

LBRIS

We know
books

Eleftherios G. Eleftheriadis

Esti și femeie

Traducere din limba greacă:

Cristian Spătărelu

EDITURA ECUMENIȚA

2026



Cuprins

În loc de prolog	5
Ce n-am văzut niciodată	9
Multe roluri	11
Ce-ai făcut toată ziua?	12
Profesia: casnică	17
Plină de îndoieli	20
Dacă nu te îngrijești mai întâi tu de tine însăși... ..	24
Înainte de a merge la psiholog	26
Nu mai apuc să le fac pe toate	34
Ești și femeie	37
Las-o mai moale!	38
Fă-ți o listă cu priorități	40
Nimic nu e mai permanent decât provizoriul	42
Celelalte femei cum reușesc?	44
Ajutorul nu este o rușine	46
Nu am om... ..	49
Echilibre și alte întâmplări din căsnicie	54
Nu-ți fie teamă de conflicte	58
Las-o pe mama ta pe dinafară	60

Exact ca mama ta.....	62
Când lucrurile scapă de sub control	65
Crescându-ți singură copiii	67
Să-ți îmbrățișezi cicatricile	70
Există și astfel de zile	73
Să te vadă cum răbufnești	74
Cea mai bună perioadă din viața ta	76
Să vă trăiască!	78
Ești părinte mai devreme decât soțul tău	82
O bucată din viața ta	84
Și dacă copilul n-o să vină?	87
„O să faci altul”	91
Avortul	94
Nu există mame perfecte	98
„Voi pleca în lumea largă...”	100
Ce mamă ești tu?	102
Ruda săracă	104
Cârje	106
Oglindă, oglinjoară	109
Nu privi înapoi	110
Niciodată nu-i târziu	112
În loc de epilog	115

*Alte cărți ale autorului
apărute la Editura Egumenița:*

Înainte să se întunece. Texte despre viața cotidiană și veșnicie

Din inimă... Texte despre viața cotidiană și veșnicie

Iarăși de la început. Texte despre viața cotidiană și veșnicie

Spune-mi un motiv să trăiesc. Căutând scopul vieții

Toate sunt gânduri. Despre o viață fără stres

Împreună. O carte despre căsătorie și relații

Câteva clipe de răgaz. O carte despre durere și speranță

Traducerea s-a făcut după originalul grecesc:

Ελευθέριος Γ. Ελευθεριάδης

ΕΙΣΑΙ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ

© 2025 by Psychogios Publications S.A.

Descrierea CIP se poate consulta
la Biblioteca Națională a României

ISBN 978-606-550-575-9



În loc de prolog

Ești și femeie...

Știi, e prima dată când încep o carte a mea cunoscând titlul dinainte.

Lucru rar pentru mine...

De obicei alerg panicat, împreună cu editorii, la final, să găsim un titlu bun.

Însă de data aceasta, nu.

Titlul l-am știut de la început:

Ești și femeie...

De mult timp se învârte în mintea mea subiectul cărții pe care o ții în mână.

„Vreau să scriu ceva despre femeie. Despre femei. Și despre rolul lor foarte benefic. Despre câte trag. Despre cât luptă. Despre dileme. Despre frământări. Despre supărări. Despre greutateți. Despre lucrurile cele frumoase, cele urâte, cele ciudate, cele stânjenitoare. Despre cele pe care le întâmpină în fiecare zi în viața lor”.

Așa i-am spus soției mele, Popi.

Și ea mi-a răspuns: „Să scrii... S-o faci. O astfel de carte – desigur dacă va ieși bine – poate ajuta...”.

Cărțile mele nu sunt manuale științifice. Știi asta. O să ți-o spun însă de fiecare dată.

Ele sunt un aliaj. Sunt un loc de întâlnire.

Un loc de întâlnire între psihologie, tradiția ortodoxă și experiența clinică îndelungată.

Vreau ca omul care le ia în mâinile lui și le citește să se odihnească. Să se relaxeze. Să scape puțin de grijiile cotidiene...

Astfel, în seara aceasta, prima din luna iunie, în ajunul zilei mele de naștere, stând pe balcon, încep să scriu...

Seara aceasta este foarte frumoasă. Liniștită. Blândă.

Popi a ieșit afară la plimbare cu fetița. În casă copiii s-au așezat alături de verii lor.

Vizavi văd marea. E liniștită.

O pereche de oameni în vârstă sunt așezați pe nisip, pe două scaune de plastic.

Lumea se plimbă de-a lungul plajei.

Frumoase clipe.

Pescărușii și-au început cântecul.

Lângă mine am telefonul, ca să răspund la ape-luri. Tocmai am vorbit cu Hristina. Cu Vaialena. Cu Christos...

Mi-am pus și un pahar cu vin rece.

Îl slăvesc iarăși pe Dumnezeu.

