

CORI GRĂMESCU

Nutriționist și instructor de Pilates

Vindecarea

relației cu mâncarea
și cu propriul corp

Bookzone
BUCUREȘTI, 2023

CUPRINS

1. Nici prea frumoasă, nici prea deșteaptă

Despre iubire de sine, mai ales când nu știi ce înseamnă asta. De ce este important să ai o bună înțelegere a ce anume este și ce nu este iubirea de sine și cum ajungi să o construiești din interior, fără să ai niciun model valabil în mediul în care ai crescut.

11

2. Despre metabolism și alți demoni

În cuvinte oarecum simple, despre nevoile energetice ale corpului, ce este metabolismul și cum funcționează acesta.

29

3. Unicornul gras

Despre imaginea de sine, cum îți influențează aspectul fizic dezvoltarea și cum să te vezi dincolo de forma fizică în care ești.

47

4. Cine este străina aceasta care mă privește din oglindă?

Despre procesele de schimbare – motivație intrinsecă, motivație extrinsecă, ce vectori trasează un proces de schimbare ale cărui rezultate durează în timp.

65

5. Osânza dietetică

Modelele feminine cu care am crescut. Importanța vindecării acestor traume transgeneraționale și a conștientizării acestor automatisme disfuncționale cu care creștem.

6. Și totuși, eu ce mănânc?

Abundența informației nu conduce neapărat la performanță crescută. Reguli simple de nutriție sănătoasă, bazate pe știință, nu pe păreri.

7. Unii oameni sunt inteligenți, alții sunt puternici

Despre acțiune și tracțiune. Care sunt resursele intelectuale și de comportament prin care îți poți spori șansele să îți atingi obiectivele atunci când îți dorești să schimbi ceva în aspectul tău, în relația pe care o ai cu propria evoluție.

8. Elefantul roz din sufragerie

Disonanța cognitivă în procesele de slăbire

9. Foamea

Dietele eșuează de foame, nu din lipsă de voință. Cum înveți să o gestionezi ca să nu te mai simți ca o nefericită fără voință.

10. Cât ar trebui să mâncăm, de fapt? Și mai ales de ce?

Mărimea porțiilor pentru o alimentație echilibrată și intuitivă, dincolo de calorii. Cum să mănânci intuitiv și corect.

11. Ce se află în spatele meselor noastre?

Proteine, glucide, grăsimi și tot felul de alți demoni.

12. Despre stres și alimentație

Sistemul nervos și alte aspecte care îți influențează cu adevărat digestia.

87

105

129

149

175

193

211

239


- 13. La început au fost proteinele**
Ce să mănânci și de ce să nu fii mereu la dietă atunci când vrei să arăți bine. 259
- 14. Pofța ce-am poftit**
Când e poftă, când e foame și cum înveți să mănânci corect și să te bucuri pe îndelete de ce ai poftă. Fără să te îngrași! 279
- 15. Și când nu mai poți, mai poți un pic**
Despre sport și reziliență. Ce altceva poți învăța prin sport. 287
- 16. Sport, din bucurie pentru tine**
Despre bucuria de a-ți simți corpul și de a te vedea așa cum îți dorești. De ce atât de multe femei fug de sport și de ce ar avea toate motivele să nu o facă. 299
- 17. Cartoful prăjit și durerea existențială**
Despre mâncatul emoțional dintr-o perspectivă alimentară... și nu numai. 313
- 18. Sistemul tău nervos este superputerea ta**
Despre autoreglare emoțională pentru sănătate corporală. 323
- 19. Ai vorbi așa cu fiica ta?**
Despre filtrele raționale, mature și externe pe care le poți aplica vocilor din capul tău. 335
- 20. În loc de încheiere**
Cum arată iubirea de sine dincolo de băi cu spumă și jurnale emoționale. 345
- Bibliografie** 349



Nici prea frumoasă, nici prea deșteaptă

1

Despre iubire de sine, mai ales când nu știi ce înseamnă asta. De ce este important să ai o bună înțelegere a ce anume este și ce nu este iubirea de sine și cum ajungi să o construiești din interior, fără să ai niciun model valabil în mediul în care ai crescut.



Poate că sunt unele femei care cresc știind, simțind că sunt speciale. Sau că sunt importante în vreun fel. Eu am crescut știind că nu sunt nici prea frumoasă, nici prea deșteaptă. Pentru că nu mi-a zis nimeni altfel și pentru că mereu trebuia să fac mai mult, mai bine, mai... Era un șir nesfârșit de „trebuie”, iar în absența acestor obiective externe, nu prea simțeam nimic bun în legătură cu propria mea persoană.

Am crezut mereu că munca este cea care mă face să reușesc. Nu aveam idee că aș putea avea vreun talent, pentru că, atunci când crești fugărind note, concursuri și realizări, cam aceea e toată viața ta. Sprinturi după sprinturi în căutarea unei validări externe.

