

Tatiana Gaião

Da depressão às passarelas
Subindo os degraus da autoestima

1ª edição
Rio de Janeiro
Tatiana de Carvalho Gaião
2011

DA DEPRESSÃO ÀS PASSARELAS

SUBINDO OS DEGRAUS DA AUTOESTIMA

Este livro é dedicado a todas as mulheres que lutam, sonham, choram e sorriem. Cada uma com sua história, complexos, decepções e vitórias, e que são lindas apenas porque são mulheres.

Tatiana Gaião

AGRADECIMENTOS:

- A Deus, aquele que nunca me abandonou. Mesmo nas horas mais difíceis, me carregou no colo, enquanto eu achava que estava só, e me amou mesmo quando eu o reneguei;
- Aos Blogs “Mulherão” (www.mulherao.wordpress.com) e “Beleza Sem Tamanho” (www.belezasemtamanho.blogspot.com) e suas respectivas equipes, pelo lindo trabalho que ambos desenvolvem a favor da autoestima sem preconceito;
- À Nayra Magalhães, amiga, parceira, coach, das risadas aos puxões de orelha. Acreditou em mim desde o primeiro dia em que me viu. Sem você tudo seria diferente;
- À Rosa Balera, minha psicóloga, amiga, mulher de alma linda, que tem um papel muito importante em minha recuperação. Que chorou e sorriu comigo, gastou muitas caixinhas de lenço com cada lágrima que derramei;
- Aos amigos: os antigos, os novos, os reais e os virtuais. Meus seguidores de Facebook e Twitter. E a você, leitor, pois ao se dispor a ler minha história é porque acredita que algo de bom pode ser acrescentado em sua vida. Cada um com sua importância.

ÍNDICE:

PARTE I

•	PREFÁCIO.....	06
•	INTRODUÇÃO – POR QUE ESCREVER ESTE LIVRO?.....	10
•	TRAUMAS DA INFÂNCIA À ADOLESCÊNCIA.....	15
•	APRENDENDO SER GENTE GRANDE DESDE CEDO....	20
•	JUVENTUDE. NOVOS AMBIENTES, NOVOS AMIGOS – A VIDA COMEÇA A SE MOLDAR.....	26
•	A PRIMEIRA HISTÓRIA, O ESTOPIM PARA MEU PRIMEIRO GRANDE CONFLITO PESSOAL.....	29
•	O PÓS TRAUMA; FASE DE NEGAÇÃO E RECAÍDAS. ENXERGANDO A NOVA REALIDADE.....	38
•	MINHA RELAÇÃO COM A COMIDA.....	45
•	PROCURANDO SAÍDAS	47
•	NAS PROFUNDEZAS; VIVER JÁ NÃO VALIA MAIS A PENA.....	54
•	PRECONCEITOS NO TRABALHO.....	59
•	VIDA QUE SEGUE. CONHECENDO NOVAS PESSOAS E PERMANECENDO COM OS TRAUMAS.....	64
•	NOVOS PENSAMENTOS; ARRISCANDO-ME A SER FELIZ.....	69
•	O SEGUNDO GRANDE GOLPE INESPERADO; NOVAS REAÇÕES.....	75

PARTE II

- O MOVIMENTO PLUS SIZE, DESCOBRINDO UM NOVO MUNDO E ME REDESCOBRINDO.....81
- O PRIMEIRO CONCURSO, A PRIMEIRA VITÓRIA. PRÊMIO: MINHA AUTOACEITAÇÃO.....87
- UMA NOVA TATIANA COMEÇA A RENASCER DAS CINZAS.....90
- COMO ME TORNEI MISS; O SEGUNDO CONCURSO VENCIDO.....94
- FATOS ENGRAÇADOS PARA DESCONTRAIR.....100
- ALCANÇANDO A “FAMA” DA NOITE PARA O DIA: RECONHECIMENTO E NOVAS LIBERTAÇÕES.....102
- LIÇÕES DE VIDA, LIVRANDO-ME DAS MÁGOAS.....111
- CONSEQUENCIAS DO AMOR PRÓPRIO, VIDA DE MODELO.....115
- A LUTA CONTINUA – COISAS QUE AINDA ME DEIXAM MAL.....116
- CONSIDERAÇÕES FINAIS.....121

Edição de capa: Kelly Hato

Revisora: Laura Tupinambá

PREFÁCIO:

Foi com um misto de alegria, honra, surpresa e apreensão que recebi o convite para Prefaciar o primeiro livro de Tatiana Gaião. Por acompanhar tão de perto sua vida, trajetória e batalhas, sei o quanto este pode ser um objeto transformador de vidas. Talvez ao ouvirmos falar em linhas gerais sobre o tema, muitos podem pensar que se trate de mais um livro de auto-ajuda, repetindo histórias que já cansamos de ouvir. Mas não! Trata-se de mais do que uma história de superação física ou emocional. Trata-se de uma linda história de um reencontro de almas perdidas, imagens desfocadas e sim, um lindo reencontro da beleza exterior: física, temporária, passageira; com a interior: delicada, sutil, que se engrandece ainda mais com as cicatrizes da vida.

