

Ce n-a întrebat nimeni

Prolog – „Zilele care nu știu ce zi e”

Astăzi am deschis frigiderul și-am stat în fața lui fără să-mi fie foame.

Apoi m-am uitat la ceas. Nu l-am înțeles.

Apoi am vrut să sun pe cineva. Pe cineva.

Dar lista de contacte e plină de oameni cu care nu mai pot fi eu.

Într-o zi, o vecină mi-a spus că „par bine”. I-am zâmbit ca o criminală liniștită.

Uneori îmi las telefonul pe silențios, doar ca să-l verific la fiecare 3 minute.

Să nu mă fi sunat, iar.

Capitolul 1 – Zilele gri

Mi-a fost frig în cameră, dar nu m-am acoperit.
Poate pentru că voiam să simt ceva.

Am băut apă fără sete.
Am mâncat ceva ce n-avea gust.

Într-o zi m-am întrebat când am râs ultima oară cu tot
corpul.
Nu mi-am amintit, dar mi-a fost rușine de întrebare.

Îmi place când plouă, pentru că pot să plâng fără să se
audă.

Când îmi cade prosopul pe jos, îl las acolo.
Uneori îl calc.

Zilele gri nu sunt dramatice.
Sunt doar... multe.
Și seamănă între ele ca niște gemeni care nu vor să se
deosebească.

Capitolul 2 – Femeia între pereți

Uneori, pereții nu țin afară lumea, ci mă țin pe mine
înăuntru.

Închid ușa și trag perdeaua. Nu pentru că vreau liniște, ci
pentru că nu mai suport să fiu privită.

Nu știu când a devenit casa mea un loc unde trebuie să
respir pe silențios.

Aș vrea să desenez pe pereți cuvintele pe care nu le-am
spus nimănui,
dar mi-e teamă că s-ar vedea prin tencuială.

Dorm în același pat de ani de zile, dar nu mai e „al meu”.
E doar locul unde mă întind când nu mai am unde să fug.

Am avut o zi în care n-am aprins niciun bec.
M-am gândit că dacă nu văd nimic, poate nu exist.

Oglinda din baie m-a întrebat: „Cine ești azi?”

I-am răspuns: „Nu știu, azi sunt ecoul unei femei care obosește să se numească.”

Îmi țin hainele împăturite perfect, nu pentru ordine.
Ci pentru că dacă mă prăbușesc, măcar dulapul să rămână în picioare.

Nu am nevoie de alt spațiu.
Am nevoie de o cameră în care pot să urlu fără să cer scuze.

Capitolul 3 – Nu mai cred în finaluri, dar scriu

Finalurile sunt pentru filme.
Eu am avut doar pauze în care mi-am ținut respirația.

Odată am zis „gata” și am plâns două ore după aceea.
Nu pentru ce lăsam în urmă, ci pentru că știam că o să mă întorc.

M-am obișnuit să nu mă mai întreb „când trece”.
Acum mă întreb „cât mai țin”.

Mi-am făcut un obicei din a scrie o frază în fiecare zi,
chiar și atunci când totul e gol.

Nu pentru poezie.
Pentru supraviețuire.

Când mi-e greu, îmi scriu numele pe o foaie, doar ca să
văd că mai exist.

Uneori pun punct la finalul unui gând, chiar dacă nu s-a
terminat.
E singura decizie clară din ziua mea.

Speranța mea nu arată ca un curcubeu.
Arată ca o femeie care își face lista de cumpărături, deși n-
are poftă de nimic.

Poate n-o să fie mai bine.
Dar dacă scriu azi... poate o să fiu aici și mâine.

Capitolul 4 –

Dumnezeu are voce de femeie obosită

N-am mai spus „Doamne” de mult. Dar uneori îl gândesc.
Ca pe un nume interzis, rostit în minte doar când lumea
cade în mine.

Nu mă mai rog cum o făceam când eram copilă.

Acum vorbesc în gând cu cineva pe care nu-l mai aștept să răspundă.

Cred că Dumnezeu nu are voce de tunet.

Ci voce de femeie obosită care zice: „Hai... încă o dată.”

Dacă există, probabil stă cu capul pe pernă, la fel de epuizat ca mine,
privind tavanul și întrebându-se dacă a făcut destul.

Nu mă simt uitată de divinitate.

Mă simt înțeleasă prea bine.

Uneori, tăcerea e cel mai sincer răspuns.

Alteori, e doar semn că nu mai avem cuvinte.

Când îmi vine să urlu în cer, mă gândesc că poate cerul urlă deja în mine.

Azi nu i-am cerut nimic.

I-am zis doar: „Dacă ești acolo... vezi că eu sunt aici.”

Capitolul 5 – Cine m-a văzut când plângeam în lift?

Liftul are oglinzi.

Poate de-aia plâng doar când sunt singură în el.

E ceva ironic în a plânge într-un spațiu care urcă și coboară fără să-i pese.

Am avut o zi în care m-am uitat la mine în oglindă și am zis:

„Ești bine.”

Mințeam. Dar vocea mea suna atât de convingător, încât m-a durut.

În supermarket, zâmbesc la casieră ca și cum totul ar fi ok.
Poate zâmbetul meu e la reducere.

Uneori îmi doresc să mă oprească cineva pe stradă și să mă întrebe dacă sunt bine.

Nu pentru că n-aș putea răspunde.

Ci pentru că n-a mai întrebat nimeni de mult.

Plâng în lift, nu pentru că e un loc sigur,
ci pentru că durează puțin și nu lasă urme.

Când ajung la etajul meu, trag aer în piept și spun:
„Spectacolul poate continua.”

Dar uneori îmi scapă o lacrimă chiar când se deschid ușile.
Și mă întreb:
„Cine m-a văzut când plângeam în lift?”

Capitolul 6 – Eu m-am iubit prima. Abia târziu.

Mi-a fost mai ușor să iubesc oameni care m-au uitat,
decât să mă iubesc pe mine, care am fost aici mereu.

Mult timp am crezut că iubirea de sine e egoism.
Până când am realizat că e, de fapt, întoarcerea acasă.

Am început să mă întreb:
„Ce-aș face pentru mine, dacă aș fi cineva pe care îl
iubesc?”

Așa am început să dorm când sunt obosită, nu când îmi
termin toate datoriile.

Să-mi fac ceai fără motiv.
Să mă privesc în oglindă fără rușine.

Să nu mă pedepsesc cu tăcere când greșesc.
Ci să mă țin în brațe și să-mi spun: „Data viitoare o facem
mai bine.”

Nu e magie. Nu e transformare de Instagram.
E o femeie care își cumpără flori, pentru că îi place mirosul
lor în bucătărie.

Acum mă iubesc.
Nu cum vezi în filme, cu lumânări și playlist-uri.

Mă iubesc în liniște.
În alegeri mici. În răbdare.

M-am iubit prima. Abia târziu.
Dar m-am iubit. Și asta a schimbat tot.

Epilog – Dacă citești asta...

Dacă citești asta, înseamnă că ai rămas.

Ai trecut prin gri, prin pereți, prin Dumnezeu și lifturi.
Prin zile în care vocea ta părea străină.

Și încă ești aici.

Poate nu știi cum să mergi mai departe.
Poate nici nu trebuie azi.

Uneori, victoria e să nu te ridici — ci doar să nu te pierzi.

N-ai nevoie de răspunsuri.
Nici de planuri mari.

Doar să te iei de mână, chiar dacă tremuri.

Când o femeie se ține pe sine de mână... lumea se oprește puțin.

Eu te văd.
Și poate... te vezi și tu acum.

Nu ești singură.
N-ai fost niciodată.

Pagină de respiro

Tu ce-ai simțit azi?

Poți scrie aici, chiar pe pagină.

Ca să nu uiți mâine cum ai fost azi.

Poate dărâmată.

Poate prea agitată.

Poate tăcută, ca o cameră unde nu intră nimeni.

Nu contează cum ai fost.

Contează că ai fost.

Eu aștept să-mi scrii.

Chiar dacă n-o să citesc niciodată... o să simt.

Capitolul 7 – M-am trezit fără motiv, dar am rămas trează

Dimineața asta nu m-a chemat nimeni.
N-am avut alarmă. Nici plan.

Doar m-am trezit. Și n-am mai adormit.

Stăteam pe marginea patului ca o întrebare.
Nici da, nici nu.

M-am ridicat pentru că așa face corpul meu, ca un reflex.
Nu pentru că aveam unde să merg.

Am deschis geamul. Era frig.
Am închis geamul. Era la fel.

M-am uitat în oglindă și mi-am spus:
„Azi n-avem scop. Dar hai să nu ne mințim.”

Uneori rămân trează doar ca să văd dacă mai vine ceva.
Un mesaj. Un gând. O revelație.

Dar azi n-a venit nimic.

Și totuși sunt aici.

Poate unele zile nu aduc nimic.

Poate doar trec.

Iar eu le las să treacă.

Dar rămân trează.

Pentru că, fără să știu de ce, încă vreau să văd cum se
termină ziua asta.

Capitolul 8 – Am râs tare la o glumă tristă

A fost o glumă proastă.

De-alea care nu ar trebui să te atingă.

Dar eu am râs.

Tare. Cu poftă. Cu capul pe spate.

Și, în timp ce râdeam, simțeam cum mi se înmoaie
genunchii.

Ca și cum corpul meu nu știa dacă plânge sau se distrează.

Uneori râsul nu e despre amuzament.

E despre supradoză de tăcere.

Așa cum o sobă pocnește când e prea cald,
așa fac și eu când n-am mai vorbit cu nimeni de două zile.

Am râs tare azi. Și m-a durut gâtul după.
Poate pentru că nu-l mai folosisem.

Sau poate pentru că, în gluma aia,
era și o fărâma din mine pe care nu voiam să o recunosc.

Cineva a zis: „Tu râzi prea ușor.”
I-am răspuns: „Nu. Eu cad prea des.”

Și râsul... e doar o frână.

Capitolul 9 – N-am ieșit din casă, dar m-a durut lumea

Azi n-am ieșit din casă.
N-am vorbit cu nimeni. N-am deschis nici măcar
frigiderul.

Și totuși... mă simt obosită.

Parcă am mers printr-o piață aglomerată.
Parcă am purtat conversații inutile.
Parcă m-am apărat de întrebări care n-au venit.

Lumea a ajuns la mine printr-un ecran.
Printr-o notificare. Printr-un „like” care n-a fost al cui
trebuia.

Am văzut o poză cu oameni fericiți.
Și m-a durut stomacul.

M-a durut lumea azi, deși am stat în pat.
M-a durut lipsa.
M-a durut prezența altora în vieți care nu-s ale mele.

