

LIBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HORUMBĂ, MIRELA

**Sunt bine și alte minciuni pe care ți le spui : harta
regăsirii pentru femei la capătul puterilor / Mirela Horumbă.**

- București : Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-540-4

159.9

Redactor: **Mihaela Savu**
Grafician copertă: **Teodora Savu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Psiholog **MIRELA HORUMBĂ**

SUNT BINE

*și alte minciuni
pe care ți le spui*

**HARTA REGĂSIRII PENTRU
FEMEI LA CAPĂTUL PUTERILOR**

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

Cuprins

INTRODUCERE – Când simți că nu te mai recunoști în viața ta	11
Poveste de început: Femeia care s-a așezat la marginea propriei vieți	13
PARTEA I. Întoarcerea către mine	21
Conexiunea 1. Ceasul tăcerii: Unde sunt eu acum?	23
Conexiunea 2. Camera corpului meu: Ce-mi spune corpul, de fapt?	43
Conexiunea 3. Locul care doare: De ce doare și de unde vine durerea?	55
Conexiunea 4. Masa goală a bucuriei: Ce am lăsat deoparte din ce-mi făcea bine?	65
PARTEA A II-A. Reconstruirea de sine	75
Conexiunea 5. Tavanul prea jos: Am fost doar ce trebuia să fiu până acum?	77
Conexiunea 6. Cuvintele nespuse: Ce nu am avut voie să spun?	93
Conexiunea 7. Reconectare interioară: Împăcarea cu mine însămi	105
Conexiunea 8. În camera oglinzilor: Cum mă văd eu acum? Cum m-au văzut ceilalți?	117
Conexiunea 9. Podul către ceilalți: Cum mă conectez real cu oamenii din viața mea?	131

PARTEA A III-A. Dirrecție și echilibru	141
Conexiunea 10. Pânza vieții netrăite: Ce am tot amânat? Ce visez în tăcere?	143
Conexiunea 11. Curajul de a alege altceva: Ce aleg pentru mine de acum înainte?	155
Conexiunea 12. Rădăcini și aripi: Ce iau cu mine și ce las în urmă?	165
Conexiunea 13. Pacea de a fi: Cum arată viața mea când sunt în echilibru cu mine?	177
De ce acum?	187
13 Povești-cadou de la femei care au reușit	191
Gânduri care te pun pe gânduri	217
Gânduri despre noi începuturi	219
Mulțumiri	221
Despre autoare	223

Am scris această carte pentru tine, femeia...

Care, deschizând această carte, îți deschizi și o parte din inimă.

Care ai simțit că porți prea mult, dar nu mai știi ce e al tău și ce e al celorlalți.

Care ai fost acolo pentru toată lumea, dar te-ai pierdut puțin pe drum.

Care zâmbești, dar simți uneori un gol adânc în spatele zâmbetului.

Care știi că a venit timpul să te întorci la tine, nu cu vină, ci cu blândețe. Nu cu grabă, ci cu răbdare. Nu pentru a demonstra ceva, ci pentru a-ți aminti cine ești.

Această carte este pentru tine, femeia care vrea să se aleagă din nou, cu prețuire acum.

Cuvântul pe care vreau să-l țin aproape în această călătorie de reconectare:

PSIHOLOG MIRELA HORUMBĂ
LIBRIS

We know
books

*Decis să-mi dau voie să simt, să schimb, să cresc.
Nu pentru că trebuie, ci pentru că acum chiar
merit.*

*Deschid această carte ca pe o întâlnire cu mine
însămi.*

Promit să nu mă grăbesc.

*Promit să nu sar peste întrebările grele sau peste
emoțiile care dor.*

*Promit să rămân, chiar dacă tentația de a fugi
încă o dată este mare. Sunt aici, cu mine.*

INTRODUCERE

**CÂND SIMȚI
CĂ NU TE MAI
RECUNOȘTI ÎN
VIAȚA TA**

Poveste de început: Femeia care s-a așezat la marginea propriei vieți

A fost odată ca niciodată, o femeie care într-o zi s-a trezit în viața ei exact ca într-o casă străină. Camerele erau aceleași – același dormitor în care adormea cu mintea plină de gânduri, aceeași bucătărie în care pregătea micul-dejun pentru toată lumea, același birou în care lucra până târziu, dar ceva era diferit.

Ea nu mai era acolo. În locul femeii vii, visătoare, care râdea uneori fără motiv, rămăsese o prezență obosită, eficientă, atentă la toți ceilalți și tot mai departe de ea însăși.

Într-o seară, și-a făcut un ceai și s-a așezat pe podea. Nu mai avea energie să se urce în pat. Și, pentru prima dată după mult timp, a tăcut fără să fie apăsată de tăcere.

