

LBRIS

We know
books

Elefterios G. Eleftheriadis
Psiholog M. Sc.

Toate sunt gânduri

Despre o viață fără stres

Traducere din limba greacă:
Cristian Spătărelu

EDITURA EGUMENIȚA
2023

Aceste puține lucruri am avut să-ți spun.
Aceste puține lucruri despre cugete, aceste puține lucruri despre stres.

Nu-ți fie teamă. Nu deznădăjdui. Nu-ți fie rușine. Nu te închide în tine. Vorbește. Cere ajutor.

Multă putere în lupta ta și Maica Domnului cu noi!

Cuprins

În loc de prolog	5
Cei trei vrăjmași	6
Cândva în Rai	9
Pentru a-l război pe vrăjmaș	11
Pomul stresului	15
Fobiile	18
Compulsiile	20
Obsesiile	23
Simptomele psihosomatice	27
Crizele de panică	29
Cum apar?	32
Sunt periculoase?	33
De ce acum?	34
Sunt o slăbiciune?	37
O distincție foarte importantă	38
De ce se repetă?	41
Stresul și depresia sunt frațiori	47
Vor trece vreodată?	50
Ce o să spună lumea?	51
Primele dăți sunt grele	53
Corabia noastră ia apă	57

Cei trei vrăjmași...

Trei vrăjmași are omul.

Diavolul, lumea și sinele lui cel rău.

Și dintre aceștia trei, cel mai dificil este sinele său...

Diavolul lucrează doar când îi dai drepturi.

„Leul-furnică”, îl numesc cei care știu.

Îl numim așa pentru că seamănă cu un leu.

Rage, amenință, dar de fapt n-are nicio putere.

E un nimic. E o furnică neputincioasă.

E suficient să nu-i lași ușile deschise.

„Și cum îi dăm drepturi diavolului?”, poate întreba cineva.

Prin greșelile noastre nepocăite.

Prin toate lucruri greșite pe care le facem noi, oamenii, și în loc să ne plecăm capul și să cerem iertare, pe deasupra ne mai și mândrim cu acestea.

Pe de altă parte, lumea este mai vicleană.

Să nu te impresioneze asta.

Lumea este mai vicleană chiar și decât diavolul...

Lumea vorbește. Lumea judecă. Lumea își dă cu părerea fără să se fi aflat vreodată în locul tău. Lumea invidiază. Lumea urăște. Lumea se bucură de răul altuia. Lumea...

Lumea îți dă mereu din prisosul pe care-l are în inima ei¹.

Are lucruri bune în inimă? Lucruri bune îți va da și ție...

Se revarsă răutate din ea? Răutatea ei o vei gusta și tu.

Lumea e aspră, e nedreaptă, e necruțătoare.

Lumea e rea.

Odată, spune o istorioară², regele David, acolo la Ierusalim, a făcut un păcat. O mare greșală. Un lucru rău.

Și Dumnezeu l-a întrebat pe rege cum voia să-l pedepsească.

I-a dat însă să aleagă.

Pe de o parte, i-a dat opțiunea să fie pedepsit de însuși Dumnezeu cu o pedeapsă aspră, mare: să moară o treime din poporul său.

Avea să-l pedepsească ca pe un rege. Așa trebuia să se întâmple.

Pe de altă parte, i-a dat posibilitatea să fie pedepsit prin a cădea în mâinile vrăjmașilor, și el și tot poporul lui. În mâinile adversarilor lor. Dar din acel moment lucrurile aveau să se facă după cum vor hotărî vrăjmașii lor. Dumnezeu n-avea să se mai implice deloc.

Așadar regele David, după ce s-a gândit bine, a ales pedeapsa de la Dumnezeu. Pedeapsa

¹ Matei 12, 34.

² II Regi 24.

aceea care v-a duce la moartea unei treimi din poporul său.

„Dumnezeu meu”, i-a spus, „mai bine să mă pedepsești Tu. Pentru că la Tine am o nădejde că mă voi mântui. Am o nădejde de milă. Însă de la lume... Din mâinile lumii n-o să aflu nicio mântuire...”.

Așa i-a spus.

Vezi cât de mult se teme de lume?

Lumea e aspră. Necruțătoare.

Singurul lucru bun cu oamenii este că la un moment dat uită. La un moment dat își pierde interesul pentru tine.

Lumea este vicleană, dar își pierde repede interesul.

Timpul trece și ea caută și găsește pe altul pe care să-l chinuiască. Trece mai departe.

„Orice minune ține trei zile” spunea mama...

Voia să spună că la început mereu se face mare vâlvă, panică, dar după aceea nimeni nu se mai preocupă de asta.

Toți își continuă viața lor...

