CONSILIERE PSIHOPEDAGOGICĂ: POVEȘTI ȘI POVESTIRI CU TÂLC

Prof. psihopedagog: Bud Cristina Elena

Prof. diriginte: Buda Aurelia

Prof. înv. primar: Dan Vlad Cristian

Prof. diriginte: Oana Alina

Prof. diriginte: Petraș-Conț 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 leneș	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 şi valori morale, cu ajutorul cărora se pot corecta reacţii şi comportamente nedorite.

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

Poveştile focalizează atenţia către aspectele pozitive ale vieţii, fără a nega dificultăţile, oferindu-ne răspunsuri şi soluţii cu ajutorul cărora să luptăm împotriva obstacolelor reale.

Prof. Bud Cristina-Elena

CÂND VIAŢA PARE CUMPLITĂ, FĂ-ŢI UN CEAI ŞI BEA-L DIN CEA MAI DRĂGUŢĂ CEAŞCĂ

„O familie a plecat într-o excursie în Anglia pentru a cumpăra ceva dintr-un frumos magazin de antichităţi, pentru celebrarea celei de a 25-a aniversări de la căsătorie. Şi soţiei şi soţului le plăceau antichităţile şi produsele din argilă, obiecte ceramice, în special ceştile de ceai. Au observat o ceaşcă excepţională şi au întrebat: „Putem să vedem ceşcuţa aceea? Nu am văzut niciodată ceva atât de frumos!”. În timp ce doamna le oferea ceea ce ceruseră, ceşcuţa de ceai a început să vorbească: – Voi nu puteţi să înţelegeţi. Nu am fost de la început o ceşcuţă de ceai. Cândva, am fost doar un bulgăre de argilă roşie. Stăpânul m-a luat şi 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 şi a spus cu blândeţe: „Încă nu!”. Apoi, ah! Am fost aşezată pe o roată şi am fost învârtită, învârtită, învârtită. „Opreşte! Ameţesc! O să-mi fie rău!”, am strigat. Dar Stăpânul doar a dat din cap şi a spus, liniştit: „Încă nu”. M-a învârtit, m-a frământat şi m-a lovit şi m-a modelat, până a obţinut forma care i-a convenit, iar apoi m-a băgat în cuptor. Niciodată nu am simţit atâta căldură! Am strigat, am bătut şi am izbit uşa... „Ajutor! Scoate-mă de-aici!” Puteam să-L văd printr-o deschizătură şi 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, uşa s-a deschis. Cu atenţie, m-a scos afară şi m-a pus pe raft... am început să mă răcoresc. O, mă simţeam atât de bine!

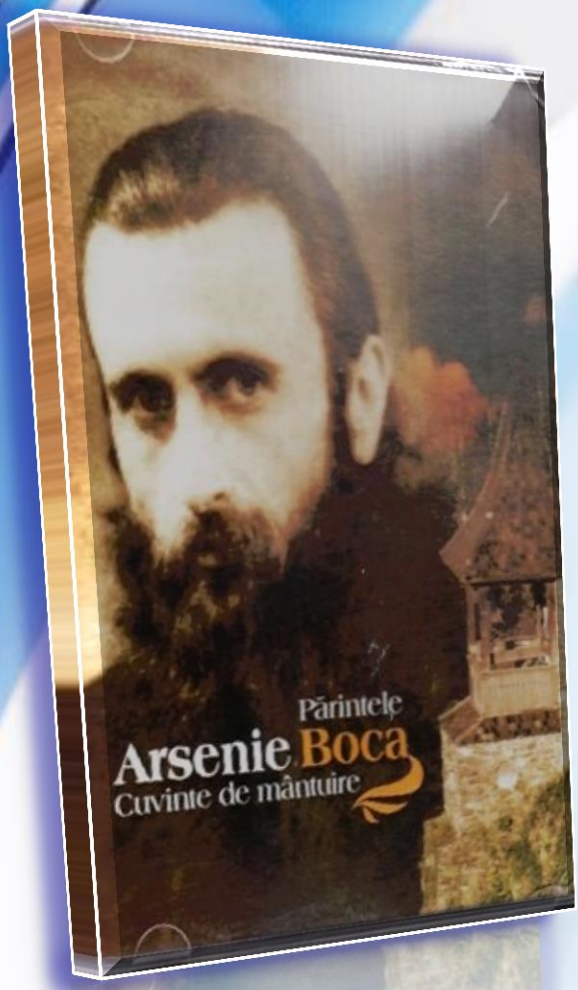
„Ei, aşa este mult mai bine”, m-am gândit. Dar, după ce m-am răcorit, m-a luat, m-a periat şi m-a colorat peste tot… mirosurile erau oribile. Am crezut că mă sufoc. „O, te rog, încetează, încetează!”, am strigat. El doar a dat din cap şi a spus: „Încă nu!” Apoi, deodată m-a pus din nou în cuptor. Numai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