Cred că, undeva destul de devreme, am început să simt că apar fisuri în psihicul meu. Desigur că, atunci, nu știam ce trăiesc. Eram doar paralizată și neputincioasă, mă uitam cumva în gol ore în șir, până când starea respectivă dispărea de la sine. În școala românească a anilor 1990, probabil că mai mulți copii priveau în gol, asemenea mie, în fața zecilor de culegeri de matematică și fizică, a sutelor de pagini de comentarii de învățat și a presiunii constante că suntem niște tâmpiți indisciplinați. Era un act de mândrie să nu faci sport, iar familiile în care exista suficient discernământ încât să susțină copiii să facă mișcare, să fie activi, să aibă activități extrașcolare consistente, erau puține la număr, cel puțin la mine în oraș, în Craiova.

Familia mea a făcut față tranziției așa cum s-a priceput. Tata a devenit antreprenor, iar mama a mai lucrat câțiva ani la Electroputere, până când a cedat într-un final și și-a deschis și ea propria afacere. N-am fost o familie

avută, dar am trăit relativ confortabil, sau cel puțin așa am perceput eu mereu lucrurile. Știam însă din familie că fără muncă nu realizezi nimic, iar ai mei n-au făcut niciodată rabat de la muncă. Era mereu ceva de reparat, de îmbunătățit, de făcut mai bine în casa lor, iar proiectul principal al întregii familii eram noi, copiii. Noi trebuia să nu îi facem de RUȘINE în oraș. Rostit exact așa, cu litere mari, căci rușinea, într-un oraș de provincie, este cel mai rău lucru pe care îl poți trăi. Era cu atât mai dramatic, cu cât beneficiam de un brand personal relativ cunoscut în oraș, eram nepoata unora dintre cele mai cunoscute cadre didactice din localitate. Bunicii mei nu își spuneau profesori, ci dascăli. Nu aveau doar un job la o catedră, pentru ei era o misiune și o vocație să strunească generații după generații de copii. Bunica mea paternă era ceva mai jovială, îi plăceau copiii și avea o înclinație naturală către latura mai sensibilă, aproape artistică, a școlii. Însă, când crești în casă cu trei profesori, șansele ca tu să faci altceva decât foarte multă școală sunt minore. Părinții mei au decis să iasă din buna orânduire a provinciei – amândoi sunt ingineri de profesie, dar tata a hotărât să plece „de la stat”, așa că deja lumea știa că s-a făcut patron, spus așa, la o intersecție ambiguă între invidie și respect.

Pentru că viața noastră de zi cu zi era atât de subordonată muncii și datoriei, exista puțin spațiu pentru joacă și imprevizibil. Eu aveam un program riguros de lecții, meditații la limbi străine și pregătire pentru concursuri școlare. Ai mei munceau de dimineață până seara, la fel ca mine. Și era permanenta presiune să fim cuminiți, să ne facem temele și să luăm note mari. Simțeam că acesta era singurul rol care mi se cuvine.

„Depinde doar de noi să facem alegerile bune, prin care să ne manifestăm iubirea pentru noi însene.”

Acum, după aproape douăzeci de ani de antreprenoriat, înțeleg că presiunea pe care părinții mei o simțeau era legată de ziua de mâine, de banii pe care trebuiau să îi facă, de grija față de viitorul nostru, ca familie. Însă adevărul este că, în perioada aceea, simțeam doar că eu nu sunt destul, că eu nu fac destul, că eu nu sunt ce își doreau părinții mei să fiu. Și nici nu aveam atâta claritate ca acum, după ani de terapie, să pun toate acestea în cuvinte. Atunci, în vremurile acelea din care nu mai am prea multe amintiri, toate emoțiile veneau de-a valma peste mine, valuri după valuri de durere, pe care nu știam cum să o integrez sau să o procesez.

Și între momentele acestea de... nici nu știu cum să le zic, că nu era nici măcar furie, eram doar copleșită de tot ceea ce trăiam, era presiunea constantă de la școală – temele care nu se terminau niciodată și nebunia unei generații întregi de părinți care știau, în sinea lor, că singura cale să le reușească copiii în viață era să aibă note bune la școală și să muncească din greu.

Poate nu toată lumea a trăit într-un mediu ca acesta, poate că unii părinți au știut să fie mai blânzi și mai îngăduitori cu odraslele lor, au avut mai multă încredere în potențialul acestora și au avut curajul să le lase libertatea de a greși. Însă, din câte am discutat cu cliente, prietene și colege de școală, cei mai mulți dintre noi nu prea ne-am bucurat de acest lux. Nu știam să greșim, nu prea aveam voie să experimentăm mare lucru și nu prea găseam răgazul de a învăța făcând lucruri practice.

