

Dedicado aos meus sete
amados e acarinhados filhotes:
Jolie, Rachel, Tina, QDIII,
Kidada, Rashida & Kenya

Prefácio	11
Introdução	15

NOTAS

NOTA DÓ	Transforme a Sua Dor em Propósito	18
------------	--------------------------------------	----

NOTA DÓ#	Se Pode Vê-lo, Pode Sê-lo	30
-------------	------------------------------	----

NOTA RÉ	É Preciso Ir Lá Para Saber	44
------------	----------------------------	----

NOTA RÉ#	Defina Linhas Orientadoras	58
-------------	----------------------------	----

NOTA MI	Esteja Sempre Preparado Para Uma Grande Oportunidade	74
------------	---	----

NOTA FÁ	Afine o Seu Cérebro Esquerdo	86
------------	------------------------------	----

NOTA FÁ#	Evite a Paralisia da Análise	102
--------------------	------------------------------	-----

NOTA SOL	O Poder de Ser Subestimado	118
--------------------	----------------------------	-----

NOTA SOL#	Faça o Que Nunca Foi Feito	132
---------------------	----------------------------	-----

NOTA LÁ	Compreenda o Valor das Relações	146
-------------------	---------------------------------	-----

NOTA LÁ#	Partilhe o Que Sabe	160
--------------------	---------------------	-----

NOTA SI	Reconheça o Valor da Vida	174
-------------------	---------------------------	-----

Agradecimentos	191
----------------	-----

PREFÁCIO

Começo por dizer que *não* existem palavras para descrever com precisão o homem que Quincy Jones é. O homem que mudou não só o curso da minha vida, mas o curso da História. Não estou aqui para lhe falar dos prêmios, distinções e feitos que o Quincy recebeu ou alcançou, porque (1) nunca mais saíamos daqui; e (2) já sabemos todos que ele *é* esse tipo. Não são precisos mais adjetivos. No entanto, quero partilhar como o trabalho que ele faz quando as câmaras estão desligadas tem sido muitas vezes o que causa maior impacto.

Permita que explique. Claro que eu era um enorme fã do Q desde miúdo, e a música que ele fez com Michael Jackson inspirou-me ainda mais a seguir uma carreira na música. O Q era o meu ídolo, em todos os sentidos da palavra, e eu tentei assimilar quaisquer dicas de grandeza que ele pudesse ter deixado para trás. Sentia que o conhecia, porque sabia praticamente tudo sobre ele e o seu trabalho, mas ainda não nos tínhamos conhecido pessoalmente.

Avancemos para 2015, quando Victor Drai me surpreendeu ao convidar o Q para o meu concerto no Drai's Nightclub em Las Vegas. Quase perdi a cabeça quando soube que o meu ídolo estava sentado nos bastidores, prestes a ver-me a atuar. Assim que terminei a última canção, apressei-me a ir ao seu encontro. Estava tão focado em conhecê-lo (ele é a razão pela qual faço música) que nem reparei que havia fãs do outro lado do palco a gritarem o meu nome e a tentarem chamar a minha atenção.

A primeira coisa que o Q me disse quando me aproximei dele foi: «Vai ter com os teus fãs. Tira fotos com eles e dá-lhes autógrafos. Eu vou estar aqui à tua espera quando acabares. Eles são mais importantes.»

De todas as lições que aprendi a ver as suas entrevistas ou a ouvir as suas produções durante horas a fio, foi essa pequena instrução que provou ser a mais significativa. Naquele momento,

ele estava a ensinar-me algo que nunca esquecerei. Nada é mais valioso do que as pessoas que me rodeiam, e dar é *sempre* melhor do que receber.

Fiz o que ele me sugeriu, e, quando acabei de falar com os meus fãs, o Q (a lenda das lendas) ainda ali estava, à minha espera. A sua humildade transcendia-me. Neste negócio, depois de termos um disco de êxito e alguma fama, é normal achar-se que somos a maior celebridade do mundo. Mas ver o homem que conseguiu fazer mais do que todos os outros a comportar-se sem um único grama de egocentrismo é o melhor exemplo possível de fazer aquilo que se diz.

Avancemos mais uma vez até setembro de 2021, quando fui distinguido com a primeira edição do prémio Quincy Jones Humanitarian nos Music in Action Awards atribuídos pela Black Music Action Coalition. Dizer que foi uma honra é dizer pouco, mas quando as palavras me faltam, deixo a minha música falar por mim, pelo que talvez um destes dias ouça falar disto.

Recebi muitos elogios por me ter sido dado este galardão, mas, como o Q me ensinou com as suas palavras e as suas ações, dar não é algo que deva ser elogiado. É algo que deve ser feito, independentemente do reconhecimento.

Os pequenos momentos privados são muitas vezes os mais importantes, e se este livro tem um tema, esse tema é precisamente essa dinâmica. Significa muito para mim porque, embora eu tenha uma *persona* pública, tenho tendência a ser uma pessoa muito privada. Continuo a ser o mesmo miúdo etíope de Toronto que cresceu sem pai. E o Q continua a ser o mesmo miúdo de Chicago que cresceu sem mãe. Podemos ter razões diferentes, pessoais, para criar, mas sei que nunca nos vamos esquecer de onde viemos, e porque dar é sempre mais importante do que receber.

Como o Q diz de maneira tão bela no capítulo final deste livro: «[...] a minha esperança e a minha oração é que as nossas

vozes individuais, criativas, possam servir para partilhar um vislumbre de ligação àqueles que dela mais precisam.» E apenas posso esperar que isso seja o que a minha arte tem feito e possa continuar a fazer.

