

CONSILIERIE PSIHOPEDAGOGICĂ: POVESIRI SI POVESTIRI CU TALC

Prof. psihopedagog: Bud Cristina Elena

Prof. diriginte: Buda Aurelia

Prof. înv. primar: Dan Vlad Cristian

Prof. diriginte: Oana Alina

Prof. diriginte: Petras-Cont Rodica

Cuprins	Pag.
Argument	3
Când viața pare cumplită, fă-ți un ceai și bea-l din cea mai drăguță ceașcă	4
Arsenie Boca	6
Fii deasupra destinului tău	8
Povestea celor trei uși	9
Povestea tristeții care era tristă	13
Povestea creionului	15
Miracolele noastre de zi cu zi	16
Povestea curcubeului	17
Povestea înțeleptului care aflase singur drumul spre libertate	19
Alegerea	21
Povestea unui om lenăș	22
Hrănește ceea ce dorești să crească	24
Încurajat să zboare	26
Poveste de drum	28
Metafora casei	29
Dacă Dumnezeu mi-ar oferi încă o fărâmă de viață	30

Moto

„Oare viața ne spune povești, sau noi îi spunem povești ei?,,

Gustavo Tomsich

Poveștile terapeutice sunt considerate o metodă de a transmite modele comportamentale și valori morale, cu ajutorul cărora se pot corecta reacții și comportamente nedorite.

Reprezintă una din cheile de la poarta autocunoașterii și sunt indicate și sunt eficiente indiferent de vârstă sau nivelul de școlarizare al elevilor. Au rol moralizator și, de cele mai multe ori, prezintă situații sau personaje cu care copiii/adulții se pot identifica. O poveste trebuie să influențeze pozitiv și constructiv caracterul, trebuie să transmită un mesaj moralizator, să motiveze, să înveselească, insuflând curaj și principii morale fără a neglija îscusință și înțelepciunea.

Poveștile focalizează atenția către aspectele pozitive ale vieții, fără a nega dificultățile, oferindu-ne răspunsuri și soluții cu ajutorul cărora să luptăm împotriva obstacolelor reale.

Prof. Bud Cristina-Elena

CÂND VIAȚA PARE CUMPLITĂ, FĂ-ȚI UN CEAI ȘI BEA-L DIN CEA MAI DRĂGUȚĂ CEAȘCĂ



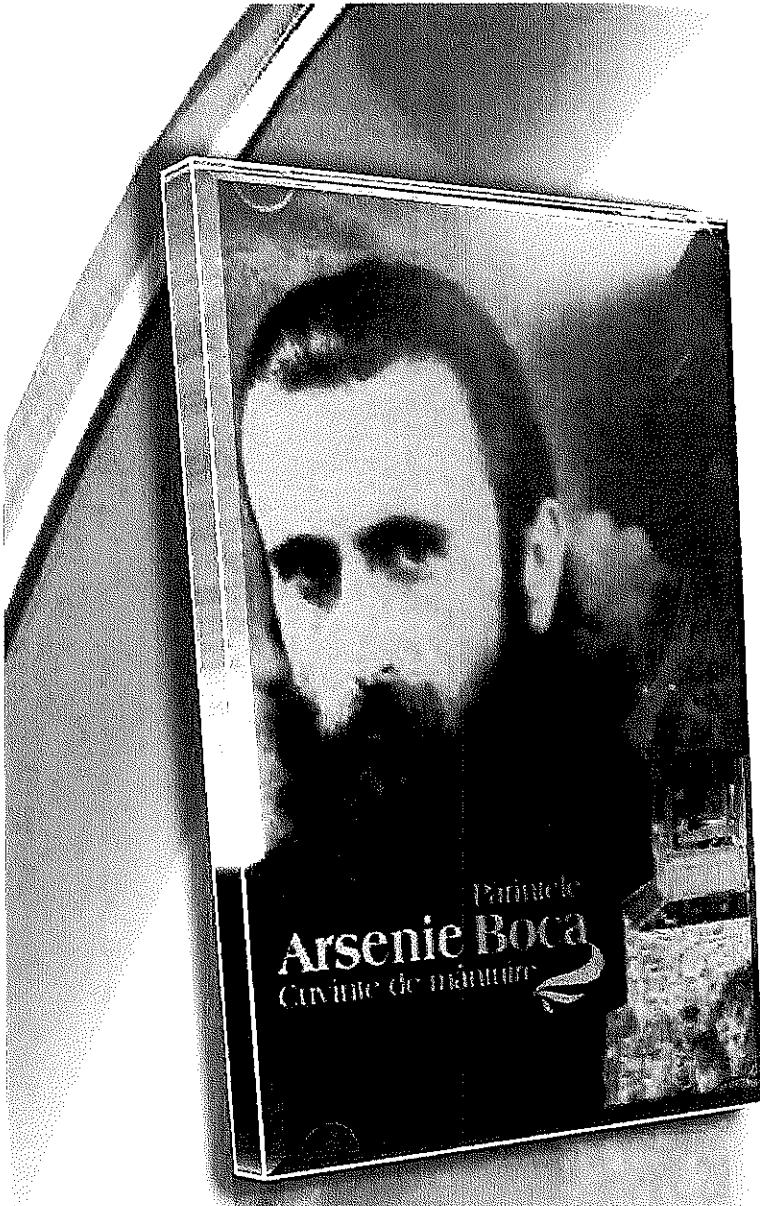
„O familie a plecat într-o excursie în Anglia pentru a cumpăra ceva dintr-un frumos magazin de antichități, pentru celebrarea celei de a 25-a aniversări de la căsătorie. Și soției și soțului le plăceau antichitățile și produsele din argilă, obiecte ceramice, în special ceștile de ceai. Au observat o ceașcă excepțională și au întrebat: „Putem să vedem ceșcuța aceea? Nu am văzut niciodată ceva atât de frumos!”. În timp ce doamna le oferea ceea ce ceruseră, ceșcuța de ceai a început să vorbească: – Voi nu puteți să înțelegeți. Nu am fost de la început o ceșcuță de ceai. Cândva, am fost doar un bulgăre de argilă roșie. Stăpânul m-a luat și m-a rulat, m-a bătut tare, m-a frământat în repetate rânduri, iar eu am strigat: „Nu face asta!” „Nu-mi place!”, „Lasă-mă în pace!”, dar El a zâmbit doar și a spus cu blândețe: „Încă nu!”. Apoi, ah! Am fost aşezată pe o roată și am fost învârtită, învârtită, învârtită. „Oprește! Amețesc! O să-mi fie rău!”, am strigat. Dar Stăpânul doar a dat din cap și a spus, liniștit: „Încă nu”. M-a învârtit, m-a frământat și m-a lovit și m-a modelat, până a obținut forma care i-a convenit, iar apoi m-a băgat în cuptor. Niciodată nu am simțit atâta căldură! Am strigat, am bătut și am izbit ușa... „Ajutor! Scoate-mă de-aici!” Puteam să-l văd printr-o deschizătură și puteam citi pe buzele Sale, în timp ce clătina din cap dintr-o parte în alta: „Încă nu”. Când mă gândeam că nu voi mai rezista încă un minut, ușa s-a deschis. Cu atenție, m-a scos afară și m-a pus pe raft... am început să mă răcoresc. O, mă simțeam atât de bine!

„Ei, ușa este mult mai bine”, m-am gândit. Dar, după ce m-am răcorit, m-a luat, m-a periat și m-a colorat peste tot... mirosurile erau oribile. Am crezut că mă sufoc. „O, te rog, încetează, încetează!”, am strigat. El doar a dat din cap și a spus: „Încă nu!” Apoi, deodată m-a pus din nou în cuptor. Numai că acum nu a mai fost ca prima dată. Era de două ori mai fierbinte și simteam că mă voi sufoca. L-am rugat. Am insistat. Am strigat. Am plâns... eram convinsă că nu voi scăpa! Eram gata să renunț. Chiar atunci, ușa s-a deschis și El m-a scos afară și, din nou, m-a așezat pe raft, unde m-am răcorit și am aşteptat și am aşteptat, întrebându-mă.”

