

ADEUS GORDURA

Título do original: *A Funeral for My Fat*.

Copyright © 2016 Sharee Samuels.

Publicado mediante acordo com Skyhorse Publishing Inc.

Copyright da edição brasileira © 2020 Editora Pensamento-Cultrix Ltda.

1º edição 2020.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revistas.

A Editora Seoman não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados neste livro.

Editor: Adilson Silva Ramachandra

Gerente editorial: Roseli de S. Ferraz

Preparação de originais: Alessandra Miranda de Sá

Produção editorial: Indiara Faria Kayo

Editoração eletrônica: Join Bureau

Revisão: Vivian Miwa Matsushita

Produção de ebook: S2 Books

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Samuels, Sharee

Adeus gordura: como perdi 45 quilos para sempre com uma rotina de exercícios inspiradores e alimentação vegana / Sharee Samuels; tradução Leonardo Castilhane. – São Paulo: Cultrix, 2020.

Título original: *A funeral for my fat*
ISBN 978-85-5503-113-7

1. Exercícios físicos – Obras de divulgação 2. Nutrição – Obras de divulgação 3. Perda de peso – Obras de divulgação 4. Saúde – Obras de divulgação I. Título.

19-31384

CDD-613.25

Índices para catálogo sistemático:

1. Peso corporal: Perda: Promoção da saúde 613.25
Cibele Maria Dias – Bibliotecária – CRB-8/9427

1ª Edição digital 2020
eISBN: 978-85-5503-114-4

Seoman é um selo editorial da Pensamento-Cultrix.

Direitos de tradução para o Brasil adquiridos com exclusividade pela

Sumário

Capa

Folha de rosto

Créditos

Dedicatória

Introdução: Minha Melhor Amiga

1. Um Passeio pelo Fundo do Poço

2. Reerguendo-se

3. Em Busca do Exercício Perfeito

4. Chiliques no Supermercado

5. Em Busca da Motivação

6. Esforço? Que Nada

7. Os 1.200 Mágicos

8. Pele Flácida, Estrias e Imagem Corporal

9. Onde Estão os Arco-Íris e os Unicórnios?

10. Você é Ocupado. Eu Entendo

11. Nascimento do meu Blog

12. O Início

13. Lista de Compras e Ideias de Refeições

14. Perguntas Frequentes

Mensagem Final

Caderno de fotos

Introdução

Minha Melhor Amiga

Minha melhor amiga e eu decidimos que queríamos perder peso. Mas uma rotina de exercícios era difícil demais para a gente. Tentávamos, porém logo desistíamos. Eu achava que correr era chato e que me deixava dolorida demais, e não tinha a resistência necessária para fazer aqueles exercícios de ginástica tradicionais. Mas minha melhor amiga queria fazer. Vivíamos uma batalha constante entre a vontade dela de continuar com os exercícios e o meu desconforto com aquilo tudo. Por ela, teríamos continuado, mas eu decidi que iríamos parar por ali.

Então, me concentrei na comida.

Antes, comíamos *junk food* sempre que queríamos: *fast-food*, biscoito, bolo, refrigerante, batata frita, pizza, cachorro-quente, burrito congelado. Minha amiga sempre comia o que eu comia, mesmo que no fundo ela quisesse outra coisa.

Estava tão cansada de estar acima do peso! Eu me odiava por comer aquele monte de lixo, aquelas toneladas de porcaria. E a culpa era dela! Por que ela não me impedia de continuar com aquilo? Se ela sabia quais eram meus objetivos, por que não facilitava as coisas, me ajudando a me manter na linha?

Éramos melhores amigas, mas brigávamos o tempo todo. As coisas costumavam terminar comigo dizendo quanto eu a odiava e quanto ela era feia

e inútil. Durante toda a discussão, mesmo quando eu acabava com ela, sabia que a culpa por me sentir daquele jeito era toda minha. Mas estava tão *frustrada* que tinha de descontar nela. E ela não tinha me impedido de comer o que eu não devia! Não me fez malhar um pouco mais. Então, a culpa também era dela, ao menos do meu ponto de vista.

No dia seguinte, decidi que pararia de comer. Não iríamos comer mais. Ela reclamava que estava com fome. Ficava o tempo todo me perguntando quando, afinal, poderíamos comer. Eu respondia que ela era gorda. Que, se não parasse de comer, seria gorda para sempre. Odiava aquela garota. Estava feliz por ela estar com fome. Era justo que ela estivesse com fome! Era por culpa dela que nós duas éramos tão gordas e feias.

Durante toda aquela semana, tudo o que comemos foi uma laranja e uma xícara de sopa.

Eu me sentia gorda, cansada e feia. Minha amiga estava gorda, cansada e feia.

Uma noite, me vi chorando no banheiro. Só queria ser bonita! Por que eu não podia ser bonita?! Eu era tão feia. Isso não era justo. Minha amiga estava lá, então, comecei a dizer quanto ela era feia e nojenta. Gritava na cara dela, berrava que ela era um fracasso e que ninguém nunca ia querer estar com alguém tão medonho quanto ela. Ela era gorda, e eu também.

Ela estava exausta; eu podia ver a exaustão em seu rosto. Não parecia nada saudável e tinha um aspecto tão triste... Olhei para ela até não aguentar mais. Então, bati nela. E, quando o espelho se quebrou, pude ver minha melhor amiga me encarando através de todos aqueles cacos de vidro, chorando comigo.



Nesta vida, somos nossos melhores amigos. Amigos eternos. Um corpo, uma vida, uma equipe.

Imagine que loucura seria se conversássemos com nossos amigos desse jeito? Se ficássemos o tempo todo dizendo para eles que não são nem um pouco

bonitos ou atraentes; que a visão da barriga ou da coxa deles é algo repulsivo? Se disséssemos que ninguém iria amá-los só por causa do tamanho de seu corpo? É claro que a gente não deve falar com um amigo desse jeito. Se o fizéssemos, é bem provável que já não teríamos quase nenhum amigo sobrando. Se não falamos desse jeito com nossos amigos... por que achamos normal falarmos assim com nós mesmos?