Todos cometemos erros — eu próprio — mas é por isso que adoro o Q. Ele não tem medo de olhar os erros de frente e de os usar como combustível para se tornar uma pessoa melhor. Este livro não é exceção. Quando muito, é sobre tornar essa exceção uma regra.

A 14 de junho de 2015, *tweetei*: «O Quincy Jones veio ver-me atuar ontem à noite e ainda estou a tentar lidar com isso.»

A 23 de setembro de 2021, aceitei o prémio Quincy Jones Humanitarian — o melhor prémio que alguma vez recebi na vida.

E hoje escrevo o prefácio de *12 Notas: Sobre a Vida e a Criatividade*. É uma honra que nunca vou dar por adquirida, por isso, obrigado, Q. Obrigado por tudo o que me ensinaste publicamente, e obrigado por tudo o que me ensinaste com as tuas palavras e ações.

A todos os outros que leem isto: mesmo que já tenha lido a sua autobiografia ou que saiba tudo o que há a saber sobre ele, espero que tire tempo para ouvir os conselhos que ele tem para partilhar consigo nas páginas deste livro. Porque prometo que isso é o que mais importa.

Abel «The Weeknd» Tesfaye

INTRODUÇÃO

Perguntam-me muitas vezes qual é a minha «fórmula para o sucesso», ou qual foi a minha estratégia para me tornar (no momento em que escrevo) o artista com mais nomeações de sempre para os Grammy, mas, para ser honesto, não existe fórmula nem estratégia, e se alguém lhe disser que existe estão a contar-lhe tretas. Mas gosto de pensar que este livro é o mais próximo que vou estar de partilhar a minha «fórmula» pessoal. Não estou aqui para lhe dizer como viver ou o que fazer para ganhar a vida, mas quero partilhar as lições que aprendi, os conselhos que recebi, e as conclusões a que cheguei sobre a vida e a criatividade que me possibilitaram viver uma vida rica, cheia de altos e baixos. Uma vida com sentido.

A minha esperança para este livro é que qualquer pessoa, de qualquer idade, possa relacionar-se com as histórias que vou partilhar. Eu estava verdadeiramente noutra momento da minha vida quando escrevi e publiquei a minha autobiografia em 2001, e esse foi um projeto de um género inteiramente diferente. Esse livro foi um modo de eu partilhar capítulos da minha vida.

12 Notas: Sobre a Vida e a Criatividade é um livro concebido para elevar e transformar a sua mente, através da partilha de conselhos e técnicas que aprendi ao longo do meu tempo neste planeta. A beleza de olhar para trás para a minha vida, depois de ter tido o privilégio de ter vivido grande parte dela, é que posso ver tudo com muita clareza: as distrações e as transformações. Depois de deixar de beber álcool em 2015, todas as minhas memórias regressaram, e trouxeram consigo novas perspetivas, que fui agora capaz de destilar em pequenos conselhos cruciais que quero partilhar com todos aqueles que procuram derrubar os muros que muitas vezes retêm a criatividade.

Escrevo este livro para o jovem artista que pode dar por si nos mesmos preparos em que estive em tempos, a tentar navegar um caminho pessoal pela indústria. Mas também escrevo este livro para aqueles que viveram todas as suas vidas sob o manto de uma

carreira ou de um estilo de vida que nunca quiseram verdadeiramente. Para nossa grande desvantagem coletiva, as regras da sociedade levaram muitos a acreditar que a criatividade apenas é valiosa para os artistas que fazem o seu próprio nome. Para mim isso são tretas, porque TODOS temos potencial criativo e todos merecemos concretizá-lo; é apenas uma questão de nos permitirmos a nós próprios, ou não, a concretizá-lo.

Agora, para lhe dar um pouco de contexto sobre como a estrutura do livro está organizada, o número 12 teve sempre um significado especial na minha vida. Nadia Boulanger, a minha antiga professora em Paris, costumava dizer-me: «Quincy, apenas existem 12 notas. Até Deus nos dar 13, quero que saibas o que toda a gente fez com essas 12.» Bach, Beethoven, Bo Diddley, todos os outros... são as mesmas 12 notas. Não é espantoso? É tudo o que temos, e cabe a cada um de nós criar o nosso próprio som único através de uma combinação de ritmo, harmonia e melodia.

Fico sempre fascinado por ouvir os diferentes resultados que nós, como músicos, conseguimos criar com apenas 12 notas; do mesmo modo, quero fragmentar os meus princípios, a minha abordagem à vida, e as minhas filosofias, e contar histórias que se destacaram na minha viagem (as pessoas gostam de chamar-me «Forrest Gump», mas prefiro «Gump do Gueto»), em 12 capítulos (que, no caso deste livro, vão ser chamados de «Notas»). Por isso, sintase à vontade para andar aos saltos, misturar à sua vontade, aproveitar o que quiser e ignorar o que não quiser. Independentemente disso, sei que o resultado vai ser uma be-le-za. As folhas de pauta são suas, e cabe-lhe fazer delas o que bem entende. Muito amor e *props*!

Quincy Jones

TRANSFORME

A SUA

DOR EM

PROPÓSITO

NOTA DÓ

Pensando bem, a criatividade é composta por duas partes: ciência e alma (cérebro esquerdo e direito). O lado científico abrange aquilo que precisa de ser aprendido e treinado. Mas o lado da alma (que é composto por emoções) é algo que não pode ser ensinado — é simplesmente a essência de quem somos enquanto seres humanos. Pois bem, a essência de quem eu sou está envolvida em tanto trauma que foi forçada a encontrar uma saída, e a expressão criativa foi o seu método de fuga. Ao crescer num ambiente que me retirou todas as possibilidades de controlar as minhas circunstâncias, a criatividade tornou-se o único modo de eu conseguir ter nem que fosse um grama de estabilidade.

