

# COMO VENCER OS SENTIMENTOS NEGATIVOS

Maxwell Maltz



# COMO VENCER OS SENTIMENTOS NEGATIVOS

Maxwell Maltz



# DADOS DE COPYRIGHT

## Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

## Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.link](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#).

***"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."***



Título original: "Creative Living for Today"

Copyright 1967, Maxwell Maltz

Círculo do Livro S.A.

São Paulo, Brasil

Tradução: Carlos Nayfeld

Licença editorial para o Círculo do Livro por cortesia da Editora Artenova S.A.

As histórias deste livro são verdadeiras, mas em alguns casos foram usados nomes fictícios.

# PREFÁCIO

As pessoas vivem cada vez mais nos dias de hoje; beneficiam-se do interesse governamental por seus problemas e do nosso crescente padrão de vida. Contudo, acham a vida difícil.

Escrevo este livro porque a necessidade de uma obra deste gênero é muito grande, pois os anos das pessoas são desperdiçados.

Todo o nosso conceito de vida tem sido falso; há uma necessidade drástica de mudar o nosso pensamento.

Devemos fazer algo a respeito da inutilidade que tantas pessoas sentem; devemos fazer algo para devolver-lhes o sentimento de valor humano; devemos ajudá-las a reafirmar sua crença em seu auto-respeito.

Nos últimos dez ou vinte anos vimos o início de uma campanha resoluta destinada a proporcionar aos negros os direitos de oportunidade igual e auto-respeito humano; o mesmo deveria ser feito para as pessoas em geral, que são vítimas não do preconceito, mas da inércia.

O cidadão individual deve preparar-se para enfrentar os desafios da vida criativa. Deve desejar uma mudança positiva em sua norma de vida, em sua atitude para consigo mesmo e em sua imagem de si mesmo, à medida que se move construtivamente na corrente de vida que o cerca.

Uma finalidade deste livro é mostrar às pessoas que elas não precisam retirar-se da vida, adotar uma norma negativa de vida, que elas podem viver criativamente neste século de pessimismo.

As pessoas devem aprender que quando fixam metas objetivas e seguem o hábito diário de atingi-las a vida delas terá um significado. Devem compreender que a vida é mais do que uma sucessão de vácuos de vinte e quatro horas. Todas as pessoas devem compreender que a vida criativa começa agora.

O maior inimigo da vida é a norma passiva a que as pessoas se entregam; dizendo a si mesmas que são pontinhos insignificantes num mundo enorme, elas tendem a contentar-se com um mínimo de entretenimento e se tornam simples "observadoras" num mundo que não toma conhecimento delas.

É uma idéia básica minha que enquanto você está vivendo você vive. Seus dias são cheios

de metas. Você trabalha para fortalecer seus recursos, os instintos de sucesso dentro de você todo, de modo que sai para o mundo com o melhor que está dentro de si mesmo. Constrói uma imagem mental mais satisfatória de si mesmo. Vê que é o conceito de seu próprio valor como pessoa que ativa e reativa o funcionamento de seu mecanismo de sucesso, sua capacidade inerente de conseguir realização, ou que mergulha você numa série de fracassos. Assim, você trabalha para bombear saúde e mais saúde em sua auto-imagem, dirigindo sua mente para metas produtivas, que é meu conceito de psicocibernética.

Um exagerado pensamento negativo está corroendo a mente das pessoas hoje em dia. Muitas pessoas desperdiçam a vida sentindo-se deprimidas, perguntando-se para que serve a vida.

Sinto que meu livro lhes dará esta esperança: que a vida pode ser uma aventura, que ainda existem novos horizontes, que não há fim para a fronteira espiritual.

Seus anos não precisam ser vividos num calabouço emocional; você pode sair para a vida objetivamente, utilmente e com orgulho de si mesmo.

É apenas ser realista dizer que, nesta "era de ansiedade", seus anos podem ser felizes.

Maxwell Maltz



# CAPÍTULO 1

## **A procura de seus poderes criadores**

A vida deve ser uma aventura produtiva, crescente, para todos nós. Como criaturas do mundo natural, transcendendo as limitações animais com o nosso equipamento mental singular, somos dotados de ferramentas poderosas para construir a felicidade.

As árvores verdes e as águas azuis calmas em torno de nós proporcionam prazer a nossos sentidos e nos fornecem frutas e peixes para comer, enquanto lá em cima no céu o sol derrama seu calor sobre nós. Embaixo de nós o solo fértil promete-nos ricos vegetais para nutrir nossos órgãos.

O cavalo e o cachorro são nossos amigos; a vaca e a galinha nos dão leite, ovos e carne. Do amor e do desejo natural vêm os bebês, que se tornam crianças e mais tarde assumem a responsabilidade de adultos em nossa comunidade. Dentro de nós circula o sangue, renovando nossos tecidos; a máquina mais eficiente jamais criada trabalha dentro de nosso corpo.

Mais que tudo isso, nossa mente é nossa e, com ela, podemos criar. Criamos maravilhas mecânicas: automóveis, arranha-céus, aviões, geladeiras, aparelhos de ar condicionado, televisão, satélites no espaço extraterrestre. Com ela, podemos criar contentamento, contentamento num mundo alegre em que podemos operar máquinas para eliminar a maioria dos perigos e dificuldades.

Não somente é nossa potencialidade construir vidas significativas, mas também uma obrigação para conosco.

