

ALEXANDRA
GURGEL

COMECE A SE AMAR

**UM GUIA PRÁTICO E INFORMATIVO
PARA UM CORPO LIVRE DOS PADRÕES**

1ª edição


BestSeller

Rio de Janeiro
2021

**BORA UM DIA
DE CADA VEZ?**

P R E F Á C I O

“Dieta é a cura que não funciona para um problema que não existe.”

– The Fat Underground

Se você é mulher e pegou este livro para ler, imagino que a sua trajetória até a autoaceitação tenha sido sofrida e tortuosa. Há poucos anos, a ideia de aceitar o seu corpo como ele é parecia impensável. Não existiam livros nem filmes que retratassem corpos diversos. O único lugar que corpos gordos ocupavam na publicidade era na foto de “antes” do comparativo “antes e depois”. Se você é adulta hoje, cresceu venerando corpos de supermodelos, se comparando a um padrão que não é real, que foi photoshoppado e vendido como alcançável... Se apenas você se esforçasse para colocar a preguiça de lado.

Como se não bastassem as dietas da moda, eternamente nos vendendo a promessa de “secar em 10 dias”, há as cintas modeladoras, os cremes antienvelhecimento, as musas fit, os termogênicos, as anfetaminas, os laxantes, a bariátrica, a lipoescultura, as próteses de seios e glúteos, os aplicativos de edição de imagem, os realities de emagrecimento, a bichectomia para afinar o rosto. Para cada insegurança sua, existe um procedimento estético. A lista não tem fim.

As coisas que nos dispomos a fazer pelo “corpo ideal” falam por si. De cortar um grupo alimentício a arriscar a vida em uma mesa de cirurgia. E quando uma mulher morre vítima desses procedimentos, a própria sociedade que empurra o emagrecimento goela abaixo a condena: “Também, quem mandou ser escrava da beleza? Morreu nas mãos da própria vaidade.”

Como foi que chegamos a esse ponto? Do que estamos abrindo mão na busca incessante pelo corpo perfeito? O custo real da nossa obsessão com o corpo vai muito além da fome e da insatisfação com a imagem. Sacrificamos horas dos nossos dias, sacrificamos uma relação boa com a comida, sacrificamos uma energia que poderia ser gasta com nossos relacionamentos e projetos pessoais. E, em troca, estamos mais infelizes do que nunca.

Eu já conhecia o trabalho da Xanda quando mais precisei dele. Meses antes do meu casamento, decidi de forma consciente que a única coisa que eu faria para entrar em um vestido de noiva seria encontrar um que coubesse em mim. É um pensamento tão simples, mas que eu não teria como colocar em prática se não fosse o trabalho e o ativismo da Xanda.

E ao me permitir casar com o corpo que eu tinha, pude focar completamente na minha relação, no evento, nos convidados e também me reconhecer nas fotos, em vez de fazer aquilo tudo ser sobre o meu peso. Porque, infelizmente, a realidade é que a pressão estética, presente na vida de todas as mulheres, vem com força total na hora do casamento. É nessa hora que vivemos na pele o machismo por trás da produtificação do nosso corpo.

Pense nas manchetes: “Descubra como Fulana fez para secar e entrar no vestido de noiva”, “Dietas para casar de barriga chapada”, “Como controlar a gula durante o noivado”. É toda uma indústria que faz você acreditar que só será digna do seu marido se couber em um vestido X, aliás, a letra correta seria P, não só durante o casamento, mas depois dele, ok, meninas? E não vejo nenhum homem com a mesma neura sobre caber no terno.

Emagrecer para casar é um pensamento tão difundido na sociedade que até eu me casar não sabia que era possível planejar esse evento sem pensar em diminuir de tamanho. Da forma como a cultura do emagrecimento funciona, todas as etapas da vida feminina são sobre perder peso. Vai casar? Emagreça! Virou mãe? Emagreça logo e recupere o seu corpo de “antes”.

Talvez, entre uma dieta da proteína e uma aula de crossfit, você tenha se perguntado se o propósito da sua vida era realmente diminuir ao máximo o seu índice de gordura corporal. Quem sabe, dentro do provador da loja, ao se deparar com o tamanho da sua calça, você tenha desconfiado que a felicidade poderia estar em outro lugar, e não na numeração de um jeans.