Depois de a minha família se ter mudado para o Pacific Northwest, sempre que algo de mau me acontecia transportava-me mentalmente para um mundo imaginário cheio de música. Era a minha fuga quando não conseguia lidar de todo com o que estava a acontecer na minha vida. E, creio que de muitas maneiras diferentes, tenho estado a arrastar-me na direção desse mesmo mundo durante muito tempo, convertendo a minha energia negativa em criatividade. Isto possibilita-me expressar as minhas emoções quando me sinto reprimido, e permite-me partilhar

o que de outro modo não seria capaz de transmitir apenas por palavras.

Por exemplo, quando penso no revolucionário *single* de 1971 do meu falecido irmão Marvin Gaye, «What's Going On», não posso deixar de levar em conta todas as suas experiências pessoais que moldaram a canção — do luto pessoal, passando pelos tumultos sociais e políticos, à guerra e às tensões raciais. Ninguém sabia verdadeiramente o que estava a acontecer na altura, mas ele e os seus coautores canalizaram as suas dúvidas, dores e sentimento coletivo de confusão para essa canção, tanto na letra como no som. Apesar do ambiente hostil e das histórias trágicas que abriram caminho à sua criatividade, ele foi capaz de moldar a sua dor e torná-la num agente de cura — uma cura para aqueles que precisavam de palavras de esperança ou de um sinal de compreensão mútua sobre o estado do mundo.

Enquanto escrevo, é evidente que continuamos a lidar com emoções semelhantes e a marchar ao som de algumas das mesmas frases da letra. Não há dúvida de que é uma peça de música incrivelmente poderosa que se tornou um hino universal para milhões de pessoas, mesmo muito tempo depois da morte trágica do Marvin. Tenho tantas saudades dele!

Todos temos métodos de expressão diferentes, e embora possam não soar nem se parecer exatamente com hinos como «What's Going On», «We Are the World» ou «Let It Be», temos a capacidade de canalizar as nossas experiências de vida para algo maior do que nós. Por entre a adversidade, é fácil deixar o desapontamento ou a raiva ocupar os holofotes, mas eu descobri que o meu objetivo é muito maior do que os meus problemas, embora seja incrivelmente fácil destacar estes últimos.

Tive a minha quota parte de altos e baixos ao longo dos meus mais de 88 anos neste planeta (estão a chamar cota a quem?), mas o mais bonito de chegar a esta idade é ser capaz de olhar para trás,

para cada fase da vida, e ver os fios visíveis que seguravam tudo, mesmo nas alturas em que podia jurar que tudo se estava a desfazer. A música não só se tornou um desses fios, como assumiu um papel muito importante na minha vida, pois não tive uma mãe no sentido tradicional da palavra, pelo que, em determinada medida, tornei a *música* na minha mãe.

Como aviso, a história de como aprendi a importância de reciclar a minha dor em propósito de vida pode ser um pouco difícil de digerir, mas contá-la em pormenor é na verdade o único modo de explicar como fui capaz de traduzir a minha negatividade em criatividade.

1942 — 9 anos

«Vamos ver a mamã», disse o papá.

Mamã. Uma palavra de quatro letras que não só estava destituída de ligação pessoal, como garantia que o medo ocupasse a minha cabeça sem pagar renda. Eu não sabia ao certo onde o papá nos levava, mas eu e o meu irmão mais novo, o Lloyd, sentado ao meu lado no banco de trás do velho *Buick* do meu pai, sentíamo-nos impotentes enquanto avançávamos. Depois de conduzir durante o que nos pareceram infinitas voltas do relógio, chegámos finalmente à cena: uma fileira de imponentes edifícios de tijolo branco, sobrepostos num fundo de relva verde, flores e árvores. Quando o Lloyd e eu saímos do carro, vi de relance um letreiro que dizia «Hospital Estadual de Manteno».

A longa calçada que levava à entrada tornou-se em areia movediça debaixo dos meus pés, com cada passo a ser mais difícil do que o anterior. O clarão funesto da luz refletida no edifício insuportavelmente branco rodear-nos-ia em breve e iluminaria o nosso caminho até chegarmos ao destino. As intimidantes portas duplas de madeira que separavam o interior do resto do mundo

pareciam trocar de nós enquanto, lentamente, mas com curiosidade, as transpúnhamos.

Uma onda imediata de aroma a desinfetante encheu as minhas narinas numa tentativa fútil de mascarar o vil fedor de urina e suor. Quis voltar para trás, mas era demasiado tarde. O meu medo tornou-se em descrença enquanto tentava convencer-me de que o que via nos corredores não era real: seres humanos vestidos com batas de hospital idênticas, esparramados pelo chão e por cima dos móveis a torto e a direito. Alguns deitados, outros aos gritos, alguns enroscados em bolas a um canto, outros a rirem histericamente para si próprios, e a maioria a andar pela sala como mortos-vivos.

Sem aviso, foi como se todos tivessem parado e reparado em nós ao mesmo tempo; a energia mudou e, de um dos cantos, uma mulher descalça irrompeu pelo meio do grupo e correu na nossa direção. A minha postura já visível de desconforto aumentou quando ela gritou freneticamente: «Não vais comer tarte! Não vais comer tarte!» Ela segurava na mão uma tigela cheia de fezes humanas. O papá bloqueou-nos da ameaça iminente, e rapidamente nos empurrou até ao final do corredor. O modo como nos apertava os ombros provavelmente pretendia transmitir conforto, mas apenas aumentou a minha ansiedade porque eu podia sentir as mãos do nosso protetor a tremerem.

