

MÓNICA VICENTE

**TENS UM FERRARI  
NA GARAGEM**

Tradução de  
Carla Prado

alma  
dos  
livros

## *Índice*

Prólogo, por Tino Fernández .....	9
Nota da autora .....	13
1. Uma vida encaixotada .....	17
2. Um futuro certo.....	23
3. Abrir a garagem.....	29
4. Um presente merecido .....	35
5. Não se pode conduzir com o pé no travão .....	41
6. Expectativas e sonhos .....	47
7. Sem rumo .....	53
8. Dar um passo atrás.....	59
9. Olhar em frente .....	65
10. Olhos que não veem, coração que não sente .....	71
11. Todo o caminho pela frente .....	77
12. Uma corrente imaginária .....	81
13. Uma música diferente .....	87
14. Liberdade para não fazer o que não queremos.....	93
15. Criar e eliminar limites .....	99
16. Mudança de itinerário .....	105
17. Árvores conectadas.....	111
18. Asas para voar .....	117
19. As sementes do futuro.....	123
20. Um novo caminho .....	129

21. Como nova.....	135
22. Libertar o prisioneiro .....	141
23. A melhor maquilhagem .....	147
24. Rumo à melhor versão de si mesmo.....	153
25. Tudo acontece por alguma razão .....	159
26. Somos o que pensamos .....	165
27. Centrar-se no presente.....	171
28. A ganância da perda.....	177
29. Uma história de super-heróis.....	183
30. Uma realidade feita à medida .....	189
31. A recompensa da felicidade .....	195
32. Cuidar da criança interior.....	201
33. É tudo diferente .....	207
Faça as perguntas certas.....	213
Agradecimentos.....	223

## *Prólogo*

Desde miúdo que sinto um fascínio especial pelos automóveis da marca *Ferrari*, que surgiu por influência de uma série televisiva chamada *Magnum PI*<sup>1</sup>, na qual um jovem detetive (interpretado pelo ator Tom Selleck) perseguia criminosos pelo Havai, conduzindo um *Ferrari 308 GTS*, para, em seguida, os colocar atrás das grades.

Um *Ferrari* é uma criação efetivamente admirável: trata-se de um automóvel de alta cilindrada, concebido para alcançar velocidades impressionantes graças à sua enorme potência e, além disso, dotado de uma beleza e elegância notáveis. O seu *design* excecional e luxuoso faz dele um ícone de mercado, e é o orgulho do seu proprietário, que não se coíbe de exibi-lo sempre que pode (e despertando, assim, a inveja alheia).

Quando conheci a Mónica (Món, para os amigos), há quase vinte anos, ela já desbrava caminho pela vida como se andasse num *Ferrari* descapotável a 250 quilómetros por hora, sem sequer se despentear durante a viagem. Ambos tínhamos vinte e poucos anos: ela era lindíssima, elegante, culta, com bom gosto e, sobretudo, muitíssimo inteligente e bem-sucedida. Por coincidência, uma das

---

<sup>1</sup> Extremamente popular durante as décadas de 1970 e 1980, a série foi alvo de um *remake* em 2018, encontrando-se presentemente na quarta temporada. (NT)

paredes da sua casa tinha a cor vermelha própria de um *Ferrari*, o que, na época, não era muito normal...

Com origens humildes, a Món sempre se esforçou bastante para conseguir resultados académicos e profissionais muito acima da média: formou-se numa das melhores escolas de negócios do mundo e tornou-se a «menina querida» dos maiores empresários do panorama nacional. Era, no sentido mais amplo da palavra, uma mulher extraordinária que se destacava em tudo aquilo que se metia (fosse a recuperar economicamente uma empresa, a fazer uma tarte espetacular ou a criar um canal no YouTube com êxito além-fronteiras e milhões de seguidores).