Mi-am pus căștile, dar muzica era prea sinceră.
Mi-am pus perna peste cap, dar gândurile aveau megafon.

Azi n-am ieșit din casă.
Dar tot am simțit că mă calcă ceva în picioare.

Poate lumea nu are nevoie să fi acolo ca să te doară.

Poate doar... să fi.

Capitolul 10 – Nu-mi mai cer scuze când tac

Mi-am cerut scuze de prea multe ori.
Pentru că eram obosită.
Pentru că nu știam ce să spun.
Pentru că am vrut să fiu singură.

Scuze că am răspuns târziu.
Scuze că n-am avut chef.
Scuze că tăcerea mea te-a pus pe gânduri.

Dar azi... n-am mai scris niciun „scuze”.

Tăcerea mea nu e agresivă.
E protectivă.

Tăcerea mea nu e vid.
E pauză. E respirație.

Uneori nu zic nimic pentru că nu am cuvinte destul de blânde.
Alteori... pentru că nu mai vreau să traduc durerea în fraze elegante.

Am învățat că liniștea nu trebuie justificată.

Azi am tăcut. Și a fost bine.

N-am trimis mesaje.

N-am explicat nimic.

N-am zâmbit din obligație.

Și știi ceva?

Nu-mi mai cer scuze.

Pagină de respiro

... am vorbit destul. Tu ce simți azi? Eu vreau să tac și să te ascult. Hai, spune! Insist!

Capitolul 11 – Nu mai am nimic de bifat, și totuși trăiesc

Am avut liste.

De dorințe. De pași de urmat. De „până la 30 de ani ar trebui să...”

Azi n-am bifat nimic.

Nici patul nu l-am făcut.

Dar am deschis ochii.

Și am respirat fără să simt vină că nu sunt „productivă”.

Nu mai vreau să-mi trăiesc viața ca pe un proiect.

Vreau s-o trăiesc ca pe o plimbare.

Cu pauze.

Cu „hai să vedem unde ne duce drumul”.

Mă simt vie chiar dacă n-am urcat azi pe nicio scară
imaginară.

Nu am făcut bani.

N-am răspuns la mailuri.

Nu am „progresat”.

Dar mi-am ținut inima întreagă.
Și azi, asta e mai mult decât suficient.

Poate că golurile din agendă sunt exact ce-mi trebuie.
Poate că liniștea aia... e libertate.

Capitolul 12 – Am lăsat telefonul pe masă și m-am uitat pe geam

Era ceva în aer.
Nimic spectaculos. Doar viață.

O bătrână care mergea încet, cu plasa grea într-o mână.
Un copil care s-a împiedicat, dar a râs.
Doi oameni care mergeau fără să vorbească.

Am lăsat telefonul jos.
N-a sunat nimeni.
Dar eu m-am simțit... acolo.

M-am uitat pe geam ca și cum n-aș fi făcut-o niciodată.
Am văzut blocuri gri, cer cenușiu, frunze prăfuite.

Și totuși, ceva în mine a tăcut altfel.

Nu era o pauză.

Era o prezență.

Am stat 7 minute fără să ating nimic.

Și cred că au fost cele mai vii 7 minute din ziua mea.

N-a fost nevoie de cuvinte.

Doar de un geam curat.

Și de mine, privind.

Capitolul 13 – Mi-am făcut cafeaua ca și cum aș avea pentru cine

Dimineața asta nu m-a așteptat nimeni.

N-am avut unde să plec. Nici cine să mă strige.

Și totuși, am pus apa la fiert.

Am scos cana aia frumoasă, pe care o păstram „pentru oaspeți”.

Am făcut cafeaua cu grijă.

Cu zahăr exact cât îmi place.

Cu lapte încălzit, nu rece din frigider.

Am așezat-o pe masă.

Și pentru prima dată în mult timp... n-am sorbit-o în grabă.

Am băut-o ca și cum aș avea pe cineva în față.
Ca și cum acel cineva m-ar întreba cum dormisem.

Și mi-am răspuns singură în gând:
„Mai bine ca aseară. Încă nu bine.”

N-a fost un moment epic.
N-a fost o trezire spirituală.

A fost doar o cafea.

Dar a fost făcută pentru mine.

Și poate, într-o lume care aleargă,
o femeie care-și face cafeaua cu drag pentru ea însăși
e cea mai puternică formă de rezistență.

Capitolul 14 –

M-a durut când am zis „nu am nevoie de nimeni”

Am zis-o apăsător.
Cu ochii fermi și inima strânsă.

„Nu am nevoie de nimeni.”

Era adevărat.
Dar și minciună.

Mă convinsesem că pot duce totul singură.
Și chiar puteam.

Dar cine m-a ținut când am vrut să cad?
Cine mi-a zis „te văd” când nu mai făceam zgomot?

N-a fost nimeni.
Așa că mi-am ținut eu respirația în brațe și-am mers mai
departe.

M-a durut.
Nu pentru că n-a fost nimeni.
Ci pentru că m-am convins că e mai bine așa.

Am învățat să fiu întreagă singură.

Dar uneori, tot mi-e dor de o voce care să-mi spună:

„Nu trebuie să fii atât de puternică azi.”

Și poate asta nu e slăbiciune.

Poate asta e dor.

Capitolul 15 – Uneori am obosit, dar n-am spus nimănui

Am fost obosită, dar n-am vrut să par slabă.

Așa că am zâmbit. Și mi-am pus rimel.

Am fost obosită, dar n-am vrut să încarc pe nimeni.

Așa că am zis: „Totul e ok.”

Am fost obosită, dar m-am dus la muncă.

Am răspuns la mesaje. Am felicitat oameni.

Și nimeni n-a știut că în interior, ceva se strângea tot mai tare.

Că aș fi avut nevoie doar de o voce care să-mi spună:

„Ia o pauză. Fără să explici.”

Uneori oboseala mea nu era de somn.
Era de prea mult.

Prea multă tăcere,
prea multă presiune,
prea multă performanță jucată.

Azi o spun.
N-am energie. N-am chef. N-am forță.

Dar am dreptul să fiu așa.

Și poate, dacă citesc asta și alte femei,
o să spună și ele, în sfârșit:

„Și eu.”

Capitolul 16 – M-am pierdut în oameni care n-au știut ce au găsit

Am fost ca o comoară descoperită de cineva care nu voia
să sape.

M-am dat pe mine întreagă, dar ei căutau doar părți.
Un zâmbet. O noapte. O poveste scurtă.

M-am pierdut în oameni care m-au văzut frumoasă,
dar n-au stat destul să afle de ce plâng noaptea.

Am oferit răbdare celor care fugeau.
Și liniște celor care nu și-au dorit tăcerea mea.

Am scris mesaje lungi în capul meu și le-am trimis doar o
frază.

Am fost loială în suflet, chiar și când cuvintele lor spuneau
altceva.

Nu m-au înțeles.
Dar n-a fost vina mea.

Ei au primit un dar și au întrebat: „Cât valorează?”

Eu eram darul.
Și n-au știut ce au găsit.

Dar azi... mă regăsesc.
Bucată cu bucată.

Și învăț să nu mă mai pierd în cine nu se caută pe sine.

Capitolul 17 – Am început să mă protejez fără să par rece

Nu-mi mai cer scuze că spun „nu”.

Nu mă mai simt vinovată când aleg să nu răspund imediat.

Nu mai răspund la orice chemare ca și cum aș fi salvarea
altcuiva.

Nu e despre egoism.

E despre granițe.

Am început să mă protejez.

Nu cu ziduri, ci cu alegere.

Nu mă închid.

Dar nici nu las orice pas să-mi calce pe suflet.

Am învățat să ofer, fără să mă golesc.

Să iubesc, fără să mă uit în jos când sunt ignorată.

Uneori zâmbesc și spun:

„Nu pot acum.”

Și asta e tot ce trebuie.

Cine mă cunoaște, înțelege.

Cine nu, oricum nu m-ar fi auzit nici cu inima deschisă.

Nu mai trăiesc ca să par caldă.

Trăiesc ca să fiu întreagă.

Capitolul 18 – Azi n-am simțit durere. Și n-am știut ce să fac cu liniștea

M-am trezit și ceva era... diferit.

Nimic nu mă durea.

Nu în piept. Nu în gât. Nu în gânduri.

Am așteptat.

Mă uitam în jur ca și cum ar fi trebuit să apară dintr-un colț:

anxietatea, golul, vina.

Dar n-a venit nimeni.

A fost liniște.

Atât de liniște, că am crezut că e o capcană.

Nu știam ce să fac cu ea.

Nu voiam s-o stric, dar nici nu știam s-o locuiesc.

M-am plimbat prin casă încet, de parcă aș fi călcat pe un vis.

Azi n-a fost durere.

Și pentru prima dată... am simțit că poate nu e întâmplător.

Poate m-a lăsat în pace puțin.
Să văd cum e.

Poate viața încearcă să-mi spună:
„Vezi? Se poate.”

Capitolul 19 – Mi-e dor de o îmbrățișare care nu întreabă ce s-a întâmplat

Uneori vreau doar să fiu trasă în brațe,
fără să fiu întrebată de ce mi-au obosit ochii.

Mi-e dor de o îmbrățișare care nu vrea povestea întreagă.
Care nu cere context.
Care nu dă sfaturi.

Doar o îmbrățișare.

Să nu mă întrebi dacă sunt bine.

S-ar putea să mint. Sau să plâng.

Dar dacă mă ții strâns...

Poate o să simt că nu trebuie să fiu bine chiar acum.

Că pot să fiu doar: vie, tăcută, cuprinsă.

Mi-e dor de brațe care nu verifică progresul.

Doar prezența.

Uneori, tot ce am nevoie e cineva

care să mă țină cum ținem lucrurile fragile.

Fără întrebări.

Fără grabă.

Doar... să mă țină.

Capitolul 20 – Am început să mă uit la mine ca la cineva drag

Într-o zi, m-am privit în oglindă și n-am mai căutat defecte.

N-am mai tras de față, n-am mai ridicat bluza,
n-am mai oftat în fața timpului.

M-am uitat la mine... și mi s-a făcut milă.
Dar nu mila aia care te micșorează.

Mila blândă. Ca pentru un copil care a făcut tot ce-a putut.

M-am atins pe obraz ca și cum aș fi consolat pe altcineva.
Apoi m-am întrebat:

„Ce-ar fi dacă m-aș trata pe mine cu bunătatea pe care o ofer altora?”

Și am început.

Am mâncat ce mi-a fost poftă.

Am dormit fără vină.

M-am iertat fără tribunal.

Am început să-mi vorbesc în gând ca unei prietene rănite,
nu ca unei vinovate constante.