„Oare ce are de gând să-mi mai facă?”. O oră mai târziu, mi-a dat o oglindă și a spus: „Acum uită-te la tine!”. Și m-am uitat. „Acea nu sunt eu; aceea nu pot fi eu... Este frumoasă. Sunt frumoasă!” El mi-a vorbit bland: „Vreau să țiui minte, știu că a durut când ai fost rulată, frământată, lovită, învârtită, dar, dacă te-aș fi lăsat singură, te-ai fi uscat. Știu că ai amețit când te-am învârtit pe roată, dar, dacă m-aș fi oprit, te-ai fi desfăcut bucătele, te-ai fi fărâmîtat. Știu că a durut și că a fost foarte cald și neplăcut în cuptor, dar a trebuit să te pun acolo, altfel te-ai fi crăpat. Știu că mirosurile nu ți-au făcut bine când te-am periat și te-am colorat peste tot, dar, dacă nu aș fi făcut asta, niciodată nu te-ai fi călit cu adevărat. Nu ai fi avut strălucire în viață. Dacă nu te-aș fi băgat pentru a doua oară în cuptor, nu ai fi supraviețuit prea mult, fiindcă acea întărire nu ar fi ținut. Acum ești un produs finit. Acum ești ceea ce am avut în minte prima dată când am început să lucrez cu tine”.

Morală povestirii este următoarea, arăta duhovnicul Arsenie Boca:

„Dumnezeu știe ce face cu fiecare dintre noi. EL este Olarul, iar noi suntem argila Lui. El ne va modela, ne va face și ne va expune la presiunile necesare, pentru a fi lucrări perfecte care să împlinească buna, plăcuta și sfânta Sa voie. Dacă viața pare grea și ești lovit, bătut și împins aproape fără milă; când lumea îți pare că se învârtește necontrolat; când simți că ești într-o suferință îngrozitoare, când viața pare cumplită, fă-ți un ceai și bea-l din cea mai drăguță ceașcă, aşază-te și gândește-te la cele citite aici și apoi discută puțin cu Olarul”



“Nu există fericire omenească fără bunătatea sufletului, după cum nu există frumusețe artistică fără simplitate.

Numai o educație morală temeinică poate să curețe sufletele de atâtea buruieni și atâția spini și să scoată din bălăriile care înăbușă floarea albă și strălucitoare în inimi care să se avânte spre soare și lumină în loc să se încovoie spre gunoiul umed al păcatului.

IUBIREA este o putere. CINE se gândește numai la sine și nu trăiește decât pentru sine, acela arată că are puțină putere (iubire), căci altfel ar putea să dea și altora. Cine are iubire are prisos de putere.

Este un prizonier orice om în a cărui inimă iubirea este încă legată și încătușată pentru sine". (părintele Arsenie Boca)

Arsenie Boca

Născut la 29 septembrie 1910 în Vața de Sus județul Hunedoara, urmează școala primară și liceul în orașelul Brad. De atunci î se remarcă o anumită înclinație spre singurătate și spre problemele de religie. La intrarea în cursul superior de liceu rămâne orfan de tată, care era cizmar de meserie și foarte bun pedagog cu fiul său: „știu până astăzi că m-a bătut odată pentru că să nu mai pierd timpul - ceea ce î-am făgăduit cu lacrimi, n-am uitat până acum, și de multe ori mi-a folosit în viață”.

SPUNE-MI CE DAI CA SĂ-ȚI SPUN CE PRIMEȘTI....

Era odată un bărbat care şedea la marginea unei oaze la intrarea unei cetăți din Orientalul Mijlociu. Un Tânăr se apropiu într-o bună zi și îl întrebă:

– Nu am mai fost niciodată pe aici. Cum sunt locuitorii acestei cetăți?

Bătrânul îi răspunse prinț-o întrebare:

– Cum erau locuitorii cetății de unde vii?

– Egoiști și răi. De aceea mă bucur că am putut pleca de acolo!

– Așa sunt și locuitorii acestei cetăți, răspunse bătrânul.

Puțin după aceea, un alt Tânăr se apropiu de omul nostru și îi puse aceeași întrebare:

– Abia am sosit în acest ținut. Cum sunt locuitorii acestei cetăți?

Omul nostru răspunse cu aceeași întrebare:

– Cum erau locuitorii cetății de unde vii?

– Erau buni, mărinimoși, primitori, cinstiți. Aveam mulți prieteni acolo și cu greu i-am părăsit.

– Așa sunt și locuitorii acestei cetăți, răspunse bătrânul.

Un neguțător care își aducea pe acolo cămilele la adăpat auzise aceste con vorbiri și pe când cel de-al doilea Tânăr se îndepărta, se întoarse spre bătrân și ii zise cu reproș:

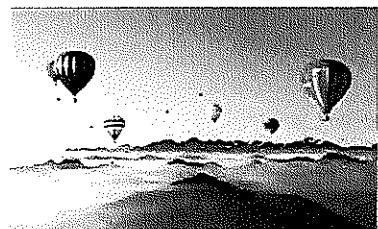
– Cum poți să dai două răspunsuri cu totul diferite la una și aceeași întrebare pe care îi-o adresează două persoane?

– Fiule, fiecare poartă lumea sa în propria-i inimă. Acela care nu a găsit nimic bun în trecut, nu va găsi nici aici nimic bun. Dimpotrivă, acela care a avut și în alt oraș prieteni va găsi și aici tovarăși credincioși și de încredere. Pentru că, vezi tu, oamenii nu sunt altceva decât ceea ce știm noi să găsim în ei.

Viața noastră este o reflectare a propriilor noastre acțiuni. Dacă dorești mai multă iubire în jurul tău, creează mai multă iubire în jurul tău. Dacă dorești fericire, dăruiește fericire celor ce te încongoară. Dacă îți dorești o inimă surâzătoare, dăruiește un surâs în inima celor pe care îi întâlnești.

*Sursa: <https://www.damaideparte.ro/cutia-cu-metafore>

FII DEASUPRA DESTINULUI TĂU...



Povestea spune ca era odată o fată care, lovindu-se de greutățile vieții, a mers la tatăl ei să se plângă că nimic nu-i ieșea așa cum își dorește. Avea impresia că de câte ori rezolva o problemă, apărarea alta.

Tatăl ei a ascultat-o atent și apoi a invitat-o să pregătească împreună micul dejun. Ajunsă în bucătărie, el a luat trei ouale și le-a pus cu apa la fier. Când apa a început să fierbă, a pus într-o morcov, într-o ouă și în cea de-a treia cafea. Le-a lăsat să fierbă fără să spună niciun cuvânt. Doar îi surâdea fetei lui. Ea aștepta cu nerăbdare, întrebându-se ce voia să facă tatăl ei. Dupa 20 de minute, tatăl a stins focul, a pus ouăle într-un castron, morcovii într-o farfurie și a turnat cafeaua într-o ceașcă. Apoi a întrebat-o: „Draga mea, ce vezi aici?”, „Ouă, morcov și cafea”, a răspuns ea.

Atunci a îndemnat-o să atingă morcovii. Ea îi atinse și observa că erau moi. Apoi i-a cerut să curețe un ou de coajă și ea observă astfel ca oul era foarte tare. Apoi i-a spus să guste din cafea. Curioasă, ea sorbi din lichidul parfumat, apoi întrebă: „Ce înseamnă toate astea, tată?”

Atunci el i-a explicat că toate cele trei elemente avuseseră de înfruntat aceeași adversitate: apa fiartă. Doar că au reacționat complet diferit: morcovii s-au înmuiat și au devenit ușor de sfărâmat, ouăle au devenit foarte tari, în schimb cafeaua a schimbat cu aroma ei apa.

