

DINCOLO DE FRICĂ

Cuprins

<i>Prefață</i>	5
<i>Mulțumiri</i>	6
<i>Introducere</i>	9
Capitolul 1. Scrisoarea mea către tine	11
Capitolul 2. Ce înseamnă să trăiești sau doar să exiști	14
Capitolul 3. Frica – închisoarea invizibilă	17
Capitolul 4. Cuvintele care dor mai mult decât loviturile	20
Capitolul 5. Povestea Andreei	24
Capitolul 6. Singur printre oameni	28
Capitolul 7. Semnele pe care nu vrei să le vezi	31
Capitolul 8. Nu ești nebună	34
Capitolul 9. Trupul care strigă ce sufletul tace	37
Capitolul 10. Prietenii și trădările lor	40
Capitolul 11. Puterea tăcerii și a liniștii	45
Capitolul 12. Copiii care văd și aud tot	49
Capitolul 13. Frica de singurătate	52
Capitolul 14. Vocea interioară pe care o ignori	55
Capitolul 15. Umbrele trecutului	58
Capitolul 16. Rușinea care te ține pe loc	61
Capitolul 17. Puterea de a spune NU	64

Capitolul 18. Pașii mici care schimbă totul	69
Capitolul 19. Iertarea care începe cu tine	73
Capitolul 20. Eliberarea de vinovăție	77
Capitolul 21. Învăț să am grijă de mine	80
Capitolul 22. Redescoperirea identității mele	83
Capitolul 23. Aleg să îmi dau voie să visez	86
Capitolul 24. Puterea comunității – nu sunt singură.....	89
Capitolul 25. Curajul de a o lua de la capăt	92
Capitolul 26. Învăț să am răbdare cu mine	95
Capitolul 27. Aleg să cred în mine.....	98
Capitolul 28. Dincolo de aparențe – chiar și femeile puternice pot cădea	101
Capitolul 29. Viața mea, regulile mele.....	105
Capitolul 30. Eu sunt propria mea victorie.....	108
Capitolul 31. Cele cinci povești care m-au marcat	111
Capitolul 32. Am învățat și acum aleg să trăiesc.....	120
Concluzie	123
Epilog.....	124
Un ultim cuvânt.....	125

Capitolul 1

Scrisoarea mea către tine

Îți scriu ție, femeie care citești aceste rânduri. Nu e întâmplător că ți-a ajuns cartea asta în mâini. Poate cineva ți-a făcut cadou, poate ai simțit că titlul îți vorbește, sau poate ai deschis-o din curiozitate. Dar eu cred că inima ta a știut deja că aveai nevoie de ea.

Te văd. Te simt. Te aud, chiar dacă nu ne-am întâlnit niciodată. Știu că ai momente în care zâmbești cu toată fața, dar înăuntru îți vine să plângi. Știu că există seri în care adormi cu inima grea, rugându-te ca ziua de mâine să fie altfel, dar când răsare soarele, tot acolo ești: aceeași casă, aceeași relație, aceeași luptă înăuntrul tău. Știu că ți-ai spus de multe ori „gata, plec”, dar nu ai plecat. Și vreau să știi ceva: nu pentru că ești slabă, nu pentru că nu ai curaj.

Nu ai plecat pentru că: **nu ai unde**. Pentru că nu ai sprijin, pentru că nu ai bani suficienți, pentru că nu ai stabilitatea financiară care să-ți dea aripi.

Asta e realitatea crudă a multor femei. Și dacă te regăsești, vreau să știi din prima clipă: nu e vina ta. Sistemul în care trăim e nedrept. Oamenii pot fi nemiloși. Și uneori lumea din jur nu vede, sau nu vrea să vadă, prin ce treci.

Îți scriu nu ca un expert, nu ca un profesor, ci ca o femeie care a trecut prin foc. Care a simțit cum e să-ți pierzi vocea, să-ți pierzi lumina, să simți că nu mai ești. Și tocmai pentru că știu, îți întind mâna prin aceste pagini.

De ce nu pleci?

Nu pleci pentru că îți spui: „unde să mă duc cu copiii mei?”.

Nu pleci pentru că în portofelul tău sunt doar câțiva bani, iar viitorul te sperie.

Nu pleci pentru că ți-ai făcut de o mie de ori bagajul în minte, dar nu și în realitate.

