

# EMOTIONAL TREASURE BOX

O culegere de povești adevărate,  
tulburătoare, dar pline de triumf



## What happened to the Heart

Inițiativă bilaterală dezvoltată de:



CENTRUL DE MEDIERE ȘI  
SECURITATE COMUNITARĂ



### **Despre Granturile SEE și Norvegiene**

Granturile SEE și Norvegiene reprezintă contribuția Islandei, Liechtensteinului și Norvegiei la o Europă verde, competitivă și incluzivă. Există două obiective generale: reducerea disparităților economice și sociale în Europa și consolidarea relațiilor bilaterale dintre țările donatoare și 15 țări UE din Europa Centrală și de Sud și Țările Baltice. Cele trei țări donatoare cooperează strâns cu UE prin intermediul Acordului privind Spațiul Economic European (SEE). Între 1994 și 2014, donatorii au furnizat 3,3 miliarde EUR prin scheme consecutive de granturi. Pentru perioada 2014-2021, granturile SEE și Norvegiene se ridică la 2,8 miliarde EUR.

### **Despre Programul RO-CULTURA**

Programul RO-CULTURA este implementat de Ministerul Culturii prin Unitatea de Management a Proiectului și are ca obiectiv general consolidarea dezvoltării economice și sociale prin cooperare culturală, antreprenoriat cultural și managementul patrimoniului cultural.

Bugetul Programului este de aproximativ 34 milioane de euro.

Mai multe detalii sunt disponibile pe [www.ro-cultura.ro](http://www.ro-cultura.ro).

# **What happened to the Heart**

## **Emotional Treasure Box**



Promotor de proiect: Fundația Centrul de Mediere și Securitate Comunitară

Parteneri de proiect: Foreningen Hedda (Norvegia)

Valoarea finanțării nerambursabile (100% Granturi SEE și Norvegiene):

607.324 lei (122.040,83 euro)

Durată: 4 luni (1 noiembrie 2024 -28 februarie 2025)

Locație de implementare: Iași (România) și Oslo (Norvegia)

## Despre inițiativa bilaterală:

### Emoțional Treasure Box - What Happened to the Heart

Îmbinând 5 domenii culturale (literatură, artă vizuală, teatru, muzică și dans), inițiativa bilaterală arată efectul transformator al artei și vindecarea prin implicarea directă în creație a unui grup de 12 femei și 17 copii expuși traumei violențelor din familie - asistate de promotor (Fundatia Centrul de Mediere și Securitate Comunitară) și partener (Fundatia Hedda, Norvegia).

Întregul demers se bazează pe poveștile de viață ale acestor femei, care au depășit trauma și care ne-au împărtășit istoria lor și modul în care au reușit să o depășească. Poveștile acestora stau la baza tuturor produselor culturale realizate: cartea de față – în format tipărit, un audiobook și scenariul unui spectacol care a fost prezentat în premieră la Ateneul Național din Iași pe 22 februarie 2025, în preajma sărbătorii de Dragobete.

Echipa creativă care s-a coagulat în jurul acestor povești a fost compusă din cele două scriitoare – **Paula CIORTAN** și **Diana KOLCU**, asistente sociale în cadrul fundației, dar și pasionate de scris. Pentru femeile care au participat în această etapă, procesul de scriere a constituit o terapie, pentru altele am așternut noi pe hârtie ce au vrut ele să ne povestească. Volumul de față mai cuprinde, pe lângă 12 povești dramatice și eliberatoare și câteva povești de autor ale celor două scriitoare.

Apoi, poveștile au intrat în procesul de transformare în scenarii. **Cristina CHERTZ**, **Jørgen LORENTZEN** și **Marius KOLBENSTVEDT** au lucrat împreună și au scos din aceste povești tot ce era mai dramatic și mai explicit, sentimente și emoții, întâmplări, reacții și gânduri. Am folosit arta ca formă de terapie cu copiii care au asistat la violențe în familie. I-a însoțit în procesul acesta art-terapeuta **Cătălina ȘCHIOPU**, care a reușit să pună gândurile, durerile și speranțele copiilor în pânze care au devenit parte din scenografie.

Nimic însă nu ar fi fost posibil fără cea mai incredibilă și creativă echipă de artiști inspirați de originalitatea regizoarei **Dana COJOCARU**. Echipa de actori transpuși de emoție **Ana HEGYI**, **George COCOȘ**, **Ioana Natalia CORBAN** și tânăra **Cristiana ȘERBAN** au cristalizat cuvintele în dans, mișcare, emoție pe coloana sonoră a lui **Tudor NICORICI** și scenografia semnată de **Alina DINCĂ PUȘCAȘU**. Apoi, pentru ca totul să devină magic, coreografa **Oana FLORIEA** și cele douăsprezece fete balerine au creat cinci dansuri originale inspirate de muzica cantautoarei norvegiene **AURORA ASKNES** de pe ultimul său album **WHAT HAPPENED TO THE HEART** și nu în ultimul rând, de cartea Aurorei, cu același titlu.

Toate aceste produse culturale plus altele, adiacente procesului creativ, pot fi regăsite pe site-ul Fundației Centrul de Mediere și Securitate Comunitară.

Echipa tehnică: Manager proiect **Elena Petronela Șerban**, Asistent proiect **Cătălina Mițel**, expert comunicare **Laura Albu**, responsabil financiar **Andreea Radu**, expert achiziții **Irina Simiuc**.

Dacă ar fi să o cităm pe AURORA, cea care a inspirat o echipă inimoasă din România și Norvegia de la **Centrul de Mediere și Securitate Comunitară și Foreningen HEDDA** să pornească la drum – continuăm aventura ultimilor 25 de ani în care comunicăm cu femeile și fetele care au un suflet de luptător (warrior) și se simt neadaptate, neînțelese sau mai ciudate (weirdos). Este un proiect în care dorim să dăm curaj femeilor și fetelor care au trecut prin violență sau sunt încă într-o relație toxică, care consideră că sunt singure alături de copiii lor și că nu pot scăpa din închisoarea vieții în care se află acum, în umbra celui care le-a ucis visele sau le-a îngropat speranța unei vieți libere de frică.

**Laura ALBU,**

Președintă Fundația Centrul de Mediere și Securitate Comunitară



Primul meu gând atunci când am început să scriu primele rânduri în descrierea acestei cărți a fost ca poveștile de viață ale femeilor - supraviețuitoare cu care lucrăm activ în ultimii 4 ani să inspire și alte femei care trec prin situații similare. Pe lângă faptul că astfel femeile pot parcurge calea vindecării, ele pot avea ocazia să conștientizeze că nu sunt singure și că există viață fără violență. Oricare dintre noi se poate regăsi, la un moment dat, în următoarele pagini ca și cum ar fi povestea noastră. Priviți în oglinda vieții și veți descoperi că sunteți propria salvatoare!

**Elena Petronela Șerban**

Manager de proiect

Cred că ideea acestui act artistic este să găsești locul în care te conectezi la inima ta, ca și cum ai avea o intuiție... nimic nu trebuie să fie structurat, iar rațiunea nu este singura importantă... este mai mult despre ceea ce vrei să exprimi și apoi vom găsi modalități de a potrivi lucrurile.

**Marius Kolbenstvedt**

scriitor și actor - Motforestillinger, Norvegia



Ce s-a întâmplat cu inima? Ideea este că inima de aici a fost frântă.. lucrăm cu inimile frânte și lucrăm cu inimi vindecătoare.. și lucrăm cu frumusețea inimii.. astfel încât să fim cu toții acolo pe scenă. Suntem aici datorită unei idei minunate și a perseverenței dovedite de o femeie minunată pe nume Laura.

**Jorgen Lorentzen**

Director, Foreningen Hedda, Norvegia

# Povești scrise pe pânză



# Povești scrise pe pânză





# What happened to the Heart Emotional Treasure Box



O culegere de povești adevărate, tulburătoare, dar pline de triumf

Editor: Fundația Centrul de Mediere și Securitate Comunitară



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



”Plângeam de trei zile, nu dormeam, nu mâncam, nu reușeam să mai fac nimic ... Până când fetița mea de doar 7 ani a venit în brațele mele, mi-a șters lacrimile și mi-a spus să mă așez pe covor, iar ea s-a urcat pe canapea și a deschis deasupra mea o cutie din care au căzut 30 de inimioare mici, decupate și colorate de ea, iar pe fiecare inimioară scria „*Mami, te iubesc!*”. Acela a fost momentul în care am realizat că trebuie să mă ridic și să fac ceva.”







# What happened to the Heart Emotional Treasure Box



## CUPRINS:

Părți ale sufletului .....	Paula Ciortan.....	5
Cea care m-a salvat .....	Autoare: B. Gabriela-Ramona ..... Redactor: Paula Ciortan	9
Ceea ce m-a schimbat pentru Totdeauna .....	Autoare: Paula ..... Redactor: Paula Ciortan	13
Astăzi .....	Autoare: Ancuța-Maria A. .... Redactor: Paula Ciortan	19
Eu sunt Eu .....	Autoare: Diana ..... Redactor: Paula Ciortan	27
Punct și de la capăt .....	Autoare: Loredana C. .... Redactor: Paula Ciortan	33
Viața mea .....	Autoare: Dorofte Maria ..... Redactor: Paula Ciortan	37
Lupul îmbrăcat în haina mielului .....	Autoare: Alupei Elena-Simona ..... Redactor: Diana Kolcu	41
N-am ajuns până aici, doar ca să ajung până aici	Autoare: Cristina C. .... Redactor: Diana Kolcu	43
Confesiunea celei mai mari lupte pentru viață ...	Autoare: – Cristina (fostă Molie) Brechler .... Redactor: Diana Kolcu	51
Drumul regăsirii de sine .....	Autoare: C.O.M. .... Redactor: Diana Kolcu	55
Pași spre mine .....	Autoare: Anonim ..... Redactor: Diana Kolcu	61
Evadarea din infern și lupta pentru dreptate .....	Autoare: Sirbu Elena ..... Redactor: Diana Kolcu	63
Luna mea .....	Diana Kolcu .....	66
O bucată de poveste .....	Paula Ciortan .....	69
Măști și culori .....	Diana Kolcu .....	73
ELIBERARE! .....	.....	75
.....	.....	.....



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



A scrie despre suferința altora nu este niciodată un act neutru. Este o întâlnire directă cu durerea, o punte fragilă între trecut și prezent, între povestitor și scriitor. În proiectul în care am cules poveștile fostelor victime ale violenței domestice, am fost nu doar un martor, ci și un intermediar al durerii. A fost o experiență grea, atât pentru minte, cât și pentru suflet. Greu, pentru că fiecare poveste aducea cu sine un bagaj de suferință nemăsurată, iar eu trebuia să le primesc fără să le las să mă doboare. Sfâșietor, pentru că în fiecare detaliu, în fiecare ezitare a vocilor lor, în fiecare lacrimă nerostită, simțeam urmele unor traume care nu ar fi trebuit să existe.

A crea și a ghida scrisul prin suferință este un joc periculos. Fiecare cuvânt devine un act de echilibristică: cum să spui adevărul fără să reînvii durerea? Cum să dai formă poveștii fără să încarci textul cu propria ta emoție? Scrisul devine un câmp de luptă între empatie și obiectivitate, între nevoia de a păstra autenticitatea și dorința de a proteja sufletul—al meu și al celor care îmi încredințau bucăți din trecutul lor.

Pe parcursul acestui proiect, am învățat că suferința, oricât de grea, își găsește sens atunci când este rostită. Cuvintele nu pot șterge ce s-a întâmplat, dar pot oferi alinare, pot aduce înțelegere și, uneori, chiar eliberare. Poate că acesta este unul dintre cele mai grele roluri ale unui scriitor: să își asume nu doar actul de a scrie, ci și responsabilitatea de a duce mai departe poveștile altora, cu toată fragilitatea și forța lor.

**Paula Elena Ciortan**



## Părți ale sufletului

### Visul (mic), dorința (timidă) și melancolia (strașnică)

Paula Ciortan



Ar fi trebui să fie simplu ca mersul pe bicicletă cu roțile ajutătoare în spate. Ar fi trebuit să fiu pregătită pentru ce urma. Ar fi trebuit este temeinic, dar cât va conta de fapt?

Eram mică, eram tânără, eram nevinovată și cel mai important, eram eu. Atât de mult te poate schimba călătoria prin lume, ce trist. Ar fi trebuit să fie simplu, dar simplul devine complex când ești aruncată în valurile vieții, fără să ai habar cum să te ferești de

curenți. Dar, de data aceasta, după început nu urmează tristul, ci din contra, urmează speranța, ba chiar binele.

Chiar și când viața m-a luat prin surprindere, am realizat că multe dintre lucrurile de care m-am temut nu erau atât de înspăimântătoare pe cât păreau. M-am trezit de multe ori răsând de ceea ce înainte părea complicat, dându-mi seama că uneori, partea grea vine doar din faptul că ne speriem înainte să încercăm.

Călătoria mea prin lume nu m-a schimbat în felul acela de care mi-era frică. M-a schimbat în feluri mai bune, mai frumoase. M-a învățat să văd că simplul poate fi pur și plin de magie. Ca atunci când îți scoți roțile ajutătoare și te așezi pe bicicletă pentru prima dată, simțind vântul în păr și libertatea sub roți. A fost exact așa – un echilibru fragil la început, dar apoi, ce viteză! Ce bucurie! Dar, surpriză. Acum nu vorbesc despre mine. Acum depănăm despre Clara și liniile sufletului său.



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



Într-un oraș agitat, printre clădiri înalte și străzi pline de oameni grăbiți, trăia o tânără pe nume Clara. Avea o viață obișnuită, dar sufletul ei era împărțit între trei părți care se contopeau în fiecare zi: visul (mic), dorința (timidă) și melancolia (strașnică).

Visul, deși mic, o însoțea mereu. Clara visa la lucruri simple: o casă cu o grădină plină de flori, un câine și poate o pisică care să-i fie prieteni și un loc unde să simtă că aparține. Visul era ca o rază de soare care străbătea norii unei zile ploioase. Mic, dar mereu acolo, îndemnând-o să nu renunțe la speranță. Îl purta în buzunarul inimii, ca un talisman al fericirii care urma să vină.

Dorința, timidă și plăpândă, îi șoptea lucruri la care Clara nu se gândea prea des. Îi spunea că ar putea să își facă curaj să se înscrie la un curs de scris sau de compus, să vorbească cu colega de facultate care îi zâmbea mereu la cafea, să meargă în weekend într-o călătorie spontană. Dar Clara ezita de multe ori. Dorința era acolo, dar se temea să iasă din ascunziș, poate din teama de eșec sau de necunoscut.

Melancolia, strașnică și puternică, venea uneori ca un nor gros de ceață. O făcea să privească în urmă, la ce ar fi putut fi, la momente trecute pe care le lăsase în urmă cu greu. Uneori, Clara se simțea prinsă de melancolie, ca într-o pânză de păianjen. Dar chiar și în acele momente, știa că aceasta era doar o parte din ea, nu totul. Melancolia nu era rea, doar apăsa uneori prea tare pe umerii ei.

Într-o zi de toamnă târzie, Clara s-a trezit cu gândul că trebuie să facă o schimbare, să fie altfel orice, oricât, oricând. Visul mic îi șoptea din ce în ce mai insistent, dorința timidă se agita mai mult ca de obicei, iar melancolia îi arăta că nu toate drumurile duceau înapoi, ci unele aveau să o ducă înainte, dacă își făcea curaj să pășească.

Așa că, fără să mai stea pe gânduri, și-a luat o zi liberă de la serviciu și s-a îndreptat spre un parc liniștit din oraș. Acolo, și-a deschis caietul de notițe, unul pe care nu-l mai folosise de luni de zile. Dorința, timidă, a prins curaj și, pentru prima dată, Clara a început să își așterne pe coala albă gândurile și cuvintele care îi invadau mintea, fără teama că nu va fi perfect. A scris. A scris despre orice. A scris despre emoție, despre copaci, despre nori și despre o fetiță mică cu ochi mari și plini de speranță.

În acea după-amiază, visul mic a crescut puțin, dorința timidă a ieșit la lumină, iar melancolia s-a transformat dintr-o povară într-o sursă de inspirație. Clara a înțeles că toate aceste părți ale



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



sufletului ei erau necesare. Fără vis, nu ar fi avut la ce să aspire. Fără dorință, nu ar fi avut curaj să încerce. Iar fără melancolie, nu ar fi apreciat momentele de liniște și introspecție.

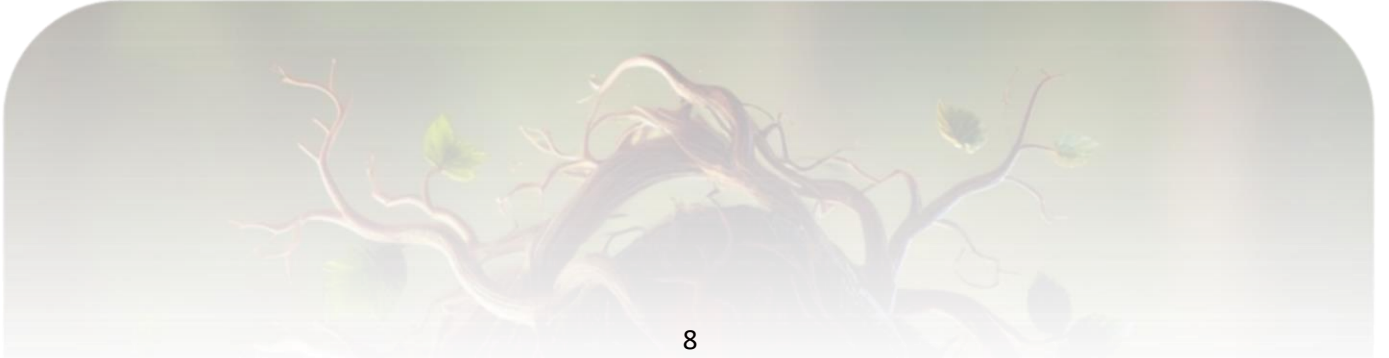
A plecat acasă cu o inimă mai ușoară, știind că visurile, chiar și mici, au puterea să crească dacă sunt hrănite, iar dorințele, chiar și timide, pot deveni realitate dacă li se oferă o șansă. Melancolia nu mai era un dușman strașnic, ci o parte firească a călătoriei ei, amintindu-i că frumusețea vieții vine din toate emoțiile trăite, fie ele dulci sau amare.

Și astfel, Clara a continuat să meargă înainte, cu toate părțile sufletului ei laolaltă, mai împăcată ca niciodată, descoperind că nu e nevoie să fie pregătită pentru fiecare pas al vieții. Uneori, frumusețea stă în faptul că nu știi exact ce urmează. Și, în loc să fii îngrijorat, înveți să te bucuri de această incertitudine. Pentru că, de cele mai multe ori, surprizele pe care viața le rezervă nu sunt capcane, ci cadouri neașteptate, pline de lumină și râsete.





# What happened to the Heart Emotional Treasure Box





## Cea care m-a salvat



**Autoare: B. Gabriela-Ramona**  
**Redactor: Paula Ciortan**  
**Editor: Fundația Centrul de Mediere și Securitate Comunitară**

Povestea mea... Nu știu cum să încep sinceră să fiu..

M-am născut cu ochii mari și temători într-un centru de plasament din Hălăucești. Zi de zi, timp de 7 ani, acel centru a fost căminul meu. Pereții centrului erau vechi și se vedea că timpul își lăsase amprenta pe ei. Vopseaua era scorojită pe alocuri, iar ferestrele, deși mari, aveau gratii de metal care aduceau uneori mai degrabă a închisoare decât a loc de joacă. Mirosul specific de dezinfectant, combinat cu cel de mâncare gătită în grabă, umplea aerul în fiecare dimineață, iar sunetul tocurilor educatoarelor răsunând pe coridoarele lungi, întunecate, era trezirea noastră de zi cu zi.

Camerele noastre erau simple, rigide. Câte patru paturi aliniate într-un rând ordonat, cu lenjerii albe și pături groase care țineau frigul departe în nopțile de iarnă. Fiecare pat avea un sertar mic, locul în care țineam puținele noastre lucruri personale – o jucărie de pluș pentru unii, o carte veche, o poză găsită pe undeva, un bilețel scris de mână.

M-am născut fără noroc îmi spuneam adesea. Părinții mei călăuzi prin Iași, iar îngerul meu păzitor, una din surorile mamei, la București. Ea a vrut. A încercat să mă crească, dar părinții mei au spus ”nu” și m-au luat cu ei acasă într-un final.. ani mai târziu după ce mă abandonaseră.

M-au trimis la școală, dar fiecare zi petrecută acolo mi-a părut un chin. Eram ca un pește scos din apă, cu toate privirile ațintite asupra mea, ca și cum ar fi simțit că nu aparțin acelui loc. Îmi spuneau că sunt sălbatică, iar în spatele meu șușoteau, arătându-mă cu degetul – nebuna de la stat, așa mă strigau unii. Mă vedeau diferită, ca și cum veneam dintr-o altă lume, una în care eram lipsită de căldura unei familii adevărate și de micile siguranțe pe care ei le considerau firești.

Cuvintele lor mi se întipăreau adânc, ca niște ecouri care se repetau zi după zi. În ochii lor eram străină, iar lipsa mea de răbdare, uneori neîncrederea cu care îi priveam, doar le întărea convingerile. Îmi amintesc că, uneori, simțeam privirile lor și mâinile care mă împingeau pe la



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



spate, însoțite de chicoteli, iar profesorii treceau pe lângă mine fără să-mi ofere mai mult decât o simplă privire grăbită. În momentele acelea îmi venea să fug, să mă ascund, să găsec un colț unde să nu mă mai simt ca o piesă străină în acest puzzle.

Singura iubire pe care am simțit-o a fost pe la 12 ani de la o altă mătușă din sat. Avea grijă de mine, mă destăinuia ei, mă descărcam în fața ei și m-a învățat cu și despre biserică. Datorită ei, am trăit o bucătică din viață așa de bine.

Dar, surpriză... Cea care m-a salvat a murit când aveam eu 19 ani.

O chema Elena, un nume care părea că o caracterizează perfect, ca o alegere destinică. Părul îi era cărunț, o nuanță intermediară între alb și negru, iar fizicul ei era fragil și delicat, cu o siluetă mică și ușor zveltă. Își așeza baticul cu o îndemânare ce părea că urmează o tradiție tăcută, într-un mod care nu era nici prea simplu, dar nici prea încărcat, ca o alegere subtilă a echilibrului. Pantofii negri, discreți și eleganți, se potriveau perfect cu stilul ei modest și rafinat. Se îmbrăca întotdeauna în nuanțe neutre, evitând culorile vii și contrastante, ca și cum ar fi dorit să rămână într-o umbră discretă, fără să iasă în evidență prea mult. Întotdeauna părea că se contopește cu atmosfera, dar în același timp avea o prezență aparte, greu de ignorat.

