

Copyright 2020 Emilia Toma

Copyright 2020 Editura Pim, pentru prezenta

ediție Toate drepturile rezervate

Editura PIM

Editură acreditată CNC SIS – 66/2010 Șoseaua

Ștefan cel Mare și Sfânt nr. 109, Iași – 700497

Tel.: 0730.086.676, 0732.430.407 Fax:

0332.440.715

email: editura@pimcopy.ro

www.pimcopy.ro

Ilustrație copertă: Veronica Robu

Ilustrații carte: Alexandra Luiza Zgondea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TOMA, EMILIA

Terapie pe salteaua de pilates / Emilia Toma. - Iași : PIM, 2020

ISBN 978-606-13-5622-5

821.135.1

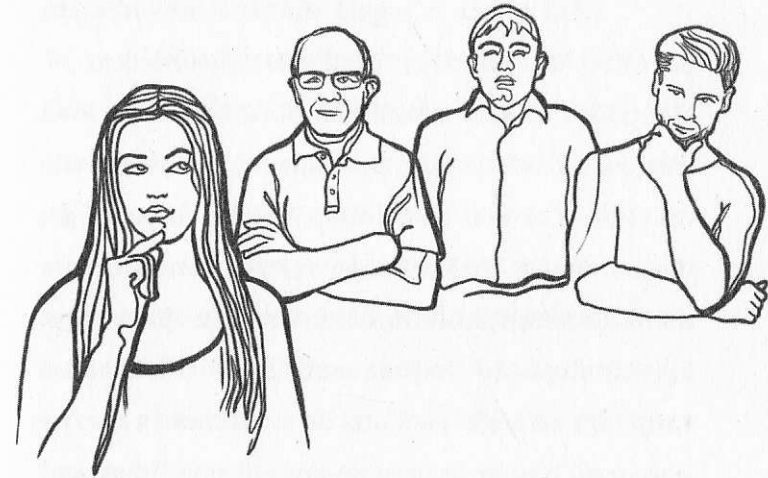
TERAPIE PE SALTEAUA DE PILATES

EMILIA TOMA

Cuprins

CUVÂNT ÎNAINTE	7
Am avut de ales între un bărbat care mă iubea, unul care îmi oferea orice și unul care mă făcea să mă simt ca o zeiță în pat	19
Tu ai vreodată orgasm?	27
Nu am avut nevoie să mă deghizez de Halloween – pumnii lui s-au ocupat de asta mai bine	37
Arăt bine și îmi place sexul: de ce soțul meu le vrea numai pe altele?	49
Nu mai vrea să fim împreună până când nu slăbesc	65
Am sunat-o pe escorta cu care mă înșela iubitul să o rog să nu îl mai primească	75
Îmi pare rău că am rămas însărcinată	89
Fetele cu mușchi din feed-ul iubitului meu	99
De 3 ani nu mai sunt femeie, ci doar mamă.....	113
Am fost o grasă infectă toată viața și așa voi rămâne mereu	123
Mă uit la porno pe ascuns ca să văd ce îmi lipsește	131
Dacă nu mai am față, măcar să îmi fac corpul	143
Amintiri pe salteaua de pilates	151
Postfață și mulțumiri	167

Am avut de ales între un bărbat
care mă iubea, unul care îmi oferea
orice și unul care mă făcea să mă
sint ca o zeiță în pat



*spune-mi dacă știi cum e să te dezbraci în fața unui
bărbat și să i se taie respirația*

Nicoleta este o fostă damă de companie
căsătorită cu un bărbat cu aproximativ 20 de ani mai
în vârstă decât ea. Am aflat lucrurile astea în timp,
fără să întreb și fără ca Nicoleta să îmi dea impresia
că ar trebui să mă stânjenească ceea ce îmi spune.

Pare foarte mulțumită cu alegerea făcută și foarte demnă în ceea ce privește trecutul ei. Situația ei financiară este exact așa cum își dorește, nu lucrează, dar oferă soțului ei mâncăruri bune, o casă curată și ordonată și o femeie care a ales să se liniștească – poate prea devreme – după o viață trăită din plin.