În tăcerea aceea, o întrebare a apărut: „Unde am fost eu în toți anii ăștia?” Și atunci, ceva s-a deschis în ea – nu o rană, ci o amintire. Și-a amintit de fata care visa să scrie, de tânăra care se emoționa când cineva o atingea cu blândețe, de femeia care spera să nu uite cine este când va deveni mamă, soție, profesionistă. Și-a dat seama că nu pierduse nimic definitiv, doar uitase să se mai întoarcă la ea.

A doua zi, a luat o agendă veche și a scris pe prima pagină un titlu: „Întoarcerea la mine”. Și a

început. Zi după zi, chiar dacă era nefiresc pentru ea, cu pași mici, dar sinceri, cu lacrimi, cu revelații, cu întrebări grele și răspunsuri incomplete, cu un singur gând în suflet: „Nu vreau să trăiesc fără să fiu.”

A început să-și asculte corpul, nu doar să-l folosească, să spună ce simte, nu doar ce se așteaptă de la ea, să-și scrie din nou visurile în „Agenda Vieții”, să vadă rănilor – nu ca pe slăbiciuni, ci ca pe uși deschise către vindecare.

Apoi, într-o zi, privind în oglindă, a zâmbit. Nu pentru că totul se rezolvase, ci pentru că, în sfârșit, era acolo. Și-a făcut o promisiune: „De azi înainte, nu voi rămâne cu mine doar când e bine, ci mereu.” Și a scris cartea aceasta. Pentru ea și pentru tine.

Dacă simți că și tu ai ajuns să trăiești pe marginea propriei vieți, dacă simți că te-ai pierdut printre roluri, reguli și responsabilități... atunci te invit să pornești în această călătorie. O să te doară uneori, o să-ți fie teamă, poate, dar o să simți, pas cu pas, cum te întorci la tine, cu tine, pentru tine.

Aceasta e harta. Drumul îl faci tu, dar nu mai mergi singură.

Există un moment tăcut în viața unei femei în care totul pare să continue ca de obicei – dar înăuntrul ei, ceva s-a frânt. Zâmbește, răspunde la mesaje, face ce e de făcut, dar simte că nu mai e acolo. Și nici nu mai știe unde anume s-a pierdut.

Poate e dimineața aceea în care îți bei cafeaua și simți că nu mai ai chef să începi ziua. Poate e seara în care îți vine să plângi, dar nu știi exact de ce. Poate e doar o senzație vagă că te-ai transformat într-o versiune a ta care trăiește mai mult pentru ceilalți decât pentru tine.

Această carte este pentru tine – cea care ai fost puternică prea mult timp, cea care ai avut răbdare, ai ținut, ai dus, ai susținut, până când nu ai mai știut ce anume te ține pe tine. Este pentru tine, femeia care simte că trebuie să se întoarcă acolo unde inima i-a fost cândva vie, dar nu ca să te întorci în trecut, ci ca să te întorci la tine.

CE VEI GĂSI ÎN ACEASTĂ CARTE?

Ai în fața ta un *ghid de călătorie interioară* cu 13 locuri de conexiune personală. Fiecare oprire e o întrebare, o invitație, o posibilitate. Vei merge prin încăperile vieții tale – CORP, EMOȚII, RELAȚII și VISURI – cu blândețe și curaj. Vei învăța să te ascuți, să-ți răspunzi, să te alegi.

În fundal, ne vom ghida după un model de echilibru inspirat din psihoterapia pozitivă, modelul balanței, care spune că viața noastră are 4 domenii majore ce trebuie îngrijite: corpul, realizările, relațiile și viitorul cu sens.

Când unul dintre ele e neglijat, întreaga viață pare că se dezechilibrează. Vestea bună e însă că poți regăsi acel echilibru, într-un mod care nu cere perfecțiune, ci prezență și adevăr.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE?

Citește un capitol pe săptămână sau în propriul tău ritm. Răspunde la întrebările de la final – scrie, taci, simte, respiră. Folosește fiecare oprire ca

un SPAȚIU SACRU în care nu trebuie să demonstrezi nimic.

Această carte nu e despre a repara ceva la tine, ci despre a-ți aminti cine ești dincolo de tot ce ai învățat să fii.

UN CUVÂNT ÎNAINTE DE A PORNI

Poate te simți obosită, golită, dezamăgită, dar în același timp... poate că ai păstrat undeva, într-un colț de inimă, o scânteie. Acea scânteie care te face să spui: „Vreau altceva. Vreau să mă regăsesc.”

