

Monique Curi

A VIRADA DE CHAVE

O dia em que
parei de esperar

academia

TRÊCHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.



Monique Curi

A VIRADA DE CHAVE

academia

O dia em que
parei de esperar

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Monique Curi, 2024
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2024
Todos os direitos reservados.

Preparação: Wélida Muniz
Revisão: Fernanda Marão e Barbara Parente
Projeto gráfico e diagramação: Gisele Baptista de Oliveira
Capa e imagens de capa: Camila Catto
Imagem de miolo: storyset/Free pik

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

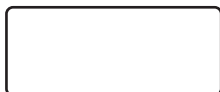
Curi, Monique
A virada de chave / Monique Curi. - São Paulo : Planeta do Brasil, 2024.
192 p.

ISBN: 978-85-422-2510-5

1. Desenvolvimento pessoal 2. Autorrealização 3. Autoestima I. Título
23-6538

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:
1. Desenvolvimento pessoal.



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2024
Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

capítulo 1

Olhando para o passado sem sofrimento

academia



Eu realmente preciso te contar quem sou eu e qual é a minha história. Afinal de contas, foi esta história que me fez chegar até aqui, que fez minhas palavras chegarem até as suas mãos. Hoje, além de atriz, sou jornalista, empresária e palestrante. Digo hoje, pois, até os 50 anos, eu era somente atriz. E tinha muito orgulho disso, tá?

Mas, aos 50 anos, eu dei uma guinada na minha vida e, tenho orgulho de dizer, incrementei bastante meu currículo.

Se eu tivesse que me definir para você, diria que sou um caso típico da pessoa que, quando faz uma escolha errada, leva a própria vida para o fundo do poço. Mas diria que sou também um exemplo da mulher que, quando descobre a força que tem dentro de si e toma uma decisão, se reinventa e conquista o que quiser. E, detalhe: para isso, não importa a idade.

Enquanto estou aqui, digitando as primeiras palavras do meu livro, me paira uma dúvida: por onde começar? E bem, para ser bastante sincera, vou direto ao ponto, e começar pelo começo. Vem comigo?

Voltando no tempo

Nasci em Minas Gerais, na cidade de Belo Horizonte, e, aos 3 anos, vim morar no Rio de Janeiro. Meu pai ficou desempregado, e precisamos nos mudar para ele recomençar e arranjar um trabalho, já que em BH não conseguiu.

Com uma semana no Rio, enquanto eu brincava numa pracinha no Jardim de Alah, em Ipanema, um produtor de elenco me viu e me convidou para fazer propaganda de televisão. Eu era bem engraçadinha e realmente chamava a atenção.

Imagina só: eu ainda era bem novinha e tinha um cabelão até a cintura, era cheia de sardinhas no rosto, superdesinibida e, detalhe, banguela. Quando eu tinha 2 anos, caí da escada e perdi um denticinho da frente. Diziam que era meu charme... Bom, o fato é que mamãe deixou e, aos 3 anos, comecei a trabalhar.

Eu fiz tanto comercial que desde os 3 aninhos pago minhas despesas: colégio, balé, roupas e tudo mais. Papai estava sempre muito enrolado de dinheiro, e ter renda própria fez toda a diferença na minha vida. Pude estudar em boas escolas, me aprimorar na minha carreira fazendo cursos... enfim, eu tinha uma vida confortável, pois já ganhava meu próprio salário.

Aos 10 anos, já sabia o que queria ser: atriz. Eu me lembro de ter insistido muito com mamãe para fazer novela (digo insistir, pois ela dizia que o “ambiente não era para mim”). Por fim, consegui convencê-la a acreditar nos meus sonhos, e ela acabou me levando para tentar um papel na Rede Globo de Televisão. Confesso que não foi difícil: fiz meu cadastro e logo fui chamada para fazer testes. Passei! Minha primeira novela? *Os gigantes*, em 1978.

