

UMA ETERNA APRENDIZ

Em entrevista exclusiva, Gisele Bündchen fala sobre a saudade que sente de casa, seu espírito de aprendiz e o que faz para se manter aterrada na era dos superestímulos

Por MARÍLIA KODIC

GISELE BÜNDCHEN é especial, mas acredita que todos somos – basta encontrar seu propósito e fazer sua contribuição. Já teve ataque de pânico, sentiu medo de tomar ansiolíticos e encontrou na ioga e na meditação (e nos chás da avó) uma saída. Aos 45, diz se sentir melhor e mais forte do que aos 20. Resultado de quem aprendeu cedo a olhar para dentro, aquietar o barulho externo, respirar (alternando as narinas, de preferência) e colocar os pés na grama sempre que possível.

Canceriana sensível e nostálgica, sente falta da terra natal – “O Brasil está no meu coração e o levo para onde vou” – e de sair sem ser encontrada pelo celular. Com mais de 23 milhões de seguidores no Instagram, sabe que não precisa performar para brilhar: “As pessoas estão focadas demais em se mostrar. Não vou viver minha vida para isso.” Com lucidez e humildade, coloca na mesma hierarquia o sucesso internacional e os dias em que limpava os banheiros de sua casa no interior do Rio Grande do Sul – o que a ensinou que é da colaboração que vem o sucesso.

O sucesso, aliás, não para. A übermodel e mãe de três é agora a primeira embaixadora global da Garnier, em um movimento histórico para a marca de 120 anos. “Essa parceria reflete minha crença em escolhas conscientes. Bem-estar não é só individual, é coletivo. Me atraem marcas que compartilham essa visão holística”, diz. “Ver o compromisso de longo prazo da Garnier com sourcing responsável, embalagens e metas ambientais foi muito importante para mim. Produtos de alta qualidade, eficazes e responsáveis devem ser acessíveis a todos. A beleza nunca deve ser exclusiva, deve ser empoderadora.” Em entrevista exclusiva a *Marie Claire*, ela fala mais sobre consciência, coerência e o esforço de não se perder no ruído do mundo.



FOTO: DIVULGAÇÃO



AUTOCUIDADO

Mantive diários dos 14 aos 18 anos. Era uma forma de me observar, processar o que estava acontecendo e evoluir. Hoje, faço isso meditando. Não acredito em atalhos. Acredito em escolhas feitas diariamente para termos a vida que queremos. Já fiz vídeo sobre respiração alternada pelas narinas, já falei sobre botar o pé na grama, sentir a natureza. Descarrega essa energia. Tem muita coisa maravilhosa para ser vivida.

BRASIL

Sou brasileira e com muita honra. O brasileiro tem um espírito muito livre, natural e autêntico. Temos a música no corpo, o sambinha, está no nosso sangue. Cresci no interior do Rio Grande do Sul, de pé descalço, subindo em árvore, pegando todas as frutas que queria. Minha conexão com a natureza vem daí. E também a simplicidade, o valor à família, ser uma pessoa honesta que ajuda os outros... tudo vem da minha infância. Toda a minha família mora aí e, se eu pudesse, também moraria. O Brasil está no meu coração e eu o levo comigo para onde vou.

CURIOSIDADE

Sou muito curiosa. Sou canceriana, sensível, mas minha lua é em escorpião, gosto de ir fundo nas coisas. O dia tinha que ter pelo menos 72 horas. Acho que estamos sendo enganados, porque 24 não está funcionando. Tenho muito a aprender e não dá tempo.

DESCONEXÃO

Quanto mais barulhento e intenso fica o lado de fora, mais necessidade sinto de ir para dentro. Tenho saudade do telefone com fio, de deixar recado, de escrever num papelzinho, sair na rua e ninguém te achar. Era tão libertador. Ser constantemente estimulado faz mal para nosso sistema nervoso.

FILANTROPIA

Faço parte de conselhos como o da Lotus House, o maior abrigo de mulheres dos Estados Unidos. Quando você dá um passo para fora da sua vida, tem muito mais gratidão. Sinto que tenho um propósito maior. Na verdade, acho que todos temos. Todos somos especiais. Nosso trabalho é descobrir o que só nós podemos oferecer para o mundo e fazer nossa contribuição. Nosso senso de realização vai vir daí, mais do que de qualquer outra coisa.