Omul nu are nevoie de multe...

Câțiva prieteni, puțină natură, puțin vin.

Și Dumnezeu...

„Drumul fără Dumnezeu nu poate fi suportat”, spune Sfântul Nicolae Velimirovici.

Țred asta...

Uneori privesc natura din jurul meu și mă gândesc...

Cum le-ai făcut pe toate atât de frumoase, Dumnezeuul meu? Câtă măreție ne-ai dat!

Și nu ți-o ascund. Deseori mă cuprind lacrimile. Mă cuprind lacrimi de emoție, văzând frumusețea nespusă a creației.

Noi, oamenii, ne-am pierdut sinele închiși în orașe. Ne-am pierdut sinele din cauza alergării ne-încetate și a îndatoririlor multe, nenumărate...

Știi că nu-i ușor. Nu-i ușor ca omul să scape de toate acestea. Nici eu n-am reușit asta. Mă lupt încontinuu să fur puțin timp.

În fine...

Ești și femeie...

Femeie, mamă, soție, lucrătoare, șefă, prietenă, soră...

Ai o mulțime de roluri în viața ta.

Și, din ceasul când te-ai născut, n-ai încetat nicio clipă să alergi.

Iată că te privesc în ochi și îți spun: „Ești și femeie... Da... Eu înțeleg asta...”.

„O înțeleg” nu pentru că trag ceea ce tragi tu.

Nu. Nu fac pe deșteptul.

N-am intrat niciodată în pielea ta.

Fiecare știe singur ce cruce ridică.

„Înțeleg că ești și femeie” nu pentru că sunt un psiholog grozav.

Nu sunt.

O înțeleg pentru că te-am trăit. Pentru că am stat cu tine mii de ceasuri. Am stat cu tine și te-am ascultat. Te-am ascultat cu atenție vorbind.

Te-am ascultat cum îmi povesteai, amănunțit, fiecare aspect mai mic sau mai mare al vieții tale.

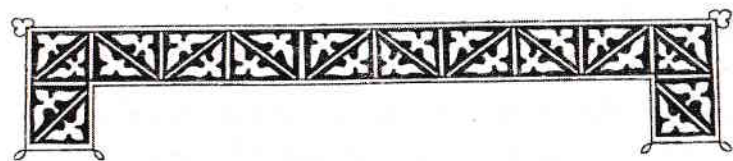
Dacă ești femeie tu, care citești aceste rânduri, îmi doresc sincer să aflu un moment de odihnă, un mic refugiu, o mică mângâiere în această carte.

Iar dacă ești bărbat, îmi doresc să-ți pui întrebări. Să-ți pui întrebări și să te apleci puțin mai atent asupra femeilor din viața ta. Să te apleci și să le ascuți cu atenție. Să te apleci și să le înțelegi.

Oricum ar sta lucrurile, îmi doresc să te bucuri și de această cărticică a mea.

Multă putere în luptă și Maica Domnului să fie cu noi!

Eleftherios G. Eleftheriadis,
Plaja Ofrinios (Touzla), Macedonia
1 iunie 2024



Ce n-am văzut niciodată

Știi ce n-am văzut niciodată?
Femeie odihnită.

Exagerare, te poți gândi în timp ce citești.

Și totuși...

Deși sigur există excepții, aceasta este regula.

Acum o să-mi spui: „Dar ce, bărbații au o soartă mai bună?”

Iată.

Orice om care se respectă pe sine și care încearcă să fie în viața lui coerent, în mod obligatoriu mereu va osteni. Mereu va face efort.

Asta vine adânc din trecut. De demult...

„În sudoarea feței tale îți vei mânca pâinea ta”¹, au auzit odinioară primii oameni, când au ieșit exilați de pe porțile raiului.

„O luptă continuă este viața, cu mici pauze”, spunea și părintele Evsevios Vittis.

Așadar cel ce se așteaptă s-o petreacă fără griji ori în final va fi dezamăgit, ori va ajunge să trăiască pe spinarea oamenilor din jurul lui.

Femeile obolesc.

Și obolesc, aș îndrăzni să spun, cel mai mult din cauza bărbaților.

¹ Facerea 3, 19.

Și asta se întâmplă întrucât, înaintând în vârstă, tind să preia din ce în ce mai multe roluri.

Unele dintre aceste roluri le preiau din fire (cum este sarcina, lăuzia, nașterea, alăptarea etc.), iar altele (gospodărirea, creșterea copiilor etc.) fie din alegere – nicio problemă aici – fie ca rămășiță socială a unei alte epoci, care vrea ca ele să aibă responsabilitatea exclusivă pentru toate cele de mai sus.

Și acest din urmă aspect da, ca să spunem adevărul, constituie o problemă.