Nu pleci pentru că frica de a nu avea ce pune pe masă e mai mare decât durerea de acum.

Și vreau să îți spun ceva cu toată inima mea: **te înțeleg**. Nu te judec. Nu ești singura. Sunt mii, milioane de femei ca tine. Unele rămân ani, altele rămân o viață. Și știi că nu îți e ușor. Dar știi și că undeva, adânc în sufletul tău, e o voce mică ce îți spune: „merit mai mult de atât”.

O poveste ca a ta

Îți voi spune povestea Anei. O femeie simplă, cu doi copii mici. Ani de zile a trăit într-o relație toxică. Era lovită, era jignită, era umilită. De multe ori își strângea hainele într-o sacoșă și își spunea: „de data asta plec”. Dar apoi se gândea: „unde să mă duc? Nu am bani, nu am casă, nu am pe nimeni”. Și rămânea.

Într-o zi, a început să pună deoparte câte cinci lei într-o cutie de metal ascunsă sub dulap. Cinci lei nu păreau nimic. Dar pentru ea erau un semn. Era dovada că, undeva înăuntru, încă mai avea speranță. În timp, cutia s-a umplut. Nu cu o avere, ci cu curaj. Pentru că fiecare monedă era un pas mic spre libertatea ei.

Ana a plecat într-o zi. Nu a fost ușor. Nu a fost fără teamă. Dar a făcut-o. Și acum, când se uită înapoi, îmi spune: „nu banii m-au salvat, ci faptul că am început să cred că merit altceva”.

Ce înseamnă să începi să pleci înăuntru

Chiar dacă nu poți pleca fizic acum, poți începe să pleci înăuntru tău. Poți începe să rupi lanțurile invizibile care te țin captivă. Poți începe să îți spui: „nu mai accept să fiu tratată așa, chiar dacă momentan nu am soluția”.

Poți învăța să îți faci loc pentru tine. Poți învăța să îți redescoperi puterea. Poți începe să pui deoparte nu doar bani, ci și gânduri bune, planuri, dorințe. Toate acestea sunt primele tale pași spre libertate.

Exerciții practice pentru tine

Nu sunt teme pentru acasă. Sunt daruri pentru sufletul tău.

1. Cutia speranței

Ia o cutie mică. Poate fi de pantofi, poate fi un borcan. Promite-ți că vei pune acolo orice bănuț pe care îl poți păstra doar pentru tine. Nu contează suma. Contează gestul. Acea cutie va deveni simbolul libertății tale.

2. Harta visurilor

Scrie pe o foaie cum ar arăta o zi din viața ta dacă ai fi liberă. Dimineața, prânzul, seara. Nu te gândi la bani acum. Gândește-te la cum ai vrea să te simți.

3. Lista de putere

Fă o listă cu trei lucruri pe care le faci bine. Orice: gătești, ești o mamă bună, ești un prieten loial. Ține lista la vedere. Când te simți slabă, citește-o.

Mesajul meu pentru tine

Femeie, îți scriu cu toată inima mea: **nu ești singură**. Nu ești slabă. Nu ești nebună.

Dar vreau să îți amintești ceva: meriți să trăiești, nu doar să existi. Meriți respect. Meriți liniște. Meriți dragoste care să te ridice, nu să te doboare.

Scrisoarea mea către tine este începutul. Nu te grăbi. Citește în ritmul tău. Dar nu uita: fiecare cuvânt de aici e scris pentru tine. Pentru femeia care se uită în oglindă și se întreabă: „unde m-am pierdut?”.

Aici, în aceste pagini, ai să te regăsești.

Și îți mai spun ceva, să nu uiți niciodată: **ai puterea de a-ți rescrie povestea**. Poate nu azi, poate nu mâine. Dar vei putea.

Pune-ți mâna pe inimă. Ascultă-o. Ea bate pentru tine. Și cat timp bate, mai ai o șansă să alegi viața.

Capitolul 2

Ce înseamnă să trăiești sau doar să exiști

Ai simțit vreodată că zilele trec una după alta, la fel, fără să mai aibă culoare? Că te trezești dimineața, faci mâncare, mergi la muncă, ai grijă de copii, speli, calci, apoi te așezi în pat și îți spui: „Doamne, asta a fost tot? Atât e viața mea?”

