

## **FICHA TÉCNICA**

Título original: *Money Mindfulness*

Autora: *Cristina Benito*

Copyright © 2018, Cristina Benito

Edição portuguesa publicada por acordo com Sandra Bruna Agencia Literaria, SL

Todos os direitos reservados

Tradução © Editorial Presença, Lisboa, 2019

Tradução: *Isabel Andrade*

Revisão: *Caligrama - Produção Editorial/Editorial Presença*

Imagem da capa: *Shutterstock*

Capa: *Sofia Ramos / Editorial Presença*

Composição: *A. Sena*

Impressão e acabamento: *Multitipo - Artes Gráficas, Lda.*

Depósito legal nº 459322/19

1ª edição, Lisboa, setembro, 2019

Reservados todos os direitos

para a língua portuguesa (exceto Brasil) à

EDITORIAL PRESENÇA

Estrada das Palmeiras, 59

Queluz de Baixo

2730-132 Barcarena

info@presenca.pt

www.presenca.pt

# ÍNDICE

A grande questão .....	11
Do tabu à consciência .....	15
O espelho do dinheiro .....	25
E se pudéssemos mudar a nossa psicologia do dinheiro? .....	35

## **1ª PARTE – COMO GERAR DINHEIRO**

Com o suor do seu rosto .....	47
Ganhar tempo .....	59
Minimalismo vital .....	69
O círculo de influência .....	79
O bumerangue do dinheiro .....	87
Informação adicional: Os hábitos de quem gera dinheiro com facilidade .....	95
As três leis para gerar dinheiro .....	101

## **2ª Parte – COMO POUPAR DINHEIRO**

A sua radiografia financeira .....	105
As despesas térmita .....	123
Como acabar com as térmitas .....	131
Plano <i>detox</i> para as suas finanças .....	141

Sem dinheiro também há diversão .....	155
Informação adicional: O princípio dos 15 gramas de chocolate .....	163
As três leis da poupança do dinheiro .....	167

### **3ª Parte – COMO MULTIPLICAR O SEU DINHEIRO**

Conheça-se como investidor .....	171
Qual é a sua estratégia? .....	179
Ponha o seu dinheiro a render .....	189
Diversifique e vencerá .....	199
Invista em si próprio .....	209
Informação adicional: Aposte nos seus valores .....	215
As três leis da multiplicação do dinheiro .....	219
Epílogo: O que o dinheiro não pode comprar .....	221
Agradecimentos .....	223

## A GRANDE QUESTÃO

Nos últimos tempos, muito se tem falado da capacidade de prestarmos atenção ao nosso corpo e à nossa mente através da atenção plena (*mindfulness*), que mais não é, afinal, do que uma adaptação moderna da meditação, ensinada por Buda, há dois milénios e meio.

Da mesma forma que os adeptos da meditação têm consciência de cada sopro de respiração para viverem na plenitude, sem se deixarem arrastar pelo caos, também a saúde das nossas finanças pessoais depende da consciência que temos delas.

Ao longo da minha carreira de economista, perdi a conta ao número de vezes em que me interroguei sobre a grande questão: «Será que o dinheiro traz felicidade?» Associada a esta, vem sempre uma outra pergunta que a complementa: «Será que alguém consegue ser feliz nesta vida?» A minha resposta a ambas é a seguinte: «Depende daquilo em que investimos o nosso dinheiro e a nossa vida.»

Esta afirmação pode parecer surpreendente, mas a maior parte de nós não tem consciência da relação que tem com o dinheiro. Isto causa todo o tipo de problemas, impedindo-nos inclusive de sermos felizes. Dito isto, podemos agora retomar aquela pergunta clássica para chegarmos a uma conclusão:

*O dinheiro não conduz necessariamente à felicidade, mas uma má relação com ele é o caminho certo para a infelicidade.*

Neste sentido, o *money mindfulness* (a partir de agora, passarei a usar MM sempre que me referir à consciência do dinheiro) é o caminho mais curto para evitar dissabores na vida com algo que foi criado para a facilitar.

Quando compreendemos o modo como o dinheiro funciona e nos tornamos responsáveis por ele, tomamos nas nossas mãos o comando da nossa vida, facto que nos permite sermos livres e independentes, tenhamos muito ou pouco. A verdade é que o MM não tem que ver com quanto possuímos, mas com a atenção que prestamos ao dinheiro, do mesmo modo que o praticante de meditação se concentra no ar que passa pelas suas fossas nasais. Apenas isto nos permitirá aprender a gerá-lo, a poupá-lo e a multiplicá-lo, graças às nove leis que iremos descobrir ao longo deste livro.

## **Um pouco sobre mim**

Como vamos passar umas horas juntos, creio ser necessário apresentar-me antes de nos embrenharmos nos princípios que norteiam o MM.