Não obstante, com os anos, notei que, a pouco e pouco, a Món fechava-se cada vez mais na sua vida familiar e conjugal, deixando de lado tudo aquilo que, no passado, a fizera brilhar. Parecia que o *Ferrari* que eu conhecera fora abandonado e, pior ainda, vítima do esquecimento: ninguém lhe dava atenção, ninguém o conduzia, ninguém o exibia... «Tanta potência para nada», pensei. Até que um dia, sem vir muito a propósito e no meio de uma conversa não relacionada (mas, sem dúvida, encorajado por algum comentário seu), finalmente lhe disse: «Món, és um *Ferrari* fechado numa garagem.»

Naquele momento, a Món não entendeu o que eu quis dizer (talvez nem sequer me tenha ouvido). Estava de tal forma absorvida na sua tristeza e nos seus pensamentos que as minhas palavras não surtiram qualquer efeito. Quanto a mim, nunca poderia imaginar que as minhas palavras tivessem tido um impacto tão grande na sua motivação para escrever este livro (muito menos dar-lhe título). É fácil imaginar a minha alegria e o meu orgulho quando descobri tudo isso, ainda mais exacerbados pela forma como a via florescer de novo, graças aos ensinamentos contidos nestas páginas.

Sou *coach*, mentor e formador. Há mais de dez anos que me sinto obcecado pelo crescimento pessoal, pela felicidade e pelo conhecimento acerca da origem do sofrimento humano (e sim, pode dizer-se que sou viciado em tudo o que esteja relacionado com as nossas emoções). Por isso mesmo, sou autor de catorze programas de formação

*online* e já liderei mais de trinta eventos presenciais multitudinários sobre estas temáticas. Toda esta experiência, somada a mais de três mil horas de sessões individuais com pacientes, permite-me afirmar com segurança o seguinte: a dor é inevitável, mas o sofrimento é opcional. Este livro ajudá-lo-á a comprovar isso mesmo.

A dor faz-se sentir quando o que se tem não corresponde ao que se deseja. Se não conseguir romper essa desigualdade, será acometido pela frustração e, para cúmulo de todos os seus males, a dor permanecerá, transformando-se em sofrimento (que, por sua vez, não passa da perpetuação da sua dor devido às assimetrias presentes na equação da sua vida).

Sofremos porque não temos o corpo «perfeito».

Sofremos porque não temos tanto dinheiro quanto gostaríamos.

Sofremos porque não temos a relação amorosa com que sonhámos.

A boa notícia, porém, é que podemos escolher o momento em que deixamos de sofrer assim. É precisamente isso que faz Brianne, a protagonista desta história: uma mulher atormentada, e sem esperança, que, um dia, ao faltar-se da vida que levava, decide deixar de olhar para o lado e de se culpar a si mesma, os outros e a própria vida; uma mulher que decide deixar de lambar as próprias feridas e de se lamentar pelo que não tem. Em vez disso, assume as rédeas do seu destino, apoderando-se da sua essência, do seu poder pessoal e do seu imenso valor.

Este livro é uma viagem pelos trilhos da vida. Da sua vida. No caminho, aprenderá a reconhecer-se a si próprio antes de expandir o seu autoconhecimento; durante esta jornada, irá aperceber-se do quão valioso, vibrante e poderoso consegue ser, demonstrando-lhe igualmente que merece o que tudo de bom a vida lhe possa proporcionar ao amar-se incondicionalmente, praticando ativamente o agradecimento no seu íntimo e perdendo-se a si mesmo, os outros e a vida.

O sofrimento voluntário não faz qualquer sentido. As dificuldades e os problemas fazem parte do caminho, com o objetivo de o fortalecer e o ajudar a cruzar a meta. É perfeitamente natural que

certos desafios que a vida lhe coloca (como a perda, a decepção ou o fracasso) lhe pareçam demasiado grandes, complicados, intimidantes ou até dolorosos... Contudo, é precisamente nesses momentos que deve ser corajoso e honesto consigo mesmo na hora de tomar decisões, por muito que estas o assustem.