E adivinha? Você estava certa. A parte de você que sempre desconfiou de que havia mais para ser conquistado na vida do que o corpo perfeito tinha razão. Existe toda uma vida a ser vivida para além dos padrões de beleza, e é este assunto que Alexandra aborda.

O trabalho dela é importantíssimo quando pensamos em representatividade. Enquanto a atual geração de mulheres adultas estava crescendo, não havia nenhuma mulher fora dos padrões nos falando que a vida era mais do que uma guerra com a balança. Só o fato de a Xanda existir nas mesmas redes sociais que propagam a competitividade tóxica pelo corpo perfeito, em si, já é um antídoto contra o sistema.

E vídeo após vídeo, post após post e agora livro após livro, a Xanda desmascara a canalhice por trás da cultura da dieta, fornece instrumentos para repensar a autoestima e ajuda na construção de um amor próprio capaz de revolucionar a sua vida.

Se você está cansada de começar e falhar em mais uma dieta, se não aguenta mais os grupos de família do Whatsapp fazendo piadas com gordos, se você já começou a desconstruir tudo aquilo em que foi doutrinada a acreditar, este livro é para você.

E se você não sabe nem por onde começar, só sabe que está cansada de se odiar, então este livro também é para você. Aposente

a sua cinta modeladora e se junte à revolução que está libertando mulheres mundo afora. Afinal, existem milhões de formas de ser bonita de verdade, e nenhuma delas envolve sofrimento.

**Rafaella Machado,
editora-executiva
da Galera Record**

INTRODUÇÃO

“A cultura do corpo perfeito quase me matou.”

– Alexandra Gurgel

Quando foi a primeira vez que você percebeu que seu corpo era um problema? Que havia alguma coisa errada com ele? Que não era tão interessante assim? Me diz, com que idade você se sentiu feia pela primeira vez?

Eu tinha 9 anos.

O médico falou que eu era gorda e, por isso, ninguém gostaria de mim. Era um endocrinologista, não um psicólogo, mas o “conselho” me fez entender que eu era diferente dos outros, que eu não era boa o suficiente e nem mesmo bonita.

Aos 9 anos. Eu só queria brincar de boneca.

Na televisão, os desenhos eram só com meninas magras, as princesas eram magras, nas revistas em quadrinhos os personagens eram magros... Com exceção da Mônica, que era chamada de gorducha e ficava brava por isso, eu não tinha nenhuma referência de corpo parecido com o meu.

Quando eu via corpos como o meu era sempre no contexto de falta de saúde, de “cuidado, alerta, você pode morrer a qualquer momento!”, “ninguém vai te querer”, “coitada da fulana, engordou”.

As matérias da televisão sobre “os riscos da obesidade” mostravam aquelas pessoas gordas andando na rua ou comendo fast-food, a cabeça mal enquadrada na tela, como se não fossem suficientemente humanas e bonitas, dignas de serem identificadas.

E foi assim que, aos 9 anos, decidi que ser magra era o objetivo principal da minha vida, afinal de contas, as coisas legais na TV, nos comerciais e até na minha brincadeira de bonecas só aconteciam com gente bonita. E o bonito é ser magro. Aprendi isso rápido. As bonecas começaram a não ter mais sentido para mim. Elas eram perfeitas, eu não.

Bom, a partir de então passei por todo processo normal que se espera de uma menina que vira mulher: busquei ser magra com unhas e dentes, fazendo dietas “milagrosas” (spoiler, o milagre jamais aconteceu!); dietas restritivas até não poder mais (dias sem comer e, quando comia, eram 400 calorias, depois crises de compulsão); remédios; laxantes; diuréticos; tratamentos estéticos... Até que minha família me ofereceu uma lipoescultura quando eu tinha 23 anos. E aí você pode pensar: que presentão, hein?

Só que essa cirurgia foi o começo do meu quase fim.

Mas também o início de uma jornada sem volta.

Digo isso porque a lipoaspiração, junto ao silicone, mudou meu corpo para sempre. Eu tirei 9 litros de gordura, e muita gente me pergunta como, já que o permitido é apenas 7. O truque? Reinjetar os outros 2 litros no quadril e nas nádegas.

