

Dale Carnegie

**COMO DEIXAR
DE SE PREOCUPAR
E COMEÇAR A VIVER**

Métodos comprovados para vencer a preocupação

How to Stop Worrying and Start Living

Traduzido do inglês por
Jorge Nunes

CONTEÚDOS

PREFÁCIO	11
> COMO FOI ESCRITO ESTE LIVRO E PORQUÊ	16
> NOVE SUGESTÕES PARA TIRAR O MÁXIMO PROVEITO DESTE LIVRO	19
PARTE I	
O QUE DEVE CONHECER ACERCA DA PREOCUPAÇÃO	22
> 1 :: VIVA CADA DIA COMO UM “COMPARTIMENTO ESTANQUE”	23
> 2 :: UMA FÓRMULA MÁGICA PARA RESOLVER SITUAÇÕES PREOCUPANTES	35
> 3 :: O QUE A PREOCUPAÇÃO LHE PODE FAZER	43
PARTE II	
TÉCNICAS BÁSICAS PARA ANALISAR A PREOCUPAÇÃO	57
> 4 :: COMO ANALISAR E RESOLVER PROBLEMAS QUE O PREOCUPAM	59
> 5 :: COMO ELIMINAR CINQUENTA POR CENTO DAS SUAS PREOCUPAÇÕES PROFISSIONAIS	67
PARTE III	
COMO ACABAR COM O HÁBITO DA PREOCUPAÇÃO ANTES QUE ELE ACABE CONSIGO	73
> 6 :: COMO EXPULSAR A PREOCUPAÇÃO DA SUA MENTE	75
> 7 :: NÃO SE DEIXE ABATER PELOS BESOUROS	85
> 8 :: UMA LEI QUE VAI PÔR FIM A MUITAS DAS SUAS PREOCUPAÇÕES	93
> 9 :: COOPERE COM O INEVITÁVEL	101
> 10 :: COLOQUE UMA ORDEM DE LIMITE DE PERDAS NAS SUAS PREOCUPAÇÕES	113
> 11 :: NÃO TENDE SERRAR SERRADURA	121

PARTE IV

SETE MANEIRAS PARA CULTIVAR UMA ATITUDE MENTAL

QUE LHE TRARÁ PAZ E FELICIDADE	129
> 12 :: ONZE PALAVRAS QUE PODEM TRANSFORMAR A SUA VIDA	131
> 13 :: O PREÇO ELEVADO DA VINGANÇA	145
> 14 :: SE FIZER ISTO, NUNCA MAIS SE IRÁ PREOCUPAR COM A INGRATIDÃO	155
> 15 :: TROCAVA O QUE TEM POR UM MILHÃO DE DÓLARES?	163
> 16 :: ENCONTRE-SE E SEJA VOCÊ MESMO: LEMBRE-SE DE QUE NÃO HÁ NINGUÉM NO MUNDO IGUAL A SI	171
> 17 :: SE TEM UM LIMÃO, FAÇA UMA LIMONADA	179
> 18 :: COMO CURAR A DEPRESSÃO EM CATORZE DIAS	187

PARTE V

A MANEIRA IDEAL PARA VENCER A PREOCUPAÇÃO	205
> 19 :: COMO OS MEUS PAIS VENCERAM A PREOCUPAÇÃO	207

PARTE VI

COMO EVITAR PREOCUPAR-SE COM AS CRÍTICAS	229
> 20 :: LEMBRE-SE DE QUE, DOS PEQUENOS, NINGUÉM FAZ CASO	231
> 21 :: FAÇA ISTO E VERÁ QUE AS CRÍTICAS NÃO O AFETAM	235
> 22 :: OS DISPARATES QUE EU FIZ	239

PARTE VII

SEIS MANEIRAS DE EVITAR A FADIGA E A PREOCUPAÇÃO	
E TER MUITA ENERGIA E BOA DISPOSIÇÃO	247
> 23 :: COMO ACRESCENTAR UMA HORA AO SEU DIA	249
> 24 :: PORQUE SE CANSA E O QUE PODE FAZER PARA O EVITAR	255
> 25 :: COMO EVITAR A FADIGA E MANTER UM ASPETO JOVEM!	261
> 26 :: QUATRO BONS HÁBITOS DE TRABALHO QUE VÃO AJUDÁ-LO A EVITAR A FADIGA E A PREOCUPAÇÃO	267
> 27 :: COMO ELIMINAR O TÉDIO, QUE CAUSA FADIGA, PREOCUPAÇÃO E RESENTIMENTO	273
> 28 :: COMO EVITAR PREOCUPAR-SE COM A INSÓNIA	283