A plecat din viață cu cinci luni înainte să împlinesc 19 ani. Nu a mai avut timp să-mi ofere cadoul de ziua mea... și, chiar și acum, parcă îl aștept, ca și cum ar fi ceva ce încă nu s-a întâmplat. De fiecare dată când mă gândesc la acea zi, simt un gol în suflet, ca și cum timpul s-ar fi oprit în loc,



iar dorința de a o avea aproape rămâne vie. Îmi imaginez cum ar fi fost, cum mi-ar fi zâmbit și cum m-ar fi îmbrățișat, dar în loc de asta,

tot ce am sunt amintirile care par să se estompeze cu fiecare zi ce trece.

Când a murit, m-am simțit ca și cum mi-ar fi fost smulsă craca de sub picioare, lăsându-mă suspendată în gol, fără niciun sprijin, fără direcție. Era ca și cum un întreg univers din interiorul meu se prăbușea, lăsând doar un ecou în urma unui loc care odată fusese plin de căldură și sens.





## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



Ne-am salvat reciproc, ea pe mine de o viață pustie și neștiutoare, și eu de moartea lucrurilor făcute greșit.

Era miercuri, prima dată când am salvat-o ... O oală cu apă fierbinte îi căzuse pe picioarele ei muncite. O dădeam cu cremă și ne asiguram una pe alta că va fi bine. Părea că durerile se vor calma, dar în ochii ei se citea o oboseală profundă, o oboseală ce venea dincolo de răni.

Îmi spuneau că trebuie să fii acasă, că aveam responsabilități. Dar inima mea nu putea să le asculte. Aveam nevoie de ea, iar ea avea nevoie de mine. Până într-o zi când am fugit de acasă. Am plecat la ea, fără să mă gândesc prea mult. Doar am simțit că trebuie să o fac. Am ajuns la ea, dar nu o găsisem așa cum mă așteptam. De data aceea o găsisem prăbușită la pământ, singură și fără ajutor. De 2 ori am putut să o salvez, însă a 3-a oară nu am mai apucat.. Ce dureros.

Și acum retrăiesc acea zi în care am aflat vestea că a plecat... Eram acasă la sora mea, ținându-l în brațe pe unul dintre nepoțtii mei, cu mirosul de copil mic în jurul meu. Afară bătea un vânt rece și pătrunzător, care mă făcea să simt frigul în fiecare fibră a corpului. Însă, în ciuda frigului, nu puteam să îmi explic de ce simt o stare de neliniște în mine, ca și cum totul s-ar fi oprit pentru o clipă.

Deodată am ieșit afara, parca simțeam ca cineva mă cheamă acolo și chiar așa și era. Vecinul soră-mii mă striga la gard cu vocea lui gravă. Era un om simplu, dintr-o lume de la țară, un om modest, fără prea multe posibilități și fără multă lume în jurul său. Mă privea cu ochii lui blânzi, de parcă vedea mai mult decât ar fi trebuit, iar prezența lui părea să adâncească tăcerea. Dar, a rupt tăcerea și a rostit cele mai grele cuvinte pe care și astăzi le port cu mine. „Ea se duse.” Pentru un moment nu știam în ce lume sunt, dacă e cea reală sau e doar un vis. Mă priveam în jur, în căutarea unui semn, a unui indiciu că nu totul se sfârșise, că poate totul era doar un test, o probă pe care urma să o depășesc. Dar nu era nimic. Nimic, doar tăcere. Inima îmi bătea cu putere, dar nu în sensul familiar al unei bătăi normale. Era o bătaie greoaie, plină de o tristețe adâncă, ca un ecou al unui drum pierdut.

Fără să mai pierd timpul, am dat fuga în casă, iar instinctul mi-a spus că trebuie să plec de acolo cât mai repede. Am început să adun lucrurile fără niciun plan clar, doar cu un sentiment puternic de nevoia de a pleca. Am ales să mă îmbrac în roșu, să port hanoracul acela de la ea, pentru că, deși totul se destrăma, acel obiect păstra în sine o amintire vie a momentelor când totul părea normal. Era singurul lucru care mă lega de ceea ce fusese. Apoi, am fugit spre casă, fără niciun



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



plan, fără să știu exact ce voi face sau ce voi spune. Când am ajuns, mi-am găsit părinții acasă și, într-o izbucnire de furie și durere, am strigat cu toată puterea: „Vă urăsc!” Cuvintele mi-au ieșit din gură fără să mă gândesc prea mult la ele, ca și cum aveau să mă elibereze de toată tensiunea acumulată. Și, în adâncul meu, îi urăsc un pic și astăzi.

De atunci s-au dus toate. Cadourile, vorbele bune și amintirile una după alta. Trăiesc cu vina că nu am fost lângă ea când a decis să plece definitiv.

Astăzi, însă, mă ghidez după ce m-a învățat, viața mea este bună și mai ușor de dus datorită ei. Stau și mi imaginez uneori ce i-aș spune dacă ar fi aici pentru o secundă.. Dar, i-aș spune să mă ierte, să mă ierte că nu am fost lângă ea așa cum îi promisesem de atâtea ori.

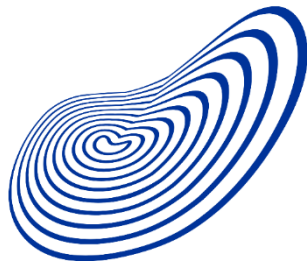


Mama nu m-a iubit niciodată, cu toate că semăn cu ea leit, dar am simțit iubirea de mamă adevărată de la Elena. Ea era refugiul meu de fiecare dată când plângeam, sufeream sau disperam. Astăzi o am pe Bella. O altă ea care mă iubește necondiționat fără vorbe multe, doar fapte și o mică codiță în spate care se vântură de fiecare dată când mă vede. Este o parte din mine și pot să spun cu mâna pe inimă că o iubesc mai mult decât pe mama. A fost cel mai frumos cadou primit vreodată, în ea găsindu-mi salvarea.

Acum Bella e mamă. Are 5 puiuți și sunt tare mândră de ea. Îi mulțumesc lui Dumnezeu. Sunt mândră de mine. Datorită mătușii și Bellei sunt om, sunt vie. M-au salvat de la tot, chiar și de la viață.



## Ceea ce m-a schimbat pentru *Totdeauna*



**Autoare: Paula  
Redactor: Paula Ciortan  
Editor: Fundația Centrul de Mediere și Securitate Comunitară**

Ceea ce face diferența dintre o istorie de succes și una rămasă în umbra timpului este Perspectiva! Cum ne raportăm la ceea ce ni se întâmplă este cel mai important. Putem trece printr-un rahat, sau mai frumos spus, dezastru - dar suntem eroi doar dacă supraviețuim și ne ridicăm, din nou și din nou.

Atunci când reușim să vedem "Ce am nevoie să învăț din întâmplarea asta?" "Ce abilități am nevoie să dezvolt că să trec peste etapa asta?" Deja schimbăm narativul. Nu mai este doar "Așa mi-o fost norocul". Nu mai suntem simpla victimă a sorții, ci luăm hăturile vieții noastre în propriile mâini. Și nu mai așteptăm prințul pe cal alb să ne salveze. Ne salvăm noi. Devenim eroii propriei povești. Mai pe scurt îmi place să scriu, cred că v-ați dat seama până aici, dar să trecem la istoria mea. Partea interesantă.

xx

Uneori, poveștile care își lasă amprenta asupra noastră încep în cele mai neașteptate moduri. Nu cu un salut formal sau cu o întâlnire planificată, ci cu câteva mesaje schimbate într-un colț virtual al vieții. Așa a început și povestea mea cu X.

La început, erau doar conversații. Lungite peste noapte, pline de idealuri de viață, visuri împărtășite și o dorință de a explora lumea prin ochii celuilalt, aveam prieteni comuni și părea un tip interesant. Discuțiile erau frumoase și de visători. Îmi scria poezii. Multe. Frumoase. Acele poezii își găseau un loc special în sufletul meu. Erau mai mult decât versuri – erau frânturi de suflet, dăruite mie. Părea un om minunat, iubea natura, oamenii, avea multe ocupații similare cu ale mele. Părea omul perfect. Avea o voce fermecătoare, masculină, joasă. Era athletic și puternic. Inspira încredere și era foarte carismatic.



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



Uau. Simțeam că îmi înțelegea durerile și luptele interioare (pentru că se lamenta că nu își găsește locul în lume și se plângea de ceilalți din jur că nu îi înțeleg aspirațiile). Un fel de geniu pustiu părea atunci pentru mine.. Îmi spunea că și-a întâlnit iubirea vieții și abia aștepta să avem o familie. Mă admira și mă complimenta. Îmi făcea cadouri. După două luni am mers la mare, acolo m-a cerut în căsătorie. Peste încă o lună mi-am dat demisia și m-am mutat cu el în alt oraș în care nu cunoșteam pe nimeni.

Acolo la el în munți era locul pe care îl visasem toată viața, în liniște și multă natură. Aerul era curat și rece, iar sunetele orașului — claxoanele, pașii grăbiți, conversațiile fragmentate — păreau departe, ca un vis neclar dintr-o viață anterioară.

Acolo nu era nevoie să mă grăbesc și să joc rolul perfect, nu era nevoie să mai fiu încordată. Fiecare clipă curgea natural, fără presiunea de a corespunde așteptărilor altora. Puteam să fiu eu. La început... Doar la început.

Și tot acolo lucrurile s-au agravat, pentru că eram doar noi doi. Făcea scene de gelozie, ba că nu știu cum mă uitam, ba că nu știu pe unde mergeam. Cu timpul am aflat și de ce, de fapt mă suspecta că fac ceea ce făcea el. În tot acest timp fiecare fată care i se părea lui mai interesantă era iubirea vieții lui și voia să aibă familie și copii cu ea, el avea un scenariu și îl folosea fără jenă repetitiv (Da, i-am citit mesajele, după mult timp, multe suspiciuni și confesiuni). Bineînțeles că m-a înșelat. Bineînțeles că nu era ceea ce jucase la început, doar a studiat atent profilul meu și a adaptat minciunile ca să mă impresioneze.

Orice făceam nu mai era bun din perspectiva lui: nu știam să gătesc, nu știam să fac curățenie normal, nu știam nimic. Toți prietenii mei erau răi, obiceiurile, tabieturile și pasiunile mele erau ridicole și inutile. Jurnalul meu personal nu mai era deloc personal. Și dacă încercam să îl trag la răspundere și să îi explic despre granițele mele: erau la început lovituri în perete pentru a mă speria. Și abia apoi eram împinsă sau bruscată, dar suficient cât să nu îmi lase și urme vizibile grave. Oricum, eu eram cea care lua totul prea personal, nu știa de glumă, exagera și eram în general numită nebună. Planurile mele trebuiau amânate pentru că el avea chef de ceva spontan și era ceartă dacă nu făceam cum vrea el. Uneori enervarea lui începea din nimic și începuse să îmi fie frică să mai spun sau să fac ceva greșit, parcă mergeam pe un teren minat zilnic.

Iubirea și avalanșa de cuvinte frumoase și pline de tandrețe de la început s-a transformat rapid și sigur în dispreț, jigniri, batjocură. Din crăiasa vieții lui am ajuns un om bun de nimic. Dar totuși



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



credeam că iubirea și răbdarea mea îl vor schimba. Îi vedeam durerile, vedeam că este un om rănit și foarte nesigur pe propriile forțe. Vedeam că are nevoie de validare. Îi înțelegeam neputința de a se stăpâni când era furios. Încercam prin blândețea mea să îi alin suferința. Dar chiar și atunci eram numită falsă și vicleană.

Credeam că fac un bine. Doar că toate gesturile mele, frumoase la bază, hrăneau un monstru - un atașament nesănătos, obiceiuri care îmi făceau rău mie. Renunțam pic cu pic la MINE de dragul lui, de dragul relației. Și așa am secăt. Am secăt de puteri, de dorința de viață.

Am plecat de câteva ori de la el, dar redevenea șarmant și omul ideal, bărbatul matur și iubitor. Cedam insistențelor și lacrimilor lui îngenuncheat și reveneam. Era un om inteligent care își folosea abilitățile strict în propriul interes, manipula cu o iscusință și știa să se folosească de punctele slabe ale “adversarului”. După aproape un an de relație am aflat că sunt însărcinată. A fost ultima dată când i-am mai dat o șansă. Și ghici ce, a fost partenerul ideal timp de multe luni până să nasc, cu mai puține scăpări.



După ce am născut însă și-a revenit în rol.

Eu nu aveam pe nimeni alături, familia mea nu mă putea susține atunci și eram speriată. Am încercat să chem poliția odată, dar știam că aveam nevoie de un plan de “evadare” din acea închisoare. Pentru că așa mă simțeam, ca într-o capcană. Violența emoțională putea să și-o



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



exercite și de la distanță și mă simțeam foarte vulnerabilă, mai ales că eram proaspăt devenită mamă, încă în adaptare. Mă amenința că îmi va lua copilul și eu chiar credeam că va reuși pentru că începusem să cred tot ce îmi spunea el despre mine (nebună, proastă, aiurită, bolnavă etc). Am căutat resurse pentru a fi mai bine, citeam, am apelat la DGASPC pentru asistență psihologică, în secret, când “mergeam la plimbare cu copilul” pentru că depindeam de el financiar și nu era de acord cu terapia și psihologii.



Plecarea s-a întâmplat brusc când încercam să îl adorm pe copil seara târziu. După o ceartă anterioară, a venit cu telefonul înregistrând să mă provoace la redeschiderea subiectului, după multe insistențe mi-am pierdut cumpătul și l-am bruscat să iasă din cameră. A plecat din casă și mi-a spus că deja a sunat la poliție și vor veni dimineața să mă dea afară DOAR pe mine. Atunci am sunat eu. Și am cerut ordin de protecție. Am plecat în următoarele zile la o locuință protejată a DGASPC.

A urmat un an și jumătate de groază. Copilul își iubea tatăl și nu puteam să îl lipsesc de legătura cu el. Dar devenise obiect de șantaj

orice făceam, în față îmi spunea că vrea să ne împăcăm, dar pe la spate mergea la instituții și le spunea că sunt nebună, încercând să îmi ia copilul. Desigur că nu avea temeii, erau doar vorbe. Mi-am revenit încet în aceste 18 luni, cu terapie, cu reapropiere de prieteni și familie, cu discuții cu femeii care au trecut prin istorii similare, dar cel mai important prin detașarea de el și revenirea la mine!

Acum suntem doar părinții copilului nostru, fiecare la casa lui. Au fost multe proteste din partea lui, dar am fost statornică, am fost fermă și am impus limite. Nu am mai acceptat nici un fel de comportament urât față de mine din partea lui și nu am comunicat decât strictul necesar. A fost greu, pentru că îmi venea să mă justific și să îl conving de multe ori, dar am învățat să nu mai “dau apă la moară”. Am învățat să renunț la control, să îi las pe oameni să își trăiască viața exact așa



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



cum pot, mi-am recăpătat puterea și am reușit să mă înțeleg mai bine, să îmi alin niște dureri vechi din copilărie, să fac pași spre omul care voiam să devin. Paradoxal, toată furtuna aceasta m-a ajutat să devin mai echilibrată și liniștită.

Citită și elevată, cu facultăți și diplome... Nu credeam că nu pot fixa ceva. Nu credeam nici că mi se poate întâmpla mie așa ceva. Comportamentul lui nu îmi era străin. Deloc. Dimpotrivă, îmi era cel mai familiar. Deși iubiții dinaintea lui și prietenii mă adorau... Mama nu fusese la fel de încurajatoare cu mine. Și el îmi amintea de ea. Și în sinea mea eram de acord. Mă vedeam exact așa cum se comporta el cu mine. Pentru că așa am fost învățată prin cuvintele mamei. Că nu am valoare, că nu sunt bună de nimic și nu merit nimic bun. Da, era nevoie de o situație atât de întortocheată să înțeleg ceva adânc ascuns în mine, și sincer, cam așa se întâmplă de multe ori, avem nevoie doar să vedem situațiile din perspectiva potrivită, dar fiecare ascunde o comoară. Și, deși nu ne place să recunoaștem, prin durere învățăm cel mai bine o lecție.

Azi știu că sunt un om minunat, care mai și greșește, și mai are de învățat multe, că merit ce e mai bun și potrivit pentru mine. Că sunt talentată la multe lucruri și am abilități pe care le pot împărtăși. Că sunt unică și merit să fiu iubită și apreciată. Și astea toate sunt valabile nu doar pentru mine. Acum sunt mai bine, abia am revenit la muncă după 4 ani de pauză, dar cel mai important lucru este că sunt EU din nou, că sunt liberă! Pot visa din nou, mă pot bucura de ce este în jurul meu și am inima deschisă să iubesc frumosul ce mă înconjoară. Momentan mă focusez pe a fi un părinte mai bun și un om mai echilibrat. Știu că toată povestea asta m-a făcut un om și mai valoros pentru că îi pot înțelege autentic pe ceilalți în suferințele lor și într-un final sunt împăcată cu trecutul meu. Astăzi, mă simt mai completă, mai autentică și mai conectată cu ceilalți. Povestea mea nu este doar despre pierdere sau despre durere; este despre transformare, despre curajul de a merge mai departe și despre frumusețea regăsită în umanitate. Și știu acum, fără îndoială, că fiecare experiență a fost necesară pentru a deveni persoana care sunt astăzi – împăcată, recunoscătoare și pregătită să trăiesc cu inima deschisă.



# What happened to the Heart Emotional Treasure Box







## Astăzi



**Autoare: Ancuța-Maria A.  
Redactor: Paula Ciortan  
Editor: Fundația Centrul de Mediere și Securitate Comunitară**

Este greu să îmi găsesc cuvintele... Parcă nu scriu pentru mine, ci pentru cineva străin. Totuși, simt că trebuie să pun aceste gânduri pe hârtie.

De ceva vreme, mă tot întreb cine sunt cu adevărat și ce simt. Mă simt adesea copleșită de nevoia de a înțelege mai bine drumul pe care l-am parcurs și cum acele momente, uneori greu de privit, m-au adus în acest punct al vieții mele. Poate că, prin scris, voi reuși să înțeleg mai clar ce se întâmplă înăuntrul meu.

Nu pot să ignor faptul că iubesc acest copil. Nu pentru că ar fi perfectă sau pentru că ar avea ceva special la suprafață, ci pentru că mă regăsesc în povestea ei. În istoria ei. M, fata mea. Este un copil pe care l-am adoptat, eu având deja doi băieți biologici, dar care m-a ales, în felul ei, să fiu mama ei. Am vrut să-i fiu mamă din toată inima, fără nicio ezitare, pentru că am simțit că între noi există o legătură mai adâncă decât cuvintele pot exprima. Privind-o, îmi dau seama că ea este ca o oglindă ce îmi reflectă o parte din trecutul meu – o parte dureroasă, dar care, în timp, a devenit o parte din mine. Maria este motivul pentru care mă trezesc în fiecare zi cu o dorință de a merge mai departe, de a o proteja și de a spune povestea noastră. Povestea noastră, care mă învață în fiecare zi despre iubire, răscumpărare și speranță. Pentru că, în cele din urmă, ceea ce îmi doresc cel mai mult este ca M să aibă o copilărie tare diferită de a mea, una plină de iubire, siguranță și posibilități.

Xx

Copilăria mea a fost marcată de absență. Îmi amintesc cât de mult mă străduiam să le câștig iubirea. Mereu încercam să fiu pe placul tuturor – să mă accepte, să mă aprecieze, să mă înțeleagă. Măcar un pic... Dar, de fiecare dată, eforturile mele păreau zadarnice. Era ca și cum mă luptam cu valuri furioase, fără să am vreo cârmă sau direcție.

Am învățat de mică să muncesc pentru orice fel de iubire sau atenție. Trebuia să demonstrez, să arăt că și eu pot, că și eu sunt capabilă. Asta însemna să fac eforturi care nu ar fi trebuit să fie ale unui copil. Munca mea era ca o dovadă a existenței mele, ca și cum doar prin ea meritam să fiu



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



văzută sau iubită. Dar sentimentul că nu aparțin era copleșitor. Îmi asumam greșit vina pentru toate lucrurile care nu mergeau bine în familie. Simțeam că eu eram problema, că din cauza mea ceva lipsea sau era stricat.

Mama era o prezență fantomatică în viața mea. Chipul ei posomorât, absența ei emoțională, erau lucrurile care mă defineau pe atunci. Când era prezentă fizic, părea că își dorea să scape – de noi, de responsabilități, de tot. Și a găsit o cale de eliberare: alcoolul.

Nu îmi amintesc momente de căldură, nici măcar simplul gest al aburului ridicându-se dintr-o oală de mâncare gătită cu drag. Mâncarea pregătită de ea era rară, iar noi, copiii, simțeam și observam acea lipsă.

Foamea devenise un companion tăcut al copilăriei mele. Zilele treceau, iar stomacul meu era gol, dar nu doar de mâncare, ci și de căldură, de afecțiune. Învățasem să îndur, să rabd, să mă obișnuiesc cu lipsurile. Așa era viața noastră – un lung șir de momente în care ne simțeam dați la o parte, inutili, invizibili.

Când mama nu era prinsă în aburii alcoolului, se întâmpla să gătească. Însă chiar și atunci, gesturile ei aveau o direcție clară. Nu pentru noi, copiii, ci pentru tata. Trei aburi se înlocuiau – cel al alcoolului, cel al mâncării rare și cel al nepăsării. Noi? Noi eram alungați, fugăriți de prin casă, ca și cum eram niște străini deranjați care nu aveau ce să caute acolo. Masa nu era un moment de unire, ci o altă dovadă a distanței dintre noi. De cele mai multe ori, priveam cum pregătea cu o precizie specială farfuria pentru el, în timp ce noi rămâneam deoparte.

În acele clipe, o întrebare tăcută îmi apăsa sufletul: de ce nu meritam și noi puțină atenție, puțin din ceea ce ea putea oferi? Era ca și cum existam, dar nu eram văzuți. Fiecare zi însemna să înfruntăm nu doar foamea din stomac, ci și o foame mai mare – cea de iubire.