Quando foi que passou a ser aceitável falar para si mesmo quanto você é horroroso e não merece se alimentar porque seu corpo é uma coisa horrorosa de se olhar? Quanto você é indigno de ser feliz porque suas coxas roçam enquanto você caminha? Parece loucura, eu sei! Mas, infelizmente, isso acontece todos os dias. Somos culpados por acabar com nosso “melhor amigo”, destruir nossos próprios sonhos e esperanças por causa da negatividade e autodestruição que trazemos conosco. Quando foi que ocupar mais espaço no planeta Terra passou a ser a coisa mais abjeta que poderia acontecer com alguém?!

Sempre haverá dias nublados. Nuvens carregadas chegam, trazendo um tempo hostil com elas. Como podemos nos preparar para isso?

Com a chuva, vem o crescimento. Essa chuva é o que nos torna mais fortes e capazes de completar a escalada rumo aos nossos objetivos. A chuva virá e tornará o caminho difícil e escorregadio, mas não é preciso se fixar nisso e construir sua vida na poça mais lamacenta que encontrar. Você pode optar por seguir em frente, mesmo nos dias em que se sentir triste.

A *escolha* de amar a si mesmo é a ferramenta mais poderosa que você terá em sua jornada. Aprender a se amar é o primeiro passo para construir a vida que você quer viver. Seu amor-próprio será a força motriz nos dias em que se sentir pronto para desistir e voltar atrás. Quando você e seu corpo trabalharem em equipe e se responsabilizarem *mutuamente*, vocês serão capazes de realizar qualquer coisa! Quando você abastece seu corpo com alimentos saudáveis, ele vai recompensá-lo com resistência necessária para se exercitar com vigor. Quando você dá a seu corpo dias de descanso, ele vai recuperar toda a sua força para enfrentar a semana. Quando seu corpo se sente bem, *você* se sente bem. Quando você trata mal seu corpo, pode apostar que não vai sair por aí se

sentindo uma diva. Parei de tratar meu corpo como um objeto estranho cujo maior objetivo na vida era me prejudicar e passei a tratá-lo como um amigo querido, o que de fato ele é. E esse amigo foi a pessoa que me ajudou a alcançar meus objetivos. Eu não seria a Sharee que sou hoje sem aquela Sharee 45 quilos mais pesada que decidiu levantar a cabeça e lutar pelos seus objetivos.

Essa conversa de amor-próprio parece “mamão com açúcar”. Quer dizer, como pode ser difícil amar a si mesmo? Acontece que isso é, sim, um desafio, em especial em uma sociedade que lhe diz constantemente que você precisa melhorar cada aspecto de sua vida. A sua aparência, o carro que você dirige, a proporção entre sua cintura e o quadril, os aparatos tecnológicos que você usa, seu trabalho, relacionamentos amorosos, família e, é claro, o modo como você lida com o estresse... *nada* permanece intocável aos padrões sociais de como podemos “melhorar” nossa vida e nos tornarmos pessoas ideais e aceitáveis do ponto de vista social. Mas isso não significa que você tenha que se adequar às “normas” ou a “ideais” socialmente impostos.

A coisa mais importante e valiosa para uma vida saudável é manter sua capacidade de amar a si mesmo, não importando suas “falhas” e “defeitos”. E daí que você tenha defeitos?! Na verdade, odeio usar o termo “defeito”, porque, convenhamos, bem-vindo à vida real, onde as coxas roçam ou não uma na outra, onde as pessoas o encaram de modo estranho porque sua perna é fina demais, onde a pele estica e os braços se mexem quando você se movimenta, onde os quadris têm culotes, onde as costas podem ter (e muitas vezes têm) gordura, onde um seio é maior do que o outro. Ser uma pessoa de verdade não é nenhum crime. Não é um crime ser magro e não é um crime ocupar um pouco mais de espaço no mundo. Não é um crime ser você. E, se alguém tem algum problema quanto a isso, talvez isso diga mais sobre ele do que sobre você.

Mas, de novo... É difícil. Estamos falando de amor-próprio! Não estamos falando de participar de uma maratona, escalar o Everest ou fazer uma gastroplastia tripla... Estamos falando de amor-próprio! Não se trata de uma tarefa fácil (se você deixou de ler isto sem um tom sarcástico, por favor, releia com esse tom). Sei que para algumas pessoas que estão lendo este livro agora

alcançar o amor-próprio parece impossível. Porque o amor-próprio só existe em contos de fadas, em que as princesas estão primorosamente bem-vestidas e o príncipe encantado está sempre lá para salvar o dia. Encontra-se amor-próprio em campos verdejantes onde unicórnios passeiam com liberdade. O amor-próprio parece ser um conceito inalcançável, isso porque você é como a pessoa da história que abriu este livro: uma pessoa – homem ou mulher, menino ou menina – lutando constantemente contra a imagem refletida no espelho.

Quando você encara o espelho e fica enfurecido e enojado com o que vê, não consegue sentir nada além de raiva. Você pode ser grande ou pequeno: o amor-próprio não é uma fada madrinha que entra voando pela janela de quem é magro e corre como uma fugitiva de quem é gordo. Não importa o seu tamanho... Amor-próprio é uma escolha, e não é uma escolha fácil. Ter amor-próprio dá trabalho, assim como ter qualquer relacionamento. Mas, nesse relacionamento, não importa quanto você odeie, despreze e insulte a outra pessoa... ela não vai embora. Sendo assim, você tem duas opções: escolher amar a si mesmo e propor um trabalho de equipe para realizar seus objetivos, ou escolher se odiar e passar a vida inteira na fracassada guerra do “eu vou me amar no dia em que acordar perfeito”.

Caso tenha escolhido a segunda opção, fica o lembrete: essa é uma batalha sem fim. Ainda não inventaram um certificado de “perfeição”. O amor-próprio não está à sua espera na linha de chegada. Se escolher esse caminho, nunca será bom o bastante para si mesmo. Mas será sempre bom o suficiente para si mesmo se optar por trabalhar em equipe e lutar para ser a melhor e mais saudável versão de si mesmo. Eu não sei quanto a você, mas eu prefiro viver minha vida de maneira plena e feliz a viver em agonia, esperando ser abençoada pelo milagre da “perfeição”. Contudo, pode ser uma questão de gosto pessoal.