Lucrurile s-au complicat dramatic de tare pentru mine în adolescență. N-am fost niciodată un copil senin și îngăduitor cu sine sau cu ceilalți, dar adolescența m-a lovit ca un pumn în stomac, primit pe nepregătite. Adică n-am luat niciunul până acum, slavă cerului, dar, dacă îmi imaginez cum trebuie să se simtă senzația aia de stupeare, frică și durere, cred că așa se simte. Începusem să mă simt ciudat de ceva vreme, îmi creșteau sânii și trăiam o

permanentă agitație internă. Nu reușisem nici înainte să mă concentrez grozav de bine asupra lucrurilor pe care le făceam, dar atunci era efectiv tragi-comic, pentru că lăsam frânturi de cuvinte scrise pe caiete, iar mintea mea fugea complet în altă parte.

Țin minte că, în perioada aceea, încercam să înțeleg ce naiba se întâmplă cu mine, fără mare succes între noi fie vorba. Am avut și ghinionul să fiu, cred, prima din clasă căreia îi venise ciclul. Extrem de devreme, într-o perioadă în care băieții râdeau înfundat când vedeau tampoane, iar noi ne făceam o brumă de educație de prin reviste pentru adolescenți și ocazionalele filme porno de pe la televizor. Habar n-aveam ce se întâmplă cu mine. Iar ideea că de atunci încolo urma să devin o tânără femeie era așa, la intersecția dintre mândrie și groază. Mama mi-a întins o pungă de absorbante prin ușa întredeschisă de la baie, spunându-mi unde urma să le găsesc, lună de lună. Și aceea a fost toată discuția noastră despre menstruație și ce urma să se întâmple cu mine. Aveam să descopăr singură tot felul de lucruri despre corpul meu, și nu în cele mai blânde moduri.

Foarte multă vreme am crezut că e firesc să te doară burta la menstruație. Sigur, nu mă durea chiar ca pe unele dintre colegele mele, care ocazional lipseau de la școală, dar tot trebuia să mai iau câte o pastilă din când în când. Înțelesesem că asta e viața, așa trebuie să fie și aia e. Mă consolam tot mai mult cu ideea că feminitatea este sinonimă cu o droaie de neajunsuri și dureri.

Apoi, eternele răutăcisme din partea băieților și COMPARAȚIILE cu fetele din școală. Poate acum lucrurile stau altfel, dar atunci nu era nimic ieșit din comun să te mai trezești cu câte o palmă pe fund pe la școală sau să te alinte colegele că arăți ca Milka. Milka nu era neapărat ceva rău, era mai mult invidie, pentru că, dacă aveai sânii mai dezvoltati, automat beneficiai de o atenție cel puțin interesantă la pauză sau pe la orele de sport. Iar la ora de sport, chiar era complicat, căci, pe atunci, ideea de bustieră

era cam la fel de avangardistă ca aceea de telefon mobil, așa că multe dintre noi ne-am ales cu fobie din cauza expunerii aceleia nedorite a corpului la o vârstă la care este foarte ușor să ai complexe și în mod natural, darămite în situații de genul acesta.

Îmi aduc aminte, mulți ani mai târziu, de câteva dintre momentele acestea care, pentru multă vreme, n-au făcut altceva decât să mă deconecteze de mine, să mă îndepărteze de tot ceea ce înseamnă echilibru și armonie. Și nu cred că eu eram un caz singular, căci multe dintre noi, fetele de atunci, am devenit femeile de acum, care ne chinuim să înțelegem cum ar trebui să ne purtăm noi cu noi – înainte de orice altceva. Desigur că au fost multe astfel de eroziuni de-a lungul vremii, dar mai mult decât atât, cultura în care ne-am petrecut adolescența, o cultură de tranziție, marcată de incertitudine și presiune, a făcut ca noi, femeile de azi, să ne întrebăm destul de des cum să ne simțim mai bine în pielea noastră, cum să fim bine cu noi însele, cum să trăim în echilibru.

Am trăit niște ani destul de complicați în perioada liceului, când am decis să mă mut în București după clasa a X-a. Dacă primii doi ani de liceu i-am urmat la Craiova – învățam la unul dintre cele două licee de elită din oraș –, eram în cea mai bună clasă de la respectiva școală, aveam note mari și foarte mari, când m-am mutat în București, am devenit brusc o elevă mediocră. Era ceva foarte nou pentru mine. Nu știu dacă era diferența de nivel între ce învățam noi în provincie și ce se preda la Liceul Mihai Viteazul din București sau, pur și simplu, trăiam eu o stare psihică atât de rea, încât nu mai puteam să performez excelent la școală. Cert este că, din clasa a XI-a, nu îmi aduc aminte decât de orele nesfârșite de învățat și de permanenta presiune și durere că nu mai sunt cu nimic specială. În Craiova, aveam măcar această iluzie de care să mă agăț, că eram un copil particular, cu un profil intelectual interesant și cu oarece recunoaștere în comunitatea mea. Ei bine, în București, am

simțit prima dată că nu am nimic interesant de zis și de făcut.