Tata? Îmi amintesc limpede, de parcă totul s-ar fi întâmplat ieri, cum îl priveam la cei cinci ani ai mei. Tata era idolul meu. În ochii mei de copil, părea că nimic nu era mai frumos, mai grandios decât el. Îmi apărea ca o figură din povești, un bărbat care umplea încăperea cu prezența lui. Era frumos. Nu doar un frumos obișnuit, ci acel tip de frumusețe care făcea oamenii să întoarcă privirea când trecea pe stradă. Părul lui întotdeauna aranjat, cu o linie perfect trasată de pieptene, strălucea sub soare ca o mătase neagră. Avea ochii de un căprui adânc, o nuanță ce părea să înglobeze toată liniștea pădurilor de toamnă, și un zâmbet care părea să poarte o promisiune – una pe care, ca un copil, o credeam ferm. Și mai era eleganța lui. Îmi amintesc sunetul pașilor săi – ferm, calculat,



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



ecoul pantofilor bine lustruiți pe podeaua rece. Purta mereu haine impecabile: sacouri bine croite, cămăși perfect albe, cu nasturi care străluceau discret în lumină. Îmi plăcea să-l privesc în timp ce și lega cravata. Mișcărilor lui erau atât de precise, atât de naturale, de parcă ar fi fost un dans pe care doar el știa să-l facă.

Când intra pe ușă, avea ceva în postura sa care umplea casa. Era ca și cum toată lumea ar fi trebuit să se oprească în loc și să-l privească. Privind înapoi, îmi dau seama că în acei ani inocenți, l-am pus pe un pedestal. Însă la cinci ani, nu știam să văd crăpăturile din perfecțiunea lui. Tot ce vedeam era bărbatul elegant, frumos, al cărui zâmbet mă făcea să simt că lumea e un loc bun.

Încet-încet, bărbatul pe care îl veneram s-a transformat într-un monstru. Un monstru nu înfățișare, ci în felul în care ne făcea să



ne simțim – mici, neînsemnați, fără valoare. La început, era doar tonul vocii lui, care devenea mai tăios, mai dur. Erau privirile pe care le arunca, acele priviri care puteau îngheța aerul din jur. Nu mai era zâmbetul blând pe care îl iubeam, ci o grimasă aspră, plină de nemulțumire. Apoi au apărut vorbele grele. Cuvintele care mă loveau mai tare decât orice palmă. Furia lui devenise un oaspete permanent în casa noastră. De la un cuvânt rostit prea tare până la o farfurie spartă din greșeală, orice putea declanșa o furtună. Eu eram prea mică să înțeleg că el nu lupta cu noi, ci cu propriii săi demoni. Tot ce știam era că tata, eroul meu, mă făcea să tremur.

Ani mai târziu, maturizându-mă, mi-am jurat că nu voi alege pe cineva care să semene cu tata. Mi-am spus că voi fi atentă, că voi învăța să recunosc semnele unui mediu toxic și că voi face tot ce pot pentru a mă proteja de o astfel de relație. Cu toate acestea, viața are un mod aparte de a-ți testa hotărârile.

La început, era lapte și miere. Totul părea perfect, ca o poveste în care lumea zâmbește mereu, iar norii sunt doar pete albe pe un cer albastru intens. Relația avea acea strălucire de nou, plină de



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



promisiuni și de visuri comune. Dar, așa cum se spune, „ciurul cât e nou stă în cui”. Când trece timpul, obiectele noi își pierd strălucirea, iar realitatea începe să se strecoare printre fisurile entuziasmului inițial. Eu nu am vrut niciodată să mă căsătoresc. Ideea de a pune viața într-un șablon prestabilit, de a accepta normele dictate de alții, nu mi-a plăcut niciodată. Am vrut să trăiesc liber, să îmi urmez propriile drumuri, să decid pentru mine ce înseamnă fericirea. Dar, se pare că ceilalți au avut alte planuri. Toți din jurul meu au vrut să mă schimbe. Fiecare îmi spunea cum ar trebui să fiu, ce ar trebui să vreau, cum ar trebui să trăiesc. Unii o făceau din dragoste, cu intenții bune, crezând că mă ajută să „îmi găsesc calea”. Alții o făceau dintr-un fel de obligație socială, ca și cum viața mea era un puzzle ce trebuia asamblat conform normelor lor. Așa l-am cunoscut pe el, viitorul meu fost soț, din întâmplare, convinsă de cei din jur că este un fel de făt frumos. Era exact ce așteptau ceilalți pentru mine, ca și cum l-ar fi modelat după dorințele lor. Un bărbat serios, cu vorbele potrivite, cu un aer de stabilitate care părea să îmi ofere „viața perfectă” pe care o visau toți, mai puțin eu. Pentru o vreme, am crezut că poate el era soluția. Poate că, alături de cineva atât de așezat, aveam să-mi găsesc și eu locul. Sau poate că, obosită de lupta împotriva tuturor, am decis să mă las purtată de val, să încerc să fiu „normală”. Nu știu sigur.

Căsnicia noastră nu a fost o tragedie de la început. Primele luni chiar au fost frumoase, poate din cauza acelei străluciri inițiale pe care o aduce orice noutate. Învățam unul despre celălalt, găseam lucruri comune, iar el părea sincer dornic să mă facă fericită. Însă, încetul cu încetul, au început să apară micile fisuri. Prima dată a început ușor cu agresivitatea demonstrativă. Distrugea tot în calea lui doar ca să-mi zică la urma că ”asta ți se poate întâmpla și ție”. După a urmat controlul, izolarea de familie și prieteni și vorbele grele ca molozul asupra mea. Vorbe care m-au durut și probabil o să mă mai doară o vreme. Și în cele din urmă au apărut și primele lovituri din partea lui. Parcă m-au străfulgerat. Când m-a lovit pentru prima dată am simțit cum mi se năruie lumea și cum toate visele mele create în jurul lui au fost murdărite cu cerneală. Privind înapoi în acel moment nu știam cum am ajuns acolo. Atunci, când i-am simțit palma cum îmi lovește obrazul cu o forță nejustificată, lumea s-a oprit, iar totul a devenit un șir de imagini confuze, aproape ireale.

Cel mai mare dușman al nostru a fost mama lui – o femeie rea, cu un suflet aspru. Nu părea că avusese vreodată loc pentru blândețe în inima ei, iar dacă existase, cu siguranță dispăruse demult. Era genul de femeie care ținea casa în perfectă ordine, dar sufletele din ea în dezordine totală. Relația dintre ea și soțul meu era, poate, și mai complicată. El era „băiatul mamei” în cel mai pur



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



sens al cuvântului. Nu conta că era adult și că avea propria familie; pentru ea, el era încă copilul pe care trebuia să-l ghideze, să-l sfătuiască și, mai presus de toate, să-l controleze. Îl făcuse dependent de aprobarea ei, iar el, slab și nesigur, nu putea să-i spună niciodată „nu”.

Dacă ea spunea că ceva este bine, atunci așa era.



Dacă ea hotăra că eu sunt problema, atunci așa trebuia să fie. În fiecare zi, îmi făcea viața mai grea, dar o făcea într-un mod calculat, subtil, astfel încât să pară că ea este victima. Munceam cot la cot cu ea în gospodărie – spălam, găteam, curățam, alergam de

dimineață până seară – dar niciodată nu era suficient. În ochii ei, tot ce făceam era greșit. „Nu așa se taie ceapa, lasă că fac eu.” „Iar ai uitat să ștergi praful acolo? Ce fel de femeie ești?” „Femeia asta mai are multe de învățat!” îi spunea soțului meu cu o voce mieroasă, dar care trăda disprețul.

Cel mai rău era că soțul meu o credea. Nu conta cât de mult mă străduiam, cât de mult încercam să mențin pacea. Ea avea un talent aparte să răsucescă realitatea în favoarea ei, să pară martira care duce toată greutatea casei pe umeri, în timp ce eu eram doar o povară. El, departe de a mă apăra, îi ținea partea. Așa a început calvarul meu.

Mă trezeam dimineața cu un nod în stomac, știind că ziua ce urma avea să fie un alt test, un alt concurs de „cine e mai bună gospodină” pe care ea avea să-l câștige de fiecare dată. Nicio zi nu trecea fără un comentariu otrăvit, fără o plângere strecurată strategic către soțul meu. Uneori mă



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



întrebam dacă și-ar fi dorit cu adevărat să plec, sau dacă îi plăcea pur și simplu să mă țină sub papucul ei, să mă vadă îndoită, încercând să ating un standard imposibil.

Ani la rând am trăit într-un coșmar continuu, din care părea că nu mai există scăpare. Bătăile, umilințele și înjosirile deveniseră parte din rutina mea zilnică, iar fiecare zi începea și se termina cu același gând: Când se va termina totul? Speram la o eliberare, oricum ar fi venit ea, dar anii treceau și nimic nu părea să se schimbe. Totul devenise un cerc vicios. Orice făceam era criticat. Dacă greșeam, eram pedepsită. Dacă mă străduiam să fac bine, găseau altceva care să nu fie la locul lui. Nu era vorba doar despre vorbele tăioase, deși și ele aveau puterea de a mă sfâșia în bucăți. Era vorba despre un întreg mecanism de a mă distruge, de a mă face să cred că nu valerez nimic, că tot ce sunt și tot ce fac este greșit. Bătăile veneau ca o sentință, fără avertisment, fără cale de scăpare. Uneori, soțul meu își pierdea cumpătul din te miri ce motiv – o farfurie spălată insuficient de bine, o replică pe care o considera nepotrivită, o plângere strecurată de mama lui, un gând al meu de evoluție. Alteori, era doar o continuare firească a stării de tensiune în care trăiam. Nu mai exista o linie clară între pedeapsă și cruzime.

Uneori mă bătea pentru lucruri pe care nici măcar nu le făcusem. Erau doar pretexte, iar eu eram țapul ispășitor. În fiecare zi, îmi doream ca totul să se termine cât mai repede. Mă gândeam adesea la fuga mea, la ce ar însemna să plec, să las totul în urmă. Dar unde să mă duc? Cine m-ar fi crezut? Cine să mă ajute? Lumea vedea doar masca lor perfectă și nu avea idee de ce se întâmpla în spatele ușilor închise. Uneori, chiar și eu ajunsesem să mă îndoiesc de mine. Poate că era vina mea. Poate că meritam tot ce mi se întâmpla.

Erau momente în care simțeam că nu mai pot suporta și fugeam pe drum, ca o nebună. Fugeam fără să știu unde, fără să am un plan. Doar alergam, simțind cum lacrimile îmi ard obraji și cum inima îmi bate cu disperare. Mă rugam ca cineva să mă vadă, să mă oprească, să întrebe ce s-a întâmplat. Mă uitam în ochii trecătorilor, sperând că unul dintre ei va recunoaște durerea mea și va face ceva. Dar nimeni nu făcea nimic.



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



Oamenii priveau, unii cu milă, alții cu curiozitate, dar nimeni nu se apropia să întrebe dacă sunt bine. Îmi imaginam uneori că un necunoscut va apărea, ca într-un film, și mă va salva.



Că îmi va întinde mâna, mă va lua de acolo și mă va duce într-un loc unde voi putea să respir din nou, fără frică. Dar asta nu s-a întâmplat niciodată.

Mi-au trebuit mii de momente de disperare, mii de nopți nedormite și lacrimi ascunse pentru a înțelege ceva simplu, dar profund: eroul pe care îl

așteptam eram, de fapt, eu. Nu venea nimeni să mă salveze. Nu exista un cavaler pe cal alb, nici o mână întinsă din senin. Trebuia să fiu eu cea care își lua viața în mâini, cea care se ridica din propria suferință și găsea curajul să spună „Ajunge”.

Realizarea asta nu a venit brusc. A fost ca și cum mi-aș fi recăpătat vederea încet, după ani în care trăisem într-un întuneric dens. Primele semne au fost gânduri timide, pe care nici nu îndrăzneau să le rostesc cu voce tare: Și dacă plec? Dacă încerc să mă eliberez? Aceste întrebări m-au bântuit luni de zile, până când, într-o zi, ceva s-a schimbat. Am decis că este suficient. În acel moment, mi-am dat seama că nu mai aveam nimic de pierdut. Mi se furase totul: demnitatea, încrederea în mine, libertatea. Tot ce îmi mai rămăsese era scânteia aceea mică de speranță care refuzase să moară. Și atunci am știut: dacă mai stau, o să mă pierd pe mine cu totul. Iar asta nu puteam accepta. Am ieșit pe ușă fără să mă uit înapoi. Fiecare pas pe care îl făceam era ca o eliberare, ca și cum greutatea anilor de suferință începea să se desprindă de pe umerii mei. Am mers pe stradă fără să știu exact unde mă duc, dar simțind că orice loc era mai bun decât acela. Mi-am promis că nu mă voi mai întoarce niciodată în acel loc al suferinței. Că voi lupta pentru mine, că îmi voi fi propriul erou, indiferent cât de greu va fi. Și, încetul cu încetul, am reușit. Am descoperit forța pe care o avusesem mereu în mine, dar de care nu fusesem conștientă. Forța de a mă ridica, de a spune „nu”, de a-mi trăi viața după propriile reguli.



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



Astăzi, privesc înapoi la acei ani cu durere, dar și cu recunoștință. Pentru că, dincolo de suferință, ei m-au învățat cine sunt cu adevărat. Și mi-au arătat că nimeni, niciodată, nu îmi va putea lua puterea de a-mi decide soarta. Astăzi o privesc pe ea, copilul meu pe care l-am salvat din brațele nepăsării și uitării. Mai mult ca niciodată, simt că sunt legată de ea pentru totdeauna, chiar dacă nu i-am dat eu viață. Astăzi suntem 4 suflete, eu și cei 3 copii ai mei, care luptăm împotriva răului. Astăzi nu mai sunt singură în lupta mea. Am construit un adăpost sigur pentru inima mea și pentru inima lor. Copiii mei sunt acum lumina mea, iar dragostea pe care o am pentru ei îmi dă puterea de a înfrunta orice. Împreună, am învins temerile, am învins trecutul, și acum, suntem o echipă, un front unit care refuză să se lase doborât de întunericul care ne-a bântuit cândva.

Astăzi, îmi educ copiii și le spun ce înseamnă viața, așa cum am învățat-o eu pe pielea mea. Astăzi mă uit la ei și sunt mândră. Astăzi privesc copilăria fetei mele adoptate și sunt mândră de ea și de noi. Le vorbesc despre curajul de a spune „nu” atunci când ceva nu este corect, despre importanța de a se iubi pe ei înșiși și de a-și proteja sufletul. Le spun că fiecare pas pe care îl fac în lume trebuie să fie unul pe care îl fac cu capul sus, chiar și atunci când drumul pare greu. Îi învăț că nu sunt niciodată singuri, că împreună putem depăși orice obstacol și că orice rănire poate fi vindecată prin iubire și prin încredere în sine. Astăzi, sunt eu, sunt bine. Nu mai sunt prizoniera propriilor temeri. Am învățat să îmi dau voie să fiu fericită, să trăiesc liberă, să îmi apreciez momentele de liniște și pace.

Nu am uitat de unde am plecat, dar am învățat să mă uit la mine cu ochi noi, cu ochii unui om care a supraviețuit și care, acum, își construiește o viață de care este mândru.

Îmi sunt recunoscătoare pentru tot ce am trăit, pentru lecțiile dure pe care le-am învățat, pentru puterea de a mă ridica și de a merge mai departe. Nu este ușor, dar știu că fiecare pas pe care îl fac acum este unul spre un viitor mai bun pentru mine și pentru copiii mei. Sunt recunoscătoare pentru dragostea care îmi umple inima, pentru curajul pe care l-am găsit în mine, pentru familia pe care am creat-o și pentru pacea interioară pe care am învățat-o să o cultiv. Azi, sunt liberă. Azi, sunt eu. La final, vreau să le spun tuturor femeilor să ceară ajutor fără ezitare. Știm cât de greu este să treci prin violența domestică, cât de mult te face să te simți lipsită de putere și de speranță. Apelați la autorități ori de câte ori este nevoie. Nu le mai permiteți să vă ia libertatea. Voi și copiii voștri meritați mai mult. Meritați viață.





## Eu sunt Eu



**Autoare: Diana**  
**Redactor: Paula Ciortan**  
**Editor: Fundația Centrul de Mediere și Securitate Comunitară**

Eu sunt Diana. Sunt mamă a unui băiat minunat de 10 ani, iar viața mea este o poveste plină de momente neașteptate și lecții valoroase. Sunt o femeie înaltă, cu părul blond și ochii căprui, mereu cu un zâmbet cald pe buze. Oamenii spun că am un caracter blând, că eman o liniște care îi inspiră pe cei din jur. Cred cu tărie că nimic nu este întâmplător – fiecare pas, fiecare întâmplare din viața noastră are un scop ascuns. Sunt curajoasă și optimistă, iar atunci când îmi stabilesc un obiectiv, găsesc mereu o cale să-l transform în realitate.

Aceasta este povestea mea – despre puterea de a crede, despre iubirea de mamă și despre surprizele pe care viața le pregătește când te aștepți mai puțin.

Acum 9 luni am avut curajul să închei această căsnicie, care a durat aproape 10 ani, și care, din păcate, a fost marcată de trăsăturile de narcisism ale fostului meu partener. Relația mea cu fostul soț a început acum mai bine de un deceniu, într-un mod aparent lipsit de griji, ca o joacă. El avea cu 19 ani mai mult decât mine, iar la acea vreme nici nu îmi trecea prin minte să mă mărit sau să îmi întemeiez o familie. Diferența de vârstă și lipsa mea de maturitate emoțională au făcut loc unei imagini pe care el a construit-o cu grijă – un bărbat șarmant, înalt, impunător, sigur pe el, potent financiar, care părea că poate avea grijă de mine și că mă va iubi necondiționat. În primii ani, relația părea ideală. Era atent și grijuliu, mă răsfăța cu ieșiri la restaurant, excursii în țară și peste hotare, și mici cadouri care îmi aduceau bucurie. Totul părea perfect, însă ceea ce la început părea un vis frumos s-a transformat treptat într-o relație toxică.

Toate acestea m-au făcut să mă îndrăgostesc de el, dar nu simțeam că doresc să îmi petrec restul vieții cu el. În această perioadă, ca măsură contraceptivă, îmi spunea că face niște injecții care m-ar proteja de o sarcină. Crezându-l, am avut încredere că nu există niciun risc. Însă, după aproape un an de relație, am rămas însărcinată. Explicația lui a fost că a uitat să își facă injecția, dar mai târziu am realizat că totul fusese premeditat și plănuit cu minuțiozitate din partea lui.



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



În mintea mea, având în vedere că bunicul meu tocmai murise, mi-a venit următorul gând: că trebuie să aduc acest copil pe lume, luându-l ca un semn de la Divinitate.

Una din greșelile mele a fost ca nu am discutat aceste aspecte cu nimeni. Relația cu tatăl meu nu era una bună, iar cu mama nu aveam deschiderea necesară pentru a vorbi despre astfel de lucruri. În plus, relația cu fostul meu soț părea așezată, deși, în realitate, nu apucasem să cunosc suficient despre el ca persoană. Era un om secretos, care nu oferea detalii despre trecutul său, și, din această cauză, am rămas mult timp în urmă cu înțelegerea adevărată a ceea ce se ascundea în spatele aparențelor.

M-a asigurat că va avea grijă de copil și că mă va sprijini în tot ceea ce ține de întreținerea și creșterea lui. Era fericit că urma să devenim părinți, mai ales având în vedere vârsta lui de 48 de ani, vârstă la care el nu se aștepta să mai poată avea copii. Totul părea să decurgă normal la început: ne-am căsătorit, copilul s-a născut și viața noastră părea să urmeze un curs firesc. Apoi, totul a mers din rău în mai rău. Soțul meu a rămas fără loc de muncă și refuza să își caute altul, motivând că nu are pe cine să lase cu copilul. Nu mai era atent cu mine și începea să caute motive de ceartă,





## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



plecând din casă, doar pentru a se întoarce dimineața. În această perioadă, am aflat că era dependent de jocurile de noroc, mai exact de păcănele mai pe orășenește.

Deși observam aceste schimbări, am continuat să merg înainte, pentru că îmi era greu să mă descurc singură cu un copil mic, iar părinții mei nu mă susțineau. Dimpotrivă, mă încurajau să rămân alături de soțul meu, indiferent de situație, pentru binele copilului.

Ca tată, era obsedat de copil și considera că știe cel mai bine cum să aibă grijă de el. Această atitudine îl făcea să mă dea la o parte, jignindu-mă adesea, chiar și în fața copilului. Când copilul avea doar doi ani, în urma unor reproșuri reciproce, soțul meu s-a înfuriat și m-a strâns de gât până m-a învinețit, în ciuda faptului că țineam copilul în brațe. Chiar și în acele momente, am simțit o frică profundă, mai ales avându-l pe copil alături, neputând să mă apăr cum ar fi fost normal. După acea întâmplare m-am dus la mama și i-am povestit ce se întâmplase, sperând să primesc măcar un pic de sprijin moral. Însă, răspunsul ei m-a surprins profund spunându-mi că ”așa sunt bărbații”. Am înțeles: și ea având parte de același tratament de la tatăl meu ani la rând.

Mi-a luat aproape doi ani să adun curajul de a pleca, de a face acea schimbare radicală în viața mea și de a renunța la statutul de victimă. În toată această perioadă, eram mereu învinovățită pentru tot ce se întâmpla rău sau greșit în viața mea de zi cu zi. Mă simțeam tot mai îndepărtată de fiul meu, iar rolul meu de mamă și femeie era desconsiderat, fiind tratată cu dispreț și ignoranță. Mă amenința încontinuu, la fiecare ceartă că îmi va lua copilul, că mă va distruge pe toate planurile. Nu primeam complimente, vorbe frumoase, aprecieri, cadouri. Nu comunica, era închis și făcea lucruri pe ascuns. Mă priva de iubire, de atenție, tandrețe, mângâieri, săruturi, se comporta rece și distant, pleca de acasă fără să spună.

Am acceptat aceste comportamente din partea lui de dragul copilului și pentru a păstra iluzia unei familii întregi. Crescând într-o familie tradiționalistă, aveam convingerea că este normal să fac sacrificii pentru ca fiul meu să crească având atât o mamă, cât și un tată alături.

Mă gândeam că este mai bine să rămân într-o relație complicată decât să risc să îi destram familia. La început am ținut ascuns ce mi se întâmplă nu povesteam nimănui, sperând că sunt incidente izolate și că se va schimba. Însă cu trecerea timpului, lucrurile s-au agravat și am început să le văd cu alți ochi, parcă m-am trezit la realitate ca un animal prins într-o capcană, incapabil să scape dintr-o realitate dureroasă și sufocantă, sufletul meu era disociat între a rămâne în căsnicie pentru copil sau a pleca și a mă salva.