„Cu care dintre acestea trei crezi că te asemeni tu?”, își întrebă el fata. „Când adversitatea bate la ușa ta, cum răspunzi? Ești ca un morcov aparent tare, dar când durerea te atinge te înmoci și-ți pierzi puterea? Ești asemenea oului, care începe cu o inimă maleabilă și un spirit fluid, dar după un eveniment nefericit devine dur și inflexibil? Pe din afară rămâi la fel, dar pe dinăuntru ai inima amară? Sau ești ca un grăunte de cafea? Cafeaua schimbă apa fiartă, elementul care îi cauzează durerea. Când apa ajunge la punctul maxim de fierbere cafeaua lasă cea mai bună aromă și savoare.”

Nu te lăsa înfrânt! Fii deasupra destinului tău, să ocazia adversităților vieții să fie pentru tine tot atâtea prilejuri de a lăsa „dulcea aromă de cafea” care îți este proprie, pe care doar tu o poti oferi...

POVESTEÀ CELOR TREI UŞI...

Un rege avea un fiu deștept și curajos. Ca să îl pregătească pentru a înfrunta viața, îl trimise la un bâtrân înțelept.

– Luminează-mă! Ce trebuie să știu în viață?

– Vorbele mele se vor pierde precum urmele pașilor tăi pe nisip, dar o să-ți dau totuși câteva sfaturi. În drumul tău prin viață vei întâlni trei porți. Citește ce scrie pe fiecare dintre ele. O dorință mai puternică decât tine te va împinge să le urmezi. Nu încerca să te întorci, căci vei fi condamnat să retrăiești din nou și din nou ceea ce încerci să eviți. Nu pot să îți spun mai mult. Tu singur trebuie să treci prin asta, cu inima și cu trupul. Acum du-te! Urmează drumul acesta drept din fața ta.

Bâtrânul înțelept dispără și Tânărul porni pe drumul vieții. Nu după mult timp, se găsi în fața unei porți mari, pe care se putea citi: **SCHIMBĂ LUMEA!**

– Asta era și intenția mea, gândi prințul, căci chiar dacă sunt lucruri care îmi plac pe această lume, altele nu-mi convin deloc. Atunci începu prima sa luptă. Idealul său, abilitatea și vigoarea sa îl împinseră să se confrunte cu lumea, să întreprindă, să cucerească, să modeleze realitatea după dorința sa. El găsi plăcerea și beția cuceritorului, dar nu și alinarea inimii. Reuși să schimbe câteva lucruri, dar multe altele îi rezistară.

Anii trecu. Într-o zi îl întâlni din nou pe bâtrânul înțelept, care îl întrebă:

– Ce ai învățat tu pe acest drum?

– Am învățat să deosebesc ceea ce e în puterea mea de ceea ce îmi scapă, ceea ce depinde de mine de ceea ce nu depinde de mine.

– Bine, zise bâtrânul. Utilizează-ți forțele pentru ceea ce stă în puterea ta și uită ceea ce-ți scapă printre degete. Si dispără.

Puțin după această întâlnire, prințul se găsi în fața celei de-a doua porți, pe care stătea scris:

SCHIMBĂ-I PE CEILALȚI!

– Asta era și intenția mea, gândi el. Ceilalți sunt sursa de placere, bucurii și satisfacții, dar și de durere, necazuri și frustrări. El se ridică deci, contra a tot ce-l deranja sau nu-i plăcea la cei din jurul său. Încerca să le pătrundă în caracter și să le eliminate defectele. Aceasta fu a doua luptă a sa. Într-o zi, pe când medita asupra utilității tentativelor sale de a-i schimba pe ceilalți, îl întâlni din nou pe bâtrânul înțelept, care-l întrebă:

- Ce ai învățat tu pe acest drum?
- Am învățat că nu ceilalți sunt cauza sau sursa bucuriilor sau necazurilor, a satisfacțiilor sau înțâangerilor mele. Ei sunt doar prilejul, ocazia care le scoate la lumină. În mine prind rădacină toate aceste lucruri.
- Aș dreptate, spuse bătrânul. Prin ceea ce trezesc ceilalți în tine, ei se descoperă în fața ta. Fi recunoșcător celor care fac să vibreze în tine bucuria și plăcerea, dar și celor care fac să se nască în tine suferința sau frustrarea, căci prin ei viața îți arată ce mai ai încă de învățat și calea pe care trebuie să o urmezi.

Nu după multă vreme, prințul ajunse în fața unei porți pe care scria:

SCHIMBĂ-TE PE TINE INSUȚI!

- Dacă eu sunt cauza problemelor mele, atunci înseamnă că asta îmi rămâne de făcut, își zise el și începu lupta cu el însuși. El căută să pătrundă în interiorul său, să-și combată imperfecțiunile, să-și înlăture defectele, să schimbe tot ce nu-i plăcea la el, tot ce nu corespundeau idealului său.

După câțiva ani de luptă cu el însuși, după ce cunoscu câteva succese, dar și eșecuri și rezistențe, prințul îl întâlni iarăși pe bătrânul înțelept, care-l întrebă:

- Ce ai învățat tu pe acest drum?
- Am învățat că există în noi lucruri pe care le putem ameliora, dar și altele care ne rezistă și pe care nu le putem învinge.
- Așa este, spuse bătrânul.
- Da, dar m-am saturat să lupt împotriva a tot, a toți și chiar împotriva mea! Oare nu se termină niciodată? Îmi vine să renunț, să mă dau bătut și să mă resemnez.
- Asta va fi ultima ta lecție, dar înainte de a merge mai departe, întoarce-te și contemplă drumul parcurs, răsunse bătrânul și apoi dispără.

Privind înapoi, prințul văzu în depărtare spatele celei de-a treia porți pe care stătea scris:

ACCEPTĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI!

Prințul se miră că n-a văzut cele scrise atunci când a pătruns prima data prin acea poartă, dar în celălalt sens.

— În luptă devenim orbi, își zise el. Și mai văzu zăcând pe jos, peste tot în jurul lui, tot ce a respins și a învins în luptă cu el insuși: defectele, umbrele, frica, limitele sale. Le recunoscu pe toate și învăță să le accepte și să le iubească. Învață să se iubească pe el însușii, fără să se mai compare, să se judece, să se învinovătească. Îl întâlni din nou pe bătrânul înțelept, care-l întrebă:

— Ce-ai învățat în plus pe acest drum?

— Am învățat că urând sau detestând o parte din mine înseamnă să mă condamn să nu fiu niciodată de acord cu mine însuși. Am învățat să mă accept în totalitate, necondiționat.

— Bine, acesta este primul lucru pe care nu trebuie să îl uiți în viață, acum poți merge mai departe. Prințul zări în depărtare cea de-a doua poartă, pe spatele căreia scria: **ACCEPTĂ-I PE CEILALȚI!**

Și în jurul lui recunoscu toate persoanele pe care le-a întâlnit în viața sa, pe cei pe care i-a iubit și pe cei pe care i-a urât, pe cei pe care i-a ajutat și pe cei pe care i-a înfruntat. Dar, spre surpriza sa, acum era incapabil să le vadă imperfecțiunile, defectele, lucrurile care altădată îl deranjau enorm și împotriva cărora luptase.

Bătrânul înțelept apăru din nou și îl întrebă:

— Ce-ai învățat mai mult decât prima dată pe acest drum?

— Am învățat că fiind în acord cu mine însuși nu mai am nimic de reproșat celorlalți și nici nu mă mai tem de ei. Am învățat să îi accept și să-i iubesc aşa cum sunt.

— Bine, acesta este cel de-al doilea lucru pe care trebuie să îl ții minte. Continuă drumul.

Prințul zări prima poartă, prin care trecuse cu mult timp în urmă, și văzu ceea ce era scris pe spatele ei: **ACCEPTĂ LUMEA!**

Privi în jurul său și recunoșcu acea lume pe care a dorit să o cucerească, să-o transforme, să-o schimbe. Fu izbit de lumina și de frumusețea tuturor lucrurilor, de perfectiunea lor. Era totuși aceeași lume de altă dată. Oare lumea se schimbase, sau privirea sa? Atunci se ivi bătrânul, care-l întrebă:

– Ce ai învățat tu pe acest drum?