Te invit să pornim împreună. Eu îți ofer harta. Tu faci pașii. Nu promite nimănui altcuiva decât ție înseși că vei merge până la capăt. Iar dacă pe parcursul acestei călătorii o să-ți vină să plângi... lasă. Poate, în sfârșit, inima ta se întoarce acasă.

Aceasta este o carte pentru femeia care vrea să-și ia viața înapoi – cu blândețe, nu cu luptă, cu prezență, nu cu vină, cu intenție, nu cu grabă.

Bine ai venit înapoi în viața ta.

Scrisoare de recunoștință

Pentru mama mea

Mamă,

Poate n-am știut întotdeauna să-ți spun cu voce tare cât de mult însemni pentru mine.

Am privit adesea în tăcere cum duceai totul – și rareori cereai ceva.

Am văzut puterea ta. Și oboseala din spatele ei.

Am crescut în ritmul pașilor tăi.

Și poate, fără să-mi dau seama, am învățat să uit de mine așa cum, uneori, ai uitat și tu de tine.

Cartea aceasta s-a născut și din ceea ce mi-ai dat – și din ceea ce n-ai știut să-mi dai, pentru că nu ți s-a dat nici ție.

Știu că ai făcut ce ai știut mai bine.

Știu că ai iubit cu tot ce ai avut.

Știu că ai tăcut când poate ți-era dor să fii întrebată: „Tu cum ești, mamă?”

Azi, vreau să-ți spun că îți mulțumesc.

Pentru tot ce ai dus. Pentru tot ce ai lăsat. Pentru tot ce ai sacrificat. Dar și pentru tot ce m-a învățat să mă întorc la mine.

Dacă sunt aici, pe acest drum de întoarcere, e pentru că tu ai fost începutul.

Te binecuvântează cu iubire.

Și, prin tine, mă binecuvântează pe mine.

Fiica ta, care învață să fie întreagă

Tată,

Poate că între noi n-au fost întotdeauna multe cuvinte.

Poate că ne-am spus mai des lucrurile prin gesturi, prin tăceri, prin prezență.

Dar știu că în felul tău... ai fost acolo.

Mi-ai arătat ce înseamnă să te ridici când e greu, să mergi mai departe fără să te plângi, să duci în spate mai mult decât pare.

Am văzut în ochii tăi grija tăcută.

Poate și durerea pe care n-ai avut cui să o spui.

Poate că ai vrut să fii puternic pentru toți – și te-ai uitat pe tine.

Poate că n-ai știut cum să fii blând – pentru că nimeni n-a fost blând cu tine.

Poate că ai făcut ce ai știut mai bine – și, într-un fel, mi-ai fost oglindă, lecție, început.

Tată, îți mulțumesc.

Pentru protecția ta, chiar și atunci când a fost rigidă.

Pentru absențele tale, care m-au învățat ce caut.

Pentru prezențele tăcute, care m-au învățat ce am.

Pentru tot ce m-a durut și pentru tot ce m-a ținut în picioare.

Azi, aleg să te văd dincolo de rol. Ca om. Ca fiu al unei generații. Ca bărbat care a făcut ce a putut în vremurile lui.

Și aleg să spun că te onorez.

Îți mulțumesc.

Te port în mine – cu ceea ce aleg să păstrez.

Fiica ta, care învață să crească
în lumină, nu din lipsă

LBRIS

We know
books

PARTEA I

ÎNTOARCEREA CĂTRE MINE

Ceasul tăcerii: Unde sunt eu acum?

POVESTE TERAPEUTICĂ: FEMEIA CARE UITASE SĂ RESPIRE

Era odată o femeie care trăia într-un oraș aglomerat, printre semafoare, notificări și liste de „to do”. În fiecare zi, își spunea că trebuie să mai rezolve ceva. Trebuia să mai răspundă la un e-mail, să-și amintească ziua de naștere a cuiva, să gătească ceva sănătos, să se ocupe de copil, de muncă, de casă. Uneori, reușea să facă tot ce își propunea. Alteori, doar se învinovăța că nu a făcut destul.

Viața ei era plină, dar ea era tot mai goală. Fiecare zi începea cu o listă și se termina cu un oftat. În timpul dintre ele, ea devenise o funcție: răspunde, rezolvă, organizează, adaptează. Nu-și mai amintea ultima dată când făcuse ceva doar pentru ea. Nu cu scop, nu cu deadline, nu cu sens „practic”, ci doar pentru că îi făcea bine.

Într-o dimineață, în timp ce își bea cafeaua pe fugă, femeia s-a oprit pentru o clipă. Nu știa de ce. Doar a simțit un gol în piept. Nu dureros, nu apăsător,