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



După ce m-am decis să îl părăsesc, adevăruri despre el au început să mi se arate. Am găsit ascunse între hainele lui documente care arătau că a fost acuzat de infracțiuni sexuale cu minori, urmând să mi se confirme la procesul de după divorț, că a fost închis 3 ani și 6 luni pentru viol în grup cu o minoră, iar de la poliție am aflat că înainte de a mă cunoaște pe mine, a avut condamnări și în Anglia.

A întors copilul împotriva mea încă de la vârsta de 4 ani, iar în prezent este manipulat de tot, spunându-i despre mine că mi-am ales altă familie, că i-am făcut rău tatălui lui și că l-am bătut când era mic. Tatăl lui a prezentat la proces un video în care copilul sare pe burta mea, eu îi spun că mă doare și să înceteze, copilul nu se oprește, iar eu îl dau jos de pe mine pe pat și îi dau două palme peste picior. După ce ies din cameră, tatăl său (care filma întreaga scenă fără a interveni), îi spune copilului „- Te-a bătut mama, așa-i? Te doare, nu?? Lasă că rămânem noi doi, te-a bătut, nu?” Copilul fiind manipulat emoțional, începe să plângă.

În prezent, copilul locuiește cu tatăl lui și nu dorește nici măcar să mă vadă sau să vorbească cu mine.. nici măcar un minut.. astfel ducându-și la bun sfârșit planul de a îndepărta copilul de mine și de bunicii lui ( mereu eram amenințată că îmi voi pierde copilul dacă îl părăsesc). Trăiesc cu speranța că într-o zi copilul meu va afla adevărul și îl va procesa în așa fel, încât își va dori să se întoarcă către mine.

Am început să vorbesc despre ce se întâmpla cu părinții, prietenii și cunoscuții, sperând că voi găsi un sprijin, însă, din păcate, lumea nu avea cu ce să mă ajute. Am conștientizat în urma cu 2 ani că tot la mine stătea soluția de a face ceva dacă vreau schimbarea. Numai de mine depindea dacă viața mea va continua la fel sau voi face ceva pentru a-mi fi bine. A fost un moment de conștientizare puternică, în care am înțeles că nimeni nu poate schimba nimic pentru mine, decât eu însămi.

Astfel am început să mă prețuiesc mai mult, să fac lucruri pentru mine, să mă pun pe primul loc. După divorț, nu aveam mari speranțe ca voi întâlni un alt bărbat cu care îmi voi reface viața, că voi avea din nou încredere că există cineva pe care să-l pot iubi și care la rândul lui să mă iubească. Cineva acolo sus, însă, avea planuri pentru mine. În urma cu 4 luni am cunoscut omul care mi-a dăruit toate zidurile și m-a ajutat să mă vindec. Are toate calitățile și bifează tot portretul psihologic, emoțional, financiar, social pe care mi-l creionasem despre bărbatul meu ideal. Și la rândul meu mă simt adorată de el. Mă surprind acum făcând lucruri care îmi plăceau în trecut și de care uitasem (cânt cu voce tare prin casa și lui îi place, nu mă face să mă simt prost; glumesc;



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



râd mult cu gura până la urechi). Mă simt încurajată de el și mă simt tot mai încrezătoare în mine și în forțele mele (mod de gândire, exprimare, comunicare, încercarea unor lucruri noi). Zilele cu el sunt total diferite de cele trăite înainte. Mă ține în brațe toată noaptea, ne trezim cu



săruturi, îmi face mereu cafea și micul dejun, și mi le aduce cât timp eu mă machiez și mă pregătesc pentru job, timp în care este în jurul meu, mă mângâie și mă sărută. De câte ori timpul îi permite, mă surprinde aducându-mi la servici mâncare proaspăt gătită de el.

Mereu mă surprinde cu buchete de flori trimise prin curier, și îi place să îmi facă diverse surprize (seri în oraș, plimbări, spectacole la opera, cadouri, etc).

Seara mă așteaptă să mă conducă acasă, unde facem mâncare împreună, vedem un film, ne alintăm și ne iubim.

Această relație este un contrast total față de fosta, unde eram mereu în ceață, trăind cu sentimentul că mă pierd pe mine însămi. Simțeam că nu contez, că doar dau fără să primesc, că fiecare decizie era unilaterală, iar eforturile mele erau invizibile.



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



Am învățat să iubesc, să mă las iubită, apreciată și protejată, să împart sarcinile și responsabilitățile în viața de cuplu. Am redescoperit încrederea în relații și am înțeles că iubirea adevărată înseamnă echilibru, respect și susținere reciprocă. Viața alături de el m-a învățat că o relație nu se rezumă la roluri impuse, ci la bucuria de a împărți momente frumoase împreună, fie că citim o carte, vedem un film sau pur și simplu povestim ca doi prieteni care se iubesc. Respectul, dorințele și deciziile mele sunt prețuite, iar împreună formăm un cuplu bazat pe iubire și înțelegere. El este cu adevărat un om minunat.

Nu fi naivă, nu sta într-o relație abuzivă, indiferent că sunt copii la mijloc! Ai curaj, ia-ți soarta în propriile mâini și găsește-ți liniștea. Ascultă-ți instinctul, găsește putere în tine și cere ajutor! Încetează să mai fii o victimă. Acest gen de abuzatori nu se vor schimba niciodată, orice ai încerca să faci. Chiar dacă la început e greu, ai încredere că totul e spre binele tău și că îți vei găsi liniștea într-un final. Eu am făcut-o și am încredere că lucrurile se vor așeza în timp după sufletul fiecăruia.





## Punct și de la capăt



**Autoare: Loredana C.  
Redactor: Paula Ciortan  
Editor: Fundația Centrul de Mediere și Securitate Comunitară**

Dau timpul înapoi, mă privesc într-o oglindă și mă întreb: cine eram eu?

Am fost un copil naiv, un copil care a avut nevoie de iubire și de siguranță. Copilăria mi-a fost liniștită fără lipsuri materiale. Părinții mi-au oferit tot ce am avut nevoie, însă nu mi-au arătat niciodată iubirea sau atenția de care aveam nevoie cu adevărat și după care tânjeam atât de tare. Am fost mereu un copil bun, cuminte, ascultător care executa toate comenzile... parcă eram o mașinuță cu telecomandă, mereu ghidată de către cineva.

Cred că din acest motiv, la vârsta de 16 ani, când l-am cunoscut pe „bărbatul vieții mele” am vrut să-mi formeze propria familie, unde va domni iubirea. Credeam cu tărie că el este persoana care-mi va oferi iubirea și atenția după care fugeam într-una. De asta a reușit el atât de tare să mă manipuleze, și să mă facă să cred că el avea mereu dreptate în tot ceea ce spunea și făcea. De fapt, m-a vrut și avut dependentă de el. Nu pot să găsesc o explicație destul de validă pentru faptul că am acceptat un asemenea comportament toxic.

Timp de 12 ani am stat lângă bărbatul pe care îl credeam jumătatea mea, bărbatul fără de care nu mi vedeam viața și eram convinsă că viața mea nu poate continua fără el. Cum era el? Încerc să mi-l amintesc acum, dar mintea mea a blocat imaginea și amintirile despre el. Era un bărbat sobru, serios, cu un fizic bine dezvoltat și cu privirea mereu încruntată de îți era frică să-i spui ceva pentru a nu-l deranja. Părea mereu că este nemulțumit de ceva ... în special de mine. Sufletul lui era ca un ghețar, pe care nu reușeam să-l dezgheț nici cu gesturi de iubire, tandrețe sau atenție. Niciodată nu-și însenina privirea. Și cu toate acestea, îl credeam perfect.



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



Dar, după 12 ani mi-am dat seama că am trăit doar într-o minciună și că viața mea nu a fost deloc ușoară și nici fericită. Uitându-mă în spate nu vizualizez atât de multe momente frumoase ale relației noastre. Nici măcar la începutul ei. Probabil că faima și succesul pe care le avea din plin în perioada în care l-am cunoscut m-au făcut să nu văd și celelalte aspecte foarte importante. Însă, ce îmi pot aminti din începuturile noastre este acel prim episod de violență fizică. A apărut fix în primii doi ani de relație. Mi-l aduc aminte că era foarte agresiv, îmi era atât de frică de el încât m-am băgat sub masa de la bucătărie. Au urmat astfel mulți ani, cu multe episoade de acest gen, însă nu pot descrie acțiunea în sine pentru că nu reușesc să îmi aduc aminte modurile în care mă lovea. Cumva, mintea mea a blocat aceste episoade. Deși, mă uit la pozele cu rănille pe care mi le-a provocat pe corp, inclusiv de față, nu reușesc să-mi aduc aminte. Și așa au decurs mulți ani.



Ajunsesem că cred că în asta constă o viață normală. Dar, ca și specialist, participam frecvent la numeroase conferințe pe tema violenței domestice. De fiecare dată când plecam de la un astfel de eveniment ceva se aprindea în mine, trăiam la cote maxime sentimentul de frustrare deoarece eram chiar eu o victimă a violenței domestice fără să fiu conștientă și fără să fac un efort pentru a nu mai fi. Nu aveam curajul și nici puterea de a acționa. Până într-o zi când m-am ales.

31 Martie 2023 a fost ziua în care viața mea s-a schimbat, ziua în care mi-am deschis aripile și am vrut să zbor și să fiu fericită. Nu m-am gândit nici o secundă la trecut, nici la greutățile care vor urma, nici nu am anticipat vreo etapă. Am prins curaj, mi-am deschis aripile și am vrut să explorez





## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



lumea, să cunosc adevăratele fericiri ale vieții, ceva îmi spunea că viața este mult mai frumoasă și încă nu am ajuns nici la jumătatea intensității. Dar cum am ajuns la această presupunere? Greu de zis.

Am vrut să fiu eu și copilul meu, pe care îl iubeam și îl iubesc extrem de mult și eram convinsă că el îmi va da putere, și atât timp cât sunt cu el nimic nu este greu și imposibil. Nu credeam că tatăl copilului meu va deveni atât de rău și că bărbatul alături de care am stat, aproape jumătate din viață, se transformase în cel mai dur om și că o să înceapă cu mine cel mai urât RĂZBOI. Au urmat multe perioade extrem de grele pentru mine ca mamă, a încercat să-mi ia copilul cu orice preț și m-a ținut departe de acesta multă vreme. Îmi aduc aminte și acum, 21 de zile am fost separată cel mai mult de el. Parcă o veșnicie și una dintre cele mai urâte perioade a vieții mele. Dormeam cu hăinuțele lui pentru a-i simți mirosul și a prinde puteri. În acele momente fără copilul meu mă simțeam fix ca un tigru agresiv ținut într-o cușcă fără a-și putea exercita puterea. Eram o mamă, dar fără copil..

Îmi căutam copilul și nu-l găseam, l-a ținut ascuns de mine. Am apelat la toate instituțiile statului competente, dar toate își plasau responsabilitățile de la una la alta.. în zadar.. Rămăsesem doar cu Dumnezeu și cu rugăciunile. Trăiam cu frică, frica că nu o să-mi mai văd copilul, însă în adâncul sufletului știam că nu merit asta.. Îmi era frică de faptul că propriul copil o să mă uite, că nu o să vrea să mă mai vadă sau că o să fie supărat pe mine pentru că l-am abandonat. Eram conștientă că el nu știe adevărul.. că eu îl căutam în fiecare minut al existenței mele și că mă zbăteam ca o furtună de geamuri pentru a-l revedea.

Am fost o mamă bună, asta îmi spuneam adesea.. și îmi imaginam continuu cât de cald o să-mi strâng copilul în brațe. Doar el conta atunci. Au fost multe episoade în care nu am știut nimic de el, însă întotdeauna revederea era minunată. Primul Crăciun în care i-am împachetat cadourile fără prezența lui.. aveam o speranță că măcar o să mă lase să-i aud vocea. Dar, nu a fost așa. Sărbătoarea a adus cu ea un sentiment pe care nu-l mai trăisem niciodată. Nu reușeam să vizualizez chipul propriului copil. Minte mea o luase razna. Minte mea nu-și putea aduce aminte chipul copilului meu, îmi repetam. Și pentru o secundă m-am blocat, nu știam nimic de mine. Cine? Ce? Unde sunt?

Simțeam că el stătea forțat departe de mine.. Simțeam că nici el nu-și dorește asta.. și mai știam că nu a avut de ales. Dar, nu m-am dat bătută. Mi-am bandajat rănilor iar și iar și am reușit să câștig o



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



mică bătălie din războiul declarat. Am reușit să mă reîntâlnesc cu copilul meu. După 21 de zile. 21 de zile de foc stins cu lacrimi și suspine. Când ne-am reîntâlnit mă simțeam în Rai, simțeam de parcă îl văd pentru prima dată și că îi dădusem din nou naștere. Îl priveam și mă bucuram de fiecare părticică a lui. Astăzi, nu mai stăm separați. Sunt aceeași mamă devotată și plină de iubire. Ne vedem, ne luăm în brațe și ne promitem că totul va fi bine. Cu toate că s-au adunat 2 ani în care am trăit în haos, în incertitudine, în frică, în dezamăgire, în furie, în frustrare și în nedreptate... În cam toate. Sunt multe sentimente pe care le-am trăit, stări diverse, însă din toate acestea am învățat multe... sau, extrem de multe.

Acea experiență a fost cea mai marcantă pentru viața mea și sunt convinsă că nu voi mai lăsa să mi se întâmple așa ceva. Am învățat că eu contez și că la greu îmi sunt cel mai bun prieten. Sunt convinsă că viața îmi pregătește cât de curând un plan nou, că se va schimba. Sunt recunoscătoare că am putut învăța multe lucruri, că mi-am găsit întotdeauna puterea, dar mai ales că am acceptat oamenii care au plecat din viața mea, dar și pe cei care au venit. Sunt sigură că voi fi fericită, cred și îmi doresc cu tărie acest lucru. În orice situație dificilă în care mă aflu, îmi găsesc întotdeauna puterea de a merge mai departe și de a mă descurca în orice situație. Atât timp cât am copilul lângă mine. Regula de aur. Și cu toate acestea, cel mai important lucru pe care l-am învățat este că sunt mai

puternică decât credeam. Mult mai puternică.

O mamă,  
Loredana





## Viața mea



**Autoare: Dorofte Maria**  
**Redactor: Paula Ciortan**  
**Editor: Fundația Centrul de Mediere și Securitate Comunitară**

Viața nu este întotdeauna dreaptă. Uneori, greutățile vin în cele mai vulnerabile momente, iar copilăria ar trebui să fie un timp al inocenței și al bucuriei, nu al suferinței. Povestea mea este una despre luptă, durere, dar și despre supraviețuire. Este despre cum am găsit puterea să-mi iau viața în propriile mâini, chiar și atunci când totul era dus pe apa sâmbetei. Asta este povestea mea. Viața mea.

Toate începuturile par mereu că vin din aceeași poveste. Toate greutățile parcă se decid să înceapă în cea mai vulnerabilă perioadă a vieții, copilăria. Eu, sinceră să fiu, am avut o copilărie foarte grea. Tatăl meu nu era regele castelului care să ne iubească și să ne ocrotească. Era mai degrabă slujitorul care domnea peste paharele de vin. Era un bețiv. Venea acasă beat, o bătea pe mama, apoi pe noi, și pentru a scăpa din mâinile lui fugeam în pădure, încercând cumva să ne protejăm de cruzimea arătată.

La 21 de ani m-am căsătorit, crezând că voi scăpa de suferință și că voi începe o viață nouă. Dar, din păcate, destinul mi-a rezervat altceva. El, m-a lovit din prima, păcat că mi-am dat seama mai târziu. Întâi cu cuvintele tăioase, apoi cu comportamente dubioase, și în cele din urmă cu lovituri crunte și fără pic de milă. Venea acasă băut, mă bătea și distrugea tot ce aveam, inclusiv borcanele cu mâncare care ne țineau în viață.

Când am rămas însărcinată cu primul băiat, coșmarul nu s-a oprit. Mă bătea cu picioarele în burtă. Profita de faptul că nu aveam unde să merg, și uite așa am trăit alături de el 23 de ani plini.. de coșmaruri. Eram însărcinată deja cu al doilea copil când am început să construim casa. El nu făcea nimic, deci ar trebui să spun construiam eu.. eu construiam, nu noi. Eu căram apă și făceam chirpici pentru a ridica „palatul” mult visat.

Cum l-am cunoscut pe el? L-am cunoscut când aveam 18 ani. Fratele meu m-a luat la discotecă și acolo l-am întâlnit. Dar, nu pot spune că Dumnezeu mi l-a scos în cale, ci mai degrabă necuratul. De la începuturi a arătat cine era cu adevărat. Țin minte că mi-a luat probabil primul și ultimul



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



cadou, o pereche de ciorapi și i-am agățat în trandafirii din fața casei, iar el, văzând asta, a început să-mi vorbească urât, ca la ușa cortului.

Trebuia să-mi dau seama de pe atunci ce fel de om era, dar eu voiam doar să scap de acasă și de coșmarul creat de tatăl meu. Am sperat că va fi bine, pentru că îmi plăcea să fiu femeie de casă, să am grijă de familie.



Prima dată când m-a lovit ... nu o voi uita niciodată. Eram însărcinată în șapte luni cu băiatul cel mare. Soțul meu lucra la R.A.J.A.C, era zi de salariu și am mers în Iași la cumpărături. În stație era un bar, Amarandei se numea. Era foarte cald afară. Am intrat înăuntru și acolo el și-a luat un shot de votcă, pe mine m-a pus la o masă cu un pahar de suc în

față, și după s-a așezat să joace la aparatele de noroc. Când i-am spus că îmi este rău și vreau să plecăm acasă, m-a scos afară, m-a apucat de umeri și mi-a dat cu piciorul în burtă. Ajunși acasă, bătaia a continuat ... mai rău, mult mai rău.

Ani la rând am îndurat și am trăit cu speranța că următoarea zi va fi mai bine.. nu a fost așa. A fost mai rău. Am decis să divorțez atunci când m-a violat de față cu copiii noștri. Văzând că eu nu eram dispusă să mă supun, a luat un cuțit și m-a amenințat. Auzind zgomotele, băiatul cel mare a încercat să-l oprească, dar l-a împins și era să-l taie cu cuțitul. Băiatul cel mare a încercat să-l oprească, dar l-a împins și era să-l taie cu cuțitul. A doua zi după aceste lucruri, am luat copiii și am mers la secția de poliție. Le-am spus că soțul m-a violat, dar au râs și au spus că așa ceva nu este posibil. Totuși, în ciuda râsetelor, am depus plângere. Dosarul penal a fost deschis, dar în instanță a fost clasat pentru că nu am primit citația.

După divorț, m-am întors de unde am plecat, în casa copilăriei mele triste. De data aceasta, eram doar eu și copiii mei. Eram în sfârșit în siguranță.



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



Dar, au urmat ani grei. Ani care m-au pus la încercare în feluri pe care nu le-aș fi crezut posibile. M-am luptat cu lipsurile materiale, cu nesiguranțele care mă bântuiau zi de zi și cu propriile mele adicții. Nu era ușor să scap din mediul care mă ținea captivă, acel cerc vicios al suferinței și al judecății.

Toți mă judecau. Oamenii care credeam că îmi sunt aproape arătau cu degetul spre mine pentru că am avut curajul să plec de la „bărbat”. Spuneau că am greșit, că am ales calea ușoară, dar nimeni nu știa adevărul. Nimeni nu știa prin ce am trecut. Ce am îndurat în tăcere, nopțile în care strigam după ajutor, zilele în care mă simțeam neputincioasă și pierdută. Și tot ei, cei care nu au ridicat niciodată un deget să mă ajute, au fost primii care m-au condamnat.

Mi-am crescut copiii cum am putut, cu ce am avut. Am făcut sacrificii pe care doar o mamă le poate înțelege. Cei mari, când au crescut, au plecat în străinătate. Și-au construit viețile lor, departe de haosul și greutățile pe care le-am trăit împreună. Mi-a fost greu să îi văd plecând, dar am știut că acolo vor avea șansa pe care eu nu le-o puteam oferi.

Cel mic însă... el a fost cea mai mare încercare, dar și cea mai mare binecuvântare a mea. Diagnosticul lui de Sindrom Down a venit ca un șoc, dar nu mi-am pierdut speranța. L-am iubit din toată inima, așa cum era, imperfect în ochii lumii, dar perfect pentru mine. Însă, într-o zi, lumea mi-a luat și acest ultim colț de fericire. Fratele meu, în loc să mă ajute, a făcut ceea ce m-a durut cel mai tare: a sunat la autorități și le-a spus că nu sunt în stare să îmi cresc copilul. A spus că trăim în condiții care nu sunt potrivite pentru un copil. Și mi l-au luat.

A fost cel mai greu moment din viața mea. Mi se părea că totul s-a sfârșit. Dar nu m-am dat bătută. Am luptat pentru el. Am strâns din dinți, am făcut tot ce mi s-a cerut, chiar dacă uneori părea imposibil. Crăciunul trecut, după ani de dor și suferință, mi l-au dat provizoriu înapoi. A fost cel mai frumos cadou pe care l-am primit vreodată.

Astăzi, el este lângă mine.

Crește alături de mine, iar la aproape 18 ani, a devenit un bărbat frumos. Ochii lui au o lumină aparte, iar zâmbetul lui îmi dă putere. Sunt mândră de el, de ceea ce a devenit, de tot ce am reușit să trecem împreună.

Anii grei nu ne-au învins. Ne-au făcut mai puternici, mai uniți. Am învățat să iubesc viața așa cum este, cu toate imperfecțiunile ei. Și, mai presus de orice, am învățat să iubesc fără condiții, fără așteptări. Astăzi ... Sunt mândră și de mine că am plecat. Oamenii din sat mă felicită pentru curajul



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



meu. Astăzi, la aproape 56 de ani, îl am aproape pe Petrică, sprijinul meu. La început, inima mea era plină de teamă, dar el mi-a arătat că mai există oameni buni. Totuși, trecutul mă bântuie. Coșmarurile nu m-au părăsit, dar trăiesc cu speranța că voi fi bine.

L-am revăzut zilele trecute pe cel care mi-a fost coșmar. Avea o aliură de om murdar, mai ales la suflet. Nu-mi mai inspira nimic, poate doar milă.