– Acum am învățat că lumea este oglinda sufletului meu. Că eu nu văd lumea, ci mă văd pe mine în ea. Când sunt fericit, lumea mi se pare minunată; când sunt necăjit, lumea îmi pare tristă. Ea nu este nici veselă, nici tristă. Ea există. Atât.

Acesta este cel de-al treilea lucru important pe care nu trebuie să-l uîți.

Acum ești împăcat cu tine, cu ceilalți și cu lumea!

Esti pregătit să pornești spre ultima încercare: trecerea de la liniștea împlinirii, la împlinirea liniștii, spuse el și dispărut pentru totdeauna.

*Sursa: <https://totulpoatefisialtfel.wordpress.com/2013/09/21/povestea-celor-trei-usi>

POVESTEÀ TRISTEÀII CARE ERA TRISTĂ

Inge Wuthe

Povestea, ca orice poveste, începe aşa: „A fost odată ca niciodată ”... o femeie micuţă care se plimba pe un trotuar prăfuit. Cu siguranţă, anii trecuseră peste ea, iar ridurile erau la locul lor, însă zâmbetul femeii avea strălucirea proaspătă a unei tinere. Dintr-o dată, ea se opri din drumul ei şi privi în jos. Nu a reușit foarte bine să desluşească figura de pe trotuar, deoarece fiinţa care stătea acolo în praf părea lipsită de corp. Imaginea îi aducea aminte de o pătură pufoasă care ascunde conturul unui om. Femeia s-a aplecat puțin şi a întrebat: „Cine eşti tu?” Doi ochi aproape lipsiţi de viaţă au privit spre ea şi cu o voce joasă care abia se putea auzi cineva a răspuns: „Eu? Eu sunt Tristeţea.”

„Oh, Tristeţea!” a strigat femeia fericită ca şi cum ar fi revăzut un vechi prieten.

„Mă cunoşti?” a întrebat Tristeţea suspicioasă.

„Bineînţeles că te cunosc! De atâtea ori m-ai însoţit în drumul meu...”

„Te-am însoţit? Şi atunci...de ce nu fugi de mine? Nu îţi este frică de mine?”

„De ce ar trebui să fug de tine, draga mea? Dar vreau să te întreb ceva: de ce eşti aşa descurajată?”

„Nu sunt descurajată”, replică Tristeţea. „Eu... sunt tristă”

Bătrâna s-a aşezat lângă ea : „Deci eşti tristă. Spune-mi ce te deprimă?”

Atunci Tristeţea a oftat adânc: poate că de data asta chiar este cineva care îşi doreşte să o asculte. De câte ori şi-a dorit lucrul acesta. La început a ezitat să îi povestească femeii problemele ei, dar apoi i-a zis: „Ştii, destinul meu este să merg printre oameni şi să rămân cu ei pentru un anumit timp, doar că nimănui nu-i place treaba asta. Când merg la ei, oamenii sunt speriaţi. Le este teamă de mine şi au tendinţă de a mă evita ca pe o ciumă. Ei au inventat tot felul de lucruri ca să scape de mine. Mereu îi aud spunând că viaţa este distractivă, chiar dacă râsul lor fals le dă dureri de stomac. Dar cred ei că punându-şi mască vor scăpa de mine. Ei spun: „Binecuvântat să fie tot ceea ce ne face mai puternici.” De asemenea, oamenii se judecă între ei şi spun că doar cei slabii plâng şi atunci evită să plângă, chiar dacă asta le dă dureri de cap. Decât să fie triştii, mai bine se duc şi consumă droguri şi alcool... orice numai să nu mă simtă.”

”Dă... stiu despre ce vorbești. Am întâlnit adesea asemenea persoane ”, i-a spus femeia. Văzând că bătrâna o înțelege, Tristețea continuă: „ Știi, eu nu vreau să le fac rău. Eu vreau doar să-i ajut. Când sunt aproape de ei, aceștia se pot regăsi. Îi ajut să construiască un cuib pentru a-și pansa rănilor. Oamenii triști sunt firavi, iar unele Necazuri deschid rănilor nevindecate. Eu îi ajut să plângă, să se descarce, iar lacrimile le vor vindeca rănilor. Dar, de cele mai multe ori, oamenii nu vor să-i ajut. Ei preferă să râdă sau se înarmează cu o armură groasă din amărăciune... și lasă rănilor nevindecate.”

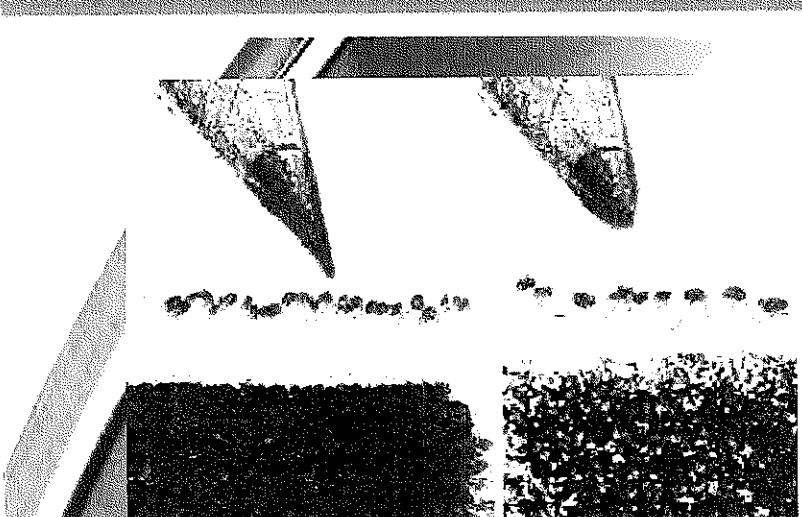
În timp ce-și spunea povestea, Tristețea plângea. Bătrâna a luat-o în brațe și a mânghiat-o. Ce moale și delicată era.

„ Plângi cât ai nevoie, Tristețe dragă. Odihnește-te în brațele mele ca să îți recapeți puterile. De azi înainte nu vei mai călători singură. Te voi însobi pretutindeni astfel încât descurajarea să nu câștige putere.” Dintr-o dată Tristețea s-a oprit din plâns. S-a ridicat și s-a uitat uimită la noul ei însobitor. „ Vrei să mă însobești în drumul meu?! Dar... cine ești tu?”

Bătrâna femeie a zâmbit ușor iar apoi i-a răspuns: „ Eu? *Eu sunt SPERANȚA.*”

De cele mai multe ori încercăm să fim fericiți, mulțumiți, împliniți și credem că cel mai greu este să acceptăm și să facem față unor emoții negative. Însă este bine să înțelegem că acest tip de emoții sunt la fel de normale ca cele pozitive. Dacă învățăm să ne recunoaștem emoțiile, atât pozitive cât și negative, cu siguranță vom reuși să prevenim dezvoltarea unor tulburări psihice .

*Sursa: <https://www.sonja-jaeger.com/en/category/therapeutic-stories/>



POVESTEÀ CREIONULUI

de Paulo Coelho

Copilul își privea bunicul scriind o scrisoare. La un moment dat întrebă:

-Scrîi o poveste care ni s-a întâmplat nouă? Sau poate o poveste despre mine?

Bunicul se opri din scris, zâmbi și-i spuse nepotului:

-E adevărat, scriu despre tine. Dar mai important decât cuvintele este creionul cu care scriu. Mi-ar plăcea să fii ca el, când vei fi mare. Copilul privi creionul intrigat, fiindcă nu văzuse nimic special la el.

-Dar e la fel ca toate creioanele pe care le-am văzut în viața mea!

-Totul depinde de felul cum privești lucrurile. Există cinci calități pe care, dacă reușim să le menținem, vom fi întotdeauna un om care trăiește în bună pace cu lumea.