Aí, sim, eu fiquei perfeita; para o mundo e para mim. Cintura desenhada, barriga retinha, peito e bunda... QUEM se importa com o resto? Recebi elogios, cantadas, havia pessoas interessadas em mim. Eu me senti confiante em meu corpo. Aconteceu tudo que a criança de 9 anos queria: finalmente me tornei bonita. Mas já ouviu aquela frase “mentira tem perna curta”? Vê se você entende aqui comigo.

Eu fui para uma mesa de cirurgia para ser toda remodelada. Como se eu tivesse vindo ao mundo com defeito e precisasse de

conserto. Fui desenhada novamente, meu corpo, reesculpido, para que o mundo me aceitasse e para que EU finalmente pudesse ser feliz. Então por que então, depois de tudo isso...

Eu me sentia triste?

Eu estava triste porque eu era uma mentira. Estava depressiva porque não sabia mais quem eu era. Toda essa pressão para ser perfeita — somada aos transtornos alimentares, à falta de amor-próprio e ao fato de ter me isolado, abrindo mão de conviver socialmente, como uma pessoa normal — me tornou depressiva.

E mesmo vivendo um “sonho que virou realidade”, três meses depois da lipo, tentei o suicídio. Digo no meu primeiro livro, *Pare de se odiar*, que, na verdade, fui bem-sucedida, consegui, eu me matei! Porque aquela Alexandra realmente não está mais entre nós. A Alexandra que está aqui hoje nasceu no momento em que ela entendeu o motivo de estar viva.

Engordei depois da lipo. É o que falam: “desperdicei a cirurgia”, meu corpo foi querendo retomar a velha forma. Quanto mais me preocupava em engordar, mais eu engordava. Tenho fibroses na barriga, pedaços de tecido enrijecidos, doloridos até hoje, porque, no pós-operatório, eu usava uma cinta muito apertada, além de uma faixa que o médico amarrou na minha cintura, e isso prejudicou a minha cicatrização.

Meu corpo queria respirar e precisava de mais espaço. Ele gritava lá de dentro da cinta PP, “EI, TÁ MUITO APERTADO AQUI!”... Por que somos ensinadas que, para sermos bonitas, precisamos ser cada vez menores? Ocupar cada vez menos espaço?

Eu estou fazendo essa reflexão aqui, mas a ficha de que tinha alguma coisa errada não caiu rápido assim. Não foi um botão que, de repente, achei em mim, apertei e pronto: me amei. Foi um processo.

Comecei no YouTube, igualzinho a qualquer pessoa a fim de falar sobre algo que machuca, mas sem saber como abordar o assunto, entende? Tentando ser engraçada. Fazendo piada. Só que não

demorou muito pra eu perceber que não dava pra achar engraçado o fato de um corpo gordo ser motivo de piada se pessoas cometem suicídio por não se aceitar como são, pela falta de empatia e respeito dos outros.

Foi na internet, criando meu canal, conversando com quem me acompanhava, que eu comecei a entender o meu lugar e escutar minha própria voz. Foi pesquisando o que eu não sabia, ouvindo relatos parecidos com os meus, que entendi que eu não estava sozinha. Minhas dúvidas, minhas questões com meu corpo, não eram só minhas... por incrível que pareça, a gente é condicionada, sim, a viver achando que nossos problemas são tão pessoais que sofremos sozinhas, não enxergamos nossas amigas, mães, avós, que estão conosco, pensando: “É só perder mais uns 5 quilinhos e tudo vai ficar bem”, “é só fechar a boca”... Condicionadas, igualzinho à gente, a viver em função do corpo a vida inteira, como se fôssemos só isso. Foi por meio da internet, tendo acesso a outras histórias e criando uma rede de pessoas interessadas em se descobrir e viver seu corpo de verdade, que hoje eu estou aqui, incentivando, principalmente mulheres, a serem livres. Irônico, né?