„Oare ce are de gând să-mi mai facă?”. O oră mai târziu, mi-a dat o oglindă şi a spus: „Acum uită-te la tine!”. Şi m-am uitat. „Aceea nu sunt eu; aceea nu pot fi eu... Este frumoasă. Sunt frumoasă!” El mi-a vorbit blând: „Vreau să ţii minte, ştiu că a durut când ai fost rulată, frământată, lovită, învârtită, dar, dacă te-aş fi lăsat singură, te-ai fi uscat. Ştiu că ai ameţit când te-am învârtit pe roată, dar, dacă m-aş fi oprit, te-ai fi desfăcut bucăţele, te-ai fi fărâmiţat. Ştiu că a durut şi că a fost foarte cald şi neplăcut în cuptor, dar a trebuit să te pun acolo, altfel te-ai fi crăpat. Ştiu că mirosurile nu ţi-au făcut bine când te-am periat şi te-am colorat peste tot, dar, dacă nu aş fi făcut asta, niciodată nu te-ai fi călit cu adevărat. Nu ai fi avut strălucire în viaţă. Dacă nu te-aş fi băgat pentru a doua oară în cuptor, nu ai fi supravieţuit prea mult, fiindcă acea întărire nu ar fi ţinut. Acum eşti un produs finit. Acum eşti ceea ce am avut în minte prima dată când am început să lucrez cu tine”.

Morala povestirii este următoarea, arăta duhovnicul Arsenie Boca:

„Dumnezeu ştie ce face cu fiecare dintre noi. EL este Olarul, iar noi suntem argila Lui. El ne va modela, ne va face şi ne va expune la presiunile necesare, pentru a fi lucrări perfecte care să împlinească buna, plăcuta şi sfânta Sa voie. Dacă viaţa pare grea şi eşti lovit, bătut şi împins aproape fără milă; când lumea îţi pare că se învârteşte necontrolat; când simţi că eşti într-o suferinţă îngrozitoare, când viaţa pare cumplită, fă-ţi un ceai şi bea-l din cea mai drăguţă ceaşcă, aşază-te şi gândeşte-te la cele citite aici şi apoi discută puţin cu Olarul”

**Sursa: https://authenticmagazin.com/pentru-suflet*



"Nu există fericire omenească fără bunătatea sufletului, după cum nu există frumuseţe artistică fără simplitate.

Numai o educaţie morală temeinică poate să cureţe sufletele de atâtea buruieni şi atâţia spini şi să scoată din bălăriile care înăbuşă floarea albă şi strălucitoare în inimi care să se avânte spre soare şi lumină în loc să se încovoaie spre gunoiul umed al păcatului.

IUBIREA este o putere. CINE se gândeşte numai la sine şi nu trăieşte decât pentru sine, acela arată că are puţină putere (iubire), căci altfel ar putea să dea şi altora. Cine are iubire are prisos de putere.