E contudo a busca da felicidade é, para muita gente, como um grotesco congestionamento de trânsito. O motor mantém-se em funcionamento, mas o carro não pode mover-se.

Muita gente renunciou à felicidade; muita gente sente que a vida perdeu o estímulo que podia oferecer-lhe; muita gente não encontra finalidade em sua existência.

Por que acontece isso? Por que as pessoas renunciam à vida? Por que renunciam a si mesmas?

"A velocidade é muito grande", dizem algumas. Apontam para os carros que roncam a cem quilômetros por hora em nossas estradas, para os jatos que zunem a quase mil quilômetros por hora nos céus. Falam na agitação e afobação da vida citadina, na velocidade com que as pessoas se movimentam nos dias de trabalho. Criticam as mudanças em nossas idéias: sobre o

sexo, sobre a arte, sobre a moda. Quem pode acompanhar essas revoluções do pensamento?

"A individualidade está morta", dizem outras. "As grandes empresas dominam os negócios; o pequeno homem de negócios está desaparecendo; a automação está afligindo as pessoas. As pessoas estão se tornando dados, a serem arquivados no alimentador da máquina gigante a caminho de sua desumanização."

"A humanidade está condenada", proclamam outras. "Cada ano mais e mais nações possuem armas nucleares. Mais cedo ou mais tarde, haverá um holocausto nuclear. Mesmo que evitemos isso, a disputa radioativa nos matará lentamente."

Muito bem, há alguma verdade nas críticas ao mundo de hoje, não nego isso. Nenhuma pessoa que pensa afirmará que vivemos num mundo perfeito, ou que vivemos num mundo sem perigos tremendos.

Mas as pessoas sempre viveram com a imperfeição e o perigo. Através de toda a história encontramos pessoas enfrentando problemas; algumas viviam magnificamente, outras tinham medo de viver.

E assim acontece hoje. Há pessoas que vivem e pessoas que usam justificativas para não viverem plenamente.

As críticas ao mundo moderno só servem de empecilhos se levam as pessoas a se afastarem da vida. Tais críticas são inválidas se isto, e não a avaliação construtiva, é o seu propósito.

Não há desculpa para o pensamento negativo que desperdiça a vida humana. Quando uma pessoa mergulha nesse tipo de pensamento, comete um crime inqualificável contra si mesma.

Contudo, em nossa complexa civilização as pessoas mais freqüentemente vivem com tédio ou inquietação do que com aventura.

Agora que estou começando a escrever este livro sobre vida criativa, antevejo cada capítulo — cada página — com entusiasmo. Porque desejo comunicar-lhe minhas idéias sobre o significado da vida. Porque anseio contar-lhe a respeito da boa vida que você pode tornar realidade.

Já escrevi muitos livros; mas nunca houve um que eu desejasse escrever mais do que este.

Penso que tenho uma certa perspectiva. Estando com mais de sessenta e cinco anos de idade, senti durante muito tempo os problemas de um ser humano que quer aproveitar o máximo de sua vida. Tenho levado a existência com os olhos abertos e acho que o que os meus olhos têm visto os seus também podem ver.

Quero partilhar minha verdade com você: que a vida encantadora, otimista, pode ser uma



realidade para as pessoas, hoje.

Quantas pessoas não vêem esta verdade; as justificativas a obscurecem e o derrotismo a esmaga. Contudo, ela é tão real quanto a mesa em que você come; é tão real quanto o fato de que você é macho ou fêmea.

Ao contrário do que muita gente pensa, a verdade pode ser agradável.

### **Operando em sua mente**

Sou cirurgião plástico há uns quarenta anos. Tenho melhorado a imagem física de centenas, milhares de pessoas. Isso é um trabalho construtivo, satisfatório.

Tenho reforçado queixos, remodelado narizes, removido cicatrizes desfiguradoras. Tenho eliminado excessos de tecidos e rugas da pele.

O fato de tantas pessoas me terem procurado é uma prova de seu interesse por sua imagem física. E por que não? Por que uma pessoa não deve preocupar-se com sua aparência? Uma pessoa que atingiu a maturidade deve preocupar-se com isso.

Como cirurgião plástico, tenho ajudado muita gente a sentir-se intimamente melhor. Entretanto, há muito mais na vida do que boa imagem física. Existe outra força que pode sustentar você em meio às exigências da vida. É uma (orça que pode remover cicatrizes da mente. É uma força que pode trazer-lhe um sentido de segurança, mesmo quando os acontecimentos de seu mundo lhe são desfavoráveis.

É a sua auto-imagem.

Em Hamlet, Shakespeare escreveu: "Armar-se contra um mar de dificuldades".

Para viver criativamente, você deve "armar-se". Deve munir-se de armas poderosas que não neguem fogo quando você precisa do apoio delas.

Há muita potência numa auto-imagem forte — por mais abstrato que possa parecer, há enorme potência nela —, e lhe falarei sobre isso nas páginas deste livro.

### **Não se deixe abater pelas preocupações!**

É deplorável como o pensamento negativo pode apoderar-se de uma pessoa, arrastá-la para o desespero.

Tristeza e preocupação dominam o pensamento de um grande número de pessoas hoje em dia.

O universitário que passa metade de seu tempo preocupado com a disputa radioativa nada sabe da vida real. Certamente ele pode procurar melhorar a situação de modo realista — pode

escrever a um congressista (ou parlamentar) ou organizar um grupo para discutir o problema —, mas quando enterra seu próprio ser em preocupação, isso é apenas autodestruição.