Quando eu tive acesso a literatura feminista percebi o quanto questões sobre corpo e aparência são problemas sistêmicos. Eu estava doente não pelo fato de estar fora do padrão, mas sim, por ser forçada a entrar em um. A sociedade me adoeceu. E adoece a todas nós desde muito cedo. Ela nos aprisiona num ideal de beleza que, se você parar para pensar, nem existe.

Porque todo mundo se propôs um ideal inatingível: 5 quilinhos a menos, barriga trincada, perna sem celulite, tratamento de estria, nariz mais fino, cabelo liso, dentes brancos. Nunca acaba.

Já se perguntou se sua insatisfação com o corpo, sua disposição para gastar todo o seu tempo e dinheiro com ele não passam de uma oportunidade para alguém lucrar? Nasceram da demanda de um mercado? A cultura da dieta move bilhões e bilhões de dólares ao ano, e não foi à toa que uma pesquisa da Dove Global de 2011

apontou que 96% das mulheres do mundo NÃO estão satisfeitas com seu corpo. Tem um mercado inteiro prontinho, à espera de sanar suas insatisfações e criar novas.

Mas você nem sabe o que quer. Imagine que você está nadando no fundo de um mar de insatisfações e, para emergir dali, só com o corpo perfeito. Então você nada, nada, nada. Emagreceu, mas agora tem que ter o lábio carnudo igual ao de alguma famosa. Aí nada, nada, não chega nunca e agora quer a harmonização facial. Aí nada, nada, está sem força, com fome, sem energia, mas segue nadando, sem uma pausa para pensar aonde você pretende chegar. Você nem sabe mais. Você quer ir mesmo? Tem certeza? A lipoescultura vai ser a salvação da sua vida? Para onde você está indo? Volta aqui!

Sentir-se feliz na própria pele é pensar em todas as verdades que você conhece sobre certo e errado, e começar a questionar, pensar de outra forma. AS PESSOAS NÃO SABEM LIDAR COM A LIBERDADE. POR ISSO PERMANECEM PRESAS DURANTE TANTO TEMPO, NADANDO SEM RUMO.

Entendi o que era gordofobia, pressão estética e como esse padrão é usado para nos controlar. Eu, lá atrás, quando tentei fazer piada sobre o meu corpo e me questionei, descobri a gordofobia. Descobri que o corpo gordo não cabe na estrutura da sociedade, não tem roupa, não passa na catraca do ônibus, não tem maca no hospital e precisa ser emagrecido a qualquer custo, porque ele é “defeituoso”. Porque além de feio, ele está errado; precisa ser consertado para ser bonito e aceito.

A pressão estética faz parte da vida de qualquer mulher. Não é como a gordofobia, que impede corpos gordos de viver em sociedade, mas é um medo constante de não ser bonita o suficiente. O Brasil é o líder mundial no ranking de cirurgias plásticas.¹ Mulheres magras também morrem fazendo lipo. E eu pergunto: imagine se plástica fosse mais acessível? Seria como fazer uma escova no salão, você entra, faz e vai embora. Entra outra, faz, morre, entra outra, e mais outra...

Entendi, ao longo desses seis anos pesquisando e falando sobre corpos, que é preciso fazer as pessoas compreenderem o que é pressão estética para levarem a sério a gordofobia. Afinal de contas, só quando todo mundo entende que faz parte do problema que conseguimos mudar.

Hoje, somando as minhas redes, tenho milhões de pessoas interessadas em refletir comigo sobre tudo isso que eu estou falando aqui. Por que não somos todas bonitas do nosso jeito? Por que somos ensinadas que o maior elogio para uma menina, uma mulher é ser bonita? Não somos mais do que nossa aparência?

E nessa jornada que a vida me apresentou, criei o Movimento Corpo Livre, com centenas de milhares de pessoas interessadas em serem livres do jeito que são. O movimento é vivo, orgânico, ele é real. Não estou sozinha mesmo nessa!

Hoje, parei de esperar um corpo perfeito. Mas sabe o que espero atualmente? Que meninas de 9 anos continuem brincando de bonecas, e que a gente tenha mais bonecas, gordas, com deficiência, negras, com cabelos crespos, cacheados... Eu espero que meninas de 9 anos se olhem no espelho e se vejam lindas como elas são. E mais: espero que elas entendam que, apesar de serem lindas, são muito mais do que a própria aparência.