A minha mãe acreditou no meu sonho quando eu tinha só 10 anos. E a minha história foi definida por isso. E você que me lê? Tem filhos? Tem olhado para eles? Tem acreditado nos sonhos deles? Sei que nós, pais, queremos o que pensamos ser o melhor para nossos filhos, e muitas vezes idealizamos um futuro para eles. Mas nunca se esqueça: cortar a imaginação e a criatividade deles pode comprometer o aprendizado e a autoestima.

Vou falar da autoestima mais adiante, mas o que quero deixar aqui é que minha mãe, ao acreditar em mim, reforçou muito a minha autoconfiança, que, naquele momento, aparentemente era ótima.

Mas voltemos à minha história. Dos 10 aos 17 anos fiz muitos trabalhos; tinha uma carreira e uma vida incríveis. Sabe aquela menina para quem tudo dá certo? Então, era eu. Para vocês terem uma ideia, uma vez dei uma entrevista para o jornal *O Globo*, que dizia assim: “A menina que não sonha. Realiza tudo o que quer”.

Eu tinha uma vida de princesa. Acreditava em mim mesma, me sentia forte, tinha autoestima elevada. Só que, aos 17 anos, aquela vida MUDOU.

Quando tudo mudou

Papai sempre aprontou muito. E em meio a essas proezas e ausências na nossa vida, ele perdeu o emprego algumas vezes. Quando eu tinha 17 anos, meu pai foi demitido mais uma vez, e eu, mamãe e meu irmão Dib, cinco anos mais velho, precisamos voltar para Minas.

Nessa época, eu estava em um namoro de quase dois anos, e muito apaixonada. Coincidentemente, estava havia mais de um ano sem trabalhar, algo que eu até preferia, porque meu namorado era muito ciumento e dizia “se você voltar a trabalhar, eu termino o namoro”.

Na minha cabeça de adolescente, ele era o responsável pela minha felicidade, pois *eu estava apaixonada*.

Não sei se você conhece alguém que sofre deste mal, o de deixar a felicidade na mão do outro; eu sofria dele. Lembro que meu pai até me deu a opção de ficar no Rio de Janeiro para trabalhar. Se eu ficasse, voltaria a fazer novela, mas, na minha cabeça, o namoro ia terminar.

O que você acha que eu fiz?

☐ Foi pra Belo Horizonte e manteve o namoro.

ou

☐ Ficou no Rio e focou a carreira.

Acertou quem marcou: “foi pra Belo Horizonte e manteve o namoro”. Lá mesmo recebi dois convites para voltar a atuar. O primeiro veio da extinta Rede Manchete, para interpretar uma das protagonistas da novela *Corpo Santo*. O outro convite veio menos de uma semana depois, para ser uma das protagonistas da novela *O Outro*. Me lembro que o diretor, o querido Marcos Paulo, me ligou e disse: “Monique, quero você aqui segunda-feira, às duas da tarde. Vamos conversar e fechar seu contrato”. Eu até estaria no Rio de Janeiro na segunda (era janeiro, e eu estava de férias) e disse que iria lá.

Segunda-feira, meio-dia, entro para o banho, e reflito: *Se eu aceitar o personagem, meu namorado vai terminar comigo*. Pensei e pensei... Eis que pego o telefone, ligo para a secretária do diretor e digo: “Agradeça a ele por mim, mas não vou!”.

Cada decisão que tomei na minha vida teve uma consequência. Cada decisão que você tomou na sua vida teve uma consequência. E, vou além: cada decisão que você não tomou na sua vida, também teve uma consequência. No dia de hoje, pode ser que você tenha que tomar uma decisão com o potencial de transformar a sua vida. A título de curiosidade, as atrizes que pegaram os papéis foram as queridas Silvia Buarque (Manchete) e Cláudia Abreu (Globo).

