Елефтериос Г. Елефтеријадис
Психолог M.Sc.

мала ВОЗДИШКА

книга за болката и надежта

ikona

Наслов на оригиналот:
Μικρή ανάσα: Ένα βιβλίο για τον πόνο και την ελπίδα
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

© 2024 by Psichogios Publications S.A.

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје
159.942:271.2(049.3)
ЕЛЕВТЕРИАДИС, Елевтериос
Кратка почивка : книга за болката и за надежта / Елевтериос Елевтериадис ; [превод од грчки јазик Сашо Кузмановски]. - Скопје :
Икона, 2026. - 110 стр. ; 20 см
Превод на делото: Μικρή ανάσα : Ένα βιβλίο για τον πόνο και την ελπίδα / Ελευθεριάδης Ελευθέριος
ISBN 978-608-4993-88-9
а) Болка -- Надеж -- Православни аспекти -- Совети
COBISS.MK-ID 68932101

СОДРЖИНА

Наместо предговор 5
Велики Четврток навечер.. 7
Болката како тајна.. 12
Се менува ли човекот?.. 16
Тоа е за твое добро.. 21
Не го сака твоето сожалување 23
Така сакал Бог 25
Дојдов да плачам со тебе 27
На болката ѝ е потребна тишина... 29
Болката те води до крајните граници.. 31
Кој страда повеќе? 36
Има и полошо... 40
Сè ќе биде добро 42
Дополнување во болката... 44
Не боли само загубата… 46
Ако умреш пред да умреш 48
Многу видови смрт.. 52
Фази на тага.. 55
Гревот на мојата мајка... 58
Не се сите таги – депресии.. 60
Психолози, лекови и други приказни 62
Како да не поминал ни ден 65
Не сакам да бидеш силен ....

А ако има деца? 71
Проаѓа ли некогаш? 75
Сè прво е тешко 78
Четириесет дена подоцна 79
Кривици, кривици, кривици 81
Живееме во иста куќа 83
Се плашам да не биде заборавен 85
Зошто Христос? 87
Богородица помогна 90
Колку што можеш да издржиш… 96
Ќе се сретнеме повторно 99
Болката и смртта како победа 103
Во немоќта се покажува… 106
Луѓето кои низ својата болка ти даваат леб... 113
Луѓето кои го избрале тесниот пат 116
Воскресение 119
Наместо епилог 122

Наместо предговор

Еве нѐ, повторно се среќаваме.

Ме радува што во рацете држиш уште една моја книга.

Навистина се радувам.

Иако би сакал никогаш да немало причина оваа книга да биде напишана.

Ова е книга за болката. Книга за загубата. Една книга за тагите, жалостите, страдањата.

Книга за крстот...

За крстот што секој од нас го носи на грбот – нечиј потежок, нечиј полесен.

Не ми е намера да ти ја затемнам душата.

Не.

Ниту да се чувствуваш безнадежно.

Нешто сосема друго.

Сакам, кога ќе го завршиш читањето на книгата, да го почувствуваш вкусот на Воскресението.

Тоа го посакувам искрено...

Ќе се видиме.

Ако и порано си ги читал моите книги, знаеш дека тие не се научни прирачници.

Има исклучителни колеги чии книги навистина заслужуваат восхит поради нивната научност.

Јас ти пишувам едноставно.

Со јазик на секојдневниот говор.

Од срце.

Психологија, православна традиција и клиничко искуство.

Овие три работи се преплетуваат во моите книги.

Навистина се надевам дека ќе уживаш.

Ти посакувам да имаш сила во борбата, и Богородица нека е со нас.

Елефтериос Г. Елефтериаидис
Сидокастро Серес, Грција
Август 2024

Велики Четврток навечер

Велики Четврток навечер. Сидирокастро. Благовештенски храм.

Помина полноќ.

Службата одамна заврши.

Куќите околу храмот, со запалени светла на балконите, сведочат дека ноќва е поинаква ноќ. Сведочат дека ноќва сите тагуваат. Остануваат будни цела ноќ[1].