Până de curând, chiar și în societățile occidentale, femeile au fost însărcinate cu grija casei și a copiilor. Și, deși așa ceva, într-o oarecare măsură, pare să se schimbe astăzi, asta nu șterge povara pe care o poartă în spate de vreme îndelungată.

Dacă adăugăm acum la toate acestea și intrarea lor pe piața muncii, înțelegem că acolo începe și se întâmplă o nebunie curată.

Nebunie curată, fiindcă toate ajung pe spatele lor... Să alergi de dimineață cu un copilăș în brațe și cu unul în burtă, să faci cumpărături, plăți, să întinzi și să calci rufe, să faci curățenie, să speli pe jos, să faci mâncare.

Să faci pe doctorul pentru copii, să faci și pe psihologul, să trebuiască să vorbești la școală cu profesorii sau cu funcționarii pentru diferite acte. Să ai un loc de muncă, să alergi și pentru soțul tău, iar mâine-poimâine să alergi și cu treburile copiilor tăi.

Și dacă s-ar fi oprit aici, ar fi fost bine...

Însă sunt și altele.

Sunt și rudele care trebuie împăcate. Părinții, cumnatele, socrii. Sunt și îndatoririle mari și mici...

Și toate acestea în vreme ce bărbatul este doar la muncă – deseori multe ceasuri, nu zic – și se întoarce acasă, se întinde pe canapea și strigă epuizat: „Draga mea, sunt frânt...”.

Ce să-i faci? Ce să-i explici?...

De aceea n-am văzut niciodată în viața mea femeie odihnită.

Fiindcă sunt multe cele pe care fiecare femeie, odată cu înaintarea în vârstă, le încarcă în spate.

Multe roluri

Și sunt atât de multe cele care i s-au încărcat în spate, încât, în cele din urmă, ea însăși nu știe cum s-o mai scoată la capăt. S-a pierdut. S-a împovărat mult.

Și a ajuns să nu mai fie funcțională.

Și a început să piardă încet-încet fragmente din sinele său.

Nu poți să cari mulți pepeni la subsuoară, spune înțeleptul popor.

E, femeile parcă n-ar fi auzit asta...

Și uneori din constrângere, alteori din alegere, s-au încărcat cu lucruri pe care omul nu le poate căra pentru mult timp.

Nu-i suficientă voința.

Nu.

Multe femei se încurcă deseori acolo.

Hotărâsc să devină victime. Și preiau și alte treburi, și altele...

Însă orice în lumea aceasta are limite. Și când aceste limite uneori sunt depășite, apar consecințele.

Toată această povară se imprimă în trup și în suflet.

N-am văzut femeie odihnită.

Da. Este adevărat.

Vrei să-ți spun ce-am văzut?

Am văzut femei care, din cauza drumului și a multor greutăți, la un moment dat au clacat.

Am văzut mame, lucrătoare, fete și gospodine care au uitat la un moment dat că sunt și femei.

Ce-ai făcut toată ziua?

Și o să-ți spun ce altceva am conștientizat lucrând cu femei în toți acești ani.

Că dacă ar intra în casă soțul lor, prietenul sau tovarășul lor de viață, dacă ar veni, în fine, cineva și i-ar spune uneia dintre aceste femei, care de dimineața până seara aleargă pentru toți și pentru toate: „Eu te înțeleg, femeie”, dacă cineva ar veni și i-ar zice: „Îți mulțumesc pentru tot ce faci pentru noi”, dacă cineva ar veni și i-ar sărutat mâinile femeii lui,

aceleia care se dăruiește cu totul pentru a merge bine echipa, familia, relația, atunci acest lucru ar fi o mângâiere.

Ar fi o satisfacție. Un motiv să continue. Un mic răgaz.

Ar fi o recunoaștere a efortului și luptei. Un „mulțumesc”.

Însă, de cele mai multe ori, asta nu se întâmplă.

Ceea ce aud de obicei femeile astăzi este o văicăreală continuă. O cârtire. O acuzație...

La primul oftat pe care-l vor scoate, răspunsul pe care-l primesc este: „Bine dar... ce-ai făcut toată ziua?”

Și asta n-o spune vreun străin. Cineva care locuiește în altă parte. Cineva care nu este acolo. Cineva care nu vede.

Ci bărbații sunt cei care le spun pe acestea. Soții. Tovarășii de viață ai acestor femei.

Aceștia le-o spun.

Vreau să aduc însă ceva în apărarea lor.

Nu ei sunt de vină.

Nu.

Cel puțin nu sunt doar ei sunt de vină. Au o parte din vină, fiindcă sunt ditamai bărbații.

Dar de vină sunt și mamele lor.

Da. Da. Mamele.

Ah, mamele...

Mamele, care i-au învățat pe progeniturile lor, în toți acești ani, că trebuie să găsească mereu mâncarea pe masă pregătită, servită și caldă.