Mas, então, e agora? Como superar o ciclo de autoaversão, ódio e destruição? Bem, eu não tenho todas as respostas. Posso ter 26 anos e ser um poço de sabedoria (há, há!), mas a verdade é que não tenho todas as respostas. O que posso fazer é compartilhar o que funcionou para mim e lhe ensinar o método que usei nos dias em que socar o espelho parecia uma escolha

“razoável”. O que sugiro agora é escrever uma carta honesta para si mesmo, explicando por que está fazendo o que está fazendo, o motivo por que está lutando. E sugiro que guarde essa carta para os dias em que sentir que “se eu não valho nada mesmo, para que tanto esforço?”.

Querida Sharee,

Respire fundo. Pense em até onde você chegou. Pense nas horas que dedicou à sua saúde. Você realmente acredita que é um fracasso? E se a balança não lhe der nenhuma boa notícia dessa vez? Ela é uma idiota que nunca esteve do seu lado! Mas você sabe quem está do seu lado? Eu.

Eu estou sempre aqui para o que der e vier. Conheço sua dor, sinto quando está triste, sinto quando está tão cansada que quer desistir de tudo. E não tem problema nenhum se sentir assim. Tudo bem estar cansada. Tire um dia de descanso. Ligue para sua mãe. Mas não ouse pensar nem por um momento que você é inútil e que não conquistou nada! Você começou uma mudança de VIDA, não uma mudança de roupa. E uma mudança de vida leva tempo! Quando começamos com isso, você sabia que não aconteceria da noite para o dia... Mas vai acontecer. Eu sei que vai.

Sharee, estou sempre aqui com você. Vou lutar ao seu lado, chorar ao seu lado, e também vou queimar algumas calorias ao seu lado. Mas, por favor, me prometa que vai cuidar de você e de mim. Não posso fazer isso sem você. Não quero te perder e nos perder nessa jornada. Não é uma questão de aparência (embora a ideia de usar blusinhas curtas algum dia seja maravilhosa). Isso é uma coisa importante para o resto de nossa vida: ser saudável. Sentir-se bem, não se preocupar com o peso.

Aperte os cintos, porque será uma longa jornada. Mas você não precisa fazer isso sozinha. Você tem a mim, a Deus, a sua família, Dre, amigos... Você não está sozinha. Você vai conseguir.

*Ame-se e ame sempre,
Sharee*

Escreva uma carta a si mesmo. Aproveite essa oportunidade para investigar quais são suas metas. Quais são seus objetivos? Que tipo de vida você quer construir? De que tipo de encorajamento vai precisar ao longo do caminho? Escreva tudo isso. E use depois. Use essa carta nos dias de tempestade, quando o carro atolar e você achar que só pode ser um sinal de que sua vida empacou para sempre. Porque, quando começarmos a percorrer a jornada, você verá que há dias exatamente assim, e que eles não dão as caras apenas uma vez. Ao longo deste livro, você terá a oportunidade de refletir sobre sua própria vida e a jornada que está empreendendo. Este livro conta minhas experiências e meus fracassos. Meu objetivo é fazer com que minha história consiga inspirá-lo a iniciar sua própria jornada.

1

Um Passeio pelo Fundo do Poço

do mundo tem um ponto de virada. Aquele momento na vida em que gente percebe que quer mudar. Esse momento costuma chegar quando dor de permanecermos os mesmos se torna maior do que a dor da mudança. Às vezes, é preciso mais do que um momento para entendermos a dor de nosso estado atual. Para algumas pessoas, o fundo do poço é ser humilhado em público por estranhos que comentam seu peso ou criticam o que você come. Para outros, o ponto mais baixo é sofrer um *bullying* implacável por parte dos colegas. Alguns chegam ao limite quando um namorado ou uma namorada resolve ir embora por já não aceitar seu peso. Problemas de saúde, articulações deterioradas, pressão familiar, “encorajamento” do cônjuge... Todo mundo tem seu ponto de virada. Aquele momento em que você decide que basta, chega, já deu. Aquele momento em que você está tão por baixo que a única saída é para cima.

Eu tive um momento assim na minha vida. No meu caso, atingir o fundo do poço depois de ter caído do precipício. Eu achava que o precipício seria meu ponto mais baixo, mas a vida tem um jeito engraçado de realmente lhe dar um safanão quando você precisa. Meu despertador cósmico, meu fundo do poço, meu martírio adolescente ocorreu depois de já ter começado minha jornada de perda de peso. Já havia começado a caminhada rumo ao Grande Monte de

Perda de Peso quando me tornei excessivamente confiante, aproximei-me demais do precipício e dei com a cara nas pedras.

O primeiro dia de aula se aproximava feito um foguete. Aquele seria meu último ano do ensino médio. Não podia nem acreditar que em 180 dias estaria oficialmente formada! Uma das melhores coisas de iniciar um novo ano letivo é comprar roupas novas. Todo ano eu ia ao *shopping center* com minha mãe para comprar tênis, mochila, roupas e material escolar... Tudo novinho em folha. Naquele ano, minha mãe e eu chegamos animadas e começamos a explorar várias lojas. Aos poucos, foi se estabelecendo um padrão: as lojas que meus amigos frequentavam já não tinham roupa do meu tamanho. Eu tinha 17 anos e vestia manequim 54.

Depois de se frustrar em uma série de lojas, minha mãe viu uma vitrine que exibia manequins mais corpulentos. Chegando lá, encontramos uma loja inteira com roupas do meu tamanho – na verdade, essa loja não tinha nada menor do que 46. Minha mãe escolheu alguns jeans para mim, eu peguei algumas camisas e voltei para o provador. Vesti uma calça jeans, uma camisa e chamei minha mãe para me dizer o que achava.

Quando minha mãe entrou no provador, comecei a chorar. Ela também explodiu em lágrimas. Aquele dia inteiro fora emocionalmente desgastante para ambas. A saga de ir de loja em loja constatando que nada cabia... Eu tinha 17 anos e o único lugar com calças jeans grandes o bastante para mim era uma loja *plus size* para mulheres adultas.

Entre lágrimas, eu disse:

— Mãe, eu não quero comprar estas roupas de tia.

Nós duas nos sentamos e choramos no provador.

Foi nessa hora que eu levei um safanão da vida: chorando em um provador enquanto minha mãe tentava montar meu guarda-roupa para o último ano letivo. Esse momento não foi difícil apenas para mim, mas também para minha mãe. Ela ficou com o coração partido em me ver tão desolada e frustrada por causa do peso. Ver a filha que ela conhecia tão bem e que sabia ser adorável por dentro e por fora tão desanimada e arrasada... Dias depois, minha mãe veio

com a ideia de entrarmos as duas em um programa de emagrecimento com reuniões semanais e vários materiais de apoio.