Por fim, depois de percorrermos o que nos pareceu ser um mar de almas perdidas, os nossos olhos reconheceram o mais aterrador reflexo de nós próprios. A minha mãe. Sarah. O seu corpo frágil estava envolto numa bata de hospital, idêntica às dos seus pares, e os seus pés mal cabiam num par de chinelos muito gastos. O papá chamou firmemente o nome dela, e ela olhou para nós enquanto parecia lentamente compreender para quem estava a olhar. Um ligeiro sorriso alegrou o seu rosto mal iluminado, e fez-me lembrar do sorriso que me costumava fazer

quando tinha 5 anos, depois de me ter penteado o cabelo, lavado a cara e ajudado a vestir-me. Durou apenas um minuto, e então o olhar esperançoso de reconhecimento foi substituído por uma expressão de raiva que lhe sulcava as sobancelhas.

«Diz olá aos miúdos», pediu o meu pai, mas apenas recebeu silêncio. A resposta silenciosa deu lugar a um desabafo: uma teoria da conspiração a seguir a outra. De uma mulher que ela acreditava que o meu pai andava a «ver» a Jesus, a Joe Louis, até ao Papa. O papá tentou acalmá-la, mas ela disparou «Tiraste-me os rapazes! Eu tinha uma vida até os teus padrecos *gangsters* me trazerem para aqui! Eu não consigo dormir aqui!»

«Diz olá aos miúdos, Sarah», continuou ele a dizer-lhe. E assim continuaram até ela começar a gritar cada vez mais alto. Ao chegar ao volume máximo, os seus braços, que até então se debatiam, suspenderam o movimento a tempo de ela se agachar e colocar as mãos por baixo enquanto defecava na palma de uma das mãos, meter um dedo no produto recém-criado e levá-lo à boca.

O meu pai não era um homem irado, mas quando perdia a cabeça, perdia-a a valer. Gritou horrorizado enquanto dava um salto em frente para fazer saltar as fezes da sua mão. A força do golpe atirou-a ao chão, mas ela levantou-se depressa e tentou correr atrás de nós enquanto o meu pai nos arrastava a mim e ao Lloyd para fora dali pelos colarinhos. Os seus gritos estridentes pareceram seguir-nos enquanto regressávamos à nossa zona de segurança improvisada, as portas do nosso *Buick* estacionado à entrada.

«Desculpem», repetia ele constantemente. «Desculpem ter-vos trazido aqui. Para verem isto. Têm de perceber. A vossa mãe não está bem.»

«A vossa mãe não está bem.» Uma frase que ouvi repetidamente ao longo da minha infância. Uma frase que me assombrava.

Uma frase que subconscientemente moldaria muito do modo como me comportei anos mais tarde. O medo debilitante de contrair demência e de me tornar tão louco como ela começou a instalar-se e a preencher as fendas da minha mente. Noite após noite, parecia não haver fuga. Mesmo os momentos em que estava acordado eram preenchidos pela voz sempre presente da minha mãe, suficiente para me convencer de que, de facto, eu estava a dar em doido. Se ela o era, não podia eu também sê-lo? Ou será que já o era?

Estou convencido de que existem dois tipos de pessoas: as que foram devidamente acarinhadas e as que não o foram. Não existe verdadeiramente nada no meio. Quando fomos acarinhados, sabemos que o fomos, e quando não o fomos, sabemos bem que não o fomos. Os efeitos secundários começam a vir ao de cima através do modo como vemos e tratamos os outros, e, de maneira talvez ainda menos aparente, do modo como nos vemos e nos tratamos a nós próprios. Começam a infiltrar-se pelas falhas do reboco que tentamos tapar na nossa alma, e acabam por começar a escorrer para tudo o que fazemos, e, infelizmente no meu caso, todos os ciclos de sono REM.

Quase todas as noites desde que a minha mãe tinha sido levada para o Hospital Estadual de Manteno, com ataques extremos de demência precoce — aproximadamente dois anos antes desta nossa visita —, eu era atormentado por um pesadelo muito estranho que me parecia perseguir por mais que eu tentasse afastá-lo. No sonho, eu estava sentado a um piano, a tocar música clássica que consistia em notas e melodias não identificáveis. A minha mãe aparecia por trás de mim, implorando-me que parasse de tocar, e a sua voz distorcia-se numa mistura de duas, depois de quatro, depois de cem, depois de mil, todas a combinarem-se para encher a minha cabeça com as suas exortações furiosas. Em cada pesadelo, enquanto a sua presença continuava

a dividir-se em figuras múltiplas, descobri que para combater as vozes dela, precisava de levantar a minha voz.

Enquanto ainda estava sentado a tocar ao piano, eu conseguia reunir a energia suficiente para gritar em resposta: «Por favor, para! Alguém que cante sobre amor. Alguém que cante sobre amar-me.» Quando mais energicamente eu o declarava, mais depressa as suas instruções se calavam, e um vislumbre de sanidade era restaurado no meio de outra noite sem dormir.

Mal sabia que a minha resposta às suas exigências nesses pesadelos revelava ser indicativa da pessoa em quem me iria tornar a longo prazo. Embora ainda não tivesse aprendido nessa idade a tocar instrumentos — tinha apenas 10 anos — era como se o piano dos meus pesadelos servisse para prenunciar o caminho à minha frente, e provar que a música seria a minha arma. Usá-la ia não apenas para acalmar as vozes na minha cabeça, mas também para espalhar o sentido de alegria que eu procurava. De algum modo, as minhas palavras refletiam um desejo crescente de ser amado e de espalhar amor. O tipo de amor que eu queria ver no seio de uma família. O tipo de amor que eu desejava da minha mãe.

