

BIBÁ PITTA
E
INÊS DE BARROS BAPTISTA

NÃO FAZ DIFERENÇA NENHUMA!

O que importa é a forma como olhamos
uns para os outros

Prefácio
Miguel Palha

|||||
casadasletras

ÍNDICE

Prefácio	9
Agradecimentos.....	13
Introdução.....	15
André Mariz de Almeida.....	23
Eunice Pinto.....	39
Sara Duarte.....	59
Miguel Frazão.....	71
Susana Fonseca.....	81
Jorge Pina.....	97
Tânia Domingos	107
Marco Martins	119
Natacha Correia Almeida	133
José Pavoeiro.....	147
Mafalda Ribeiro.....	157
Miguel Catalão.....	173
Posfácio	185

PREFÁCIO

O modo como as Diferenças interpessoais têm sido encaradas ao longo dos tempos modificou-se consideravelmente. Se nos cingirmos ao período que se seguiu à Segunda Guerra Mundial, o mais rico na compreensão, na conceptualização e na aceitação do que são as Diferenças entre as pessoas, facilmente identificaremos diferentes paradigmas, que vieram a constituir-se, historicamente, como verdadeiros marcos civilizacionais. Por exemplo, foi proposto, com grande relevo nos anos 50 e 60 do século XX, o conceito de integração, segundo o qual todos os cidadãos, independentemente do género, da idade, da etnia, da religião, das suas capacidades ou incapacidades físicas, mentais ou outras, das suas origens culturais ou familiares, etc..., deveriam usufruir dos mesmos direitos e frequentar, em absoluta igualdade de oportunidades, os espaços sociais comuns e beneficiar dos mesmos serviços comunitários. Uma vez que este desiderato era de difícil concretização (não bastava pugnar-se pela integração das pessoas com Diferenças), na década de 80 do século passado, o conceito evoluiu para inclusão: todos os cidadãos

André Mariz de Almeida

33 anos

Teoricamente, a minha vida é feita de sucessos. A única coisa que não corre bem é este problema de perder peso. Como se isso fosse perder a minha capa de segurança. E, em certa medida, é mesmo. É mais fácil ser gordo. É mais seguro continuar «mascarado».

Quando me perguntaram se eu queria dar o meu testemunho para este livro, achei estranho. Porquê eu? Afinal, a minha diferença seria facilmente resolvida pela minha vontade. Bom, facilmente não sei... Talvez esteja a ser irrealista. A verdade é que tenho imensa dificuldade em emagrecer. Neste momento, peso cento e sessenta quilos. Mas já pesei cento e oitenta e cinco!

Alguém que atinge o peso que eu tenho só lá chega quando há um mal-estar grande e, em termos psicológicos, eu sei que não sou uma pessoa estável. E que é por isso que me refugio

na comida. Os meus grandes aumentos de peso são sempre em alturas de stresse. E depois é o deixa-andar. E o deixa-andar é muito mais simples.

Sempre fui gordinho, mas o aumento exponencial de peso foi a partir da faculdade. Nunca pesei tanto como no sexto ano. Nessa altura, houve um médico que me pregou um susto e que me disse que, se eu não emagrecesse, não chegava sequer aos quarenta anos. Tinha vinte e três e emagreci quarenta quilos em pouco tempo.

O que sempre dificultou a minha perda de peso foi a recusa em assumir o problema. Durante muito tempo, eu neguei completamente a minha obesidade. Por outro lado, já perdi a conta ao número de dietas que fiz. Tudo o que é possível e imaginário fazer... eu já fiz. Já experimentei tudo! Inclusive, o estímulo de ter os meus pais a oferecerem-me dinheiro por cada quilo que eu emagrecia. Eu próprio já tentei tudo. Já gastei rios de dinheiro com as coisas mais inimagináveis! Mas acabava tudo por ir por água abaixo! Afinal, é mais fácil desistir... Deixar andar. Para uma pessoa com o meu peso, as dietas são frustrantes, porque os resultados demoram. Mesmo que numa semana perca cinco quilos... Cinco quilos em cento e sessenta não é nada! Às vezes, até há quem me pergunte, depois do esforço hercúleo

de duas semanas de dieta: «Estás mais gordo, não estás?»