A jovem mãe cujos pensamentos estão cheios de inquietação a propósito dos filhos está também desperdiçando seus dias. Não que não deva ensiná-los a respeito dos perigos da vida, nem que não deva protegê-los da catástrofe, mas, depois disso, por que torturar a si mesma? Não adiantará nada.

O homem de negócios de meia-idade que é obcecado por dinheiro — será que não há alguma coisa morta dentro dele? Sem dúvida, o dinheiro é importante. Mas que bem poderão fazer os temores obsessivos? O planejamento positivo, criador — isso é outra coisa.

Todas essas preocupações — e outras mais — você pode justificar se quiser. Pode convencer-se intimamente de que apenas está sendo realista, mas na verdade não está.

Do contrário, não haveria tipos como Helen Keller, nem Franklin Roosevelt, para superar suas deficiências físicas e elevar-se a vidas de grandeza. Não haveria tipos como Winston Churchill, para ascender em épocas de crise e erguer-se como rochedo diante da tirania.

Não, quando você substitui a vida pela preocupação, deve assumir a responsabilidade disso.

Porque na realidade compete exclusivamente a você. Você pode tornar seus dias emocionantes, ou pode torná-los miseráveis.

Entretanto, se você desperdiçou parte de sua vida entediando-se, não se culpe por isso. Você não é perfeito, ninguém é, e a auto-acusação não lhe adiantará nada. Apenas leia o que tenho a dizer e veja se as minhas idéias não o ajudarão a viver mais significativamente.

### **A origem de sua força**

Para imprimir saúde a sua vida, você precisa de uma auto-imagem sadia. Precisa ver a si mesmo como um ser humano digno; deve aceitar a si mesmo.

Em Psicocibernética e O poder mágico da psicologia da auto-imagem descrevi detalhadamente como cheguei ao meu conceito da auto-imagem.

Como cirurgião plástico, inúmeras vezes melhorei o aspecto das pessoas. Talvez eu melhorasse o feitio do nariz de uma pessoa ou aprimorasse as linhas de seu queixo. Com a melhoria, sua reação era geralmente de prazer quando olhava no espelho e via sua nova imagem.

"Aqui estou", ela parecia dizer consigo, "com uma aparência melhor do que nunca antes. Vai ser um mundo melhor para mim."

Esses casos eram satisfatórios. Meu paciente se sentia feliz com sua imagem melhorada e eu sentia que meu trabalho era significativo.

Outras pessoas, porém, reagiam de maneira que me confundia, até que cheguei a compreender como se sentiam. Olhavam no espelho e mostravam-se frias e indiferentes; na verdade, embora sua aparência tivesse melhorado, elas não podiam demonstrar prazer pela mudança.

Passei a compreender o significado oculto da reação delas quando falei com certo número dessas pessoas. Devido a fatos desastrosos na vida delas, invariavelmente acontecidos na infância ou na adolescência, sentiam-se inferiores e enfrentavam o mundo com atitudes derrotistas, desalentadas ou hostis.

A mudança na imagem física nada significava para elas, tão fraco era o seu conceito de si mesmas como pessoas — tão fraca era sua auto-imagem.

A lição que aprendi com essas experiências de compreensão, profundamente sentidas porque eu queria servir essas pessoas, conservarei sempre comigo. Não abalou minha confiança no valor da cirurgia plástica como um instrumento para ajudar as pessoas. Não há dúvida de que a pessoa deve apresentar a melhor aparência possível. Mas aprendi, além disso, que a imagem que a pessoa tem de si mesma, a maneira pela qual ela se vê intimamente, é fundamental em seu ajustamento consigo mesma e com o mundo em que ela vive.

### **Aprimorando a imagem de si mesmo**

Meu objetivo ao escrever este livro é ajudá-lo a reforçar essa auto-imagem para que você enfrente as situações de sua vida saudavelmente, sem permitir que o preconceito contra você mesmo lhe corroa a mente.

Isso não é tarefa fácil, e não estou dizendo que seja. Atitudes negativas profundamente enraizadas impregnam nossa cultura, e todo dia pessoas que você conhece procuram mergulhá-lo nelas. Você não deve permitir que o façam adotar atitudes estereotipadas, humilhantes, para com você mesmo.

Na sua adolescência, na quadra dos vinte anos, você ouvirá dizer que é infeliz. Vozes de tristeza dir-lhe-ão que a automação não permitirá que Você seja criador no trabalho, que é azar seu ser jovem numa época em que o indivíduo não é nada. Você talvez passe a encarar a vida com uma atitude — a de desespero.

Quando atingir a meia-idade ouvirá dizer que o mundo é muito complexo, que tal idade impõe exigências extremamente rigorosas ao indivíduo. Assim, você poderá oferecer aos outros uma atitude — a de negação.

Nos anos de sua velhice, poderá achar que não é mais útil. Poderá achar que sua vida terminou, embora lhe restem ainda muitos anos. Assim, você também se sentirá desesperado.

Na verdade, esses não são anos fáceis para as pessoas em geral; de fato, não existem anos fáceis em qualquer idade. Mas ainda há maravilhas na vida para serem exploradas; há bons momentos para serem vividos. Devemos sepultar nosso pensamento negativo e sentir a promessa emocionante de cada dia.

