 31. maja, održano je čitanje autorskih pesama članova našeg Kluba. Svoju poeziju i literarne tekstove čitali su autori Aleksandra Popović, Anđela Bokan, Dubravka Zračić i Snežana Timotijević. Članovi drugih porodica čitali su autorske pesme Aleksandra i Nataše Đorđević, koji su im na rezimeima poklanjali po jednu slikovitu pesmu o njihovom lečenju, promenama, karakternim osobinama i pojedinim zajedničkim trenucima na grupi.

U ambijentu olistale i procvetale bašte, veče je brojalo puno razdraganih lica okupljenih oko reči kao važnog alata za artikulaciju naših misli i osećanja, proživljenog na grupama, klubu i u svojim porodicama. Poezija članova Kluba, nadahnuta je zdravljem, napretkom, optimizmom, istrajnošću i mnogim drugim vrednostima koje smo usvojili upravo ovde u Paunovoj i kao takva može se smatrati svojevrsnim ličnim svedočanstvom autora, ali i odražavati emocije svakog od nas – zasebno i zajedno. Zaslugu za stvaranje i otvaranje ovog poetskog blaga dugujemo upravo našim bliskim susretima u Klubu.



Filmsko veče

Avgust u okrugu Osejdž

Sada već tradicionalno, filmsko veče održano je i ovog puta u prostorijama Porodičnog kluba „Paunova“, a izbor je „pao“ na oskarom nagrađivani film „Avgust u okrugu Osejdž“.

Priča o disfunkcionalnosti porodice, toliko realno oslikane, poremećaji komunikacije, ženskoj politoksikomaniji i posledicama koje takav život nosi u roditeljskom i bračnom sistemu, nikoga mnisu ostavile ravnodušnim.

Sa uredno raspoređenim ulogama među ćerkama, u skladu sa haotičnim odnosima, u staroj seoskoj kući u kojoj su odrastale, prikazan je dosledni povratak onome što dodeljena uloga svakoj od njih nameće. Nepredviđeni životni događaji, kao što su smrt i maligna bolest koja zajedno sa zavisnošću lebdi poput smrtonosne senke nad majkom, samo su dokaz pobe haosa nad propuštenim šansama za zdrave relacije.

„Ovaj film je odraz neosvešćenosti društva o tome kojom silinom bolest zavisnosti jednog člana porodice uništava sve oko njih“, rekla je R. V. na kraju večeri.

Moglo bi se reći da je posredi samo priča o zavisnosti, ali suština je da je čitava storija o posledicama zavisničkog porodičnog sistema.

Kao marionete u lutkarskom pozorišu, sve žene u porodici nošene su snažnim rukama nelečene zavisnosti majke. Klizajući se od sažaljenja, samosažaljenja, pogrešnih odluka, samoće, besa, do onoga što jed u svojoj suštini jeste-nemoć.

Veoma realistično prikazan film, korišćen je i u edukativne svrhe te-

rapeuta i lečenih pacijenata, kako bi se približila slika porodice u više-decenijskoj simbiozi sa bolešću zavisnosti. Ono što ostaje kao snažna poruka filma moglo bi se predstaviti kroz ranjene, nastradale, relacije među najbližima, kroz vreme koje se ne može vratiti i kalupe u kojima doživotno obitavaju oni koji nisu imali priliku da svoje relacije leče.

Unutrašnji haos savršeno je predstavljen na velikom platnu, a klubšaši su lično doživeli svaki karakter, jer su se i sami neretko osećali odbačeno i bačeno u relacije porodičnog haosa. Svojevrсна pobeda zavisnosti čak i nad smrću supružnika i oca, kao i nad iščekivanjem sopstvenog nestajanja i gledanje u oči sa ovakvom destruktivnom snagom bolesti, jesu zasrajujuće, ali poučne slike koje treba upamtiti.

Kritike klubšaša koje su ispratile ovaj film, između ostalog govore o nedostatku humora, previše mračnom delu, ali ma koliko nam sumoran podsetnik, istovremeno je i snažna opomena na scenarije u kojima više nikada ne bismo igrali...