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

Arsenie Boca

Născut la 29 septembrie 1910 în Vaţa de Sus judeţul Hunedoara, urmează şcoala primară şi liceul în orăşelul Brad. De atunci i se remarcă o anumită înclinaţie spre singurătate şi spre problemele de religie. La intrarea în cursul superior de liceu rămâne orfan de tată, care era cizmar de meserie şi foarte bun pedagog cu fiul său: „ştiu până astăzi că m-a bătut odată pentru ca să nu mai pierd timpul - ceea ce i-am făgăduit cu lacrimi, n-am uitat până acum, şi de multe ori mi-a folosit în viaţă".

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

Era odată un bărbat care ședea la marginea unei oaze la intrarea unei cetăți din Orientul Mijlociu. Un tânăr se apropie într-o bună zi și îl întrebă:

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

Bătrânul îi răspunse printr-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 apropie 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 negustător care își aducea pe acolo cămilele la adăpat auzise aceste convorbiri 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 ți-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 înconjoară. Dacă iți 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, apărea alta.

Tatăl ei a ascultat-o atent și apoi a invitat-o să pregătească împreună micul dejun. Ajunși în bucătărie, el a luat trei oale și le-a pus cu apa la fiert. Când apa a început să fiarbă, a pus într-una morcovi, într-una ouă și în cea de-a treia cafea. Le-a lăsat să fiarbă 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, morcovi 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 înmoi și-ți pierzi puterea? Ești asemenea oului, care începe cu o inimă maleabilă și un spirit fluid, dar după un eveniment nefericit devine dur si inflexibil? Pe dinafară 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, dă ocazia adversităților vieții să fie pentru tine tot atâtea prilejuri de a lăsa „dulcea aromă de cafea" care iți este proprie, pe care doar tu o poti oferi…

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

POVESTEA CELOR TREI UȘI…

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

Bătrânul înțelept dispăru 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 trecură. Într-o zi îl întâlni din nou pe bătrânul 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 bătrânul. Utilizează-ți forțele pentru ceea ce stă în puterea ta și uită ceea ce-ți scapă printre degete. Și dispăru.

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 plăcere, 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 elimine 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 bătrânul 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 înfrângerilor mele. Ei sunt doar prilejul, ocazia care le scoate la lumină. În mine prind rădacină toate aceste lucruri.

– Ai dreptate, spuse bătrânul. Prin ceea ce trezesc ceilalți în tine, ei se descoperă în fața ta. Fi recunoscător 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 corespundea 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 săturat 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, răspunse bătrânul și apoi dispăru.

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.

– In 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 lupta cu el insuși: defectele, umbrele, frica, limitele sale. Le recunoscu pe toate și învață să le accepte și să le iubească. Învață să se iubească pe el însuși, fără să se mai compare, să se judece, să se învinovățească. 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 însumi. 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 însumi nu mai am nimic de reproșat celorlalți și nici nu mă mai tem de ei. Am învățat să îi accept și să-i iubesc așa 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 recunoscu acea lume pe care a dorit să o cucerească, s-o transforme, s-o schimbe. Fu izbit de lumina și de frumusețea tuturor lucrurilor, de perfecțiunea 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 uiți.

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 dispăru pentru totdeauna.

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

POVESTEA TRISTEȚII CARE ERA TRISTĂ

Inge Wuthe

Povestea, ca orice poveste, începe așa: „A fost odată ca niciodată ”… o femeie micuță care se plimba pe un trotuar prăfuit. Cu siguranță, anii trecuseră peste ea, iar ridurile erau la locul lor, însă zâmbetul femeii avea strălucirea proaspătă a unei tinere. Dintr-odată, ea se opri din drumul ei și privi în jos. Nu a reușit foarte bine să deslușească figura de pe trotuar, deoarece ființa 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 și a întrebat: „Cine ești tu?” Doi ochi aproape lipsiți de viață au privit spre ea și cu o voce joasă care abia se putea auzi cineva a răspuns: „Eu? Eu sunt Tristețea.”

