

EMILIA TOMA

**TERAPIE
PE SALTEAUA DE
PILATES**



CUANTIC

București, 2023

Cuprins

Prefața la ediția a 3-a **5**

Prolog. Veronica se hotărăște să scrie **19**

O destinație la prima vedere simpatică **29**

În schimbare este multă frică **45**

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 **59**

Tu ai vreodată orgasm? **67**

Nu am avut nevoie să mă deghizez de Halloween — pumnii lui s-au ocupat de asta mai bine **77**

Arăt bine și îmi place sexul: de ce soțul meu le vrea numai pe altele? **87**

Nu mai vrea să fim împreună până când nu slăbesc **103**

Am sunat-o pe escorta cu care mă înșela iubitul să o rog să nu îl mai primească **113**

Îmi pare rău că am rămas însărcinată **125**

Fetele cu mușchi din feedul iubitului meu **135**
De trei ani nu mai sunt femeie, ci doar mamă **147**
Am fost o grasă infectă toată viața și așa voi rămâne
mereu **157**
Mă uit la porno pe ascuns ca să văd ce îmi lipsește **165**
Dacă nu mai am față, măcar să îmi fac corpul **177**
Amintiri pe salteaua de pilates **185**
Postfață și mulțumiri **199**

*Oricât de multe lucruri au rămas neterminate,
oricâte lipsuri sau imperfecțiuni aș avea, le iubesc.
Și mă iubesc pe mine.*

Carlos L'Abbate

PROLOG

Veronica se hotărăște să scrie

*Pentru fiecare dintre cele care se zbat într-o lume în care
imaginea de sine este compusă din părerile altora.*

Bună! Sunt Veronica, în cea mai mare parte a vieții am avut un job de birou, când eram mică îmi doream să devin scriitoare, am cochetat cu jurnalismul, mi-am riscat stabilitatea carierei devenind antrenoare de fitness, am fost nutriționistă cu jumătate de normă, iar acum sunt *freelanceriță*. Parcă aud deja câteva voci în cor spunând prelung: „Bună, Veronica!”.

Cred că mulți ar spune despre mine că nu mi-am găsit niciodată locul. Nu îi contrazic. Am început să scriu două cărți, pe care le-am abandonat de teamă că nu ar avea succesul pe care *trebuia* să îl aibă. Am scris una cap-coadă, care mi-a plăcut

numai mie și prietenilor foarte apropiați. Era prea ciudată, deși pentru timpurile noastre ar fi mers. Era compusă din schimburile de e-mailuri avute cu prietenii care au apreciat-o.

Azi citeam o carte de Irvin Yalom când m-am oprit brusc și, ca un déjà-vu, pentru a patra oară în viață mi-am spus: o să scriu o carte. Poate de data asta o să fie *o carte adevărată*. Nu e de mirare că am fost atât de hotărâtă, din moment ce subiectul zăcea de multă vreme undeva într-un colț al minții mele. A fost nevoie doar să citesc despre una dintre modalitățile prin care oamenii se pot elibera cât de cât de anxietatea provocată de moarte: transmiterea prin reverberație, despre care am aflat citindu-l pe Irvin Yalom. Nu că m-ar fi preocupat vreodată moartea, dar, din câte aud, se pare că, de fapt, ne preocupă pe toți, dar pe unii fără să ne dăm seama. Fie că strângem averi, că ne formăm o imagine profesională impecabilă sau că vrem să devenim „cineva” într-un domeniu pe care îl numim pasiune.

Indiferent de motiv – teama că la un moment dat nu va mai vorbi nimeni despre mine sau dorința de a arăta femeilor că nu sunt singure cu dramele lor –, m-am apucat să scriu cartea asta. A zis cineva femei și drame? S-a cam fumat subiectul, ar zice unii. Cu toate astea, pentru că le-am

cunoscut și pentru că am fost acolo când nu era nimeni – deși nu era nici locul și nici obligația mea să o fac –, cred că este o temă de actualitate pentru fiecare dintre cele care se zbat într-o lume în care imaginea de sine este compusă mai ales din părerile altora.

În încercările mele de a deveni scriitoare am cunoscut o latură importantă a mea: sinceritatea. Așa mi-am dat seama că beletristica nu ar fi fost punctul meu forte, în schimb, cazurile reale, da. Nu îmi place să înfloresc, să descriu sau să îmi imaginez conversații care nu au existat.