Prima calitate: poți să faci lucruri mari, dar să nu uiți niciodată că există o mâna care ne conduce pașii. Pe această mâna o numim Dumnezeu și el ne conduce întotdeauna conform dorinței Lui.

A doua calitate: din când în când trebuie să mă opresc din scris și să folosesc ascuțitoarea.

Asta înseamnă un pic de suferință pentru creion, dar până la urmă va fi mai ascuțit. Deci, să știi să suportă unele dureri pentru că ele te vor face mai bun.

A treia calitate: creionul ne dă voie să folosim radiera pentru a șterge ceea ce era greșit.

Trebuie să înțelegi că a corecta un lucru nu înseamnă neapărat ceva rău, ceea ce este neapărat e necesitatea de a ne menține pe drumul drept.

A patra calitate: la creion nu este important lemnul sau forma lui exterioară, ci mina de grafit din interior. Tot așa, îngrijește-te de ceea ce se întâmplă înăuntrul tău.

Și în sfârșit, **a cincea calitate** a creionului: lasă întotdeauna o urmă. Tot așa, să știi, că tot ce faci în viață va lăsa urme, astfel că trebuie să încerci să fi conștient de fiecare faptă a ta. 15

Miracolele noastre de zi cu zi

"Doamne dă-ne nouă, astăzi, miracolul de zi cu zi. Chiar dacă suntem incapabili să-l observăm, căci mintea noastră se concentreză pe fapte mari și cuceriri. Chiar dacă suntem preoccupați de viața de zi cu zi, știm că drumul nostru a fost schimbat.

Și atunci când suntem trăși, ajută-ne să păstrăm ochii deschiși la viața din jurul nostru: o floare deschisă, stelele de pe cer, o pasăre cântând la distanță sau o voce de copil în apropiere.

Ajută-ne să înțelegem că există anumite lucruri atât de importante pe care trebuie să le descoperim fără ajutorul nimănui. Și că noi nu trebuie să ne simțim singuri și neajutorați, pentru că Tu ești lângă noi, gata să intervii în cazul în care picioarele noastre merg periculos de aproape de abis.

Ajută-ne să continuăm mai departe, în ciuda friciei, și să acceptăm inexplicabilul, în ciuda nevoii noastre de a explica și a ști totul.

Ajută-ne să înțelegem că puterea dragostei se află în contradicțiile sale și că dragostea durează pentru că schimbă și nu pentru că ea rămâne aceeași și nu se confruntă cu probleme.

Și să înțelegem, de asemenea, că de fiecare dată când vom vedea umili înălțați și aragonți smeriți, asistăm de fapt la un miracol.

Ajută-ne să știm că atunci când picioarele ne sunt obosite, putem continua mersul pe jos datorită puterii din inimile noastre, și că atunci când inimile noastre sunt obosite, ne putem duce mai departe datorită tăriei credinței noastre".

*Sursa: "Manuscrisul găsit la Accra", Paolo Coelho

POVESTEA CURCUBEULUI



Cu mult timp în urmă, la începutul timpurilor, culorile lumii s-au certat. Fiecare dintre ele pretindea că era cea mai bună, cea mai frumoasă, cea mai importantă, cea mai folositoare, cea mai iubită.

Verdele spuse: „Uitați-vă la iarba, frunze și copaci. În mod evident, veдеți și voi că sunt cea mai importantă culoare. Sunt culoarea vieții și a speranței. Uitați-vă în jur și o să veДЕti că sunt peste tot”.

Albastrul l-a întrerupt și exclamă: „Gândiți-vă la cer și la mare. Apa stă la baza vieții și fără mine nu ar exista cerul albastru. Fără mine nu ar exista nimic!”

Galbenul râse: „Eu sunt luminos și cald, iar tu ești atât de serios. De fiecare dată când te uiți la o narcisă galbenă sau la o floarea-soarelui zâmbești. Soarele, luna și stelele sunt galbene, frumusețea mea este atât de evidentă încât oricine mă vede rămâne uimit.”

Portocaliul începu să se laude: „Eu sunt culoarea mâncărurilor sănătoase ce dău putere. Morcovul, portocala și dovleacul au multe vitamine. Si atunci când portocaliul umple cerul, la răsărit sau la apus, frumusețea mea este atât de evidentă încât toți cei ce mă văd se opresc să mă privească cu admiratie și uimire.”

Ei bine, **Roșul** începu să strige: „Eu sunt conducătorul întregii vieți. Sâangele este roșu și sâangele înseamnă viață. Eu sunt culoarea pasiunii și a iubirii.”

Violetul se ridică în picioare și era foarte înalt. El vorbi dând foarte multă importanță spuselor sale: „Eu sunt culoarea imperială și a regilor. Oamenii puternici întotdeauna m-au ales pe mine deoarece eu sunt culoarea puterii și a înțelepciunii.” La sfârșit, cu o voce joasă și timidă, **Indigoul** spuse: „Cu greu mă observați, însă deși sunt tăcut, fără mine nu ati fi nimic. Aveți nevoie de mine pentru echilibru și contrast și pentru liniște interioară.”

Argumentările au continuat, fiecare culoare în parte lăudându-se, ridicându-se în slăvi și certându-se. Fiecare în parte considera că este perfecțiunea întruchipată.

În timp ce se certau din ce în ce mai tare, un fulger puternic lumina cerul. Începu să tune și să plouă cu găleata. Culorile tremură de frica și se strânseră în brațe pentru a se liniști și proteja una pe alta.

Apoi ploaia începu să vorbească: „Voi, culorilor, sunteți atât de nesăbuite. Vă certați care este cea mai bună, fiecare încercând să fie deasupra celoralte. Nu înțelegeți că fiecare în parte ați fost făcute cu un scop special, fiecare este unică și diferită? Luați-vă de mâini și urmați-mă!”

Făcând ce le spuse ploaia, culorile se apropiară și se luară de mâini. „De acum încolo”, zise ploaia, „când plouă, fiecare dintre voi se va întinde de-a lungul cerului într-un superb semicerc colorat. Curcubeul va fi un semn al păcii și al speranței.”

Astfel, oameni buni, de fiecare dată când ploaia curață pământul, căutați un curcubeu pe întinsul cerului. Când apare, țineți minte că fiecare dintre voi este special.

Lăsați culorile curcubeului să vă reamintească să vă apreciați pe voi însivă și pe cei din jur!

*Sursa <https://www.copilul.ro/povesti/curiozitati/Povestea-curcubeului-190.html>

POVESTEÀ ÎNTELEPTULUI CARE AFLASE SINGUR

DRUMUL SPRE LIBERTATE

În acea țară se răspândise un zvon, mai întâi mai răzleț, apoi tot mai insistent. Erau o mulțime de vorbe care circulau între oameni. Cineva spunea că cunoaște un înțelept care „descoperise singur calea spre libertate”.

Într-o zi, un adolescent plecă la drum ca să afle mai multe. I s-a spus să meargă într-o direcție, iar pe drumul pe care a luat-o, a întâlnit iubirea unei femei care nu avea nevoie de libertate, ci de a fi iubită. A iubit-o și atunci când a fost sigură că este iubită, l-a părăsit. Există astfel de iubiri, de nevoie, care se sfârșesc atunci când nevoia este împlinită.

Tânărul rămase singur. Își continuă drumul și întâlni o femeie care l-a iubit și care s-a lăsat iubită. A crescut în acea iubire, până într-o zi când a devenit suficient de mare pentru a-și părăsi iubita. Există astfel de iubiri pepiniere care ne permit să creștem.

Își continuă drumul și timp de câțiva ani a trăit în singurătate.

Într-o dimineață, se trezi având o dorință, aceea de a întâlni o altă dorință. O întâlni și atunci a fost o sărbătoare. Sărbătoarea a durat o mie de zile și o mie de nopți.

Într-o noapte, însă, s-au despărțit, fiecare dintre ei fiind atât de minunat de celălalt, încât își imaginau că nimic mai frumos nu se mai putea întâmpla între ei. Astfel, fiecare dintre ei, avea să multiplice întâlnirile. El avea să găsească multe, foarte multe.