Și știi ce?

Încep să mă plac.

Nu în fiecare zi.

Dar destul cât să nu mă mai rănesc singură.

Pagină de respiro... încă una

Cărțile sunt făcute să le citești, eu... le-am făcut ca să le și scriem. Împreună!

Acum... este rândul tău să îmi scrii

Aștept

Capitolul 21 –

Nu m-a învățat nimeni cum să fiu blândă cu mine

M-au învățat să fiu cuminte.

Să zic „mulțumesc”. Să nu deranjez.

Să nu plâng prea mult. Să nu cer prea tare.

Dar nimeni nu m-a învățat cum să-mi spun:

„E în regulă să simți.”

Am crescut crezând că iubirea vine doar după performanță.

Că dacă nu sunt perfectă, sunt problemă.

Așa am învățat să mă pedepsesc înainte ca alții s-o facă.

Să mă corectez. Să mă restrâng.

Dar nu m-a învățat nimeni să mă iert.

Să mă țin în brațe după o greșeală.

Mă privesc uneori în oglindă și văd o fetiță care s-a adaptat prea bine.

Care n-a cerut. N-a plâns. A înțeles. Prea devreme.

Acum învăț singură ce trebuia să știu demult:

Că blândețea nu e slăbiciune.
Că vocea din capul meu poate fi și caldă.

Și că merit să fiu iertată...
chiar și când nu sunt cine așteaptă lumea să fiu.

Capitolul 22 –

Uneori am nevoie de o zi întreagă doar ca să respir

Nu ca să rezolv.
Nu ca să răspund.
Nu ca să fiu „bună”.

Doar ca să respir.

Să las tot ce e prea mult să curgă prin mine,
fără să-l îndes în rafturi sau în piele.

Uneori deschid fereastra nu pentru aer,
ci pentru că îmi place sunetul lumii de afară când eu nu
trebuie să particip.

Azi nu vreau să cresc, să învăț, să devin.
Vreau să rămân.

Uneori am nevoie de o zi întreagă doar ca să nu mă pierd.

Și nu e lene. Nu e fugă. Nu e slăbiciune.

E recuperare.

A fi în viață, cu totul, cere uneori o pauză.

Și pauza nu e nimic.

E spațiul dintre răni și vindecare.

Așa că azi... respir.

Și las totul să treacă pe lângă mine.

Fără să-l iau. Fără să-l duc.

Doar să-l las să fie.

Capitolul 23 –

Am zâmbit azi, dar n-a fost pentru poză

Nu m-a văzut nimeni.

Nu era lumină bună. Nici unghi corect.

Doar eu, într-un colț de zi,
cu un gând cald care mi-a trecut prin minte ca un tren
tăcut.

Și am zâmbit.

Nu pentru că totul era bine.
Ci pentru că, pentru câteva secunde, n-a fost nimic rău.

Am zâmbit fără să postez.
Fără să compar.

A fost un zâmbet care n-avea nevoie să fie frumos.
Doar adevărat.

Și m-a surprins.

Ca și cum cineva din mine mi-a făcut cu ochiul și a zis:
„Vezi? Încă ești acolo.”

Poate n-a fost zâmbetul ăla larg de reclamele cu fericire.

Dar a fost al meu.

Și a fost real.

Capitolul 24 –
Am fost acolo pentru toți, dar când mi-a
fost greu,
n-am știut pe cine să sun

Am ascultat plânsul altora în miez de noapte.
Am șters lacrimi prin mesaje lungi.
Am spus „ai pe cineva, sunt aici” — și chiar eram.

Dar când mi-a fost greu...

Am stat cu telefonul în mână, scrollând prin contacte ca
printr-o listă de necunoscuți.

Și m-am întrebat:
„Pe cine pot suna și să nu par dramatică?”
„Cine mă poate ține fără să mă întrebe ce s-a întâmplat?”

N-am știut.

Nu pentru că n-aș avea oameni în viață.
Ci pentru că n-am învățat să cer.
N-am învățat să spun: „Am nevoie de tine acum.”

Așa că am tăcut.
Am tras aer adânc și am continuat.

Cu nodul în gât.
Cu vocea înghițită.
Cu lacrimile care nu s-au vărsat, dar au stat la ușă.

Și m-am ținut eu pe mine.

A fost bine? Nu.
Dar a fost real.

Și poate, într-o zi, o să învăț și eu să apelez.
Nu doar să răspund.

Capitolul 25

**– Când mă simt pierdută, îmi spun:
„Poate nu ești pierdută.
Poate doar ai luat o pauză.”**

Sunt zile în care nu mai știu cine sunt.
Nu ce vreau. Nu unde merg. Nu ce simt.

Și prima reacție e panică:
„Te-ai pierdut. Ai dat înapoi. Ai căzut.”

Dar apoi respir adânc.
Și-mi spun:

„Poate nu ești pierdută.
Poate doar te-ai oprit să-ți tragi sufletul.”

Nu e regres.
E răgaz.

A fi pierdută înseamnă să nu mai vrei să cauți.
Eu încă vreau. Doar că... mai încet azi.

Poate că drumul nu e rupt.
Poate doar s-a oprit semnalul GPS-ului interior.

Și-atunci îmi dau voie.
Să nu știu.
Să nu am răspunsuri.
Să nu am claritate.

Dar să fiu.

Și poate, chiar în această pauză,
mă regăsesc mai bine decât în toată alergarea.

Capitolul 26 –

Azi n-am făcut nimic pentru alții. Și nu mă simt vinovată.

N-am răspuns la mesaje.

N-am ascultat povești care m-ar fi consumat.

N-am fost salvatoare, confidentă sau ghid.

Azi... m-am ales pe mine.

Mi-am făcut ceaiul fără să întreb dacă vrea și altcineva.

Am stat întinsă, deși erau vase în chiuvetă.

Am spus „nu” unei întâlniri.

Nu pentru că aveam altceva de făcut,

ci pentru că voiam să stau cu mine.

Și nu m-am simțit egoistă.

Nici leneșă.

Doar eliberată.

Am oferit atât de mult în viață,

încât mi se părea normal să uit de mine.

Dar azi n-am uitat.

Și nu s-a prăbușit lumea.

Poate, în sfârșit, începe să se reconstruiască în jurul meu.

Cu mine în centru.

Nu în umbră.

Capitolul 27 – Am început să mă reconstruiesc în liniște

N-am anunțat pe nimeni.

N-am pus pe story.

N-am scris „new me”.

Doar am început.

Să mă trezesc mai blând.

Să nu mă mai cert pentru tot ce n-am făcut.

Să beau apă când simt că mi-e sete,
nu doar cafea ca să rezist.

Am început să mă întreb:

„Ce-mi trebuie mie acum?”

Și să răspund sincer,

chiar dacă răspunsul nu dă bine în ochii lumii.

Nu e un „comeback spectaculos”.

Nu m-am reinventat.

M-am așezat.

Și în liniștea aia, m-am regăsit.

Azi nu e nimic de arătat.

Dar e totul de simțit.

Pentru că uneori, reconstruirea nu face zgomot.

Doar vindecă.

Capitolul 28 – Nu mai caut fericirea, ci pacea

Am căutat fericirea mult timp.

În aplauze. În atenție. În vise bifate.

Dar m-am trezit, într-o zi, obosită.

Nu de drum, ci de căutare.

Și mi-am dat seama:

Nu vreau extaz. Nu vreau euforie.

Vreau să fiu liniștită.

Să mă trezesc fără nod în stomac.

Să nu mai alerg după aprobări.

Vreau o cafea băută în tihnă,
o seară fără zgomot,
un corp care nu mai tremură când e singur.

Nu mai vreau finaluri ca în filme.
Vreau zile care nu mă strivesc.

Fericirea vine și pleacă.
Pacea... rămâne.

Așa că azi nu mai întreb:
„Sunt fericită?”

Azi întreb:
„Sunt liniștită?”

Și, pentru prima dată...
am zâmbit fără să mă mint.

Capitolul 29 – Încă mă tem uneori, dar nu mă mai opresc

Mi-e teamă. Da.

De eșec. De respingere. De singurătate.

De ceea ce nu pot controla.

Dar azi nu mai fug de teamă.

Merg cu ea de mână.

În trecut, când simțeam frica, mă opream.

Acum o recunosc, o salut, și continui.

Uneori, pasul meu e mic.

Uneori îmi tremură vocea.

Uneori, inima bate prea tare ca să vorbesc.

Dar nu mă mai întorc din drum.

Pentru că am învățat:

Curajul nu e lipsa fricii.

E acțiunea în prezența ei.

Și azi am făcut ceva ce m-a speriat.

Și n-a fost perfect.

Dar a fost un pas.

Și pașii mici, repetați în direcția potrivită,
pot duce oriunde.

Chiar și la o versiune a mea
care nu mai tremură la fiecare început.

Capitolul 30 –

Am ajuns până aici. Și încă sunt întreagă.

M-am prăbușit de atâtea ori încât nu mai știam care e
poziția verticală.

Am fost acolo — jos, invizibilă, uitată de lume și de mine.

Am simțit că nu mai am rost.
Că sunt doar un ecou în camere goale.

Dar n-am dispărut.

Am strâns bucățile.
Nu toate. Doar cele care încă băteau.

Și le-am lipit cu zile. Cu respirații. Cu pași mici.
Cu lacrimi care nu m-au ucis, ci m-au înmuiat.

Am urlat în perne.
Am râs când nu mai credeam că voi râde.

Am spus „nu mai pot” și totuși...
am putut încă o zi.

Și azi sunt aici.
Nu mai strălucitoare.
Dar reală.

Și știi ce? Încă sunt întreagă.
Nu pentru că n-am fost spartă,
ci pentru că am ales să mă reconstruiesc
din iubire, nu din frică.

Și dacă am ajuns până aici...
orice e posibil.

Pagină de respiro

Sper că nu m-ai uitat pe birou sau în telefon!

Dacă ai făcut un story cu mine, mă bucur, înseamnă că fac
parte din universul tău

Apreciez

Tu, azi, ce simți?

Capitolul 31 – Acum nu mai fug. Acum mă întorc la mine

Ani de zile am alergat.

După validare. După iubire. După liniște.

Și tot nu găseam ce căutam.

Până am realizat că nu lipsea lumea din jurul meu.

Lipseam eu.

Fugeam de mine în fiecare decizie grăbită,

în fiecare „e ok” spus cu nod în gât,

în fiecare „lasă că nu contează”.

Dar azi...

nu mai fug.

Azi deschid ușa, îmi dau drumul încălțărilor

și mă așez cu mine, fără rușine.

Îmi pun muzica mea.