Há mais esperança para as pessoas hoje em dia; há mais esperança para as pessoas que compreendem como podem agir para a própria melhoria de sua vida interna.

Para viver criativamente, você deve redobrar seus esforços para amparar a si mesmo, para dar o devido mérito a suas realizações, seus sentimentos positivos, suas ações positivas, sua capacidade de construir a vida. Você deve também redobrar seus esforços para reconhecer seus defeitos e encarar humanamente seus erros. Além disso, deve especificamente examinar-se como é, realisticamente, sem tornar-se presa de idéias negativas que poderão oferecer-lhe uma concepção errada a respeito de si mesmo.

Se sua auto-imagem nunca foi forte, você deve trabalhar muito e arduamente para reforçá-la. Se já foi forte, mas enfraqueceu, deve eliminar as idéias autodestrutivas de sua mente e reconstituí-la — uma continuação lógica do que era outrora.

Você encontrará obstáculos de várias naturezas, mas poderá suplantá-los se adotar atitudes positivas para consigo mesmo e se passar a ver a si mesmo como alguém de quem gosta, como alguém com quem gostaria de ter amizade.

Deve compreender, primeiro, o poder incrível de sua mente — para o bem ou para o mal. Não é fácil entender que, num mundo de arranha-céus e superautoestradas, de energia atômica e de astronautas locomovendo-se a grandes velocidades pelo espaço extraterrestre, são os conceitos e imagens simples de sua mente que o tornam feliz ou infeliz.

Mas é assim mesmo. Seus pensamentos, seus conceitos, suas imagens, são os seus bens mais valiosos. Você pode comprar um Cadillac e um casaco de pele e uma casa cara — e ser infeliz. Pode ver a si mesmo como um amigo o faria — e sentir-se contente. Pode dar a volta ao mundo cem vezes e ganhar um milhão de dólares, também — e ser infeliz. Pode reforçar a sua imagem de si mesmo — e sentir-se contente.

### **O verdadeiro significado de sua vida**

A vida é uma coisa diferente para cada pessoa. É triste dizer, algumas pessoas se escondem, receosas de vir à luz do dia. Outras refugiam-se em atividades seguras, monótonas, que as protegerão tanto do castigo quanto da verdadeira experiência humana. Há muitos mecanismos

com os quais as pessoas passam o tempo, suportando o tédio, contendo-se para agüentar a dor.

Mas a vida deve ser uma aventura para você — hoje.

A vida deve ser emocionante para você — hoje.

A vida deve ter um objetivo para você — hoje.

Isso é o que vamos explorar nas páginas deste livro: o caminho para uma vida aventureira, emocionante, objetiva. Indicarei a você as chaves das horas dinâmicas, dos dias criativos, dos anos significativos.

Você deve compreender que pode ajudar a si mesmo; eu lhe mostrarei como. Falarei sobre pessoas semelhantes a você — não importa quão ricas ou quão vitoriosas na vida, quão seguras ou quão ponderadas, elas são como você — e como elas dominaram seus poderes a fim de seguirem uma vida construtiva. Trabalharemos juntos em quinze exercícios concretos que reforçarão sua resolução.

Você deve compreender que, embora pareça que escutamos mais o negativo, há os dois lados da moeda. Mesmo dentro das inúmeras restrições da civilização, o ser humano ainda é livre e alegre.

Ralph Waldo Emerson certa vez escreveu que "a vida do homem é o verdadeiro romance que, quando valorosamente conduzido, proporciona à imaginação uma alegria maior do que qualquer ficção".

Isso foi escrito no século XIX, mas ainda é válido — se a vida da pessoa for "valorosamente conduzida".

Um pensamento final antes de eu me lançar no corpo de meu livro: A preparação para uma vida mentalmente rica não pode começar muito cedo. Agora, agora é a hora.

Agora é a hora de você reexaminar a si mesmo — quem é você, para onde vai. Agora é a hora de você ver o que pode fazer para melhorar sua vida.

Tenho esperança de que todos os leitores encontrarão conforto e talvez também um pouco de bom senso nestas páginas.

## CAPÍTULO 2

## Segurança num mundo incerto

"Incerteza" é uma palavra-chave em nossa vida. Devemos viver com incerteza e governar nosso navio através dos caminhos perigosos da vida — ou retirar-nos da vida, isolando-nos numa caverna, numa ilusão ou no tédio.

Já que há poucas garantias para tranquilizar-nos, devemos aprender a dominar esses perigos com o melhor de nossa habilidade, e ainda viver contentemente.

Depois do processo "traumático" de nosso nascimento, vivemos os momentos incertos, de minuto em minuto, de um bebê em quem um sorriso tolerante é seguido de um grito indignado de raiva e um urro de gargalhada — tudo isso no espaço de trinta segundos.

Então vêm as incertezas da infância, em que dependemos de nossos pais, cujos destinos flutuam de acordo com completos fatores econômicos, emocionais e sociológicos, que ainda não conseguimos compreender.

O período de adolescência que se segue é ainda mais incerto. Somos crianças ou adultos — ou que somos nós? Como devemos comportar-nos para com os adultos? Que é essa coisa chamada sexo — é boa ou má, a quem devemos pedir opinião e o que fazer a respeito? Por que meus parentes ainda me tratam como uma criança? Eu já sou crescido — sou mesmo?