Astăzi, familia este pârgăia mea. Vreau o viață normală. La asta am visat mereu.





## Lupul îmbrăcat în haina mielului



**Autoare: Alupei Elena-Simona**  
**Redactor: Diana Kolcu**  
**Editor: Fundația Centrul de Mediere și Securitate Comunitară**

Într-o dimineață de vară, devreme, îmi priveam reflexia în oglinda aburită a băii. Chipul meu purta urmele unei lupte continue, dar în ochii mei se zărea și o licărire de speranță. Viața nu fusese deloc blândă cu mine în ultimii ani, însă ceva mă ținea în picioare: fetița mea, raza mea de lumină. Tot ce trăisem, fiecare lacrimă și fiecare rană ascunsă, aveau acum un sens mai profund, pentru că din acea durere s-a născut cel mai frumos dar al vieții mele.

Mi-am cunoscut fostul partener într-o perioadă în care credeam că sunt invincibilă. Era carismatic, fermecător și părea să înțeleagă fiecare colțișor al sufletului meu, dar treptat mă prindeam în firele unei povești care devenea din ce în ce mai întunecată. Relația noastră s-a transformat rapid într-un labirint de manipulări, critici și momente în care îmi pierdeam din ce în ce mai mult încrederea în mine... mă pierdeam pe mine. El avea o capacitate extraordinară de a-și schimba măștile: când fermecător, când agresiv, exact cum își schimbă un cameleon culorile. Eu în tot acest timp mă luptam cu senzația că trebuie să-l înțeleg, să-l ajut, să fiu mai bună, să fac mai mult. Ajunsesem să cred că eu sunt problema, ajunsesem să nu mai recunosc femeia din oglindă.

Senzația de sufocare era atât de reală încât uneori aveam impresia că purtam un zid invizibil pe piept.

Totul s-a schimbat când am aflat ca sunt însărcinată. Prima dată am simțit panică...mă gândeam cum voi aduce un copil pe lume, în această relație dar în același timp, o iubire imensă și neașteptată m-a cuprins ca o căldură. În lunile care au urmat, viața împreună cu el a devenit tot mai haotică. Era gelos pe atenția pe care i-o ofeream copilului și era furios din motive





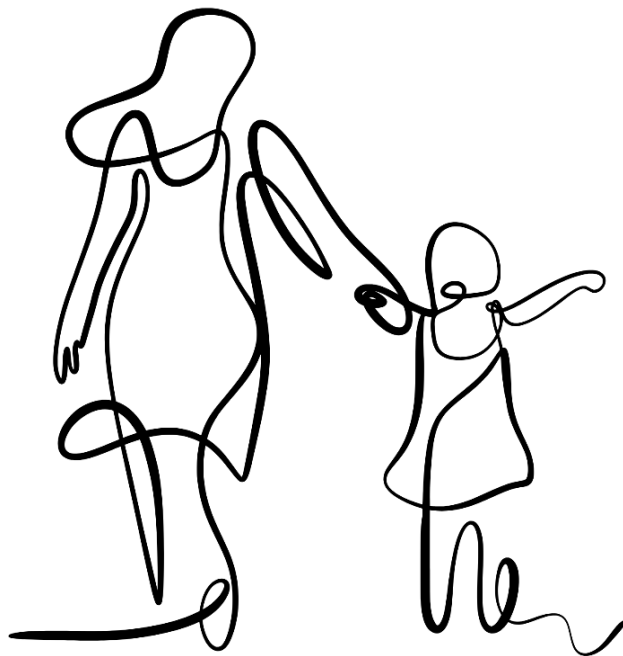
## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



pe care nu le puteam înțelege. Implicarea lui în viața copilului era de la puțin spre deloc. În viziunea lui, eu fiind mama, trebuia să le fac pe toate. Am încercat de nenumărate ori să îl conving să participe la evenimentele importante pentru Victoria - jocuri, aniversări, activități educative – dar el prioritiza orice altceva, mai puțin propria fiică. Momentul culminant a venit într-o noapte când conflictul dintre noi a atins apogeul: strigătele lui se amestecau cu plânsul fetiței noastre, iar eu am simțit atunci că trebuie să pun capăt...Cum? Nu știam. Însă totul s-a așezat și până la urmă ne-am separat. Am luat fetița în brațe și, deși tremuram de frică, am plecat. M-am gândit numai la fetiță, cum o să crească ea într-un astfel de mediu? Am simțit un foc de determinare, ea merita tot ce e mai bun, iar eu meritam mai mult.

Acum privesc tot ce s-a întâmplat cu alți ochi. Încă mai sunt lupte de dus, iar procesele din instanță sunt obositoare...Uneori rana trecutului îmi apasă pe umeri, dar sunt în proces de vindecare interioară. Cea mai mare bucurie a mea din prezent este timpul de calitate pe care îl petrec împreună cu Victoria, prin implicare și conectare: inventez povești noi, facem jocuri de rol, încerc să citesc cât mai multe cărți de povești pe înțelesul ei apoi extragem morala din fiecare poveste. Încerc să fac tot felul de joculețe pentru a o încuraja să verbalizeze ce simte, pentru a cunoaște și gestiona emoțiile. Acum când privesc fetița cum îmi zâmbește, cum învață lucruri noi în fiecare zi și cum îmi spune “Mami, te iubesc și te ador”, știu că a meritat.

O iubesc cu tot sufletul și îmi promit în fiecare zi că o voi ajuta să își construiască un viitor diferit, unul în care să știe ce înseamnă iubirea, respectul și siguranța. Și da, îi sunt recunoscătoare fostului meu partener pentru relația pe care am avut-o, pentru copilul nostru mi-nu-nat, pentru că deși el a fost umbra, ea este lumina! Am realizat că în tot acest timp am învățat să transform durerea în putere, frica în curaj și pierderea în recunoștință. Fiecare zi este o victorie, fiecare zâmbet al meu și al fetiței mele este dovada că am reușit să ies din întuneric și să construiesc o viață nouă!







## N-am ajuns până aici, doar ca să ajung până aici



**Autoare: Cristina C.  
Redactor: Diana Kolcu  
Editor: Fundația Centrul de Mediere și Securitate Comunitară**

Începutul acesta ce se vrea a fi o introducere e de fapt o introducere scrisă așa cum îmi vine la gură sau la tastatură. Scrisă greu, că mă năpădește furia, revin, completez, șterg, completez iar și încerc să comprim aproape 3 ani din viață... Eu sunt Cristina, alte detalii despre kilograme, înălțime sau culoarea preferată în povestea de față nu contează... Am fost de mică obișnuită cu umiliința, bătaia și foamea. Am știut mereu în sinea mea că sunt o luptătoare și am fost mereu mândră că mi-am depășit condiția pe forțe proprii. La ce resurse am avut, în continuare cred că cineva acolo sus mă iubește. Dar adevăratele războaie le-am dus mult mai târziu. Sfâșiată de oboseală fizică și psihică, paralizată de frică și cu un puiț de om în brațe. Este începutul meu în viața de războinică, pe teren străin, cu altfel de arme, reguli și altfel de adversar. Dar mai presus de toate.....altă miză. Când mi-am dat seama în ce mocirlă mă aflu, Universul parcă devenise surd la strigătele mele. Să dau timpul înapoi însă, nu aș face nimic diferit, sau nimic diferit până în punctul în care apare puiul meu. Nu există dar mai mare de la Dumnezeu.

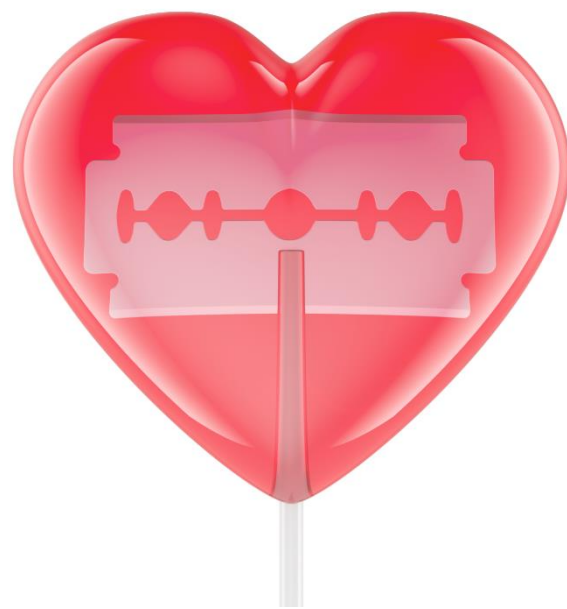
Într-o perioadă tristuță din viața mea, abia despărțită de iubirea vieții mele (relație complicată de conjunctură, dar cu extrem de multă iubire și respect), l-am cunoscut pe el. Pe cât eram de conștientă de ce e el și de faptul că nu era nici cel mai deștept, nici cel mai manierat sau foarte școlit, nici nu avea alte calități wow, a reușit să mă agațe în cârligul lui de narcisist. A găsit locul liber probabil, iar pe mine ajunsă la aproape 34 ani, tânjind la echilibru, stabilitate, familia pe care niciodată nu am avut-o și copii.



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



Diferențele între noi erau absolut vizibile ca nivel. Toți din jurul meu mi-au atras discret atenția că nu e de nasul meu. Nu că m-am considerat vreodată vreo prințesă, dar sunt o femeie reală, cuminte, educată, cu bun simț, respectuoasă. Iar la el, lipsa acestora era foarte, foarte vizibilă. Ciobănoi la vorbă, arogant, fără maniere și fără gram de cultură generală. Judeca și râdea de toți prietenii mei și de oricine făcea ceva cu viața lui. Toți erau niște proști iar femeile niște curve. În afara de mama și sora lui. Pe mine nu m-a exclus, deci și eu eram. Cu riscul de a jigni mai știu eu pe cine... era un cocălar afemeiat. Ei, a reușit cumva să stârnească ceva interes în mine și în nici câteva zile deja era mutat în casa mea și își dădea cu părerea despre cât de prost am făcut eu totul în viață. Cât de conservă e mașina mea, cât de praf mi-e casa, cât de inutile îmi sunt diplomele, că nu am școala vieții ca el și alte observații. El, o lipitoare falită, ducea o viață parazitară, ciugulind din pensia părinților câte un bănuț de droguri, țigări, păcănele și evident papa bun și căldurică acasă. Hoț cu dosare penale, găinar... nu vreun interlop, nu mă înțelegeți greșit. În orice făcea era amator. Dar pe atunci lucrurile astea nu le știam, asta cât de cât îmi scuză alegerea de a mă asocia cu un astfel de mizerabil. Nu pot să spun că s-a dat pe spate să mă impresioneze, să mă curteze, să mă facă să mă îndrăgostesc. Dar acea indisponibilitate emoțională, în combinație cu ceva conflicte nerezolvate din copilăria mea, rezulta un soi de atracție, un soi de ceva ce mă împingea spre el. Nu îmi livra nici un motiv să îl iubesc, din contră pe zi ce trecea descopeream câte minciuni a mai zis, că omul care s-a prezentat a fi la început nu exista și că era atât de obsedat de femei încât a chemat și în casa mea una, nu s-a putut abține. Cu toate astea, treceam cel puțin lunar peste câte o escapadă, greșeală, vreo înjurătură, umilință sau un scuipat pe ochelari... A intrat în viața mea cu o sacoșă de haine și datorii. Era extrem de băgăcios, mă descosea întruna, parcă se grăbea să strângă povești, arme, să mă nimicească mai târziu cu ele, dar și la propriu, prin casă mă controla peste tot, nu avea noțiuni de intimitate sau spațiu personal. Cotrobăia prin toate colțișoarele, cutiuțe,





## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



agendute, poze vechi. Îmi reproșa chiar că închid ușa când merg la baie. Deodată lua contact cu lumea din viața mea, parcă mi-ar fi fost iubit de ani de zile, nu de săptămâni. Adora lumea în care mă învârteam, se simțea ca pe scenă, bălea după toate prietenele mele, apoi acasă îmi spunea despre fiecare că s-a dat la el.

Am făcut multe greșeli la viața mea, dar asta a fost cea mai mare, am intrat în relație cu acest parazit social care nu e capabil să facă nimic frumos, legal sau moral în viață, iar tot ce deține e certificatul de naștere. Un "copil" de vreo 30 de ani. La început nu prea am pus preț pe astea, principiul era "lasă că am eu tot ce ne trebuie, noi să ne înțelegem și să fim fericiți". Dar viața bătea la ușă...când l-am rugat să curețe cartofi, s-a uitat la mine de parcă îl rugasem să meargă pe lună să îmi culeagă flori. "Asta e treabă de femei" mi-a spus copilul cu părul cărunt. Am întrebat-o pe mă-sa de ce copilul ei e o lepră și mi-a zis: "... Citește Biblia! Acolo Domnul explică foarte clar rolul femeii în familie!" Mda... tanti credea așa cum cred și alte mame (mai ales mame de băieți) că dacă îți pui copilul să facă curat sau să te ajute în bucătărie înseamnă că tu nu ești demnă de titlul de femeie, iar pe el ca bărbat îl anulezi. Preferă să crească retards dinăștia care respiră și fac umbră la pământ degeaba, trăiesc să avem noi proști la care să ne holbăm mirați. Și activitățile bărbătești erau la fel de sub demnitatea pițigoiiului, nu făcea nici din alea. El era important, inteligent, superior, unic... din sferele intelectuale înalte. De ce și-ar cheltui timpul lui prețios să îi servească pe alții inferiori? Să trebăluiască proștii, el era șef, el asista, el superviza, trasa sarcini altora, pentru că el se pricepea, știa de toate chiar și fără să fi făcut vreodată ceva concret în viața asta. El avea slugi. Și așa am salvat-o eu pe mă-sa de lipitoare și m-am pricopsit cu el...

Apoi, "copilul" a început să jignească din ce în ce mai mult. Într-o zi frumoasă cu soare, după ce a avut grijă să înțeleg din discursul lui cât de bine arătau și cât de frumoase au fost toate femeile din viața lui, (mi-a arătat și poze cu ele) numai eu nu, îmi zice: "Eh, ce ai tu? N-ai nimic, nu ești mai brează ca mine. Stai într-o casă la care plătești rate, nici măcar nu e a ta, e a băncii. Nu ești cu nimic mai brează ca mine!" Repeta foarte des asta... Avea dreptate. Eu plăteam singură rata la casă și alte rate la electrocasnice, mobilă, renovări, mașină, impozite, asigurări și-mi permiteam vacanțe, saloane și alte mofuri. Pe lângă asta mai existau și alte cheltuieli. Și da, frumoase toate fostele lui, eu poate mai slabă decât și-ar dori o femeie, dar cu nimic altceva mai prejos ca ele. Tocmai de aceea eram și atacată, devalorizată. Dar am înțeles asta târziu, rănilor fuseseră făcute... Abuzul psihic a continuat, s-a ajuns la bătăi golănești despre care spunea că nu-s bătăi, pentru că



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



nu s-au terminat cu sânge. Am cunoscut abuzul în toate formele lui, gelozii bolnave, povești închipuite despre mine și orice entitate masculină respira lângă mine, de la tractoristul care lucra la asfaltat strada, pana la polițiștii care interveneau după ce sunam la 112, prieteni, colegi, oricine, absolut oricine era suspect și toți considerați o adunătură de proști, iar eu o curvă de duzină care nu ratam la rândul meu nici măcar o ocazie să calc pe bec.



După o bătaie cu strigături despre care a spus că nu a fost bătaie și că e dispus să îmi arate ce înseamnă o bătaie cu adevărat, i-am dat viteză acestui papagal infatuat hotărâtă ca în viața mea să nu mai am de-a face vreodată cu vreun modest intelectual - ca să nu spun cel mai prost bărbat pe care mi l-a trimis Universul să îl cunosc îndeaproape. Dar mă trezesc într-o noapte cu niște grețuri și mă gândesc eu să fac un test. Opaaaa. Pozitiv. Nu m-a curentat prin cap nici măcar o secundă ideea de a întrerupe sarcina, așa că l-am anunțat pe pițigoi. Nu voiam să îi ascund. Simțeam că îi iau copilului un drept, m-am hotărât să îmi asum riscul de a relua legătura cu tatăl său. Cum a făcut, cum n-a făcut, cu niște calități demne de Oscar, a mimat o fericire supremă, a plâns și s-a smiorcăit, la fel ca și altă dată, spunând cât de mult și-a dat seama că nu își dorește nimic mai mult decât să fim în viața lui, să se liniștească și să își asume întru totul rolul în familie. Îmi aduc aminte



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



că spunea la un moment dat că nu ne lipsește nimic, AVEM de toate. NOI avem de toate. Adică lui Coate-Goale nu-i lipsea nimic la mine, dar el e cineva, nu un întreținut, a zis că NOI AVEM. În timpul sarcinii am muncit. El nu, pe el l-au dat afară de la job. Stătea acasă și juca poker, pierdea bani, fuma buruieni ilegale și mergea noaptea la cazino. Bani cerea de pe la prieteni, de la taică-su, etc. Eu nu-i dădeam. Eu în schimb, după muncă mergeam la cumpărături, singură, le aduceam acasă, le puneam la locul lor, găteam... întinde-te masă - strânge-te masă. De fapt, cred că gravidul era el. Gelozii absurde, solicitări nejustificate de a dovedi mereu unde sunt și cu cine, poze, anchete, urlete, jigniri despre cât de curvă sunt, desigur. Nu făcea nimic prin casă, prin grădină ne invadau șobolanii că deja crescuse buruiana cât casa. Nu l-am plictisit cu poftes decât de 2 ori și m-am liniștit. O dată am vrut pufuleți și mi-a zis să mă duc singură să îmi iau, iar altă dată cartofi prăjiți și nu a vrut să îmi facă. În continuare mi-am văzut de treaba mea, mi-am făcut poftele singură. Să îmi fi spus cineva povestea asta mi-ar fi fost greu să o cred, sincer. L-am întrebat și pe el o dată, cum e posibil ca din toate defectele și ne-calitățile pe care le poate avea un bărbat, cum e posibil să le aibă el pe toate? Cuuum?? I-am enumerat pe degete, să îi fie clar la prost. Voiam răspunsuri, refuzam să cred că există oameni așa și că eu l-am găsit... Am aflat ulterior că și altele l-au găsit și au fost la fel de bătute, umilite, scuipate, devalorizate... Mda, cred că asta e calificarea lui.

A fost o sarcină plină de amintiri urâte, umilințe, traume, plâns și abuz. Constant trebuia să îi demonstrez că nu am greșit cu nimic și nu fac nimic greșit, deși el era cel care și-a chemat femeii în casa mea. În încercarea de a-mi demonstra că el e un mare stâlp în casă și un alfa veritabil, m-am convins pe mine și pe taică-su să schimbăm acoperișul de la casă, că el se va ocupa de restul. Bineînțeles că el nu avea bani, a împrumutat de la taică-su. A fost cea mai proastă decizie... Și-a bătut joc de fiecare om angajat să se ocupe de acoperiș, fiecare meseriaș, familia mea și oricine a mai participat. A încercat să îi supună pe toți să asculte de el, să facă ce vrea el, se comporta ca un stăpân, dădea ordine și lua numai decizii proaste. Așa unii muncitori și-au luat sculele și au plecat, au venit alții, au plecat și ăia... Ne-au prins două furtuni torențiale fără acoperiș pe casă, munca mea de până atunci era sub straturi de nămol.... Eu mai aveam câteva zile până să nasc. În ultimele zile conduceam mașina să salvez lucruri din casă și le mutam la apartamentul părinților lui. A fost o mare dramă pentru mine episodul casei... În ușa maternității, unde cuplurile se despărțeau cu



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



îmbrățișări, eu mi-am luat valiza și am urcat plângând în lift, înjurată și jignită, că doar pițigoii nu știa să facă nimic frumos, doar scandal.

După externare am aterizat în casa lor, a mea era nelocuibilă. Ehee, iar în casa lor, prinsă la colț, fără un loc unde să fug, cu un bebeluș în brațe și fără cei din familie aproape. Acolo s-a dezlănțuit jihadul... avea banii copilului de la botez. Casino, striptease, femei, poker, păcănele, femei, femei din nou și iar femei, nu avea nici o jenă să îmi vorbească și mie de ele, deși erau plătite din banii copilului meu. Urla ca un psihopat posedat, când el când soră-sa, certuri cum în viața mea nu am văzut, o familie de tot râsul, familie doar în acte, niște bolnavi psihic de la cap la coada, și mama lui - o obsedată de religie, dar nefiind credincioasă, ci o narcisistă obsedată de control și putere. Adunați toți acolo grămadă într-un apartament infect, fără un gram de igienă sau condiții decente de crescut un bebeluș. În fine, au urmat atacuri, urlete, abuz, telefoane sparte, până într-o seară când am simțit o frică în oase... simțeam că va urma o bătaie nebună. În general, eu nu aveam voie să părăsesc locuința împreună cu copilul, doar singură aveam voie să plec. El considera că mă-sa e cea mai capabilă persoană să crească copilul. Însăpăimântată de amenințările lui, am apelat la 112 și am solicitat să fiu evacuată, și așa am ajuns într-un sat, departe de oraș, să locuiesc provizoriu, cu un ordin de protecție, la fratele meu.

Au urmat lupte de o încărcătură psihică inimaginabilă. Parazitul care se autointitula tatic, pentru



că a cumpărat și el un pachet de șervețele umede copilului (iar pentru asta solicita de la mine jumătate din alocație), gravita în jurul meu când cu iertăciuni și jurăminte, când cu insulte și amenințări cu moartea. Vă dau cuvântul meu, îmi era frică și îl cred în stare chiar și acum de omor.