Antes de continuar, deixe-me falar um pouco sobre minha mãe. Ela usa manequim 38; é franzina e magra. Viciada em academia há anos, ela deu, inclusive, aulas de ginástica durante suas três gestações. Minha mãe é linda, extrovertida, inteligente e incrivelmente saudável. Meu pai é ativo, bonito e excepcionalmente inteligente. Ele é piloto, então, note que estamos falando de um desses caras com um QI de gênio. Tendo em vista essa curadoria genética, eu deveria estar com a vida assegurada. Essa herança genética explica minha irmã – loira platinada, alta, enormes olhos azuis, naturalmente magra. Também explica meu irmão – alto, bronzeado, bonito e abençoado com o típico metabolismo de adolescente. Eu era uma anomalia mesmo dentro da minha própria família.

Então minha mãe veio com essa ideia de “nós” fazermos esse programa de perda de peso. Havia um grupo que se reunia não muito longe de onde a gente morava. Eu não sabia muito sobre o programa, mas estava disposta a tentar qualquer coisa naquele momento. Minha mãe queria me apoiar e tinha uns “dois quilinhos teimosos que vinha tentando perder”. E foi assim que adentramos a primeira reunião: eu com mais de 45 quilos de sobrepeso e ela com seus dois quilinhos teimosos.

Eu estava bem nervosa com aquela ideia. Não sabia o que esperar. Não sabia nem sobre o que gente que queria perder peso ficava conversando. Entramos, achamos dois assentos vagos e nos sentamos. Algumas pessoas se apresentaram e perguntaram como estávamos. Minutos depois, uma mulher esfuziante de alegria entrou na sala e começou a reunião.

O encontro começou com os participantes contando o que haviam feito de bom. Alguns tinham conseguido perder peso, outros falavam sobre os exercícios que haviam feito. A atmosfera era de apoio e boas vibrações. Conforme mais gente compartilhava seus relatos da semana, fui correndo o olhar pela sala e vi uma mulher muito magrinha sentada em uma das cadeiras. Ela tinha um cabelo muito comprido, que chegava à metade da coxa, e usava uma camiseta branca

bastante folgada. Fiquei surpresa em ver uma moça tão pequena naquele lugar e pensei comigo mesma: *Como uma mulher tão pequenina pode precisar perder peso?*

Durante toda a reunião, continuei olhando e pensando no porquê de ela estar em uma reunião de um programa de emagrecimento. Ela era tão fininha. Quando faltavam 10 minutos para a reunião terminar, a mulher que liderava o encontro disse que naquele dia um membro receberia um prêmio muito especial. Essa pessoa tinha conquistado o título de membro vitalício, conferido àqueles que não apenas alcançam seu objetivo como conseguem manter o peso almejado por um período específico de tempo. Antes de anunciar o nome do premiado, a oradora disse que essa pessoa havia perdido mais de 45 quilos e que estava inclusive usando uma camiseta para mostrar sua foto de “antes”. Ela anunciou o nome, e a mulher magra com o cabelo muito comprido caminhou até a frente para receber o prêmio.

Fiquei boquiaberta. Ela era tão pequena! Como poderia ter perdido 45 quilos?! A premiada foi convidada a contar como se sentia antes e depois da perda de peso e compartilhou uma história que eu jamais esquecerei. Aquele foi o seu ponto de virada, o seu fundo do poço.

Certa manhã ela estava em uma loja de *donuts* comprando guloseimas para dividir com os colegas de trabalho. Quando virou as costas, ouviu um grupo de homens dizendo: “Nossa, espero que tenha sobrado algum *donut* pra gente”; em seguida, tiraram sarro do peso dela. Esse foi seu ponto de virada. A partir disso, ela começou o processo que a levou a eliminar 45 quilos e a estar ali naquele dia com uma camiseta imensa com sua foto de “antes” estampada.

Quando a reunião terminou, estava admirada e sentindo que podia fazer o mesmo que ela. Perder peso já não parecia algo tão assustador depois de ter passado horas em uma sala cheia de gente que encarava aquele desafio todos os dias. Estava animada para participar. Depois do encontro, minha mãe e eu fomos direto para a mercearia. Quando concluímos nosso registro no programa, recebemos vários materiais de apoio com informações e dicas sobre o processo de perda de peso inicial. Usamos o modelo de lista de compras que nos

ofereceram para guiar nossas escolhas e nos divertimos muito no mercadinho, provavelmente mais do que alguém deveria se divertir fazendo compras. Estávamos tão animadas. Pela primeira vez na vida, senti que podia perder peso, que seria capaz de alcançar meus objetivos. Poderia ficar parecida com minha mãe e minha irmã. Minha mãe também sentiu isso. Ela sentiu que talvez tivéssemos acabado de encontrar a chave para o meu sucesso; que talvez tivéssemos encontrado o programa certo que me ajudaria a perder o sobrepeso. Uma onda de energia positiva tomou conta do nosso passeio ao mercado. Enquanto procurávamos tudo o que estava na lista, a gente ria sem parar.

Ao chegar em casa, guardamos a comida em vasilhas separadas e etiquetadas com informações sobre o tamanho das porções que eu deveria comer. Parecia tão fácil. Eu sabia exatamente quanto precisava comer todos os dias e tudo estava pronto e acessível para que eu apenas pegasse e levasse comigo. Os tempos em que eu ficava me perguntando o que deveria comer e me sentindo culpada por acabar recorrendo ao *fast-food* haviam ficado para trás. Eu tinha tudo de que precisava: a comida certa, os materiais, as reuniões do grupo de apoio e pais maravilhosos. Frequentava as reuniões semanais e via meu peso diminuir lentamente. Dois meses depois, já tinha perdido quase cinco quilos. Sentia-me feliz, realizada, orgulhosa de mim. Tinha enfim desvendado a charada da perda de peso. Possuía as ferramentas, a confiança e a atitude adequadas para atingir meu objetivo final. Estava com cinco quilos a menos e me sentia incrível.