A condição de adulto traz consigo novos problemas, novas incertezas. A escolha das vocações, as decisões a serem tomadas sobre casamento e companheira (ou companheiro) de casamento, filhos e atividades sexuais, sobre compromissos comerciais e pontos de vista políticos, proteção de seguros e participação comunal ou não-envolvimento, estratégias de jogo ou não-jogo — eu poderia escrever páginas e mais páginas sobre os conflitos que um adulto responsável deve enfrentar e as incertezas que cercam suas decisões e as consequências de suas escolhas meditadas.

Os anos de aposentadoria também trazem problemas: ociosidade forçada e, em sua forma mais brutal, o medo da morte.

Durante toda a sua vida muita gente se preocupa com golpes trágicos — o arrimo da família perder seu emprego, um incêndio que destrua um lar, um acidente de automóvel em que um ente amado se torne aleijado — e tais coisas são possibilidades reais com as quais a gente deve aprender a viver sem enfiar a cabeça na areia.

Qual é a resposta a esses dilemas da vida?

Ela é simples, realmente. Mais vida, reafirmação da vida, enquanto houver vida — vida, com a ajuda de uma auto-imagem sadia que lhe dará o sentido de certeza de que você precisa.

Algum dia todos nós morreremos, esta é a lei da vida, imposta por Deus, e nada podemos fazer a respeito. Mas, enquanto vivemos, será que vivemos realmente?

Será que vivemos realmente — ou apenas ocupamos espaço enquanto vamos atravessando os movimentos da vida? Será que apreciamos cada ano, cada mês, cada dia — ou procuramos passivamente suportar os momentos enfadonhos? Será que vemos as árvores, cheiramos as lindas flores, convivemos com nossos amigos, saboreamos nossas costeletas de carneiro, amamos nosso trabalho — ou estamos tão obcecados de preocupações que a vida não pode entrar em nossa mente perturbada?

Como bebês, nascemos com um sorriso que vence o primeiro grito de dor. Enquanto vivemos, devemos viver construtivamente, de modo que, de vez em quando, um sorriso irrompa da dor.

Agora, que dizer das amizades — um dos principais ingredientes de uma vida rica?

### **O melhor amigo do homem**

Há um ditado que afirma que "o cão é o melhor amigo do homem", mas automaticamente não concordo com ditados bobos como esse. Gosto muito de cachorros, mas, se minhas observações são corretas, um cachorro estará muito longe de ser o seu melhor amigo se você não cuidar dele da maneira pela qual ele está acostumado.

O melhor amigo do homem — o melhor amigo de qualquer homem — é a sua auto-imagem. Se ele se vê como um bom sujeito, está no caminho do contentamento; se ele não se vê assim, causará a sua própria ruína.

John ou Tom ou Alice ou Eleanor podem ser seus amigos — e talvez um deles seja um amigo valioso —, mas o seu melhor amigo é a sua auto-imagem. Outra pessoa pode gostar de você, pode até sair do caminho para ajudá-lo numa crise, mas não pode viver por você. Não pode tomar suas decisões, não pode participar de suas alegrias e desgostos; mais ainda, não pode dar-lhe a capacidade de sucesso ou fracasso, de auto-aceitação ou auto-rejeição.

Sua auto-imagem pode dar-lhe essa capacidade. Pode dar-lhe o sentido da certeza do que você vive. Se você se vê como uma pessoa agradável, se a figura que você faz de si mesmo é satisfatória, você vive com uma forma maravilhosa de certeza: a convicção de que, quando os fatores incontroláveis se virarem contra você e os acontecimentos temporariamente se opuserem a seus desejos, você conseguirá sustentar-se.

Haverá sempre momentos de adversidade atingindo-o do mundo externo, bem como dúvidas íntimas afligindo-o lá dentro. A verdadeira prova de sua amizade por si mesmo é quando você se reorganiza em seu próprio auxílio, quando precisa do amparo consolador de seu melhor



amigo — você.

Quando você está seguro desse amortecimento interno na crise, então sabe que está certo neste mundo incerto.

**Não cometa suicídio espiritual!**

É fácil sofismar.

Você pode dizer consigo: "Mas a incerteza é real; como posso ficar tranquilo?" Você pode protestar que meu ponto de vista não é realista.

Mas garanto que é.

E garanto, também, que eu conheço os perigos da vida.

Deixe-me contar-lhe uma história. Suponhamos que você crie um quadro em sua mente da seguinte cena: um homem de cinquenta anos de idade, de constituição atarracada, bigode de pontas caídas, vai andando pela calçada. Está com pressa; há um olhar ansioso em seu semblante, como se ele estivesse antevendo algum prazer. Está caminhando para a entrada do metro no fim do quarteirão. Quando ele se aproxima dela, um caminhão, desgovernado, sobe intempestivamente na calçada e o atropela, atingindo-o pelas costas. Pessoas correm em seu auxílio, mas é muito tarde. Ele está morto.

Agora mude a cena em sua mente para a sala de espera de um hospital em Nova York. Um rapaz de uniforme branco de interno caminha de um lado para o outro; as pessoas na sala de espera olham-no curiosamente. O rapaz acabara de se tornar um interno e estava ansioso para que o pai o visse, pela primeira vez, com o uniforme de interno. Sente-se orgulhoso, talvez um pouco presunçoso. É chamado ao telefone, pega-o e atende. Seu rosto sofre uma transformação súbita; ele fica pálido, lágrimas descem-lhe pelas faces. Soube da morte do pai — do pai atropelado na calçada por um caminhão. Larga o telefone, não vendo nada em sua frente, e sai aos tropeções. Está até hoje soluçando.