Nasci no seio de uma família numerosa na década de 1970 e sou a mais nova de oito irmãos, tendo crescido com poucas coisas à minha disposição, mas com muito amor.

O meu lar era matriarcal, como havia sido nas gerações anteriores. Além de trabalhar como auxiliar de farmácia num hospital, a minha mãe arcava com todo o peso da casa e da nossa educação, mas com todo o apoio da minha avó e das minhas tias, que viviam no mesmo prédio. O meu pai trabalhava sem descanso na empresa da indústria conserveira que pertencera ao meu avô.

Parecia sempre que havia falta de dinheiro. Apesar disso, íamos seguindo em frente.

Durante anos, esta questão foi um mistério para mim. Era capaz de jurar que, todas as manhãs, a minha mãe fazia o milagre da multiplicação dos pães e dos peixes mas, com o tempo, percebi que se tratava de algo muito mais simples. Ela não fazia uma planificação minuciosa, que fosse além daquilo que um lápis e uma agenda lhe permitiam, mas tinha consciência de cada gasto seu, do que custavam as compras que fazia e, em particular, da utilidade ou da satisfação que essas compras tinham para nós.

Ensinou-nos a não viver acima das nossas possibilidades e, mais ainda, a receber como um presente de grande valor tudo o que saía da rotina, sem ter nada por garantido. Era uma perita na arte de esticar o dinheiro, pelo que incluí neste livro alguns dos seus truques práticos.

Eu, por exemplo, utilizava o que recebia aos domingos para desfrutar das coisas típicas de que uma rapariga daquela época gostava. Comia pevides, ia ao cinema e amalhava o que sobrava.

Depressa comecei a trabalhar no verão, bem como durante algumas horas nos períodos letivos. Foi com esse dinheiro que paguei as minhas primeiras viagens, além de comprar roupa para mim, algo de que sempre gostei. No entanto, é curioso que, apesar de terem passado mais de vinte e cinco anos, me lembre das peças de vestuário que comprei naquela época. Deve-se isto ao facto de, naquela altura e graças ao exemplo da minha mãe, eu estar muito consciente do valor de cada cêntimo.

Desde os meus primeiros dias no curso de Economia, longe da minha cidade, fiquei fascinada com esta ciência que analisa, segundo a sua própria definição, *como satisfazer as necessidades humanas com escassos recursos*. Tinha cadeiras de Microeconomia, nas quais estudávamos a maneira como o comportamento dos agregados familiares e das empresas afeta a oferta e a procura de bens e serviços, e como estas determinam os preços... Mas também de Macroeconomia, que estuda a inflação, os tipos de juros e de câmbio, o endividamento, o défice, etc.

O meu primeiro trabalho a tempo inteiro foi na AB Asesores, uma das sociedades de investimento espanholas mais influentes na década de 1990. Pouco depois, foi adquirida pela multinacional Morgan Stanley, para a qual continuei a trabalhar durante vários anos como consultora de finanças pessoais. Informava e aconselhava os meus clientes, de um modo geral, em relação aos investimentos que haviam de fazer, por forma a maximizar a rentabilidade financeira e fiscal.

Eu passava o dia a falar de dinheiro. E, ao mesmo tempo que investia o capital de outros, fui aprendendo coisas que me foram de uma grande utilidade e que explicarei neste livro. Uma delas tem que ver com o facto de a nossa relação com o dinheiro ser o reflexo fiel do grau de clareza ou de confusão que temos relativamente a nós próprios.

Ao procurar ter uma vida menos desgastante, aproveitei uns concursos que me permitiram trabalhar para o meu governo autonómico, primeiro como auditora, e mais tarde na Hacienda, o ministério das finanças espanhol.

Quando parecia que tínhamos tudo aquilo que poderíamos desejar, eu e o meu marido decidimos alterar o rumo da nossa vida e mudámo-nos para Londres, uma cidade onde tudo gira em torno do dinheiro e cujos habitantes falam sobre ele sem o menor pudor.

Uma nova aventura, novos começos. Enquanto aperfeiçoava a língua inglesa, trabalhei numa loja da New Bond Street, uma das ruas mais luxuosas do mundo. Via passar pela caixa registadora cartões transparentes, negros, verdes, de ouro e de platina. Os talões de compra tinham valores astronómicos, mas percebi que as dores de cabeça, as discussões e os anseios dos clientes eram os mesmos que os de qualquer outro mortal.

Parece que o dinheiro se torna um problema para toda a gente. Quem tem muito preocupa-se com a maneira como vai investi-lo e como vai conseguir mais; questiona-se se as pessoas que o rodeiam se aproximam dele por causa da sua riqueza... Aquele que tem pouco sente-se um fracasso, isola-se ou endivida-se mais do que devia, desejando ter um nível de vida que não pode permitir-se.

