

Eleftherios G. Eleftheriadis
Psiholog M.Sc.

Din inimă...

Eleftherios G. Eleftheriadis

Psiholog M.Sc.

... înainte la Sfânta Sofia, a absolvit Psihologia la Universitatea din Salonic și a obținut diploma de doctorat în universitatea de Psihologie clinică și comunitară la University of East London.

Lucrăză în spitali, privat ca psiholog și în cadrul unei clinici de sănătate mentală. În prezent este profesor la Facultatea de Psihologie și Psihanaliză a Universității din Salonic.

Din inimă...

**Texte despre
viața cotidiană și vesnicie**

Traducere din limba greacă:
Cristian Spătărelu

ISBN 978-606-588-020-2
Editura EGumenița
București, 2019
Format: 130 x 200 mm
Nr. pagini: 160
Preț: 29,99 RON
Cărți de poezie și proză
www.libris.ro

EDITURA EGUMENIȚA

2019

prezență îi poate cerceta... Ca în noaptea din Joia Mare. Ca cele douăsprezece Evanghelii...

Vor veni zile de doliu în viața ta. Mute. Tăcute. Zile amortite. Zile ca Vinerea Mare.

Vor veni toate acestea. Fie. Nu contează. Tu să nu deznașdăjduiești. Să ai credință.

Și să ții minte că Săptămâna Mare nu se termină în Vinerea Mare. Ci în zorii zilei de sâmbătă... Atunci se sfârșesc patimile...

Dumnezeu a inviat.

Cuprins

În loc de prolog	7
Nu cumva sunt nepregătit?	9
Îți mulțumesc că n-ai fost căldicel...	10
Doar vorbe...	11
E suficient să ajungem la capătul zilei...	13
Răni adânci...	14
În fața fiecărei dileme a ta...	15
Zece minute...	16
Ce aşteptă...	17
Bucură-te, omule...	17
Pune-ți priorități...	18
Toate „de ce”-urile	19
Invidia	20
Două măsuri și două balanțe	22
Atunci când trebuie, atât cât trebuie, aşa cum trebuie.....	23
Le-am avut pe toate...	24
Stăriile trecutului...	25
Lucruri simple...	26
Ești și femeie...	27
Și cine ți-a spus?	28
Găsește moduri de a te odihni..	29
Pur și simplu nu poți...	30
Nu există soți perfecti, nici părinți perfecti...	31
Doar când au nevoie de tine...	32
Să-ți fie teamă de două lucruri...	33
Mai bine singur...	34
Spune un „slavă Domnului”	36

Gânduri, gânduri, gânduri...	37
Cel mai bun băiat...	38
Nu-i rău să te apleci...	39
Plângând pe ruine...	40
Față către față...	41
Mă doare, omule...	42
Unde greșesc?	43
Sunt aici pentru tine...	45
„Eu nu sunt un astfel de om...”	46
Crăciunul...	47
Cum ţi s-ar părea?	48
Pentru vorbe, omule...	49
Nu te feri de durere...	50
Să ai grijă de tine...	51
Chiar dacă nu duce la ceva bun...	53
Pentru asta ești născut...	54
Caută să afli sensul...	55
Găsește o cale...	56
Să te îngrijești de cele mici...	57
Ești egoist?	58
Nu-ți fie teamă...	59
Duminica Vameșului și Fariseului...	60
Duminica Fiului risipitor...	61
Învață să-l ascultă pe celălalt...	62
„Eu iubesc în felul meu...”	63
Raiul sau iadul...	64
Oameni care exploatează...	65
În noaptea asta odihnește-te...	66
Fii atent...	67
O viață întreagă să fiu eu cel puternic...	68
Ce-o fi o fi...	69
Există și aceste zile...	70
Rutina sfântă...	71
Dintr-un motiv...	72

Oameni triști...	73
Pentru binele tău...	74
Am obosit să dau totul din mine...	75
Ne-am săturat de vorbe...	76
Treaba nu se face cu de-a sila...	77
Nu le poți controla pe toate...	78
N-o să fii întotdeauna lângă ei...	79
Tu cine ești?	80
Pe mine nimeni nu mă înțelege...	81
Am făcut tot ce-am putut mai bine...	82
Îți dai seama?	83
Ce-a fost, a fost...	84
Ce semenii...	85
De multe ori...	86
Nu știu prin ce treci...	87
Înghite-ți cuvintele...	88
Adun lucruri în mine de mult timp...	89
Să înveți să spui și „nu”...	90
Să iubești...	91
Cei trei „înainte”...	92
Ești bine?	93
Răbdarea are limitele ei...	94
„De ce”-urile care te omoară...	95
Discuție cu iraționalul...	96
Oameni căldicei, vieți căldicele...	97
Dacă nu reușești să-l iubești pe omul de lângă tine...	98
Ce așteptă?	99
Învață să vorbești...	100
Ce se va întâmpla la moarte?	101
Omul nu se schimbă...	102
Astupă-ți urechile la lume...	103
După aceea vei fi bine...	104
Cui îi pasă de tine?	105