HONESTIDADE

As pessoas querem dividir coisas bonitas. Ninguém está falando da batalha. Não é natural querer dividir isso. Mas acho que a honestidade liberta. Todos nós passamos por desafios, por essa montanha-russa. Não existe luz sem a escuridão. As pessoas olham para a minha vida e acham que é tão perfeita. Mas eu, como todas as outras pessoas, passo por dificuldades.

MATERNIDADE

A maternidade me ensinou que autocuidado não é egoísmo, é essencial – e que beleza não tem a ver com idade ou padrões, mas com ser fiel a si mesma e se amar. Cuidar da minha saúde me permite ser a melhor mãe possível. A maternidade também nos faz pensar no futuro de uma forma completamente nova –

FOTO: DIVULGAÇÃO

no mundo que nossos filhos vão herdar. Pequenas escolhas diárias podem gerar mudanças reais quando feitas em conjunto.

REDES SOCIAIS

As pessoas estão focadas demais em se mostrar. Se tem algo que quero dividir, paro e o faço, mas não vou viver minha vida para isso. Depois dos 40 você não quer provar mais nada pra ninguém.

RITUAL DE BELEZA

Sempre que posso, deixo meu cabelo secar naturalmente e faço uma massagem suave no couro cabeludo ao lavar. Também gosto de fazer uma trança depois do banho e deixar secar assim. Também adoro as máscaras Fructis Hair Food, da Garnier, especialmente banana e aloe, para uma nutrição profunda.

SAÚDE MENTAL

Comecei a trabalhar aos 14 e, aos 20 e poucos, tive um ataque de pânico. Mesmo com tudo aparentemente perfeito por fora, meu corpo estava pedindo atenção. Durou um ano e foi um dos momentos mais importantes da minha vida. Em vez de tomar uma pílula, escolhi outro caminho. Graças a Deus e à minha avó, que sabia tudo e sempre tinha um chá para alguma coisa. Hoje é tudo assim: me dá uma pílula pra resolver meu problema. Mas aquilo me dava medo. Como vou ficar dependente de um comprimido? Eu não era assim antes, como volto? Então comecei a estudar nutrição e praticar ioga e meditação, e com isso veio uma consciência maior sobre minha respiração e o poder que eu tinha de regular meu estado emocional. Aos 23, comecei a jornada de ter meu corpo como templo. Hoje, não bebo álcool nem café e sinto a diferença. Dormir também é muito importante pra mim – se você não carrega o aparelho, não vai ter bateria. Minhas escolhas não são um sacrifício. Quem vai colher os benefícios sou eu. Hoje, aos 45, eu me sinto melhor e mais forte do que aos 20.

SORORIDADE

Minhas irmãs são minhas melhores amigas. Falam tudo na cara. De vez em quando a gente se pega, mas como todo mundo, né? Acho que escolhemos nossa família em outro plano espiritual, e com todas elas eu aprendi algo. Desde pequenininha tínhamos deveres de casa. Uma pendurava roupa no varal, outra lavava a louça, outra limpava o banheiro... cada uma tinha uma área. Agora, eu era sempre a do banheiro, né? [risos] Mas isso me ensinou que é na colaboração que temos êxito. Quando comecei a trabalhar como modelo, nunca tive inveja, competitividade. Aprendi com minhas irmãs que, se nos ajudássemos, conseguiríamos terminar mais rápido o que precisava ser feito. Esse senso de colaboração está na minha veia por causa das minhas supermanas.

SUSTENTABILIDADE

Ver os jovens tão engajados em proteger a natureza, fazendo perguntas e escolhendo com mais consciência, me dá esperança para o planeta. Cada pequena escolha importa. Seja curioso sobre o que você usa, de onde vem e qual impacto causa. Use refis, recicle e reduza o consumo sempre que possível. E economize água – faz uma grande diferença. A natureza é preciosa e todos temos a responsabilidade de protegê-la. ■