Seis meses depois, recebo mais uma ligação. Só que dessa vez não era de nenhum diretor de novela: era do meu namorado, terminando comigo. Detalhe: terminou um namoro de mais de dois anos por telefone. Se existisse WhatsApp, com certeza seria por lá.

Meu mundo caiu. Eu não me adaptei em BH. Sentia falta do Rio, da carreira, dos amigos, do namorado, ou seja, de tudo que efetivamente me fazia feliz. Toda a situação me levou para um vazio gigante. Você já deve ter percebido que quando a vida perde o sentido, o propósito, quando ela fica vazia, muitas pessoas procuram algo para tapar esse buraco. Algumas recorrem à bebida, outras apelam para as drogas, e conheço as que se tornam compradoras compulsivas. Eu, para suprir esse vazio, comecei a comer. Compulsivamente.

Comecei a engordar e engordar, não conseguia fazer dieta. Estava péssima emocionalmente, e isso virou uma bola de neve. Quanto mais eu comia, mais eu engordava. Quanto mais eu engordava, mais me sentia péssima. E, quanto mais me sentia péssima, mais eu comia.

Certo dia, assistindo à TV, vi uma renomada bailarina dizendo que, quando ia a uma festa ou comia mais do que devia, provocava o vômito. Pronto! Eu tinha descoberto uma alternativa: vomitar. Desenvolvi uma doença gravíssima, a bulimia.

Essa parte da minha vida me traz uma reflexão: devemos ter cuidado com o que falamos, mais ainda quando nos dirigimos ao público. Nossas palavras chegam a lugares inimagináveis, e o que essa bailarina falou trouxe consequências trágicas para mim.

Foram seis anos comendo e vomitando. Cheguei a vomitar seis vezes por dia. Não sei se você consegue imaginar o quanto eu sofri, e eu vomitava aos prantos. Era uma sensação horrorosa, porque eu sabia que eu mesma tinha me colocado ali, mas não conseguia parar. Eu sabia que uma escolha minha havia me levado àquele lugar.



Cada decisão
que você não
tomou na sua
vida também
teve uma
consequência.



Não sei em que momento você está na sua vida. Não sei quais escolhas fez. Não sei se você tem se colocado em primeiro lugar ou colocado o outro. Não sei se você tem cuidado de si mesma ou se tem se maltratado. Mas sei que eu descobri, a duras penas, que a vida é feita de escolhas, e que eu sou absolutamente responsável por elas. Somente eu sou a responsável pela minha felicidade ou infelicidade. Quantas vezes a gente fala que quer mudar, mas continua fazendo as mesmas coisas? Na época, eu sabia que bastava *uma decisão, uma estratégia, tomar uma atitude*. Sei que falar é fácil, que na hora da dor é muito difícil tomar a atitude de mudar. Mas, hoje, eu sei que dá. Que é possível!

Seis anos depois, decidi que não passaria a vida vomitando e, principalmente, que eu não morreria por causa dessa doença. Decidido estava, mas como conseguir? Qual seria minha estratégia para sair daquela dor? A minha foi tentar voltar a trabalhar. Mas como, numa profissão tão difícil? Naquela altura, eu não tinha mais contato com ninguém do meio artístico. Por onde recomençaria?

Nunca me esqueço do dia que minha cabeça estava fervilhando, e eu precisava achar a tal estratégia para alcançar meu objetivo de voltar a trabalhar. E olha o que aconteceu. Eu tinha um baú no meu quarto, ele ficava no canto do cômodo e estava cheio de coisas antigas: diários meus, coisas que já não usava mais. Eu estava sentada na minha cama e pensei “preciso achar o telefone de alguém que possa me ajudar”.

Lembro que andei devagar até o baú e me agachei em frente a ele. Era um baú de palha, verde-bandeira. Lembro que levantei a tampa e comecei a fuçar. Tinha muita coisa. De repente, encontrei uma agenda de telefone, daquelas de papel com o abecedário. Do século passado mesmo. Comecei a folhear página por página, até chegar à letra M. Quando eu abri, estava lá: Manoel Carlos, o autor!