PARTE VIII

“COMO VENCI A PREOCUPAÇÃO”	293
> SEIS PROBLEMAS GRAVES ABATERAM-SE SOBRE MIM	
AO MESMO TEMPO <i>por C.I. Blackwood</i>	295
> CONSIGO TORNAR-ME UM OTIMISTA CONVICTO NO ESPAÇO	
DE UMA HORA <i>por Roger W. Babson</i>	298
> COMO ME LIVREI DE UM COMPLEXO DE INFERIORIDADE	
<i>por Elmer Thomas</i>	299
> VIVI NO JARDIM DE ALÁ <i>por R.V.C. Bodley</i>	303
> CINCO MÉTODOS QUE UTILIZEI PARA ACABAR COM AS PREOCUPAÇÕES	
<i>pelo Professor William Lyon Phelps</i>	306
> SE ONTEM AGUENTEI, HOJE TAMBÉM CONSIGO AGUENTAR	
<i>por Dorothy Dix</i>	309
> NÃO ESPERAVA VER NASCER O DIA <i>por J.C. Penney</i>	310
> VOU AO GINÁSIO DAR UNS SOCOS NO SACO OU FAÇO UMA	
CAMINHADA AO AR LIVRE <i>pelo coronel Eddie Eagan</i>	312
> EU ERA “O POÇO DE PREOCUPAÇÕES DO VIRGINIA TECH” <i>por Jim Birdsall</i>	313
> TENHO VIVIDO DE ACORDO COM ESTA FRASE <i>pelo Dr. Joseph R. Sizoo</i>	315
> BATI NO FUNDO E SOBREVIVI <i>por Ted Ericksen</i>	316
> EU ERA UM DOS MAIORES IDIOTAS DO MUNDO <i>por Percy H. Whiting</i>	317
> TENTEI SEMPRE MANTER A MINHA LINHA DE ABASTECIMENTO ABERTA	
<i>por Gene Autry</i>	319
> OUVI UMA VOZ NA ÍNDIA <i>por E. Stanley Jones</i>	322
> QUANDO O XERIFE ME ENTROU PORTA DENTRO <i>por Homer Croy</i>	324
> O MEU ADVERSÁRIO MAIS DIFÍCIL FOI A PREOCUPAÇÃO	
<i>por Jack Dempsey</i>	327
> PEDI A DEUS PARA ME LIVRAR DO ORFANATO <i>por Kathleen Halter</i>	328
> O MEU ESTÔMAGO PARECIA UM TORNADO NO KANSAS	
<i>por Cameron Shipp</i>	330
> APRENDI A DEIXAR DE ME PREOCUPAR AO VER A MINHA ESPOSA	
A LAVAR A LOUÇA <i>pelo reverendo William Wood</i>	333
> DESCOBRI A RESPOSTA <i>por Del Hughes</i>	335
> O TEMPO RESOLVE MUITA COISA! <i>por Louis T. Montant Jr.</i>	336
> FUI AVISADO PARA NÃO FALAR NEM MEXER UM DEDO SEQUER	
<i>por Joseph L. Ryan</i>	338

COMO DEIXAR DE SE PREOCUPAR E COMEÇAR A VIVER

> SOU EXCELENTE A ESQUECER <i>por Ordway Tead</i>	339
> SE NÃO TIVESSE DEIXADO DE ME PREOCUPAR, HÁ MUITO QUE ESTAVA DEBAIXO DA TERRA <i>por Connie Mack</i>	340
> LIVREI-ME DE ÚLCERAS E PREOCUPAÇÕES MUDANDO DE EMPREGO E ATITUDE MENTAL <i>por Arden W. Sharpe</i>	342
> AGORA PROCURO O SINAL VERDE <i>por Joseph M. Cotter</i>	343
> COMO JOHN D. ROCKEFELLER VIVEU COM OS DIAS CONTADOS DURANTE QUARENTA E CINCO ANOS	345
> ESTAVA A SUICIDAR-ME LENTAMENTE POR NÃO SABER RELAXAR <i>por Paul Sampson</i>	352
> ACONTECEU-ME UM VERDADEIRO MILAGRE <i>por Mrs. John Burger</i>	353
> COMO BENJAMIN FRANKLIN VENCIA A PREOCUPAÇÃO	355
> ESTAVA TÃO PREOCUPADA, QUE NÃO COMI NADA SÓLIDO DURANTE DEZOITO DIAS <i>por Kathryne Holcombe Farmer</i>	356