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



Am aflat de proiectul Gloria, unde am și telefonat cu o oarecare teamă, aveam un număr de pe un colț de hârtie, lăsat de asistentul social din satul fratelui meu. Îmi era frică să nu fiu manipulată, păcălită, să îmi ia copilul careva, nu știam în cine pot avea încredere sau dacă mai pot avea încredere în cineva. Dar aveam și nevoie disperată de ajutor. Aveam nevoie de cineva care să înțeleagă prin ce trec, să nu îmi spună că exagerez sau că sunt eu prea sensibilă. Aveam nevoie să mi se confirme că nu sunt o neisprăvită care face rău copilului luându-l și fugind de lângă tatăl lui care ne tortura. Și am găsit. Slavă Domnului, am găsit. Am găsit sprijin pentru suflet și sprijin juridic și chiar și un pat unde să dormim era pentru noi. Am văzut pentru prima dată lumină în drumul meu, și pentru prima dată am simțit că nu sunt singură pe front. M-am calibrat psihic, m-am mai încărcat cu speranțe și multe vise pentru mine și soarecul meu. Între timp, pe cont propriu, mi-am terminat cât de cât căsuța, el nu a mai participat, bineînțeles. Și în primăvară, de Ziua Femeii, m-am întors acasă. I-am permis idiotului vizite la domiciliul meu, să își vadă copilul, nu pentru altceva. Au urmat din nou bătăi, abuzuri, urlete, poliție, amenzi, scuiat, jignit, hărțuit, urmăriri cu mașina, controlat, spionat, înjurat, uși rupte, amenințări cu moartea, manipulări, șantaj, copil cu picior rupt la 11 luni (din cauza neatenției lui)...un maaaare abuz. Nu mai vedeam scăparea, efectiv nu mai puteam să mă descotorosesc de parazit pentru că se folosea de copil ca să aibă acces la mine. Cd-uri întregi de înregistrări pot confirma ceea ce spun. Eu am mai scos un certificat medico-legal, el a mai luat amenzi pentru tulburarea liniștii publice, până pe 1 decembrie am supraviețuit abuzului emoțional, în toate formele lui. Iar pe 1 Decembrie 2023 a avut loc ultimul atac, din care a rezultat arestarea sa și au început cercetările penale, audierile și tot ce implica 4 procese: două penale, unul pentru custodie și încă unul pentru ordin de protecție. Am primit și eu și copilul ordin de protecție pe un an cu dispozitiv de supraveghere, dar frica ce am simțit-o în perioada aia, niciodată n-am să o uit. Auzeam și în vis vocea lui care îmi spunea "bag cuțitul ăsta în tine"... Îl urăsc. Îl detest. Îmi doresc să nu se mai apropie de noi niciodată. Din închisoare îmi hărțuia membrii familiei, încercau, atât el, cât și părinții lui, tot felul de metode de a mă manipula ca să îmi retrag plângerea...negocieri din alea cu mii de euro pe masă, telefoane nocturne, numere străine, mesaje de amenințare cu subînțeles, etc.

În câteva zile expiră ordinul de protecție și trebuie să predau poliției dispozitivul de supraveghere. Adică rămân iar descoperită. Peste o lună e ultimul termen pentru custodie. Apoi ne mai lungim cu celălalt proces penal rămas pe rol, pentru că nu îmi voi retrage plângerile niciodată.

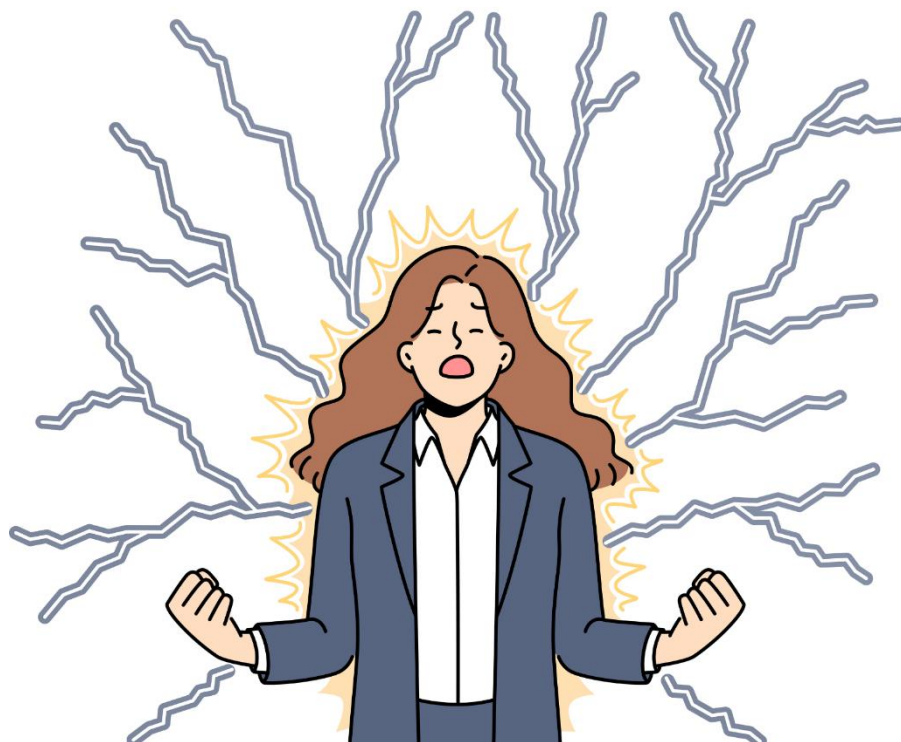


## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



Mă pregătesc psihic pentru ceea ce urmează, știu că nu va fi ușor, știu că nu a învățat nici măcar o lecție, știu că e și mai motivat să îmi facă rău pentru că am dat înainte cu procesele și nu am acceptat banii părinților lui. Am înțeles mai clar ce înseamnă narcisismul de fapt și cum niciodată nu va reuși să fie altfel pentru că el e greșit din fabrică, iar fabrica nu e nici ea mai de Doamne-ajută.

Cu toate astea, sunt gata de război. Nu îmi mai este teamă că îmi va lua cineva copilul, pentru că am devenit un dragon și pot scoate flăcări pe nas. Sub nici o formă nu mai gândesc atât de distructiv și nu mă mai sabotez psihic. Am curaj să îl înfrunt în orice instanță, deschid gura să mă apăr, ripostez. Tremur uneori, recunosc, dar nu mă dau bătută, nu renunț. Îmi dau voie să plâng, să fiu sceptică, să îmi ascult instinctul și chiar să greșesc. Exersez constant flăcăritul pe nas, abilitatea



asta nu vreau să o mai pierd. Nimeni nu va lupta pentru noi mai bine ca mine. Iar Carol are nevoie de mamă și de tată în persoana mea, trebuie să fiu puternică pentru el. Se spune despre femei că ele întâi câștigă războaiele și apoi plâng... Sunt convinsă că o familie monoparentală e răul cel mai mic pentru un copil, decât dacă ar

crește într-o familie toxică, disfuncțională. Regret teribil timpul pierdut în această relație abuzivă, gândindu-mă că "stau pentru copil"... Dar a trecut și n-am să mai permit niciodată să ne fie tulburată liniștea. **N-am ajuns până aici, doar ca să ajung până aici.**





## Confesiunea celei mai mari lupte pentru viață



**Autoare: – Cristina (fostă Molie) Brechler**  
**Redactor: Diana Kolcu**  
**Editor: Fundația Centrul de Mediere și Securitate Comunitară**

Eram copleșită și nu mai vedeam scăpare din calvarul căsniciei, mai ales pentru ca eram izolată de orice fel de ajutor din partea rudelor sau prietenilor. Nu puteam spune nimănui nimic și nici să las vreun loc de bănuț că îmi este greu, pentru a nu fi nevoită să îndur și mai multă durere.

Violențele psihice, verbale și fizice începeau din motive din ce în ce mai puerile, mergând până la explozii violente din cauza faptului că a ajuns miros de mâncare în sufragerie. Nu știam cum să fac să îi mai intru în voie și să previn astfel de ieșiri mai ales de față cu copiii sau în timp ce îi țineam în brațe sau când alăptam. Când nu am reușit să răspund la telefon în primele secunde de la apel, am primit ultimatum să iau doar copiii de o luna, respectiv un an și nouă luni, și să dispar în gerul iernii, înainte să ajungă el acasă, altfel mă va scoate el bucăți când ajunge. Am simțit că nu glumește deloc. Apoi tăcere... apeluri respinse, blocare pe toate conturile și știam că este hotărât în ce și-a propus. A fost prima dată când știam că nu am scăpare. Am sunat la o asociație găsită pe internet pentru a mă refugia acolo și mi-au spus că nu mă pot primi până nu am un certificat medico-legal care să ateste violența. Aveam încă urme de când a rupt coada de la mop de mine pentru că m-am apucat să șterg pe jos fără să îi cer voie. Dar nu erau urme suficiente să arate cu adevărat cât de periculos a devenit. Am primit sfatul să stau și să aștept să vină, apoi să sun la 112. Mai încercasem să sun în trecut și am sfârșit cu capul strâns în ușa să mă scuz în apel că a fost o greșeală. Știam că mă poate anihila ușor. Avea pistol în casă și o colecție impresionantă de cuțite diverse.



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



Am plâns, m-am rugat cu disperare la Dumnezeu și am acceptat că poate să mă ucidă sau să mă facă incapabilă să mai cresc copiii. Am așteptat să vină acasă și în toiul nopții a ajuns. Încercând să intre zgomotos, am mers imediat să îi deschid. În prima secundă am încercat să îl sărut și m-a lovit puternic cu palma peste față. Îmi țiuiau urechile de la impact și totuși nu am scos nici un sunet și nu am făcut nici un gest de împotrăvire. I-am luat papucii și i-am pus la loc, umilă, sperând să se calmeze după descărcarea plină de furie. M-a strâns de gât și m-a dat cu capul de oglinda de pe hol, explicând că dacă se sparge, cioburile vor servi drept cuțite pentru gâtul meu. Am avut șansa să nu se spargă, dar să se trezească speriat bebelușul de o luna și să mă lase să îl liniștesc ca să nu îl audă vecinii. Am rămas toată noaptea în șezut cu el în brațe, la sân, sub ochii atenți ai soțului, timp în care a verificat locuința să nu fi ascuns pe cineva. Nu i-am dat motive să fie gelos și încă eram leheză, dar asta nu îl împiedica să creadă altceva. Zilele ce au urmat au fost la limita supraviețuirii, am fost lovită cu copilul în brațe încât am căzut jos. El a continuat să mă lovească cu picioarele, eu doar încercam să feresc bebelușul, în acest timp el repeta că este vina mea dacă îl nimereste pentru că sunt o mamă incapabilă. Teroarea psihică era atât de mare încât aș fi preferat să mor, dar știam că trebuie să mai rezist, să protejiez copiii și să mă învinețesc mai evident și specific (să nu existe dubii că m-aș fi lovit de mobilier). Am făcut un plan de urgență, am pus documentele la îndemână și am răbdat mai departe.

Într-una din zile am mers cu el la casa bunicilor lui, acolo, de la faptul că nu ardea focul bine, a răbufnit și a început să urle la mine, iar când eram aplecată să ațâț focul, a aruncat benzina asupra acestuia și flama mi-a cuprins părul. Speriată, am început să țip și am alergat spre fântână, dar m-a prins și m-a mușcat de gură până mi-a dat sângele. Au urmat salve de palme și pumni care au continuat forțat în locuință, la dos de vecini sau alți posibili spectatori. Am simțit că s-a umplut paharul și nu mai pot îndura mai mult. Am cerut să ne vedem de viață și să nu





## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



ne distrugem viețile împreună, dar răspunsul lui a fost că ne putem despărți doar prin moarte. Nu puteam să sun la 112, deoarece am mai încercat și acolo nu reușea să mă găsească poliția nici după o oră. Mă simțeam mutilată voit, mai mult sufletește decât fizic, iar copiii nu puteau să mai reziste nici ei în așa mediu pentru mult timp. Am făcut tot ce a dorit sperând să ajung înapoi la Iași și să fac ceva pentru siguranța mea și a copiilor. Pe drumul spre Iași a intenționat să mă lase în toiul nopții în marginea unei păduri pentru că unul dintre copii plângea.

În dimineața următoare, la ora 5, era la coadă la deschiderea unui hipermarket și mă suna în disperare în fiecare minut pentru lămuriri inutile. Apoi a venit și m-a pus să car bagajul de la mașină în casă, așa ca de Dragobete și pentru că am pretins niște scuze, a răbufnit iarăși violent, cerându-mi să iau copiii și să dispar sau va face ceva necugetat. Am simțit că nu este o amenințare spusă la nervi, ci era cât se poate de serios. Avea ochii bulbucați, venele parcă stăteau să plesnească pe față și gât, scrâșnea din dinți și am înțeles că singura cale este să mă conformez rapid și să ies pe ușă cu ce apuc mai rapid. Așa am hotărât să îmi încep drumul spre libertate, fără cale de întoarcere. Am mers cu inima clocotind de bucurie prin gerul iernii de -17 grade cu doi prunci cu care nu știam unde voi dormi, dar știam ca Dumnezeu nu mă va părăsi. Am mers direct la Institutul de Medicină Legală, încă aveam scrum în păr și sânge pe dinți și de acolo am primit îndrumare și ajutor adaptat nevoilor mele prin proiectul Gloria și DGASPC.

Peste timp, emoțiile simțite legate de pericolul în care mă aflam s-au dovedit a fi foarte reale când el a apărut la ușa apartamentului în care mă mutasem și a încercat să îmi ia viața în fața copiilor. Faptul că sunt în viață este o minune care mă face să lupt mai mult pentru victimele violenței domestice. Eu am reușit să fiu liberă să gândesc, să aleg, să cheltui, să mă plimb, să mă joc, să trăiesc! Împreună suntem o forță și orice lucru este posibil celei care crede cu adevărat că se poate mai bine!

Din gustul vindecării vă împărtășesc în versuri:



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



### "Eliberare

Mă oprește din oftat un gol în stomac  
Ce roade mocnit, de mult durut...  
Fiori mă aprind și mă îngheață;  
Înlemnită privesc cum sfârâie  
Părul meu, feminitatea, vigoarea,  
Speranța unui ultim sacrificiu,  
Pentru etern... în neant se stinge...  
Cu palmele grele, pline de colb,  
Lovesc disperarea din frunte  
Și pleacă galopând spre apoi...  
Mărunt, perle de scrum adun  
În ochii goi de urlat îngrozit...  
Mă îmbrățișez cu brațele ghem.  
Mă tem că nu s-a sfârșit sfârâitul...  
Încotro să apuc, să mă sting?  
Nu știu ce doare mai tare...  
În ochii de gheață văd demoni  
Și smulg cu palmele, tot ce mai leagă  
Sufletul meu de țarina udă și arsă...

S-a stins tot și eu am înghețat!  
În ungherele minții cresc țurțuri  
Să-mi fie ostași către viață.  
-Nu mușca buzele care te-au sărutat!  
Căci sângele lor varsă pelinul...  
-Nu mă târî înapoi în beznă!  
Unde demonii urlă și îngerii tac...  
-Și nu mai lovi în timpane, tirane!  
Căci în zadar am capul plecat...  
Aș fi preferat să nu fiu... așa tablou...  
Pictat în lacrimi, sânge și scrum.  
-Ai strivit fără teamă o mamă!  
-Da-mi cu camătă iubirea înapoi! De poți!  
Să cresc din ea, la sânul meu,  
Doi îngeri împrumut din cer,  
Balsam pentru orice suflet strivit,  
Alean pentru răni și dureri umane,  
Zâmbet divin și curaj pentru orice ochi viu.  
**Eliberare...**





## Drumul regăsirii de sine



**Autoare: C.O.M.  
Redactor: Diana Kolcu  
Editor: Fundația Centrul de Mediere și Securitate Comunitară**

De la „a avea totul” la „a nu avea nimic” pare o sintagmă desprinsă din cărți – cel puțin așa părea pentru mine până acum doi ani.

Am crescut într-o familie frumoasă, cu doi părinți care poate și-au asumat mult prea mult acest rol de părinte. Din momentul în care eu și frații mei am apărut în viețile lor, ei și-au anihilat complet propriile personalități, dorințe sau planuri personale. Viețile lor erau dedicate exclusiv calității de părinte și le-a ieșit atât de bine, încât eu și frații mei nu putem spune că ne-a lipsit ceva din punct de vedere al confortului material. Am fost mereu prima la școală, apoi la liceu și ulterior la facultate – așa consideram eu că TREBUIE să le mulțumesc părinților pentru grija lor. Ori de câte ori îi vedeam mâhniți, mi se părea că nu sunt suficient de bună, simțeam o apăsare în piept ce îmi transmitea că e nevoie să fac mai mult. Am fost mereu apreciată și complimentată de către cei din jurul meu și am crezut că lumea va fi tot timpul la picioarele mele.

Când am împlinit 18 ani, părinții mei s-au mutat în Spania, iar eu am rămas să urmez facultatea la Iași. A fost un moment destul de dificil cu sentimente amestecate, mă bucuram enorm pentru părinții mei, pentru că își vor relua viețile personale după 25 de ani în care fuseseră doar mama și tata, însă în același timp, trăiam unul dintre cele mai copleșitoare sentimente de teamă deoarece urma să rămân singură într-un oraș pe care nu îl cunoșteam. Din fericire, fiind o fire comunicativă, sociabilă și plăcută, mi-am făcut repede prieteni la facultate și începusem să mă bucur din plin că „perfecțiunea” revenise în viața mea. Eram din nou fata populară și apreciată care eram și în orașul meu natal.



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



După un an de studenție, l-am întâlnit și pe „Făt-Frumos”, pe care nu îl căutam și nu îl voiam în viața mea, mă simțeam bine cu mine și nu voiam să îmi strice nimeni echilibrul. Am refuzat ca EL să fie alesul și mi-am ascultat inima care parcă striga să stau departe de el. La prima întâlnire, bățile inimii erau atât de puternice, încât credeam că îmi va sări inima din piept... dar nu de emoție, ci de frică. Am fugit 8 luni de zile de ideea de a avea o relație cu el, dar apoi ne-am intersectat întâmplător... Prima întâlnire a fost în luna mai a anului 2008, eu mergeam pe stradă îndreptându-mă spre agenția de turism unde făceam practică, iar el a trecut pe lângă mine din direcția opusă și ulterior s-a întors intrând după mine în agenție și, sub pretextul achiziționării unei excursii. A așteptat pe canapea aproximativ 40 de minute, apoi a ieșit din agenție după mine și după câțiva pași, m-a oprit politicos și mi-a cerut numărul de telefon pentru a mă invita la o cafea. Am refuzat deoarece simțeam acea apăsare în piept, însă el a insistat și pentru a scăpa de senzația de disconfort, i-am propus să îmi dea el numărul de telefon, gândindu-mă că oricum nu îl voi suna. După două luni în care uitasem complet de el, destinul ne-a pus iar față-n față – eu traversam strada, iar el era în mașină și a oprit să îmi acorde prioritate. De data aceasta pentru a nu-i da numărul de telefon, i-am dat adresa de e-mail. După primul e-mail m-a convins că totuși merită să îl cunosc și astfel am ieșit la prima întâlnire. A fost întâlnirea perfectă cu omul perfect – așa o pregătise el în cele mai mici detalii.

Hotărârea de a fi împreună cu EL a însemnat renunțarea la tot ce eram EU. Am renunțat la un program de masterat în management, am renunțat la relația apropiată pe care o aveam cu părinții și cu frații mei, am renunțat la toți prietenii mei, am renunțat la pasiunile mele, am renunțat la a-mi exprima părerea, am renunțat la a-mi mai dori ceva... Cu toată încrederea și sinceritatea, mi-am pus viața în mâinile acestui „Făt-Frumos” care era cu 8 ani mai mare decât mine și care divorțase recent după o căsătorie de 7 ani. Am plecat împreună cu el în SUA crezând că voi cuceri lumea, apoi ne-am întors în țară și am construit împreună o casă minunată, desprinsă parcă din povești, am devenit părinții a doi copii minunați, cărora m-am dedicat exclusiv așa cum am văzut la părinții mei, aveam chiar și cățelul perfect – un Saint Bernard. Din exterior, eram tabloul de familie perfect, de fapt, chiar și eu ajunsesem să cred în el... cu toate că furtuna din sufletul meu se transformase

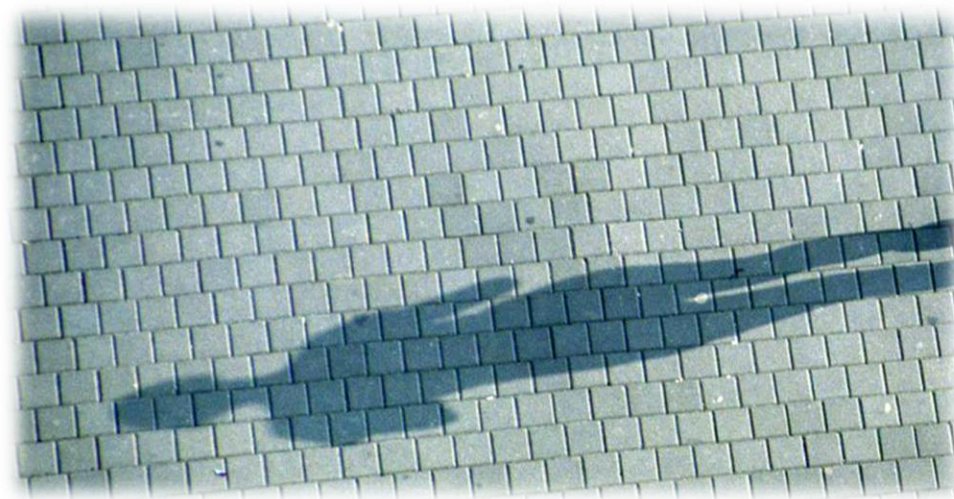


## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



în tornadă. Mă simțeam atât de departe de mine, aveam tot mai des momente în care mă întrebam cine sunt. Perfecțiunea avea un preț pe care l-am plătit timp de 14 ani, dar pentru care nu mai aveam resurse deloc. Nu am mai avut voie să îmi continui studiile, nu aveam voie să îmi caut un loc de muncă, nu aveam voie să am prieteni, nu aveam voie să vorbesc cu vecinii, nu aveam voie să îmi primesc părinții și frații în casa noastră, nu aveam voie să vorbesc la telefon cu părinții mei decât o dată pe săptămână, nu aveam niciodată bani în portofel sau în casă (cu toate că aveam propria afacere de familie), nu aveam voie să le cumpăr jucării sau haine copiilor pe motiv că nu mă pricep. Trebuia să anunț mereu dacă ies din casă și unde mă duc, trebuia să anunț când mă întorc, când ajung la școală să iau copiii, când merg la magazin să iau pâine... Toate zilele mele erau la fel de câțiva ani buni: făceam mâncare, făceam curat în casă, duceam copiii la școală, făceam teme cu copiii și îi însoțeam la activități extrașcolare, tundeam gazonul, săpam în grădină... eu nu mai existam de mult.