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

„ Mă cunoști?” a întrebat Tristețea suspicioasă.

„ Bineînțeles că te cunosc! De atâtea ori m-ai însoțit în drumul meu…”

„ Te-am însoțit? Și atunci…de ce nu fugi de mine? Nu îți este frică de mine?”

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

„ Nu sunt descurajată”, replică Tristețea. „ Eu… sunt tristă”

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

Atunci Tristețea a oftat adânc: poate că de data asta chiar este cineva care își dorește să o asculte. De câte ori și-a dorit lucrul acesta. La început a ezitat să îi povestească femeii problemele ei, dar apoi i-a zis: „ Știi, destinul meu este să merg printre oameni și să rămân cu ei pentru un anumit timp, doar că nimănui nu-i place treaba asta. Când merg la ei, oamenii sunt speriați. Le este teamă de mine și au tendința 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 viața este distractivă, chiar dacă râsul lor fals le dă dureri de stomac. Dar cred ei că punându-și mască vor scăpa de mine. Ei spun: „Binecuvântat să fie tot ceea ce ne face mai puternici.” De asemenea, oamenii se judecă între ei și spun că doar cei slabi plâng și atunci evită să plângă, chiar dacă asta le dă dureri de cap. Decât să fie triști, mai bine se duc și consumă droguri și alcool… orice numai să nu mă simtă.”

”Of, da… știu 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 rănile. Oamenii triști sunt firavi,iar unele Necazuri deschid rănile nevindecate. Eu îi ajut să plângă, să se descarce, iar lacrimile le vor vindeca rănile. 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 rănile nevindecate.”

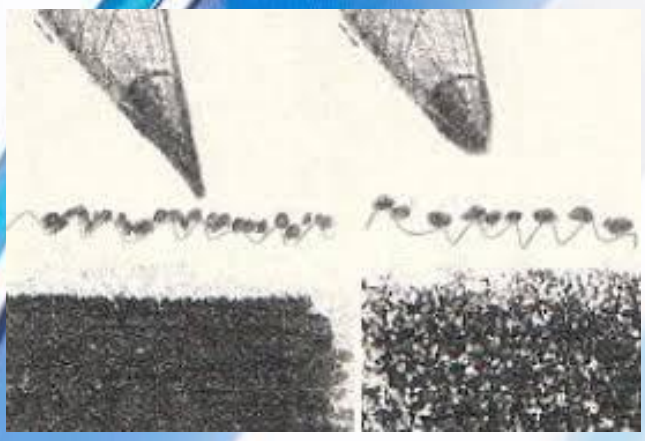
În timp ce-și spunea povestea, Tristețea plângea. Bătrâna a luat-o în brațe și a mângâiat-o. Ce moale și delicată era.

„ 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 însoți pretutindeni astfel încât descurajarea să nu câștige putere.” Dintr-odată Tristețea s-a oprit din plâns. S-a ridicat și s-a uitat uimită la noul ei însoțitor. „ Vrei să mă însoțești 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.sonia-jaeger.com/en/category/therapeutic-stories/



POVESTEA CREIONULUI

de Paulo Coelho

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

-Scrii 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 mână care ne conduce pașii. Pe această mână 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 suporți 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 înlăuntrul 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.

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 concentrează pe fapte mari şi cuceriri. Chiar dacă suntem preocupaţi de viaţa de zi cu zi, ştim că drumul nostru a fost schimbat.

Şi atunci când suntem trişti, ajută-ne să păstrăm ochii deschişi la viaţa din jurul nostru: o floare deschisă, stelele de pe cer, o pasăre cântând la distanţă sau o voce de copil în apropiere.

Ajută-ne să înţelegem că există anumite lucruri atât de importante pe care trebuie să le descoperim fără ajutorul nimănui. Şi că noi nu trebuie să ne simţim singuri şi neajutoraţi, pentru că Tu eşti 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 fricii, şi să acceptăm inexplicabilul, în ciuda nevoii noastre de a explica şi a şti totul.