Mă mutasem la liceul din București convinsă fiind că sunt deșteaptă și că nu sunt tocilară. Eram o fire rebelă și, de-a lungul timpului, cele câteva tâmpenii epocale pe care le făcusem în școală îmi asiguraseră o aură de adolescență interesantă și răzvrătită. Ceea ce și eram, aspect la care lucrasem atent ca să îmi susțin stima de sine, pentru că, la momentul acela din viață, nu mi se părea nimic mai rău decât să fiu la fel ca ceilalți. Așa că, înainte de mutarea în București, eram un fel de personaj în capul meu. Scriam poezii, fumam excesiv, aveam un iubit mai mare decât mine și sufeream din dragoste cu patimă. În mintea mea, printre colegii mei de liceu, eram mai cu moț pentru că trăiam atât de multe chestii dramatice și interesante.

Odată cu mutarea în București, tot ceea ce construiseam la nivel de imagine de sine în anii în care locuisem în Craiova nu mai exista și nu mai primeam validare din nimic, ca să îmi încarc cumva bateriile. Nu mai aveam prietenii apropiate, nu mai aparțineam niciunui loc și, cu siguranță, nu eram în niciun fel specială. Nu mai aveam nici măcar dramoletele care îmi țineau mintea ocupată pe la Craiova, căci simțeam că sunt atât de în urmă la școală, încât nu mai aveam resurse să sufăr după vreun individ. Cred că atunci a fost primul moment în care m-am simțit cu adevărat pierdută. Acum, privind în urmă, probabil că trăiam o stare perpetuă de anxietate și disperare, pentru că, de cele mai multe ori, simțeam că plutesc prin propria mea viață, complet dissociată. Dar atunci, atât cât știam eu să numesc emoțiile, puteam doar să zic că eram copleșită.

Am avut nevoie de douăzeci de ani ca să încep să simt și să înțeleg că nu trebuie să fac ceva special ca să simt că valorez ceva ca om. Am avut nevoie de ani de lucru cu mine ca să mă simt în siguranță fără să fac eforturi, fără să demonstrez celor de lângă mine că merit să fiu iubită,

văzută sau apreciată. Și chiar și acum sunt într-un echilibru destul de fragil când vine vorba despre asta.

E atât de complicat să reclădești zona asta de siguranță emoțională tocmai pentru că toată cultura în care noi am crescut este una a condiționărilor, pare că suntem cu toții dresați să facem tranzacții emoționale ca să fim acceptați și apreciați. Nu aș vrea să generalizez foarte tare, însă mă tem că, dintre cei pe care i-am cunoscut eu mai îndeaproape, cam toți s-au confruntat în diferite moduri cu acest fel scâlciat de a primi iubire și de a se raporta la ceilalți, cu mine în capul listei.

Problema cu raportul acesta tranzacțional este că funcționează doar dacă livrezi rezultate notabile, și chiar și așa, costul emoțional e foarte mare, pentru că, în interior, nu prea te simți niciodată în siguranță. Mă rog, repet, nu vreau să generalizez, însă, în cazul meu, asta s-a întâmplat.

Atunci când „îmi făceam treaba” bine și aveam realizări și rezultate frumoase, primeam laude, aprecieri, cadouri și recompense, dar eu știam că acelea vin doar dacă livrez, doar dacă sunt bună, cuminte și mai știu-eu-cum. Simțeam acut faptul că, în absența bunelor mele rezultate, nu aș fi meritat nimic, nu mi se cuvenea nicio brumă de apreciere pentru că nu văzusem nicăieri asta, nu îmi spusese nimeni altceva. Trăiam știind că, doar dacă fac ceea ce trebuie, urma să am o viață bună și liniștită la școală și acasă. Lucru care, suprapus cu personalitatea mea rebelă, a condus în mintea mea la niște situații contradictorii destul de greu de gestionat. Pe de o parte, simțeam acut nevoia de a primi blândețe și iubire necondiționate; pe de altă parte, musteam de furie surdă știind că le primesc tocmai pentru că sunt obedientă. ANI întregi nu am știut să procesez stările acestea două concomitent, fie eram extrem de pasivă și obedientă, acumulând evident frustrări și nemulțumiri, fie răbufneam în niște crize de furie incredibil de puternice. Nu aveam nicio stare intermediară în perioada aceea și nici nu știam să gestionez valorile de

supărare atunci când eșuam. În același timp, bucuria scurtă și intensă pe care o trăiam atunci când îmi ieșeau lucrurile așa cum mi se cereau nu era nicidecum suficientă să mă echilibrez emoțional în raport cu efortul depus pentru a primi validare după validare.