Ver a mulher que era suposto tomar conta de mim e proteger-me ser amarrada e levada para uma instituição de saúde mental é suficiente para abalar o mundo de qualquer miúdo, quanto mais o de um que, além disso, vivia no gueto sem verdadeiras figuras de referência. Sem mãe, e com um pai que estava sempre a trabalhar, eu não tinha orientação, e, por vezes, tinha uma sensação omnipresente de desespero.

Embora o meu sofrimento e a minha raiva fossem reais e válidos, aprendi a importância de não os deixar fechados dentro de mim. Como Mark Twain declarou pungentemente: «A raiva é um ácido que pode fazer pior ao recipiente em que está guardado do que a qualquer coisa sobre a qual possa ser despejado.»

Aprendi isto do modo mais duro, depois de procurar segurança e sentido de pertença através da associação a gangues, e depois, mais tarde, de cair no que muitas vezes foram relações nocivas, em excesso de trabalho, o que queira. Não se preocupe; havemos de lá chegar.

Mas apesar das falhas e das experiências negativas da minha educação, sei que sou um dos sortudos. Ao longo da minha vida, tem parecido que Deus me tem guiado com uma sensação interior de que os meus encontros não tencionavam destruir-me. Em vez disso, era suposto fornecerem-me a empatia de que precisava para ser capaz de me relacionar com e ajudar outros em posições semelhantes, darem-me uma propulsão inegável que me lançou para arenas da vida com as quais eu nunca poderia sequer ter sonhado, e gerar o nível profundo de emoção que tem sido canalizada para cada uma das minhas criações musicais. Sou suficientemente afortunado para ter percebido que a dor tem uma voz, e a música é o método pelo qual a minha se liberta. Hoje, parece que estive sempre dentro de mim; tive apenas de a acarinhar e deixá-la falar. De certo modo, penso que é por isso que tanta da música que fiz desde então tem sido sobre amor.

Muitas vezes desejo poder ter tido uma relação verdadeira com a minha mãe, mas quem sabe? Talvez se eu tivesse começado por ter uma família estável, acabasse por ser um músico insignificante. Em resultado do meu vazio materno, deixei a *música* ocupar o lugar da minha mãe e, desde então, ela tem sido uma força condutora na minha vida. Com toda a honestidade, sem a dor que me acompanhou durante muitos dos meus anos de desenvolvimento, poderia nunca ter encontrado o meu meio de expressão nem me teria aplicado da maneira como o fiz.

Com a inevitabilidade do sofrimento neste mundo demasiadas vezes ferido, é importante compreender aquilo que nos preenche

os vazios e também onde projetamos os nossos. Quando nos deixamos escorregar para uma mentalidade de vítima, temos não só de lidar com os problemas externos, como também criamos todo um novo conjunto de problemas internos que apenas irão retardar o nosso crescimento enquanto ser humano e ser criativo. Não é preciso deixar a angústia que se infiltrou em partes da nossa vida tomar conta dela por completo. Também acredito que é por isto que a criatividade é um dos mais belos dons que possuímos. Se o utilizarmos corretamente, não apenas serve de escape, como também detém o poder de transformar o sofrimento em algo que transcende um sentimento singular.

As nossas experiências individuais são, claro, únicas para cada um, mas as emoções com as quais lidamos são universais — e é muito provável que outros as compreendam também. É por isto que necessitamos da criatividade. Ela dá-nos um sentido de unidade. Um quadro, uma canção, um texto — existe poder em todos eles. Pense na razão pela qual existe a arqueologia; segundo a revista *National Geographic*, a definição deste ramo da ciência é «o estudo do passado recorrendo a restos materiais. Estes restos podem ser quaisquer objetos criados, modificados ou usados pelos povos». Quando pensamos na criatividade, tornamo-nos muitas vezes algo míopes na nossa abordagem, pensando que a fazemos apenas para nós próprios, mas é algo muito maior do que isso. A criatividade permite-nos deixar partes das nossas experiências e do nosso coração com aqueles que as recebem. E quer seja agora, ou muito depois de termos abandonado este planeta, acredito que existe uma razão para tudo.

Não posso dizer que tenha aprendido a fazer tudo num só dia. Sei perfeitamente que tive de tentar constantemente erguer-me acima das ondas que ameaçaram derrubar-me. Mas a única maneira de ter sequer chegado a esta idade foi porque escolhi aprender e crescer para lá das minhas limitações.

É fácil ficarmos presos às teias que são tecidas ao nosso redor, mas aí fechamo-nos a tudo o que pode ser novo nas nossas vidas. Alguém me disse uma vez que, se abríamos por completo os nossos braços para recebermos amor, vamos ser arranhados e feridos, mas vai entrar muito amor. Se fecharmos os nossos braços, podemos nunca sofrer mágoa, mas as coisas boas também nunca vão chegar.

Diz-se que o trauma congela no ponto mais alto, e que se ficarmos presos nesse cume, morremos. Por vezes, mentalmente, por vezes, fisicamente, por vezes de ambos os modos. E, se nos fecharmos à mensagem que é suposto partilharmos, podemos nunca ter de enfrentar os nossos medos e traumas pessoais, mas nada de bom virá daí.

Sempre que ficamos dependentes e presos ao passado, estamos a roubar-nos por completo ao presente, e, garantidamente, ao futuro. Podemos acomodarmo-nos no negativismo dos dias passados ou podemos usá-lo como combustível para propulsionar a nossa criatividade, e a nossa vida, para a frente. Na maior parte dos casos, com exceção de doenças mentais extremas, temos, no fim de contas, a opção de decidir onde nos concentrarmos: no bom ou no mau.