Ajută-ne să înţelegem că puterea dragostei se află în contradicţiile sale şi că dragostea durează pentru că schimbă şi nu pentru că ea rămâne aceeaşi şi nu se confruntă cu probleme.

Şi să înţelegem, de asemenea, că de fiecare dată când vom vedea umili înălţaţi şi aroganţi smeriţi, asistăm de fapt la un miracol.

Ajută-ne să ştim că atunci când picioarele ne sunt obosite, putem continua mersul pe jos datorită puterii din inimile noastre, şi că atunci când inimile noastre sunt obosite, ne putem duce mai departe datorită tăriei credinţei 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 iarbă, frunze şi copaci. În mod evident, vedeți și voi că sunt cea mai importantă culoare. Sunt culoarea vieții și a speranţei. Uitaţi-vă în jur şi o să vedeţi că sunt peste tot”.

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

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

Portocaliul începu să se laude: „Eu sunt culoarea mâncărurilor sănătoase ce dau putere. Morcovul, portocala şi dovleacul au multe vitamine. Şi atunci când portocaliul umple cerul, la răsărit sau la apus, frumuseţea mea este atât de evidentă încât toţi cei ce mă văd se opresc să mă privească cu admiraţie şi uimire.”

Ei bine, **Roșul** începu să strige: „Eu sunt conducătorul întregii vieţi. Sângele este roşu şi sângele înseamnă viaţă. Eu sunt culoarea pasiunii şi a iubirii.”

Violetul se ridică în picioare şi era foarte înalt. El vorbi dând foarte multă importanţă spuselor sale: „Eu sunt culoarea imperiala şi a regilor. Oamenii puternici întotdeauna m-au ales pe mine deoarece eu sunt culoarea puterii şi a înţelepciunii.” La sfârşit, cu o voce joasă şi timidă, **Indigoul** spuse: „Cu greu mă observaţi, însă deşi sunt tăcut, fără mine nu aţi fi nimic. Aveţi nevoie de mine pentru echilibru şi contrast şi pentru linişte interioară.”

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

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

Apoi ploaia începu să vorbească: „Voi, culorilor, sunteţi atât de nesăbuite. Vă certaţi care este cea mai bună, fiecare încercând să fie deasupra celorlalte. Nu înţelegeţi că fiecare în parte aţi fost făcute cu un scop special, fiecare este unică şi diferită? Luaţi-vă de mâini şi urmaţi-mă!”

Făcând ce le spuse ploaia, culorile se apropiară şi 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 şi al speranţei.”

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

Lăsaţi culorile curcubeului să vă reamintească să vă apreciaţi pe voi înşivă şi pe cei din jur!

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

POVESTEA ÎNŢELEPTULUI CARE AFLASE SINGUR DRUMUL SPRE LIBERTATE

În acea ţară se răspândise un zvon, mai întâi mai răzleţ, apoi tot mai insistent. Erau o mulţime de vorbe care circulau între oameni. Cineva spunea că cunoaşte un înţelept 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 direcţie, 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 şi atunci când a fost sigură că este iubită, l-a părăsit. Există astfel de iubiri, de nevoie, care se sfârşesc atunci când nevoia este împlinită.

Tânărul rămase singur. Îşi continuă drumul şi întâlni o femeie care 1-a iubit şi care s-a lăsat iubită. A crescut în acea iubire, până într-o zi când a devenit suficient de mare pentru a-şi părăsi iubita. Există astfel de iubiri pepiniere care ne permit să creştem.

Îşi continuă drumul şi timp de câţiva ani a trăit în singurătate.

Într-o dimineaţă, se trezi având o dorinţă, aceea de a întâlni o altă dorinţă. O întâlni şi atunci a fost o sărbătoare. Sărbătoarea a durat o mie de zile şi o mie de nopţi.