Dar mi-ar plăcea să știu că aș putea ajuta măcar o femeie să se iubească. Sau să treacă peste o relație toxică. Sau să nu îi mai pese de ce spun alții despre ea. Sau să nu mai sufere că nu arată la fel cu cele din feedul de Instagram al iubitului ei. Sau să treacă peste angoasele sarcinii. Sau să aibă curaj să înceapă o viață nouă dacă simte că de când a născut nu a mai fost femeie nicio clipă. Sau să ierte. Nu sunt nici psiholog, nici terapeut și nici măcar nu am cunoștințe în aceste domenii. Așadar, oare cum aș putea să contribuie cu ceva în viața cuiva care trece prin situații similare cu cele enumerate mai sus? O să recunosc un minus profesional din cariera mea de antrenore de fitness: am

avut ședințe de antrenament întrerupte la propriu de cliente care, cu sau fără lacrimi în ochi, începeau să mi se destăinuie. Poate de asta nici nu am avut o carieră de mare durată în fitness. Știu că, în mod normal, lucrurile ar trebui să se întâmple pe principiul „ne antrenăm, nu vorbim”. Dar în câteva cazuri nu a fost deloc așa și cred că asta le-a ajutat pe clientele mele mai mult decât exercițiile pentru fesieri pe care le primeau ca temă pentru acasă.

Chiar dacă în prezent sunt o mare adeptă a terapiei – să nu uităm ce autor citeam când mi-a venit ideea acestei cărți –, în perioada în care „cabinetul” meu era sala de fitness, practica îmi era oarecum străină și nu am avut ocazia să o recomand fetelor și femeilor cu care lucram, cu toate că acum aș face-o fără rezerve. Dacă îmi citești cartea, sper că acum ești fericită. Și du-te la terapie. Fie că ești sau nu fericită. Este cea mai bună investiție pe care o poți face pentru tine. Alături de sport și de călătorii.

Desigur că toate situațiile și numele vor fi modificate în așa fel încât să nu se supere nimeni pe mine pentru faptul că poveștile lor nu au rămas în... sala de fitness. Poate că nici cele cu care am lucrat nu se vor (mai) regăsi în ele, și asta m-ar bucura enorm. Din nefericire, știu că multe alte femei,

pe care nici nu le-am cunoscut și poate nici nu le voi cunoaște vreodată, trăiesc situații compuse din aceleași elemente, dar organizate diferit. Sau asemănător. Și poate mai sunt femei care nu au avut parte nici de terapie, nici de prieteni (căror să le poată spune ce au pe suflet) și nici măcar de o antrenore care să accepte să le asculte în loc să le antreneze. Cartea li se adresează lor dintr-un singur motiv. Clișeic numai pentru cine nu are nevoie de un umăr pe care să plângă: nu sunteți singure!

Nu o să scriu aici nimic dintre repetatele recomandări de bun-simț existente *pe vastul internet* despre cât de bine face sportul stimei de sine sau cum poți să îți schimbi starea de spirit numai fiind puțin atent la ceea ce mănânci. Recunosc că, pentru a nu îmi pierde și ultima fărâmă de autoritate în fitness în fața lor, de fiecare dată începeam cu sfaturi legate de lucrurile la care mă pricepeam cel mai bine. Am dat diete personalizate pentru „fericire”, am creat planuri de antrenament cu titluri de tipul „self-esteem booster” și am folosit tot felul de trucuri legate de fitness prin care să îmi fac clientele să nu uite că mă plăteau pentru fitness și nu pentru a vorbi cu mine despre cele mai ascunse gânduri, frici, dureri și fantezii – da, menționez că

am avut parte de destăinuiri mai intime decât aş fi crezut vreodată.

O să scriu mai degrabă despre ceea ce nu am ştiut atunci să le spun. Despre ce le-aş fi spus dacă eram anunţată dinainte că mi se vor confesa. Despre ce le-aş fi spus dacă aş fi fost pregătită. O să scriu fără să mai fiu şocată că o clientă nici nu a apucat să închidă uşa de la vestiar că i-au şi dat lacrimile întorcându-se spre mine şi spunându-mi că iubitul ei a înşelat-o şi nu ştie cum să îl abordeze. O să scriu după ce m-am gândit mult la întâmplările acestor femei, mult timp după ce am încheiat colaborarea cu ele. Mai mult decât cred ele că m-am gândit.