Lucrurile au mers din rău în mai rău, pentru că dezechilibrul din interiorul meu a început rapid să se vadă în exterior. Incapabilă să îmi gestionez viața, în timp ce m-am aruncat în învățat cu toată forța, m-am deconectat complet de mine însămi. Mâncam mult și prost și mă recompensam cu mâncare pentru toate zilele în care eram prea sleită să fac orice pentru mine. Probabil că mâncam pe fond emoțional, dar întrucât eu nu simțeam altceva decât disperare și o stare de disociere, nu prea îmi identificam în niciun fel emoțiile la acea vreme. Am plecat din Craiova fiind o fată drăguță, atrăgătoare și deșteaptă. Într-un an de stat în București, nu mai eram nici una, nici alta. Însă eu nu mă vedeam așa, nu mă vedeam nicicum. Pur și simplu, din anul acela, îmi aduc aminte doar de oboseala pe care o trăiam constant și de o farfurie cu biscuiți de ciocolată pe care se plimba indiferent un gândac de bucătărie.

Am ajuns la București și am aflat că nu sunt nici prea frumoasă, nici prea deșteaptă. Nu-mi ieșise nimic din ce sperasem să obțin mutându-mă din oraș și, oricât de tare încercam să bravez, trăiam acut eșecul.

Am mers la Craiova în vacanța de vară, la exact un an de când plecasem de acasă. Doi băieți din cartier, pe care îi știam de când eram mică, au trecut pe lângă mine și atunci i-am auzit zicând: „Băi, nene, câtă s-a făcut asta!”

Straniu, deși știam că vorbesc despre mine, am realizat atunci că nu am nicio reprezentare a mea, nu mă văzusem în anul acela dincolo de presiunea constantă pe care o resimțeam, nu exista nimic în capul meu dincolo de dorința de a reveni la notele mele bune, la ceea ce știam că sunt. Țin minte că s-a lăsat o liniște grea în jurul meu, pluteam pe stradă și încercam să procesez informația.

Am urcat la apartamentul bunică-mii, în biblioteca răcoroasă care fusese camera mea în ultimii ani. Știam fiecare carte, adoram mirosul de levănțică și cărți vechi care împânzea camera cu mobilă veche, din lemn greoi. Deși afară era cald, cum numai în Oltenia poate fi vara, biblioteca era întunecoasă și plăcută. M-am așezat pe canapea, uitându-mă spre cărțile pe care le știam atât de bine. Mirosul de levănțică era atât de puternic, încât îl simțeam în tâmples. Atunci, în momentele acelea, am început ușor-ușor să mă privesc, pentru prima dată în ultimul an. M-am ridicat de pe canapea și m-am uitat la reflexia mea dintr-un geam care închidea un corp de bibliotecă. Și am început să mă văd. Încercănată, oboșită, într-un corp de o dimensiune pe care nu o cuprindeam mental. Nu știam, nu înțelegeam când am ajuns așa, simțeam că făcusem un salt în timp și aterizasem într-un film prost.

N-am avut curaj să mă urc pe cântar, dar știu că mi-am măsurat coapsa stângă. Aveam 67 de centimetri în coapsă și am exclamat cu voce tare: „Of, am piciorul cât un trunchi de om normal.”

Era prima dată când mă vedeam după un an întreg; mă priveam mirată în oglindă și mă uitam surprinsă la corpul pe care nu îl recunoșteam. Și atunci am început să conștientizez ce îmi făcusem. Atunci am înțeles că tot ceea ce trăiesc în viață e responsabilitatea mea, că depinde doar de mine să întorc lucrurile într-o formă de care să fiu mulțumită. Și am simțit că mi se ridică un vâl de pe ochi, realmente, după un an întreg de plutire prin propria mea viață, am simțit că revin la realitate.

Îmi e greu să pun în cuvinte ce importanță a avut momentul acela în viața mea, pentru că, probabil, o să îi descopăr toate valențele ceva mai târziu. Însă a fost, într-adevăr, un punct de inflexiune în existența mea. Așa cum am făcut de fiecare dată în viață, m-am implicat cu toată forța în acest nou proces, pentru că, în sfârșit, era ceva ce îmi aparținea. Nu mai erau notele pentru ai mei,

„Evoluția proceselor de schimbare este apoi marcată de tipul de satisfacție pe care fiecare individ îl are, respectiv de valorile personale și de contextul de suport social din perioada respectivă.”

nu mai erau rezultatele de la școală. Eram eu, cu mine, și asta îmi dădea o claritate cum nu mai avusesem niciodată până atunci. Era viața mea la mijloc și simțeam că, dacă atunci nu îmi regăsesc controlul, nu o să mi-l mai regăsesc vreodată. Desigur, răspundeam din aceleași mecanisme emoționale din care cedasem presiunii de la școală, erau aceleași reflexe condiționate de a „face bine” ca să mă pot privi mulțumită de mine, dar aveam să descopăr asta abia mult mai târziu. La momentul acela însă, trăiam primele momente

de claritate și conexiune pe care le avusesem de la mutarea la București și, cu siguranță, printre primele din viața de adolescentă.