Într-o noapte, însă, s-au despărţit, fiecare dintre ei fiind atât de minunat de celălalt, încât îşi 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, îşi continuă drumul. Iar pe drum, a întâlnit o femeie care 1-a întrebat cu ardoare:

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

El i-a dăruit cinci. Credea în generozitatea vieţii. Câţiva ani mai târziu, într-o după-amiază însorită, îşi reluă drumul.

Nu mai era tânăr acum, era un bărbat plin de cicatrice, în acelaşi timp vulnerabil şi puternic, care înainta pe drumul libertăţii. Au mai fost apoi alte şi alte întâlniri, alte rătăciri, entuziasme şi descoperiri, până când a ajuns în sfârşit să-1 întâlnească pe înţeleptul care găsise drumul spre libertate.

Când a ajuns în faţa lui, bărbatul 1-a întrebat pe înţelept despre secretul lui, despre învăţătura lui, despre rigoarea căutării, despre numele maeştrilor pe care îi avusese, despre suferinţele şi terapiile pe care le făcuse.

Înţeleptul 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 ştiu 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 călătorească în vibraţii subtile, în invitaţii tăcute. Esenţa unei poveşti constă într-un cuvânt invizibil, strecurat între alte două cuvinte scrise sau spuse...

ALEGEREA !

Un om care se simțea veșnic împovărat de greutățile vieții i se plânse unui maestru 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 apropie apoi de fereastră și o aruncă în mare. Cenușa se împrăștie 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 leneș

de Ion Creangă

Cică era odată într-un sat un om grozav de leneș; de leneș ce era, nici îmbucătura din gură nu și-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 așa, 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 cinstită fața dumneavoastră, dar aista e un leneș care nu credem să mai fi având pereche în lume, și-l ducem la spânzurătoare, ca să curățim satul de un trândav.

– Alei! Oameni buni, zise cucoana, înfiorându-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 așa, pentru împrejurări grele, Doamne ferește! A mânca la posmagi și-a trăi și el pe lângă casa mea, că doar știu că nu m-a mai perde Dumnezeu pentru o bucățică 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 mulțămește 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 frânghie. 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 așa, ori așa, că n-are vreme de stat la vorbă cu noi.

– Dar muieți-s posmagii? Zise atunci leneșul, cu jumătate de gură, fără să se cârnească din loc.

– Ce-a zis? întrebă cucoana pe săteni.

– Ce să zică, milostivă cucoană, răspunde unul. Ia, întreabă, că muieți-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 lenețule: te prinzi să moi posmagii singur, ori ba?

– Ba, răspunse lenețul. Trageți mai bine tot înainte! Ce mai atâta grijă pentru astă pustie de gură!

Atunci unul dintre săteni zise cucoanei:

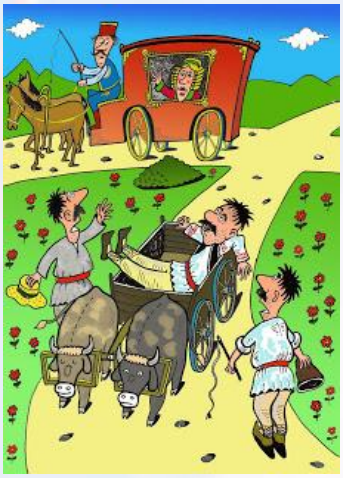
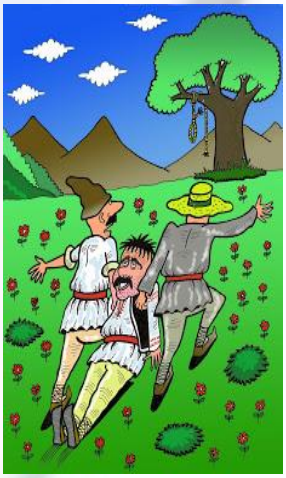
– Bunătatea dumneavoastră, milostivă cucoană, dar degeaba mai voiți a strica orzul pe gâște. Vedeți bine că nu-l ducem noi la spânzurătoare numai așa, de flori de cuc, să-i luăm năravul. Cum chitiți? Un sat întreg n-ar fi pus oare mână de la mână ca să poată face dintr-însul ceva? Dar ai pe cine ajuta?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

Cucoana atunci, cu toată bunăvoința 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 așa au scăpat și lenețul acela de săteni și sătenii aceia de dânsul. Mai poftească de-acum și alți leneși în satul acela, dacă le dă mâna și-i ține cureaua.