Poate se întreabă cineva cum de mi s-au confesat atâtea cliente pe teme atât de intime. Şi eu mă întreb. Uneori ziceam în sinea mea: „De ce-mi spui asta?”. Nu înţelegeam cu ce aş putea eu să fiu de folos. Şi tot după ceva timp mi-am dat seama că motivul nu stătea în faptul că am un fel de-a atrage dramă sau femei triste în jurul meu. Ci în acela că, pentru toate aceste cliente, înainte să devin antrenoare şi... confidentă, am fost o străină. O străină despre care nu ştiau nimic, despre care în primă fază nici măcar nu aveau o părere, alegându-mă aleatoriu dintr-o listă de alţi

antrenori, o străină față de care nu ar fi avut nicio jenă dacă le-ar judeca.

Ceea ce poate am făcut diferit față de altcineva care s-ar fi aflat în locul meu a fost să le las să vorbească atunci când ar fi trebuit să le spun să continue antrenamentul. Să le spun să aștepte să se liniștească înainte de a încerca să mai obțin o serie forțată. Să le înțeleg dorința de a ieși din casa unde soțul *scrolla* pe forumuri de escorte. Am fost un sprijin când plecau de lângă acești bărbați pentru a se descărca de frustrările provocate de incertitudine, neîncredere sau stimă de sine în declin.

Nu știu dacă am procedat bine sau rău, iar uneori mă încercă sentimente de vinovăție pentru faptul că am primit bani pe orele petrecute cu ele fără să le antrenez, atunci când eram plătită la ședință, și nu ca parte dintr-un abonament. De fiecare dată era la fel: refuzam banii, îmi spuneau că ora respectivă tot din timpul meu făcea parte, le dădeam ce să facă acasă ca să scap de remușcări, plecau mai ușurate sau la fel de furioase – nu știu – iar eu așteptam următoarea clientă privind în gol și gândindu-mă la ceea ce tocmai auzisem. Pentru unele am suferit atât de mult, încât mă certam singură că nu am fost mai caldă, mai deschisă, mai apropiată. Poate, în încercarea mea de

a păstra cât de cât o distanță profesională, pe unele dintre clientele mele le-am făcut să creadă că le judec sau că nu le înțeleg. Alteori știam – de fapt, simțeam – că am ajutat numai prin simplul fapt că am ascultat. Dar în niciun caz nu am fost pregătită în legătură cu ce să fac sau ce să zic.

Am procedat stângaci, am încercat să fiu cât mai umană posibil, am crezut că fac ce e cel mai bine în acel moment. Acum, aș vrea să scriu ceea ce nu am știut atunci să spun. Aș vrea să ajut cel puțin o femeie dintre cele pe care le-am cunoscut sau dintre cele care trec prin lucruri similare. Nu mă recomandă nimic pentru asta. Doar sentimentul că între timp am mai învățat lucruri pe care le-aș fi transmis mai departe dacă le-aș fi știut atunci. Sau pe care le-aș fi zis dacă eram anunțată dinainte și aș fi avut timp să mă gândesc nu la ce antrenament să facem în ziua aia, ci la cum pot încuraja o fată pentru care singurul motiv de a slăbi este dorința de a fi iubită din nou.

Din tot ce am scris până aici, asta pare să fie o carte pentru femei. Așa ți se pare și ție? Așa m-am gândit și eu, până când mi-am dat seama că dacă bărbații ar încerca vreodată să empatizeze cu demonii partenerelor, ar avea un ghid foarte util în capitolele care urmează. Poate ar fi interesant

pentru unii să afle că, în timp ce ei cred că totul este ok, partenera lor se gândește de zece ori pe zi la despărțire pentru că nu poate trece peste faptul că nu primește niciun sfert din dorința pe care el o nutrește față de *femeile cu mușchi de pe internet*. Poate unii bărbați ar reacționa constructiv în relația lor dacă ar afla că iubita lor se uită pe ascuns la filme porno pentru a înțelege ce nevoi nu reușește să acopere. Sau pentru a-l face să prefere intimitatea în cuplu în detrimentul intimității solitare din fața calculatorului plin de foldere XXX.