Am discutat cu EL despre faptul că eram epuizată și mă simțeam prizonieră în propria casă, i-am explicat că am nevoie și de timp pentru mine. Răspunsul lui a fost că tot ce i-am expus sunt doar mofturi și că am totul, deci nu am de ce să îmi doresc altceva. Dar nu erau mofturi, mă simțeam o umbră, simțeam că dacă nu fac ceva cât mai repede, nu îmi voi mai putea îndeplini nici măcar rolul de mamă. Așa că, fără să cer voie (pentru prima dată în 14 ani), m-am angajat. Când i-am spus că m-am angajat, a luat copiii și a plecat la mama lui, spunând că el este un bărbat ocupat și nu are timp să fie bonă. Am lucrat 2 luni, timp în care mi-am văzut copiii doar în weekenduri. EL mi-a promis că dacă renunț la serviciu va fi mai înțelegător și lucrurile se vor schimba. Am ales să am încredere și mi-am dat demisia. Totul a fost de vis timp de o lună de zile, după care am revenit la a fi o umbră.





## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



Am discutat cu el din nou și mi-a spus că de fapt problema este la mine, că nu știu ce este cu mine... A doua zi a plecat de acasă fără să mă anunțe, și-a luat hainele și pe fiul nostru în vârstă de 10 ani. Am rămas singură cu fetița noastră în vârstă de 7 ani și cu 50 lei pe care îi ascunsesem într-un buzunar. Nu mai aveam nici serviciu, nici măcar un prieten pe care să îl sun, iar de părinți îmi era rușine fiindcă ei nu au fost niciodată de acord cu relația mea cu EL. A fost ziua în care am pierdut TOTUL – cel puțin așa am simțit atunci.

După 3 zile de la plecarea soțului – timp în care am încercat prin toate mijloacele să iau legătura cu el – ajunseseam la punctul maxim de disperare, aveam impresia că tot ce trăiam era un vis urât, realitatea era prea greu de acceptat... Întreaga ființă îmi era zbuciumată de ceea ce se întâmplase, nu vedeam nici măcar o soluție, nu aveam puterea de a acționa cumva... Plângeam de trei zile, nu dormeam, nu mâncam, nu reușeam să mai fac nimic – mă gândeam doar la fiul meu care nu mai era lângă mine. Până când fetița mea de doar 7 ani a venit în brațele mele, mi-a șters lacrimile și mi-a spus să mă așez pe covor, iar ea s-a urcat pe canapea și a deschis deasupra mea o cutie din care au căzut 30 de inimioare mici, decupate și colorate de ea, iar pe fiecare inimioară scria „Mami, te iubesc!” Acela a fost momentul în care am realizat că trebuie să mă ridic și să fac ceva fiindcă fetița mea avea nevoie de mama ei. Mi-am făcut curaj, i-am sunat pe părinții mei și le-am spus ce s-a întâmplat. Fără să mă întrebe nimic, au venit acasă la mine și mi-au oferit tot sprijinul lor moral și financiar.



Am mers să cer ajutorul celor de la DGASPC, dar mi-au spus că ei nu au ce să facă pentru că este doar „un conflict intern între soți”. Acolo, o doamna impresionată de povestea mea m-a sfătuit să apelez la echipa Proiectului Gloria. Acolo am găsit oameni care, fără a mă judeca, mi-au oferit asistență juridică, consiliere psihologică – și mai mult decât orice – sprijin moral.





## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



În fiecare seară intram pe site-urile cu locuri de muncă pentru a-mi depune CV-ul. Aveam nevoie urgentă de un venit, nu aveam nici măcar alocația fetiței mele pentru că intra în contul tatălui ei. Eram dispusă să lucrez oriunde, nu mă mai gândeam la studiile mele...Aveam nevoie de un loc de muncă care să ne asigure traiul, dar în același timp să pot avea un program flexibil care să îmi permită să petrec timp cu fetița mea... avea nevoie de prezența mea, deja suferea din cauza faptului că tatăl o abandonase, iar frățiorul ei a fost luat de lângă ea. În această perioadă am experimentat din plin și puterea rugăciunii, după nici o săptămână de căutări, Dumnezeu a adus în viața mea locul de muncă ideal. Am fost angajată la o galerie de artă cu un program flexibil de 6 ore pe zi și un salariu care ne permite mie și fetiței mele să avem un trai decent.

Pe fondul unei lupte interioare dureroase lucrurile au început să se rearanjeze în viața mea, chiar mai mult, am ajuns să simt că trăiesc propria viață din nou, după 14 ani în care am simțit că eram absentă, eram o umbră... Trăiesc și acum, după doi ani de la separare, cu aceeași durere sfâșietoare pricinuită de lipsa fiului meu pe care nu îl pot îmbrățișa strâns-strâns, așa cum îi plăcea lui, dar am toată încrederea că voi putea reconstrui relația cu el. Disperarea și deznădejdea au rămas în trecut. Acum sunt o femeie independentă financiar, cu un loc de muncă minunat și cu o liniște interioară care mă face adesea să mă întreb dacă este adevărat. Ca o sinteză, aș putea spune că anul 2022 m-a schimbat, anul 2023 m-a doborât, iar anul 2024 mi-a deschis ochii. Tot acest parcurs, de la deznădejde și disperare la echilibru, a fost posibil cu ajutorul unor oameni care nu mă cunoșteau, dar mi-au oferit încredere și susținere, oameni care m-au ghidat pe drumul regăsirii de sine – echipa din Proiectul GLORIA. Singurul regret pe care îl am acum este că nu mi-am cunoscut valoarea atunci când conta cu adevărat. Nimeni nu mi-a spus niciodată că sunt valoroasă, a trebuit să pierd totul, inclusiv pe mine, pentru a realiza că nimic din ce aveam nu conta, atât timp cât eu nu contam. Dacă te pierzi pe tine, ai pierdut deja totul.



# What happened to the Heart Emotional Treasure Box





## Pași spre mine



**Autoare: Anonim**  
**Redactor: Diana Kolcu**  
**Editor: Fundația Centrul de Mediere și Securitate Comunitară**

Am trăit ani la rând în umbra lui, fără să îmi dau seama când vocea mi s-a stins. Prezența mea nu era decât un ecou al dorințelor, nevoilor și furiei lui. Am renunțat - fără să spun nimic - la visele mele, la prieteni, la libertate, la tot ce era bun în jurul meu. Nu am știut niciodată ce înseamnă să îmi aparțin mie însămi, până de curând.

În ultimul an lucrurile au luat o turnură întunecată, amenințările deveniseră parte din rutina zilnică, umilințele erau limbajul „afecțiunii” lui. Eu eram o umbră pierdută în tăcere și frică. Mi-a interzis să îmi văd copiii, să îi îmbrățișez când plângeam sau să le spun un simplu noapte bună. Erau zile când mă simțeam mamă doar cu numele.

Într-o noapte, după o ceartă care s-a transformat în ceva mult mai rău, mi-am văzut chipul într-o oglindă: ochii erau încercănați și goi. Atunci ceva s-a rupt în sufletul meu, am înțeles că dacă nu îmi fac curaj să plec, nu voi mai avea pentru ce să trăiesc... mă voi pierde cu totul. Eram conștientă de faptul că nici copiii nu mai pot suporta o viață în teroare, simțeam că dacă nu fac ceva, voi pierde legătura și cu copiii mei, singura iubire pură din viața mea, aerul și apa mea.

Pentru prima dată am mers la poliție... tremurând, cu inima bătându-mi atât de tare, încât credeam că vor auzi și oamenii din secția de poliție. Am depus plângere și am solicitat un ordin de protecție. Procesul a fost o experiență care m-a făcut să mă simt mică, expusă și vulnerabilă. Am avut momente în care teama mă copleșea, mă gândeam că poate ar fi mai bine să renunț și să mă întorc înapoi în acea celulă pe care o numeam „acasă”. Am continuat împinsă de un singur gând: să îmi apăr sufletul și dreptatea. Apoi judecătorul a vorbit, iar decizia lui a fost clară, mi-a fost admisă cererea privind ordinul de protecție. Pentru prima dată am simțit că s-a rupt un colț al lanțului care mă ținea prizonieră. Chiar și așa, mi-a fost greu să fac față emoțiilor, temerilor...

În zilele următoare am început să merg la terapie. Prima ședință a fost copleșitoare, îmi amintesc cât de greu îmi era să vorbesc, să pun în cuvinte toate rănilor, toate lacrimile pe care le înghițisem.



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



Terapeuta mea m-a învățat să mă privesc cu blândețe, să îmi dau voie să simt, să accept faptul că în jurul meu sunt și oameni care mă respectă și care mă prețuiesc la adevărata mea valoare. Cu fiecare ședință la care participam, simțeam cum dezlipesc strat cu strat de durere și suferință, până când, încet-încet am început să mă redescopăr. Am început să fac progrese și în relația cu cei doi copii ai mei, fac tot ce pot să mă apropiu mai mult de ei, să refacem legătura care era atât de sufocată de controlul lui. Fiecare discuție, îmbrățișare, zâmbet din partea copiilor mei îmi întărește convingerea că nu este prea târziu.

Încă am zile în care îndoiala pătrunde în sufletul meu și îmi este greu să cred că merit iubire și respect. Un lucru știu însă foarte sigur: în toată fragilitatea mea, am avut curajul să mă salvez. Acum, pentru prima dată în viața mea, încep să trăiesc.





## Evadarea din infern și lupta pentru dreptate



**Autoare: Sîrbu Elena**  
**Redactor: Diana Kolcu**  
**Editor: Fundația Centrul de Mediere și Securitate Comunitară**

Pe 5 mai 2019, viața mea a cunoscut o transformare radicală, atunci când am întâlnit un om care, în scurt timp, avea să-mi devină soț, dar și călău.

La început, ca orice poveste de iubire, totul părea perfect. Nu vedeam, nu auzeam și nu înțelegeam adevărul, iar semnele abuzului, ale sechestrării și ale altor forme de violență erau evidente, dar nu le-am luat în serios. Poate le-am ignorat dintr-o dorință naivă de a crede că „așa e normal” sau, poate, pentru că îmi spunea mereu că sunt eu vinovată. Niciodată nu mi-am imaginat că voi ajunge să fiu victima violenței domestice, eu, aceeași femeie care nu accepta ca cineva să ridice vocea la ea, aceea care trăia cu convingerea că iubirea înseamnă respect. Și totuși, dintr-o dată, am fost prinsă într-un vârtej de violență fizică, psihică, verbală și chiar sexuală. M-am simțit prinsă într-o capcană, în care iubirea și suferința se amestecau, iar fiecare zi devenea un coșmar din care nu știam cum să scap.

În mijlocul acestui calvar, însă, Dumnezeu m-a ascultat. A răspuns rugăciunii mele, rugăciune prin care ceream izbăvire, chiar dacă răspunsul nu a venit în forma pe care o așteptam. A fost un drum greu, cu multe sacrificii și momente de durere cruntă, dar în fiecare pas, am învățat să fiu mai puternică. Dumnezeu mi-a arătat că pot înfrunta orice greutate, că pot răzbi prin orice furtună și că voi ieși întotdeauna învingătoare, chiar și atunci când totul părea pierdut.

În data de 24 septembrie 2023, din cauza violenței de care am avut parte, a fost necesar să fiu preluată de o ambulanță de acasă. În acea perioadă, un ordin de protecție provizoriu fusese emis împotriva soțului meu, iar procesul de divorț era în plină desfășurare. Pe durata ordinului de protecție, eu și cei doi copii am fost cazați într-un centru, unde, din cauza condițiilor precare, m-am îmbolnăvit. Imunitatea mi-a scăzut semnificativ, iar traumele fizice și psihice cauzate de



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



violențele din partea soțului meu erau încă proaspete și dureroase. Fetița mea avea doar 4 luni și 4 zile când am alăptat-o pentru ultima dată... băiețelul meu, de doar 2 ani și 9 luni, a fost preluat de tatăl său pentru a fi supravegheat în perioada în care eu eram la spital, iar fetița era internată într-un spital de copii, pentru a beneficia de îngrijire specializată. M-am trezit, dintr-o dată, pierzându-mi amintirile și fiind nevoită să urmez o serie de examene medicale: la secția de Neurologie, apoi la Spitalul de Psihiatrie (unde soțul meu încercase, fără succes, să mă interneze în trecut), și ulterior, la Spitalul de Boli Infecțioase, din cauza unei infecții vizibile, dar și a unei lovituri la cap primite de la el pe 4 septembrie, când m-a izbit cu capul de perete și dulap.

Am rămas internată până pe 2 octombrie 2023, perioadă în care nu m-a vizitat nimeni. Singura persoană care mi-a fost alături a fost un asistent social care avea cazul meu în atenție și care m-a ajutat cu o pompă de sân și cu cele necesare pentru perioada internării. Așteptam cu nerăbdare ziua externării, dorind din tot sufletul să îmi văd copiii și să îmi alăptez fetița.



În fiecare zi vorbeam la telefon cu soacra mea, care, în acea perioadă, îngrijea copiii, spunându-mi că totul este sub control. Dar adevărul avea să iasă la iveală mai târziu. Am aflat că la finalul lunii septembrie, soacra mea a făcut o cerere la DGASPC pentru a-mi lua în plasament de urgență cei doi copii. Am aflat despre această cerere abia pe 2 octombrie, când am fost externată. Am mers urgent la DGASPC, însă persoana cu care am intrat în contact m-a tratat cu dispreț, ridicând vocea și refuzând să înregistreze cererea mea de reintegrare a copiilor, cerere care ar fi trebuit să fie depusă într-un termen legal pentru revocarea plasamentului. Când m-am întors acasă, am făcut un atac de panică din cauza unei replici dureroase a soacrei mele: „gata, mamă, nu mai ai niciun drept asupra copiilor, ai dat fata în adopție, nu mai ai voie să-i vezi”. Următoarele 5 zile au fost un coșmar: am slăbit 10 kg și am fost nevoită să locuiesc într-un depozit, pe o saltea, în sediul firmei pe care o dețin, după ce fostul soț îmi schimbase yala de la ușă, șantajându-mă să retrag toate plângerile și să renunț la



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



ordinul de protecție. N-am cedat. Am luptat pentru copiii mei, pe care reușeam să-i văd doar o oră pe lună la DGASPC. În prima vizită, fetița prezenta urme de violență, dar poliția a refuzat să meargă la IML pentru a le constata, aplicându-mi, în schimb, o amendă pentru că am apelat la 112. Abia pe 8 mai 2024, după o luptă intensă, am reușit să îmi recuperez copiii, însă adevărata mea bătălie avea să înceapă abia atunci. Fostul soț a continuat să mă calomnieze, inventând minciuni despre mine, cum că aș fi încercat să mă sinucid cu copiii sau chiar că aș fi vrut să vând fetița. În perioada 2024-2025, el a început să declare că vreau să vând ambii copii pentru organe.

Am învățat, în toți acești ani, că un om bolnav psihic care refuză să-și ia tratamentul nu se poate schimba decât în rău, iar conviețuirea într-o astfel de relație poate fi un adevărat calvar, indiferent de cât de mari ar fi greutățile vieții. Această poveste este, pentru mine, o lecție de supraviețuire și de curaj, un drum presărat cu durere, dar și cu speranță. Iar astăzi, mai puternică ca niciodată, sunt pregătită să merg mai departe, alături de copiii mei, spre o viață mai bună.



### Luna mea



**Diana Kolcu**

În urmă cu câțiva ani, Singurătatea își făcuse culcuș în sufletul meu. Aveam prieteni și câteva rude care îmi erau aproape, dar uneori, chiar și atunci când eram cu ei, Singurătatea își reamenaja culcușul, mai adăuga o pătura pufoasă și ocupa tot mai mult spațiu. Am încercat să scap de ea, mi-am încărcat programul cât de mult am putut, mergeam la cursuri, aveam un loc de muncă, mă înscriseram în Consiliul Elevilor, în corul liceului și într-o organizație de voluntariat. Eram obosită aproape tot timpul, dar Singurătatea nu voia să plece din culcuș; noi două eram tot timpul în antiteză cu cât eu eram mai obosită, cu atât ea era mai relaxată, cu cât eu alergam de la o activitate la alta că să scap de ea, cu atât ea devenea și mai comodă, fix ca un musafir care vine în vizită, dar nu mai pleacă. Toate activitățile cu care îmi umplusem programul, nu mă ajutau să scap de ea, ci doar să o mai evit câteva ore. De aceea, de multe ori trăgeam de timp să nu mă întorc acasă... Știam că acasă suntem doar noi două: eu și Singurătatea.

Într-una din zilele în care trăgeam de timp, pașii m-au purtat printre clădirile tăcute și străzile pustii, încercam să găsesc în mișcarea pașilor mei un ritm care să-mi aducă puțină liniște. Noaptea era rece și umedă, specific toamnei... Deodată, printre foșnetul frunzelor care cădeau din copaci, am auzit un mieunat slab. M-am oprit din mers, surprinsă de cât de fragil suna. M-am apropiat de tufișul din care părea să vină și, printre frunze, am văzut o pisicuță mică, cu blana gri, udă până la piele, cu ochii mari, galbeni-verzui, plini de teamă. Am simțit cum ceva în mine se rupe. Am întins mâna, încercând să nu o sperii, iar ea s-a retras puțin, dar apoi s-a apropiat, lipindu-și trupul mic și tremurător de palma mea. În acel moment, am simțit cum îmi încălzește inima, parcă a topit ceva de acolo... Am luat-o în brațe și am strâns-o ușor la piept, iar ea s-a prins cu gheruțele de mine și a început să toarcă. Am știut atunci că nu puteam să o las acolo să înfrunte singură frigul și întunericul. Am dus-o acasă și i-am făcut un culcuș dintr-o pătură veche. În acea noapte, am stat





## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



lângă ea, privindu-i ochii care străluceau în întuneric, simțeam o căldură neobișnuită în piept, pentru prima dată după mult timp. I-am pus numele Luna, simțeam că privirea ei lumina și cele mai întunecate colțuri ale sufletului meu.



Luna s-a adaptat repede la noua ei casă, iar în scurt timp a devenit parte din viața mea. Diminețile nu mai erau tăcute, ci pline de iubire – mă trezeam cu ea mișunând prin cameră sau dându-mi pupici că să mă trezesc, nu mai existau clipe pustii, pentru că ea era acolo, torcând lângă mine.

Îmi plăcea s-o privesc cum își întinde lăbuțele, apoi începea să exploreze fiecare colț, de parcă descoperea de fiecare dată ceva nou. Prezența ei era ca o ancoră care mă ținea legată de realitate, un mic suflet datorită căruia în fiecare zi abia așteptam să mă întorc acasă. După-amiezile petrecute împreună mă ajutau să mă eliberez de stresul zilei. Când ajungeam acasă, știam că mă așteaptă și că va fi acolo, mereu, cu aceeași blândețe tăcută. În acele momente, parcă timpul

încetinea, și toată agitația zilei se risipea.

Însă într-o zi, Luna a dispărut. Plecasem dimineața de acasă, iar când m-am întors, ea nu mai era. Am căutat-o prin toate locurile posibile, am pus afișe, am întrebat fiecare vecin, dar nimeni nu o văzuse. Mă simțeam sfâșiată, ca și cum cineva ar fi smuls din mine ultima bucă de lumină pe care o găsisem. Casa părea mai goală decât fusese vreodată, fiecare colț al ei îmi amintea de Luna și de cum reușise să facă locul acela să pară viu. Timp de aproape o săptămână, am sperat în zadar



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



că o voi găsi la ușă, că mă va aștepta acolo cu mieunatul ei slab. Mă întrebam unde o fi, dacă e în siguranță, dacă își mai amintește de mine. Sentimentul de pierdere era copleșitor..

De când Luna dispăruse, îmi reluasem obiceiul de a mă plimba fără vreo țintă. Într-o seară, fără să îmi dau seama, am ajuns în locul unde o găsisem prima dată. Când am auzit primul mieunat, am crezut că trăiesc un deja-vu, însă când am auzit și a doua oară, aproape mi s-a tăiat respirația. Am alergat în direcția sunetului, iar sub un felinar cu o lumină palidă, am văzut-o... Luna mea! Era murdară și înfometată, dar când m-a văzut, a venit spre mine, ghemuită, și s-a frecat de piciorul meu, ca și cum n-ar fi trecut nicio zi. M-am aplecat și am luat-o în brațe, iar ea a început să toarcă puternic. Am plâns, acolo, pe asfalt, simțind o bucurie imensă.

A urmat o perioadă de timp în care Luna mi-a oferit momente de liniște, afecțiune, companie în orice circumstanțe, masaje cu gheruțele, sunetul vindecător de tors, conversații din priviri sau bilingve și multe lecții despre iubire.

Doi ani și câteva luni, Luna mea a fost lângă mine, până într-o zi când a dispărut din nou... Îngrijorarea m-a cuprins, dar am sperat că poate stă ascunsă undeva. A doua zi am început să o caut în toate locurile familiare, am mers în locul în care o găsisem prima dată, însă fără un final fericit. Am simțit un gol imens, dar și o liniște ciudată – ca și cum ultima ei lecție pentru mine fusese aceea de a mă ajuta să mă descurc pe cont propriu. Am învățat faptul că uneori cea mai mare schimbare vine din cele mai neașteptate întâlniri. Prezența Lunei m-a ajutat să înțeleg ce este cu adevărat important în viață: să oferi și să primești iubire. Un „miau” auzit la timp îți poate schimba viața. Probabil de aceea acum am trei pisici acasă, fiecare dintre ele venind în viața mea cu propria-i căldură, completând acel gol din sufletul meu lăsat de Luna. Chiar și așa, de multe ori gândul meu zboară la ea – prima mea pisică, cea care m-a făcut să iubesc pisicile și nu în ultimul rând, cea care mi-a reamintit că viața are și părți bune... și pufoase.

În cazul în care vă întrebați ce s-a întâmplat cu Singurătatea, după ce Luna a apărut în viața mea, am uitat complet de ea. Tind să cred că s-a simțit neglijată și a plecat, însă nu îmi amintesc când și-a strâns culcușul din sufletul meu. În prezent Singurătatea mai trece uneori să mă viziteze, dar pleacă foarte repede - știe că acum am reguli pentru „musafiri“.





# O bucată de poveste



**Paula Ciortan**

Ce aş fi putut fi și n-am fost. Un mecanic am dorit să fiu. Un mecanic de inimi nedorite, triste și date la o parte în vaga cenușă a uitării. Visam să le repar, să le deschid și să le reasamblez cu grijă, ca pe niște mecanisme fragile care și-au pierdut funcția esențială: de a simți. Îmi imaginam că le voi aduce înapoi la viață, una câte una, punându-le înapoi pe drumul pe care l-au părăsit. Și în acele momente, mi se părea că nu există o muncă mai importantă pe lume.