Obrigada.

Aproveita a leitura, meuamô.

Simbora.

CAPÍTULO UM

POR QUE
AINDA NÃO
CONSIGO
ME AMAR?

“Você não pode ser o que você não pode ver.”

– Marion Wright Edelman

A sociedade não quer que as pessoas aceitem a própria imagem. É difícil a gente ver beleza no nosso corpo quando todos à volta dão opinião. Nossa família, colegas de trabalho, às vezes até desconhecidos na rua, estão sempre sugerindo modificações para “melhorá-lo”.

Somos lidas como feias, gordas demais, nunca adequadas o suficiente para sermos admiradas, vistas como belas. Nós nos vemos como um projeto para um dia atingir esse objetivo. Objetivo que, em um mundo que lucra com insatisfações e modificações corporais, fica cada vez mais distante, irreal, intocável.

Além disso, existe a constante influência das redes sociais. Quando rolamos o feed do Instagram vemos vários “corpos perfeitos” associados à “vida perfeita”, à felicidade, ao sucesso. Vemos a “perfeição” sendo exaltada e admirada o tempo todo, como se fosse a única forma de ser feliz e bela. Pensamos automaticamente: “Eu sou feia, queria ser bonita como ela.” Estamos sempre observando a vida alheia. Na verdade, temos acesso apenas à melhor versão editada e postada em uma rede social. A comparação é injusta, já que

a vida real nunca será perfeita assim. Precisamos voltar a olhar para nós. Sem romantizar ou exigir perfeição; só olhar e entender a nossa existência natural. Sem todos os filtros colocados pela pressão que sofremos. Olhar para nosso cabelo sem pensar que alguém sugeriu um alisamento. Olhar para o nosso corpo sem pensar naquela propaganda de cinta modeladora ou na tal lipo de alta definição que as famosas fizeram. Ver nossa pele sem compará-la com outra cheia de filtros, sem acne, cicatrizes, manchas, estrias e celulite, modificada digitalmente.

Exercitando esse olhar gentil, podemos separar o que é real do corpo interpretado como um histórico de opressão, xingamentos e críticas. **É preciso entender que um corpo, antes de estar dentro ou fora do padrão, é apenas um corpo.** Nosso olhar está machucado por toda a expectativa do que deveríamos ser. O que sentimos ao olhar para o nosso corpo é influenciado por tudo o que dizem sobre nós. Será que você olha mesmo para o seu corpo ou está apenas se comparando aos outros?

Um livro inteiro dedicado a esse tema?

Se a resposta para a pergunta “Por que ainda não consigo me amar?” fosse fácil, eu não estaria há três anos escrevendo este livro, que surgiu justamente da necessidade de um material totalmente dedicado a como você começa a se amar para valer. É esse o questionamento que mais escuto: “Xanda, como eu me amo?”; “Xanda, como começo a me amar?”. Mas é ousadia demais dizer que este livro vai fazer você se amar. “Ué, como assim????”.

ANTES de tudo, vou falar uma coisa para acalmar sua ansiedade e também alinhar nossas expectativas: não é uma dica prática e pronto, tudo muda. Não é do dia pra noite. Não é fácil. Se você busca por um livro que te ensine a apertar um botão e resolver tudo, sinto lhe informar que não é este que está em suas mãos.

E nem adianta entrar na maior biblioteca do mundo, atrás da fórmula mágica; nenhum livro ou objeto tem esse poder. Você tem que estar envolvida, disposta e interessada REAL, porque é sobre você. Só funciona se você quiser. O ser humano é complexo demais para que a cultura de hábitos, pensamentos e crenças sociais de uma vida inteira mude de uma hora para outra. MILAGRE NÃO EXISTE quando se trata de aceitação.

Não existe a mulher maravilha da aceitação, inquebrável, resistente a tudo, sempre feliz. Não é fácil mesmo. E vale lembrar que o amor-próprio é um processo constante, e não uma linha de chegada; ou seja, a cada dia a gente constrói um pouco mais a nossa autoestima, e existem dias, lógico, que parece que recuamos um passo. E tudo bem. Faz parte. Mas aqui eu vou estar ao seu lado e te ajudar, pouco a pouco, a apertar esse botão “mágico”, que nada de mágico tem: é esforço mesmo.