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

HRĂNEŞTE CEEA CE DOREŞTI SĂ CREASCĂ

Un bunic s-a aşezat pe o piatră, la soare, lângă râu, cu nepoţelul său. „Spune-mi o poveste” a cerut copilul. „Aceasta este o poveste despre doi lupi” a spus bunicul. „Pe măsură ce creştem, uneori simţim că sunt doi lupi în noi care se bat pentru a prelua controlul. Poţi să-ţi imaginezi că primul lup are părul gri şi moale şi o privire blândă, poate chiar un zâmbet cald. Este un lup care îşi arată dinţii foarte rar şi este dispus să stea la urmă pentru ca cei mici să poată mânca. Pe acesta putem să-l numim lupul păcii, blândeţii, bunătăţii, pentru că acest lup crede că, dacă toţi trăim în pace unii cu alţii, toate animalele şi toţi oamenii ar fi mult mai fericiţi”. „Pentru acest lup, dragostea contează mai mult decât orice altceva. Vezi tu, se ştie că fără dragoste lumea noastră de oameni şi animale ar înceta să mai existe. Existăm pentru că o mamă îşi iubeşte copilul pe care îl îngrijeşte, îl hrăneşte, îl îmbracă, îl adăposteşte, îl apără de rău. Ajungem în această lume ca urmare a iubirii şi ne hrănim cu dragostea care ne-o arată părinţii.

Avem nevoie de dragoste şi vieţile noastre sunt mai bogate şi mai frumoase când iubim şi suntem iubiţi". „Acest lup ştie că bunătatea face parte din dragoste. Când suntem buni cu ceilalţi este posibil – nu întotdeauna se întâmplă aşa – să ne întoarcă binele făcut. Zâmbeşte cuiva şi sunt şanse mari să îţi zâmbească înapoi. Du-te şi ajută pe cineva şi este foarte posibil să primeşti şi tu ajutor când vei avea nevoie. Lupii seamănă cu oamenii şi trăiesc în grupuri. Se amestecă unii cu alţii, şi, în general, se simt mai bine când se bucură unii de alţii şi trăiesc în armonie". „Dar" continuă bunicul „să ne imaginăm că există un alt lup în haită care nu gândeşte în acelaşi fel. Acest lup are o faţă răutăcioasă şi urâcioasă. Îşi mişcă buzele pentru a-şi arăta ameninţător dinţii celorlalte animale. Când face aşa, ele simt frică mai mult decât dragoste şi respect, pentru că acesta este lupul fricii, al lăcomiei şi al urii. Poate este înfricoşat sau îi este frică de ceva, de aceea este tot timpul în gardă. Din nefericire, nu a învăţat că fiind aşa de nervos şi agresiv, gândindu-se la cine şi ce urăşte mai mult decât la cine şi ceea ce îi place, cultivă foarte multe sentimente negative în sine şi la cei din jur. Acest lup vrea să fie primul, în vreme ce lupul păcii vrea dragoste, bunătate şi vrea binele celorlalţi aşa cum îl vrea pe al său". „Îţi poţi imagina că dacă cei doi lupi sunt în aceeaşi haită ar putea fi interesant de văzut care iese în faţă. Lupul dragostei, păcii şi al bunătăţii vrea să împartă acele valori cu toată lumea, dar lupul fricii, lăcomiei şi al urii se preocupă doar de sine. El se simte rău şi îi face şi 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 băieţel s-a uitat în sus la bunicul său, cu ochii mari. „Care va câştiga?" a întrebat cu nerăbdare. Bunicul s-a uitat în jos, cu ochii blânzi, şi cu voce liniştită a răspuns: „Cel pe care îl hrăneşti".