*Eu era esse interno.*

*O homem era meu pai.*

Meu mundo parecia ter terminado depois disso; eu duvidava que jamais pudesse refazer-me do choque, que jamais pudesse recuperar-me do horror da tragédia. Comia pouco, dormia menos, sentia a amargura corroer-me por dentro. Sentia-me cansado e deprimido, até andar parecia um esforço, meus pensamentos eram às vezes incoerentes. Durante meses perdi contato com a realidade e retirei-me do mundo de gente e de dor.

Finalmente, compreendi que tinha de continuar com minha vida e meu trabalho. Embora meu

pai nunca me tivesse visto como interno ou como médico, eu tinha de justificar todos os anos de luta que ele sustentou por mim.

Comecei a visitar os amigos novamente; aprendi a rir novamente. Apanhei os pedaços e os reuni de novo. Renunciei ao suicídio espiritual e mais uma vez comecei a viver para cada dia.

Isso é o que todos nós devemos fazer na vida. Devemos sobreviver ao infortúnio, sobreviver à incerteza, erguer-nos do chão e voltar à vida criativa.

Mas você precisa às vezes de um amigo como esse, a sua auto-imagem, pois uma auto-imagem apropriada é a sua casa de força interna que o capacita a livrar-se da tensão.

Na verdade, a força de sua auto-imagem, intangível como é, pode suplantar as incertezas com as quais você deve lutar.

Muitas pessoas se sentiriam arruinadas se o que aconteceu ao golfista Ben Hogan acontecesse a elas. No auge de sua carreira esportiva, Hogan, como muitos se lembram, quase perde a vida num terrível desastre de automóvel. Poucos conceberam a possibilidade de que ele viesse a jogar golfe tão bem quanto antes. Contudo, Ben Hogan tinha uma fé tão grande em si mesmo que o capacitou a superar tão horrorizante experiência. Não somente retornou ao golfe, mas retornou como campeão.

Você ainda estaria jogando futebol se fosse Jerry Kramer, do quadro profissional Green Bay Packers? Ele foi operado de uma vértebra lascada na região do pescoço e jogara esse jogo violento com um tornozelo quebrado. Três semanas depois que um estilhaço lhe perfurou as costas e lhe penetrou no abdome, Kramer estava de volta com seu uniforme de jogador de futebol. Com uma retina solta e um ferimento de espingarda de caça, ele jogou uma partida impressionante. Certa vez ele foi atirado de um carro que ia a cento e sessenta quilômetros horários. O carro, chocando-se com uma árvore, rolou por cima de Kramer e- incendiou-se. Kramer pôs-se de pé, impávido, pronto para novas experiências. Segundo me consta, ele ainda está derrotando os adversários do Green Bay Packers. Ele tem mais do que os seus cento e quinze quilos de músculos a seu favor: acredita em si mesmo.

Deixe-me contar-lhe outra história. Esta é sobre guerra, e nada é mais incerto do que a guerra — especialmente quando a gente está na linha de frente da infantaria.

## **Guerra e odontologia**

Esse meu amigo foi convocado para o Exército durante a Segunda Guerra Mundial e embarcado para a Europa alguns meses depois do dia D, como atirador de fuzil numa companhia de infantaria. Na Alsácia-Lorena foi que ele entrou em ação contra os alemães.

Já estava na frente de batalha havia uns seis meses, destacando-se como um dentre um

punhado de sobreviventes numa companhia de cerca de duzentos homens. Subiu, nas fileiras, de soldado raso a segundo-sargento, foi recomendado para condecoração por três vezes, recebeu uma medalha por heroísmo. Dirigiu muitas patrulhas à noite por trás das linhas alemãs, foi o primeiro em incontáveis ataques a posições inimigas fortificadas, escapou da morte por um triz, mais de uma vez.

Uma ocasião, numa grande cidade perto da fronteira alemã, burlou uma metralhadora inimiga e salvou a vida de um homem ferido, levando-o para um lugar seguro.

Noutra vez, seu tenente, durante uma patrulha da meia-noite por trás das linhas alemãs, ordenou que ele fizesse o seu grupo de soldados passar por arame farpado e atravessar campos minados para capturar prisioneiros para o serviço de informação. Ele foi na frente, apoderou-se de quatro prisioneiros invadindo uma casa, e a informação que eles revelaram talvez tenha ajudado a derrotar o maciço contra-ataque alemão.

Em patrulha novamente conduziu seu grupo através de uma ponte para uma casa isolada nas imediações de uma pequena aldeia. Ao anoitecer um alemão foi morto ao surgir no vão da porta.

Ele e seus homens passaram a noite na casa, separados de seus camaradas do outro lado da ponte, com o cadáver em decomposição no vão da porta. A coragem tranqüila de meu amigo manteve seus homens calmos durante a noite apavorante, quando todos temiam ser cercados e aniquilados.

