

Елефтериос Г. Елефтеријадис

Психолог M.Sc.

Сè
е
во
мислите

За живот без стрес



Наслов на оригиналот:
Όλα είναι σκέψεις. Για μια ζωή χωρίς άγχος.
Ελευθεριάδης Ελευθέριος

Уредник: Наташа Данчевска
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: 1000
www.ikona.mk

© 2022 by Psychogios Publications S.A.

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

159.944.4:271.2(049.3)
364.624.6:271.2(049.3)

ΕΛΕΥΤΕΡΙΑΔΙΣ, Ελευθέριος

Сè е во мислите : за живот без стрес / Ελευθέριος Ελευθεριάδης;
[превод од грчки јазик Сашо Кузмановски]. –

Скопје: Икона, 2026. - 111 стр. ; 21 см

Превод на делото: Όλα είναι σκέψεις : Για μια ζωή χωρίς άγχος /
Ελευθεριάδης Ελευθέριος. - Фусноти кон текстот

ISBN 978-608-4993-29-2

а) Стрес -- Анксиозност -- Православни аспекти -- Совети
COBISS.MK-ID 68930821

СОДРЖИНА

НАМЕСТО ПРОЛОГ	5
ТРОЈЦА НЕПРИЈАТЕЛИ.....	6
НЕКОГАШ ОДАМНА ВО РАЈОТ	10
ЗА ДА СЕ БОРИШ ПРОТИВ НЕПРИЈАТЕЛОТ.....	12
ДРВО НА СТРЕСОТ	17
ФОБИИ.....	20
КОМПУЛСИИ	23
ОПСЕСИИ.....	27
ПСИХОСОМАТСКИ СИМПТОМИ	32
НАПАДИ НА ПАНИКА	34
КАКО НАСТАНУВААТ?	38
ДАЛИ СЕ ОПАСНИ?	39
ЗОШТО СЕГА?	41
ДАЛИ Е ТОА СЛАБОСТ?	44
ЕДНО МНОГУ ВАЖНО РАЗЛИКУВАЊЕ	46
ЗОШТО ПОВТОРНО МИ СЕ СЛУЧУВААТ?.....	49
АНКСИОЗНОСТА И ДЕПРЕСИЈАТА СЕ СЕСТРИ.....	56
ЌЕ ПОМИНЕ ЛИ НЕКОГАШ?	59
ШТО ЌЕ РЕЧЕ СВЕТОТ?	60
ПРВИОТ ПАТ Е НАЈТЕЖОК!	62
НАШИОТ БРОД ТОНЕ	66
ОЧЕКУВАЈЌИ ГИ ВАРВАРИТЕ	73

КАКО СЕ НОСИМЕ СО ТОА?.....	79
ВЕЖБИ ЗА ОПУШТАЊЕ И ФАРМАКОЛОГИЈА.....	84
НЕДОСТАТОК НА ДОВЕРБА.....	86
КАКО ГО КАСТРИМЕ ДРВОТО?.....	89
СÈ Е ВО МИСЛИТЕ.....	90
ДОБРЕДОЈДОВТЕ ВО НАШИОТ ДОМ.....	91
МИСЛА – ОБРАБОТКА НА МИСЛИ – ЕМОЦИЈА.....	94
РАЗЛИКУВАЊЕ НА МИСЛИТЕ.....	97
НЕКОГАШ ОДАМНА ВО РАЈОТ.....	106
НЕКОЈ ЧУКА НА ВРАТАТА.....	110
МИСЛИ ЗА МИСЛИТЕ.....	117
МОЖЕ ЛИ УПРАВУВАЊЕТО СО МИСЛИТЕ ДА СЕ ПРИМЕНИ СЕКАДЕ?	119
НЕКОГАШ ОДАМНА ВО ПУСТИНАТА.....	123
ЕДНА ОД НАЈТЕШКИТЕ РАБОТИ.....	125
НАМЕСТО ЕПИЛОГ	126

НАМЕСТО ПРОЛОГ

Еве, се среќаваме уште еднаш.

Се среќаваме на страниците на една мала книга.

Мило ми е што сè уште не си се изморил од мене.

Зашто јас, од своја страна, сè уште не сум се изморил од пишувањето.

Во оваа книга ќе кажеме неколку нешта за анксиозноста.

За стресот и мислите. За помислите.

Ова не е чисто научна книга. Не е ни книга за самопомош. Исто така, не е ни строго теолошка книга.

Ова е книга – место на средба.

Преплетување.

На психологијата, православната традиција и клиничкото искуство.

Оваа книга е еден од можните пристапи за приближување кон една тешка тема.

Тема што мачи многу луѓе...

Оваа книга има за цел да разјасни неколку нешта.

Неколку нешта за анксиозноста и (по)мислите...

Да ги поставиш во ред во својот ум.

Навистина се надевам дека ќе успее во тоа.

Па, да почнеме, и Богородица нека биде со нас.

ТРОЈЦА НЕПРИЈАТЕЛИ...

Човекот има тројца непријатели.

Ѓаволот, светот и своето зло *јас*.

А од овие три најтежок е тој, самиот на себе...

Ѓаволот, што и да кажеш, дејствува само кога ќе му дадеш право.

„Мравји лав¹“ – така го нарекуваат оние што знаат.

Така го нарекуваат затоа што изгледа како лав. Рика, се заканува, но во суштина е едно големо ништо.