Asta înseamnă să exiști.

Să respiri, dar să nu trăiești. Să faci totul pe pilot automat. Să te uiți în jur și să vezi oameni care par fericiți, care râd, care se bucură, iar tu să nu simți nimic în suflet.

Sunt multe femei care își duc existența în tăcere. Și de multe ori lumea le aplaudă: „Ce femeie puternică ești! Muncești, ai grijă de casă, îți crești copiii, le faci pe toate”. Dar nimeni nu știe că în interiorul lor e un gol uriaș. Că puterea asta nu e alegere, ci obligație. Și că atunci când se așază singure în pat, ar da orice să fie altfel.

Povestea Mariei

Maria are 37 de ani și doi copii. Merge la muncă opt ore pe zi, se întoarce acasă și intră într-o altă tură: face mâncare, spală, ajută la teme. Soțul ei bea și o jignește mereu. Uneori îi spune direct: „fără mine nu ai fi nimic”. Alteori o ignoră zile întregi, ca și cum nu ar exista.

Maria nu pleacă. Nu pentru că nu și-ar dori. Ci pentru că nu are bani. Salariul ei se duce pe chirie și pe mâncare. Nu are familie aproape, nu are prieteni apropiați. Are doar o cutie cu jucării și doi copii care o privesc cu ochi mari.

Într-o seară, Maria s-a întrebat cu voce tare: „Oare asta e viața mea? Doar să exist lângă un om care mă face să mă simt invizibilă?”. Și pentru prima dată, nu a mai plâns. Pentru prima dată, a simțit o revoltă. O sămânță mică de trezire.

Asta înseamnă începutul.

Diferența dintre a trăi și a exista

- **A exista** înseamnă să faci totul ca să supraviețuiești: să ai un acoperiș, mâncare, să îți îndeplinești obligațiile. Dar înăuntru să nu simți nimic.
- **A trăi** înseamnă să simți bucurie, să te regăsești, să râzi din inimă, să ai liniște în casă și în suflet.

Îți spun ceva dureros, dar adevărat: multe femei nu pleacă din relații toxice pentru că existența lor acolo e mai ușor de dus decât frica de necunoscut. Chiar dacă sunt jignite, chiar dacă sunt controlate, chiar dacă sunt lovite uneori, rămân. Pentru că se tem că dacă pleacă nu vor avea ce pune pe masă copiilor. Pentru că au crescut cu ideea că „mai bine să ai un soț rău decât să fii singură”.

Dar adevărul e altul: **mai bine singură și vie, decât într-o relație și moartă pe dinăuntru.**

1. Întrebarea de aur

Scrie pe o foaie: „Ce mă face pe mine să simt că trăiesc cu adevărat?”. Nu scrie ce faci acum. Scrie ce îți dorești: poate e liniștea, poate e respectul, poate e zâmbetul copilului tău când te vede senină.

2. Harta durerii și a bucuriei

Desenează două cercuri.

- În primul scrie toate lucrurile care te fac să te simți că doar există (frică, oboseală, lipsa banilor, controlul partenerului).
- În al doilea scrie tot ce ți-ar aduce bucurie dacă ai putea (o zi liberă, o discuție fără țipete, o masă liniștită, un venit al tău).

Compară-le. Vezi cât de mare e diferența.

3. Pasul mic spre viață

Gândește-te ce poți face săptămâna asta ca să te apropii măcar un milimetru de cercul bucuriei. Poate e să aplici la un alt job. Poate e să pui 10 lei în cutia ta secretă. Poate e să vorbești cu cineva în care ai încredere.

Mesajul meu pentru tine

Femeie dragă, știu că acum poate ți-e greu să crezi, dar viața ta poate fi mai mult decât supraviețuire. Poți trăi. Poți iubi fără teamă. Poți zâmbi fără să ascunzi lacrimi. Poți fi liberă.

Știu că te gândești la bani. Știu că te gândești la unde ai să dormi, la ce vor spune oamenii, la cum îți vei crește copiii singură. Și toate astea sunt temeri reale, nu povești. Dar vreau să îți spun un lucru: nimic nu e mai scump decât sufletul tău. Și copiii tăi nu au nevoie de jucării scumpe, au nevoie de o mamă vie, nu de o mamă distrusă.