O dată, omule...	106
Și dacă-i dezamăgesc?	107
Acolo unde există Cruce...	108
Tî se spune să fii mereu tu însuți...	109
Am cunoscut astăzi un om...	110
Nu-i nicio rușine...	111
Iubirea care rănește...	112
Dacă simți că ești iarăși la zero...	113
Să nu aștepți să te trezești într-o zi...	114
Te-au amăgit...	115
Ce-ți lipsește?	116
Atât pentru astăzi...	117
Cine crezi că ești?	117
Fă puțină răbdare...	119
Puțină lumină...	120
Împreună și totuși atât de singuri...	121
Nu deznădăjdui...	122
Să lăsăm timpul să-și facă treaba...	123
Mereu altcineva e de vină...	123
Înainte de a-l judeca pe celălalt...	124
Se întâmplă și în cele mai bune familii...	125
Să fii atent la lucrurile mărunte...	126
Ce merită cu adevărat...	127
Cine va scoate șarpele din gaură?	128
„...Să văd greșelile mele...”	129
Ca largul mării...	130
Săptămâna Mare...	131

Distribuție:

S.C. Egumenița S.R.L.
tel./fax: 0236-326.730
e-mail : editura@egumenita.ro
www.egumenita.ro

În loc de prolog

Voiam să spun ceva... Un „te iubesc”, un „mulțumesc”, un „iartă-mă”... Lucruri simple...

Voiam într-un fel să-ți arăt că sunt lângă tine.
Voiam într-un fel să te fac să simți că nu ești singur.

M-am străduit mult...

Mi-am stors mintea să găsesc cuvinte potrivite, cuvinte care să-ți dea curaj în lupta ta, cuvinte care să-ți aline, fie și puțin, durerea, cuvinte care să-ți țină tovărăsie în cele mai aprige momente de singurătate...

Am eșuat.

Și odată cu trecerea timpului am înțeles că astfel de cuvinte nu există...

Din inimă...

Așa sunt cuvintele mele.

Nu știu dacă este corect sau greșit, însă sunt cuvinte scoase din sufletul meu.

Din inimă...

Pentru toate acele momente când lupți cu
întunericul adânc din tine.

Din inimă...

Multă putere în luptă și Maica Domnului să
fie cu tine...

Nu cumva sunt nepregătit?

Te gândești de multe ori, îți chinuiești mințea... Calculezi primejdii, riscurile, consecințele pe care le poate avea o faptă a ta, ca să previzi tot ceea ce se poate întâmpla.

Și timpul trece mereu, și nu ajungi nicăieri. Simți că inima-tă e gata să explodeze de mulțimea gândurilor. Și mai simți că ești gata să te prăbușești din cauza acestei presiuni.

„Nu cumva sunt nepregătit? Nu cumva n-o să reușesc? Nu cumva nu trebuie? Nu cumva e mai bine să aștept? Nu cumva una, nu cumva alta?...”.

Știi...

Nu-i rău ca omul să fie atent. Să se gândească înainte de a acționa.

Însă deseori oamenii calcă pe alături. Încep să se teamă. Și numim echipă noastră, lipsa noastră de viteză, atenție. O numim înțelepciune. Și în felul acesta vom ajunge să ne chinuim zi și noapte, să luptăm mereu cu sinele nostru, însă fără un motiv adevărat.

Sunt însă și momente când dacă nu răsti, dacă nu faci pasul acela nesigur și greu, nu va ieși nimic. Vei sta și îți vei vedea viața trecând, pe cei din preajma ta înaintând în vîrstă, iar tu vei rămâne nefericit în incertitudinile tale.

Gândește-te că dacă puiul de pasăre nu face pasul de-a pleca din cuib, nu va învăța niciodată să zboare.

O seară bună.

Îți mulțumesc că n-ai fost căldicel...

„Îți mulțumesc că n-ai fost căldicel. Îți mulțumesc că încă de la început te-ai purtat cu mine în cel mai rău fel. Îți mulțumesc că n-ai fost pe măsura așteptărilor în ceea ce aveai datoria să faci. Nici măcar în cele ușoare. Nici măcar aparențele nu le-ai putut ține...“

Și întrucât n-ai fost căldicel, întrucât încă de la început ai arătat clar prin felul tău de a fi că nu sunt importantă pentru tine, eu reușesc acum să merg înainte...“

M-am îndurerat mult.