Foi então que, em mim, começou a surgir a ideia de escrever este livro. Se tivermos consciência de como funciona o dinheiro, também em termos mentais, será perfeitamente possível ter uma relação compassiva e equilibrada com ele.

O MM permitir-nos-á assegurar o controlo da nossa vida e sermos nós a tomar as decisões, em vez de irmos a reboque da nossa situação financeira.

Neste sentido, se ler e aplicar os princípios fundamentais expostos ao longo deste livro, o que pagar por ele tornar-se-á o melhor investimento da sua vida.

CRISTINA BENITO

# DO TABU À CONSCIÊNCIA

## PORQUE NOS CUSTA TANTO FALAR DE DINHEIRO?

Aquilo de que não falamos é como se não existisse. Esta é uma das razões pelas quais muitas pessoas têm uma relação confusa ou claramente má com o dinheiro.

Como se temessem pronunciar o nome de Deus — ou do diabo — em vão, preferem não levantar a questão por receio ou porque, na verdade, não sabem como funciona este recurso que nós, seres humanos, usamos para fazer o intercâmbio de bens e serviços. E quando falam dele, é logo para pedirem um crédito ou para se aperceberem, demasiado tarde, de que geriram muito mal os seus recursos e não lhes resta praticamente nada.

Não obstante, o dinheiro existe. Falaremos dele aqui para saber como nos relacionamos com o que pode ser uma fonte de felicidade ou de infortúnio, de tranquilidade ou de preocupações que perturbam a nossa vida.

### **O lado emocional do dinheiro**

Nas culturas mediterrânicas, existem assuntos delicados que tentamos não trazer para a discussão, para evitar que as conversas se transformem num campo de batalha, sobretudo quando à mesa se sentam diferentes sensibilidades. Esses assuntos sensíveis são a religião, a política e, em certas ocasiões, o futebol, quando são defendidas cores diferentes.



E o dinheiro? Não surge incluído nesta lista porque as pessoas nem sequer pensam que seja um assunto sobre o qual possam conversar. Praticamente ninguém fala de dinheiro. É um tabu tão absurdo como, em dado momento, foi o sexo ou, provavelmente, pior ainda. Aquilo de que não se quer falar — e, por vezes, nem tão pouco pensar —, transforma-se numa das nossas principais preocupações, quando não na maior de todas.

No meu caso, é paradoxal que tenha feito carreira no mundo da economia, quando desde pequena me foi transmitida a mensagem de que era falta de educação falar de dinheiro. Mais tarde, disseram-me que era enfadonho. Com o passar do tempo, cheguei à conclusão de que estas eram meras desculpas para esconder a realidade — falar de dinheiro tem muitas conotações emocionais das quais ninguém se livra.

A maior parte das pessoas não hesitará em perguntar-nos qual a razão pela qual não temos filhos. Elas entram assim num campo da intimidade que deveria estar reservado aos que nos são mais próximos, no entanto, é muito raro transporem a barreira do dinheiro, não vá alguém lembrar-se de também as interpelar a elas acerca desse assunto.

## **Quem faz calar o dinheiro, encontra um buraco no bolso**

Esta frase era-me dita pela minha avó, mas, em adulta, dou-lhe uma interpretação diferente, ou seja, aquilo de que não queremos falar, nem pelo qual nos queremos responsabilizar, acabará por nos escapar. Vê-lo-emos no final deste capítulo.

Em jeito de exemplo, eis o que um amigo me confessava muito angustiado: «Tenho quarenta e cinco anos, trabalho quarenta e cinco horas por semana há duas décadas e não economizei um único euro.»

Este meu amigo não tem filhos, pelo que apenas tem de tomar conta de si próprio. Para onde vai, então, o dinheiro que ganha? Neste livro, analisaremos os diferentes tipos de fuga porque, muitas vezes, não temos consciência dela e o simples facto de a nomearmos pode ajudar-nos a pôr termo à sangria.

Volto a insistir, falar de dinheiro, sobretudo connosco, é o primeiro passo que devemos dar para melhorar a relação que temos com ele.

Para que tal aconteça, teremos de vencer o preconceito generalizado de que o dinheiro é algo «sujo», como veremos a seguir, e compensar a circunstância de os nossos pais não nos terem iniciado na cultura financeira.

### **Aquilo que desdenhamos vira-se contra nós**

Contou-me um editor muito bem-sucedido que, num momento decisivo da sua vida, uma inspiração da sabedoria judaica o salvou da ruína.

À semelhança de muitas outras pessoas que preferem não ter consciência do «vil metal», como chegou a ser designado, esse editor dedicava-se de tal modo a ver circular o dinheiro que este nunca permanecia muito tempo no seu bolso. Empréstava quantias que não lhe devolviam, investia em negócios ruinosos e comprava caro e vendia barato. Quando a sua situação financeira entrou na zona perigosa, este provérbio do legado judaico fê-lo pensar: *aquilo que desdenhas vira-se contra ti*.