Îmi beau cafeaua fără grabă.

Îmi dau voie să fiu tot ce sunt — nu doar ce se cere.

Nu-i ușor.

Mă întâlnesc și cu părți de mine pe care le-am ascuns.
Dar acum nu le mai alung.
Le iau în brațe.

Pentru că de azi...
eu sunt casa mea.

Capitolul 32 – Am început să mă aleg, chiar dacă uneori doare

Alegeam pe alții. Mereu.
Cu o naturalețe care se învăța din copilărie.

Le dădeam timp. Energie. Spate.
Și rămâneam cu mâinile goale.

Dar azi am spus „nu”.
Și-am simțit cum doare.

Pentru că alegerea de sine, la început,
nu vine cu aplauze.

Vine cu vină.
Cu întrebări.
Cu oameni care nu înțeleg.

Dar am învățat că nimeni nu trăiește în pielea mea.
Că doar eu știu cât costă fiecare „da” spus împotriva
sufletului meu.

Așa că am început să mă aleg.

Uneori mă doare privirea lor.
Alteori mă doare singurătatea pe care o aduce sinceritatea.

Dar cel mai tare...
mă liniștește adevărul că, pentru prima dată,
eu sunt prioritatea mea.

Capitolul 33 – Nu mai cer iubire. Dar nici nu mai accept jumătăți

Am cerut iubire în șoaptă.
În gesturi. În răbdare. În „nu-i nimic, sunt bine.”

Am primit uneori frânturi.
Alteori doar ecouri.

Dar acum nu mai cer.
Nu mai întind mâna cu speranță și gol.

Cine vrea să rămână, o face.
Cine iubește, arată.
Cine simte, vine.

Eu nu mai strig după nimeni.

Dar nici nu mai primesc iubirea care vine doar seara
târziu,
doar când doare,
doar când nu au pe altcineva.

Nu mai accept cuvinte fără fapte.
Mesaje fără prezență.
Prezență fără implicare.

Dacă vii, vino întreg.
Cu frică, cu rană, cu tot — dar vino real.

Pentru că eu nu mai sunt jumătate.

Și ce-i întreg nu mai poate trăi din resturi.

Capitolul 34

**– Nu am nevoie de cineva care să mă
salveze.**

**Am nevoie de cineva care să stea cu mine
în întuneric**

M-au întrebat ce caut într-o relație.

Și-am spus:

„Pe cineva care nu se sperie de tăcerea mea.”

Nu vreau salvatori.

Nici cavaleri.

Nu vreau să fiu misiune, proiect, provocare.

Vreau un om care să-mi țină mâna fără să mă tragă.

Care să nu fugă atunci când n-am chef de nimic,
când mă închid, când nu zic nimic clar.

Un om care să nu-mi ceară să fiu soare mereu.

Ci să aprindă o lumânare când sunt noapte.

Nu am nevoie să fiu salvată.

M-am salvat singură de prea multe ori.

Am nevoie să nu mai fiu singură în luptă.

Să fim doi oameni care se țin în brațe când viața e grea.
Fără discursuri. Fără soluții.

Doar:

„Sunt aici. Nu plec. Nici când e urât.”

Capitolul 35 – Am învățat să mă liniștesc singură. Și e o superputere

A fost un timp în care, când ceva se rupea în mine,
sunam. Scriam. Strigam.

Mă agățam de alții ca de aer.

Dar azi...

nu mai fug în lume ca să scap de mine.

Am învățat să stau cu durerea mea.
Să nu o explic. Să nu o justific.
Să-i dau ceasul, nu cronometru.

Când mă ia valul, respir.
Când mă sperie gândul, mă opresc.

Am învățat să pun mâna pe piept și să spun:
„Ești în siguranță. Sunt aici.”

Și e uimitor cât de multă liniște vine
din faptul că nu mă mai abandonez singură.

E superputerea mea acum.

Să nu mai caut în alții ce pot să-mi ofer.

Nu tot timpul.

Nu perfect.

Dar destul cât să știu că, dacă rămân doar eu...
tot o să fiu bine.

Capitolul 36 –
Am început să-mi construiesc o viață
care nu mai cere scuze că e simplă
Nu mai vreau viața aia care să dea bine în
poze.

Vreau dimineți fără grabă.

Mese calde, chiar dacă sunt singură la ele.

Vreau haine care-mi plac, nu care impresionează.

Vreau o casă care miroase a mine.

A cafea, a balsam, a liniște.

Vreau oameni care mă sună, nu doar mă etichetează.

Conversații care nu mor după „ce mai faci?”

Nu mai vreau să explic de ce nu ies.

De ce nu vreau zgomot.

De ce aleg să-mi petrec duminica în pat, cu o carte.

Nu mai vreau o viață ca să demonstrez.

Vreau o viață care să mă hrănească.

Poate nu e spectaculoasă.

Poate nu are titluri mari.

Dar e a mea.

Și e exact cât pot duce fără să mă pierd.

Capitolul 37 – Am început să iubesc părțile din mine pe care le ascundeam

Îmi era rușine de sensibilitatea mea.

De felul în care plâng la reclame.

De cum mă afectează un ton prea dur.

Ascundeam nesiguranța sub sarcasm.

Tăceam când aveam întrebări.

Zâmbeam când voiam să urlu.

Dar azi...

încep să le iubesc pe toate.

Felul în care mă gândesc prea mult.

Bucățile din mine care se atașează ușor.

Fricile care îmi spun că inima mea e încă vie.

Am ascuns fragilitatea, crezând că mă face slabă.

Dar era, de fapt, poarta spre profunzime.

Am început să mă privesc cu blândețe:
ca pe o grădină care nu e perfectă,
dar în care fiecare floare are sens.

Și nu le mai smulg.
Le ud. Le las să crească.

Pentru că nu mai vreau să fiu o versiune „corectă”.

Vreau să fiu întreagă.

Capitolul 38 – Am renunțat să fiu înțeleasă de toată lumea. Mă înțeleg eu, și e de-ajuns

Mi-am consumat ani întregi explicând.

„De ce m-am retras.”

„De ce am zis nu.”

„De ce m-a durut.”

Și tot n-au înțeles.

Sau n-au vrut.

Am învățat că unii oameni nu ascultă ca să înțeleagă,
ci ca să răspundă.

Așa că am tăcut.
Și m-am ascultat pe mine.

Am început să-mi ofer claritatea pe care o ceream altora.

Mă înțeleg. Cu toate nuanțele mele.
Cu contradicții. Cu cicatrici. Cu lumini intermitente.

Nu mai am nevoie ca toată lumea să mă „prindă”.

Cine contează, va simți.
Cine simte, nu cere dovezi.

Și cine mă iubește...
o face fără să-mi ceară instrucțiuni.

Capitolul 39 –

Nu mă mai grăbesc să ajung nicăieri.

Vreau să trăiesc unde sunt

Am alergat ani de zile.
După un „acolo” care tot fugea.

Mai bun. Mai mult. Mai sus.

Și în goana asta am pierdut „acum”.

Nu-mi amintesc ce am simțit când mi-am luat diploma.

Nu-mi amintesc gustul cafelei băute în grabă.

Știu doar că eram mereu „pe drum”.

Dar azi...

m-am oprit.

Nu pentru că am ajuns.

Ci pentru că am înțeles că nu mai vreau să trăiesc doar în destinații.

Vreau să trăiesc în moment.

În felul în care îmi picură lumina pe față.

În sunetul vântului care mișcă perdeaua.

Într-o cină simplă. Într-un zâmbet sincer.

În pace.

Nu mă mai grăbesc să ajung.

Pentru că aici e deja destul.

Capitolul 40 –
Azi nu e perfect.
Dar e al meu.
Și asta e suficient

Azi m-am trezit fără chef de viață.
Dar m-am ridicat.

Am făcut cafeaua. Am deschis fereastra.
Am tras aer în piept de parcă trăitul se învață zilnic.

N-a fost o zi spectaculoasă.
N-a fost ușoară.
N-a fost fără greșeli.

Dar a fost a mea.
Cu deciziile mele. Cu tăcerile mele. Cu zâmbetul ăla mic,
pe care nu l-a văzut nimeni.

A fost o zi în care n-am cucerit lumea,
dar nici n-am lăsat-o să mă înfrângă.

Și pentru prima dată...
nu vreau mai mult.

Nu azi.

Azi vreau doar să spun:
„Sunt aici. Încă sunt. Și merit să fiu.”

Nu e perfect.
Dar e real.
Și uneori... asta e tot ce contează.

Pagină de respiro

Aici desenează cu ce culoare vrei un V și un trei întors
Sper că ți-a ieșit o inimioară frumoasă

Capitolul 41 –

Nu știe nimeni prin ce am trecut.

Dar eu știu. Și e suficient

N-am scris postări despre cele mai grele zile.

N-am cerut ajutor cu voce tare.

N-am anunțat când mi-a fost cel mai rău.

Și poate lumea a crezut că sunt bine.

Că am fost mereu puternică.

Dar eu știu ce m-a ținut în viață.

Un mesaj care n-a venit, dar tot l-am așteptat.

O plimbare făcută cu lacrimi în ochi.

O cană de ceai băută cu mâini tremurânde.

Eu știu câte ori am vrut să renunț.

Și totuși, n-am făcut-o.

Știu câți pași am făcut în gol,

și câți m-au dus, fără să știu, mai aproape de mine.

Poate nimeni nu știe cât m-a durut.

Dar eu știu.

Și azi îmi spun:

„Bravo. Fără public. Fără aplauze. Ai fost erou în tăcere.”

Capitolul 42 – Am obosit să demonstrez că merit să fiu iubită

Am zâmbit când eram frântă.
Am ascultat când voiam să fiu ascultată.
Am fost disponibilă, răbdătoare, blândă...

Ca să arăt că merit iubire.

Am scris mesaje lungi.
Am explicat sentimente, gesturi, reacții.

M-am transformat în ghid turistic prin sufletul meu
pentru oameni care nu voiau să-l viziteze.

Și m-am întrebat:
„De ce nu e de-ajuns ce sunt deja?”

Adevărul? E de-ajuns.
Doar că nu pentru oricine.

Și asta nu înseamnă că nu merit.

Înseamnă că, de azi,
nu mai dau lecții despre mine celor care nu vor să învețe.

Nu mai demonstrez.

Cine simte, rămâne.

Cine nu... a fost doar zgomot pe fundalul unei iubiri pe care o învăț, în sfârșit, să mi-o ofer singură.

Capitolul 43 –

Azi n-am nevoie de răspunsuri.

Am nevoie doar de liniște

Nu vreau să înțeleg tot.

Nici să rezolv. Nici să interpretez.

Azi nu vreau sens.