Neste momento, sobretudo de há três meses para cá, já consigo assumir que tenho um problema e só isso acaba por revelar-se uma vantagem. Tenho também falado com uma psicóloga, que me chamou a atenção para o seguinte: eu estou bem profissionalmente, estou bem financeiramente, tenho amigos, não me falta nada... Ou seja, teoricamente, a minha vida é feita de sucessos. A única coisa que não corre bem é este problema de perder peso. Como se isso fosse perder a minha capa de segurança. E, em certa medida, é mesmo. É mais fácil ser gordo. É mais seguro continuar «mascarado». Sobretudo, perante pessoas novas, que conheço pela primeira vez, é muito mais fácil adotar a máscara que sempre tive. A máscara do gordo bem-disposto... Há aquela crença de que os gordos têm todos bom feitio e estão sempre bem-dispostos, não é? Então, isso é uma coisa que eu já conheço. E que, de alguma forma, não só me permite manter escondidas as minhas fragilidades, como não tenho de lidar com determinado tipo de coisas. Por exemplo, a parte dos relacionamentos amorosos é algo que eu afasto imediatamente. É mais fácil não me apaixonar por ninguém. É uma defesa. Nunca tive grandes relações, apenas casos passageiros. Porque acho

absurdo que alguém possa gostar de mim amorosamente. Em última análise, isto significa que eu não gosto de mim. Ou seja, ganhei mecanismos de defesa em relação ao que sei que as pessoas pensam de mim, mesmo que não digam. E, aos poucos, ando a tomar consciência de que deixo tantas vezes de ser quem sou... Não sei se para agradar aos outros, se para esconder partes de mim de que também não gosto.

Eu diria que o último ano e meio da minha vida foi um período de grandes transformações. Interiores, sobretudo. O meu pai esteve gravemente doente e isso mexeu muito comigo. De certa forma, fez-me crescer e fez com que a minha postura perante muitas coisas mudasse profundamente. Na opinião dos meus amigos, estas transformações são «péssimas». Talvez porque deixei de ser o gordo bem-disposto e com vontade de agradar...

Tenho a clara noção de que sempre me esforcei por agradar a toda a gente. O que fazia com que fosse bem aceite. Nestes últimos tempos, porém, isso tem vindo a mudar. Já não me esforço. Se não estou bem, não estou bem, e não me forço a estar só por saber que isso é mais simpático para os outros. Este fazer tudo o que os outros querem, no fundo, tem um só objectivo: aceitarem-me. É o medo da rejeição que me leva a agir assim.

Há coisas que foram de tal forma interiorizadas que acabaram por se tornar normais. A discriminação está tão enraizada que chego a achar certos comportamentos normais. Mas, se quisermos ser justos, a discriminação não é normal e não é saudável.

Quando era miúdo, na escola, era sempre um dos últimos a ser escolhido quando formavam as equipas na aula de educação física e, inevitavelmente, ficava com as raparigas. Não era agradável! Há uns tempos, decidi que queria ir para o Quénia fazer voluntariado no orfanato da mãe de uma amiga minha. Disseram-me coisas inacreditáveis! Que era melhor eu não ir, porque no Quénia fazia muito calor e o calor é complicado para os gordos. Ou, pior do que isso, como tinha um gordo coragem de ir para um sítio onde há fome... Comprar roupa também nem sempre é fácil, embora as coisas estejam melhores. Mas a sensação de entrar numa loja e de nos virem imediatamente dizer que para o nosso tamanho não têm nada é confrangedora. Sentar-me num lugar de avião é outra coisa que me faz sentir desconfortável. A pessoa que está ao lado mostra sempre uma cara... E *okay*. É natural. Se eu fosse magro e viesse sentar-se ao meu lado uma pessoa com cento e sessenta quilos, talvez eu também fizesse uma cara esquisita, talvez também me sentisse desconfortável. Parece

que há a crença de que os gordos suam imenso e cheiram mal, não é?

É normal que uma pessoa do meu tamanho seja olhada e comentada. Já me habituei a esse facto. E, sim, olham muito. Bastante. Olham, comentam, uns em voz baixa, outros em voz alta. Há uns que apontam, há outros que se riem. Isso incomoda-me, claro. Chateia-me. Os toques de cotovelo, por exemplo, são uma coisa que me irrita profundamente. Quando reparo que estão a olhar muito e a comentar, posso ter duas reacções. Se estiver num dia bom, descontraído, não ligo. Se for num daqueles dias mais difíceis, paro e fico a olhar fixamente para quem está a olhar para mim. Mas nunca vou ter directamente com a pessoa, isso não. Tento pôr-me no lugar dela e, inevitavelmente, quando vemos alguém diferente todos nós olhamos. Mas há muitas maneiras de o fazer...