Não há nada nem ninguém que o possa aprisionar numa garagem por tempo indeterminado sem o seu consentimento. Só você tem o poder de sair, de reclamar o seu valor como um direito legítimo e de se mostrar ao mundo em todo o seu esplendor com total liberdade. Por isso, vista o seu blusão de cabedal, ponha os óculos de sol e aperte bem o cinto de segurança: está prestes a começar uma viagem intensa e fascinante, na qual verá o mundo a partir de um belíssimo *Ferrari*. Será como abrir os olhos para o mundo pela primeira vez.

Tino Fernández, *coach* e fundador da plataforma Indeser360.com

## *Nota da autora*

Não há muitos anos, houve uma altura na minha vida em que cheguei ao que, em mecânica, é conhecido como «ponto-morto». E uso a palavra «morto» no sentido mais literal da palavra: já não sentia vida no corpo, na mente e muito menos no coração. O mais triste de tudo é que nem me apercebia disso... Os dias eram todos iguais e sem sentido, sem outro propósito além do cumprimento das tarefas de sempre, *ad eternum*, e tornando-me escrava de uma inércia que me mantinha numa agonia constante, como se estivesse em modo de piloto automático.

Na verdade, deixava-me levar de um lado para o outro como um saco de plástico ao sabor do vento, vítima das expectativas, circunstâncias e necessidades impostas pelos outros. Nunca pensei na hipótese de fazer marcha-atrás e de mudar de itinerário para que pudesse arranjar espaço para os sonhos e promessas de futuro que, um dia, havia feito a mim mesma. Em vez disso, vivia numa modorra constante, que me enferrujava lentamente, tal e qual um automóvel esquecido numa garagem, enquanto os dias, meses e anos passavam sem que nada mudasse. Estava convencida de que não havia alternativa, nem motivo para me queixar: tinha uma família perfeita, saúde, uma situação económica confortável... Que mais poderia desejar?

Tudo parecia estar no sítio certo menos eu, que já me resignara à vida que me «calhara» em sorte. Assim sendo, aceitei, sem questionar, um destino que acreditei ser inevitável. Convenci-me de que aquele era o meu lugar e que, portanto, deveria suportar quaisquer dores para me manter onde estava. Tinha a certeza de que a minha pequena cela dourada me protegeria de todos os perigos e ameaças. Sobretudo, estava certa de que me protegeria do meu próprio egoísmo, que fazia com que eu acreditasse que merecia algo diferente, algo melhor.

Querido leitor, esta história soa-lhe familiar? Certamente que sim. O que nos impede de abrir a porta da nossa prisão e sair? Porque insistimos em viver no modo de piloto automático, sem nos nutrirmos do que precisamos, ainda que nos sintamos cada dia mais vazios, frustrados, ansiosos, incompreendidos (sobretudo por nós mesmos)?

A resposta é simples: por medo. O medo paralisa-nos, impedindo-nos de tomar decisões que nos tirem de situações nas quais já não encaixamos. É preferível, para muitos de nós, aguentar o fardo, resistir e até mesmo mutilar-nos para caber num molde de vida preconcebido a ter de enfrentar o medo de um possível fracasso, de não estar à altura, de dececionar os outros ou, pior ainda, de nos dececionarmos a nós mesmos. Tal acontece porque temos medo de nos priorizarmos e de nos amarmos antes de tudo e de todos. Este processo, querido leitor, causa verdadeiro pânico.

«Amarmo-nos» implica um grande autoconhecimento e autoaceitação, reconhecendo os nossos defeitos e, mesmo assim, conseguir perdoá-los. E não pense que isso é uma tarefa fácil! Para tal, é preciso estabelecer limites para com os outros, saber dizer «não» sem se sentir culpado, prescindir de quem não nos traz nada de positivo, criar as nossas próprias regras e deixar de seguir as que nos são impostas pelos outros.