Во црковниот двор, три-четири групи млади седат на клупите и разговараат. Две-три деца, со запалени цигари, несвесно ги кријат во рацете од почит кон постарите. Се срамат, изгледа, да ги видат како пушат...

Народот доаѓа и заминува, одејќи од црква во црква.

Така прават по селата.

Велики Четврток навечер... никој не спие.

Во припратата, таму каде што се палат свеќите, метеж.

Светла, свеќи, цвеќе, кутии, ножици... расфрлано, еден голем метеж... Го подготвуваат Гробот Господов.

Жените, некои на скали, други на столчиња, се потат и се трудат што поубаво да го украсат Гробот Господов. Едни берат и подготвуваат цвеќе. Други служат чај, кафе, локум и посни колачи, на сите што се внатре и на оние надвор. Сите прават нешто...

Малку подалеку, во другиот дел од храмот, сѐ е темно. Тивко.

---

[1] Во Грција е обичај храмовите во ноќта на Велики Четврток да остануваат отворени. Народот цела ноќ ја подготвува Плаштаницата (Гробот Господов), пеејќи духовни песни.

Како да постои превез, завеса што го изолира од сè што се случува надвор од него. И не поминуваат ни звуци, ни светлина.

Неколку жени, нив петнаесетина, седат во храмот. Во рацете држат некои стари листови, пожолтени...

На некои се напишани духовни песни. На некои молитви. На некои стихири — „Плачот на Мајката Божја“. Бабите им ги предале тие списи на ќерките, а тие на своите внуки... И така стигнале овде, каде што се сега.

И, додека сето ова се случува, напред, во припратата, во средината на храмот, сам, на Крстот, виси Тој. Единствен.

Рацете Му се раширени. Со рани на дланките, облиени во крв...

„Знаеш ли зошто е распнат со раширени раце?“, велеше старецот Ананија Кустенис. „Затоа што Христос е една голема прегратка. Прегратка во која сите можат да влезат.“

Раширени раце, прободени ребра и наведната глава, со трнов венец на неа.

Под Неговите нозе — венци од цвеќе.

И над нив — извезени платна. Многу платна. Бело платно извезено. Народот ги носи уште од раното попладне.

Тоа е добар свет. Добронамерен.

Сака некако да ја покаже својата љубов. Сака да каже: „Христе мој, Те љубам“ — и бара начин тоа да Ти го покаже.

Меѓу жените што седат таму е и госпоѓа Елени. Постара жена. Од оние жени од стар ков. И покрај одминатите години, има господствен, аристократски изглед и држење.

Останатите жени ја слушаат додека им зборува. Им раскажува приказни од житијата и од Стариот Завет. Им зборува за обичаите што народот ги имал и ги држел за време на Страсната седмица во минатото... За лентите што ги ставале на своите балкони на Велики Четврток, и за времето „полусатница“[2], што го практикувале на Велики Петок напладне...

Секоја година одам, и некое време седам таму со нив и ги слушам како раскажуваат...

Од малечок ги сакам овие приказни.

Оваа година, заморот што го чувствував беше голем, поради многу работа... „Одам само да се поклонам, да целивам...“, реков, „и си одам дома. Впрочем, треба да бидам со децата, за да може Партена (мојата сопруга) — да оди со другите жени да го украсува Гробот Господов во црквата Свети Ѓорѓи.“

Додека се приближував, ја слушнав госпоѓа Елени како им зборува на жените нешто за отец Евсевиј.

Ти имам раскажувано за него во моите други книги.

Свет човек. Наш. Одовде.

Отец Евсевиј Витис.

Калуѓер беше, живееше сам на планина. И целиот свој живот го посвети на обичниот и скромен народ од Сидирокастро, и не само на нив.

Кратко застанав.

Сакам да слушам — си помислив.

Внимателно ја повлеков столицата station наназад, седнав и слушав.

---

[2] Секој Велики Петок напладне, околу два часот, селските жени се собирале во една просторија со навлечени завеси и, по молитвата, читале околу половина час текстови што се однесуваат на Страсната седмица, пред да тргнат по црквите на поклонение на Плаштаницата (Гробот Господов).