Sabe aquela força de vontade que você sempre quis que surgisse para enfim seguir à risca a dieta dos sonhos ou aquela rotina exaustiva de exercícios? Não é dela que você vai precisar. Nem entre nesse modo, não associe a lógica da cultura da dieta à aceitação. É justamente o inverso: você precisa relaxar agora, abrir a mente, sentir-se confortável e tranquila para seguir adiante.

Bora combinar isso?

Beleza então. Continuando. Um dia de cada vez.

Acredito ser muito difícil (para não dizer impossível) falarmos de padrão de beleza sem falarmos de machismo, de como a sociedade foi pensada por e para os homens. Parece papo de “feminista chata”, mas não é não. Para sacar qual é a do padrão, é preciso entender que o objetivo de um molde nunca foi a beleza em si, e sim o controle dos corpos femininos.

Teoria da conspiração? Infelizmente, não. É apenas o padrão mesmo. Assim, podemos entender que todas as imagens que já vimos de mulheres “perfeitas” foram criadas com o objetivo de nos deixar tão preocupadas com a barriga chapada, com o manequim

36, com o inatingível “corpo de verão”, que esquecemos de algumas prioridades, como equidade salarial, representatividade em cargos de poder, direito ao aborto etc.

O padrão de beleza se baseia em uma “imagem perfeita” para controlar a mulher, suas atitudes, seu comportamento, suas decisões e, até mesmo, sua aparência. Existe muita coisa por trás da indústria do padrão de beleza e muito dinheiro a ser ganho graças a insegurança feminina, já que a busca pela perfeição é bastante lucrativa para vários segmentos da sociedade.

O jogo muda quando descobrimos que podemos ir além, que essas insatisfações foram criadas e que a realidade **NÃO PRECISA SER** assim. “Realidade é uma ilusão compartilhada”, eu amo essa frase. **Quando “ser perfeita” deixa de ser o propósito feminino, avançamos em prol das lutas que realmente importam.**

Aos poucos, você vai entender seu lugar na sociedade, o contexto social em que está inserida e, um dia de cada vez, perceber que não precisa ser do jeito que te falaram que tinha que ser. Que sempre existiram mil formas de beleza e que você pode ser bonita como você já é, do seu jeito. As mulheres são as que mais sofrem com uma sociedade pensada por e para os homens, mas eles também não saem ilesos dessa história toda. Você vai entender já já.

Mas as coisas não estão melhorando, Xanda?
Estamos na primeira onda do
Movimento Corpo Livre

Sim, parecem estar, né? Três anos depois de lançar o *Pare de se odiar* muita coisa já mudou e pessoas fora do padrão vêm ocupando espaço, sendo contratadas para campanhas de marcas, aparecendo em matérias de revista, bombando na televisão, na moda, ganhando seguidores nas redes!

A pauta Corpo Livre começou a ser compreendida e discutida; nunca crescemos tanto! Fomos capa da *Vogue Brasil* em outubro de 2020; eu fui capa do Caderno Ela do Jornal *O Globo* em abril de 2021; a cantora Anitta lançou o clipe de “Girl From Rio” e enalteceu corpos reais para o mundo inteiro; Corpo Livre foi assunto de muitos programas importantes, como *Fantástico*, *Encontro com Fátima Bernardes*; estampamos também grandes veículos de mídia, como *Nexo Jornal*, *CartaCapital*, *O Globo*, *Estadão*... no Brasil inteiro! Há muito a ser citado, e isso é bom demais! Quem diria? Estamos ganhando espaço, voz, hoje somos muitas. É uma comunidade viva, verdadeira e orgânica, porque nos conectamos em um lugar comum a todas nós. Hoje, a gente existe!

Dei várias entrevistas nos últimos anos, principalmente em 2020, respondendo essa pergunta sobre “as coisas estarem melhorando”. A revista *Marie Claire* me convidou, inclusive, para escrever minha visão do que observei sobre o avanço da pauta Corpo Livre durante a pandemia. E fui ousada o suficiente para aceitar. Disse no meu texto que estamos caminhando e, durante esse período de isolamento social, principalmente no primeiro semestre de 2020, nunca se discutiu tanto o tema como nos últimos cinco anos.