Do mesmo modo que um cão maltratado pode atacar o dono, ou que uma pessoa ignorada pelo seu cônjuge acaba por procurar um relacionamento extraconjugal, se não estivermos conscientes do valor do dinheiro e não fizermos um esforço para cuidar dele, transformar-se-á num problema que abalará toda a nossa vida.

Mantermo-nos no silêncio ou na ignorância do dinheiro é uma fonte constante de problemas e privações. A sua condição — consciente ou inconsciente — de tabu leva a que muitas pessoas não façam a contabilidade dos seus gastos e inclusivamente não perguntem o preço das coisas.

Aconteceu algo deste género a várias pessoas: estamos num restaurante e o empregado de mesa oferece-nos pregado, que não está na ementa; pedimo-lo sem perguntar o preço e, quando chega

a conta, ficamos espantados. É possível que, por esse preço, tivéssemos escolhido outro prato que nos apetecia mais, mas que, por timidez ou pudor, não nos atrevemos a perguntar, não vão pensar que temos pouco dinheiro. Pela mesma razão, é muito raro verificarmos se a conta está certa. Escondemos o talão debaixo da bandeja e depositamos nela o nosso cartão de crédito, como se disséssemos: quanto mais depressa se acabar com isto, melhor; e, seja o que Deus quiser!

As consequências de «fazer calar o dinheiro» são sobejamente conhecidas; além disso, são dolorosas.

## **O conto do pobre e do rico**

No nosso inconsciente coletivo, impera a ideia de que o dinheiro é algo sujo, que se consegue de maneira ilícita ou injusta, passando por cima dos outros e renunciando à própria ética ou aos valores.

Pense nesta mensagem do Evangelho de São Mateus: «É mais fácil um camelo passar pelo buraco de uma agulha do que um rico entrar no Reino dos Céus.»

Não é preciso termos recebido uma educação católica para que esta afirmação esteja profundamente enraizada em nós. Em muitos dos contos que nos leram em crianças, o rico é retratado como cruel e avaro, enquanto o pobre é visto como bom e solidário, ao ponto de, inclusivamente, dar o pouco que tem.

Que fundo de verdade existe nesta crença transformada em preconceito?

Nenhum. De um ponto de vista objetivo, a prosperidade não tem que ver com a bondade nem com a generosidade. Há milionários que doam 90 por cento do seu património e pessoas humildes capazes de roubar a alma a outras ainda mais pobres do que elas.

*O dinheiro, em si mesmo, não é bom nem mau, é tão-só uma moeda de troca. Um empresário generoso e solidário que quintuplica o seu capital terá cinco vezes mais capacidade de melhorar o mundo.*

## **O outro Cristóbal Colón\*: a conquista da utopia**

A história da cooperativa La Fageda — a terceira produtora de iogurtes da Catalunha — poderia parecer ficção, também devido ao nome do seu fundador, não fosse tão acertada quanto maravilhosa.

Depois de se licenciar em Psicologia Clínica pela Universidade Autónoma de Barcelona, este aragonês, chamado Cristóbal Colón, decidiu criar uma fábrica de produtos lácteos com o propósito de arranjar empregos para portadores de deficiência psíquica e doentes mentais da comarca de La Garrotxa.

Depois de passar dez anos a trabalhar em hospitais e instituições psiquiátricas, fez uma visita ao presidente da câmara de Olot e disse-lhe: «Chamo-me Cristóbal Colón, estou aqui com catorze doentes mentais, que estão a ser tratados no manicómio, e queremos montar uma empresa.» Perante o que ouviu, o dirigente autárquico julgou que o homem era louco.

A sua prioridade não era a competitividade, nem a alta produtividade, mas sim conseguir que pessoas excluídas do mercado laboral se realizassem através do trabalho.

Atualmente, 48 por cento do seu pessoal são portadores de um atestado de incapacidade, circunstância que não obistou ao grande êxito comercial da empresa, valorizada tanto pela qualidade dos seus produtos, como pela sua filosofia.

Hoje, produzem 64 milhões de embalagens de iogurtes e sobremesas por ano, com vendas que ascendem aos 19,8 milhões de euros. Cerca de 85 por cento dos contratos são por tempo indeterminado e grande parte dos trabalhadores são sócios da cooperativa. O salário mais elevado da administração da empresa tem um valor apenas seis vezes superior ao mais baixo.

Esta maravilhosa e bem-sucedida aventura empresarial é a prova de que ganhar dinheiro não é incompatível com o desejo de melhorar a sociedade em que vivemos.

---

\* Cristóbal Colón é a denominação espanhola para Cristóvão Colombo. (NT)