

LBRIS

We know  
books

# FOAMEA CA REFUGIU

CLARA A. MORARU



EDITURA

**CREATOR**

BRAȘOV, 2025

## CUPRINS

Introducere.....	9
ÎN FOAME ȘI TĂCERE.....	11
FAMILIA CARE NU ȘTIE SĂ IUBEASCĂ.....	21
SORA SAU SALVAREA MEA?.....	29
IUBIRE CU CICATRICE.....	41
CĂDEREA.....	65
AȘTEPTAREA CARE VINDECĂ.....	71
LIBERTATEA DE A SIMȚI.....	81
RELAȚIA CU CORPUL MEU: DIN TEMPLU, A DEVENIT CÂMP DE LUPTĂ....	93
CONFESIUNE.....	105
UN NOU ÎNCEPUT: ILUZIA PERFECȚIUNII ȘI PRIMA RAZĂ DE LUMINA.....	121
TREZIREA.....	141
TĂCEREA TRUPULUI MEU.....	147
CE AM PIERDUT CÂND AM VRUT SĂ FIU FEMEIE.....	151
SCRISOARE CĂTRE TOATE FEMEILE CARE AU FOST ÎNVĂȚATE CĂ TREBUIE SĂ FIE „MAI PUȚIN”.....	155

SIMT .....	157
VINDECAREA .....	169
VENIREA LOR .....	191
CUM AR ARĂTA	
O SOCIETATE MAI BLÂNDĂ? .....	205
ÎNVĂȚ SĂ FIU DIN NOU EU .....	213
SĂ MĂ AUZIȚI, NU DOAR SĂ MĂ VEDEȚI .....	219
PRIMA ZI AFARĂ.....	229
„FURIA MEA ARE NUME” .....	237
VOCILE CARE NU TAC.....	241
FRONTUL DE ACASĂ.....	255
IDEALURI.....	263
Notă către cititor.....	267

*Pentru toți cei care luptă în tăcere.*

*Pentru fetele din saloanele reci, care învață să se hrănească nu doar cu mâncare, ci și cu speranță.*

*Pentru Elena, care mi-a arătat  
că iubirea poate naște curaj.*

*Pentru părinții care poate nu au știut cum să  
iubească altfel decât au fost învățați.*

*Pentru el – cel care a dus tăcerea  
pe umeri, dar a rămas.*

*Pentru mine – cea care a avut curajul să spună  
„mi-e greu” și a ales să trăiască.*

*Și pentru tine, cel sau cea care ții acum această carte  
în mâini – să știi că nu ești singur. Niciodată.*

## INTRODUCERE

Aceasta nu este o carte scrisă de un expert.

Nu conține rețete, sfaturi magice sau teorii științifice.

Aceasta este o mărturisire. O confesiune crudă și sinceră despre cum arată, din interior, lupta cu o tulburare alimentară. Despre cum e să zâmbești în timp ce mori încet. Despre cum e să fii privit, dar niciodată văzut. Despre cum e să te aduni bucată cu bucată și să te reconstruiești din ruine.

Scriu aceste pagini cu mâinile mele, dar le port în suflet, alături de mii de voci tăcute. Le scriu pentru că vreau ca durerea mea să nu fi fost în zadar. Le scriu pentru că, dacă măcar o persoană, într-o noapte întunecată, le va citi și va simți că nu e ne bună, că nu e stricată, că nu e singură – atunci totul a meritat.

Aceasta este povestea mea. Dar ar putea fi și a ta.

Și dacă ești aici, îți spun atât: ai dreptul să fii bine.

Ai voie să te salvezi.

Și meriți să trăiești – nu doar să supraviețuiești.

Bine ai venit.

LBRIS

We know  
books



FOAMEA CA REFUGIU

CLARA A. MORARU

## ÎN FOAME ȘI TĂCERE

Nimic nu pare periculos la început. Nimeni nu te întreabă ce e în neregulă atunci când începi să slăbești – dimpotrivă, te felicită.

„Ce bine arăți!” „Te-ai mai tras un pic!” „Ești mai feminină acum.”

Asta auzeam. Și nu doar de la necunoscuți. De la femei. De la profesori. De la prietene. De la familie.

Aveam 13 ani când am început să simt rușine legată de corpul meu. Nu pentru că era „prea mare”, ci pentru că nu semăna cu ce vedeam la televizor.

Pe atunci nu aveam Instagram, TikTok sau filtre care să te subțieze în două secunde. Dar începusem să văd *Rebelde* și *Hannah Montana*.

Fetele acelea erau tot ce eu nu eram. Slabe. Stilate. Frumoase. De oraș. Iubite.

Iar eu? Eu eram o simplă fată de la țară.

Prietena băieților. Fata care știa să tragă la rame pe Siret, care mergea cu tatăl ei la pescuit și știa cum să descurce plasele fără să rupă firul.

Fata care știa să taie lemne. Să facă focul. Să vâneze. Să se orienteze în pădure.

Eram Andreea care se bătea cu băieții, care alerga prin hârtoape și nu purta rochii.