Meu coração começou a bater mais forte, pois eu tinha feito duas novelas dele: *Baila comigo*, em 1981, e *Sol de verão*, em 1983. Eu estava muito insegura, mas, mesmo assim, tomei uma atitude. Peguei o telefone, digitei o número e comecei a tocar “pi, pi, pi”.

O meu coração estava na boca. Eis que atende uma secretária eletrônica (agora fiquei preocupada: você sabe o que é isso? É tipo a caixa postal do celular, só que era um aparelhinho que atendia por você, igual nos filmes. Você por acaso é dessa época?). A voz era dele e dizia: “Aqui é o Manoel Carlos, deixe o seu recado após o sinal”. E eu falei: “Oi, Maneco, aqui é Monique Curi, será que você se lembra de mim?”.

Adivinhem só: ele estava do lado e atendeu o telefone. Nunca vou me esquecer, ele falou exatamente assim: “Monique, como é que você some desse jeito? Eu escrevi novela para Miami, para Portugal, te procurei, ninguém te achava”. Agora vocês imaginem, depois de seis anos sofrendo de bulimia, me sentindo no fundo do poço, essa pessoa que, para mim, era tão importante atende o telefone desse jeito?

E não acabou aí. Ele me disse que estava escrevendo a novela *Felicidade* e que adoraria que eu fizesse parte do elenco. Como ele não me via há muito tempo, eu teria que ir ao Rio de Janeiro fazer um teste. E foi o que eu fiz. O teste fomos eu e Adriana Esteves. E, além de ter ganhado o papel, ainda fui capa do disco da novela! Veja bem, a capa!

Essa novela foi a mais importante da minha carreira. O personagem era maravilhoso: eu fazia a Lúcia, irmã da protagonista Helena, interpretada pela Maitê Proença. E, o mais importante, ele representou a minha saída do fundo do poço.

Só que a novela acabou. Dez meses de felicidade se passaram e, com isso, voltei a sentir aquele vazio. A minha autoestima bacana não durou muito tempo. Sabe por quê? Porque ela não era uma coisa que vinha lá de dentro. Eu dependia de algo externo para me sentir feliz.

E aqui eu trago uma reflexão para você: *hoje*, a sua autoestima depende de você ou depende de algo externo?

Pense com carinho nisso, pois é da sua vida que estamos falando. Em que você a apoia? A sua felicidade depende de algo ou alguém que não de você mesma? Liste abaixo os pontos que não dependem exclusivamente de você e que sem eles você se sentiria totalmente infeliz.

A novela, naquele momento, me ajudou a resgatar minha autoestima. E então ela acabou, demorou a pintar outro trabalho. E aí? O que agora me completaria?

A questão é que, frágil e carente, busquei desesperadamente algo que me ajudasse a ser feliz. Foi quando decidi entrar em um relacionamento. Comecei a namorar e confesso que no início foi bom; a gente vivia junto e fazia tudo junto. Mas o tempo foi passando e a gente *só podia* fazer tudo junto. Ia no mercado, só podia ser com ele. Ia na academia, também só podia se fosse com ele. Tudo tinha que ser com ele. E mais: eu sempre tinha que estar sorrindo, mas, se eu sorria demais, estava me oferecendo.

Meu modo de me vestir, falar, tudo incomodava ele. Imagina só, eu tenho uma tatuagem desde a adolescência, e você acredita que eu tinha que cobri-la? Sim, para ele, mulher “direita” não podia ter uma tatuagem. Na verdade, ele queria me transformar numa pessoa que ele gostaria que eu fosse, mas que eu não era. E, mesmo fazendo tudo do jeito dele, eu era chamada de burra, imbecil, idiota e babaca quase que diariamente.