A trăi înseamnă să spui: „eu contez, viața mea contează”. Și asta e prima lecție pe care vreau să o iei cu tine din acest capitol.

Capitolul 3

Frica – închisoarea invizibilă

Femeie dragă, vreau să vorbim astăzi despre cel mai mare zid care te ține captivă: frica.

Poate că oamenii din jur îți spun: „*pleacă dacă nu îți convine*”, „*de ce nu faci ceva?*”, „*tu accepți, tu ești de vină*”. Dar nimeni nu știe cât de grea este frica. Ea nu se vede, dar e ca un gard de sârmă ghimpată în jurul sufletului tău. Nu poți trece de ea oricât ți-ai dori.

Frica are multe chipuri.

- Frica de a nu avea bani.
- Frica de a nu putea crește copiii singură.
- Frica de a fi judecată de familie și de lume.
- Frica de singurătate.
- Frica de viitor.

Și cel mai dureros: frica de el. De reacția lui. De țipetele lui. De pumnii lui.

De ochii lui atunci când se înfurie.

Frica asta nu te lasă să pleci. Și nu te lasă nici să trăiești. Te ții de ea ca de un lanț și îți spui că măcar așa supraviețuiești. Dar, dragă mea, adevărul e că lanțul ăsta te ucide puțin câte puțin.

Ioana avea 29 de ani și o fetiță de patru ani. Trăia într-o relație plină de violență. Soțul ei o controla în tot: cu cine vorbește, unde merge, ce bani cheltuiește. Dacă îndrăznește să ridice vocea, urma furtuna.

Prietenii ei îi spuneau: „*pleacă, Ioana, ce mai aștepți?*”. Dar Ioana nu pleca. Într-o seară, mi-a spus cu lacrimi: „*nu plec pentru că mi-e frică. Mi-e frică să nu mă omoare dacă îl părăsesc. Mi-e frică să nu rămân pe drumuri cu fata mea. Mi-e frică să nu îmi zică lumea că sunt o ratată*”.

Frica o ținea prizonieră. Ani de zile. Dar în clipa în care a înțeles că frica nu va dispărea singură, că trebuie să o privească în ochi și să facă un pas chiar și cu frica în brațe, viața ei a început să se schimbe.

Cum se naște frica

Frica se naște din control. când cineva îți spune ani de zile că fără el nu ești nimic, începi să crezi.

Frica se naște din dependență. Când nu ai bani, când nu ai unde să mergi, când nu ai sprijin, frica devine stăpână.

Frica se naște din rușine. Când lumea îți spune că „trebuie să îți ții familia”, tu taci și înghiți, chiar dacă te doare.

Dar frica, oricât de mare ar părea, e o iluzie. O închisoare invizibilă care îți dă impresia că ușa e încuiată. Adevărul? Ușa e acolo. Deschisă. Dar ca să o vezi, trebuie mai întâi să ridici privirea.

Exerciții practice

1. Numește-ți frica

Scrive pe o foaie: „De ce îmi este cel mai frică?”. Nu te minți. Poate e frica de foame. Poate e frica de bătaie. Poate e frica de singurătate. Pune nume clar.

2. Întreabă-ți frica

După ce ai scris, întreabă: „Ce îmi faci tu mie?”. Vei vedea că frica te paralizează, dar nu te protejează. Ea doar te ține pe loc.

3. Primul pas cu frică

Alege un gest mic pe care îl poți face chiar dacă ți-e frică. Poate e să pui bani în cutia speranței. Poate e să vorbești cu cineva de încredere. Poate e să cauți informații despre centre de ajutor.

Mesajul meu pentru tine

Nu aștepta să dispară frica ca să acționezi. Nu va dispărea. Frica se va stinge doar după ce faci primul pas. Vei merge înainte cu ea lângă tine, dar vei vedea că, încet-încet, frica se micșorează.

Femeie dragă, vreau să-ți spun ceva: **ai puterea să trăiești și cu frică, dar nu pentru totdeauna prizonieră ei.** Ai puterea să faci pași mici, chiar dacă tremuri.

Știu că e greu. Știu că simți că zidul e prea înalt. Dar tu ești mai înaltă decât zidul tău. Și într-o zi vei vedea că ceea ce părea imposibil era, de fapt, primul pas spre libertate.

Frica ta nu te definește. Ea e doar un capitol, nu întreaga ta viață.