PARTE I

O QUE DEVE CONHECER
ACERCA DA PREOCUPAÇÃO

1. VIVA CADA DIA COMO UM “COMPARTIMENTO ESTANQUE”

Na primavera de 1871, um jovem pegou num livro e leu vinte e quatro palavras que tiveram um profundo impacto no seu futuro. Ele era estudante de medicina no Hospital Geral de Montreal e estava preocupado em passar no exame final, preocupado com o que haveria de fazer, para onde deveria ir, como fazer carreira, como ganhar a vida.

As vinte e quatro palavras que este jovem estudante de medicina leu em 1871 ajudaram-no a tornar-se o médico mais célebre da sua geração. Organizou a Faculdade de Medicina John Hopkins¹, mundialmente conceituada, tornou-se professor régio de Medicina em Oxford – a maior distinção concedida a um médico no Império Britânico – e foi ordenado cavaleiro pelo rei de Inglaterra. Quando morreu, foram precisos dois enormes volumes, com 1466 páginas, para contar a história da sua vida.

Chamava-se Sir William Osier. Eis as vinte e quatro palavras que leu na primavera de 1871 – vinte e quatro palavras da autoria de Thomas Carlyle² que o ajudaram a viver uma vida livre de preocupações: *“A nossa tarefa principal não é ver o que se percebe vagamente ao longe, mas sim fazer o que está claramente ao nosso alcance.”*

Quarenta e dois anos mais tarde, numa noite agradável de primavera, com as papoilas a florir no *campus*, este homem, Sir William Osier, discursou para os estudantes da Universidade de Yale. Disse a esses alunos que era suposto um homem como ele, que havia sido professor em quatro universidades e escrito um livro célebre, ter “um cérebro de especial qualidade”. Declarou que isso era falso. Disse que os seus amigos íntimos sabiam que o cérebro dele era “da mais medíocre qualidade”.

1. Célebre faculdade de medicina norte-americana, fundada em 1893 em Baltimore, no estado de Maryland. (N. do T.)

2. Thomas Carlyle (1795-1881) foi um notável filósofo, escritor satírico, historiador, professor e ensaísta escocês. (N. do T.)

Qual era, então, o segredo do seu sucesso? Afirmou que se devia àquilo a que chamava viver cada dia como um “compartimento estanque”. O que queria ele dizer com isto? Alguns meses antes de discursar em Yale, Sir William Osier tinha atravessado o Atlântico num grande transatlântico, em que o comandante carregava num botão na ponte de comando e logo se ouvia um ruído de maquinismos, enquanto várias partes do navio eram imediatamente isoladas umas das outras, tornando-se compartimentos estanques. “Ora, cada um de vós”, disse o Dr. Osier àqueles estudantes de Yale, “é uma organização muito mais maravilhosa do que o grande transatlântico e tem pela frente uma viagem muito mais longa. O que vos sugiro que façam é que aprendam a controlar o maquinismo de forma a viverem cada dia como um ‘compartimento estanque’, adotando esta forma de vida como a mais eficaz para garantir a segurança da viagem. Vão para a ponte de comando e garantam que, pelo menos, as grandes anteparas estão prontas a funcionar. Toquem num botão e ouçam, a todos os níveis da vossa vida, as comportas de ferro a isolarem o Passado – os dias de ontem que já morreram. Toquem noutro botão e isolem, com uma cortina metálica, o Futuro – os amanhãs que estão por nascer. Estareis então seguros para viver o dia de hoje! [...] Isolem o passado! Deixem o passado extinto enterrar os seus mortos. [...] Isolem os dias de ontem, que têm levado tantos loucos ao caminho do pó e do esquecimento. [...] A carregar hoje o fardo do amanhã, somado ao de ontem, até os mais fortes vacilam. Isolem o futuro tão hermeticamente como o passado. [...] O futuro é hoje. [...] Não há amanhã. O dia da salvação é hoje. A perda de energia, o sofrimento mental, as preocupações de origem nervosa seguem no encalço do homem que está ansioso em relação ao futuro. [...] Fechem, pois, as anteparas da proa e da popa e preparem-se para cultivar o hábito de uma vida em que cada dia é um ‘compartimento estanque’.”

