Елефтериос Г. Елефтеријадис
Психолог M.Sc.

И ЖЕНА СИ

ikona

Наслов на оригиналот:
ΕΙΣΑΙ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ
Ελευθέριος Ελευθεριάδης

Уредник: Мартин Трповски
Превод од грчки јазик: Сашо Кузмановски
Лектура: Вера Тодоровиќ
Дизајн и подготовка за печат: Сашо Кузмановски
Печат: Студентски сервис, Скопје
Издавач: Икона, Скопје 2026
тираж: 300
www.ikona.mk

© 2025 by Psichogios Publications S.A.

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје
159.923.3-055.2:159.942]:271.2(049.3)
159.922.1-055.2:316.362.3(049.3)
271.2-45-055.2(049.3)
ЕЛЕВТЕРИАДИС, Елевтериос
И жена си / Елевтериос Елевтериадис ; [превод од грчки јазик Сашо Кузмановски]. - Скопје : Икона, 2026. - 113 стр. ; 21 см
Превод на делото: Είσαι και γυναίκα / Ελευθεριάδης Ελευθέριος
ISBN 978-608-4993-87-2
а) Личен развој -- Самоспознавање -- Емоционален развој -- Жени -- Совети б) Психологија на личност -- Жени -- Семејни односи -- Совети в) Брак и семејство -- Улога на жената -- Совети
COBISS.MK-ID 68930565

СОДРЖИНА

Наместо пролог 5
Што не сум видел никогаш 9
Повеќекратни улоги 12
Што правеше цел ден? 14
Занимање: домаќинка 19
Полна со недоумици... 22
Ако најпрво не се погрижиш за самата себе... 26
Пред да одиш кај психолог 28
Не стигнувам 36
И жена си 39
Успори малку 41
Постави приоритети 43
Ништо не е потрајно од привременото 45
Како другите успеваат? 47
Барањето помош не е срамота 49
Немам човек 53
Балансирање, и други приказни за бракот 58
Не плаши се од несогласувања 63
Остави ја настрана својата мајка 65
„Иста си како твојата мајка...“ 68
Кога работите ќе излезат од контрола 71

Одгледувајќи деца сама 74
Прегрни ги своите лузни 77
Ќе има и такви денови... 80
Да те видат скршена 81
Најдобриот период од твојот живот 84
Нека ви е живо и здраво! 87
станувааш родител пред својот сопруг 91
Еден дел од твојот живот 94
А што ако бебе не дојде? 97
„Ќе имаш друго...“ 101
Абортус 104
Не постојат совршени мајки 108
„Ќе избегам во планина од сите вас...“ 111
„Каква мајка си ти?!“ 114
„Онаа сирота роднина...“ 116
Разни помагала 118
„Огледалце, огледалце мое“ 122
Не свртувај се... 123
Никогаш не е доцна 125
Наместо епилог 127

Наместо пролог

И жена си...

Знаеш, првпат се случи да почнам да пишувам некоја своја книга и однапред да го знам нејзиниот наслов.

Ретка работа за мене...

Обично, на крајот панично трчам наоколу, заедно со издавачите, со надеж дека ќе најдеме некој добар наслов.

Овојпат, сепак, не беше така.

Го знаев насловот од почеток.

И жена си...

Веќе долго време ми е во умот темата на книгата што ја држиш во рацете...

„Сакам да напишам нешто за жената. За жените. И за нивната повеќеслојно сложена улога. За сѐ низ што поминуваат жените. За она со што се борат. За нивните дилеми. За преиспитувањата. За грижите. За тешкотиите. За убавото и грдото. За чудното и непријатното. За сѐ она со што секојдневно се соочуваат во своите животи...“

Ова ѝ го реков на Партена. На мојата сопруга...

А таа ми одговори: „Пиши... Направи го тоа. Зашто, една таква книга – ако се покаже добра, секако – може да помогне...“

Моите книги не се научни учебници. Го знаеш тоа. Но, тоа ќе ти го кажувам секојпат.

Тие се мешавина, симбиоза. Тие се место на средба. Место на средба на психологијата, православното предание и долгогодишното клиничко искуство.

Сакам човекот што ќе ги земе и ќе ги прочита – да се одмори. Да почувствува олеснување. Накратко да побегне од проблемите и да заскита...

Значи, вечерва, на 1 јуни, на мојот роденден, седејќи на нашиот балкон, почнувам да пишувам...

Вечерва е многу убава вечер. Спокојна. Блага.

Партена ја изведе малата надвор на прошетка. Постарите деца лешкараат по дома со своите братучеди.

Пред себе го гледам морето. Мирно е.

Отспротива, на песочната плажа, еден постар пар седи на пластични столчиња.

Луѓето поминуваат горе-долу вдолж плажата.

Залез е на денот.

Штурците ја започнаа својата песна.

До мене е мобилниот телефон, за да се јавувам на повици.

Кристина штотуку се јави. Па Евангелија. Па Христо...

Тука е и чаша ладна изворска вода.

Фала Му на Бога. Повторно и повторно, фала Му на Бога.

На човек не му треба многу...