Am plâns. M-am dat cu capul de pereți. Am trăit profund singurătatea. N-ai fost bun. Nici suficient. N-ai fost nici măcar căldicel... Si pentru asta îți mulțumesc...“

Pentru că ai fost rău. Ai fost absent. Ai fost mic. Si asta mi-a arătat limpede totul...“

Din inimă...

M-a făcut să nu mă gândesc prea mult, să nu mă simt vinovată, să nu încerc să echilibrez niște situații. M-a dezvinovățit. M-a eliberat.

„Si astfel... am înaintat simplu. Am continuat simplu. Mi-am dus viața mai departe.

Să fii fericit. În tot ceea ce faci. Oriunde ai merge. Si Dumnezeu să fie cu tine”.

Am ascultat-o mult timp vorbind... Nu se referea la mine. Nu. Îmi povestea despre o întâmplare de demult.

M-a pus pe gânduri. Mult.

Nu referitor la ea. Nu. De altfel acum e bine, a depășit asta.

M-a pus pe gânduri în ceea ce mă privește.

Despre cât de căldicel sunt eu față de cei pe care-i iubesc. Despre cât de căldicel sunt față de oamenii de lângă mine. De soția mea, de părintii, prietenii, frații mei, de toți... Despre cât rău le fac prin faptul că sunt căldicel...“

Gândește-te la asta... Pune-ți și tu problema asta. E foarte urât să ajungi a fi căldicel...“

Doar vorbe...

Dacă ai două cămăși, pe una s-o dai. S-o dai celui care are nevoie de ea.

Nu face însă la fel cu banii. Pe aceștia să ai grija să-i aduni. Să-i înmulțești. Să ai ziua de mâine asigurată.

Cămașa s-o dai. Însă cu frații tăi, dacă e nevoie, nu șovăi să te bați pentru moștenire. Pentru pământ, pentru bani și pentru niște pereți. Trebuie să arăți mereu că ai dreptate. Trebuie să-ți asiguri viitorul tău și al copiilor tăi.

Dacă ai două cămași, pe una dă-o săracilor. Însă nu împărți cu nimeni îmbucătura ta, masa și căldurica ta. Acestea sunt de neîmpărțit. Sunt doar ale tale.

Așa suntem noi, oamenii. Ipocriți. Doar vorbe...

Iar dacă spui „e-n regulă, cele de mai sus sunt lucruri grele, și de aceea nu le fac”, să nu dăruiești nimic material.

Străduiește-te să dai puțin din timpul tău. Străduiește-te să-i ierți pe cei care te necăjesc. Străduiește-te să oferi iubire. Două vorbe bune. Un cuvânt de iertare. Ceva. Prin dăruirea ta să-ți strivești egoismul. Să renunți la voia ta de dragul celuilalt. Nu al oricui. Al copilului tău. Al fratelui tău. Al mamei tale. Al soțului tău.

Ce spui? O să faci asta?

Nu. E ușor să dai o cămașă. Prin vorbe toate sunt usoare... Cu toții ne blocăm atunci când trebuie să trecem la fapte. Și eu primul.

Așa suntem noi, oamenii. Ipocriți. Doar vorbe. Și nu ne e rușine deloc...

E suficient să ajungem la capătul zilei...

Am zis să le abandonez pe toate. Să mă las în voia sorții. Și întâmplă-se ce s-o întâmplă.

E oboseala. Abia-mi mai târasc picioarele, tot trupul mă doare.

Sunt gândurile. Capul mi-e ca un cazan ce fierbe.

E și dezamăgirea. Mereu aceleași și aceleași lucruri, cu care te lupți întruna și nu există final.

Și în acest punct stau și mă gândesc:Până când? Cât mai durează?". Și-mi vine să le abandonez pe toate, să merg undeva singur, departe, să nu mă gândesc, să nu aud, să nu simt, să nu-mi pese de nimic.

Simt asta uneori... O simți și tu. Știu.

De aceea îți scriu aceste rânduri. Ca să nu crezi că ești singur. Sunt și alții, sunt și eu. Sunt momente când am vrea să scăpăm de toate. Nu știu dacă acest lucru te consolează. Mă gândesc că-ți va face bine să știi că nu ești singur...

Și ce putem face ca să trecем de asta?

Ce să spun...