Vreau spațiu.

Să respir fără să mă gândesc dacă respir „bine”.

Să simt fără să-mi explic emoțiile.

Să fiu fără să performez.

Am petrecut atâta timp căutând „de ce-ul” din orice, încât am uitat cum e să doar... trăiești.

Azi îmi pun telefonul pe mut și gândurile pe pauză.

Nu mă mai întreb „ce va fi”.

Nu mă mai uit înapoi.

Doar stau.

Cu inima mea, care nu mai cere dovadă.

Și în toată această absență de explicații,
descopăr ceva ce n-am mai avut de mult:
pace.

Capitolul 44 – Am început să-mi vorbesc frumos. Și se simte ca o vindecare

Ani de zile m-am certat în gând.

Pentru greșeli mici. Pentru cuvinte nespuse. Pentru cine n-am fost.

Îmi repetam: „Puteai mai bine.”

„E vina ta.”

„Nu e de mirare că...”

Și tot ce făcea vocea mea era să mă micșoreze.

Până într-o zi.

Când, fără să-mi dau seama, m-am oprit și mi-am zis:
„E ok. Îți era greu. Dar ai făcut tot ce-ai putut.”

Și parcă ceva din mine s-a așezat.

De atunci, am început să-mi vorbesc ca unei ființe dragi.

Să spun:

„Îmi pare rău că ai trecut prin asta.”

„Sunt mândră de tine.”

„Te văd.”

Și-am realizat că uneori,
cea mai profundă vindecare nu e terapia,
nu e fuga, nu e lupta.

E o voce caldă, înăuntru, care îți spune:

„Ești în siguranță. Nu te mai rănesc.”

Capitolul 45 – Mă uit la mine azi și văd o femeie care n-a renunțat

Nu sunt perfectă.
Nici pe aproape.

Dar când mă uit la mine azi,
nu mai văd doar greșelile.

Văd lupta.

Văd toate diminețile în care am vrut să rămân în pat,
și totuși m-am ridicat.

Văd mesajele nespuse, dar simțite.
Văd momentele în care mi-a fost frică,
dar tot am deschis ușa.

Văd lacrimile șterse repede,
și zâmbetele construite din bucăți.

Văd o femeie care a fost întreagă,
spartă, reconstruită, și din nou întreagă.

Care n-a avut mereu sprijin.
Dar s-a ținut pe sine.

Nu sunt un exemplu.

Nu vreau să fiu.

Dar azi...

mă privesc în oglindă și spun:

„N-ai renunțat. Și asta te face extraordinară.”

Capitolul 46 – Mă eliberez de tot ce m-a făcut să cred că nu sunt destul

De fiecare dată când am fost comparată.

Când am fost lăsată pe „seen”.

Când mi s-a spus că sunt „prea” sau „nu destul”.

De fiecare dată când mi-am schimbat hainele, vocea, felul
de a fi,

doar ca să fiu acceptată.

Azi mă eliberez.

Nu mai car părerile celor care nu m-au cunoscut cu
adevărat.

Nu mai cresc cuvinte toxice în grădina inimii mele.

Mă eliberez de etichete.
De standarde. De nota 10.

Nu mai vreau să fiu „perfectă”.
Vreau să fiu reală.

Vreau să râd fără vină.
Să greșesc fără să mă condamn.

Azi îmi scot de pe umeri toate „ar fi trebuit”-urile.
Le dau drumul în vânt, fără ceremonie.

Pentru că eu sunt destul.
Nu de ieri. Nu de mâine.

De azi. De acum. De aici.

Capitolul 47 – Am început să-mi creez fericirea în tăcere

Nu mai anunț când sunt bine.
Nu mai postez fiecare zâmbet.

Am început să-mi construiesc fericirea în locuri tăcute:
Într-un ceai cald. Într-o melodie pe repeat.
Într-o după-amiază în care nu sună nimic.

E o fericire care nu cere aplauze.
Nu are filtre. Nu cere „likes”.

E când îți faci patul dimineața, doar pentru tine.
Când te uiți pe geam și zâmbești fără motiv.

E când spui „nu azi” și nu te simți vinovat(ă).
Când aprinzi o lumânare și te simți acasă în pielea ta.

Nu mai aștept să vină fericirea în valuri mari.
O picur eu, în fiecare zi.

Și în tăcerea asta...
am descoperit ceva ce n-am mai simțit de mult:

Bucurie care nu se explică.
Doar se trăiește.

Capitolul 48 – Încep să devin cineva de care nu mai vreau să fug

Am fugit de mine ani întregi.

Mă ascundeam în agitație, în muncă, în oameni.
Mă sabotam înainte să fiu respinsă.

Mă evitam în tăceri și glume.
În „sunt bine” spus cu dinții strânși.

Dar acum...
ceva se schimbă.

Încep să mă privesc cu mai puțin critic și mai mult curaj.

Îmi spun:
„Poate nu ești tot ce ai vrut să fi,
dar ești tot ce ai avut nevoie să fii ca să ajungi aici.”

Nu-mi mai e frică să fiu cu mine.
În liniște. În necunoscut. În proces.

Încep să simt că merit spațiu.
Că am valoare și fără să „dovedesc”.

Și asta e un început sfânt:

Să nu mai fugi de tine.
Ci să te iei de mână. Și să rămâi.

Capitolul 49 – Încă am zile grele. Dar nu mă mai rupe nimic în două

Mai sunt dimineți în care nu vreau să mă dau jos din pat.
Zile în care simt că nimic nu are sens.

Încă mă mai dor unele amintiri.
Încă se mai adună lacrimi în colțul ochilor fără motiv.
Dar ceva e diferit.
Nu mă mai prăbușesc.
Mă opresc. Respir.
Și-mi spun: „Ai mai trecut prin asta. Și ai ieșit întreagă.”

Nu mă mai rupe nimic în două.
Pentru că între timp, m-am învățat pe mine.
M-am învățat să nu dramatizez fiecare durere.
Să nu cred fiecare gând care spune că e sfârșitul.
Să mă țin în brațe, în loc să mă distrug.

Și chiar dacă azi e greu...
știu că va trece.
Și știu că eu nu voi mai dispărea cu el.

Pagină de respiro

Zile și nopți gânduri și gânduri, dar nu le țin acolo.

Scrie-le aici

Aici este și locul lor

Locul tău <3

Capitolul 50 –
N-am devenit altcineva.
Doar am ales, zi după zi, să rămân

N-a fost o transformare spectaculoasă.
N-am avut o revelație care să-mi schimbe totul.

Am avut doar momente mici, zilnice,
în care am ales să nu renunț.

Când a fost greu, am rămas.
Când a fost tăcere, am ascultat.
Când a fost gol, l-am umplut cu mine.

N-am devenit altcineva.

Sunt tot eu —
Cu toate durerile mele. Cu toate greșelile.
Cu toate încercările de a fi mai bine.

Dar azi nu mă mai judec pentru cine am fost.
Nici nu mă mai grăbesc să ajung altundeva.

Azi îmi spun:
„Ai făcut tot ce-ai putut. Și încă faci. Și e de-ajuns.”

Nu perfecțiunea m-a salvat.

Ci faptul că, în fiecare zi, am ales să rămân.

Cu mine.

Pentru mine.

Și asta... e începutul tuturor lucrurilor bune care vor veni.

Mărturii în tăcere – 1

Am zâmbit azi când mi-am văzut chipul în oglindă.

Nu pentru că arăta bine, ci pentru că era încă acolo.

Și m-am gândit:

cu tot ce a trecut... încă mai vine să mă privească în ochi.

—

Mărturii în tăcere – 2

Am învățat să nu mai aștept mesajul.

Dacă vine, bine. Dacă nu, tot bine.

Pentru că așteptarea nu mai stă pe ecran.

Stă în mine. Și acolo am început să răspund singură.

—

Mărturii în tăcere – 3

*Mă gândesc uneori cum ar fi fost dacă aş fi spus tot.
Dar apoi îmi aduc aminte câte daţi n-a ascultat nimeni.
Aşa că mi-am ținut cuvintele în mine —
şi-au crescut acolo,
ca nişte flori care n-au nevoie de lume ca să înflorească.*

Mărturii în tăcere – 4

*Nu ştiu exact când am încetat să mai explic.
Poate în ziua în care am înţeles că cine te simte
nu are nevoie să înţeleagă tot.
Iar cine vrea doar răspunsuri... nu vrea, de fapt, pe tine.*

Mărturii în tăcere – 5

*Uneori mă uit la viaţă ca la un film în care încă nu mi-a
venit replica.
Dar tot stau.
Pentru că ştiu că atunci când va veni...
va fi exact ce trebuie, exact când trebuie.
Şi nu voi mai tăcea niciodată la fel.*

Mărturii în tăcere – 6

*Am păstrat mesaje neprimite,
întrebări fără răspuns și îmbrățișări netrăite.
Le-am pus într-un colț din mine
unde nu se face curățenie.
Doar liniște. Și acceptare.*

Mărturii în tăcere – 7

*Mi-am dat seama că nu trebuie să însemn ceva pentru toți.
Doar pentru mine.
Și de când am înțeles asta...
n-am mai așteptat aplauze
ca să simt că sunt vie.*

Mărturii în tăcere – 8

*Mi-e dor de cine eram înainte să învăț să mă apăr.
Dar azi știu că fragilitatea nu dispare.
Se ascunde.
Și uneori... revine sub formă de poezie.*

Ce-ai păstrat în tine și n-ai spus nimănui?
Scrie-o aici. Fără frică. Fără formă. Doar adevăr.

Pagina alba

Mărturii în tăcere – 9

*Am iubit tăcut, dar cu toată inima.
Și chiar dacă n-a fost văzut,
nu-l mai consider timp pierdut.
Pentru că iubirea sinceră
nu are nevoie să fie împărtășită ca să fie reală.*

—

Mărturii în tăcere – 10

*Mi-am cerut iertare în gând de zeci de ori.
Pentru că n-am știut să mă iubesc mai devreme.
Dar azi...
nu mai trăiesc din vină.
Trăiesc din dorința de a-mi fi mai aproape.*

—

Capitolul 51 – Mi-am făcut loc în lume, chiar dacă nimeni nu mi-a ținut ușa

Nu m-a aplaudat nimeni la început.

Nu m-a împins nimeni în față.

N-am avut recomandări. Nici garanții. Nici confirmări
din partea lumii.

Dar am avut ceva mai greu de dăruit decât toate astea:
voința de a rămâne.

De fiecare dată când am fost trecut(ă) cu vederea,
am tras aer adânc și m-am ridicat.

Nu ca să dovedesc ceva.

Ci pentru că știam că locul meu în lume nu se cere.