Eram fata care se simțea prea băiețoasă ca să fie „fată” și prea „nepotrivită” ca să fie plăcută.

Și undeva în toată confuzia asta, am început să cred că, dacă slăbesc, o să fiu plăcută.

Dacă o să fiu mai puțin eu, o să fiu mai ușor de iubit.

Dar adevărul e că am început să mă urăsc în momentul în care am început să iubesc.

Nu mă credeam demnă de iubire – mai ales de iubirea unui bărbat.

Mă întrebam: *Cum să mă placă cineva, când eu arătam așa? Când nu eram nimic din ceea ce părea că ar trebui să fiu?*

Așa a început totul. Nu cu o dietă. Nu cu o boală. Ci cu o îndoială profundă – că, așa cum sunt, nu sunt de-ajuns.

Și ca să fiu „de ajuns”, trebuia să fiu mai puțin. Mai slabă. Mai delicată. Mai puțin eu.

Dar dacă recunoști ceva din toate astea, atunci poate și tu, ca și mine, ai crescut cu aceeași foame: să fii iubită.

Și poate, ca și mine, ai învățat să te negi, sperând că te vei regăsi.

Am crescut cu ideea că trebuie să-mi cunosc locul. Să nu uit de unde vin.

„Tu nu ești ca copiii de la oraș.”

„Nu avem bani.”

„Nu visăm prea sus, că ne lovim mai tare când cădem.”

Acestea nu erau vorbe spuse cu răutate. Erau spuse cu grijă. Cu frică. Cu iubirea părinților mei care voiau să mă protejeze de o lume care nu ne aparținea.

Viitorul meu era deja desenat.

O fată cuminte. O învățătoare în sat.

Căsătorită, de preferat, cu un polițist sau un preot.

Pentru că – așa cum spunea tata – contează cum ești văzut de lume.

Și cine sunt cele mai importante trei persoane din sat? Învățătoarea, polițistul și preotul.

Am fost crescută cu valori simple și rigide:

Respectul se confundă cu supunerea.

Bunul-simț înseamnă tăcere.

Să nu atragi atenția.

Să nu te plângi.

Să nu ceri.

Să nu visezi.

Am fost crescută cu iubire – dar și cu frica de visuri. Pentru că, dacă visezi și nu-ți iese, atunci ești de vină. Și fata de la țară nu are voie să eșueze.

Ea trebuie să fie recunoscătoare cu puținul.

Să nu vrea „altceva”.

Să nu vrea „mai mult”.

Așa am învățat că visurile mele sunt o formă de aroganță. Că eu nu sunt – și nu voi fi niciodată – de-ajuns ca să visez. Asta mi-a intrat în piele mai adânc decât orice dietă. Mai adânc decât orice voce interioară care-mi spunea că sunt prea grasă, prea băiețoasă, prea săracă, prea eu.

Și când vocea aceea s-a făcut destul de puternică, am început s-o ascult. Am început să mă modelez, să mă reduc, să mă strivesc în forme care nu erau ale mele.

Pentru că mi se spusese că doar așa voi fi plăcută. Doar așa voi fi „bine văzută”. Doar așa voi avea o șansă la ceva.

Am înțeles ce înseamnă diferența dintre lumi atunci când mergeam cu mama să facem curățenie în oraș.

Mama lucra ca menajeră pentru o familie bogată. Două fete – slabe, frumoase, blonde, cu ochi albaștri – își trăiau viața ca în reviste. Una studia să devină pilot. Cealaltă își construia propria afacere în timp ce jongla cu bărbați cu potențial, cu siguranță de sine și libertate.

Eu eram acolo pentru a ajuta. Nu pentru bani. Pentru hainele rămase mici. Pentru dulciurile „de la oraș”.

Pentru că eram „fata de la țară” care trebuia să fie recunoscătoare că i se permite să intre în casa lor.

Le priveam cu venerație. Le admiram pozele din vacanțe, rochiile scumpe, parfumurile dulci care rămâneau în aer când treceau.

Eram fascinată de cât de frumoase, de bune, de perfecte păreau.

Nu le invidiam – le adoram. Învățasem să le ador. Și, undeva în mine, începeam să visez.

Poate... poate într-o zi o să fiu și eu așa. Poate și eu pot.

Dar visul era mereu întrerupt de vocea mamei. Nu cu ură. Ci cu durere. Cu realismul unei vieți trăite între datorii și rușine.

*„Andreea, nu te uita așa la ele. Tu nu ești ca ele. Tu nu vei fi niciodată ca ele.”*

*„Noi suntem altfel. Nu avem bani. Nu avem noroc. Nu avem lumea lor.”*

*„Fata de la țară nu ajunge pilot. Fata de la țară nu pleacă în excursii. Fata de la țară nu-și permite haine scumpe.”*

Așa că am învățat că visele nu sunt pentru mine.

Sunt pentru ele. Eu trebuia să fiu recunoscătoare. Să fiu „cuminte”. Să-mi cunosc locul.

Și poate de-asta am început să cred că, dacă mă micșorez, dacă devin mai puțin din ce sunt, poate o să încap și eu, într-o zi, în lumea lor.