Claro que nos podemos agarrar à nossa raiva, mas a amargura apenas nos irá destruir. Eu tive de decidir conscientemente, diariamente, que não me iria destruir, e que em vez disso iria redirecionar essa energia e colocá-la numa canção, num arranjo, num disco, ou num filme — de certa forma, é como pegar em lixo e torná-lo em papel reciclado. Não é fácil. Mas é possível.

Embora eu só tenha compreendido já depois dos 50 anos que ainda transportava comigo o passado e o deixava lastrar-me, estou contente por ter chegado aqui. Nunca é tarde demais. Quando deixei finalmente de pensar em mim e comecei a pensar na minha mãe, pensei em todas as coisas horríveis pelas quais ela

tinha passado no seu tempo, bem como naquele hospital, e em como ela nos amava tanto lá no fundo, mesmo que o expressasse através da lente da sua demência. Embora eu só tenha tido esta revelação muito tarde na vida, cheguei de facto a esse sítio, e, no fim de contas, é isso que é importante. A vida dá voltas inesperadas, e podemos dar por nós em situações dolorosas para as quais nunca poderíamos estar preparados. Todos nos deparamos com obstáculos, e alguns podem ser mais difíceis do que outros; contudo, acredito verdadeiramente que, com a atitude correta, aquilo que era suposto destruir-nos pode tornar-se no que nos faz mais fortes.

Podemos estar furiosos. Vivemos tempos difíceis e podemos ter boas razões para nos sentirmos assim. Mas imagine um mundo no qual, em vez de nos agarrarmos à nossa raiva, a usamos para canalizar um sentido mais comunal de amor que compense a sua falta. Que mundo esse seria. A minha esperança é que, ao continuar a ler este livro, se sinta encorajado a criar. Não apenas para si, mas para os outros. Quer crie a partir de uma posição de dor ou de júbilo, precisamos de si, do seu dom e do seu talento. E digo-o por experiência própria — mais de 88 anos dela.

SE PODE VÊ-LO,

PODE SÊ-LO

NOTA DÓ#

Como aprendi ao longo da vida, o crescimento pessoal é apenas uma viagem da poluição mental à solução mental. Por outras palavras, é preciso peneirar a poeira da situação em que nos encontramos, qualquer que ela seja, para que o nosso futuro não seja poluído antes sequer de termos tido a oportunidade de o criar. Quer seja um trauma passado ou uma situação familiar difícil, ultrapassar mentalmente tais desafios é, muitas vezes, o primeiro passo mais importante para o crescimento pessoal.

Mas, como alguém que lidou com este tipo de desafios, e com ainda mais, reconheço que é mais fácil falar do que fazer. Na verdade, acredito que grande parte dos jovens que acabam metidos em problemas que lhes dão cabo da vida, apenas foram poluídos pela convicção de que não têm saída, ou de que a sua única opção é a violência. Para quem nasceu em condições de vida desfavoráveis, uma tal situação pode ditar o curso da vida. Acredito que os nossos jovens *devem* ter a liberdade para concretizar o máximo do seu potencial individual, mas, infelizmente, a sociedade criou ambientes que nem sempre promovem igual fé no futuro para todos. Mais especificamente, os ciclos da violência de gangues, do vício da droga e das elevadas taxas de criminalidade em áreas de poucas oportunidades perpetuam-se em círculos infinitos de desespero. É evidente

que as crianças desfavorecidas não são vítimas de uma espécie de desastre natural, mas, muitas vezes, da própria humanidade.

Como reza a frase, «queres ser o que vês», mas se não existem exemplos tangíveis daquilo com que a nossa vida poderá ser, ou maneiras viáveis de chegar a tal ideia, é incrivelmente fácil acreditar que a nossa posição atual é a nossa única posição. Acredite em mim, que passei por isso. Tendo crescido no South Side de Chicago — o maior gueto negro da América durante a Grande Depressão —, não posso dizer que tenha sido educado num ambiente que fomentava a segurança das crianças, quanto mais que encorajava o embalo e a ambição pessoais. Não existiam programas comunitários concebidos para inspirar a mente de uma criança, e o acesso a outras formas de conteúdos inspiracionais era limitado, particularmente antes da chegada da Internet. Claro que tínhamos livros infantis genéricos, mas nada que fosse realmente positivo sobre a história negra ou que servisse de alicerce para a nossa identidade.

Apesar disto, dei-me conta de que um dos principais fatores na minha capacidade de ultrapassar as circunstâncias foi a minha exposição acrescida à *esperança*, e a minha busca persistente por ela. Haverá quem prefira usar a palavra «oportunidade», mas é importante apontar que sem esperança, a oportunidade não faz mais do que demonstrar a um indivíduo desfavorecido o que ele não tem qualificações para ser.

O modo como encontrei fios de esperança num ambiente desesperado é um pouco tortuoso, mas como o meu amado irmão Louis Armstrong sempre dizia, «não o digas, toca-o». Por isso, vamos dar um salto no tempo a 1943, quando comecei a compreender realmente o verdadeiro valor por trás do velho adágio «Se pode vê-lo, pode sê-lo».