Mai cred că familiile femeilor grase ar avea de câștigat dacă ar afla că a vedea calitățile în cei apropiați îi poate face pe aceștia să devină mai buni cu mai puțin stres și mai puțin efort. Că a arăta încredere și empatie în loc de subapreciere și ironie ar contribui mai mult la ridicarea celor care se zbat sub etichetele asociate cultural cu femeile supra-ponderale. Cred, așadar, că această carte poate fi citită de oricine, chiar dacă este despre femei anxioase, frustrate sau chiar disperate. Pe acestea le-ar ajuta să știe că nu sunt singure. Pe femeile împlinite și fericite le-ar ajuta să empatizeze mai mult cu prietenele lor, cu fata din vestiar, cu colega introvertită de la birou. Pe bărbați i-ar putea ajuta să aprecieze mai mult femeia împlinită de lângă ei

sau să o înțeleagă mai bine pe cea care mai mult tace și îi privește ca pe niște străini, când ei nu știu dacă și cu ce au greșit. Poate i-ar ajuta să vadă schimbări pozitive la partenera lor după ce aceasta va fi auzit că ridurile, vergeturile sau imperfecțiunile ei sunt frumoase pentru el. Spune-i asta, ce te costă să o faci? Ți-e teamă că nu ar mai încerca să se schimbe și să devină mai frumoasă? Ea va dori oricum să schimbe la ea ceea ce o apasă, tu ajută-o prin a o convinge că trebuie să se schimbe numai pentru ea, tu iubind-o oricum.

Nu este o carte numai despre femei supraponderale, este o carte și despre femei care arată foarte bine și care nu înțeleg de ce nu mai sunt dorite. Este o carte în care apare frica de bătrânețe, de respingere, de singurătate. Este o carte despre regrete. În fine, este o carte din care strigă vocile acestor fete dragi mie, cărora le mulțumesc că le-am cunoscut și că au avut încredere în mine.

O destinație la prima vedere simpatică

De când ne doream să mergem împreună la mare! Bine, pentru cei care nu sunt îndrăgostiți nebunește poate să nu pară atât de mult, dar pentru noi, care într-un an am trăit atâtea că nici nu ne vine să credem că e vorba de doar un an, și nu... cinci? Oh, pentru noi, cum spuneam, este enorm! Ne-am cunoscut în septembrie, am trăit o iubire interzisă și atât de intensă – mai intensă decât mousse-ul de ciocolată, decât crema de zahăr ars, decât ciocolata cu 90% conținut de cacao – timp de un an, deci o vară fierbinte ascunzându-ne prin ganguri sau cafenele obscure, simțindu-ne ca un cuplu adevărat prin tramvaie menite să ne ducă departe de locurile unde... mă rog, unde nu ar fi trebuit să fim, sau măcar nu așa, nu topiți, atât la propriu, dar mai ales la figurat, de orice înseamnă celălalt. A urmat, în sfârșit, desprinderea, dezlegarea, binecuvântarea, libertatea totală, revărsarea, adevărul adevărat din vorbele spuse cu jumătăți de măsură pe când încă avea fiecare dintre noi motive să se îndoiască, măcar lăuntric, măcar din când în când...



Abia după ce a plecat fiecare din lumea sa, abia după ce universul nostru s-a transformat în rută principală, dintr-o fantezie paralelă, ingrată, imorală, ascunsă, abia atunci, așadar, am putut să facem planuri pentru plecarea la mare. Cât mai tânjeam după momente precum excursia aceasta mult așteptată pe când totul ne era interzis, pe când până și a traversa strada ținându-ne de mână ne ridica pulsul la cote maxime – de frică și de plăcere, de remușcare și dorință! Dar se pare că dorința era mai puternică decât sentimentul de vinovăție, iar când ajungeam în locurile către care ne furișam pe străzi cu inimile până la gât, lăsam remușcărilor la ușă și ne îmbătam de plăcere, de o râvnă puternică, mai presus de rațiune – o știam – dar imposibil de controlat, inuman să ne-o fi interzis. Și era totuși atât de interzisă...

În timpul pregătirii bagajelor am fost distrați și ne-am giugiulit întruna, de ziceai că nu ceea ce puneam în rucsacuri conta, ci ritualul acesta de anticipare, bagajele – simbol al unei luni de miere, să-i zicem, al libertății de care ne puteam bucura acum –, ca, într-un final, odată ajunși la hotel, să ne dăm seama că nu aveam mai nimic din ce ne-ar fi trebuit. Constatăre însoțită de un

amuzament teribil, pot să zic chiar stupid, și terminată cu o fugăreală de pomină prin cameră, o aterizare în pat și... și descărcarea acelei pasiuni nebune, anticipată tot drumul spre mare și potențată de razele fierbinți ale soarelui, care ne-au încărcat de o dorință dementă în orele dinainte de a ajunge.