Într-o zi, însă, își continuă drumul. Iar pe drum, a întâlnit o femeie care l-a întrebat cu ardoare:

- Te rog, vreau să fiu împlinită, dăruiește-mi un copil.

El i-a dăruit cinci. Credea în generozitatea vieții. Câțiva ani mai târziu, într-o după-amiază însorită, își reluă drumul.

Nu mai era Tânăr acum, era un bărbat plin de cicatrice, în același timp vulnerabil și puternic, care înainta pe drumul libertății. Au mai fost apoi alte și alte întâlniri, alte rătăciri, entuziasme și descoperiri, până când a ajuns în sfârșit să-l întâlnească pe Înțeleptul care găsise drumul spre libertate.

Când a ajuns în fața lui, bărbatul l-a întrebat pe Înțelept despre secretul lui, despre învățătura lui, despre rigoarea căutării, despre numele maeștrilor pe care îi avusese, despre suferințele și terapiile pe care le făcuse.

Înțeleptul nu răspunde însă la nici o întrebare. Îi spuse doar atât:

- Singurul lucru pe care l-am aflat, este legat de descoperirea pe care am făcut-o: astăzi știu să spun da sau nu, fără să mă rănesc.

Astfel se încheie povestea omului care a încercat mult timp, foarte mult timp, să caute drumul spre libertate.

Câteva cuvinte, apoi pleacă...

Cuvintele însă nu pleacă, rămân fixate sau continuă să călătorescă în vibrații subtile, în invitații tăcute. Esența unei povești constă într-un cuvânt invizibil, strecurat între alte două cuvinte scrise sau spuse...

ALEGAREA !

Un om care se simțea veșnic împovărat de greutățile vieții i se plânse unui maestrul spiritual vestit.

- Nu mai pot! Viața mi-e un chin!

Maestrul luă o mână de cenușă și o lăsa să cadă într-un pahar plin cu apă curată, bună de băut, pe care-l avea pe masă, spunând:

- Acestea sunt suferințele tale.

Toată apa se tulbură și se murdări. Maestrul aruncă apa, luă o alta mână de cenușă la fel cu cea dinainte, i-o arătă omului nostru, se apropiie apoi de fereastră și o aruncă în mare. Cenușa se împraștie într-o clipă, iar marea rămase la fel ca înainte.

- Vezi? Îl lămuri înțeleptul, în fiecare zi trebuie să alegi între a fi un pahar de apă sau marea. Prea multe inimi neîncăpătoare, prea multe suflete șovăitoare, prea multe minți nepricepute și brațe închise. Una dintre lipsurile majore ale timpului nostru este curajul. Nu îndrăzneala prostească, temeritatea inconștientă, ci adevăratul curaj, care în fața fiecărei probleme spune liniștit:

„Există cu siguranță o soluție pe undeva, iar eu o voi găsi.”

... iar când în viața ta există momente în care te plângi de starea jalnică în care se află lumea, societatea sau când ești tentat(a) să arăți acuzator spre alții, răspunde-ți la o singură întrebare: „Sunt parte din problemă sau din soluție?”

Povestea unui om lenes

de Ion Creangă

Căcă era odată într-un sat un om grozav de lenes; de lenes ce era, nici îmbucătura din gură nu-i-o mesteca. Și satul, văzând că acest om nu se dă la muncă nici în ruptul capului, hotărî să-l spânzure, pentru a nu mai da pildă de lenevire și altora. Și aşa, se aleg vreo doi oameni din sat și se duc la casa leneșului, îl umflă pe sus, îl pun într-un car cu boi, ca pe un butuc nesimțitor, și hai cu dânsul la locul de spânzurătoare! Așa era pe vremea aceea. Pe drum se întâlnesc ei cu o trăsură în care era o cucoană.

Cucoana, văzând în carul cel cu boi un om care semăna a fi bolnav, întrebă cu milă pe cei doi țărani, zicând:

- Oameni buni! Se vede că omul cel din car e bolnav, sărmanul, și-l duceți la vro doftoroaie undeva, să se caute.
- Ba nu, cucoană, răspunse unul dintre țărani; să ierte cinstiță fața dumneavoastră, dar aista e un lenes care nu credem să mai fi având păreche în lume, și-l ducem la spânzurătoare, ca să curățim satul de un trândav.
- Alei! Oameni buni, zise cucoana, înflorându-se; păcat, sărmanul, să moară ca un câne, fără de lege! Mai bine duceți-l la moșie la mine; iacătă curtea pe costișa ceea. Eu am acolo un hambar plin cu posmagi, ia aşa, pentru împrejurări grele, Doamne ferește! A mâncă la posmagi și-a trăi și el pe lângă casa mea, că doar știu că nu m-a mai perde Dumnezeu pentru o bucătică de pâne. Dă, suntem datori a ne ajuta unii pe alții.
- I-auzi, măi leneșule, ce spune cucoana; că te-a pune la coteț, într-un hambar cu posmagi, zise unul dintre săteni. Iaca peste ce noroc ai dat, bată-te întunericul să te bată, urâciunea oamenilor! Sai degrabă din car și multămește cucoanei, că te-a scăpat de la moarte și-ai dat peste belșug luându-te sub aripa dumisale. Noi gândeam să-ți dăm sopon și frângchie. Iar cucoana, cu bunătatea dumisale, îți dă adăpost și posmagi; să tot trăiești, să nu mai mori! Să-și puie cineva obrazul pentru unul ca tine și să te hrănească ca pe un trântor, mare minune-i și asta. Dar tot de noroc să se plângă cineva... Bine-a mai zis cine a mai zis că: Boii ară și caii mănâncă. Hai dă răspuns cucoanei, ori aşa, ori aşa, că n-are vreme de stat la vorbă cu noi.
- Dar muieti-s posmagii? Zise atunci leneșul, cu jumătate de gură, fără să se cărnească din loc.
- Ce-a zis? întrebă cucoana pe săteni.

— Ce să zică milostivă cucoană, răspunde unul. Ia, întreabă, că muietii-s posmagii?

— Vai de mine și de mine, zise cucoana cu mirare, încă asta n-am auzit! Da el nu poate să și-i moaie?

— Auzi, măi leneșule: te prinzi să moi posmagii singur, ori ba?

— Ba, răsunse leneșul. Trageți mai bine tot înainte! Ce mai atâta grijă pentru astă pustie de gură!

Atunci unul dintre săteni zise cucoanei:

— Bunătatea dumneavoastră, milostivă cucoană, dar degeaba mai voiți a strica orzul pe găște. Vedeti bine că nu-l ducem noi la spânzurătoare numai aşa, de flori de cuc, să-i luăm năravul. Cum chitiți? Un sat întreg n-ar fi pus oare mâna de la mâna ca să poată face dintr-însul ceva? Dar ai pe cine ajuta? Doar lenea-i împărăteasă mare, ce-ți bată capul!

Cucoana atunci, cu toată bunăvoița ce ave, se lehămesește și de binefacere și de tot, zicând:

— Oameni buni, faceți dar cum vă va lumina Dumnezeu!

Iar sătenii duc pe leneș la locul cuvenit și-i fac felul. Și iaca aşa au scăpat și leneșul acela de săteni și sătenii aceia de dânsul. Mai pofteașă de-acum și alți leneși în satul acela, dacă le dă mâna și-i ține cureauă.

Ș-am încălecat pe-o șa și v-am spus povestea aşa.