Așadar, dacă te gândești bine, de la lume și de la diavol nu ești în mare primejdie... Trebuie doar să fii puțin atent, să fii și puțin smerit, și atunci îi poți birui ușor.

Însă sinele tău...

Acest sine al tău...

Lucru viclean.

Vrăjmaș neadormit.

Nu te uită niciodată.

Te războiește zi și noapte. De dimineața până seara.

Te războiește cu bucurii, cu tristeți, cu prieteni sau cu singurătatea.

Te războiește acasă, la lucru, la plimbare.

Nu doarme, nu-i e foame, nu obosește, nu arată milă.

Nu poți să te ascunzi de el, nu poți să scapi de el, nu-l poți minți niciodată.

N-o poți scoate ușor la capăt cu sinele tău...

Așa simplu.

Sinele tău este primul tău vrăjmaș și va fi și ultimul.

O viață întreagă trebuie să-l războiești.

Iar dacă vreodată crezi că ai reușit și vrei să spui „Gata, acum am învins”, atunci te aruncă din nou la pământ.

Sinele tău este cel mai mare vrăjmaș al tău.

Să luăm însă lucrurile de la început.

De la începutul începutului.

Cândva în Rai

Știi...

Omul n-a fost făcut să se streseze.

Nici să se îmbolnăvească, nici să moară.

Toate aceste „lucruri frumoase” ni s-au pus în spinare după cădere.

„Care cădere?” - poate întreba cineva.

Singura. Cea dintâi. Cea mai mare.

Cea care ne-a adus în halul acesta.

Atunci, când a fost cu mărul, cu Eva și cu Adam.

Știi povestea.

Oamenii în Rai erau în starea cea mai bună.

Și totuși, la un moment dat, le-au aruncat pe toate în aer.

Lăcomie? Iubire de putere? Curiozitate?

Nicidecum. Nimic din toate astea. O să-ți spun mai jos cum a fost.

Adevărul este că, înainte de cădere, nu exista nimic rău.

Toate erau perfecte. Armonioase.

Conviețuire armonioasă cu Dumnezeu, cu semenii și cu natura.

Eva a mâncat din măr, i-a dat și lui Adam și iată-i cum alergau să se ascundă.

„Adame, unde ești?”, L-a auzit pe Dumnezeu strigând. „Unde ești, Adame?”

Acela nimic. Se ascunsese.

Însă unde să te ascunzi de Dumnezeu?

*Pe două persoane nu le poți păcăli niciodată.
Pe Dumnezeu și pe tine însuși.*

Adam s-a ascuns de Dumnezeu.

Iar după aceea a încercat să se ascundă și de sine.

„Femeia pe care mi-ai dat-o...”, i-a spus lui Dumnezeu. „Aceasta este de vină...”.

„Șarpele e de vină”, a zis aceea.

Și cam în felul acesta ajungem la cele de astăzi.

Când ne luptăm cu bolile, cu nedreptățile, cu crimele, cu războaiele, cu răutățile.

Cam în felul acesta ajungem la cele de astăzi, când cu durere și sudoare ne câștigăm pâinea.

Cam în felul acesta ajungem la cele de astăzi, exilați pe acest pământ, refugiați, departe de Patrie.

Cam în felul acesta ajungem la cele de astăzi, cu răul care a pătruns de-a binelea în viața noastră.

Crezi că primii oameni au cunoscut ce este stresul?

Nicidecum...

Erau liniștiți, bucuroși, toată ziua în comuniune.

Stresul a apărut după cădere. Și ne-a rămas ca o consecință. Și până astăzi, cu stresul ne chinuim.

Uneori mă întreb ce s-ar fi întâmplat...

Ce s-ar fi întâmplat dacă, după cădere, când Dumnezeu l-a strigat pe Adam, acesta s-ar fi întors și ar fi spus cu capul plecat: „Iartă-mă, Dumnezeule, am greșit. Iartă-mă, Tată...”.

Pentru a-l război pe vrăjmaș

Pentru a război un vrăjmaș, mai întâi de toate trebuie să-l cunoști. Să-l măsoari. Să vezi cum lucrează, cum reacționează, cum se comportă. Să-i afli manierele, obiceiurile și obișnuințele.

Pentru a război un vrăjmaș, trebuie să-i afli mișcărilor.

Pentru a război un vrăjmaș, trebuie ca mai întâi de toate să-l înțelegi.

Oriunde ți-ai întoarce astăzi privirea, vezi oameni care se luptă cu stresul lor. Vezi oameni chinuți de acesta. Care se străduiesc să scape de acesta.

Oriunde ți-ai întoarce astăzi privirea, vei auzi vorbindu-se de stres.