„Многу години поминаа, деца, откако се случи ова што ќе ви го раскажам. Тогаш бев во цветот на младоста, само неколку години откако се омажив и родив две од моите шест деца.

Во себе имав некаква мака, немир. Не се чувствував добро. Нешто ме јадеше одвнатре, но не можев да сфатам што е.

И така некако, се најдов кај старецот. Кај отец Евсевиј.

И му ја кажав мојата загриженост:

– Старче, не се чувствувам добро. Како нешто да ме јаде...

– Драга моја Елени — ми рече — моли се. Тоа е она што треба да го правиш. Да се молиш. Но, не за себе. Моли се за сите што боледуваат. Моли се за луѓето што имаат проблеми. Моли се за оние што носат тежок крст на своите плеќи.

На тој начин сакаше да ме поттикне да излезам од себе и да видам малку подалеку. Да го видам својот ближен. Но, тогаш не бев мудра. Како да разберам?... Па се свртев, грешна јас, и му реков на старецот лице в лице:

– Па, старче, кој е во болки? Кој има проблеми? Сите се добро...

Старецот ме погледна зачудено.

– Кој е во болки, моја Елени? Навистина? Зар нема луѓе што боледуваат и страдаат?

Неговото изненадување не траеше долго... Го разбра моето незнаење.

Ги затвори очите, лицето му омекна (ми се чини затоа што не сакаше да ме вознемири), и рече:

– Добро, Елени моја... Бидејќи лично не познаваш никого што боледува, секој ден во молитвата спомнувај ги

децата што гладуваат во Африка... Барем за нив знаеш дека страдаат и боледуваат...“

Седев на таа столица уште неколку минути.

Разговорот заврши и жените сите заедно почнаа да го пеат „Плачот на Мајката Божја“.

Кој не е во болки? Тоа е вистинското прашање — си помислив. Пред неколку години, можеби и јас се чувствував сосема исто како госпоѓа Елени.

Но денес...

Денес — не.

Денес навистина барам да најдам човек кого не го боли.

Го барам, и ако го најдам, искрено се радувам, зашто ми се чини дека ќе вдахнам малку од радоста на таквиот човек.

Луѓето боледуваат, страдаат.

Многумина боледуваат.

„Колку глави, толку и таги“, како што вели митрополитот.[3]

Погледнав на часовникот. Времето поминало. Сопругата ме чекаше. Го закопчав капутот и излегов.

Студено. Небото полно ѕвезди. Ведро. Требаше да побрзам.

Наскоро ќе осамне Велики Петок...

---

[3] Митрополит морфски Неофит.

Болката како тајна

Не сме создадени да бидеме болни. Не. Ниту да умираме. Ниту да тагуваме.

Создадени сме да живееме вечно, во заедница едни со други.

Но сепак, по падот, таму со Ева и Адам, сè се промени.

И, заедно со спознанието за доброто и злото, дојде и смртта. Болката. Проблемите. Како природна последица — а не како казна.

Велат дека Бог е зол.

„Зошто инаку би дозволил луѓето да страдаат?“

Оние што така зборуваат, сепак, сè уште не го сфатиле следново:

Колкав дар е да владееш со себе, да имаш самоконтрола.

Колкав дар е слободата.

Да. Бог нè создаде добри. Без недостаток. И слободни.

Но тоа, исто така, ни ја даде и можноста за избор. Да избереме дали ќе останеме во таа состојба или ќе посакаме да побегнеме од Него.

А тоа е љубов. Неговиот краен израз.

„Те љубам, ти кажувам што е добро, а што е лошо, ти покажувам што да правиш и на што да внимаваш — но ти прави што сакаш. Слободен си. И ти давам таква слобода што, ако сакаш, можеш и да Ме распнеш.“

Кој од нас, т.н. современи луѓе, може да си дозволи себеси да даде таква љубов на своите деца?

Кој од нас може да поднесе неговото дете да плука по него, а тој да молчи?