Para mim, por exemplo, nunca senti que olhassem como se eu fosse um coitadinho, ou como se tivessem pena de mim. No meu caso, é mais como se eu fosse um animal do circo. É um tipo de diferença que não inspira propriamente pena ou compaixão. Isso talvez se aplique a outras diferenças, mas não à minha. Olham-me mais como quem acha nojento chegar a este tipo de peso. É horrível! É muito, muito, desconfortável ser olhado como um animal de circo.

Eu tenho a perfeita noção de que a minha gordura resulta de uma deficiência psicológica. Ninguém é gordo porque quer. E, no meu caso, nem sequer há aquela justificação dos factores hereditários e genéticos... Que, muitas vezes, são uma grande treta. Quando falamos de pessoas do meu tamanho, não há factores genéticos que justifiquem. É verdade que tenho um metabolismo mais lento do que a maioria das pessoas, mas ninguém engorda com ar. Ou seja, eu sei que tenho uma adição. No meu caso, é à comida. Exactamente como outras pessoas têm o vício do álcool, ou do tabaco, ou das drogas, o meu é o da comida. O mecanismo é o mesmo. Eu sofro de uma síndrome de abstinência quando não como.

As pessoas obesas são pessoas doentes. Pessoas que chegam aos cento e vinte, cento e quarenta ou cento e sessenta quilos mostram claramente que estão doentes. E o mais fácil é deixar andar. Só quando as pessoas têm a coragem de encarar isto assim mesmo, a frio e sem filtros, é que eventualmente podem empreender o caminho da cura.

Eu tenho dias em que me apetece estar fechado em casa só a comer. Até porque nunca me senti à vontade a comer em público. Sou incapaz de estar num centro comercial a comer um gelado,

por exemplo. Um gordo a comer um gelado em público não dá! Aquelas pessoas obesas que dizem: «Ah, mas eu nem sequer como muito!» estão a mentir. Não há ninguém que engorde com água. Não há ninguém que engorde com ar.

Depois também há aquelas pessoas que vêm com a história do «eu conheço alguém que era assim e que conseguiu emagrecer». Ou seja, há sempre alguém que conhece alguém com o mesmo problema que eu tenho. Isso não só não me ajuda, como me irrita imenso. Não funciona! Tem o efeito contrário! Porque esses outros são sempre melhores do que nós, mais capazes do que nós, e ter de ouvir isto constantemente é enervante. Assim como não há nada pior do que uma pessoa magra que dá dicas para emagrecer a uma pessoa gorda! Não dêem! As pessoas magras não fazem ideia do que é ser-se gordo! Por isso, não dêem palpites. Nenhum gordo vai emagrecer só porque alguém lhe disse que ele é gordo. A motivação tem de vir de dentro e há três meses e meio que comecei esta dieta com essa convicção profunda. O sucesso só depende de mim e tenho de ser eu a dar os passos necessários. Espero que seja desta, mas não sei.

O meu objectivo seria conseguir um peso entre os oitenta e os noventa quilos. Ou seja, metade do que tenho agora. Obtive já algumas pequeninas

vitórias e isso é muito gratificante. As pessoas não fazem a mínima ideia do que é manter uma dieta ou do que é perder peso quando se atinge cento e sessenta quilos, não têm a noção do que é a tarefa hercúlea de começar uma dieta quando se tem um peso destes. E se querem mesmo ajudar, em vez de darem palpites, desafiem-me para coisas concretas, como convidarem-me para ir andar ou correr. Isso sim, seria uma boa ajuda. Se as pessoas encorajarem de uma forma pragmática, óptimo. Se não, prefiro que fiquem caladas.

Tenho uma grande amiga que entrou no programa «Peso Pesado.» Acho que ela teve uma coragem inacreditável! Eu nunca seria capaz de me expor dessa maneira, não teria coragem para tanto. Naquele programa, faz-se uma exposição pública inacreditável da nossa maior fragilidade. E depois não é só isso, é também aquela ansiedade de querer perder peso para ganhar pontos, é sair do programa e voltar a engordar tudo o que se perdeu... Não funciona.