Nas semanas seguintes, minha frequência no grupo começou a diminuir e, no terceiro mês, eu já não participava das reuniões. Não precisava mais delas; tinha perdido cinco quilos. Com certeza já tinha dominado todos os truques do emagrecimento e estava no caminho certo para desfilas na praia de fio-dental. A perda de peso já era uma parte de mim, eu sabia exatamente o que fazer para chegar aonde queria. Os tempos de dúvida e desafio tinham acabado... Por isso, achei que já não precisava fazer o mesmo esforço. Meu corpo estava no “modo perda de peso” para que eu pudesse sentar, relaxar e aproveitar o

processo como se fosse uma telespectadora daquilo tudo. Sabe essa história toda de perder peso? Eu tinha dominado o assunto.

A verdade é que eu estava na ponta dos pés e me aproximava cada vez mais do precipício que me enviaria diretamente para o fundo do poço. Chegava ao meu ponto mais baixo e não fazia ideia disso. É isso que um ego inflado provoca em você: obscurece seu discernimento e prejudica sua percepção. Cinco míseros quilos a menos e eu me sentia no topo do mundo. Não havia nada que pudesse fazer de errado. Podia alcançar todos os meus objetivos e destruir quaisquer obstáculos que aparecessem no caminho. Perder peso era fácil demais. Pelo menos, eu pensava que fosse.

Uma hora tive de enfrentar as consequências da minha imaturidade. Mas a extensão dessas consequências ainda era um mistério. Minha mãe e eu sentamos no carro em silêncio até que me virei para ela e disse:

— Mãe... Estou nervosa. Não quero encarar a balança; não quero encarar as pessoas nessa reunião.

— Eu sei, querida — disse ela. — Mas esse é o primeiro passo para voltar aos trilhos. Estou nervosa também.

Revirei os olhos. *Nervosa por quê?*, perguntei a mim mesma. *Você é magra, sempre foi magra e perde peso só de pensar em perder peso!* A frustração cresceu dentro de mim e fez par com uma ansiedade que se multiplicava a cada minuto. Sentia um nó no estômago e só queria chorar em posição fetal em algum lugar longe de tudo. Preferiria estar em qualquer outro lugar do mundo, em qualquer outra situação que não fosse esperando no estacionamento em frente ao prédio do programa de emagrecimento.

Estava frustrada comigo mesma. Como poderia estar naquela posição *de novo*? Com medo da balança, com medo de entrar em uma reunião, com medo de encarar as pessoas que sabiam que eu tentava emagrecer, que eu tinha um objetivo. Saí do carro, deixando minha mãe vários passos para trás, e enfim entramos na reunião do grupo.

Minha impressão era de que todos os olhos se voltavam para mim. Julgando-me. Que todos se perguntavam por que eu havia deixado de ir às

reuniões quando era óbvio que eu tinha muito trabalho ainda pela frente. Que me esquadriavam tentando calcular quantos quilos eu teria ganhado. Fiquei de cabeça baixa e evitei qualquer tipo de contato visual. Sentia meu rosto queimando e sabia que ele estava vermelho de vergonha e constrangimento. Como eu odiava sentir aquilo. Como odiei aquele momento. Queria cavar um buraco na terra e me enfiar nele, humilhada.

Era a minha vez de subir na balança. Tirei a jaqueta, os sapatos, soltei o ar e pus os pés naquela geringonça terrível. A moça que estava encarregada de acompanhar a lista de participantes anotou o número e não disse nada. Entregou-me o folheto de medidas e nos desejou uma ótima reunião. Eu e minha mãe fomos até um lugar vazio e nos sentamos. Foi então que eu abri o meu caderno de medidas, e as lágrimas inundaram meus olhos. Fechei o folheto e abaixei a cabeça.

A reunião começou e, embora eu estivesse a poucos metros do orador, me sentia a quilômetros e quilômetros de todas aquelas pessoas. Olhava aquilo tudo como que em transe e por várias vezes tive de me esforçar para não cair no choro. Cerrei os dentes e respirei fundo para conter as lágrimas. Minha mãe colocou o braço em volta dos meus ombros. Acho que ela também não estava escutando uma só palavra. Nós duas sentamos ali e fingimos ouvir uma palestra sobre emagrecimento.

A reunião terminou e fomos em direção ao carro. Já não tinha mais por que esconder as lágrimas e nem tentei. O choro me veio aos soluços. Minha mãe também chorava. Um tempo depois, virei-me para ela e disse:

— Mãe, estou tão cansada de me desapontar, de decepcionar você e o papai! Estou cansada de ser gorda. Estou cansada de me sentir um fracasso! Não sei por que faço isso comigo mesma! Estava indo tão bem!

— Eu sei, querida — respondeu minha mãe. — Sei que é difícil. O que podemos fazer agora? Qual será nosso próximo passo? — Ela ficou em silêncio e olhou para mim.

— Eu não sei, mãe — respondi entre lágrimas. — Não quero desistir. Sei que posso fazer isso porque já fiz antes; já provei que consigo. Estou tão cansada

da dificuldade toda, de perceber que emagrecer é muito difícil. Estou tão cansada de me sentir assim. E estou cansada de ter que me esforçar tanto por algo que parece impossível de alcançar. Não sei o que fazer, mãe.

Nossa conversa não terminou com uma fórmula mágica, com uma estratégia perfeita. Não saí daquele estacionamento com uma varinha de condão, pronta para o que desse e viesse. Enquanto voltávamos para casa, tudo o que se ouvia eram os sons dos meus soluços.

Chegando em casa, subi direto para quarto, deitei na cama e coloquei o caderno de medidas sobre a cômoda. De olhos fechados, ainda podia ver o número mais recente que havia sido preenchido naquele papel:

Peso anterior: 104 quilos... Peso atual: 116 quilos.

Todos nós passamos por momentos como este. Se você ainda não teve o seu é porque ou é muito sortudo ou ainda está tateando no precipício. O fundo do poço é uma merda. Ele faz você perder o controle e se sentir um completo fracasso. Você já chegou ao fundo do poço? Será que não está no fundo do poço agora mesmo, tentando decidir se começa a traçar um plano de fuga ou se monta um acampamento aconchegante para o resto da vida?