«Sair da garagem» requer uma coragem rara, que, muitas vezes, não possuímos; felizmente, a vida, na sua infinita sabedoria, propicia-nos uma saída. Amiúde, a porta da garagem apresenta-se como uma ferida que abre fendas na nossa toca, deixando a luz entrar

e pôr a nu a nossa vulnerabilidade, assim como a nossa força. É por isso que começamos a desmoronar nos pontos mais fracos, os quais devem ser curados ou reconstruídos; uma vez descoberta a cura, isso tornar-nos-á mais fortes.

Essa luz, que, num primeiro momento, nos deslumbra e confunde, ilumina o caminho que devemos seguir rumo à cicatrização das nossas feridas. Todos nascemos com um propósito e um sentido de vida que consiste no desenvolvimento do nosso potencial e da nossa essência para, assim, podermos viver de acordo com a nossa identidade. Não é fácil, mas também não é preciso apressar nada: em vez disso, devemos desfrutar do caminho percorrido e descobrir quem realmente somos, manifestando assim o nosso potencial. Durante o caminho, descobriremos novas paisagens, novos companheiros de viagem e destinos com os quais nunca teríamos sonhado.

No decorrer deste processo de encontro connosco e com a nossa grandeza interior, iremos finalmente entender a razão das nossas antigas tristeza e angústia quando estávamos presos na garagem, que foi construída a partir de noções autoimpostas e de supostas certezas com as quais nos tentávamos convencer de que éramos felizes. Aí chegados, agradeceremos as feridas causadas pela vida, uma vez que nos abriram a porta à possibilidade de crescimento, melhoria e fortalecimento para cruzarmos a meta final, que é simplesmente o triunfo pessoal de sermos a melhor versão de nós mesmos.

Querido leitor, não tenha medo de sair da garagem tal como eu o fiz e de conduzir até se encontrar consigo mesmo no final do caminho. Deixe-me acompanhá-lo na viagem mais apaixonante e satisfatória da sua vida. Prometo que valerá a pena.

NOTA: o objetivo deste livro é transformar a sua atitude e mentalidade para que tome as rédeas do seu destino. Para tal, convido-o a responder às duas baterias de testes que pode encontrar no final do livro, quer antes, quer depois da leitura. Dessa forma, poderá medir e avaliar o seu crescimento pessoal.

*Um*

## UMA VIDA ENCAIXOTADA

Havia caixas por todo o lado. Brianne suspirou, enfasiada, enquanto continuava a enchê-las com uma infinidade de livros, roupas, brinquedos e diversas tralhas. Como é que tinham conseguido acumular tantos pertences em tão pouco tempo? Nas anteriores mudanças de casa, havia menos caixas, mas, por outro lado, também havia menos crianças. Não conseguiu conter um sorriso ao perceber que ela e o marido, Óscar, tinham seguido o mesmo padrão nos últimos quinze anos: mudança de casa – gravidez – mudança de casa – gravidez.

Foi então que o seu sorriso se desvaneceu numa expressão preocupada. Estavam em mudanças novamente! Quatro mudanças de casa eram exequíveis, mas quanto a uma possível quarta criança... nem pensar! Brianne não se julgava capaz de recomeçar a rotina de biberões, fraldas, noites sem dormir... e, ainda pior, mais quilos! Começou a acalentar a ideia de que poderia convencer Óscar a submeter-se a uma vasectomia, sobretudo depois de...

Nesse preciso momento, o seu telemóvel começou a tocar; ouvia o som perfeitamente, embora fosse difícil encontrá-lo no meio do caos que a rodeava. Depois de tirar algumas malas do caminho, lá o encontrou a tempo de atender. Era Maya, a sua única irmã, e também sua gémea.

– Olá, Bri! Como estão a correr as mudanças?

– Pff! Não sei o que te diga: já sabes o quão esgotante isto é. Estou a ter uma trabalhadeira que nem imaginas.

– Espera, estás a tratar de tudo sozinha? Enlouqueceste? Porque é que o trabalho todo sobra sempre para ti?

– Ah, ah, ah! Bem, já me conheces: por mais voltas que dê, sou sempre eu que tenho de encaixotar e desencaixotar as coisas para pô-las todas no sítio.