HRĂNEŞTE CEEA CE DOREŞTI SĂ CREASCĂ



Un bunic s-a așezat pe o piatră, la soare, lângă râu, cu nepoțelul său. „Spune-mi o poveste” a cerut copilul. „Aceasta este o poveste despre doi lupi” a spus bunicul. „Pe măsură ce creștem, uneori simțim că sunt doi lupi în noi care se bat pentru a prelua controlul. Poți să-ți imaginezi că primul lup are părul gri și moale și o privire blândă, poate chiar un zâmbet cald. Este un lup care își arată dinții foarte rar și este dispus să stea la urmă pentru ca cei mici să poată mâncă. Pe acesta putem să-l numim lupul păcii, blândeții, bunătății, pentru că acest lup crede că, dacă toți trăim în pace unii cu alții, toate animalele și toți oamenii ar fi mult mai fericiți”. „Pentru acest lup, dragostea contează mai mult decât orice altceva. Vezi tu, se știe că fără dragoste lumea noastră de oameni și animale ar înceta să mai existe. Existăm pentru că o mamă își iubește copilul pe care îl îngrijește, îl hrănește, îl îmbracă, îl adăpostește, îl apără de rău. Ajungem în această lume ca urmare a iubirii și ne hrănim cu dragostea care ne-o arată părintii.

Avem nevoie de dragoste și viețile noastre sunt mai bogate și mai frumoase când iubim și suntem iubiți”. „Acum lup știe că bunătatea face parte din dragoste. Când suntem buni cu ceilalți este posibil – nu întotdeauna se întâmplă aşa – să ne întoarcă binele făcut. Zâmbește cuiva și sunt șanse mari să își zâmbească înapoi. Du-te și ajută pe cineva și este foarte posibil să primești și tu ajutor când vei avea nevoie. Lupii seamănă cu oamenii și trăiesc în grupuri. Se amestecă unii cu alții, și, în general, se simt mai bine când se bucură unii de alții și trăiesc în armonie”. „Dar” continuă bunicul „să ne imaginăm că există un alt lup în haită care nu gândește în același fel. Acum lup are o față răutăcioasă și urâcioasă. Își mișcă buzele pentru a-și arăta amenințător dinții celorlalte animale. Când face aşa, ele simt frică mai mult decât dragoste și respect, pentru că acesta este lupul fricii, al lăcomiei și al urii. Poate este înfricoșat sau îi este frică de ceva, de aceea este tot timpul în gardă. Din nefericire, nu a învățat că fiind aşa de nervos și agresiv, gândindu-se la cine și ce urăște mai mult decât la cine și ceea ce îi place, cultivă foarte multe sentimente negative în sine și la cei din jur. Acum lup vrea să fie primul, în vreme ce lupul păcii vrea dragoste, bunătate și vrea binele celorlalți aşa cum îl vrea pe al său”. „Îți poți imagina că dacă cei doi lupi sunt în aceeași haită ar putea fi interesant de văzut care iese în față. Lupul dragostei, păcii și al bunătății vrea să împartă acele valori cu toată lumea, dar lupul fricii, lăcomiei și al urii se preocupă doar de sine. El se simte rău și îi face și pe cei din jur să se simtă rău”. „Să ne imaginăm mai departe” spuse bunicul „că cei doi lupi se luptă în interiorul tău”. Micul băiețel s-a uitat în sus la bunicul său, cu ochii mari. „Care va câștiga?” a întrebat cu nerăbdare. Bunicul s-a uitat în jos, cu ochii blânzi, și cu voce liniștită a răspuns: „Cel pe care îl hrănești”.

*Adaptat după 101 Healing Stories for Kids and Teens de G. W. Burns

ÎNCURAJAT SĂ ZBOARE



Când împlini vârsta necesară, tatăl, un vultur mare și înțelept, îi spuse fiului său:

– Fiul meu, nu toată lumea se naște cu aripi. și, într-adevăr, nu este obligatoriu să zbori, dar cred că ar fi păcat să te limitezi la a merge, având aripile pe care bunul Dumnezeu ţi le-a dat.

— Dar nu știu să zbor! răsunse fiul îngrijorat.

— Vino! spuse tatăl.

Luându-l de mâna, au plecat păsind către marginea abisului, pe munte.

— Vezi, fiule, acesta este un gol. Oricând vei vrea, vei putea zbura. Trebuie doar să stai aici, să respiri adânc și să sari în abis. Odată ajuns în aer, întinzi aripile și zbori ... își încurajă fiul.

— Dar, ce se întâmplă dacă eu cad? întrebă fiul cu vocea tremurândă.

— Chiar dacă vei cădea, nu vei muri, vei avea doar unele vânătăi care te vor face mai puternic pentru următoarea încercare, a răspuns tatăl.

Tânărul a ascultat sfatul celor ce-l iubeau. Urcă în partea de sus a unui copac și, cu curaj, sări ... Întinse aripile... le flutură în aer cu toată puterea lui ... dar... căzu la pământ ...

Cu un cucui mare în frunte merse la tatăl său:

— M-ai mințit! Eu nu pot zbura. Am încercat, și uită-te ce lovitură am primit! Nu sunt ca tine! Aripile mele sunt ornamentale ... scânci dezamăgit băiatul.

— Fiul meu, pentru a zbura, trebuie să creezi spațiul necesar, în aer liber, ca aripile să se desfacă. Este ca și cum ai sări cu parașuta ... ai nevoie de o anumită înălțime înainte de a sări.

Pentru a învăța să zbori, în totdeauna trebuie să începi prin a-ți asuma un risc. Dacă nu vrei să îți assumi riscuri, ar fi bine să te resemnezi și să continui să mergi pe jos, ca de obicei! îl sfătuiește vulturul.

*Sursa <https://clicpsihologic.ro/incipat-sa-zboare/>

POVESTE DE DRUM

după Nossrat Peseschkian – „Povești orientale ca instrumente de psihoterapie”

Misticismul persan povestește despre un călător care se târa pe un drum aparent fără sfârșit. Era încărcat cu tot felul de poveri. Un sac greu cu nisip îi atârna pe spate, un burduf gros cu apă îi era atârnat în jurul corpului. În mâna dreaptă ducea o piatră de formă ciudată, iar în stânga un bolovan. În jurul gâtului, o piatră de moară se legăna la capătul unei frânghii roase. Lanțuri ruginite, cu care trăgea mari greutăți prin nisipul prăfos, îi răneau gleznele. Pe cap omul tinea în echilibru un dovleac pe jumătate putrezit. Cu fiecare pas, lanțurile zăngăneau. Suspinând și gemând, se mișca înainte pas cu pas, plângându-se de soarta sa grea și de oboseala care îl chinuia.

Pe drum, în căldura strălucitoare a miezului zilei, se întâlni cu un fermier. Acesta îl întrebă: „O, călătorule obosit, de ce te încarci cu bolovanul acesta?”, „Groaznic de nătâng sunt! Nu-l observasem înainte.”, răspunse călătorul. Cu aceasta, aruncă piatra la o parte și se simți mult mai ușor. Iarăși, după ce merse cale lungă de drum, se întâlni cu un alt fermier, care îl întrebă: „Spune-mi, călătorule obosit, de ce te chinui cu dovleacul pe jumătate putrezit de pe cap și de ce tragi acele mari greutăți de fier, legate de lanțuri în urma ta?” Călătorul răspunse: „Sunt foarte bucuros că mi le-ai arătat! Nu mi-am dat seama ce-mi făcusem mie însumi.” Își dădu jos lanțurile și zdrobi dovleacul în șanțul de pe marginea drumului. Încă o dată, se simți mai ușor. Dar cu cât mergea mai departe, cu atât începea să sufere din nou. Un fermier venind de pe câmp îl privi cu uimire și spuse: „O, om bun, cari un sac cu nisip, dar ceea ce vezi până departe e mai mult nisip decât ai putea tu căra vreodată. Iar burduful tău mare cu apă, e ca și cum ai plănui să treci deșertul Kawir. Tot drumul, un râu curat curge pe lângă tine și te va însoți în călătoria ta pentru mult timp.”

Auzind acestea, călătorul deschise burduful și goli apa sălcie pe potecă. Apoi, umplu o groapă cu nisipul din ranița sa. Stătu acolo gânditor și se uită la soarele care apunea. Ultimele raze își trimiteau lumina spre el. Se uită la sine, văzu piatra de moară atârnând greu de gâtul său și își dădu brusc seama că piatra era cea care îl făcea încă să meargă atât de încovoiat. Odezlegă și o aruncă în râu, cât putu de departe. Eliberat de poverile sale, merse mai departe prin răcoarea serii, să-și găsească adăpost.