Se construiește.

Am intrat în încăperi în care nimeni nu mă aștepta.

Și totuși... am vorbit. Am scris. Am simțit.

Am fost „prea tăcut(ă)”, „prea sensibil(ă)”, „prea
visător(oare)”.

Dar am fost.

Și am rămas.

Nimeni nu mi-a ținut ușa.
Așa că am învățat să o împing singur(ă).
Să o forțez dacă e nevoie.

Iar când m-am săturat de ziduri...
mi-am construit propria cameră.

Una în care nu trebuia să fiu altcineva.
Una în care nu trebuia să fiu înțeleș(ă) ca să fiu
acceptat(ă).

Și poate că lumea nu-mi va da niciodată trofee.

Dar eu știu cât de greu a fost drumul.
Și azi îmi spun:

„N-ai așteptat să ți se deschidă ușa. Ți-ai făcut loc.
Și asta te face imposibil de ignorat.”

Capitolul 52 –

Nu sunt mereu bine.

Dar sunt mereu aici.

Mi s-a spus că trebuie să fiu tare.
Să zâmbesc. Să merg mai departe.
Să nu mă plâng, că „toți avem probleme”.

Și m-am forțat.

M-am ridicat din pat când tot corpul meu spunea „nu azi”.

Am spus „e ok” când în mine era haos.

Dar adevărul e că nu sunt mereu bine.

Și nici nu trebuie să fiu.

Nu eșuez când simt că nu mai pot.

Nu pierd când iau o pauză.

Pentru că a fi aici, chiar și în durere,

chiar și în nesiguranță,

e un act de curaj.

Adevărul e că uneori plâng în baie

și mă întorc în cameră ca și cum n-a fost nimic.

Uneori zâmbesc în timp ce simt că mă destram înăuntru.

Dar știi ce?

Sunt aici.

Încă.

Și asta e suficient.

Chiar dacă azi nu câștig nimic,

faptul că nu renunț...

mă face deja de neînfrânt.

Capitolul 53 – M-am pus pe mine la urmă de prea multe ori

Am răspuns la mesaje când nu mai aveam cuvinte.
Am ascultat povești când mintea mea urla.
Am mers la întâlniri, la apeluri, la oameni —
chiar și când nu mai aveam nimic de oferit.

M-am pus la urmă.
Cu gândul că dacă îi țin pe toți întregi,
n-o să se mai uite nimeni la cât de spart(ă) sunt eu.

Și lumea a crezut că sunt bine.
Pentru că am știut să zâmbesc.
Pentru că am știut să fiu acolo.

Dar între timp...
eu m-am pierdut.

Și nu mai vreau asta.

Nu mai vreau să mă ridic prima pentru toți
și ultima pentru mine.

Azi învăț să mă aleg.
Chiar dacă deranjează.

Chiar dacă alții nu înțeleg.

Pentru că în viața mea,
dacă nu mă pun eu pe primul loc...
nu mă va pune nimeni.

Capitolul 54 –

Azi n-am simțit greutatea din piept.

Și nu mi-a fost frică de liniște.

Azi n-a fost perfect.
Dar a fost altfel.

Nu m-am trezit cu nod în stomac.
Nu mi-am verificat telefonul din reflex, sperând la un
mesaj salvator.

Doar m-am trezit.
Am tras aer în piept.
Și pentru prima dată după mult timp...
n-a durut.

Nu mi-a lipsit nimeni cu disperare.
Nu mi-am pus întrebări grele.
Nu am simțit că trebuie să demonstrez ceva.

A fost o zi normală.

Dar tocmai de asta a fost specială.

N-a avut dramă. N-a avut strigăt.

Doar liniște.

Și pentru prima dată...

liniștea n-a fost înfricoșătoare.

A fost moale.

A fost caldă.

A fost a mea.

Capitolul 55 – M-am întrebat, în tăcere, dacă sunt greu de iubit

N-am spus-o cu voce tare.

Dar m-am gândit de multe ori.

Poate pentru că unii au plecat fără explicație.

Alții au rămas, dar n-au știut să stea cu adevărat.

Și-n mine a început să încolțească o întrebare tăcută:

„E ceva în neregulă cu mine?”

Poate sunt prea intens(ă).

Poate prea liniștit(ă).

Poate prea sincer(ă).

Poate prea mult. Sau prea puțin. Sau prea altfel.

Dar ce n-am știut atunci...
e că unii oameni nu știu cum să iubească
ceea ce nu pot controla.

Și eu nu pot fi controlat(ă).

Eu simt adânc.
Eu întreb mult.
Eu vreau prezență reală, nu aparență.

Și da, asta poate speria.
Dar nu e un defect.

E o superputere.
Și într-o zi, cineva o va recunoaște.

Iar până atunci,
eu aleg să nu mă mai întreb dacă sunt greu de iubit.
Aleg să mă iubesc suficient cât să nu mai accept jumătăți.

Capitolul 56 – Mai bine singur(ă) decât înconjurat(ă) de oameni greșiți

M-am simțit singur(ă) de atâtea ori încât, la un moment dat,
am început să accept orice prezență.

Doar ca să nu fie liniște.
Doar ca să nu se audă golul.

Și am lăsat în viața mea oameni care n-au știut să stea.
Sau au stat doar pentru ce aveau de luat.

Dar azi...
azi aleg altceva.

Mai bine singur(ă), cu mine, cu gândurile mele,
decât cu oameni care mă golesc și mai tare.

Mai bine o tăcere sinceră,
decât o conversație falsă.

Mai bine o zi întreagă fără mesaje,
decât o mie de „ce faci?” care nu vor cu adevărat
răspunsul.

Azi nu mai accept prezența oricui.
Pentru că am învățat:
Singurătatea nu e cel mai rău lucru.

E mai ușor să trăiești cu ea
decât să trăiești cu tine însuși într-un loc
în care nu te vezi, nu te simți, nu ești.

Capitolul 57 –

Nu mai sunt cine eram.

Dar nici nu mai vreau să fiu

Am pierdut versiuni din mine care m-au ținut în viață.
Versiuni care știau să se prefacă.
Să se conformeze. Să nu deranjeze.

Am fost pe placul altora ca să nu fiu respins(ă).
Am spus „da” când tot în mine striga „nu”.

Dar nu mai sunt aceea.
Și nu mai vreau să fiu.

Am crescut, da.
Dar nu în direcția perfecțiunii.
Ci în direcția sincerității.

Nu mai port hainele care mă făceau invizibil(ă).
Nu mai îmi ascund vocea ca să nu fie „prea multă”.

Îmi aleg cu grijă oamenii.
Îmi aleg cu grijă gândurile.

Îmi spun adevărul, chiar și atunci când doare.

Și nu, nu mai caut să mă întorc la cine eram.

Pentru că azi, chiar și imperfect(ă),
mă simt mai real(ă) decât am fost vreodată.
Am pierdut versiuni din mine care m-au ținut în viață.
Versiuni care știau să se prefacă.
Să se conformeze. Să nu deranjeze.

Am fost pe placul altora ca să nu fiu respins(ă).
Am spus „da” când tot în mine striga „nu”.

Dar nu mai sunt aceea.
Și nu mai vreau să fiu.

Am crescut, da.
Dar nu în direcția perfecțiunii.
Ci în direcția sincerității.

Nu mai port hainele care mă făceau invizibil(ă).
Nu mai îmi ascund vocea ca să nu fie „prea multă”.

Îmi aleg cu grijă oamenii.

Îmi aleg cu grijă gândurile.

Îmi spun adevărul, chiar și atunci când doare.

Și nu, nu mai caut să mă întorc la cine eram.

Pentru că azi, chiar și imperfect(ă),
mă simt mai real(ă) decât am fost vreodată.

Capitolul 58 – Nu s-au mai întors. Și totuși, am continuat

Am așteptat.

Poate nu în fața ușii. Dar în mine, da.

O privire, un semn, un „îmi pare rău” târziu.

N-a venit.

Și într-un fel, știam că n-o să vină.

Unii oameni pleacă fără să privească înapoi.

Și doare. Nu doar pierderea lor.

Doare golul care rămâne.

Dar cel mai tare...
doare faptul că trebuie să înveți să trăiești fără ei,
deși o parte din tine încă speră.

Am crezut că nu pot merge mai departe.
Că fără ei, zilele n-au culoare.

Dar uite-mă azi.
Cu pași nesiguri, dar înainte.
Cu zâmbete rare, dar reale.

N-am uitat. N-am înlocuit.
Dar am învățat:
viața nu așteaptă pe nimeni.
Iar eu aleg să n-o mai las să treacă pe lângă mine.

Capitolul 59 – Am plecat, deși încă mai simțeam. Și nu-mi pare rău

Aș fi putut rămâne.
Încă mai simțeam. Încă mai speram.
Încă mai căutam scuze în loc de adevăr.

Dar am înțeles că uneori iubirea nu e destul.

Că prezența nu înseamnă conexiune.

Că a fi acolo pentru cineva care nu e acolo pentru tine...
e un fel lent de a te pierde.

Așa că am plecat.

Nu cu ură. Nu cu dramatism.
Cu o liniște dureroasă și o valiză de „aș fi vrut”.

Și da, încă mai simțeam.
Dar de data asta, am simțit și pentru mine.

Am simțit că merit mai mult decât răspunsuri întârziate.
Mai mult decât jumătăți de gesturi și sferturi de adevăr.

Azi nu-mi pare rău.
Pentru că uneori, curajul nu înseamnă să lupți pentru
ceva.

Înseamnă să pleci, chiar dacă doare,
și să nu te mai întorci acolo unde ai înțeles că nu mai
crești.

Capitolul 60 – Scrisoare către mine, cea care a supraviețuit fără să știe

Dragă eu,

Țin minte zilele în care te trezeai și îți era teamă să simți.
Zilele în care zâmbetul era o mască, iar tăcerea era tot ce
aveai.

Țin minte cum stăteai în baie cu ochii închiși,
doar ca să nu mai vezi cine deveniseși.

Și vreau să-ți spun azi,
cu toată inima mea de acum:

Ai fost incredibil(ă).

Pentru că, deși nimeni n-a știut,
tu ai dus lupte în tăcere.
Ai fost acolo pentru toți, dar rar pentru tine.
Și totuși... ai rămas.

Nu ai avut mereu cuvintele potrivite.
Nici energia. Nici răspunsurile.
Dar ai avut ceva mai valoros decât toate astea:

Ai avut curajul de a nu renunța la tine.

N-a fost ușor. Nici frumos. Nici „demn de povestit”.
Dar ai fost acolo. Cu tot ce ești. Cu tot ce doare. Cu tot ce
speră.