Stres pentru cele prezente, stres pentru cele trecute, stres pentru cele viitoare, stres pentru „dacă, poate și cum”.

Îmi amintesc că la facultate ni se spunea că secolul XX a fost secolul depresiei.

Sau că, dacă secolul XX a fost secolul depresiei, secolul al XXI-lea este cu siguranță secolul stresului.

Toți sunt stresați.

Toți, mai mult sau mai puțin.

Toți, în afară de bunicul meu, Thanasis.

Acesta nu se stresează niciodată.

„De două ori în viață m-am stresat, Lefterakis... de două ori în viață. Stresul e un lucru foarte rău. Să nu pățiți niciodată așa ceva...”.

Asta mi-a spus bunicul. Bunicul meu, care a crescut orfan de la vârsta de doi ani, pentru că tatăl lui a fost ucis în războiul greco-italian. În Epirul de Nord. În anul 1940. Bunicul meu, care a fost nevoit de la vârsta de șapte ani să pască oile pe munte, la Faia Petra. Bunicul meu, care

are încă pe braț semnul unei mușcături de lup. După aceea a trebuit, mic copil fiind, să stea singur treizeci de zile într-un spital din Tesalonic care trata turbarea... Acestea și multe altele i s-au întâmplat în viață bunicului meu.

Poate că din cauza acestor lucruri grele prin care a trecut nu se stresează.

Nu știu.

Oricum, adevărul este că nu se stresează niciodată.

Desigur, când vezi un om așa, nestresându-se de nimic, îți dai seama că de obicei cei din jurul lui sunt cei care se agită mult... De obicei cei din jurul lui aleargă să le rezolve pe toate.

Dar să trecem la tema noastră.

Trăim în epoca stresului.

Și în vreme ce toți vorbim despre stres și toți ne preocupăm de stres, dacă se întoarce cineva și ne întreabă „ce este stresul”, nu-i putem răspunde.

Ne blocăm.

Ce este stresul?

Îa spune...

Tu, care citești acum aceste rânduri, poți să răspunzi?

Ce este stresul?

E greu.

E greu să definești stresul, pentru că stresul este un sentiment.

Iar sentimentele, oricât ne-am strădui, e greu să le definim.

Vorbim despre sentimente, descriem rezultatele sentimentelor și astfel, oarecum noi, oamenii, ne putem înțelege între noi.

Ia de exemplu dragostea.

Ce este dragostea?

Cine poate da o definiție exactă?

Nimeni.

Ne străduim însă s-o înțelegem, abordând-o prin descrieri.

Vorbind despre ea...

Trăind-o.

Uneori și cântând-o...

Dragostea îndelung rabdă; dragostea este binevoitoare, dragostea nu pizmuiește, nu se laudă, nu se trufește. Dragostea nu se poartă cu necuviință, nu caută ale sale, nu se aprinde de mânie, nu gândește răul. Nu se bucură de nedreptate, ci se bucură de adevăr. Toate le suferă, toate le crede, toate le nădăjduiește, toate le rabdă. Dragostea nu cade niciodată...³

Vezi câte lucruri frumoase spunem despre aceasta? Nu noi. Apostolul.

Spune, da. Dar o definiție exactă nimeni nu poate da.

Așa și cu stresul...

Nu putem da o definiție a lui.

Putem însă să-l abordăm prin descrieri. Putem să ne străduim să-l înțelegem. Putem să-l

³ I Corinteni 13, 4-8.

destructurăm și să-l restructurăm iarăși în mintea noastră. Putem să-l recunoaștem.

Deci hai să vedem...

Pomul stresului

Vreau să-ți imaginezi un pom.

Un pom care există în viața noastră din clipa nașterii și până în clipa morții.

Pomul acesta nu-l putem deșezădăcina. Nu se poate.

Însă nici nu vrem să-l deșezădăcinăm. Nu vrem să-l deșezădăcinăm pentru că ne hrănește. Ne dă roade.

Ne dă oxigen. Ne dăruiește umbra lui.

Ne oferă lucruri utile și folositoare în viață.

Toate acestea, desigur, se întâmplă atunci când îngrijim acest pom.

Atunci când suntem atenți la el. Când îi tundem crengile.

Dacă îl lăsăm la voia întâmplării, acest pom se sălbăticește. Se îndesește. Se umple de lăstari lacomi și crengi mari și nefolositoare... Frunzișul îi devine des, rădăcinile i se întind oriunde găesc spațiu, și astfel, de la un moment dat pomul acesta începe să creeze probleme. Începe să deranjeze. Începe să ne îngreuneze viața.

Și când se îndesesc cel mai mult pomii? Se îndesesc de fiecare dată după ploi și furtuni...