M-am întors rapid la București, hotărâtă să îmi schimb viața.

Mi-a fost extrem de simplu să slăbesc. Mai târziu, când am ajuns să am ceva anvergură profesională și mă întrebau jurnalistele cum am slăbit, căutând la mine vreo poveste impresionantă, îmi era aproape rușine să spun că, pentru mine, slăbirea a fost etapa ușoară, am parcurs-o aproape fără derapaje și fără drame.

Țin minte că, din momentul acela, din exact cea după-amiază, am încetat să mai ronțai biscuiți. Am realizat că aveam în permanență un pachet de biscuiți cu ciocolată pe birou, pe care îl molfăiam fără să gândesc. În timp ce stăteam încolăcită pe scaun, cu culegerile de matematică înșirate pe birou, rezolvam probleme pe un colț de masă și mâncam încontinuu biscuiți. Apoi, pentru că nu găteam, mesele mele se împărțeau între Killer Chicken, o rotiserie

din Română, McDonald's, Pizza Hut și KFC. Toate cele patru erau în drumul meu de la școală acasă și doar asta mâncam. La liceu, mai înfulecam 1-2 merdenele cu brânză de la patiseria de lângă școală și cam asta era tot. Cola, țigări... Mi-am dat seama că problema era deopotrivă legată de cât mâncam (mâncam mult, puteam să termin o pizza mare de la Pizza Hut fără mari probleme de conștiință) și, mai ales, de ce anume mâncam.

Primul pas pe care l-am făcut absolut intuitiv a fost să renunț complet la ceea ce mâncam zilnic. Țin minte că m-am dus acasă, în bucătăria garsonierei în care stăteam, și am aruncat un sac plin cu pungi de biscuiți, crănțanele și bomboane. Am scos din frigider toate resturile de mâncare, sticlele cu Cola și cutiile de nectar de piersici. Pur și simplu, am aruncat tot.

Apoi, m-am dus în Piața Amzei, care încă era o piață adevărată la vremea aceea, și mi-am luat fructe, legume proaspete, ouă, brânză și carne de pui. Am început să beau cafea și ceai în loc de Cola și sucuri. Făceam asta în mod natural, fără nicio educație nutrițională, pur și simplu am aplicat o regulă care mi se părea de bun-simț – dacă am ajuns cât malul mâncând fast-food și dulciuri zilnic, atunci când nu o să le mai mănânc, o să slăbesc.

Exact așa a fost. Primele 15 kg s-au dus fără niciun efort, doar schimbând pur și simplu alegerile alimentare. M-am cântărit prima dată la 80 kg, când deja începusem să slăbesc puțin, și mi-am jurat că nu o să mai ajung vreodată înapoi la greutatea aceea.

Deși acum aveam un țel care era al meu, eram tot în procesul acesta. Adevărul era că procesul meu de schimbare se baza tot pe validare externă. Nu știam să cresc în mine resorturile necesare unui proces care să-mi aparțină, nu știam să îmi construiesc o trăire constantă, liniară sau să îmi ofer recunoașterea pentru ceea ce obțineam. Dar eram mulțumită că nu mai trăiam în starea aceea de ceață

și amorțea, aveam un țel, și părea că lucrurile încep să meargă ceva mai bine.

Mă împăcasem cu ideea că nu sunt nici prea frumoasă, nici prea deșteaptă. Sigur că mă durea chestia asta, dar am luat lucrurile așa cum erau și m-am străduit să fac ce pot, cât de bine pot. Când, în clasa a XII-a, am renunțat la participarea la olimpiada de matematică, am făcut-o cu greutate, însă simțeam că, dacă mai continui cu eforturile atât de mari, o să ajung într-un loc tare rău.

Cred că, dacă în viață m-a salvat ceva, a fost acest radar intern pe care îl am, orientat spre echilibru. Deși am o fire vulcanică și îmi plac excesele de orice natură, există în mine acest mecanism care mă ține departe de leziuni permanente, de răni imposibil de reparat. În multe puncte de inflexiune din viața mea, s-a activat mecanismul acesta intern și trebuie să fiu recunoscătoare că mi-am ascultat intuiția. Acesta a fost primul dintre ele. Am decis atunci, fără să știu ce urmează, că voi renunța la toată munca din ultimii ani pentru concursurile școlare, ca să rămân întreagă la cap și să am grijă de mine. Și a fost prima mea decizie mare de viață.

