

OTILIA A. MUTU

DINCOLO DE FRICĂ

LETRAS
Promovăm autorii români

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MUTU, OTILIA A.

Dincolo de frică / Otilia A. Mutu – Otopeni: Letras,
2025

ISBN 978-630-312-574-9

59

ISBN eBook ePUB: 978-630-312-575-6

Întreaga responsabilitate pentru conținutul acestei cărți
aparține autorului.

Copyright 2025, Otilia A. Mutu

Această carte este protejată de legea dreptului de autor.

Carte distribuită de www.piatadecarte.net

email: office@piatadecarte.com.ro

Comenzi la tel. 021 367 5228 // 0787 708 844

Pentru solicitări de publicare vă puteți adresa editurii,
pe mail: edituraletras@piatadecarte.com.ro

Editura Letras / www.lettras.ro

contact@lettras.ro

Cuprins

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

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

Prefață

Îți scriu ție, celui care citești acum, poate cu inima grea, poate cu o întrebare care nu îți dă pace. Oare merit mai mult? Oare pot să ies din asta? Sunt Otilia, o femeie care a trecut prin iadul relațiilor toxice, care s-a trezit noaptea plângând în liniște, întrebând-se dacă mai are rost. Am cunoscut frica aia care te ține pe loc, care îți șoptește că nu ești de ajuns, că nu ai unde să pleci, că fără banii sau siguranța aia nu vei supraviețui. Dar știi ce? Am găsit drumul înapoi spre mine, și tu poți.

Această carte nu e un manual plictisitor sau o poveste cu final roz. E o scrisoare lungă, din suflet, pentru tine, cel care simți că un om, o relație sau chiar propriile gânduri te țin prizonier. Nu îți vând minuni, îți dau adevărul meu, trăit pe pielea mea, la 34 de ani care uneori par 60. Meriți o viață în care să zâmbești fără să îți calculezi pașii, să respiri fără să te simți sufocat, să pleci fără să te temi că nu ai unde sau cu ce. Hai să mergem împreună pe drumul ăsta. Citește cu inima deschisă și nu te minți pe tine. E timpul să te alegi pe tine.

Mulțumiri

Nicio poveste nu se naște singură. Le mulțumesc din suflet femeilor și bărbaților care mi-au împărtășit poveștile lor, cu nume sau în umbră. Curajul lor e ca o flacără ce luminează calea altora. Mulțumesc familiei mele, prietenilor, care m-au ținut de mână când eu nu mai credeam în mine. Mulțumesc și celor care m-au rănit, fără voi n-aș fi învățat să îmi iau puterea înapoi.

Iar ție, cititorule, îți mulțumesc că ai curaj să citești. E primul pas spre a te ridica.



„Dincolo de frică” nu este doar o carte pentru lume.

Este darul meu pentru voi, copiii mei.

Am scris-o pentru ca, atunci când eu nu voi mai fi lângă voi,
să-mi găsiți glasul între aceste pagini.

Să știți că v-am iubit dincolo de cuvinte și că tot ce am făcut
a fost și pentru voi.

Dacă într-o zi veți simți că sunteți singuri, citiți și aduceți-vă
aminte: eu trăiesc în voi, în curajul vostru, în iubirea voastră.

Nu uitați niciodată: sunteți mai puternici decât frica, mai
luminoși decât umbrele, și veți purta mereu inima mea în voi.

Semnat: MAMA

Introducere

Introducere: De ce am scris cartea asta

Am învățat pe pielea mea că schimbarea nu vine când vrei, ci când ești gata să o primești. Am trecut prin relații toxice care mi-au furat bucuria, care m-au făcut să uit cine sunt. M-am uitat în oglindă și m-am întrebat: unde am dispărut? Am cunoscut frica aia care te face să taci, să accepți, să crezi că nu meriți mai mult. Am stat blocată, gândindu-mă că nu am unde să plec, că nu am bani, că fără el nu o să mă descurc. Dar am găsit o scânteie în mine, și aia m-a salvat.

Cartea asta e pentru tine, cel care simți că nu mai poți, dar știi în adâncul sufletului că vrei mai mult. Nu vorbesc din cursuri sau teorii, vorbesc din ce am trăit, din nopți în care am plâns în liniște, din zile în care am învățat să spun nu și să îmi construiesc un drum. Aici vei găsi povești reale, care dor, dar care te trezesc. Vei găsi semnele pe care să le recunoști, exerciții care să îți dea curaj, pași mici, dar siguri, ca să îți găsești liniștea aia de care ai nevoie, ca o gură de aer curat după prea mult timp sub apă. Și da, vom vorbi și despre cum să pleci când nu ai unde, despre cum să îți construiești o plasă de siguranță când simți că nu ai nimic.

Îți cer un singur lucru: fii sincer cu tine.

Lasă-te să simți ce e în tine, furia, frica, speranța. Toate sunt ale tale, și toate înseamnă că ești viu. Hai să începem, că meriți să trăiești, nu doar să exiști.

Capitolul 1

Scrisoarea mea către tine

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

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

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

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

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

De ce nu pleci?

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

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

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

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

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

O poveste ca a ta

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

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

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

Ce înseamnă să începi să pleci înăuntru

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

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

Exerciții practice pentru tine

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

1. Cutia speranței

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

2. Harta visurilor

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

3. Lista de putere

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

Mesajul meu pentru tine

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

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

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

Aici, în aceste pagini, ai să te regăsești.

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

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