*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 ți le-a dat.

– Dar nu știu să zbor! răspunse fiul îngrijorat.

– Vino! spuse tatăl.

Luându-l de mână, au plecat păşind 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 şi să sari în abis. Odată ajuns în aer, întinzi aripile şi zbori … îşi 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 şi, 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 învăţa să zbori, întotdeauna trebuie să începi prin a-ţi asuma un risc. Dacă nu vrei să îţi asumi riscuri, ar fi bine să te resemnezi și să continui să mergi pe jos, ca de obicei! îl sfătui vulturul.

**Sursa https://clicpsihologic.ro/incurajat-sa-zboare/*

POVESTE DE DRUM

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

Misticismul persan povesteşte despre un călător care se târa pe un drum aparent fără sfârşit. 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. Lanţuri ruginite, cu care trăgea mari greutăţi prin nisipul prăfos, îi răneau gleznele. Pe cap omul ţinea în echilibru un dovleac pe jumătate putrezit. Cu fiecare pas, lanţurile zăngăneau. Suspinând şi gemând, se mişca înainte pas cu pas, plângându-se de soarta sa grea şi 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 şi se simţi mult mai uşor. Iarăşi, 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 şi de ce tragi acele mari greutăţi de fier, legate de lanţuri în urma ta?” Călătorul răspunse: „Sunt foarte bucuros că mi le-ai arătat! Nu mi-am dat seama ce-mi făcusem mie însumi.” Îşi dădu jos lanţurile şi zdrobi dovleacul în şanţul de pe marginea drumului. Încă o dată, se simţi mai uşor. Dar cu cât mergea mai departe, cu atât începea să sufere din nou. Un fermier venind de pe câmp îl privi cu uimire şi 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 şi cum ai plănui să treci deşertul Kawir. Tot drumul, un râu curat curge pe lângă tine şi te va însoţi în călătoria ta pentru mult timp.”

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

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

METAFORA CASEI

Gândiți-vă la o casă frumoasă, atât pe exterior cât şi 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 şi o poartă. Casa are, de asemenea, uşi şi ferestre puternice. Oricând doriți puteți deschide uşile şi 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.), uşile şi porțile le țineți închise. Afară 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 țâțâni, dă cu uşile de perete şi invadează „casa", vă invadează 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 uşile" - nu vă puteți apăra. În urma acestei „furtuni" este posibil să fi lăsat uşile permanent deschise şi pericolul/răul să fi intrat destul de des sau poate că v-ați ferecat atât de bine uşile 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 şi 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 repara, pentru a repune în funcțiune uşile, poarta – pentru a reabilita casa, sistemul de protecție în care să vă simțiți în siguranță. Va fi nevoie de timp şi 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.

**Sursa: https://www.scribd.com/doc/267946331/TSPT-Metafora-casei*

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 paiață de cârpă 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 bucățică 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 înșală 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 aripi unui copil, dar l-aș lăsa să învețe singur să zboare. Iar pe cei bătrâni i-aș învăța că moartea nu vine odată cu vârsta, ci odată cu uitarea. În fond, și eu am învățat de la oameni atâtea 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 aplece pentru a-l ajuta să se ridice. Sunt o mulțime de alte lucruri pe care aș 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 aș ști că asta ar fi ultima oară când te voi vedea dormind, te-aș îmbrățișa foarte strâns și l-aș ruga pe Dumnezeu să fie păzitorul sufletului tău.

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

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

Dacă aș ști că acestea ar fi ultimele minute în care te-aș vedea, aș 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 plăcere 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 ți-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 ții 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.

Gabriel Garcia Marquez (6 martie 1927 -17 aprilie 2014)