E un sentiment foarte ciudat să știi că nu îți poți atinge potențialul. Și, totodată, simțeam că, dacă insist, voi ajunge în niște zone foarte rele. Nu aveam, la 17-18 ani, maturitatea emoțională de a clarifica astfel de subiecte atât de importante, nu știam cum să le spun alor mei că renunț la matematică și sigur nu făcusem pace cu subiectul. Dar nu mai puteam. Or, asta e ceva extrem de concret și palpabil – să simți că ai atins o limită a corpului.

Plecam, așadar, în procesul meu de reconstrucție, fără vreun avânt sau vreo susținere. Știam doar că așa nu mai pot și că nu mai vreau să mă reîntorc niciodată la acel stil de viață. Era tot ce știam. Mă simțeam o impoștare în adevăratul sens al cuvântului și mă adaptam cu dificultate în mica societate în care trăiam – colegii mei de liceu, cele câteva prietene pe care le aveam. Pentru că renunșasem la

matematică, brusc aveam niște ore libere suplimentare pe săptămână. Nu mai aveam atâta presiune și nici nu mai simțeam dezamăgirea aceea permanentă că nu sunt în stare de mai mult. Și începusem ușor-ușor să mă împac cu ideea că atâta pot. După cum ziceam – nici prea frumoasă, nici prea deșteaptă.

Cu energia asta am reușit totuși să țin lucrurile la un loc. Am renunțat la matematică, dar am terminat liceul cu o medie foarte bună, am luat cea mai mare notă din București la Bacalaureat în acel an și, ușor-ușor, am început să mă echilibrez. Revenisem la normal cu greutatea și eram într-o zonă relativ stabilă. În continuare însă îmi lipsea sentimentul că trăiesc deplin. Simțeam mereu că e un mic spațiu în mine, în viața mea, care este ascuns, la care nu ajung și care rămâne în permanență gol. Îmi trebuia mereu o oglindă, o validare externă pentru eforturile mele, pentru că eu, singură, eram incapabilă să le trăiesc deplin. Da, îmi găseam validarea în note, în kilogramele pe care le slăbeam, în băieții care începeau să îmi acorde atenție. Dar, pe interior, eu cu mine trăiam în același hău care se mai lumina doar când atingeam câte un obiectiv.

Singura diferență față de când eram copil era aceea că acum erau obiectivele mele, nu mai permiteam nimănui (sau așa credeam eu, cel puțin) să îmi spună ce să fac. Eu singură îmi alegeam țintele de atins și, ce să vezi, ele au devenit din ce în ce mai ambițioase și mai orientate spre a mă convinge că, de fapt, nu sunt chiar atât de mediocră.

Ani de terapie mai târziu, eram ceva mai funcțională, dar tot în același punct emoțional. Sigur, aș minți dacă aș spune că felul acesta de a fi nu m-a ajutat. Cariera mea în fitness, cele două afaceri pe care le-am construit de la zero și tot ceea ce am realizat efectiv în viață până acum s-au bazat pe dorința internă de a-mi pansa această nereușită inițială. Mi-am modelat corpul mușchi cu mușchi, centimetru cu centimetru, ca să știu că sunt frumoasă. Nu o simțeam, dar o știam. Orele de muncă în sală reprezentau

pentru mine certitudinea faptului că sunt frumoasă. Orele de muncă, realizările profesionale, clientele care veneau spre mine fără ca eu să fac altceva decât să fiu Cori erau validarea faptului că ceea ce fac, fac bine.

Fiecare cărămidă adăugată la construcția aceasta a mea îmi dădea încă puțină încredere și, pe măsură ce am exersat tot mai mult, am reușit să mă simt chiar bine în pielea mea. În cazul meu, sentimentul de iubire de sine nu a crescut natural. Nu știam nici măcar ce înseamnă, nu înțelegeam la ce se referă conceptul. Citeam o grămadă de cărți și ascultam o sumedenie de podcasturi, făceam terapie cu religiozitate, și tot nu simțeam ce înseamnă, de fapt, iubirea de sine.

Însă, cu multă muncă, am reușit să îmi aduc viața pe un făgaș aproape normal, să îmi aloc timp și să am grijă de mine, făcusem pace cu ideea că, din păcate, bagajul meu emoțional mă afectase într-o măsură atât de mare, încât nu voi putea simți vreodată că mă iubesc. Eram mulțumită că făceam ce îmi place, eram împlinită de munca mea și îmi plăceau excentricitățile de care mă bucuram în viața de zi cu zi. Sigur că, ocazional, lucrurile o luau razna pe ici, pe colo, prin părțile esențiale. Dar nu dura mult, mă remontam destul de repede, iar cele câteva săptămâni rele treceau mascate de o nouă vacanță sau de vreun lucru mai special achiziționat.