Nu, n-o să scriu totul atât de filosofic, oi fi eu poet, dar cândva am fost și un copil nevinovat. Un copil plin de vise mari, dar care nu știa încă de povara și complexitatea lumii. Atunci când am privit pentru prima oară în inima umană, nu am înțeles pe deplin ce vedeam. Credeam că totul se poate repara, că totul poate fi rezolvat, așa cum un mecanic ajustează șuruburile și roțițele unei mașini. Dar viața mi-a arătat că nu toate inimile pot fi puse la loc, și nu toate lucrurile pot fi uitate. Am trecut cu brio de o copilărie tare ciudată. Crescută de niște oameni mai reci decât bruma dimineții de toamnă târzie, am continuat să clipesc. Aveam doar 5 ani de lumină respirată și înmagazinată când părinții mei au decis spre binele nostru teoretic să plece într-o altă țară fără noi, copiii lor. Dar cumva, anii s-au dus fără să se lase numărați și fără să-i ținem minte cu bucurie totală. M-am trezit într-o dimineață, fără protecția copilăriei, și m-am lovit brusc, fără avertisment, de zidul responsabilităților.

Nimeni nu mi-a vorbit vreodată despre ce înseamnă să fii femeie, ce presupune sau cum ar trebui să fie. Nimeni nu mi-a explicat cine sunt și cum ar trebui să mă comport în lumea în care am fost lăsată. Am învățat pe cont propriu ce înseamnă greutățile și de ce uneori eram privită ca fiind una din ele.



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



Ajunsă în clasa a 12-a, am realizat că până atunci, viața fusese un amestec de momente de bucurie și neliniște, de prietenii care păreau că vor dura o veșnicie și de întrebări fără răspuns. Dar acum, totul părea să se schimbe. Viitorul, care fusese cândva o idee îndepărtată, devenise brusc o realitate presantă. Examenele de bacalaureat, facultatea, deciziile de viață... toate se îngrămădeau pe umerii mei. Într-un fel, simțeam că încă nu eram pregătită să renunț la anii aceia de libertate, de lipsă de responsabilitate, dar în același timp știam că drumul înainte era inevitabil. Și tot în același an l-am întâlnit pe el, un om atât de simplu și pașnic, dar dacă aș fi știut..

Prima noastră excursie împreună m-a făcut să cred că totul e perfect, că pot avea din nou încredere în bărbați. A fost o escapadă de neuitat, în care fiecare moment petrecut împreună părea să contureze un nou început. Mă simțeam liberă și fericită, iar râsetele și conversațiile noastre curgeau ca un râu limpede. Zilele petrecute în mijlocul naturii, cu soarele strălucind pe cer și aerul proaspăt, mi-au redat optimismul și încrederea în mine, dar mai ales în cei din jurul meu.

Totuși, venind dintr-o perioadă în care fusesem profund dezamăgită, am realizat că nu era atât de simplu. În trecut, îmi pierdusem încrederea în bărbați. O relație anterioară m-a lăsat cu răni atât de adânci și cu o imagine distorsionată asupra dragostei. În acea perioadă, am ajuns să mă identific cu Meduza, simbol al protecției și al distanțării și... nu numai..., dar asta e o altă poveste.

Cu toate acestea, crezusem naivă că mă va proteja, că mă va iubi și respecta cum o promisese. Am crezut ca acel om îmi va fi sortit și ca podul dintre noi va aduce cu el veșnicia. Cu toate acestea am ajuns să mă rog să treacă zilele pentru a rămâne fără el.

A durat 5 ani relația.. o relație atât de dorită de copilul din mine. Râvneam la siguranța, fericire și iubire. Dar, am pierdut atât de mult din mine... cu fiecare zi petrecută în acea relație, Eu păleam.

Din momentul în care am rămas doar noi doi în propria casă parcă ne-am condamnat reciproc. Au trecut ușor, ușor zilele, lunile și anii.. Ne-am amăgit, fugărit și acuzat de nenumărate rânduri.. Și niciunul nu a renunțat. Ce prostie!

Simțeam prin toți porii că omul meu nu mai era doar al meu și că devenise undeva omul nostru.. Relația nu mai era ce fusese la început. Nici nu mai avea cum. Persoana de lângă mine în care mi depozitasem ultima răsuflare de liniște devenise tot mai distantă și critică, mereu găsea motive să mă facă să mă simt insuficientă și mică. Îmi critica alegerile, îmi minimaliza realizările și părea că orice lucru pe care îl făceam era nelalocul lui.



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



La început, am încercat să ignor semnalele, crezând că e doar o perioadă dificilă, credeam ca e doar un moment... credeam ca a greșit, credeam ca am greșit... însă... ce eram noi era de fapt greșit. Într-o seară, după o ceartă aprinsă în care, ca de obicei, am fost făcută să mă simt vinovată fără un motiv clar, a venit un moment de liniște ciudată, ca și cum timpul s-ar fi oprit pentru o clipă. În mijlocul confuziei și al durerii, am simțit o fărâșă de claritate. Era ca și cum, pentru prima dată după mult timp, perdeaua de ceață emoțională care mă învăluise începea să se ridice. Am realizat că acele cuvinte grele, acea manipulare subtilă, nu erau despre mine, ci despre o dorință de a mă controla, de a mă face să mă îndoiesc de mine însămi.

Mi-am dat seama că nu eram eu problema. Nu fusesem niciodată. Fusesse vorba despre încercarea de a mă face să mă simt mică, nesigură, prinsă într-o rețea de vinovății pe care nu le meritam. În acel moment de claritate, am înțeles că îmi pierdusem puțin câte puțin puterea interioară, lăsându-mă prinsă într-un ciclu de îndoială și autoînvinovărire.

Dar am început să-mi recâștig conștiința de sine. Am înțeles că nu mai trebuia să accept acea versiune distorsionată a realității care îmi era impusă. Poate că nu știam exact ce urma să fac, dar în acel moment am știut că nu mai puteam rămâne în acea stare. Acea scânteie de claritate era primul pas către regăsirea de sine, către eliberarea din acea capcană emoțională.

Rezemată de marginea căzii, aproape de renunțare, m-am simțit precum o panteră rănită, captivă într-o cușcă care nu-i oferea libertatea de a se mișca. Această ființă puternică, care odată alerga liberă prin pădurile dese, a ajuns să se simtă vulnerabilă și singură, tăcându-și suferința.

Cu fiecare moment în care mă aflam acolo, îmi dădeam seama că, deși poate păream invincibilă, durerea m-a transformat într-o umbră a mea însămi, incapabilă să strige sau să își afirme adevărata natură.

Într-un moment de revelație, am găsit curajul să îmi rostesc cuvintele pe care aș fi dat orice să le învăț mai devreme. Și am țipat: „Mă merit pe mine însămi. Merit respect, iubire și sprijin. Merit să fiu eu.” Era ca și cum pantera, în ciuda rănilor sale, a început să scoată un țipăt puternic și neînfricat, un strigăt care să spargă zidurile cuștii în care se afla.

În acel moment, am realizat că dragostea adevărată nu înseamnă să te pierzi pe tine pentru a-l face pe celălalt fericit. Am înțeles că o relație sănătoasă te susține, nu te trage în jos. Dar, cu ce folos?

Inima-mi tremura de milă, lacrimile erau lipsă, iar suflarea abia simțită. Am reușit să scot un NU... Ca bateria sentimentelor mele este goală... am spus de astăzi nu mai pot, și n-am mai putut.



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



Și în acel moment m-am simțit mai puternică decât oricând înainte. În acea clipă, am înțeles că, asemenea panterei care își recâștigă teritoriul, eu aveam puterea să îmi iau înapoi viața, gândurile, trăirile și clipele. Puteam în sfârșit să-mi urmez instinctele și să mă transform în cea care merit cu adevărat să fiu, într-un alt eu. M-am simțit mai puternică decât trecutul meu. Mai puternică decât teama care mă ținuse captivă. Poate că nu știam încă cum arăta viitorul, dar știam un lucru cu certitudine: nu mă mai întorceam în umbră. Nu mai lăsam pe nimeni să îmi definească valoarea. Și uite așa am rupt bucățele din mine pe oameni pasageri, dar am continuat să dăruiesc ca și cum inima mea era un izvor nesecat de bunătate și generozitate. De fiecare dată când cineva intra în viața mea, indiferent de cât de scurtă sau intensă era prezența lor, simțeam că trebuie să le dau ceva din mine. Poate un zâmbet cald, o vorbă de alinare sau o mână întinsă în momentele grele. Dar, fără să realizez, acele mici bucățele se adunau, iar golurile din mine deveneau tot mai adânci. Cu toate acestea, nu m-am putut opri. În mine exista o forță invizibilă, o credință adânc înrădăcinată că, oricât de mult aș fi dăruit, trebuia să continui. Că, într-un fel sau altul, ajutându-i pe ceilalți, mă ajutam și pe mine. Și cu toate acestea, astăzi sunt mare, am mai crescut un pic. Încerc zi de zi să devin omul meu, să fiu a mea și să-mi pot iubi fiecare celulă din corp. Astăzi sunt bine, încerc și eșuez, dar știu că mâine o pot lua de la capăt fără frica de nereușită, pentru că astăzi nu mai sunt a nimănui, de astăzi sunt doar a mea.





# Măști și culori



**Diana Kolcu**

La început, eram un tablou nedefinit, o succesiune de pete de culoare pe care le alegeam nu după dorințele mele, ci după așteptările celor din jur. Mă îmbrăcam în nuanțe de calm și seninătate, ascunzând părțile din mine care credeam eu că nu vor fi acceptate. Credeam că dacă mă voi modela în funcție de preferințele lor, voi fi mai ușor de iubit, de parcă eu aș fi fost greu de iubit vreodată...

Fără să îmi dau seama, îmi conturasem un cerc de oameni care mă vedeau doar prin prisma culorilor pe care eu le afișam. Erau atrași de imaginea de albastru și galben pe care o construisem, de liniștea și optimismul pe care le proiectam mereu. Dar, pe măsură ce relațiile deveneau mai profunde, simțeam tot mai acut că acele straturi exterioare mă împiedicau să-mi dezvălui adevărata esență. Oricât de confortabil părea la suprafață, în adâncul meu se forma o tensiune subtilă – eram o combinație de culori ascunse, de care oamenii din jurul meu nu aveau habar.

Într-o zi am pus pauză și am încercat să analizez acel sentiment de neliniște. Am realizat că ascunzându-mi unele culori, am atras în jurul meu persoane care se așteptau să fiu tot timpul albastrul calm și galbenul optimist dar nu erau pregătiți pentru verdele speranței care se lupta să răzbată, pentru roșul pasiunii și intensității mele, pentru griul reflexiv care mă definea în momentele mele de introspecție. Începusem să mă simt captivă, deși păream în armonie, era o pace superficială. A fost un moment de criză, dar și de conștientizare profundă. Am înțeles că, dacă voi continua să-mi ascund adevăratele culori, nu voi putea construi niciodată legături autentice, fiind prinsă într-un joc de aparențe. Îmi era clar că, pentru a mă simți cu adevărat întregă, trebuia să accept și să arăt toate nuanțele mele, indiferent de ce ar putea crede oamenii din jurul meu.

După această conștientizare, am îmbrățișat fiecare culoare din mine și am lăsat-o să curgă natural, fără să-mi mai fie teamă că îmi voi pierde echilibrul sau oamenii din jur.



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



A fost un sentiment revelator – să nu mai simt nevoia de a mă limita în funcție de preferințele altora, ci să fiu liberă, să fiu autentică.

În urma acestui parcurs, am descoperit că adevărata frumusețe stă în amestecul unic de culori care îmi compune sufletul. Acum știu că autenticitatea nu este statică, ci dinamică, la fel ca o pânză care prinde viață prin culori diverse și imperfecte. Îmi îmbrățișez fiecare culoare cu mândrie, fără a mai încerca să fiu înțeleasă și apreciată de toată lumea. Acum știu că mă vor înțelege și mă vor aprecia fix cei care sunt la fel că mine - autentici. Știu acest lucru tocmai datorită faptului că de când am făcut această schimbare, am atras lângă mine persoane extraordinare, persoane cu interese și principii comune, persoane care nu m-au făcut niciodată să simt că sunt prea mult sau prea puțin. Perfecțiunea nu mai este idealul meu – acum tânjesc după adevăr, după libertatea de a fi complexă și profundă. Și, în sfârșit, mă simt întreagă.







## ELIBERARE!

Astăzi, privesc înapoi la acei ani cu durere, dar și cu recunoștință. Pentru că, dincolo de suferință, m-au învățat cine sunt cu adevărat. Și mi-au arătat că nimeni, vreodată, nu-mi poate lua puterea de a-mi decide soarta. ... Am construit un refugiu sigur pentru inima mea ...

Sunt recunoscătoare pentru tot ceea ce am experimentat, pentru lecțiile grele pe care le-am învățat, pentru puterea de a mă ridica și de a merge înainte. Nu este ușor, dar știu că fiecare pas pe care îl fac acum este unul către un viitor mai bun pentru mine și copiii mei.

În cele din urmă, vreau să le spun tuturor femeilor să caute ajutor fără ezitare. Știm cât de greu este să treci prin violența domestică, cât de mult te face să te simți neputincios și fără speranță. Sunați autoritățile ori de câte ori este necesar. Nu-i mai lăsa să-ți ia libertatea. Tu și copiii tăi meritați mai mult. Meriți viața.

Ceea ce face diferența între o poveste de succes și una lăsată în umbra timpului este Perspectiva! Modul în care ne raportăm la ceea ce ni se întâmplă este cel mai important lucru. Putem trece printr-o "perioadă dificilă" sau, mai frumos spus, un dezastru - dar suntem eroi doar dacă supraviețuim și ne ridicăm din nou, din nou și din nou.



## What happened to the Heart Emotional Treasure Box



Nu mai suntem simple victime ale sorții, ci luăm frâiele vieții noastre în propriile mâini. Și nu așteptăm ca un prinț pe un cal alb să ne salveze. Ne salvăm pe noi înșine.

Devenim eroii propriei noastre povești. Povestea mea nu este doar despre pierdere sau durere; este despre transformare, despre curajul de a merge mai departe și despre frumusețea găsită în umanitate. Și știu acum, fără îndoială, că fiecare experiență a fost necesară pentru a deveni persoana care sunt astăzi – în pace, recunoscătoare și gata să trăiesc cu inima deschisă.

Mi-am dat seama că în tot acest timp am învățat să transform durerea în putere, frica în curaj și pierderea în recunoștință. Fiecare zi este o victorie, fiecare zâmbet al meu și al fetiței mele este dovada că am reușit să ies din întuneric și să-mi construiesc o nouă viață!

Cu toate acestea, sunt pregătită pentru război. Nu mă mai tem că cineva îmi va lua copilul, pentru că am devenit un dragon și pot trage flăcări din nas. În niciun caz nu gândesc atât de distructiv și nu mă mai sabotez mental. Regret teribil timpul pierdut în abuz, gândindu-mă că "apăr copilul". Dar s-a terminat și nu voi permite niciodată ca pacea noastră să fie tulburată din nou. Nu am ajuns atât de departe, doar ca să ajung atât de departe...

## Povești scrise pe scenă



# Povești scrise pe scenă



Povestirile din această carte au stat la baza scenariului pentru un spectacol inedit și plin de semnificații, prezentat în premieră pe 22 Februarie 2025, la Ateneul Național din Iași. Echipa care a contribuit la realizarea acestui act cultural transmite câteva gânduri:



**Aurora Asknes**

”Ce s-a întâmplat cu inima? Este o călătorie de la slăbiciune la putere, de la autodistrugere la auto-vindecare, o călătorie muzicală emoționantă și introspectivă care explorează pierderea conexiunii spirituale în societatea modernă, puterea de vindecare a vulnerabilității și chemarea de a aprinde schimbarea prin reunirea inimii cu politica și creșterea personală.”

”Regia acestui proiect a fost pentru mine ca o fereastră deschisă spre un orizont nou, unde imaginația a prins aripi și fiecare cadru a devenit o pânză pe care am pictat emoții și idei. Am trăit bucuria de a da formă unei viziuni, de a vedea cum gândurile prind viață prin ochii și energia unei echipe dedicate. A fost o experiență care mi-a arătat cât de fascinant este să crezi lumi în care oamenii se pot regăsi în povestea noastră.”

**Dana Cojocaru**  
regizor



**Cristina Chertz**  
scenarist

”Proiectul reprezintă o muncă colaborativă a tuturor celor implicați. Idei, propuneri, gânduri și emoții într-o sinergie creativa de umanitate. Un pas înainte în a ne descoperi pe noi, creatori și privitori în același timp.”

”A crea și a ghida scrisul prin suferință este un joc periculos. Fiecare cuvânt devine un act de echilibristică: cum să spui adevărul fără să reînveii durerea? Cum să dai formă poveștii fără să încarci textul cu propria ta emoție?”

**Paula Elena Ciortan**  
scriitoare

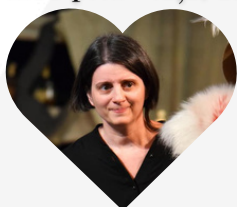


**Diana Kolcu**  
scriitoare

”Acest proiect a fost o provocare pentru mine, un roller coaster de emoții de la început până la final. Am pornit cu responsabilitatea de a aduna și reda poveștile persoanelor care au trecut prin situații de violență domestică și am încheiat proiectul cu multă recunoștință pentru fiecare experiență de viață împărtășită. Am încheiat acest proiect cu o convingere reînnoită că fiecare poveste merită auzită și m-am ”îmbogățit” pe plan personal, atât cu emoții, cât și cu multe cunoștințe despre reziliență și puterea vindecătoare a exprimării sincere.”

”Spectacolul e ca zborul unei păsări. Așa mă simt prin acest personaj: o pasăre care zbură veselă și într-un moment neașteptat a fost rănită la o aripă. Drumul refacerii e dificil, cu pietre, nori, furtuni, dar la capătul ”greului” este întotdeauna lumină. Spectacolul e drumul meu prin viață, al tău, al nostru, al tuturor..”

**Ana Hegyi**  
actriță



**Alina Dincă Pușcașu**  
scenografă

“ ... un nou proiect, o noua provocare, o noua descoperire, o noua echipa cu oameni frumoși! Multumesc”

”Participarea mea în cadrul acestui proiect este una inedită, în sensul în care chiar simt că trebuie să contribuie artistic semnificativ, apelând la toată experiența acumulată de-a lungul celor 13 ani de cariera pe scenă. Este o ocazie perfectă pentru mine a mă dezvolta și mai mult profesional, în direcție scenică de mișcare și improvizație.”



**Ioana Natalia Corban**  
actriță

“What Happened to the Heart” a fost pentru mine o călătorie artistică profundă, un proces de descoperire și exprimare prin dans. Am avut ocazia să colaborez îndeaproape cu fetele mele, creând coregrafiile care nu doar au transpus emoții autentice în mișcare, ci au dat viață unei povești despre vulnerabilitate, transformare și puterea inimii. Fiecare moment petrecut în acest proiect a fost o lecție despre conexiune, creativitate și dedicare.



**Andreea Radu,**  
expert contabil

”În calitatea mea de expert în achiziții publice, am țesut cu migală firele invizibile ale contractelor, asigurând că fiecare artist și furnizor își găsește locul potrivit în tapiseria splendidă a demersului nostru cultural, transformând visele în realitate și aducând arta mai aproape de sufletele tuturor.”



**Petronela Șerban**  
manager de proiect

Acest proiect a fost unul de suflet pentru întreaga echipă! A fost un proiect cu multe provocări, ce ne-a scos din zona noastră de confort. Am descoperit astfel noi abilități atât în noi înșine cât și în colegii noștri, abilități și talente ce probabil altfel ar fi rămas ascunse într-un colț din sufletele noastre. Acest proiect a fost despre descoperire, depășirea propriilor limite dar și despre vindecare.

**George Cocoș**  
actor



”De data asta, acest proiect, mă face să mă autodescopăr și să mă autoeduc prin intermediul experiențelor pe care le-am avut cu toată echipa frumoasă din spatele lui. Am învățat deja multe lucruri și simt că fac parte dintr-o echipă, că încercăm să scoatem și să punem în lumină un mesaj extrem de important și actual prin intermediul mijloacelor artistice.”

**Oana Floriea**  
coregrafă



”Participarea mea în cadrul acestui proiect a fost o experiență intensă și diferită. Dincolo de cifre și bugete, am simțit că fac parte dintr-o poveste care merita spusă. Mă bucur că am putut contribui la acest proiect prin ceea ce știu să fac cel mai bine.”

**Irina Simiuc**  
expert în achiziții



”Ocazia de a asista la punerea în scena a acestor povești a reprezentat pentru mine o avalanșă de emoții pe care le re trăiesc cu aceeași intensitate de fiecare dată când privesc. Și de astfel de momente avem nevoie cu toții pentru a ne hrăni sufletul. De 25 ani, Fundația CMSC are, necondiționat, brațele deschise în fața oricărei femei care cere ajutor. Vom continua să fim vocea lor, raza de speranță pentru ca ele să se simtă ascultate, sprijinite, ocrotite”.

**Cătălina Mițel**  
asisten proiect



**Dacă te afli într-o situație abuzivă ne poți contacta:**

Telefon: **0787.878.806;**

tel. verde: **0800.070.017;**

Pagină web: **www.cmsc.ro;**

Facebook: **Centrul de Mediere si Securitate Comunitara**

persoană de contact: coordonator servicii Elena-Petronela Șerban

**FUNDAȚIA CENTRUL DE MEDIERE ȘI SECURITATE COMUNITARĂ** oferă asistență și suport victimelor violenței domestice prin intermediul a două centre de zi licențiate:

- **Centrul de consiliere pentru prevenirea și combaterea violenței domestice** pentru servicii specializate, oferite în mod gratuit, precum: asistență și consiliere psihologică individuală și/sau de grup, asistență și consiliere juridică, asistență și suport material în situații de criză, grupuri de suport dedicate femeilor-supraviețuitoare, sesiuni educaționale de lucru individuale și/sau de grup cu copiii victime/martori ale(ai) violenței domestice.
- **Centrul de informare și consiliere pentru victimele violenței domestice** de tip linie telefonică de urgență (Helena Helpline) cu program continuu, 24 de ore din 24, 7 zile din 7, inclusiv în zilele de sărbători legale prin apelare număr verde, unic, gratuit **0800.070.017** sau în scris prin mesaje către nr. **0787.878.806** pentru informare, îndrumare și consiliere telefonică.

# EMOTIONAL TREASURE BOX



**Fundația  
Centrul de Mediere și Securitate Comunitară**

**2025**