Neki su pak imali isključivo lični doživljaj ovog dvočasovnog ostvarenja: „Bio sam više nego iznenađen količinom podudarnosti u ponašanju i konfliktima koje sam izazivao u aktivnoj zavisnosti. Teško je odglumiti ovakve scene ovako realistično. I sada se sećam težine takvog života“, rekao je jedan klubšaša.





Foto konkurs

Bliskost

Bliskost. Osam slova, a svako na svojoj jedinstvenoj poziciji. Kreacija koja se, kao i svako umetničko delo, može tumačiti na toliko mnogo načina. U svakom od značenja neizostavna je blizina drugog bića. Ne uvek fizička, već i ona koja se proteže kroz nevidljive strune, kojima su povezani dvoje sa istom iskrom. Nalik na zvezdu vodilju, treptaji navode brodove naših dana. Iskrene se svojim svetlima dodiruju, kroz vidljive i nevidljive delove svetlosnog spektra. Dodir drugog je ono što mislimo daje utočište, a našoj suštini zagrljaj, pripadanje. Zapravo, stvara sobičke, kućice i palate... sigurna mesta svojevrsne arhitekture duše.

Sagrađene okom vidljivog polja, na geografskoj širini i dužini poznatoj srcima u bliskosti. Kako bi ova sigurna mesta uopšte postojala, a put do njih ostao prohodan, bliskost se neguje, miluje. U najprisniji odnos se ulazi toplim pogledima. Zagrljajem. Osećanjima. Recima. Mislima. I pre ređe, nego češće, ta neobična mesta gde se dvoje sa istom iskrom sretnu, mogu se otkriti, uhvatiti beleškom olovke ili fotografije.

Članovi porodičnog kluba „Paunova“ i ove godine su spremno podelili privatne fotografije na temu bliskosti, deleći svoje iskrene sa drugima. Dodir majke, dečije ručice koje dodiruju psa koji od milošte sklapa oči. Fotografija bebe, njenih prvih dana u novom svetu u kom je najpoznatija bliskost nastala od prvog momenta stvaranja.

Prikaz drugarstva, momenat bliskosti uhvaćen u jednoj od dugih zajedničkih šetnji. Fotografije na kojima je zabeleženo kako delimo snove, a u drugom mahu se razdvajamo, a volimo. Slika vode obasjana blizinom dece i bliskošću njihovih svetova, mačeta koji sneva i neverbalnog govora dečaka i ptice. Čak i momenat dok „hvatamo“ bliskost glumaca na daskama koje život znače, ili dok na savitljivoj gumi sa detetom skačemo, hvatajući u letu bliskost sa detetom u nama.

Izložba ovih fotografija kao i svake godine biće otvorena na proslavi godišnjice kluba, a žiri u sastavu koji čine Srđan Rajković, Davor Zračić i Vojislav Trajković odabraće tri pobednika konkursa.

Ružica Važić

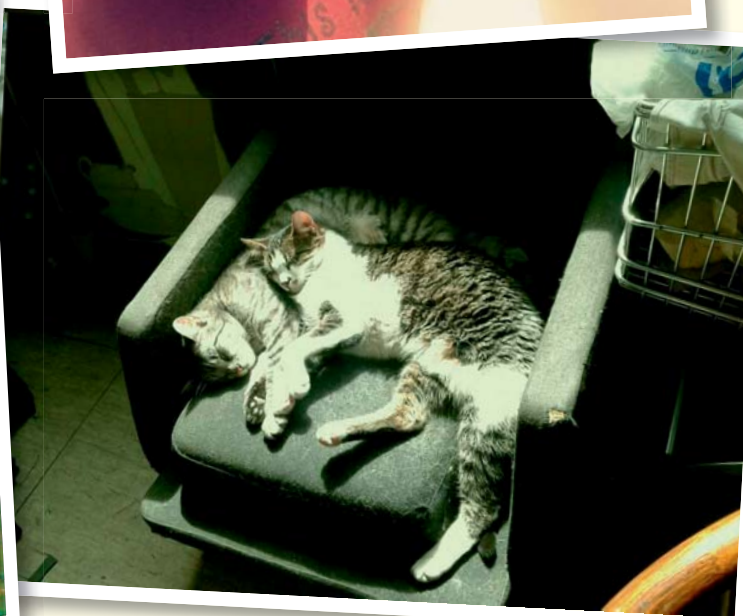


Foto konkurs