Chegar ao fundo do poço não é uma derrota e não o define como pessoa, mas ainda assim é uma experiência que vai mudar sua vida e deixá-lo com o coração na mão. Aquele barulhinho alertando que chegamos ao fundo do poço pode ser um despertador que vai fazê-lo acordar para a vida e mudar o rumo das coisas. Ao chegar ao fundo do poço você pode se sentir derrotado e fracassado, mas fracasso não é cair. Fracasso é escolher não se levantar de novo. Se está lendo este livro, meu palpite é de que você não está pronto para escolher o fracasso. Pode estar em um embate para alcançar seus objetivos, mas não escolheu o caminho do fracasso. Fracasso seria decidir que sua saúde já não importa. Fracasso seria não aceitar que emagrecer é difícil e que talvez seja uma das batalhas mais duras que você terá de enfrentar na vida.

Daqui para a frente, sua jornada terá muitos momentos de dificuldade. A chegada ao fundo do poço não é o único momento em que precisará se esforçar para manter uma atitude positiva. Mas é um momento incrivelmente poderoso, que pode ser usado tanto como ponto de largada para uma vida melhor quanto como ponto de chegada ao fracasso. Para que seu fundo do poço lhe sirva de maneira positiva, reflita sobre ele como algo de que possa tirar lições e aprendizagem. Use o fundo do poço para alimentar sua paixão e seu desejo de seguir em frente. Esse lugar é horrível; você não quer ficar nele para sempre. Quando se sentir por baixo ao longo de sua jornada, pense em onde estava antes de dar início a todo esse processo. Lembrar-se de onde você veio pode ajudá-lo a lembrar *por que* escolheu comer coisas saudáveis e suar a camisa na academia. Ao se lembrar disso, talvez não se sinta tão por baixo de novo. E talvez nunca volte a ver aquele número na balança novamente. E talvez já não precise se sentir emocional, física e psicologicamente destruído pelo seu peso.

Infelizmente, não aprendi tudo o que precisava com o meu fundo do poço logo que cheguei a ele. Em vez disso, fiquei ali por um tempo. Escolhi ser uma pessoa negativa, chafurdei em autocomiseração. Precisei passar uma temporada no fundo do poço antes de adotar uma mentalidade mais positiva e decidir mudar. Por isso, antes de lhe pedir que reflita sobre seu próprio fundo do poço, continuarei contando a minha história. Porque o meu fundo do poço está só começando.

2

Reerguendo-se

Estava no ponto mais baixo da minha vida e no meu peso mais alto. Deixei meu ego me guiar e coloquei de lado as ferramentas que poderiam me ajudar a alcançar meus objetivos por achar que já sabia de tudo. Comia feito criança, agia feito criança, mas já não era uma criança. Estava prestes a completar 18 anos e tinha um sério problema de peso.

O baque causado pelo safanão que eu havia recebido durante a reunião do programa de emagrecimento continuava fresco na minha memória. Aqueles três dígitos piscando latejavam na minha cabeça. Cento e dezesseis. A todo momento, minha mente reprisava a sensação de derrota que foi pisar naquela balança. Fiquei mal-humorada por dias. Em algumas pessoas, a derrota tem um efeito motivador. Para elas, o fracasso é uma mola propulsora daquela típica história de retorno triunfal. Comigo não era bem assim. Sentia-me um lixo. Quando você atinge seu peso mais elevado, quando aquele número pisca para você, cuspidor por uma balança, esse momento fica gravado em sua memória. É o tipo de coisa que a gente não esquece.

Estava triste. A questão não era meu peso, tampouco minha aparência, porque, sejamos honestos, eu estava acima do peso desde os 12 anos de idade. Estar acima do peso não era a coisa mais importante e com certeza não era nenhuma novidade. A tristeza vinha do fato de ter decidido fazer algo e não ter

conseguido. Criei expectativas, estabeleci metas que ficava o tempo todo sonhando em alcançar. Saí de casa decidida a tocar a lua e sequer consegui deixar a estratosfera. Caí, mergulhei e me afoguei em um oceano de autopiedade. Queria provar aos meus pais que podia ser responsável e tomar as rédeas de minha própria saúde, mas o fato é que não consegui sequer passar alguns meses me alimentando feito gente grande. Queria provar para certas pessoas que elas estavam erradas; tinha uma lista de gente para a qual provar que estava errada, mas, em vez disso, só consegui um breve voo seguido de um mergulho em queda livre para o chão.

As pessoas duvidaram da minha força de vontade, duvidaram da minha capacidade. Houve, por exemplo, um médico que disse que eu nunca seria magra. Que eu “não tinha estrutura” para isso. É realmente um conselho muito saudável para se dar a uma menina de 14 anos que começa a encarar a adolescência e o ensino médio. Queria esfregar meu sucesso na cara daquelas garotas que sussurravam no corredor dizendo que eu seria bem mais bonita se emagrecesse. Que meu rosto era bonito, mas que eu era “meio grande demais”. Isso foi na sétima série.

Queria ter alguma coisa para esfregar na cara daquele menino que achou superengraçado me dar um buquê de rosas no Dia dos Namorados. Um buquê que ele roubou de outra garota, que depois veio pedir as flores de volta na frente de uma multidão de amigos deles, todos caindo na risada. Aparentemente, a mensagem era a de que uma menina como eu só poderia receber flores no Dia dos Namorados se isso fosse uma brincadeira de mau gosto. Isso foi na oitava série.

E nada disso acabou no ensino médio. Nunca cheguei a sofrer diretamente *bullying* por conta do meu peso. Ninguém nunca chegou na minha cara e me insultou ou atirou objetos em mim. Mas você sabe. Sabe que é a gorda da escola. As pessoas não precisam dizer o que pensam de você. Você consegue perceber, ouve o burburinho nos corredores, sente os olhares quando se mexe ou faz o que quer que seja. Nunca me senti mal comigo mesma, nunca achei que fosse pior do que ninguém. Para ser honesta, tudo o que eu sentia era que

estava incrivelmente deslocada. Parecia mais velha do que era por conta do meu tamanho. Quando estava no ensino médio, passaria com facilidade por uma mulher de 25 anos. O peso dos alunos que competiam pela escola em algum esporte aparecia em um mural junto com sua biografia. Eu era mais pesada do que a maior parte dos meninos que jogavam futebol americano. Isso foi um soco no estômago. E, ao contrário deles, meus 104 quilos não eram compostos de massa muscular.