Na época, eu não percebia que estava em um relacionamento abusivo. E, assim, fiquei com ele por oito anos. Você deve estar aí se perguntando: “Mas, Monique, você se submeteu a tudo isso por oito anos?”. Sim. E talvez você não goste do que vou falar, mas me submeti a isso tudo porque eu quis. A responsabilidade era minha. Eu aceitei me transformar e me reduzir a “nada”.

A gente tem a mania de culpar os outros pelos nossos fracassos. Eu poderia dizer que ele acabou com a minha autoestima? Poderia. Eu poderia dizer que ele me fez fracassar, mas não vou dizer isso. Eu estava lá porque queria. Nunca ninguém me prendeu nem algemou. Foi escolha minha, a responsabilidade era minha.

O que eu preciso te dizer é que você também tem responsabilidade. Não sei que tipo de relação você vive, mas preciso te dizer que a responsabilidade é sua. Assim como eu ficar com ele aquele tempo todo. Na verdade, a minha autoestima reduzida a zero me fazia acreditar que era melhor ficar com ele. Porque, senão, eu corria o risco de ficar sozinha.

Para vocês terem ideia, uma vez fui dar uma entrevista, e me perguntaram qual era o meu prato preferido. Ele veio no meu ouvido e disse baixinho: “Fala que é rabada, pois rabada é o meu prato preferido, e um casal que tem sintonia gosta das mesmas coisas”. Rapidamente eu pensei assim: *Como assim rabada? Eu nem gosto de rabada!* Naquela época, meu prato preferido era estrogonofe de frango. E adivinhe o que eu respondi? Respirei fundo e falei: “Rabada”.

Aos 17 anos, eu tinha uma carreira linda pela frente, mas, nesses dois momentos da minha vida, a bulimia e o relacionamento abusivo, a minha carreira foi totalmente prejudicada. Nos dois momentos, eu larguei tudo porque estava frágil, desequilibrada emocionalmente, dependente.



Se a gente
não entende
que a felicidade
é um projeto de
vida, e que ela
está nas nossas
mãos, não
adianta. Não a
encontraremos
nunca.



Coloquei minha vida e felicidade nas mãos de outras pessoas. Se a gente não entende que a felicidade é um projeto de vida, e que ela está nas nossas mãos, não adianta. Não a encontraremos nunca.

E ali, aos 31 anos, mais uma vez eu entendi que estava no fundo do poço por decisão própria e que, se eu não tomasse uma atitude, ficaria lá. Lembra que falei que para sair dessa eram necessários três pontos? Decisão, estratégia e atitude? Foi o que eu fiz. Depois de oito anos, tomei uma decisão: não vou mais aceitar passar por isso. E qual seria a estratégia? Pedir ajuda.

Lógico que tentei sair dessa relação várias vezes, mas você deve conhecer pessoas assim: elas imploram, pedem, até se ajoelham prometendo mundos e fundos. E chegam a melhorar por uns três ou quatro dias. E depois volta o martírio. Mas, finalmente, um dia eu consegui.

Papai me disse que me ajudaria em tudo. Se até então eu tinha alguma frustração ou carência em relação a meu pai, tudo acabou ali. Ele me estendeu as mãos, pagou minhas dívidas, mesmo sem poder, e eu pude recomeçar. Era eu me reinventando mais uma vez. Eu consegui! E volto a dizer que, se eu consegui, você consegue também.

E gostaria que você sublinhasse isto aqui: “Quando você quer de verdade, ninguém te segura!”.

Decisão, estratégia e atitude

Voltei para a casa dos meus pais e, depois de um ano olhando para dentro, voltando a me conhecer, redescobrimo quem eu era, do que gostava, eu me senti pronta para recomeçar, para tentar me realizar profissionalmente e encontrar alguém que me amasse do jeito que eu era. Como eu já estava com 31 anos, e no fundo tinha medo de ficar “solteirona” (rs), investi primeiramente no amor.