Uma vez ele foi imprudente e conseguiu safar-se. Voltou com um companheiro, de seu posto avançado numa casa — estavam numa cidade justamente na fronteira alemã —, para uma fábrica de cerveja pela qual tinham passado no dia anterior. Os dois levantaram um enorme barril de cerveja, colocando-o nos ombros, e arrastaram-se pelas ruas dessa cidade, infestada de atiradores de tocaia e coalhada de peças alemãs de artilharia 88, para levar a cerveja para seus camaradas.

No final de tudo, sobreviveu à guerra. Assustado, naturalmente, não obstante conseguiu controlar seus temores e assumir a liderança enquanto outros sucumbiam ante a tensão crescente.

Causa-lhe surpresa que um sujeito que conheceu tais perigos e incertezas tenha pavor de dentista? Que ele ache difícil trabalhar no dia anterior ao da

hora marcada no dentista — mesmo que seja apenas para uma limpeza ou a obturação de uma pequena cavidade? Que se agarre desesperadamente nos braços da cadeira do dentista só ao ouvir o motor da broca roncar? Que passe a suar frio quando a broca começa a funcionar?

Como se explica isso?

Auto-imagem.

Na frente de batalha ele aceitava a si mesmo, sentia-se orgulhoso de seu papel, estava portanto capacitado a suportar as provações que tinha de enfrentar.

Na cadeira do dentista ele tem vergonha de seu medo, que ele sabe que é injustificado; sua auto-imagem se encolhe.

Acho essa história formidável porque vai diretamente ao âmago da verdade básica que eu repisarei vezes e mais vezes para você: é a força de sua auto-imagem que, de modo geral, determinará se você vencerá ou não seus obstáculos. As incertezas realistas podem ser fatores desagradáveis de vez em quando, mas você pode viver com qualquer perigo se estiver consigo mesmo o tempo todo.

À medida que a vida se torna mais rápida, com discotecas surgindo à sua volta em toda parte, música rock-and-roll zunindo-lhe nos nervos, carros desviando-se e quase destruindo-o, quando você atravessa a rua e jatos roncam nos céus, você deve voltar-se para a sua auto-imagem para obter sua certeza. Deve confiar na imagem que tem de si mesmo; deve reforçá-la em toda oportunidade que surgir.

Eis um exercício que o ajudará.

### **Exercício 1**

Cada dia, várias vezes por dia, quando você estiver barbeando-se ou passando batom, escovando os dentes ou lavando o rosto, mire-se no espelho. Qualquer espelho serve, desde que não esteja quebrado ou embaçado; a idéia fundamental é que você tenha uma boa mirada de si mesmo.

Examine atentamente sua imagem física. Não corra para sua próxima atividade afobadamente: permaneça ali um pouco e olhe. Depois que terminar de escovar os dentes, se lavar ou seja lá o que for, permaneça mais alguns minutos e refamiliarize-se com seu rosto.

Por que "refamiliarize-se"? Porque haverá a possibilidade, se a sua mente for uma barafunda rodopiante de preocupações, de que você tenha esquecido a natureza de sua verdadeira imagem física. Você a perdeu. Você a perdeu para os medos obsessivos, as inquietações, a depressão. Você pode facilmente imaginar caras que o ameaçam: talvez a do seu chefe ou de um competidor que o derrota em certas coisas ou de um policial que o faz sentir-se culpado enquanto ele preenche um talão de multa por alguma pequena infração de trânsito. Mas... e a sua própria imagem, você a perdeu? Se a sua auto-imagem está fraca, você sem dúvida a perdeu.

Contudo, devo primeiro esclarecer uma coisa: isto não pretende ser um exercício de amor-próprio; o estímulo do narcisismo só lhe fará mal. Não olhe para si mesmo e diga que você é perfeito, que você é melhor do que outras pessoas! Isso seria uma distorção e só lhe arranjaria inimigos ou pessoas que rissem de sua bobagem.

Essa mirada no espelho é uma operação de salvamento: é um salvamento de sua imagem física da avalanche de forças vitais que podem afundá-la. Você está revivendo sua própria imagem física; como lhe mostrarei, você também reviverá a imagem emocional emanada de si mesmo, e as uniremos num quadro realista, integrado, daquilo que você é, um ser humano procurando fazer o possível para si e para os outros num mundo cheio de caminhos para uma vida cheia, criativa.

À medida que você se olhar no espelho, procure não ser vítima do oposto ao narcisismo: a autocrítica destrutiva. As suas feições podem não ser perfeitas; não espere perfeição. Aceite sua imagem como ela é.

Sua finalidade é a autodescoberta — ou a auto-redescoberta. Desvencilhe-se da rede de inquietações e tensões que giram dentro de sua cabeça, liberte-se dos sentimentos temerosos infantis que o tolhem, e apenas mire o seu rosto durante algum tempo. Pois é o rosto de uma pessoa que tem vivido através de suas experiências e tem obtido sucessos — poucos talvez, pequenos talvez, mas sucessos.

Veja a pessoa por trás do rosto, o ser humano por trás do rosto. Mire-se realisticamente e mantenha viva essa imagem de si — mas seja bom para si mesmo e procure em seu recôndito de experiências seus sucessos, seus bons momentos, seus sentimentos vitoriosos.

Os astronautas americanos giraram em volta da Terra por dias e dias, e depois voltaram. Você gira em torno de sua auto-imagem; sua linha de vida está ligada a ela. Quando você se aventura no mundo das pessoas e coisas, se sua auto-imagem for forte, você se sentirá à vontade nesse mundo — mesmo com seus perigos e incertezas. Você só se retirará se sua auto-imagem for fraca e, portanto, as opiniões das pessoas o perturbarem.

