

UTRINKI

rehabilitacije

oktober 19 - marec 2020



šentprima

VZTRAJNOST

V življenju moramo vedno vztrajati, če želimo, da se nam bo obrestovalo. Ni stvari, ki bi jo lahko pridobili brez truda. Že dojenček vztraja s svojim jokom, kadar je lačen ali ga kaj drugega moti, zato da ga mati nahrani ali ga poskuša razumeti, kaj ga moti. To pomeni, da je vztrajnost naš podzavestni občutek za preživetje. Med odraščanjem nekateri otroci občutek vztrajnosti zadržijo, drugi pa ga na žalost izgubijo. Žal pa se brez vztrajnosti danes težko kaj doseže.

Zelo so se me dotaknile besede Vincea Lombardia (1913–1970), ki pravi, da “Ni največji dosežek, da nikoli ne padeš, ampak to, da se po padcu pobereš”. Včasih po padcu res nimamo moči, da bi se pobrali in šli naprej. Zato je zelo pomembno, da imamo moč in podporo pri drugih. To opazim tudi v svojem delovnem okolju. Nekateri so močni in vztrajni, drugi malo manj. Zato nekaterim uspe dosežati cilje hitreje kot drugim.

Zavedam se, da vztrajati ni enostavno, čeprav se na koncu izplača. Ob tem se vprašam, na kakšen način lahko vzdržujemo svojo vztrajnost. Prva stvar, ki se je moramo zavedati je, da so vzponi in padci del našega življenja. Tako kot dihanje ali smrt. Brez dihanja ne moremo preživeti. Zavedati se moramo tudi, da bo prišel tisti dan, ko se bomo morali posloviti od tega sveta. Torej vzpon in padec. Čeprav

vztrajamo, vedno ne dosežemo tistega, kar smo hoteli. Včasih nam uspe, drugič ne. Tako je. Nekoč je Buda rekel: “Kar želimo – ne dobimo, kar ne želimo – to dobimo. To je trpljenje (dukka). Zato ne smemo izgubiti poguma. Ko pademo, se moramo zavedati, da nam verjetno danes ni uspelo, a jutri mogoče bo. Kljub vsemu moramo vzdrževati vztrajnost do točke, ki jo želimo doseči. Zato je dobro vedeti, da je za vsakim uspehom zgodba, ki se imenuje vztrajnost. Bodite vztrajni, pogumni in premagajte ovire, ki se vam postavijo na poti do ciljev, ki jih želite doseči.

mag. Monishankar Singha, univ.dipl.psih.

“Ohrani spomin na dobre dogodke
iz težkih časov tvojega življenja
in ceni vsak preboj,
vedno je rešitev
in upanje nikoli ne umre.”

neznani

SELITEV V STANOVANJSKO SKUPINO

Takoj ko sem zaslužila svojo prvo plačo z delom preko študentskega servisa, sem začela razmišljati o selitvi od doma, vendar se za ta korak na koncu nisem odločila in sem še naprej živela s starši in sestrama.

13 let kasneje so bili starši tisti, ki so me poslali od doma. Njihove odločitve se nisem razveselila, saj me ni čakalo življenje v lastnem stanovanju, temveč stanovanjska skupina s še tremi sostanovalkami, v kateri sem dobila svoje mesto na podlagi svoje diagnoze. Ni mi preostalo drugega, kot da se s selitvijo na Fužine sprijaznim. Tako sem spakirala svoje stvari in se namestila v sobi, ki si jo delim s cimro.

Zdaj tukaj živim že osem mesecev in lahko rečem, da se po nekaj mesecih privajanja na stanovanje, sostanovalko, okolico in samostojno življenje, tukaj počutim doma. Navadila sem se ritma stanovanjske skupine in znotraj nje ubrala svojo pot. V bistvu imam zdaj dva doma, saj imam pri starših še vedno svojo sobo in jih (ter mlajšo sestro, ki še živi doma), redno obiskujem.

Izkazalo se je za pozitivno, da ne živimo več skupaj, vendar povsem zadovoljna še zmeraj nisem, saj si želim živeti sama.

K. B.

USOJENO POTOVANJE

Poleti 2013 sem se z družino odpravil na italijanski otok Sardinija, ki leži južno od Korzike. Na pot smo se odpravili z avtomobilom okoli polnoči. Do Livorna, pristanišča na zahodni obali Italije, smo se vozili okoli šest ur. Ko smo prispeli v Livorno, smo morali počakati na trajekt, ki nas je z avtomobilom prepeljal na Sardinijo. Plovba je trajala približno sedem ur. Na Sardiniji smo se nastanili v vili v mestu San Teodoro.

Vsak dan smo hodili na plažo, ki je bila povsod peščena in nagneta z obiskovalci. Opazil sem, da razen mene, ni bilo nobenega drugega debeluha na plaži. Sestra mi je povedala, da je tako, zato, ker Italijani uživajo mediteransko hrano. Opazil sem tudi Italijanke, ki so bose hodile po vodi, tako da jim je voda segala do kolen. Izvedel sem, da to počno zato, da si tako oblikujejo lepše noge. Kljub temu da sem bil eden redkih debeluhov na Sardiniji, sem vseeno jedel skoraj vsak dan pizzo. Zpomnil sem si tudi, enega Arabca, ki je na plažah pospravljaj ležalnike in je svoj prihod vedno naznanil z besedami: "Mustafa arivata." Plaže so bile rajske in osebno sem se počutil kot v kakšni prazgodovinski pokrajini in imel občutek, da bo od nekje pokukal ven kakšen dinozaver.