– Então, e o Óscar, onde está? E as crianças?

– O Óscar levou-as a viajar por uns dias, pela primeira vez! A empresa dele organizou um convívio para os funcionários e as suas famílias em Saint-Tropez, num castelo muito porreiro. Vão divertir-se à grande.

– Sim, parece-me bem. Porque não foste com eles?

– Com toda esta confusão da mudança de casa? Que ideia, seria impossível.

– Se é assim, devias contratar alguém, Brianne. Não podes ser sempre tu a fazer tudo sozinha.

– Maya, ultimamente a nossa situação financeira não tem estado fácil. Três filhos pequenos dão imensa despesa e sabes perfeitamente que ganho pouco com os meus trabalhos em *part-time*. Por falar nisso, tive de deixar o trabalho que tinha, por causa desta nova mudança.

– Logo tu que eras tão empreendedora e independente! Se não tivesses abandonado o teu negócio a conversa era outra... as coisas estavam a correr-te tão bem! Estavas tão feliz, tão orgulhosa, tão bem-sucedida... tão igual a ti mesma!

– Já tivemos esta conversa, Maya. Tive de fechar o negócio por causa da reestruturação na empresa do Óscar. E, na altura, estava grávida do Nico... ia ser muito complicado conciliar tudo.

– Bem, pelo menos sempre podes contar com o salário do Óscar... Ele foi promovido, não foi?

– Não, nada disso! Tanta conversa para nada: no fim de contas, fizeram ajustes salariais. Disseram que a empresa estava a passar por um momento delicado, que a culpa era da crise, que tinham

perdido muitos clientes... ou seja, temos de mudar-nos para outra filial ou então o Óscar é despedido. Imagina a situação! Por isso, não te iludas: estamos pior do que antes.

– Lamento muito, Brianne. Pensei mesmo que estava tudo a correr bem e que o iam promover.

– Também pensei isso, a julgar pelo que me dizia. Porém, não aconteceu nada disso e ele continua tranquilo, como se nada fosse. Não me parece que esteja preocupado com a possibilidade de termos de «apertar o cinto» muito em breve.

– Estás a falar tal e qual a nossa mãe!

Brianne fez uma pausa para suspirar. Ou melhor, para apanhar um pouco de ar. Maya tinha razão.

**Embora tivesse prometido a si mesma, desde pequena,  
não repetir as frases da sua mãe, tinha de reconhecer que,  
cada vez mais, se estava a converter na sua progenitora,  
uma dona de casa complacente e sofredora,  
vítima das circunstâncias que a rodeavam.**

Era como se apenas tivesse sido feliz no passado, quando Brianne triunfava a nível profissional, quando os seus serviços de consultoria eram procurados por inúmeras multinacionais e quando o dinheiro que investia na bolsa de valores dava a sensação de nunca se esgotar...

– Brianne, desculpa que te diga, mas a única pessoa que vejo a apertar o cinto aqui és tu. Estás sempre preocupada com as despesas, a tentar poupar aqui e ali e disposta a trabalhar no pouco tempo livre que tens depois de cuidar dos teus filhos. Enquanto isso, não vejo o Óscar renunciar a nada. Porque é que ele não deixa o trabalho para cuidar dos filhos? Assim, podias dedicar-te a trabalhar a tempo inteiro. És muito melhor do que ele!

– Deixar o trabalho? Nem pensar. Ele adora o que faz e, além disso, pede-me sempre que confie nele, porque será promovido em breve e todo o esforço será recompensado. Mas, sinceramente, não creio que vá acontecer; isso são coisas que ele diz para que o deixe de

pressionar no sentido de se esforçar a subir na carreira. São muitos anos empatado no mesmo cargo e com o mesmo salário, nunca passamos da cepa torta! Ultimamente, já ouvi tantas promessas e mentiras...

– Mentiras? De que estás a falar?