No meu último ano de escola, cheguei ao fundo do poço, e cheguei para ficar. Não elaborei um plano de ação, não me esforcei para reconquistar minha saúde nem para ficar em forma. Apenas fiz uma caminhada entre os escombros da minha vida e resolvi ficar por ali. Fiz isso mesmo tendo a faca e o queijo na mão. Tinha um pai e uma mãe que me amavam, me apoiavam e estavam dispostos a fazer qualquer coisa para que eu conseguisse o que queria. Era membro de um programa de emagrecimento bem-sucedido e de eficácia comprovada. Tinha um plano em uma academia só para mulheres. Em suma, tinha tudo de que precisava para chegar lá, mas, em vez de levantar do fundo do poço e começar a escalada para sair de lá, limitei-me a montar meu acampamento de autocomiseração e fiquei emburrada com o mundo. Fiz beicinho para a vida, achando que ela era muito dura comigo e que me prendia a um dilema: as coisas eram difíceis para mim por causa do meu peso, mas perder peso também era difícil para mim. E eu não havia conseguido.

Fiquei remoendo isso de ser uma grande e inútil fracassada. Pensando em como nunca conseguiria provar para aquelas pessoas que estavam erradas a meu respeito. Pensando que nunca poderia entrar em uma loja, pegar a primeira peça que achasse bonita e ter certeza de que ia dar certo, de que caberia em mim. Mas eu queria poder fazer isso. Queria mais do que tudo! Ser magra. Estar em forma. Ser admirada pelo meu corpo. Ser parecida com as atrizes de cinema com as quais os caras todos fantasiavam. Ser considerada um tipo “ideal”. Parecer que pertencia à minha própria família.

Mas não estava fazendo nada a esse respeito. Eu sonhava alto, tinha grandes objetivos e um coração enorme. Tudo isso anulado por uma ambição pífia, um

foco errático e nenhuma motivação. Com o tempo, desenvolvi uma ética de trabalho do tamanho de uma dessas mosquinhas que rondam as frutas. Queria um resultado de micro-ondas: com todos os efeitos, mas sem a causa. Eu era minha própria armadilha. Como você pode sair de uma situação dessas? Como ter uma conversa franca consigo mesma? Como eu poderia sentar comigo mesma e dizer: “Olha aqui, *eu mesma*, chega dessa história. A gente precisa parar com isso. Você está sabotando todos os meus sonhos. Vamos fazer as pazes?”. Bem, não é assim que funciona. Você não pode se livrar de você mesmo. Sua única opção é crescer, amadurecer e se transformar na pessoa que pode ajudá-lo a alcançar seus objetivos. O fundo do poço é uma merda e, quanto mais tempo você se permitir ficar lá, mais fácil será montar um acampamento permanente. Quando chegar ao fundo, se dê um tempo para fazer beicinho, chorar e ficar com raiva. *Depois*, levante-se e saia dali. Não faça o que eu fiz. Eu fiz manha no fundo do poço durante todo o meu terceiro ano do ensino médio. Afogava-me em autopiedade e culpava tudo e todos ao meu redor. Choramingava que a vida não era justa e por que diabos eu não tinha nascido com um corpo igual ao da minha irmã.

Ficava frustrada com o fato de minha mãe ser tão miúda enquanto eu era tão alta e larga. Achava o maior dos pesadelos que meu irmão pudesse comer o que quisesse sem maiores consequências, continuando magro como sempre. Todas as minhas amigas eram admiradas pelos meninos e tinham namoradinhos, enquanto eu sequer fui chamada para dançar uma única vez em todo o ensino médio. No meu baile de formatura, fui com um grupo de amigos no qual todos tinham os próprios pares. Exceto eu. O problema é que em vez de pegar esses sentimentos e fazer algo de positivo com eles, deixei que se transformassem na mais pura negatividade. Deixei que tudo se resumisse ao meu peso, mesmo o que não tinha a ver com esse assunto. Tinha sonhos irrealistas e irracionais sobre como emagrecer me faria ter uma vida perfeita. Achava que nada estava disponível para mim enquanto eu pesasse o que pesava. Eu me permiti acreditar que tudo estava relacionado ao meu peso e que era incapaz de controlar o que quer que me acontecesse. É um ciclo vicioso para o qual você é

sugado com facilidade. Você se sente impotente em relação ao seu peso, então se afoga em autocomiseração e se coloca para baixo, em vez de criar um plano para se ajudar a avançar rumo a seus objetivos.

O fundo do poço é um lugar difícil de se estar. É difícil emocional, física, mental e espiritualmente. Às vezes, quando você sabe que está no seu ponto mais baixo, pode ser incrivelmente difícil encontrar algum tipo de motivação para sair dali. Aquele sentimento de “pra que tentar?” se instala em seu âmago e você começa a se sentir esmagado pela própria autocompaixão, pela própria crença de que não é capaz. Mas o simples fato de sentir essas coisas não significa que você *seja* assim. Você não é um fracasso só porque está acima do peso. Você não é inútil só porque não usa um tamanho específico de roupa. Tem tanta coisa pior para se ser na vida do que ser gordo! Os centímetros quadrados que você ocupa no mundo não são uma medida de seu valor como pessoa. Mas é difícil se sentir bem consigo mesmo quando se está emocionalmente esgotado e desencorajado pelo seu peso. Eu sei disso, já passei por isso.

Quando você tem dezenas de quilos de sobrepeso, é difícil fazer do emagrecimento um objetivo viável. Quarenta quilos de gordura não vão embora quando você troca o pão francês pelo integral. A gente sempre ouve histórias de pessoas que perderam seus três quilinhos de pneus cortando o sorvete que costumavam tomar durante a semana. Quando você está lá, tentando perder dezenas de quilos extras, vai demorar muito para que uma mera mudança de hábito ou o simples fato de abrir mão de uma sobremesa durante a semana o faça perder o tanto que você precisa. E isso é frustrante. Você começa a achar que o mundo é cruel, que tudo é tão fácil para os outros e difícil para você. Sempre haverá aquela pessoa da classe que come *fast-food* todo dia e ainda assim parece uma modelo *fitness*. Ou aquele colega de trabalho que fica o tempo todo se gabando das competições de triatlo que faz no fim de semana e que parece flutuar pelo escritório com aquele corpo magro e definido todos os dias. Tudo isso enquanto você se senta na copa do escritório ou em uma sala de aula e morre por dentro porque naquela manhã nem sua maior calça cabia em você.