Quereria o Dr. Osier dizer com isto que não devemos fazer qualquer esforço para prepararmos o futuro? Não. De modo algum. Mas continuou o discurso dizendo que a melhor forma de preparar o amanhã é concentrarmo-nos com toda a nossa inteligência e o nosso entusias-

mo no que temos a fazer hoje, para que saia um trabalho magnífico. É a única forma possível de nos prepararmos para o futuro.

Sir William Osier exortou os estudantes de Yale a começarem o dia com a oração do Pai Nosso: “O pão nosso de cada dia nos dai hoje.”

Lembre-se de que essa oração só pede o pão de *hoje*. Não reclama acerca do pão duro que tivemos de comer ontem e não diz: “Meu Deus, tem chovido pouco nos campos de trigo e podemos ter outra seca – e, então, como irei ter pão para comer no próximo outono – ou suponhamos que perco o emprego – Oh, Meu Deus, como é que teria pão numa situação dessas?!”

Não, essa oração ensina-nos a pedir apenas o pão *de cada dia*. O pão de hoje é o único pão que podemos comer hoje.

Há muitos anos, um filósofo pobre andava a vaguear por um país pedregoso cujo povo tinha muita dificuldade em ganhar a vida. Um dia, reuniu-se uma multidão à sua volta no cimo de uma colina, e ele proferiu aquele que é, provavelmente, o discurso mais citado de todos os tempos. Esse discurso inclui vinte e três palavras que têm sido repetidas ao longo dos séculos: “Portanto, não penseis no dia de amanhã, porque o dia de amanhã tratará das suas inquietações. A cada dia basta o seu cuidado.”

Muitos homens rejeitaram estas palavras de Jesus: “Não penseis no dia de amanhã.” Rejeitaram-nas como um conselho para a perfeição, como um certo misticismo oriental. “*Tenho* de me preocupar com o dia de amanhã”, dizem. “*Tenho* de assegurar a proteção da minha família. *Tenho* de pôr dinheiro de parte para a minha velhice. *Tenho* de planear o futuro e estar preparado para ele.”

Claro! Sem dúvida que sim. A verdade é que as palavras de Jesus, traduzidas há mais de trezentos anos, não têm hoje o mesmo significado que tinham no reinado de rei James³. Há trezentos anos, a palavra *pensamento* queria significar muitas vezes ansiedade. As versões modernas da Bíblia citam Jesus com mais precisão, dizendo: “Não vos inquieteis com o dia de amanhã.”

3. James I de Inglaterra (1566-1625), monarca que patrocinou a terceira tradução da Bíblia para inglês, reconhecida pela Igreja Anglicana. Publicada pela primeira vez em 1611, teve um profundo impacto, que viria a estender-se por vários séculos, na sociedade e na cultura inglesas. (N. do T.)

É claro que devemos pensar no dia de amanhã; pensar, planejar e prepará-lo cuidadosamente. Mas sem ansiedade.

Durante a guerra⁴, os nossos líderes militares *planeavam* o futuro, mas não se podiam dar ao luxo de sentir qualquer ponta de ansiedade. “Equipei os melhores homens com o melhor armamento de que dispomos”, afirmou o almirante Ernest J. King, que comandava a Marinha dos Estados Unidos, “e confiei-lhes a missão que me pareceu a mais sensata. Não posso fazer mais nada.”

“Se um navio foi afundado”, prosseguiu o almirante King, “não posso trazê-lo de volta à superfície. Se vier a ser afundado, não posso evitá-lo. O meu tempo pode ser muito mais bem empregue a trabalhar no problema de amanhã do que a preocupar-me com os de ontem. Além disso, se deixo que essas coisas me afetem, não duro muito tempo.”

Tanto em tempo de guerra como de paz, a diferença principal entre o bom e o mau raciocínio é esta: o bom raciocínio lida com as causas e os efeitos e conduz a um planeamento lógico e construtivo, ao passo que o mau raciocínio conduz frequentemente a tensões e esgotamentos nervosos.

Tive recentemente o prazer de entrevistar Arthur Hays Sulzberger, editor entre 1935 e 1961 de um dos jornais mais famosos do mundo, o *The New York Times*. Contou-me que, quando a Segunda Guerra Mundial incendiou a Europa, ele ficou tão desorientado, tão preocupado com o futuro, que não conseguia praticamente dormir. Levantava-se muitas vezes da cama a meio da noite, pegava numa tela e em bisnagas de tinta, olhava-se ao espelho e tentava pintar um autorretrato. Não percebia nada de pintura, mas pintava na mesma, para tentar esquecer as preocupações. O senhor Sulzberger contou-me que nunca foi capaz de afastar as suas preocupações e ter paz, até adotar como lema as três palavras de um hino religioso: *um passo basta-me*.