Quando o meu irmão mais novo, o Lloyd, e eu éramos miúdos, o meu pai era carpinteiro dos Jones Boys, os mais famigerados

gangsters negros de Chicago, que geriam o jogo das apostas, ou o que era então chamado de «*policy racket*» (um sistema de apostas ilegais que mais tarde se transformou no que conhecemos hoje como «lotaria»). Esses tipos eram os reis absolutos do jogo, e viver na mesma casa do papá, sem mãe para nos manter na ordem, levou-nos a sermos grandemente expostos ao estilo de vida duro dos seus patrões. Era tudo o que o Lloyd e eu conhecíamos. Um futuro como líder de gangue ou personagem do mesmo género parecia inevitável, e estaria certamente decidido nas cartas. Embora o papá nos amasse e tenha dado o seu melhor para nos impedir de conhecer as operações dos Jones Boys de modo mais profundo, eu não queria senão ser como eles, porque representavam o que significava ter controlo num ambiente que estava repleto de caos.

Dar com cadáveres, assistir a lutas que resultavam em cadáveres, ou outros encontros do género que, em última instância, marcam a mente de uma criança em desenvolvimento, eram para mim, no geral, ocorrências diárias. Por falar em cicatrizes, uma vez pregaram-me a mão a uma cerca espetando-lhe uma navalha de bolso, e levei com um picador de gelo na têmpora esquerda porque não sabia a palavra-passe certa para atravessar a rua. Nestas condições, a única coisa que eu queria era ter um único grama de controlo, e achei que a única forma de o conseguir era fazer parte e estar sob a «proteção» de um gangue. Quando digo que tive de lutar para sobreviver, falo a sério. O poder que eu vi por trás das cortinas da violência não era apenas o que eu queria, mas era também aquilo de que eu sentia precisar para poder sobreviver. Não havia muito mais para fazer além de arranjar sarilhos, e, portanto, foi isso que eu fiz. Não era só o que se costumava fazer, era o que se esperava.

Depois de o FBI começar a investigar os Jones Boys e estes deixarem a cidade, por volta de 1943 o papá também decidiu

deixar a cidade comigo e com o Lloyd por uma questão de segurança. Num autocarro da Trailways, chegámos a Sinclair Heights em Bremerton, Washington. Podíamos ter-nos mudado para uma cidade nova, mas o Lloyd e eu ainda queríamos ser jovens *gangsters*. Achámos que, se os Jones Boys e todos os *gangsters* lá de casa mandavam em Chicago, pois bem, nós agora teríamos o nosso próprio território para gerir.

E para complicar ainda mais as coisas, demos por nós envolvidos com uma nova e abusiva madrasta, Elvera, que não tinha qualquer faceta maternal. Por muito medo que sentíssemos intimamente, o nosso exterior assumiu uma postura de controlo, derrubando tudo o que se nos metesse à frente. Imitávamos o que tínhamos visto os membros dos gangues fazer em Chicago, e mantivemos a mentalidade de que, se queríamos uma coisa, íamos atrás dela, por quaisquer meios necessários. Arrombar uma casa. Roubar e fugir. Era esta a nossa vida, dia sim dia não. Para lá da escola, não havia recreios, jardins, nada que fosse remotamente seguro para nos manter ocupados. Tudo o que tínhamos eram quilómetros e quilómetros de árvores perenes na floresta e muitas maneiras de arranjar sarilhos.

Mesmo depois de arranjar emprego a entregar jornais na base do exército que ficava ao lado da nossa casa, eu encontrava sempre maneira de entrar no depósito de munições e encher em segredo os meus sacos de jornais vazios com cintos de serviço, fardas navais completas e cartuchos de artilharia carregados. Isto era uma atividade diária, que pelo menos me dava a mim, ao Lloyd e aos meus novos irmãos (os filhos de Elvera) maneira de andarmos ocupados, a vestir roupas e a imitar os marinheiros negros *cool* da base naval segregada.

Rapidamente fui apanhado a roubar munições e tive de transferir para outro lado as minhas qualificações criminais. Mais especificamente, decidi usar como alvo as sobremesas do centro de

dia local. O Lloyd, o meu novo meio-irmão, Waymond, e eu forçámos a entrada depois de sabermos que tinham tarte merengada de limão e gelado no congelador. Comemos tudo, fizemos uma luta de comida, e depois separámo-nos para explorar o edifício. Espreitei para um dos escritórios e estava prestes a fechar a porta quando tudo o que vi foi apenas um pequeno piano vertical num canto. Mas, com uma curiosidade insaciável, foi como se algo bem dentro de mim me ordenasse: «Volta àquela sala!»

Dirigi-me lentamente para o piano e passei os dedos pelas teclas. Garanto-vos, foi como se todas as células do meu corpo gritassem: «É isto que vais fazer para o resto da tua vida!» Não compreendia ao certo o que esse sentimento significava, mas algo me trouxe paz quando ouvi o som do piano. Não sabia como funcionava, ou sequer como o tocar, mas cada nota que eu gerava parecia acompanhada de um desejo crescente de compreender como o som era produzido. Os meus irmãos vieram ter comigo, e conseguimos fugir do edifício incólumes. Mas eu tinha ficado maravilhado, cativado por uma outra força. Por mais que tentasse, não conseguia afastar o sentimento de que tinha de regressar àquele piano.

Ansiava dia após dia por ouvir o som daquelas notas, e acabei por começar a entrar pela janela do centro de dia trancado para tentar tocar o piano. Consegui forçar a entrada mais um par de vezes, até a simpática e idosa supervisora, a Sra. Ayres, perceber e começar a abrir-me a porta. Com o acesso recém-obtido a este magnífico instrumento, tentei imitar os sons que tinha ouvido na velha igreja batista que tinha frequentado em Chicago (mal sabia eu que estava a tocar de ouvido). Mas quando acabei as músicas de que me conseguia lembrar, dei por mim a tocar o que quer que fosse que estivesse a sentir dentro de mim (mais tarde, descobri o termo mais técnico: improvisação). A música fluía diretamente do meu coração. Não se parecia com nada que alguma

vez tivesse sentido. Não há sequer palavras para o descrever, mas era como se a música me desse a possibilidade de aceder às partes mais profundas da minha alma. Aliviar, reconfortar, curar — nenhuma adrenalina das minhas atividades de rua podia sequer aproximar-se disso.