E é por isso que no papel de alguém que pesquisa, escreve, observa e está na linha de frente desse assunto, afirmo que estamos vivendo **a primeira onda do Movimento Corpo Livre**. Essa onda, que começou na internet, agora já está se espalhando pela vida real, para o off-line, um dia de cada vez. É real a mudança. Estamos vivendo um período em que crianças e adolescentes têm a possibilidade de escolher a liberdade, pois seus pais estão se libertando também! Hoje, temos mais representatividade, pauta encaminhada, discussões acirradas, algo que antes eu nunca imaginaria. Sabe por quê? Porque quando eu era criança e adolescente essa pauta não existia. Agora está presente no vocabulário de crianças e adolescentes. E isso é maravilhoso!

Quando lancei o **PO**. (vou abreviar o *Pare de se odiar* a partir de agora, tá?), conheci uma criança, em Curitiba, que foi sensacional. Eu não recordo o nome do garoto, mas vamos chamar de Pedro. Ele chegou para mim: “Xanda, eu te amo e quero me desconstruir que nem você.” Daí eu fiquei encantada e falei com um sorriso gigante e curioso: “Como assim, Pedro? Você tem quantos anos?”. Ele me contou que tinha 9. Eu fiquei curiosa: “Mas o que você tem para desconstruir, meuamô?” Então tomei um tapa na cara daquela fofurinha: “Minha infância não foi fácil, tia Xanda. Eu preciso me amar.”

Eu quis chorar, e realmente fiz isso. Ele abraçou a minha perna depois de falar. Tinha um irmão gêmeo, que só me abraçou e tirou foto. Você entende o que eu tô falando? Quando eu imaginaria que crianças de 9 anos — a mesma idade que eu tinha quando comecei a me odiar — hoje se dedicam a CONSTRUIR o amor-próprio desde cedo? EU TÔ ARREPIADA ESCRIVENDO! Eu me emociono mesmo, porque isso é o futuro. É a esperança!

E isso aconteceu em 2018. Agora, com o aplicativo TikTok então, elas estão cada vez mais na internet e em busca de conteúdo sobre o assunto. Nunca imaginei que gostaria tanto de uma rede social para brincar, me divertir e, quem diria, falar de Corpo Livre, de aceitação! Essa rede social, para quem não conhece, é só de vídeo! E lá você pode dublar áudios, e eu percebi quantas crianças estão realmente ali, “brincando de dublar” falando “meu corpo não é público pra você passar a mão”, sabe? Isso é lindo de ver.

Fico feliz em pensar o quanto a lista de coisas BOAS que acontecem só aumenta. As coisas estão mudando, e tendem a mudar cada vez mais, porque agora descobrimos o antídoto para esse veneno que nos mata com insatisfações dia após dia. Estamos criando um novo jeito de pensar corpos. Uma nova maneira de lidar com formatos, cores diferentes, de ver positividade em cada um, de achá-los bonitos, interessantes, MESMO que queiramos mudar, MESMO que ainda achemos uma parte ou outra feia, MESMO que ainda insatisfeitos.

Isso faz parte da vida e cada vez mais entendemos que sempre, sempre mesmo, teremos questões com nosso corpo. Mesmo a pessoa mais padrão do mundo um dia vai envelhecer e sair do padrão da jovem magra. Isso é um fato. O que muda é a forma como você lida com essas questões. E esse é o BOTÃO que você vai aprender a apertar com este livro. Mas como eu disse: não tem nada de mágico aqui. Você vai ter que se dedicar. É por você, garota! Simbora que tô contigo ;)

A prisão dos “fora do padrão”

Bora começar a apertar esse botão? Saiba que é difícil porque o jogo do padrão é injusto. Pode ser que você não esteja nas melhores condições para fazer esse movimento, porque pode estar na prisão ou vivendo em condicional. “Ai, Xanda, como assim?” Acompanha. É uma analogia pra você entender a situação. Reflete comigo.

Pense numa prisão. Qualquer uma serve. Pensou? Pensa aí. Espere para virar a página.