Conduz-me, Luz suave...

Dirige Tu os meus pés: não peço para ver

A cena distante; um passo basta-me.

4. O autor refere-se à Segunda Guerra Mundial, travada entre 1939 e 1945. (N. do T.)

1. VIVA CADA DIA COMO UM “COMPARTIMENTO ESTANQUE”

Quase na mesma altura, um jovem militar, algures na Europa, estava a aprender a mesma lição. Chamava-se Ted Bengermينو, era de Baltimore, no estado de Maryland, e preocupava-se a tal ponto, que tinha atingido um estado grave de fadiga de combate.

“Em abril de 1945”, escreve Ted Bengermينو, “vivia de tal modo preocupado, que desenvolvi o que os médicos chamam ‘cólون transverso espasmódico’, uma doença que me causava dores enormes. Se a guerra não tivesse acabado naquela altura, tenho a certeza de que teria atingido um estado de total esgotamento físico.

“Sentia-me profundamente exausto. Era sargento do Serviço de Registos Mortuários da 94.^a Divisão de Infantaria. O meu trabalho era ajudar a criar e atualizar registos de todos os homens mortos em combate, desaparecidos em combate e hospitalizados. Também tinha de ajudar a desenterrar corpos, tanto de soldados aliados como de inimigos, que tinham sido mortos e sepultados à pressa em campos rasos no auge da batalha. Tinha de reunir os pertences pessoais desses homens e garantir que eram enviados aos pais ou aos familiares mais próximos, para quem teriam um valor inestimável. Vivia numa preocupação constante, com medo de podermos cometer erros embaraçosos e graves. Preocupava-me se alguma vez sairia dali vivo. Preocupava-me se iria sobreviver para pegar no meu filho ao colo – um rapaz de dezasseis meses que nunca tinha visto. Estava tão preocupado e exausto, que perdi mais de quinze quilos. Sentia-me tão frenético, que quase perdia o juízo. Olhava para as mãos. Eram praticamente pele e osso. Aterrorizava-me a ideia de voltar para casa feito um farapo. Fui-me abaixo e soluzei como uma criança. Estava tão abalado, que me vinham as lágrimas aos olhos sempre que ficava sozinho. Houve um período, pouco depois de começar a Batalha das Ardenas⁵, em que chorava tantas vezes, que quase perdi toda a esperança de voltar algum dia a ser uma pessoa normal.

“Acabei num dispensário do exército. Um médico militar deu-me alguns conselhos que mudaram a minha vida por completo. Depois

5. A última grande ofensiva alemã da Segunda Guerra Mundial, desencadeada a 16 de dezembro de 1944 na Floresta das Ardenas, em território belga. Apanhadas de surpresa, as tropas aliadas sofreram pesadas baixas e só ao fim de mais de um mês de sangrentos combates conseguiram travar o avanço das tropas germânicas. (N. do T.)

de me submeter a um minucioso exame físico, informou-me de que os meus problemas eram de ordem mental. ‘Ted’, disse-me ele, *‘quero que penses na tua vida como se fosse uma ampulheta. Sabes que há milhares de grãos de areia na parte de cima da ampulheta, e eles passam todos lentamente, uns a seguir aos outros, pelo gargalo estreito do meio. Nem tu nem eu conseguimos fazer passar mais do que um grão de areia de cada vez pelo gargalo sem estragar a ampulheta. Nós os dois, e toda a gente, somos como esta ampulheta. Quando acordamos de manhã, há milhares de tarefas que achamos que temos de fazer nesse dia, mas se não pegarmos numa de cada vez e as deixarmos passar lentamente, umas a seguir às outras, ao longo do dia, como acontece com os grãos de areia a passar pelo gargalo estreito da ampulheta, acabamos por destruir a nossa estrutura física ou mental.’*