Eu estava v-i-c-i-a-d-o. Noite após noite, o piano assumiu o papel de se tornar a minha fuga da realidade, e onde quer que eu ouvisse música, ia atrás dela. Uma tarde, ao passar pela casa de Eddie Lewis, o barbeiro local de Sinclair Heights, vi-o sair para o alpendre da sua casa com um trompete na mão. Fiquei ali, hipnotizado, enquanto ele tocava uma música. Quando voltou para dentro, não resisti a correr atrás dele para perguntar como conseguira. Era inacreditável aprender que se podia criar todas aquelas notas com apenas três válvulas. Nesse exato momento, decidi que queria aprender a tocar trompete. Contudo, arranjar um estava praticamente fora de questão porque eu sabia que o papá não tinha dinheiro para tal. Investiguei um pouco e descobri que a minha escola preparatória tinha alguns instrumentos disponíveis para emprestar antes e depois das aulas. Infelizmente, não tinham um trompete, pelo que comecei a brincar com o violino e o clarinete. Depois de aprender os essenciais, saltei para a percussão, o sousafone, a trompa barítono em si bemol, a trompa alto em mi bemol, a trompa, a tuba e o trombone. Fazia música? Então queria tocá-lo.

Uma tarde, um miúdo chamado Junior Griffin, que tocava saxofone melódico em dó, apareceu na zona comum do centro de dia com o seu instrumento e começámos a improvisar juntos. Ele tocava saxofone e eu piano. Um professor de música local, Joseph Powe, que dirigia uma banda de *swing* da Marinha que tocava de vez em quando no centro de dia, reparou no meu interesse pela música e convidou-me para me juntar a um grupo vocal *a cappella*, os Challengers. Também calhou que o Sr. Powe tivesse

sido diretor de um famoso coro negro de *gospel*, os Wings Over Jordan, pelo que me atirei de cabeça. O nosso grupo começou a cantar nas ruas de Bremerton, e até deu um pequeno concerto no Teatro Cecil B. Moore, na minha primeira atuação profissional de sempre. Cantámos temas *gospel* como «Dry Bones» e «The Old Ark's a-Moverin». Posso dizer-vos desde já que não era o melhor dos cantores, mas não ia deixar que isso me travasse.

Durante os ensaios em casa do Sr. Powe, não consegui deixar de reparar em todos os livros que estavam à vista — desde Glenn Miller, sobre arranjos, a Frank Skinner, sobre escrever música para filmes. Nunca tinha ouvido falar destas profissões, mas os livros continuaram a abrir-me os olhos para um mundo de possibilidades musicais. Tinha um apetite voraz por compreender até onde a música me podia levar, pelo que, quando ele me perguntou um dia se eu podia tomar conta dos seus filhos, respondi imediatamente que sim, só para poder passar mais tempo a ler. Sempre que tomava conta dos filhos dele, mergulhava nas páginas nas suas estantes e tentava perceber o que era uma clave de sol e porque um trompete em si bemol tinha de ser tocado um tom inteiro acima da nota de afinação. Posso não ter sido um *babysitter* de cinco estrelas, mas descobrir este novo mundo de música abriu-me perspectivas para além da minha realidade existente.

Depois da Segunda Guerra Mundial, os negros já não eram bem-vindos em Sinclair Heights, que tinha basicamente sido construído como um projeto de habitação temporária. Por volta da mesma altura, o emprego do papá na carpintaria dos Estaleiros Navais também acabou. Assim, com o pouco dinheiro que ele tinha, levou-nos a todos para uma casinha minúscula no n.º 410 da 22nd Avenue no Bairro Central de Seattle. O Waymond, o Lloyd e eu ficámos no sótão, enquanto os outros rapazes, o papá e a Elvera (a madrastra) se encafuavam nos dois quartos do andar de baixo.

«Quero partilhar as lições que aprendi, os conselhos que recebi e as conclusões a que cheguei sobre a vida e a criatividade que me possibilitaram viver uma vida rica, cheia de altos e baixos. Uma vida com sentido.»

Uma carreira com mais de sete décadas e Quincy Jones não mostra qualquer intenção de parar. Na verdade, faz precisamente o contrário, buscando sempre novos desafios e oportunidades. O que o move? A resposta chega numa simples frase que deve servir de lição para todos: «A chama dentro de mim ainda hoje arde.»

Sob a forma de 12 capítulos, decalcados das 12 notas sobre as quais assenta toda a música, o reconhecido produtor e músico traz-nos um livro onde, intercalando com relatos pessoais, partilha reflexões e conselhos que devem ser lidos e interiorizados, não só pelas verdades que encerram, mas também pelo facto de partirem de um dos mais influentes agentes do panorama musical a nível mundial, com uma história de vida de perseverança, amor pelo seu semelhante, trabalho e incessante procura por mais.

Este livro consolida a ideia de que a criatividade é um chamamento que pode e deve ser respondido por todo e qualquer um, independentemente da sua profissão, origem social ou aspirações. É também a prova de que o trabalho duro, as boas relações humanas e a honestidade são os pilares para uma vida que mereça ser vivida.

«Obrigado por tudo o que me ensinaste publicamente,
e obrigado por tudo o que me ensinaste com as tuas palavras e ações.»

The Weeknd, in Prefácio



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

[penguinlivros](#)

[penguinlivrospt](#)

ISBN 9789897870668



9 789897 870668 >