Minha mãe, sempre companheira e muito amiga, me disse que eu deveria colocar em um papel todas as características que eu queria em um homem e fazer uma cartinha. E ficar lendo toda noite, tipo rezando mesmo. Lá fui eu fazer meu papelzinho. E isso que eu vou contar entra como uma dica. Presta atenção, hein?

Em primeiro lugar, meu ex era geminiano. Me desculpe se você que me lê agora é do signo de gêmeos, mas, pelo amor de Deus, o homem era muito complicado. Talvez nem tenha a ver com o signo dele, mas tudo o que vinha de lá me deixou traumatizada! Então, a primeira coisa que escrevi foi: qualquer signo, menos gêmeos. Escrevi também: “Quero um cara normal, que trabalhe em horário normal” (meu ex passava as madrugadas acordado e dormia de dia, enfim, tinha lá os motivos dele). E fui além: “Quero um cara calmo, que fale baixo, me ame exatamente do jeito que eu sou” e mais algumas coisas... Ou seja, o completo oposto do meu ex. Todo rapaz que chegava perto de mim, eu conversava um minuto e já perguntava: “Qual é o seu signo?”. Se o cara falava gêmeos, eu saía desesperada, dizia que ia ao banheiro e sumia.

Que tal a gente dar uma paradinha rápida na minha história para você fazer uma cartinha dessas também? Pense em algo que você deseja muito e o descreva com riqueza de detalhes, seja listando características, seja a forma como vai ser quando você realizar o que almeja.

Um domingo à noite, mais precisamente dia 22 de agosto de 1999, eu e uma amiga estávamos saindo de uma pizzaria, quando um cara numa caminhonete preta parou ao lado do meu carro e falou para eu abaixar o vidro. Eram mais de dez horas da noite, Rio de Janeiro, lógico que eu não abri. Afinal, não sou facinha, não (rs). Mas achei o tal cara uma graça. O sinal abriu, e cada carro seguiu para seu destino.

Dez minutos depois, em outro ponto do mesmo bairro, eis que ele para de novo ao meu lado. Seria um sinal? Existiria destino? Um cara que eu nunca tinha visto na vida, cruzar comigo de carro duas vezes no mesmo dia, numa cidade como o Rio de Janeiro? Mesmo assim, eu não quis abrir o vidro, mas minha amiga Liliane abriu. Nós tínhamos decidido comer um doce numa confeitaria no Leblon, e ele e o amigo perguntaram se poderiam ir conosco. Nós falamos que sim.

Chegando lá, papo vai, papo vem, perguntei o que ele tinha feito no fim de semana e ele disse: “Trabalhei o dia todo”. Quase morri, ele era normal. Ah! Falava baixo... Perguntei o signo: “aquário”, o meu signo. Fiquei emocionada. E, a cada informação, ia ticando a listinha na minha cabeça.

Na hora de ir embora, ele disse a frase mais linda, que eu nunca esquecerei: “Agora que já comemos a sobremesa, que dia você pode ir jantar comigo?”. Para sintetizar, dois dias depois ele me ligou, e saímos para jantar.

Começamos a namorar e nunca mais nos separamos. Nos casamos e estamos juntos há 24 anos. Algum tempo depois, tivemos nossos filhos, Victória e Théó, hoje com 20 e 18 anos. Eu não chamo meu marido de príncipe encantado. Eu o chamo de rei encantado. Ele é tudo o que eu sempre sonhei. Não é que a cartinha funcionou? Se você está sozinha, superindico. Porque aos 31 anos a vida “voltou a sorrir para mim”, e eu encontrei o homem da minha vida.

Nesses 24 anos com meu marido, muita coisa aconteceu. Fiz faculdade de jornalismo, e tentei me reinventar várias vezes: estudei pra concurso, fui sócia de academia de ginástica. Tentei mil coisas, só que tudo o que eu inventava era para ocupar meu tempo, achando que me ocupando eu estaria feliz. Mas, não.