“Tenho posto esta filosofia em prática desde esse dia memorável em que a aprendi com um médico do exército. ‘Um grão de areia de cada vez. [...] Uma tarefa de cada vez.’ Este conselho salvou-me, física e mentalmente, durante a guerra; e também me tem ajudado no meu presente cargo de Diretor de Relações Públicas e Publicidade da Adcrafters Printing & Offset Co., Inc. Vi surgirem no trabalho os mesmos problemas que haviam surgido na guerra: uma imensidão de coisas para fazer ao mesmo tempo e pouco tempo para fazê-las. Os nossos *stocks* estavam em baixo. Tínhamos novos impressos para tratar, novos contratos de fornecimento, mudanças de morada, abertura e encerramento de filiais, e por aí fora. Em vez de ficar tenso e nervoso, lembrei-me do que o médico me tinha dito: ‘Um grão de areia de cada vez. Uma tarefa de cada vez.’ Repetindo constantemente estas palavras para mim próprio, realizava as minhas tarefas com mais eficiência e fazia o meu trabalho sem a sensação de confusão e desorientação que ia acabando comigo no campo de batalha.”

Um dos exemplos mais impressionantes do nosso modo de vida atual é o facto de metade das camas dos nossos hospitais estar ocupada por doentes com perturbações nervosas e mentais, doentes que soçobraram sob o peso dos dias de ontem acumulados e dos dias temerosos de amanhã. Contudo, a grande maioria dessas pessoas podia estar a passear na rua, ter vidas felizes e úteis, se tivesse sim-

plesmente seguido as palavras de Jesus: “*Não vos inquieteis com o dia de amanhã*”; ou as palavras de Sir William Osler: “*Vivam cada dia como um compartimento estanque.*”

O leitor e eu encontramos-nos ambos, neste preciso instante, na fronteira de duas eternidades: o passado vasto que dura desde sempre e o futuro que mergulha na última sílaba do registo do tempo. É-nos completamente impossível viver em qualquer uma dessas eternidades, nem por uma ínfima fração de segundo que seja. Mas, ao tentar fazê-lo, arriscamo-nos a destruir o nosso corpo e a nossa mente. Contentemo-nos então em viver no único tempo em que nos é possível viver: a partir de agora e até nos irmos deitar. “Qualquer um consegue carregar a sua cruz, por mais pesada que seja, até ao cair da noite”, escreveu Robert Louis Stevenson⁶. “Qualquer um consegue fazer o seu trabalho, por mais pesado que seja, durante um dia. Qualquer um consegue viver tranquilamente, com amor, de forma pura, até o sol se pôr. E é este o verdadeiro significado da vida.”

Sim, é só isso que a vida exige de nós; mas a senhora E. K. Shields, de Saginaw, no Michigan, foi levada ao desespero – à beira do suicídio – antes de aprender a viver um dia de cada vez. “Em 1937, perdi o meu marido”, disse-me a senhora Shields quando me contou a sua história. “Estava muito deprimida e praticamente na miséria. Escrevi ao meu antigo patrão, o senhor Leon Roach, da Roach-Fowler Company, em Kansas City, e consegui recuperar o meu emprego. Eu ganhava a vida a vender enciclopédias World Book aos conselhos diretivos de escolas de província e nas pequenas cidades. Tinha vendido o carro há dois anos, quando o meu marido adoeceu, mas consegui juntar o dinheiro suficiente para a entrada de um carro usado e comecei novamente a vender livros.

“Achava que voltar à estrada podia ajudar a aliviar a minha depressão, mas custava-me muito conduzir e comer sozinha. Parte do território não me rendia muito e comecei a ter dificuldade em pagar as prestações do carro, por muito pequenas que fossem.

”Na primavera de 1938, estava a trabalhar na região de Versailles, no Missouri. As escolas eram pobres, as estradas más; sentia-me tão

6. Robert Louis Balfour Stevenson (1850-1894), escritor, poeta e ensaísta escocês. (N. do T.)

sozinha e desanimada, que cheguei um dia a pensar em suicidar-me. Parecia impossível ter sucesso. Não tinha nada que me desse vontade de viver. Tinha medo de me levantar de manhã para enfrentar a vida. Tinha medo de tudo: medo de não conseguir pagar as prestações do carro, medo de não conseguir pagar a renda do quarto, medo de não ter o suficiente para comer. Tinha medo de ficar doente e não ter dinheiro para um médico. O que me impedia de me suicidar era pensar que ia dar uma grande tristeza à minha irmã e que não tinha dinheiro suficiente para pagar o funeral.

“Então, um dia, li um artigo que me fez sair da minha depressão e me deu coragem para continuar a viver. Vou ficar para sempre agradecida por uma frase inspiradora desse artigo. Dizia assim: ‘Cada dia é uma vida nova para o homem sensato.’ Escrevi essa frase à máquina e coleí-a no para-brisas do meu carro, onde a tinha sempre à vista enquanto conduzia. Descobri que não é assim tão difícil viver um dia de cada vez. Aprendi a esquecer o dia de ontem e a não pensar no dia de amanhã. Todas as manhãs, dizia a mim mesma: ‘Hoje é uma vida nova.’