Mă țineam pe linia de plutire în timp ce încercam totuși să aflu cine naiba sunt, să trăiesc autentic și cine știe ce altceva îmi mai spuneam eu acolo. Mottoul meu era: „Și când nu mai poți, mai poți un pic.” Așadar, privind în urmă, îmi dau seama că nu eram prea blândă cu mine. Totuși, comparativ cu ce trăisem până atunci, parcurgeam cea mai frumoasă perioadă a vieții mele și mi se părea că sunt chiar bine.

Una dintre întrebările la care nu am un răspuns este dacă aș fi putut să construiesc tot ceea ce am construit fără acest cost emoțional uriaș. Mă întreb adeseori – dacă aș fi

crescut simțind că eu, doar pentru că sunt, sunt suficientă – cum ar fi fost viața mea? Toate lucrurile pe care le-am construit, tot ce am obținut în viață a fost plătit cu un cost emoțional uriaș și cred că lucrurile ar fi putut fi mai fluide, mai devreme. Mă consolez cu ideea că totuși n-am scăpat de tot frâiele din mână, că am rămas întreagă la cap în toți anii ăștia de presiune și disociere, dar, cu siguranță, costul personal plătit a fost nejustificat de mare.

Acum, la mai bine de douăzeci și cinci de ani de la poveștile acestea, îndrăznesc să spun că m-am frânt de atâtea ori, încât, până la urmă, am învățat să mă iubesc. Căci, în fața durerii, nu ai decât două soluții – fie înțelegi că tu ești de vină și încerci să „faci ce trebuie”, fie privești lucrurile mai cu blândețe și înțelegi că uneori oamenii și situațiile nu sunt compatibile și înveți să eviți situațiile care te rănesc, din grijă față de propria-ți persoană. Acum, cu mult efort, am învățat să nu mă mai arunc în toate istoriile care mă costă liniștea, deși mai cad în capcane. Încă mă vindec de „nu sunt destul de bună”, mai ales în zona emoțională, personală, însă este un proces tot mai puțin distructiv, și ies relativ repede din interacțiunile în care mă activez pe această rană.

Nici acum nu știi dacă definiția mea de iubire de sine e corectă, tocmai pentru că vine dintr-un istoric personal atât de complicat. Acum cred însă că iubirea de sine înseamnă să te privești cu îngăduință, să simți că exact așa cum ești, în exact acest moment, ești exact cum trebuie să fii. Pentru mine mai înseamnă și apreciere exprimată

„O relație de familie centrată pe exprimarea aprecierii și a gratitudinii, în loc de critică și afecțiune condiționată de rezultate, este baza unui sine puternic pentru copilul care se pregătește să devină adult.”

deschis, blândețe față de propriile limite și nevoi, bucuria și recunoștința pentru fiecare zi pe care o trăiesc, indiferent dacă e o zi bună sau rea. Iubirea de sine se manifestă, în cazul meu, ca respect față de propria persoană și propriile nevoi, dintr-o poziționare de recunoștință față de mine însămi, cea din trecut.

Aș fi vrut să știu cât mai repede, când încă eram foarte tânără, toate lucrurile pe care le-am aflat abia când am înaintat în vârstă, ca să mă scutesc de atâta efort emoțional de reparare. Pentru că, atunci când nu știi să te iubești, când te formezi fără acest filon emoțional de susținere, viața te lovește și te îndoiaie până când, într-un final, pricepi ce ai de priceput. Și, deși procesul prin care am trecut eu a fost unul complicat, pentru multă lume el este, de fapt, mult mai simplu, or, tocmai acesta este motivul pentru care am scris cartea aceasta.

Pentru că, în realitate, poți ajunge la aceste concluzii mai ușor, fără să fie nevoie să te frângi în nenumărate feluri, ca să înveți cum să te iubești pe tine însăși. Și, deși este necesar puțin efort, în realitate el nu e nici atât de mare, nici atât de solicitant cum am fost condiționați să credem, mai ales dacă ne construim un cadru corect în stilul nostru de viață. Prin alegeri blânde, dar ferme, putem să învățăm să trasăm limite, să avem grijă de noi și să ne comportăm mai bine față de propria noastră persoană.

Știm acum atât de multe lucruri despre cum ne funcționează mintea, înțelegem latura emoțională dintr-o perspectivă mai cuprinzătoare și mai funcțională și avem atât de multe resurse la dispoziție să ne repunem la un loc... Depinde doar de noi să facem alegerile bune, prin care să ne manifestăm iubirea pentru noi însene.