Ko smo odšli s Sardinije, smo se iz Livorna odpravili v bližnjo Piso, ogledati si pisin poševni stolp. Moram reči, da je bilo zelo lepo in bralcu priporočam to potovanje, čeprav veliko stane.

Naslov bi dal prispevku 'Usojeno potovanje'. Zase sem dobil naslednje: videl sem velik sredozemski otok s prečudovito naravo in morjem ter ljudmi. Glede na psihične težave, ki sem jih imel že takrat, je bilo to potovanje veliko olajšanje, če gledamo moje težke skrbi. Zagotovo imam namen še kdaj iti tja, če ne vsaj zato, da se naučim malo italijansko, ki velja za lahek jezik. Takšno potovanje bi priporočil vsakemu posamezniku, ki zna vsaj tuji jezik angleščino, če že ne italijanščine. Se bolj spleča, ker imaš na poti nazaj možen ogled še drugih italijanskih zgodovinskih mest, kot je svetovno znana Pisa s poševnim stolpom in obdajajočimi objekti, kot pa ogled Hrvaške, ki je prav tako postala zelo draga. Toliko.

Lep pozdrav

M. F.

NE MARAM

“Ne maram praznikov.
Ne maram ljudi okoli sebe.
Ne maram svoje podobe v ogledalu.
Ne maram sebe.
Ne maram mnogih stvari.
Ljubim samo svoje sanje.”

Anonimno

RADA IMAM . . .

“Rada imam glasbo. Všeč mi je glasba 80 – ih. Poslušam tako pop glasbo kot tudi klasiko. Rada imam Straussove valčke.

Rada imam gore in pohodništvo. Na televiziji rada pogledam dokumentarne oddaje o gorah in zelo rada spremljam alpinistične vzpone slovenskih alpinistov v Himalaji in po svetu. Alpinizem je garaški šport in mi je zato zelo všeč.

Sicer imam najraje zimske športe, zato med vikendom običajno sedim pred vključeno televizijo. Zima je moj najljubši letni čas.”

Anonimno

PER ASPERA AD ASTRA

Monishankar me je prosil, da napišem besedilo, ki bo drugim v motivacijo pri iskanju zaposlitve.

Vsak dan se bojujem sam s seboj. Vsako jutro mi je težko vstati, vsako jutro komaj čakam, da pridem domov in malo predahnem. Prvo, ko pridem domov, si skuham veliko kavo, da me drži pokonci in da lahko ostanem v gibanju.

V bistvu drži, da v življenju nikoli ne zmagaš in da te najbolj obrusi prav skromnost. Vedno, ko mi je težko, se skušam zbrati in se osredotočiti zgolj na trenutni položaj, le na to kaj mi je naslednje za narediti.

Ne razmišljam naprej, ne dlje od prvega koraka. Najbolje se počutim, ko mi ni treba razmišljati niti o tem. Najlepše je sploh ne razmišljati in se prepustiti toku, čeprav ne vem, ali takšne situacije sploh obstajajo. Najlepše je, ko deluje samo nezavedno – čeprav je vse samo izbira (dr. William Glasser).

Ko pridem domov, mi je najlepše spiti kavo, pomiti za kosilom, nato pa se usesti pred računalnik ali pa za kakšno knjigo. No, včasih je treba tudi kaj pospraviti, pokositi, obrezati ali počistiti. Zelenje pred blokom in okoli počitniške hišice hitro raste.

In včasih se moram zelo presegati, da lahko po službi še zaženem kosilnico. In veselim se koncev tedna, ko si lahko malo spočijem, grem kam na sprehod ali pa s prijatelji na izlet. Ker delam v skladišču in sem vsak delovnik osem ur na nogah, si med tednom po službi le redko nadenem teniske in se spravim na zrak.

Ampak najlepše je, ko te sonce samo zvabi ven. Pomembno je, da si aktiven, da se ne zanemariš in da imaš v življenju kakšne cilje, pa čeprav je to le iskanje poti, kaj in kako narediti, da ti bo na stara leta lepo.

Pa srečno prijatelj!

D. P.

SREČANJE

Se ustavim na poti,
nekdo gre nasproti.
Prijatelj, sovražnik?
Je čist moj predpražnik?

Ga vidim od daleč,
nekakšen letalec.
Le kje on pristaja,
vprašanja poraja.

Približam počasi,
po ozki se gasi,
izhod se izmika,
me nekaj spotika.

Ne vem kaj želi,
ne vem kam leti.
Neznano je bitje,
želim si v kritje.

Globoko vdihnem.
Počasi izdihnem.
Pogledam v tla
in slišno zavzdihnem.
Kdo je ta oseba?
Zakaj me zdaj gleda?
Je spet kaj narobe?
Opazim obrobe.

Srce opozarja,
telo se pretvarja,
se samo zaščiti,
želi se prikriti.

Pogled.
In gre mimo,
skoz jutra vedrino.

Grem dalje po poti,
grem jaz zdaj nasproti,
grem jaz zdaj po cesti
spet v novi povesti.

Š. G.

USPOSABLJANJE

Šentprima mi je omogočila, da poskusim, kakšno delo je pakiranje kozmetike za internetno prodajo. Je veliko težje kot sem si predstavljala, saj je treba zraven misliti na veliko stvari, jaz pa nisem multi-tasker. Je bilo pa uvajanje odlično, in vsi so zelo prijazni z mano. To bo vse, kratko, a sladko. ;)

M. Ž.

Utrinki rehabilitacije Ljubljana, 2020

Izvirne zgodbe naših uporabnic in uporabnikov, takšne kot so, z nekaj minimalnimi slovničnimi popravki. Namenoma, ker so pač avtorske; vsaka po svoje drugačna in izjemna.

M. Singha