Ninguém que não tenha passado por isso sabe das berlindas invisíveis e silenciosas que você enfrenta no dia a dia. Dos olhares maldosos que recebe enquanto escolhe qualquer coisa em uma gôndola de mercado. Da expressão de “tome vergonha na cara” que alguém lhe faz sempre que decide pedir uma sobremesa em um restaurante. Do modo como você nunca recebe nenhuma investida amorosa ou sexual porque ninguém quer estar com alguém como você. Tudo é tãããão mais fácil para *todo mundo*! Você não consegue nem se sentar para comer seu salgadinho em paz sem se sentir culpado. A água o faz se engasgar e só de pensar em beber aquilo você já fica enjoado. Suco e refrigerante são os únicos líquidos que parecem descer. Você parece fisicamente incapaz de comer um único pedaço de bolo, enquanto o restante do mundo parece ser perfeitamente capaz de fazê-lo. A comida ronda seus pensamentos, e com certeza não é um tipo saudável de comida. Você se sente julgado e esquadrihado pelo olhar alheio aonde quer que vá. Seu peso, sua gordura e seu tamanho consomem seus pensamentos, e você passa a achar que eles também não saem da cabeça das outras pessoas.

É tão tentador bancar a vítima em uma situação como essa. Você se torna amargo com o mundo porque “as pessoas não entendem como é difícil estar acima do peso”. E o pior é que você está certo, isso tudo é verdade. Você de fato enfrenta um julgamento diário e injusto. Vergonha do peso e vergonha do corpo são fenômenos reais: as pessoas menosprezam de verdade os outros e os fazem se sentir mal em relação ao próprio corpo e à forma física. Mas isso significa que você não possa fazer nada a esse respeito? Não. Essa é a chave para entender o seu fundo do poço. O que você vai fazer agora? O que vai fazer com todos esses sentimentos negativos que rondam sua cabeça? Você tem toda essa raiva reprimida, essas emoções ruins e essas experiências de julgamento social que pairam sobre sua vida e pensamentos o tempo todo. Como usar tudo isso para seguir em frente e crescer? Você não pode mudar o que os outros pensam de você. E, para ser bem honesta, digo-lhe que me sinto tão julgada hoje em dia quanto quando era obesa. As pessoas são cruéis, não importa quanto você pese. Sendo assim, o jeito é parar de se importar com o que os outros pensam e passar

a se concentrar no que *você* pensa. Quando conseguir fazer essa troca, será muito mais feliz.

Algumas pessoas que estão lendo este livro podem ter mais de quarenta quilos de sobrepeso. Talvez você esteja setenta quilos acima do peso. Ou cem. Talvez precise perder trinta, vinte ou dez quilos. Emagrecer é difícil, não importa quanto peso você precise perder. E sentar no fundo do poço observando a encosta da montanha que precisa escalar para chegar lá pode desestimulá-lo a sequer começar essa jornada. Portanto, antes de se concentrar em levantar, identifique com clareza onde você está e qual é a sua situação. Ninguém chega ao topo sem antes aceitar que já esteve ou que ainda está no fundo do poço.

Refleta sobre seu próprio fundo do poço. Para levantar, sacudir a poeira e dar a volta por cima é preciso antes de qualquer coisa reconhecer a queda. Mas tenha sempre em vista que você é, sim, capaz de sair dessa e seguir adiante. O fundo do poço não é uma morada fixa, a menos que decida ficar por ali. A grande questão é: você não precisa disso. Começar uma jornada de emagrecimento pode parecer assustador. Mas vale a pena. E o caminho se tornará mais fácil à medida que aprender mais sobre si mesmo e suas capacidades.

Como você chegou ao fundo do poço? Se está aí agora mesmo, quais foram as ações e escolhas que o levaram a se sentir do modo como você se sente neste momento? Se já não se sente no fundo do poço é porque talvez já tenha começado sua escalada rumo à superfície. Se é este o caso, como se sentiu quando estava em seu pior momento? Alguns podem estar no meio da jornada, usando este livro como motivação extra e inspiração. Outros ainda podem estar decidindo se querem ou não iniciar esse caminho. Não importa em que estágio você se encontra: todos podem se beneficiar de uma reflexão acerca de seu pior momento.

Quais foram as escolhas que o fizeram chegar ao fundo do poço? Eu dei de cara com o meu por ter me recusado a assumir a responsabilidade por minhas próprias ações e por ter continuado a comer (e a agir) feito criança. Recusei-me

a reconhecer que meu peso era um problema. Existem pessoas para as quais os hábitos alimentares não implicam um ganho de peso significativo. Eu não sou uma dessas pessoas. O que eu como me afeta diretamente. Eu engordo só de pensar em certos tipos de alimento. Foi assim que Deus me fez. Diante desse fato, posso escolher ser amarga com a vida ou posso aceitar que meu organismo é bastante sensível a *junk food* (minha resposta alérgica é acumular gordura como se não houvesse amanhã) e me concentrar em uma alimentação balanceada. Você pode escolher se vai se ressentir das suas circunstâncias ou se vai aprender e crescer com elas. De um jeito ou de outro, a escolha será sua.

Por que este é o seu fundo do poço? O que fez desse momento seu ponto mais baixo? Para mim, minha grande derrocada foi um choque no ego e o momento em que atingi meu maior peso. Eu vi um 116 piscando pra mim na balança. Recuperei o peso que já tinha perdido e ganhei mais um pouco. Foi uma experiência emocionalmente esmagadora, algo de que nunca vou me esquecer. Fiquei desapontada comigo mesma. Sabia tudo o que deveria fazer para alcançar meus objetivos e mesmo assim me sabotei. Isso foi difícil de engolir. Não podia culpar ninguém além de mim mesma e odiei estar naquela situação.

Aproveite este momento para refletir sobre o seu fundo do poço. Lembre-se: é importante identificar onde você está e onde já esteve para que possa começar a planejar para onde deseja ir.

- Você já atingiu o fundo do poço?

- Por que este é o seu fundo do poço? O que o levou a esse momento? Há quanto tempo está no fundo do poço? Você planeja sair daí ou vai construir um acampamento permanente?