De ce mă miră că, în primele zile, mai că n-am ieșit din camera de hotel? De fapt, nici nu mă miră. Pur și simplu nu puteam, nu ne puteam desprinde, nu puteam face față lumii de-afară, acum, când abia ne câștigaserăm unul pe altul cu adevărat. Abia noi, unul în brațele celuilalt, transpirați și obosiți, dar fericiți, aproape tâmpi în zâmbetele noastre permanente, *noi* eram destinația, nu marea, fir-ar ea de mare, un simplu motiv, un context oarecare; noi contam, noi reprezentam punctul de finiș al unei curse prea lungi, prea imorale, totuși atât de frumoase, noi eram locul în care ne-am dorit să ajungem și punctul de unde urma să construim. De parcă am alergat o cursă lungă cu obstacole și, odată ajunși la destinație, ne-am apucat să clădim un cămin. Sfârșitul și începutul în același punct, unul format din noi doi aici, contopiți, de nedesprins, de nezdruncinat.



Cu greu ne-am făcut curaj să părăsim camera, și sunt sigură că niciunul dintre noi nu și-a dorit cu adevărat să o facă, dar ne-am supus amândoi planului inițial. Am făcut-o pentru bilete, pentru rezervare, pentru drumul până aici. Dar nu ne-am spus, păstrând fiecare lucrurile acestea pentru el, doar pentru a nu strica bucuria celuilalt. Exact așa cum am suferit în tăcere de fierbințeala nisipului, neavând papuci în prima zi de plajă – da, una dintre marile probleme ale bagajelor făcute de mântuială, printre giugiuleli și întărâtări care ne luau efectiv mințile. Măcar când cu nisipul, ne-am făcut într-un târziu curaj și am zis. Cred că el a spus primul că poate ar fi totuși bine să ne luăm niște papuci. Am râs atunci în hohote, țopăind pe vârfuri.

—Nici tu n-aveai de gând să spui nimic?

—Nu voiam să-ți stric plăcerea.

Până și expediția în căutarea papucilor a fost o distracție în toată regula – el nu era de acord să plătească mai mult de o anumită sumă pe un astfel de obiect; *sunt totuși niște papuci* – spunea –, *dă-i dracu', ne trebuie acum și-apoi îi aruncăm*. Mie, în schimb, nu-mi păsa deloc, îmi plăcea să-l urmăresc și-atât. Chiar și în ipostaze de nervozitate, cum era acum, când se uita la prețurile papucilor de pe la

tarabele din marginea drumului și făcea tot felul de remarci precum *da' ce-or avea, sunt placați cu aur?* Sau *doar n-or merge singuri!* Cu *ăștia nici nu-ți mai trebuie mașină, că te duc ei*. Mie nici nu mi s-au părut atât de scumpi, adică era normal să coste atât, eram la mare. Într-un final am renunțat la căutări, am renunțat și la plajă, deja ni se cam luase de soarele care ne bătea în cap și de plimbări și parcă abia așteptam să ne întoarcem în cameră. Am luat eu unii, pe seară, când m-am dus să vânez niște mâncare – nici de-aia n-aveam și abia dacă puseserăm gura pe vreun sandvici amărât de când ajunseserăm. Râdeam în sinea mea ce cadou prost pentru primele noastre zile oficiale împreună, dar chiar ne trebuia, deci dă-o naibii de expresie, n-o să-i dau papucii în viața mea unui bărbat ca ăsta! Evident că m-a întrebat cât am dat pe ei, ceea ce m-a făcut să râd și să mi se pară simpatic în obsesia lui, e clar că-i cășunase pe bieții papuci, dar am deviat printr-o îmbrățișare senzuală – mă încânta teribil să văd de cât de puțin era nevoie să-l pornesc, mă făcea să mă simt atât de dorită!

Cred că îmi va rămâne întipărit pe viață în memoria senzorială mirosul de mare, de hotel, de lenjerie și nisip, de apă sărată și cremă solară – ah,