Lembro da primeira vez que a vi: linda, sorridente, alegre e leve. Capaz de despertar paixões, encantadora e com uma sedução moleca. Na ocasião não nos tornamos próximas, mas isso não era impeditivo para que eu pudesse acompanhá-la mesmo que a distância.

Tatiana foi se tornando uma mulher, com dilemas e situações reais que a cada dia se tornavam mais próximos. Aos poucos, sua alegria foi cedendo espaço às preocupações, rotina e à famosa “falta de tempo”. Com isso, mergulhada nesse furacão avassalador chamado modernidade, os olhinhos verdes foram se tornando cinza, e sem perceber, Tatiana

estava se tornando uma espécie de trem bala, sem escalas, sem paradas. Apenas obstinada a chegar ao seu destino final. Concretizar suas metas e quem sabe encontrar seu pote de ouro no final do arco-íris.

Questionava-me como é que aquela menina tão doce e alegre podia ter se transformado em uma menina fria ao mundo? Só recebia notícias de que Tatiana havia conseguido novos empregos e sempre com muito êxito em sua vida profissional. Mas ainda assim, algo não estava em harmonia.

Nossos namoros com grandes amigos romperam simultaneamente. E assim, como quem procura auxílio nos iguais para que possa reconhecer no outro a dor de seu coração, nos aproximamos! Fizemos uma viagem muito especial, pois além de ter sido nosso primeiro encontro pessoal como amigas, foi quando nos deparamos literalmente com o que foi que havíamos feito de nossas vidas. Tatiana pode se enxergar inteira e se questionar, onde foi parar a menina doce e alegre que havia nos cercado há pouco? Ela se viu vazia, distante e sem encontrar um pouco de retorno possível.

Como um longo processo de amadurecimento, a linda menina, sofreu. Entrou em um caminho desesperador não só a ela, mas também a todos nós que estávamos por perto e a amávamos. Tentávamos de todo modo resgatá-la, mas era como se fosse em vão. Tentei todas as alternativas,

desde a mais dócil ao tratamento de choque, mas nada fez efeito. Era como se ela precisasse passar por esse processo de quase extinção, para que, como uma Fênix, ressurgisse das cinzas.

E assim, após um longo inverno, Tatiana reuniu suas últimas forças e seguiu a voz que a chamava e dizia: “hei, você é um mulherão!”. Sim, nesses mesmos termos, ela se reconheceu no nome daquele site que acessou. E assim, foi para São Paulo, e naquele decisivo sábado, Tatiana reviu a menina doce refletida na lente da câmera de fotografia. Reencontrou-se consigo mesma e, naquele momento, como grandes amigas que não se viam há anos, conversaram profundamente e fizeram o pacto de não mais se deixarem!

Esse reencontro deu frutos! O mundo hoje pode testemunhar como é radiante ver essas duas caminhando juntas: a doce menina e o mulherão!

Tatiana precisou perder-se para se reencontrar. Precisou quase morrer, para descobrir o verdadeiro valor da vida! E, é esse lindo passeio entre Vales e Montanhas que vamos vivenciar nesse livro, preparado com tanto carinho, lágrimas e sorrisos.

Uma história de vida para a vida! Um reencontro capaz de mudar nossa percepção de valores e nosso olhar para nós mesmos. E, como dizia o poeta: “É impossível ser feliz sozinho!” Isso não significa que temos que ter muletas para

sermos felizes, mas que ninguém é feliz impunemente. Sempre quando somos verdadeiramente felizes contaminamos a todos ao nosso redor, ou seja, carregamos nosso ambiente a esta felicidade! E assim é com Tatiana que, ao se reencontrar, mudou a vida de tantas outras pessoas e, definitivamente, não é feliz sozinha! Mas faz também a vida de muitos ao seu redor mais doce. Doce como sua porção menina!

Que esse livro seja um momento de reencontro a tantas porções perdidas pelo mundo, para que a partir dessa linda história, se reencontrem e não mais se percam.

Com carinho,

Cristiane Paladino

INTRODUÇÃO - POR QUE ESCREVER ESTE LIVRO?

Quem me vê, hoje em dia, nas páginas de revistas, jornais e catálogos de lojas, pensa logo em como minha autoestima é elevada e como sou feliz, mesmo estando acima do peso. Sim! Hoje sou muito feliz, não simplesmente por ser modelo e Miss *Plus Size*. Sou feliz porque consegui me aceitar e me enxergar linda como sou, independente de peso, tamanho, cor ou o que quer que seja. Sou poderosa, sou um mulherão! Sou livre, sou feliz! Eu me amo acima de qualquer coisa. Estou em paz!

Hoje sou referência de beleza real e auto-aceitação para muitas mulheres (e homens também) não só no Brasil como fora do país. Incrível o poder e a velocidade da mídia neste sentido! Mas esta alegria de viver não me acompanhou desde sempre. Não pense que foi fácil chegar até aqui.

Pode ser difícil imaginar, para você, que está lendo este livro, e que não me conheceu há alguns anos atrás, que algum dia me senti a mulher mais feia, infeliz e a menos desejada do mundo. As influências externas da vida, as imposições da sociedade e mídia, aliados ao despreparo familiar e psicológico me fizeram passar por um turbilhão de emoções que me levaram ao “fundo do poço”.