Așa că, te rog...
când mai simți că nu valorezi nimic,
când iar taci în fața oglinzii —

adu-ți aminte de mine.

De cine ai devenit.
De cum ai scris toate rândurile astea
fără să știi că tocmai tu erai povestea.

Cu drag,

Eu. Dar mai blând(ă). Mai viu/vie. Mai acasă.

Scrisoare pe care nu o voi trimite niciodată

Către cel/cea care m-a rănit

N-o să încep cu ură.

Aș fi vrut. Ar fi fost mai simplu.

Dar nu ură am simțit.

Am simțit vid. Confuzie. Tăcere în loc de răspunsuri.

Mi-ai tăiat aripile, dar nu din răutate. Din frică.

Frica ta de profunzime m-a lăsat în aer, fără explicații.

Și știi ce e cel mai greu?

Nu că ai plecat. Ci că ai făcut-o ca și cum n-am fost
niciodată.

Am vrut să mă prefac că nu m-a afectat.

Că sunt mai puternic(ă) decât ceea ce am pierdut.

Dar adevărul e că m-a durut până în oase.

M-ai făcut să cred că e ceva greșit în mine.

Că preaul meu, totul meu, sincerul meu — sunt
deranjante.

Dar azi nu-ți mai scriu ca să te înțeleg.

Azi îți scriu ca să mă eliberez.

Nu-ți port pică.
Dar nici nu te mai aștept.

M-ai învățat, fără să știi,
cât valorează granițele.
Cât de important e să nu mă micșorez ca să fiu tolerat(ă).

N-o să-ți mai dau spațiu în mintea mea.
Dar îți dau libertate.
Nu pentru tine, ci pentru mine.

Așa că te las.
Te las acolo unde ai ales să fii: în trecut.

Iar eu mă duc acolo unde am ales să rămân:
cu mine. Întreg(ă). Vindecăt(ă). În proces. Dar viu/vie.

Scrisoare pe care nu o voi trimite niciodată

Către mine, cea care a tăcut prea mult

Îmi pare rău.
Pentru toate dățile în care n-ai spus ce simți.
Pentru toate momentele în care ai înghițit nodul din gât

și te-ai prefăcut că nu te doare.

Te-ai temut că dacă spui, o să pierzi.
Că dacă te arăți așa cum ești, n-o să te mai vrea nimeni.
Așa că te-ai ascuns.

Sub glume. Sub „lasă că trece”. Sub zâmbete programate.

Dar azi vreau să știi că nu mai trebuie să te protejezi în
tăcere.

Ai voie să spui ce simți.
Ai voie să plângi. Să te superi. Să te întrebi „de ce eu?”

Nu mai trebuie să fii puternică tot timpul.
Puterea ta stă în cât de mult ai tăcut —
și totuși ai rămas.

Te iert.
Nu pentru că ai greșit. Ci pentru că ai făcut ce-ai știut mai
bine.

Și de azi...
nu te mai las singură în gânduri.

Îți promit că o să te ascult.
Chiar și atunci când toată lumea tace.

Scrisoare pe care nu o voi trimite niciodată

Către cineva care a plecat

Încă mai am momente în care îți scriu mesaje
pe care nu le trimit.

Încă îmi vine să-ți spun ce mi s-a întâmplat azi.
Dar îmi amintesc.

Tu ai plecat.

N-a fost o plecare bruscă.

A fost una lentă, dureroasă, ca o despărțire fără cuvinte.

Te-am tot scuzat.

Am crezut că ai motive. Că te vei întoarce.

Dar azi, știu:

oamenii care pleacă fără explicație, pleacă pentru ei.

Nu pentru că ai fost prea mult.

Ci pentru că n-au știut cum să stea.

Și totuși...

ai lăsat în urmă o tăcere greu de umplut.

Azi nu-ți mai scriu ca să te aduc înapoi.
Îți scriu ca să mă eliberez.

Îți mulțumesc pentru ce-a fost frumos.
Și las în urmă ce-a fost nedrept.

Dacă te mai gândești la mine vreodată...
să știi că te-am iertat.

Nu pentru tine.
Pentru mine.
Pentru liniștea care vine
după tot ce n-a mai fost spus.

Scrisoare pe care nu o voi trimite niciodată

Către copilul din mine

Îmi pare rău că ți-am cerut să fii puternic(ă)
când tot ce aveai nevoie era o îmbrățișare.

Că te-am făcut să taci,
doar ca să nu deranjezi.
Că te-am învățat să nu plângi,
de teamă să nu pari „slab(ă)”.

Dar azi...

Știu că ai dus prea multe pe umeri prea mici.

Știu că te-ai simțit invizibil(ă) în camere pline.

Și totuși, ai rămas bun(ă). Ai rămas cald(ă).

Azi vreau să-ți spun că n-a fost vina ta.

Că n-ai fost prea sensibil(ă), nici prea tăcut(ă), nici greșit(ă).

Ai fost copil.

Și ai avut nevoie de mai mult.

Nu pot da timpul înapoi.

Dar pot promite că, de azi,
nu te mai las singur(ă).

Când mă simt pierdut(ă), o să te întreb ce simți.

Când mi-e greu, o să te iau de mână.

Pentru că tu ai fost mereu acolo.

Așteptând...

să-ți spun în sfârșit:

„Te văd. Te aud. Și îți sunt alături.”

—

Scrisoare pe care nu o voi trimite niciodată

Către iubirea care nu s-a întâmplat niciodată

Am simțit ceva pentru tine... fără să pot explica.
N-a fost o relație. N-a fost nimic concret.
Dar în tăcerea dintre priviri,
în cuvintele nerostite,
a fost ceva.

Și știu că nu m-am înșelat.
A fost acolo.

Poate un moment. O clipă suspendată.
Poate doar o proiecție.
Sau poate ceva ce n-a avut timp să devină.

Dar știu că te-am văzut.
Nu cum te arătai, ci cum ai fi putut fi.

Și poate tocmai de asta doare.
Pentru că am simțit o iubire
care n-a avut niciodată șansa să existe.

Azi nu te mai aștept.
Nici nu mai visez la „ce-ar fi fost dacă”.

Dar uneori...
încă îți simt numele între bătăile inimii.

Și când îl aud,
nu mai plâng.
Doar zâmbesc.
Pentru că unele iubiri nu trebuie să se întâmple
ca să lase urme.

Și tu... ai lăsat una blândă.

Scrisoare pe care nu o voi trimite niciodată

Către mine, cea/cel care voi deveni

Sper că ai învățat să te bucuri fără să te simți vinovat(ă).

Sper că ai păstrat lucrurile mici care ți-au făcut sufletul să
zâmbească —

ceaiul de seară, ploaia pe geam, melodia aia de 2 minute.

Sper că n-ai devenit rece.

Că ai crescut, dar nu te-ai întărit cu ziduri.

Că ai avut succes, dar nu te-ai pierdut în el.

Sper că ai lângă tine oameni care te văd.
Nu pentru ce faci, ci pentru cine ești.

Și dacă nu ai ajuns încă acolo...
dacă încă te mai îndoiești...
vreau să-ți spun că e ok.

Că n-ai pierdut nimic.
Că timpul nu se măsoară în „reșite”,
ci în câte dați ai ales să rămâi viu/vie.

Sper că atunci când citești asta,
îți e mai ușor să respiri.

Și că, indiferent cine ai devenit,
ți-ai rămas aproape.

Asta contează cel mai mult.

—

Scrisoare pe care nu o voi trimite niciodată

Către viață

N-am știut mereu ce vrei de la mine.
M-ai luat prin surprindere. M-ai trântit.
M-ai pus în genunchi și ai râs, parcă, când m-am ridicat.

Și totuși...
ai fost acolo.

Nu mi-ai promis că va fi ușor.
Dar mi-ai dat semne.
Uneori prin oameni. Alteori prin pierderi.
Alteori prin liniștea aia apăsătoare care spunea:
„Ascultă-te.”

Te-am blestemat uneori.
Ți-am spus că ești nedreaptă.

Dar azi, vreau să-ți spun altceva:

Mulțumesc.

Pentru toate dățile în care m-ai împins,
doar ca să mă învăț să prind echilibru.

Pentru toate ușile trântite,
care m-au făcut să-mi construiesc propriile căi.

Pentru că nu m-ai lăsat să uit că sunt viu/vie.

Chiar dacă uneori...
m-a durut să trăiesc.

Scrisoare pe care nu o voi trimite niciodată

Către corpul meu

Îmi pare rău.
Pentru toate dățile în care te-am criticat.
În care m-am uitat la tine cu ură, cu dezgust, cu rușine.

N-ai fost niciodată „perfect”.
Dar ai fost mereu acolo.

Când n-am avut voce, tu ai suspinat.
Când n-am avut curaj, tu ai tremurat.

Ai dus greul fără să te plângi.
Ai fost acuzat pentru durerea din suflet.

Te-am forțat. Te-am ignorat. Te-am pedepsit.

Și totuși...

m-ai ținut în viață.

Nu ți-am mulțumit niciodată.

Nici măcar când ai rezistat zile întregi fără somn, fără
hrană,
fără dragoste.

Așa că îți scriu azi,

nu ca să te repar.

Ci ca să-ți promit că, de acum...

te voi asculta mai des.

Te voi îngriji cu blândete.

Te voi privi fără ură.

Pentru că meriți.

Și pentru că m-ai iubit

chiar și când eu n-am știut cum s-o fac.

Scrisoare pe care nu o voi trimite niciodată

Către frica mea

Te-ai cuibărit în mine de mic(ă).

Ai crescut odată cu mine.

M-ai făcut să cred că nu pot, că nu merit, că nu sunt
destul.

M-ai oprit să vorbesc când voiam să țin.

M-ai făcut să plec când voiam să rămân.

Și te-am urât.

Dar azi...

vreau să încerc altceva.

Vreau să te ascult.

Poate n-ai venit să mă distrugi.

Poate ai venit să mă avertizezi.

Să mă ții în siguranță.

Doar că ai uitat să mă lași să cresc.

Și adevărul e că nu mai pot trăi după reguli făcute din
frică.

Așa că azi îți spun:
nu te mai alung.
Dar nici nu te mai las să-mi controlezi pașii.

Poți să stai.
Dar vei merge în spate.

Pentru că de azi...
nu te mai conduc eu în funcție de tine.
Te iau de mână. Și te învăț să taci.

Scrisoare pe care nu o voi trimite niciodată

Către iubirea pe care o merit

Poate nu ne-am întâlnit încă.
Sau poate am trecut unul pe lângă celălalt
într-o zi banală, fără să știm ce ar fi putut fi.