Brianne calou-se por um momento. Suspeitava que Óscar voltara a ser-lhe infiel, embora não tivesse a certeza disso. Mas era impossível não reparar na sua falta de vontade, na sua apatia para com ela, na forma como a menosprezava; Brianne era ignorada e tratada como se fosse apenas mais uma mobília do apartamento e não a sua esposa, como se fosse um estorvo que era repreendido sempre que fazia ou dizia alguma coisa. Óscar tinha voltado a beber e passava as noites em frente à televisão até altas horas da madrugada, trocando mensagens no telemóvel para evitar estar com ela. Só se deitava quando Brianne já estava a dormir; por outro lado, as «viagens de trabalho» tinham aumentado e chegava a casa cada vez mais tarde. Tudo isto soava demasiado familiar a Brianne.

– Nada, não liguês. São coisas minhas.

– Já te disse milhares de vezes que deverias apostar mais em ti em vez de andares sempre atrás do Óscar, como se fosses uma marioneta. Afinal, de que te serviu essa atitude até agora? Pensa bem no que eras e na inveja que todos tínhamos das tuas conquistas! Uma mulher brilhante, triunfadora, bonita, independente... Quantas vezes tive de aguentar as comparações entre nós, do tipo «tão iguais fisicamente e tão diferentes intelectualmente» ou «Aprende com a tua irmã, ela vai chegar longe na vida!». Ou, ainda, «Não deve ser tão difícil de fazer isso, já que a tua irmã conseguiu à primeira».

– Maya, sabes que, na altura, tive sorte; mais tarde, a família cresceu e tudo mudou. Não leves a mal, mas tu não entendes porque nunca tiveste filhos. Para mim, eles são a prioridade absoluta.

– Claro que entendo, Brianne. Só estou a dizer que o facto de eles serem a tua prioridade não significa que tenhas de te colocar no fim da fila. Estás sempre a satisfazer as vontades de toda a gente, menos

as tuas. O que é feito das tuas necessidades, das tuas ambições? Vem passar uns dias comigo, há séculos que não te vejo!

– Como é que posso ir ter contigo quando estás tão longe? Sabes que adoraria fazê-lo, mas não posso. Tenho de encaixotar e etiquetar tudo antes que venham recolher os nossos pertences, enviar as inscrições dos miúdos para o colégio novo, encontrar um pediatra, inscrevê-los em atividades extracurriculares, tratar dos serviços de abastecimento da casa nova, comprar os bilhetes de avião...

– Sempre a mesma coisa: «não posso», «tenho de...»

**Contigo, é sempre a mesma coisa. A tua vida consiste em obrigações e proibições. Porque nunca dizes «eu posso» ou «eu quero»? Quando alguém quer muito alguma coisa, arranja sempre forma de a conseguir, em vez de inventar desculpas.**

– Em breve vamos estar ainda mais longe uma da outra. Pensa nisso: não vais apenas mudar de cidade, mas também de país! Estou preocupada contigo, Brianne.

Brianne preferiu terminar com aquela conversa. De cada vez que falava com a sua irmã, tinha a sensação de que esta a repreendia e de que precisava de estar constantemente numa posição defensiva. Obviamente que ambas tinham a mesma idade, com apenas minutos de diferença, mas Maya sempre fora mais madura em alguns sentidos, embora noutros fosse um pouco mais tresloucada do que Brianne. Era solteira por escolha própria, algo que a irmã não conseguia entender. E não era por falta de pretendentes, mas as suas relações amorosas nunca duravam muito. Segundo Maya, gostava demasiado de ter a sua independência e liberdade para conseguir ficar «presa» a alguém por muito tempo.

– Desculpa, Maya, tenho de ir. As caixas estão a chamar-me! Daqui a pouco anoitece e quero, pelo menos, deixar a roupa toda embalada.

– Está bem, vou deixar-te em paz com as tuas caixas. Toma conta de ti, OK? Um destes dias ligo-te para saber como estás, Bri.

– *Ciao, bella!* Toma conta de ti também.