Fără a face o regulă din asta, Nicoleta îmi povestea din când în când despre *tineretea* ei. Menționez că este o fată încă tânără. Cred că avea treizeci și trei de ani în perioada în care se antrena cu mine. Cel mai des, îmi povestea cu nostalgie despre cât de bine arăta pe vremea când lucra ca damă de companie. Începuse în Creta, la optsprezece ani, iar după un timp se stabilise în Germania. A reușit să strângă bani de un apartament, iar pe parcursul lunilor în care ne-am antrenat împreună părea să își poată cumpăra tot ce își dorește. Dar nu și corpul pe care l-a avut cândva, spunea. Recunoștea că este atât de leneșă încât nu o să schimbe nimic, dar că cel puțin face ceva decât deloc. Nu mă lăsa să îi testez limitele, avea un stil pisicos care îmi permitea doar să schimb cât mai multe exerciții ca să nu se plictisească, fără să cresc intensitatea. După primele

ședințe mi-am dat seama că metodele mele de a mărit ritmul nu funcționau cu Nicoleta care părea să fie într-o permanentă și naturală stare de conservare a energiei. Dar așa cum spuneam pe atunci, cel mai prost antrenament este cel pe care nu l-ai făcut, așa că cred că a făcut o treabă foarte bună în perioada în care s-a ținut de sport.

„Aveam formele astea și atunci, dar aveam o talie atât de îngustă. Și un păr lung și bogat. *Deci* spune-mi dacă știi cum e să te dezbraci în fața unui bărbat și să i se taie respirația”. Umm, nu știu, dar mai zi-mi. Glumesc, nu am replicat *mai zi-mi*, dar recunosc că mă luase puțin prin surprindere. „Acum sunt conștientă că la lenea mea nu mă antrenez să fiu la fel ca atunci, dar la cât mănânc, măcar nu mă îngraș mai mult.”

Într-o zi m-a întrebat ce m-a făcut să renunț la jobul meu pentru a face fitness. Deși susținea că nu judecă pe nimeni, mă simțisem destul de aiurea pentru că prin felul în care îmi descria cum este ea, parcă mă certa pentru deciziile mele. “Care este obiectivul vieții tale? Obiectivul meu este să am parte de bunăstare”. Deși mi s-a părut ușor intruzivă, am

încercat să răspund acolo ceva, dar nu părea deloc un răspuns care să se ridice la nivelul așteptărilor ei.

“Poate că pe tine nu te interesează bunăstarea, dar cel puțin încearcă să pui un ban deoparte, pentru zile negre.” Era ceva apăsător în discuția asta, ceva ce am lăsat atunci să planeze deasupra saltelei de pilates pe care se odihnea Nicoleta mai mult decât o cerea intensitatea cu care lucra. Ceva ce abia acum, după ce mi-am amintit și alte confesiuni de-ale ei, mă face să îmi dau seama că așa încerca ea să se convingă că a făcut ce era mai bine pentru ea. Ceva ce o făcea să scape de *regretul de a nu fi ales diferit*. Ceva care o făcea să se convingă că viața ei nu ar fi fost mai bună dacă ar fi mers pe alte drumuri. Nu de puține ori am auzit-o spunând că dragostea trece prin stomac, *ce e iubirea?*, toate minunile durează trei zile și alte idei din care îmi dau seama că opțiunea unei căsnicii din iubire însemna pentru ea o idee cel puțin naivă.

La fel ca în timpul ședințelor cu Cristina, Nicoleta a avut ocazia să îmi vadă jumătatea trecând

cu câte un TRX¹ prin studioul de aerobic unde o antrenam, sau pregătind sala pentru clasa pe care urma să o țină. Văzuse și ea că e atent cu mine, că ne giugiulim scurt de fiecare dată când trecem unul pe lângă altul. “E greu să fiți amândoi antrenori, nu?”. Nu îmi plăcea felul în care gândea, dar nu am lăsat să se vadă. Și eram și prea sinceră pentru a îi putea schimba părerea: “măi, ce-i drept eu acum câștig jumătate decât când aveam job 9 – 17, dar nu mă plâng pentru că îmi place mult ce fac.”

Mă așteptam iar la un discurs despre cum trece dragostea prin stomac când, deodată, cu nostalgia aia aparte pe care o avea când îmi spunea despre frumusețea ei pierdută, Nicoleta a început să îmi spună cum “Am iubit și eu mai demult. La un moment dat, am fost pusă în situația să aleg între trei bărbați. Unul dintre ei este soțul meu, care îmi este chiar un fost client. El este singurul om din viața mea care nu mă judecă. În afară de mama. Numai despre ei doi pot să bag mâna în foc că nu mă judecă. Este un om foarte bun, un bărbat inteligent, realizat, care mă

¹ Total Resistance Exercises (accesoriu cu ajutorul căruia se efectuează exerciții în suspensie, numai cu greutatea corporală)

respectă foarte mult și care mă tratează ca pe o prințesă. Și eu îl respect foarte mult pentru asta. Mai puteam să aleg un bărbat pe care îl iubeam. Îl iubeam enorm de mult, din cauza lui am avut primele insomnii, eram sincer îngrijorată pentru el, un om care din păcate nu avea un anturaj prea bun. *Nu avea ce să îmi ofere.*”

Ultima propoziție a zis-o cu o durere sinceră, parcă lăsând la o parte toate principiile ei actuale legate de bunăstare și stomac și dragoste. Pentru prima dată de când o știam, a lăsat să fie vulnerabilă.