“Consegui ultrapassar o meu medo da solidão, o medo da miséria. Hoje sou feliz e bastante bem-sucedida, e sinto um grande entusiasmo e amor pela vida. Hoje sei que nunca mais vou ter medo, independentemente daquilo que a vida me traga. Hoje sei que não tenho medo do futuro. Hoje sei que consigo viver um dia de cada vez – e que ‘cada dia é uma vida nova para o homem sensato.’”

Quem é que acha que escreveu estas palavras?

*Feliz aquele, e só ele,
Aquele que pode dizer que o dia de hoje lhe pertence:
Aquele que, seguro de si, pode dizer:
“Oh amanhã, faz o teu pior, pois vivi o dia de hoje”.*

Estas palavras parecem atuais, não parecem? E, no entanto, foram escritas trinta anos antes do nascimento de Cristo pelo poeta romano Horácio.

Um dos aspetos mais trágicos da natureza humana que eu conheço é a tendência que todos temos para adiar a vida. Todos sonhamos com um mar de rosas para além do horizonte – em vez de apreciarmos as rosas que estão a desabrochar hoje mesmo do lado de fora da nossa janela.

Porque somos assim tão loucos – uns loucos tão trágicos?

“Como é estranha, a pequena procissão da nossa vida!”, escreveu Stephen Leacock⁷. “A criança diz: ‘Quando eu for crescido.’ Mas o que é isso? O rapaz diz: ‘Quando for mais velho.’ E depois, já mais velho, diz: ‘Quando me casar.’ O que é isso, afinal? O pensamento passa a ser ‘Quando me reformar’. E depois, quando chega a reforma, olha para trás, para a travessia que fez; o caminho parece varrido por um vento gélido; não sabe como, perdeu tudo, e tudo já passou. Só demasiado tarde aprendemos que a vida está em viver, na trama de cada dia e de cada hora.”

O falecido Edward S. Evans, de Detroit, quase morreu de preocupação antes de aprender que “a vida está em viver, na trama de cada dia e de cada hora”. Criado no meio da pobreza, Edward Evans ganhou o primeiro dinheiro a vender jornais e depois trabalhou ao balcão de uma mercearia. Mais tarde, a ter de ganhar o sustento para as sete pessoas que tinha a seu cargo, arranjou emprego como ajudante de bibliotecário. Mesmo ganhando um salário tão pequeno, tinha medo de se despedir. Passaram oito anos até conseguir ganhar coragem para se estabelecer por sua conta. Mas, quando se decidiu, transformou um investimento de cinquenta e cinco dólares, que pediu emprestados, num negócio próprio que lhe rendia vinte mil dólares ao ano. Foi então que sofreu um rude golpe. Endossou uma grande letra a um amigo, e o amigo ficou falido. Esse desastre foi imediatamente seguido de outro: o banco em que tinha todo o dinheiro entrou em bancarrota. Para além de ter perdido tudo até ao último tostão, ainda ficou com uma dívida de dezasseis mil dólares às costas. Os nervos não aguentaram. “Não conseguia dormir nem comer”, contou-me.

7. Stephen Butler Leacock (1869-1944), escritor e professor canadiano, nascido em Inglaterra, que se tornou o mais célebre humorista do mundo anglófono no início do século XX. (N. do T.)

“Fiquei com uma doença estranha. *E foi só a preocupação*”, disse, “*que me pôs assim naquele estado*. Um dia, ia na rua, desmaiei e caí no passeio. Deixei de andar. Fiquei de cama, com o corpo cheio de furúnculos. Esses furúnculos entraram na pele, e só o estar deitado era uma agonia. Estava cada dia mais fraco. Por fim, o meu médico disse-me que só tinha mais duas semanas de vida. Fiquei em estado de choque. Fiz o testamento e voltei para a cama, à espera da morte. Já não valia a pena lutar mais nem preocupar-me. Desisti, descontraí e adormeci. Há semanas que não dormia mais de duas horas seguidas; mas agora, com o fim dos meus problemas terrenos a aproximar-se, dormia como uma criança. O cansaço que me deixava sem forças começou a desaparecer. Voltou-me o apetite. Ganhei peso.