Nu am ales bulimia sau anorexia.

La început, a fost doar o dorință: să am control.

Să pot decide eu ceva, orice, într-o lume în care toate păreau deja decise pentru mine.

Când nu poți controla câți bani ai, cine ești, ce ți se spune că vei fi, atunci începi să controlezi ce bagi în gură. Cât mănânci. Cât te abții. Cât suferi.

Pentru că foamea devine o formă de putere.

Un loc în care ești tu cu tine.

Un spațiu în care îți demonstrezi că poți fi mai tare decât instinctul, decât corpul, decât durerea.

La început, a fost un test: „*Hai să văd dacă pot să nu mănânc până la prânz.*” Apoi: „*Hai să văd dacă pot mânca doar un iaurt azi.*” Sau: „*Hai să văd cât pot rezista cu stomacul gol.*”

Și reușeam, mă simțeam... puternică.

Într-o viață în care totul părea că se decide peste capul meu, foamea devenise secretul meu.

Arma mea. Refugiul meu.

Nu-mi mai era rușine că sunt „doar o fată de la țară”, că nu voi fi niciodată ca fetele din oraș.

Îmi construise propria victorie: *să devin mai mică, mai slabă, mai invizibilă.*

Credeam că, în felul ăsta, o să fiu în sfârșit... văzută. Văzută așa cum nu mă văzuse nimeni până atunci.

Dar ce nu știam atunci era că foamea nu te iartă. Nu se mulțumește cu puțin. Cu cât îi dai mai mult, cu atât te ia mai mult.

Și ceea ce părea putere, curând avea să mă transforme în prizoniera propriei mele lupte.

Îmi amintesc foarte clar ziua în care am decis că nu mai mănânc carne.

Nu a fost un act de rebeliune. Nici măcar nu știu dacă a fost o alegere conștientă.

Nu m-am documentat, nu am văzut un documentar șocant și nu am vrut să „salvez planeta”.

Pur și simplu, într-o zi, mi s-a făcut greață. De la miros. De la gust. De la ideea de carne.

Am simțit o respingere viscerală. Trupul meu parcă îmi striga: „*Ajunge.*”

Doar mirosul mâncării cu carne îmi provoca repulsie. Nu puteam să o ating. Nu puteam să o pun în gură.

Nici acum nu știu exact dacă a fost corpul meu care mi-a cerut eliberare sau mintea mea care găsisese încă o formă de restricție, mascată în decizie morală.

Era mai ușor să spui „*Sunt vegetariană*” decât „*Mi-e frică de mâncare.*”

Era o etichetă social acceptată. Un motiv „curat”. O justificare în spatele căreia nu trebuia să explic nimic.

Nu trebuia să spun că mă simțeam vinovată dacă mâncam, că îmi număram kaloriile cu religiozitate, că trăiam cu frica de a pune un gram în plus.

Spuneam doar: „*Nu, mulțumesc. Sunt vegetariană.*” Și oamenii zâmbeau. Uneori chiar mă admirau.

Dar în spatele aceluia refuz politic era o lume întregă de control, de anxietate și de foame.

Foame care nu era doar fizică.

Era o foame de aprobare. De libertate. De iubire.

O foame pe care nu o puteam recunoaște, dar care mă mânca pe dinăuntru.

Când părinții mei au decis să plece în Italia, au făcut-o din iubire. Au vrut să ne ofere un trai mai bun, mai mult decât au avut ei vreodată. Dar, în sufletul meu, acel „pentru un trai mai bun” s-a tradus în „plecăm fără tine.”

Aveam nevoie de ei. Aveam nevoie de mama. Dar nu i-am oprit. Pentru că, în adâncul meu, începusem deja să cred că nevoile mele nu contează.

Așa a început un alt tip de foame – o foame pe care nici legumele, nici dietele, nici controlul nu o puteau astupa: foamea de familie.

Simțeam lipsa lor ca pe o gaură în piept. O absență constantă, o liniște care țipa.

Eram singură. Și, în singurătatea aia, am început să caut consolare unde altădată găsisem control. În mâncare, în dulciuri, în orice era interzis până atunci.

Inițial, erau mici abateri. Un fursec, două. Un colț de pâine.

Apoi nu m-am mai putut opri. Era ca un fel de transă. Mâncam tot ce prindeam – repede, haotic, în tăcere.

Și imediat după, venea rușinea. Panica. Dispera-rea. Nevoia de a șterge totul.

Așa au început episoadele bulimice. Mâncam compulsiv și apoi încercam să „repar” ce făcusem.

Fie prin înfometare. Fie prin sport exagerat. Fie... altfel.

Nu era vorba despre foame. Era despre gol. Despre dor. Despre lipsă.

Mâncarea devenise mamă, tată, calmant și pedeapsă în același timp.

Într-o casă prea liniștită, prea plină de tăceri, prea lipsită de îmbrățișări, mâncarea era singurul lucru care răspundea imediat. Dar răspunsul era fals. Și rana, în loc să se vindece, se adâncea.