“În aceeași perioadă am cunoscut un bărbat cu care sexul a fost diferit față de orice mai trăisem până atunci. Cu el și numai cu el m-am simțit total lipsită de inhibiții, liberă, era ca un drog. În timp ce eram cu el uitam de orice altceva, după ce ne vedeam aveam cel mai bun somn, mă admira și mă dorea ca pe o zeiță. Nu știu dacă mă iubea, pentru că tot ce știu despre bărbatul ăla era sexul. Din același motiv pot să spun și eu că nu l-am iubit. Dar ajunsese să fie pentru mine ca un drog.

Nu am uitat niciodată cum era cu el. Și de ce să nu recunosc că tânjesc uneori după asta. Cred că

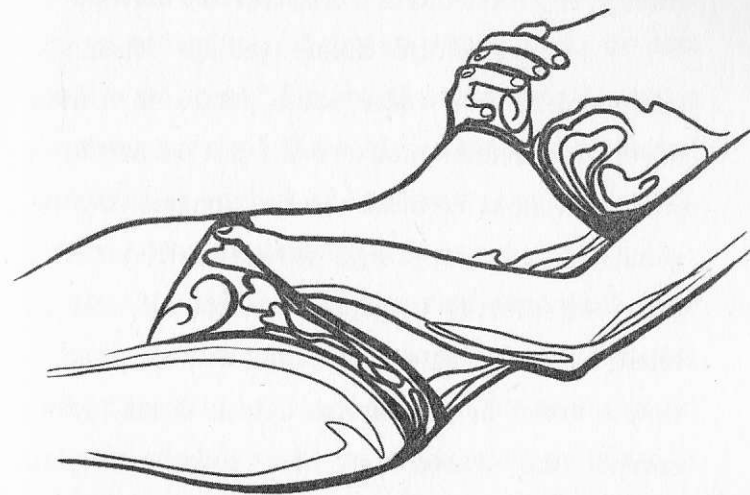
amintirea lui e cea care mă face cel mai tare uneori să îmi pare rău că mi se duce tinerețea... Nu mai fac nimic din ce făceam. Pe de o parte, asta mă bucură pentru că am devenit superioară, citesc, mă documentez, acum sunt intelectuală, nu mai sunt noapte de noapte în club, nu am mai pus gura pe alcool de nu mai țin minte și de droguri nici nu mai zic. Dar le-am făcut pe toate. Și sexul cu bărbatul ăla a fost de departe cel mai bun din câte am încercat vreodată. Acum cel mai mult mă bucur la câte o prăjitură din aia de vezi numai pe YouTube, atunci când mă duce soțul meu care putea să-mi fie tată la restaurant.” A încheiat zâmbind și cu un ton de un respect profund față de omul pe care l-a ales în cele din urmă, chiar dacă pare să fie omul care i-a oferit cei mai puțini fluturi în stomac.

Revin la cartea lui Irvin Yalom – cea datorită căreia scriu acum – pentru un fragment pe care psihoterapeutul îl mai folosea ca terapie de șoc cu unii dintre pacienții lui. Este vorba despre ideea de retrăire a aceleiași vieți la nesfârșit pe care Nietzsche o ilustrează în “Așa grăit-a Zarathustra” prin vocea unui profet bătrân și înțelept. Copiez fragmentul și

închei povestea Nicoletei aici. Nu mai ținem legătura, dar dacă aș fi avut o relație mai strânsă cu ea, i l-aș fi arătat și, după exemplul lui Yalom, aș fi întrebat-o dacă e ceva ce ar face chiar acum pentru ca retrăirea aceleiași vieți să i se pară o idee mai bună în cazul în care nu este deja astfel:

“Această viață pe care o trăiești acum și pe care ai trăit-o până acum va trebui să o trăiești încă o dată și încă de nenumărate ori; și nu va fi nimic nou în ea, ci fiecare durere, bucurie, fiecare gând și fiecare suspin și totul, oricât de mic sau de important în viață se va întoarce din nou, totul la fel, în aceeași succesiune-chiar și acest păianjen și aceste raze de lună printre copaci, și chiar și acest moment, și chiar și eu. [...]”

Tu ai vreodată orgasm?



*„Nu analizez mereu lucrurile, le fac pur și simplu.”
(Kathleen Kennedy)*

Îmi amintesc că am avut o perioadă în care făceam o chestie drăguță la finalul fiecărei clase de tonifiere pe care o țineam. În timpul piesei lente de final, spuneam fetelor întinse pe saltele să închidă ochii și să își pună o dorință. Observasem că le place chestia asta și chiar cred în micile boost-uri de motivație pe care le mai dădeam din când în când în