După cădere, fiindcă toți cădem, mă gândesc:Încă puțin. Încă puțin... Are Dumnezeu grija... Încă puțin... Pe brânci... E suficient să

ajungem la capătul zilei, iar de mâine o să se îngrijească Dumnezeu...". Îmi fac și semnul Crucii și merg mai departe...

Așa fac... și cât va mai merge...

E suficient să ajungem la capătul zilei...

Răni adânci...

Sunt unele răni atât de adânci, încât te fac să te întrebi dacă se vor închide vreodată.

Răni care-ti provoacă durere mare, insuporțabilă. Doar cel care le-a trăit poate înțelege ceea ce spun. Și crede-mă, îmi doresc să n'ai idee despre ce vorbesc...

Astăzi n-o să-ți spun multe. Puține, concrete și sper înțelese.

Vreau să știi că toate rănilor odată se închid. Toate rănilor, odată vor înceta să mai doară. Într-un fel sau altul.

Mai încet sau mai repede. Durerea, vei vedea, se va domoli și încet-încet se va stinge. Așadar nu deznădăjdui.

Ceea ce rămâne pentru totdeauna este cicatricea. Semnul. Ca să-ți amintească despre ceea ce s-a întâmplat, de ce ai pierdut, de cât te-a durut, de faptul că trebuie să fii atent...

Din inimă...

Însă durerea odată va pleca. Nu deznădăjdui. Vei vedea.
O seară bună.

În fața fiecărei dileme a ta...

Mai întâi trebuie să te întrebi dacă vrei. Nu există „nu știu”. Nu există „nu sunt sigur”. Da sau nu. Acestea sunt singurele tale opțiuni. Da sau nu.

„Vreau?

Vreau să lupt, vreau să mă străduiesc, vreau să continui? Vreau?”.

Dacă răspunsul este „nu”, lucrurile sunt clare. Se va termina acolo.

Însă dacă răspunsul este „da” atunci trebuie să-ți pui și a doua întrebare.

„Pot?”.

Aceasta este a doua întrebare. „Pot? Rezist? Am putere?”.

Și iarăși aici nu există „nu știu”. Da sau nu. Reziști? Poți să te străduiești? Poți să continui?

Și poți să vrei, dar să nu reziști, și astfel să răspunzi „nu”.

Atunci oprește-te. Odihnește-te. Nu te necăji. Nimici nu te va judeca pentru asta...

Dar dacă și vrei și poți, atunci continuă. În-drăznește! Luptă! Și cât o merge.

Și ai mintea la ziua de astăzi. Să nu te intereseze ziua de mâine. Dumnezeu se va îngriji. Mâine începe o nouă zi...

Zece minute...

Să ai grijă ca în fiecare zi să găsești zece minute pentru tine.

Oricâte ar fi îndatoririle tale, oricâte alergături și treburi ai avea.

Zece minute fără să faci nimic. Fără televizor, fără muzică, fără calculator sau telefon. Fără să citești, fără să gândești, fără să-ți pui vreo întrebare. Tu și sinele tău.

Zece minute doar pentru tine. Și să aștepте toți - copiii, soțul, părinții... Lasă-i să aștepte. Nu contează. Nu vor păti nimic. Tu îngrijește-te să dai aceste zece minute sinelui tău. Ai nevoie de asta.

Așa... Ca să te liniștești puțin. Să-ți vii puțin în fire. Să te regăsești puțin. Ca să te rogi puțin. Să te distanțezi puțin de toate.

Zece minute. Ai nevoie de asta.

Iar apoi, aruncă-te iarăși în luptă.

Din inimă...

Ce aștepți?

Dacă-i iubești doar pe cei care te iubesc și dacă-i ajuți doar pe cei care te ajută, ce aștepți?

Și cel mai mare criminal este capabil să-i iubească pe cei care-l iubesc și să-i ajute pe cei care-l ajută. Așadar care este diferența dintre voi?

Zici că știi să iubești. Însă dacă se întâmplă să-ți spună cineva vreo vorbă în plus, te repezi să-l sfășii. Zici că iubești, dar dacă cineva, chiar și omul de lângă tine, îți tulbură puțin apele, e vai de el...

Ce este aceasta? Pe cine păcălești? Asta este iubire? Nu există un egoism mai mare, o ipocrizie mai mare. Te uiți la partea ta, să-ți fie ție bine, și ai și iluzia că ești sfânt, pentru că ești bun și politicos cu cei care te ajută...

Te complaci în această stare.

Și tu, și eu, și toti...

Bucură-te, omule...

Să nu fii posomorât, omule. Să te bucuri.

Posomorârea nu trebuie să aibă niciun loc în viața ta. Înțelegi?