“Daí a umas semanas, já conseguia andar com muletas. Seis semanas mais tarde, consegui voltar ao trabalho. Antes, ganhava vinte mil dólares por ano; mas agora já me contentava com um emprego de trinta dólares por semana. Arranjei trabalho a vender calços para pôr atrás das rodas dos automóveis, quando são expedidos de barco. Já tinha aprendido a minha lição. Para mim, tinham acabado as preocupações; tinham acabado os lamentos do passado e o medo do futuro. Dediquei todo o meu tempo e concentrei toda a minha energia e entusiasmo a vender aqueles calços.”

A partir daí, Edward S. Evans subiu depressa na vida. Em poucos anos, tornou-se presidente da companhia. A sua – a Evans Product Company – esteve cotada durante muitos anos na Bolsa de Valores de Nova Iorque. Se alguma vez voar até à Gronelândia, pode aterrar em Evans Field – um aeródromo batizado em sua honra. E, no entanto, Edward S. Evans nunca teria alcançado essas vitórias se não tivesse aprendido a viver cada dia como um compartimento estanque.

Recorde-se do que disse a Rainha Branca⁸: “A regra é: compota amanhã e compota ontem, mas nunca compota hoje.” Quase todos somos assim – a lamentar a compota de ontem e preocupados com a compota de amanhã –, em vez de pegarmos, agora mesmo, na compota de hoje e barrarmos uma boa quantidade no pão.

8. Alusão à Rainha Branca, personagem de *Alice do Outro Lado do Espelho*, de Lewis Carroll. (N. do T.)

1. VIVA CADA DIA COMO UM “COMPARTIMENTO ESTANQUE”

Até o grande filósofo francês Montaigne cometeu esse erro. “A minha vida”, afirmou, “está cheia de terríveis infortúnios, a maioria dos quais nunca aconteceu.” É como a minha – e a sua.

“Pense que este dia nunca mais voltará a nascer”, disse Dante. A vida escapa-nos a uma velocidade incrível. Cruzamos o espaço à velocidade de vinte e cinco quilômetros por segundo. O dia de *hoje* é o nosso bem mais precioso. *É a única coisa que é realmente nossa.*

É esta a filosofia de Lowell Thomas⁹. Passei recentemente um fim de semana na quinta dele e reparei que tinha estas palavras do Salmo 118 emolduradas na parede do seu estúdio de rádio, bem à vista:

*Este é o dia que o Senhor fez:
exultemos e cantemos de alegria.*

O escritor John Ruskin tinha em cima da secretária uma pedra vulgar com uma palavra gravada: HOJE. E, apesar de não ter nenhuma pedra em cima da minha secretária, tenho um poema colado no espelho, para o ver todos os dias de manhã quando faço a barba – um poema que Sir William Osier tinha sempre na secretária –, um poema escrito pelo célebre dramaturgo indiano Kalidasa:

Saudação à Madrugada

*Cuida deste dia!
Pois ele é a vida, a própria essência da vida.
No seu breve curso
Residem todas as verdades e realidades da tua existência:
O êxtase do crescimento
A glória da ação
O esplendor da beleza,
Pois ontem não passa de um sonho
E amanhã é apenas uma visão,*

9. Radialista, viajante e escritor, foi Lowell Jackson Thomas (1892-1981) quem celebrou *Lawrence da Arábia*. (N. do T.)

Mas o dia de hoje bem vivido faz de todos os dias passados um sonho de felicidade.

E de todos os vindouros uma visão de esperança.

Cuida, pois, bem deste dia!

Eis a saudação à madrugada.

Então, a primeira coisa que deve saber sobre a preocupação é esta: se quer mantê-la longe da sua vida, faça o mesmo que Sir William Osler:

- 1. Feche as comportas de ferro ao passado e ao futuro.
Viva cada dia como um compartimento estanque.**

Porque não faz estas perguntas a si próprio e anota as respostas?

1. Tenho tendência para adiar o presente, para me preocupar com o futuro ou sonhar com “um mar de rosas para além do horizonte”?
2. Costumo tornar o presente mais amargo com o ressentimento por coisas do passado, que já estão mais do que resolvidas?
3. Levanto-me de manhã determinado a “Aproveitar o dia” – a tirar o máximo proveito dessas vinte e quatro horas?
4. Consigo aproveitar melhor a vida vivendo cada dia como um “compartimento estanque”?
5. Quando vou começar a fazer isso? Para a semana? Amanhã?
Hoje?