Teoricamente, o programa deveria servir de inspiração. Mas aqui, em Portugal, o que acontece é que expõem as pessoas que participam ao ridículo. Darem umas calças a uma pessoa, três ou quatro tamanhos abaixo do seu, para ver se ela as consegue vestir... é expô-la ao ridículo. Não há necessidade.

Originalmente, a ideia vem dos Estados Unidos, que é um país de pessoas muito gordas, como toda a gente sabe. Quando vou aos EUA, sinto-me sempre lá muito bem, como devem imaginar... A ideia deste programa, como de muitos outros, vem de lá, mas aqui desvirtuaram o objetivo inicial, que é inspirar. Aqui, pegam nos gordos e transformam-nos, lá está, nos tais coitadinhos. E é assim que são tratados, como coitadinhos.

Por outro lado, os aspectos psicológicos, nestes programas, ficam sempre por explorar. Mas repito: ninguém chega a uma obesidade mórbida se não tiver um problema qualquer a nível psicológico. Isso não é possível! Ser obeso, ser drogado, ser alcoólico, ser fumador... Vem tudo de uma compulsão qualquer, de uma necessidade de preencher um vazio. Mas a larga maioria das pessoas não entende que a obesidade é uma dependência, neste caso exagerada, de alimento. É uma adição. Não é por acaso que, nos Estados Unidos, existem grupos de apoio aos gordos. Mas cá não existe nada. É sempre tudo muito escondido. Cá, se formos drogados, temos os grupos dos Narcóticos Anónimos e, se formos alcoólicos, temos o grupo dos Alcoólicos Anónimos. Cá, se eu for apanhado a comprar droga, talvez vá preso. Mas se for a comprar dez *Häagen Dazs*, ninguém me diz nada.

Seja como for, e voltando ao «Peso Pesado», o programa não me choca. Agora, nunca participaria, até porque sou muito cioso da minha vida privada. E não seria apenas a minha privacidade a ressentir-se com uma exposição daquelas, mas a de toda a minha família.

Por acaso, e pela primeira vez, estou a expor-me um pouco mais, através do Facebook. Porque tenho um amigo – aliás, genial enquanto meu treinador pessoal – que me pediu se podia partilhar os resultados que tem tido comigo. Treino três ou quatro vezes por semana e, de facto, ele tem sido incrível. Este assumir publicamente – não é bem publicamente, porque no Facebook estão essencialmente os meus amigos –, mas este assumir perante eles que estou a fazer uma dieta já é um grande passo. O facto de nos comprometermos perante os outros torna o compromisso mais sério. Já não podemos ser tão levianos. É claro que este compromisso com os outros só vem depois de eu o ter consolidado comigo.

Para terminar, o que eu gostaria de dizer às pessoas que criticam os gordos, ou que dão cotoveladas umas às outras quando olham para um gordo, ou que se riem e que gozam, é que nenhuma delas tem a noção da dificuldade que é, primeiro, atingir este peso, depois, combatê-lo e, a seguir, manter esta decisão no dia-a-dia. Num dia mau,

por exemplo, uma só palavra pode ser devastadora. Pode ser o suficiente para nos afundar e nos levar a cometer certas loucuras. Pessoalmente, nunca estive num estado de desespero profundo, mas, nessas alturas piores, refugio-me na comida e como ainda mais.

Há uma coisa de que toda a gente pode ter a certeza: não existe nenhum gordo que esteja feliz e contente por ser muito gordo. Até por uma questão de saúde. Nenhum gordo deseja ser gordo para o resto da vida. E por isso sinto-me tão entusiasmado neste momento. Porque estou a olhar para o meu problema de frente e a querer emagrecer lentamente.

Adoro viver! E quero estar aqui o máximo de tempo possível. Mas as mudanças têm de ser graduais, lógicas, estruturadas e continuadas. Não podem ser apenas vaipes sem consistência nenhuma. A pouco e pouco, estou a dissolver a minha máscara. A ponto de já nem sequer agir apenas para agradar a este ou àquela, mas com muito mais respeito por mim mesmo. E muito grato: pelas minhas limitações e pelas minhas aspirações.