Неколку добри пријатели, малку природа, малку вино.

И Бог...

„Патот без Бога е неиздржлив“ – вели свети Николај Велимировиќ.

Верувам дека е така...

Понекогаш ја набљудувам природата околу себе и си помислувам...

Како Си создал сè толку убаво, Боже мој! Какво е тоа величие што Си ни го дал!...

И нема да го кријам тоа од тебе. Често заплакувам. Плачам од емоции, од толкавата убавина на сѐ создадено.

Ние, луѓето, се изгубивме така затворени во градовите.

Се изгубивме од разни работи и од многубројни обврски...

Знам дека не е лесно. Не е лесно да се побегне од сето ова.

Ни јас самиот не успеав. Непрестајно се борам да украдам малку време...

Како и да е...

Ти си и жена...

Жена, мајка, сопруга, вработена, раководителка, пријателка, сестра...

Имаш илјада и една улога во својот живот.

И од оној миг кога си се родила, никогаш не си престанала да трчаш, ни за миг.

Ете, затоа сега те гледам в очи и ти велам: И жена си... си... и јас те разбирам...

Разбирам – не затоа што го носам твојот товар.

Не. Не се правам паметен пред тебе.

Никогаш не сум бил во твојата кожа.

Секој сам знае каков крст носи.

Разбирам дека си и жена – не затоа што сум одличен психолог.

Не, не сум.

Разбирам, затоа што те доживеав, те запознав. Затоа што седев со тебе илјадници часови. Седев со тебе и те слушав. Внимателно слушав како ми зборуваш.

Те слушав како ми раскажуваш, до најситни детали, за секој мал или голем аспект од својот живот.

Ако си жена, ти што ги читаш овие редови, од срце ти посакувам во оваа книга да пронајдеш малку олеснување, малку здив, малку утеха.

Ако, пак, си маж, се надевам дека ќе размислиш за сето ова. Размисли за тоа малку повнимателно да се однесуваш кон сите лица од женски пол во својот живот. Да се наведнеш и да ги ослушнеш. Да се наведнеш и да ги разбереш...

Во секој случај, се надевам дека ќе уживаш во оваа моја книшка.

Ти посакувам да имаш сила во борбата, и Богородица нека биде со нас!

Елефтериос Г. Елефтериадис
Плажа Офринио (Тузла), Македонија
1 јуни 2024.

Што не сум видел никогаш

Знаеш ли што никогаш не сум видел?

Одморена жена.

Ма невозможно... – можеби ќе помислиш додека го читаш ова.

А сепак...

Иако секако постојат исклучоци, ова е правило.

Сега ќе ми речеш: *Зошто е така? Зарем мажите се со подобра судбина?*

Види...

Секоја личност што се почитува себеси и што се обидува да биде доследна во својот живот, нужно секогаш ќе се уморува. Секогаш ќе дава сè од себе. Секогаш ќе се напрега.

Оваа приказна се протега многу време station наназад. Од дамнина...

Со пот од лицето свое ќе јадеш леб... (1 Мој 3, 19) – го слушнале некогаш прародителите, кога како прогонети излегувале низ портите на рајот.

„Животот е непрестајна борба, со кратки паузи меѓу нив“ – говорел старец Евсевиј Витис...

Значи, секој што очекува дека ќе помине низ животот лесно, или на крајот ќе се разочара, или ќе заврши живеејќи на сметка на луѓето околу себе.

Жените се уморуваат.

И се уморуваат, се осмелувам да кажам, и повеќе од мажите.

А тоа се случува затоа што веќе во текот на растењето имаат тенденција да преземаат сè повеќе и повеќе улоги.

Некои од нив ѝ се доделени природно (бременост, породување, доење итн.), некои други – како водење домаќинство, одгледување деца и сл. – или по избор (што е во ред) – или како општествени остатоци од една друга епоха која сака тие да бидат исклучиво одговорни за сѐ погоре наведено.

И ова последново, да бидеме искрени, е и малку проблематично.

До неодамна, дури и во западните општества, жените беа исклучиво одговорни за грижата за домот и децата. И, иако се чини дека тоа денес донекаде се менува, тоа не го намалува товарот што со години го носеле на своите плеќи.

Ако сега, на сето ова, го додадеме и нивното излегување на пазарот на трудот, секој ќе разбере дека тука започнува и продолжува општ хаос.

Хаос – затоа што сѐ се крши врз главата на жената...

Трчаш од утро со бебе во прегратка и друго во стомак, за да стигнеш да набавиш за дома, да платиш сметки, да пеглаш, да чистиш, да бришеш, да простираш облека, да ја средуваш постелнината, да подготвуваш храна...

Да бидеш лекар на децата, да бидеш психолог, да мораш да разговараш со разни училишта, со разни наставници, со служби за разни документи... Да работиш на својата работа, да му помогнеш на мажот околу неговата работа, но и да се трудиш, денес-утре, околу работите на своите деца.

И да беше само тоа, би било уште и подносливо...

Но, ајде, има и други работи.

Исто така, да одржуваш добри односи со роднините. Тука се родителите, браќата и сестрите, свекорот,