28

*Sursa: <http://www.cabinetpsihoterapieiasi.ro/blog/o-poveste-de-drum/>

METAFORA CASEI

Îndrăgu-i-vă la o casă frumoasă, atât pe exterior cât și în interior. Casa aceasta este un loc unde bucuria, confortul sunt prezente – un loc sigur de unde puteți explora lumea. În jurul casei se află un gard solid și o poartă. Casa are, de asemenea, uși și ferestre puternice. Oricând doriți puteți deschide ușile și porțile pentru a invita lumea să vă viziteze: vecini, prieteni, familia; puteți deschide geamurile pentru a intra aerul proaspăt, pentru a vă lăsa pătruns de razele soarelui. Atunci când există pericole (furtuni puternice, rafale de vânturi, invazie de insecte etc.), ușile și porțile le țineți închise. Afără este „furtună”, dar înăuntru totul decurge bine, fără probleme. În interiorul casei vă puteți bucura de liniște și siguranță.

Un eveniment traumatic, o traumă este asemenea unei furtuni periculoase care pune în pericol frumusețea și siguranța unei case, doar că de data aceasta „casa” sunteți chiar dumneavoastră. Trauma, ca o furtună, vă smulge poarta din țățâni, dă cu ușile de perete și invadază „casa”, vă invadază spațiul în care altă dată vă simțeați atât de bine, era liniște și armonie – propria persoană. Începeți să vă simțiți neputincios (neputincioasă) în fața „furtunii”. Este greu să-i faceți față, nu mai puteți „închide ușile” - nu vă puteți apăra. În urma acestei „furtuni” este posibil să fi lăsat ușile permanent deschise și pericolul/răul să fi intrat destul de des sau poate că v-ați ferecat atât de bine ușile încât nu mai poate intra nimeni. Geamurile au rămas închise, perdele grele împiedică lumina să intre, este întuneric, vă sufocați și vă ofiliți. Nu vă mai preocupă îngrijirea, aranjarea casei și totul se deteriorează pe zi ce trece, intră în paragină.

Lucrurile nu se vor rezolva de la sine, o dată cu simpla trecere a timpului. „Casa” nu va deveni din nou luminoasă și aerisită, înfloritoare, fără ca dumneavoastră să faceți ceva.

E nevoie de acțiune, de hotărâre, poate de ajutor pentru a scoate tot răul, pentru a repară, pentru a repuna în funcțiune ușile, poarta – pentru a reabilita casa, sistemul de protecție în care să vă simțiți în siguranță. Va fi nevoie de timp și de muncă, dar important este că veți putea invita din nou oaspeți, veți putea merge mai departe, bucurându-vă în continuare de viață.

O furtună poate strica totul în fața ei, dar după ce furtuna a trecut, totul poate fi reconstruit, reparat și pus din nou în funcțiune.

DACĂ DUMNEZEU MI-AR OFERI ÎNCĂ O FĂRÂMĂ DE VIAȚĂ...

*Scrisoarea trimisă de Gabriel Garcia Marquez prietenilor și cititorilor săi la retragerea din activitate

Dacă, pentru o clipă, Dumnezeu ar uita că nu sunt decât o păiață de cărpă și mi-ar oferi o bucată de viață, fără îndoială că n-aș spune tot ce gândesc, dar m-aș gândi la tot ce spun.

Aș aprecia valoarea lucrurilor, nu pentru ceea ce valorează, ci pentru ceea ce ele înseamnă cu adevărat.

Aș dormi mai puțin, dar aș visa mai mult, înțelegând că pentru fiecare minut în care închidem ochii, pierdem șaizeci de secunde de lumină.

Aș merge când ceilalți se opresc, m-aș trezi când alții dorm.

Aș asculta când alții vorbesc și aș savura o înghețată bună de ciocolată.

Și aș trăi „îndrăgostit de dragoste”.

Dacă Dumnezeu mi-ar oferi încă o bucătică de viață, m-aș îmbrăca simplu, aș cădea în genunchi în fața soarelui, lăsându-mi goale corpul și sufletul.

Doamne, dacă aș avea o inimă, mi-ar scrie ura pe gheață și aș aștepta primele raze de soare.

Cu un vis al lui Van Gogh aș picta pe stele un poem de Benedetti și i-aș oferi Lunii un cântec de Serrat.

Aș stropi trandafirii cu lacrimile mele pentru a simți durerea spinilor și sărutul roșu al petalelor.

Dumnezeule, dacă aș avea o bucată de viață... n-aș lăsa să treacă nici o singură zi fără să le spun celor pe care-i iubesc cât de mult îi iubesc.

Aș convinge fiecare bărbat și fiecare femeie că ei sunt cei la care țin cu adevărat și aș trăi îndrăgostit de iubire.

Aș demonstra oamenilor cât se însală crezând că încetează să se îndrăgostească atunci când îmbătrânesc, fără să știe că încep să îmbătrânească atunci când încetează să se îndrăgostească!

I-aș da aspi unui copil, dar l-aș lăsa să învețe singur să zboare. Iar pe cei bătrâni i-aș învăța că moartea nu vine odată cu vîrstă, ci odată cu uitarea. În fond, și eu am învățat de la oameni atâtca lucruri... Am învățat că toată lumea vrea să trăiască pe culmi, fără să știe că adevărata fericire constă în felul în care urci înălțimile.

Am învățat că, atunci când nou-născutul strânge pentru prima dată, în pumnul lui mic, degetul tatălui, îl cucerește pentru totdeauna. Am învățat că un om n-are dreptul să-l privească pe un altul de sus, decât atunci când trebuie să se apeleze pentru a-l ajuta să se ridice. Sunt o mulțime de alte lucruri pe care aş putea să le învăț de la oameni, dar, realmente, multe nu îmi vor mai servi la nimic cu adevărat, pentru că, atunci când mă vor pune la păstrare în acea cutie, eu voi fi murit deja. Spune întotdeauna ce simți și fă ceea ce gândești. Dacă aş ști că asta ar fi ultima oară când te voi vedea dormind, te-aș îmbrățișa foarte strâns și l-aș rugă pe Dumnezeu să fie păzitorul sufletului tău.

Dacă aş ști că asta ar fi ultima oară când te voi vedea ieșind pe ușă, și-aș da o îmbrățișare, un sărut și te-aș cheme înapoi să-ți dau mai multe.

Dacă aş ști că asta ar fi ultima oară când voi auzi vocea ta, aş înregistra fiecare dintre cuvintele tale pentru a le putea asculta o dată și încă o dată până la infinit.

Dacă aş ști că acestea ar fi ultimele minute în care te-aș vedea, aş spune "te iubesc" și nu mi-aș asuma, în mod prostesc, gândul că știi deja. Întotdeauna există ziua de mâine și viața ne dă de fiecare dată o altă oportunitate pentru a face lucrurile bine, dar dacă cumva greșesc și ziua de azi este tot ce ne rămâne, mi-ar face placere să-ți spun că te iubesc, că niciodată nu te voi uita.

Ziua de mâine nu-i este asigurată nimănui, Tânăr sau bătrân. Azi poate să fie ultima zi când îi vezi pe cei pe care-i iubești. De aceea, nu mai aștepta, fă-o azi, întrucât dacă ziua de mâine nu va mai ajunge niciodată, în mod sigur vei regreta ziua când nu și-ai făcut timp pentru un surâs, o îmbrățișare, un sărut și că ai fost prea ocupat ca să le conferi o ultimă dorință. Să-i ţii mereu pe cei pe care-i iubești aproape de tine, șoptește-le la ureche cât de mult nevoie ai de ei, iubește-i și tratează-i bine, ia-ți timp să le spui „îmi pare rău”, „iartă-mă”, „te rog” și toate cuvintele de dragoste pe care le știi.