Една нула. Една немоќна мравка.

Доволно е само, секако, да не му ја оставаш вратата отворена.

„А како му даваме право на ѓаволот?“, ќе праша некој.

Со нашите непокајани гревови.

Со сите оние кривини и грешки што ги правиме, со сите неправди што луѓето ги прават, наместо да го наведнеме погледот и да побараме прошка, ние уште и се фалиме со нив.

Од друга страна, светот е уште поподмолен.

Немој да се чудиш. Да.

Светот е поподмолен дури и од ѓаволот...

Светот зборува. Светот осудува. Светот има свое мислење, а никогаш не бил во твоите чевли. Светот е

¹ „Мравји лав“ е народен назив за инсект од семејството *Myrmeleontidae*, односно инсект чии ларви прават инки во песокот кои служат за ловење мравки.

љубоморен. Светот мрази. Светот е злонамерен. Светот... Светот секогаш ти дава од она што го има во своето срце.

Зашто од преполнето срце прикажува (зборува) устата.²

Има ли светот добри нешта во срцето? Добро ќе ти даде и тебе...

Се прелева ли злоба од него? Неговата злоба ќе ја почувствуваш и ти.

Светот е суров, неправеден, немилосрден. Светот е лош, лежи во зло.

Некогаш одамна, вели една приказна³ – цар Давид, таму долу во Ерусалим, направил голем грев. Голема грешка. Зло.

И Бог го прашал царот како би сакал да биде казнет.

Но, му дал избор. Од една страна, му дал избор Тој самиот да го казни со тешка, голема казна: да умре третина од неговиот народ.

Би го казнил како цар. Така и требало да биде.

Од друга страна, му дал можност да биде казнет со паѓање во рацете на нивните непријатели, и него и целиот негов народ. Во рацете на непријателите. Но, понатаму не би гледал како и што ќе одлучат непријателите. Бог воопшто не би интервенирал.

Цар Давид, значи, откако добро размислил, ја избрал казната од Бога.

Казната што би ја донела смртта на третина од неговиот народ.

² Евангелие според Матеј (12, 34).

³ Втора книга Самуилова/Втора книга за Царевите (24).

„Боже мој“, му рекол, „подобро Ти да ме казниш. Зашто со Тебе имам надеж дека ќе бидам спасен. Имам надеж во милоста. А од светот... од раката на светот, нема да најдам никакво спасение...“

Така му рекол.

Гледаш ли колку се плашел царот од светот?

Светот е груб. Немилосрден.

Единственото добро нешто кај луѓето е тоа што понекогаш забораваат.

Понекогаш губат интерес за тебе.

Светот е подмолен, но не се занимава долго со иста работа.

Времето минува, и бара и наоѓа некого друг кому ќе му го загорчи животот.

Продолжува понатаму.

„Секое чудо за три дена“, велеше мојата мајка...

Подразбирајќи под тоа дека на почетокот секогаш настануваат метеж и паника, но подоцна никому не му е грижа.

Секој продолжува со својот живот...

Така, ако малку подобро размислиш, не ти се заканува голема опасност ниту од светот ниту од ѓаволот... Доволно е да бидеш малку повнимателен, малку поскромен и тогаш лесно можеш да ги победиш.

Но, тоа „јас“...

Тоа „јас“.

Подмолна работа.

Непријател што не спие.

Никогаш не те заборава.

Те напаѓа ден и ноќ. Навечер и наутро.

Те напаѓа во радостите, во тагите, со пријателите или во самотија.

Те напаѓа дома, на работа, на прошетка.

Не спие, не гладува, не се заморува, не покажува милост.

Не можеш да се скриеш од своето „јас“, не можеш да му избегаш, никогаш не можеш да го измамиш.

Не можеш лесно да излезеш на крај со него...

Толку едноставно.

„Јас“ е твојот прв непријател, и веројатно последниот.

Цел живот мораш да се бориш со него.

А ако понекогаш малку успееш, се охрабриш и кажеш: „Во ред, сега го имам, победив“, тогаш повторно те соборува. „Јас“ е твојот најголем непријател.

Но, да почнеме од почеток.

Од самиот нивен почеток.

НЕКОГАШ ОДАМНА ВО РАЈОТ

Знаеш...

Човекот не е создаден да биде анксиозен.

Ниту да боледува, ниту да умира.

Сите овие „убави“ работи ни се натоварија на плеките по падот.

„Кој пад?“, ќе ми речеш.

Еден. Првиот. Најголемиот.

Оној што нè доведе во оваа состојба.

Тогаш... со јаболкото... со Ева и Адам.

Ја знаеш таа приказна.

Во подобро од најдоброто живееле луѓето во Рајот. Па сепак.

Во еден миг сè уништиле.

Алчност? Властољубие? Љубопитност?

Не. Ништо од тоа. Остави го тоа засега... ќе ти кажам подоцна.

Поентата е дека, пред падот, немало ништо лошо.

Сè било совршено. Хармонично.

Хармоничен соживот со Бога, човекот и природата.

Ева го изела јаболкото, така да кажеме... му дала и на Адам и, ете ги – почнале да се кријат!

*Адаме, каде си?*⁴, го чул Бога како го повикува. Каде си, Адаме?

Ништо. Тој се скрил.

⁴ (1Мој.3.9)