Dar eu te aștept.
Nu cu disperare. Nu cu iluzie.

Te aștept cu liniște.

Pentru că am înțeles, în sfârșit,
că iubirea pe care o merit nu vine să mă repare.

Nu vine să-mi spună cine sunt.
Ci să mă țină de mână când mă descopăr singur(ă).

Nu vine să mă completeze.
Ci să mă respecte întreg(ă).

Nu vine să mă salveze.
Ci să rămână lângă mine
atunci când mă salvez singur(ă).

Când vei veni,
sper să fi învățat aceleași lecții.

Să nu fugi când doare.
Să nu compari. Să nu grăbești.

Să stai. Să asculți. Să simți.

Și dacă nu ne vom întâlni niciodată...
tot n-o să regretz nimic.
Pentru că eu știu, acum:
iubirea pe care o merit începe cu mine.
Și asta... e deja începutul tuturor lucrurilor bune.

1. Răspunsuri nespuse, dar reale

N-am spus tot.

Nu pentru că n-am avut cuvinte,
ci pentru că unele adevăruri n-au nevoie de glas —
doar de timp.

Ce am simțit a fost real.

Ce am gândit nu trebuie aprobat.

Ce am trăit... m-a făcut cine sunt.

Și dacă n-am fost auzit(ă),
nu înseamnă că am fost mai puțin adevărat(ă).

Unele răspunsuri nu se strigă.

Se poartă în privire. În absență. În respirație.

Iar eu...

port cu mine tot ce n-am spus.

Dar simt. Și știu. Și e de ajuns.

—

2. Ce am răspuns când nu mă mai întreba nimeni nimic

Sunt aici.

Asta mi-am spus. Asta mi-am răspuns.

Când mesajele s-au oprit. Când ușile nu s-au mai deschis.

Nu m-a mai întrebat nimeni ce simt.

Așa că am învățat să-mi vorbesc în gând.

Mi-am răspuns în oglindă, în întuneric, în pași făcuți
singur(ă).

Mi-am ținut mâna când nu era altcineva acolo.

Și poate că lumea n-a știut cât am dus.

Dar eu am știut.

Iar vocea mea, chiar dacă a fost șoptită,
a fost tot ce mi-a trebuit ca să nu dispar.

—

3. Lucruri pe care mi le-am spus doar în gând

„Ține-te tare.”

„Nu plânge acum, așteaptă să ajungi acasă.”

„E vina ta, poate ai fost prea mult.”

„Poate nu meriți ce vrei.”

Multe din ele nu mi le-a spus nimeni.

Dar le-am spus eu. De prea multe ori.

Și poate că n-am știut mai bine.

Sau poate că doar voiam să mă protejez.

Dar azi vreau să rescriu acele gânduri.

„Ține-te blând(ă).”

„Ai voie să plângi.”

„Nu e vina ta.”

„Meriți tot ce nu ți-ai dat niciodată.”

Și dacă nimeni nu ți le-a spus...

uite-le acum. Sunt pentru tine. Și pentru mine.

4. Gânduri care au rămas fără gazdă

Aveam atâtea lucruri de spus...
dar când m-am întors, nu mai era nimeni acolo să le audă.

Nici tu. Nici voi.

Rămaseseră doar cuvintele.
Întinse ca o masă pusă pentru oaspeți care n-au mai venit.

Am încercat să le las să plece.
Dar unele gânduri nu vor altă casă.
Ele rămân.

Ca o scrisoare netrimisă.
Ca un telefon care n-a mai sunat.

Și totuși, nu le mai port ca pe o povară.
Azi le privesc cu blândețe.

Au rămas fără gazdă, dar nu fără valoare.

Sunt ale mele.
Și chiar dacă n-au fost primite,
au fost simțite. Și asta le face reale.

5. Tăceri care s-au scris singure

Uneori n-am spus nimic.

Dar în tăcerea mea era mai mult adevăr decât în o mie de cuvinte.

Era oboseală.

Era resemnare.

Era un fel de „nu mai am cui, nu mai am cum”.

N-am scris scrisori.

N-am explicat.

Am plecat în tăcere din locuri unde am strigat în gând.

Dar tăcerea mea n-a fost gol.

A fost mesaj.

A fost o linie trasă. O limită. O ultimă formă de protecție.

Și dacă n-ai înțeles-o,

nu înseamnă că n-a vorbit.

A fost acolo,

tăcută, dar plină de tot ce-am fost prea obosit(ă) să mai spun.

—

6. Adevăruri pe care nu le cere nimeni, dar care nu tac

Nimeni nu m-a întrebat cât de greu a fost să mă trezesc azi.

Nici cât de mult a durut să zâmbesc ca și cum totul era bine.

Nimeni n-a cerut detalii.

Nimeni n-a bătut la ușă, să vadă dacă mai sunt acolo.

Dar unele adevăruri n-au nevoie să fie chemate.

Ele vin.

Și dacă nu le asculți,

îți ocupă inima în liniște, până se crapă ceva.

Adevărul e că uneori am vrut să renunț.

Că mi-am dorit să fiu văzut(ă) fără să explic.

Adevărul e că n-am fost bine.

Și că n-a știut nimeni.

Dar nu pentru că am ascuns.

Ci pentru că nimeni n-a vrut cu adevărat să știe.

Și poate că nu trebuia.

Dar adevărul rămâne. Și n-o să mai tac pentru el.

7. Întrebările care nu s-au rostit, dar m-au definit

„Dacă plec, o să mă caute cineva?”

„Dacă spun ce simt, o să rămână?”

„Sunt greu de iubit sau doar n-am întâlnit pe cineva care știe cum să stea?”

Întrebări care mi-au umblat prin piele,
pe tăcute.

N-au ieșit niciodată pe gură.

Dar s-au văzut în ochi, în tăceri, în plecări lente.

Și le-am dus cu mine.

Le-am ascuns sub glume, sub proiecte, sub „totul e ok”.

Dar adevărul e că ele m-au sculptat.

Nu ca o rană.

Ci ca o formă.

Azi nu mai aștept răspunsuri.

Doar recunosc întrebările.

Și le onorez,

pentru că ele au fost vocea inimii

înainte să știu cum să-i dau voie să vorbească.

8. Vocea mea, chiar dacă n-ai chemat-o

N-ai cerut părerea mea.

N-ai vrut să știi ce simt.

N-ai întrebat ce m-a ținut treaz(ă) nopți la rând.

Dar azi... o să spun.

Pentru că vocea mea nu e un decor.

Nu e o piesă opțională în spectacolul tău.

E ceea ce m-a ținut viu/vie.

Ce m-a făcut să nu dispar.

Și chiar dacă tăcerea ta a fost mai puternică decât
prezența,

eu n-o să mă mai sting doar pentru că tu nu vrei să mă
auzi.

Așa că scriu. Vorbesc. Creez.

Fără invitație.

Fără aprobare.

Vocea mea nu așteaptă să fie chemată.

Ea vine.

Și dacă nu știi ce să faci cu ea...

îți poți da la o parte.

Dar eu rămân.

9. Răspunsuri fără întrebare, dar cu inimă

Uneori n-am așteptat întrebarea.
Doar am simțit golul.
Și l-am umplut.

Cu prezență. Cu privire. Cu tăcere care ține de mână.
N-am fost întrebat(ă) ce pot da,
dar am dat.

Nu pentru validare.
Ci pentru că simțeam că trebuie.

Că omul din fața mea nu știa cum să ceară.

Și e ok.

Nu toate răspunsurile vin după întrebare.
Unele vin după tăcere. După ochi triști. După un „nu-i nimic” care e, de fapt, totul.
Și poate că unii n-au înțeles ce le-am oferit.
Dar azi știu:
ce vine din inimă nu are nevoie de întrebare.
Are nevoie doar de curajul de a fi oferit.

—

10. Ce n-a întrebat nimeni, dar m-a durut mereu

Nimeni nu m-a întrebat cum e să fii acolo pentru toți
și să simți că nu e nimeni pentru tine.

Nimeni n-a întrebat de ce mă închid în mine
chiar și când râd.

Nimeni n-a întrebat cum e să porți o viață aparent „ok”
dar să știi că înăuntru e totul pe marginea unei prăbușiri.

Nimeni n-a întrebat de ce mi-e teamă să spun că mi-e
greu.

Și totuși...
a durut.

Nu o zi.

Nu o lună.

Ani.

A durut în fiecare „nu contează”.

În fiecare „lasă, sunt bine”.

Și poate că azi, în sfârșit,
nu mai aștept să fiu întrebat(ă).
Pentru că știu.

Și dacă știi eu,
dacă îmi dau voie eu...
durerea aceea nu mă mai definește.
Doar mă amintește.
Că sunt om.
Și încă sunt aici.

Și acum? Ce fac cu tot ce simt?

Ai citit.

Poate ai plâns. Poate ai simțit că e despre tine.

Poate ți-ai regăsit gândurile în niște pagini scrise de
altcineva.

Poate te-ai întrebat:

„Ok, m-am scos pe mine din mine. Și acum ce fac cu toate
astea?”

Asta faci:

1. Scrie 5 minute pe zi, fără filtru

Nu trebuie să fie frumos. Nici corect. Nici „instagramabil”.

Scrie tot. Scrie urât. Scrie brut.

Ce nu ți-ai spus. Ce nu ai avut cui. Ce doare. Ce speri.

Scrisul e terapie ieftină și nemincinoasă.

2. Nu mai amâna grija de tine

Oboseala cronică nu e stil de viață.

Lasă un mesaj pe „seen”, închide laptopul mai devreme,
fă-ți un ceai, învață să spui „Nu azi. Azi mă aleg pe mine.”
Chiar și o dată pe săptămână — începe de acolo.

3. Ieși afară. Fără căști. Fără scroll.

Mergi 15 minute. Respiră aerul ăla pe care nu-l vezi dar îl trăiești.

Ascultă copacii, orașul, pașii tăi.

Ești viu/vie. Nu te mai nega. Fă pace cu simțurile.

4. Fă un singur pas sincer

Scrie unui prieten. Găsește un terapeut.

Vorbește cu cineva. Nu despre vreme. Despre tine.

Ai voie să ceri ajutor.

Asta e forma supremă de curaj: a cere ce ai nevoie.

5. Nu uita: ai ajuns până aici

Ai dus ani de tăcere.

Ai purtat zeci de întrebări.

Și totuși, citești aceste rânduri.

Asta înseamnă că ești încă aici.

Și dacă ești aici...

mai ai timp să te salvezi.

Mai ai timp să trăiești.

Mai ai timp să fii.

Și dacă într-o zi nu mai știi cine ești...

amintește-ți că te-ai căutat când nimeni nu te-a strigat