Há muita discussão a respeito do espaço extraterreno hoje em dia, mas certamente é óbvio que o "espaço interno" de sua mente é que é importante para você. Não duvide da imperiosidade dessa exploração do "espaço interno".

Veja a si mesmo realisticamente, fisicamente, emocionalmente; veja em sua mente, então, as experiências vitoriosas na vida; imagine-as vezes e mais vezes e mais vezes até se tornarem parte de você.

Todo dia olhe para você, fisicamente, analise sua mente e trabalhe para fortalecer sua auto-

imagem, sempre procurando fortalecer esse "espaço interno" de sua mente.

Faça todo dia uma viagem de descoberta nesse "espaço interno". Você pode contar regressivamente de dez a zero e perguntar a si mesmo: "Como está minha auto-imagem hoje?"

Simbolicamente, você está numa bicicleta andando para a frente. Não a faça andar para trás. Só existe uma espécie de retirada criativa; uma retirada permanente dos erros, fracassos e desgostos do passado. Corte agora o cordão umbilical dos sofrimentos do passado; deixe o passado perder-se na órbita do tempo. A vida significa ir para a frente, quer você saiba disso, quer não. Entre em órbita com a vida; não se retire para o espaço vazio.

Quando olhar em seu espelho, diga a si mesmo que irá para a frente, que não se submeterá passivamente à opinião dos outros, mas que estará consigo, cara a cara consigo mesmo, fortalecendo a si próprio, apoiando a si mesmo.

É esse sentido de si mesmo que ajudará você a viver criativamente.

Todo dia aproveite os seus poucos minutos em frente de um espelho para se aproximar de si, da maneira sensata que descrevi, e estará formando a auto-imagem de que precisava para ter uma vida fértil.

### **A necessidade da certeza interna**

Você deve adquirir essa certeza interna porque o mundo externo terá sempre seus perigos. Você pode sobreviver a eles se reforçar seu sentimento de si mesmo.

Conheço um homem que fugiu dos nazistas através de metade da Europa, passou três anos à sombra da morte e que é hoje um vendedor eficiente e pai de três lindas crianças.

Conheço outro homem, ainda jovem, que escapou da Cortina de Ferro e, depois de muitas experiências apavorantes, finalmente foi para a Inglaterra, e depois para os Estados Unidos, onde vai indo agora muito bem como especialista em refrigeração.

Como se sentiria você se se mudasse com sua família de quatro pessoas de seu apartamento para outro a quilômetros de distância; e assim que terminasse de arrumar tudo na nova casa, sua companhia oferecesse uma promoção com a condição de que você se mudasse imediatamente para outro Estado? Conheço um jovem a quem aconteceu isso; não se abalou absolutamente. Aceitou a enorme inconveniência, disse à mulher que iam mudar-se novamente e saiu-se muito bem no novo posto.

Que dizer sobre as mulheres? Toda vez que uma mulher engravida, aceita as responsabilidades da maternidade, está aceitando também as incertezas do destino. Como será seu filho? Que aparência terá? Será normal? Menino ou menina? Parecido com o pai ou com a

mãe? Como essa criança por nascer se sairá na vida?

Há muitos anos, uma amiga minha, uma famosa romancista nos seus cinquenta anos, sofreu um desastre de automóvel. Veio ver-me em meu consultório; estava num pânico terrível. Consegui acalmá-la um pouco.

Depois eu disse a ela:

— Escute, minha cara, você acaba de viver uma experiência brutal. Você está numa cerca, mas não pode ficar aí. Tem de pular para um lado ou para o outro. Para que lado você quer saltar, para o lado do medo, da negação, da frustração, ou para o lado criativo, positivo, útil? Não lhe é fácil agora, eu sei, mas você tem de decidir.

Ela conseguiu refazer-se; reassumiu seu antigo papel na vida rotineira do mundo; tinha bastante respeito por si mesma para superar a experiência aterradora.

Fiz uma conferência em Denver, Colorado, não faz muito tempo. Depois que terminei, um homem de aproximadamente setenta anos acercou-se de mim e disse:

— Seu discurso foi muito instrutivo, doutor... perfeito para pessoas mais jovens. Mas já vivi minha vida, estou agora com tempo emprestado. Que pode ela fazer por mim?

Então respondi:

— Todo mundo está com tempo emprestado, quer tenha sete anos, quer tenha setenta. Todo dia é uma existência. Viver significa que você deve encarar cada dia plenamente... esquecer os erros e decepções do passado e as incertezas do futuro. Comece a viver agora mesmo; faça o possível e aceite o possível; você não tem o direito de renunciar à vida!

### **O caminho da vida feliz**

A vida contém muitas surpresas para nós, nem todas agradáveis, e a pessoa que viver criativamente no mundo de hoje deve criar uma auto-imagem forte.

Você não pode confiar na "sorte", e não pode basear a sua vida nas opiniões das outras pessoas. Você mesmo deve fazer as coisas e deve fazê-las num mundo cheio de frustrações e perigos.

Deve trabalhar constantemente para melhorar sua imagem mental, para sentir-se melhor consigo mesmo. Você pode fazer isso se estiver disposto a trabalhar arduamente, sem preconceções de soluções mágicas, seguindo as sugestões que lhe oferecerei neste livro.

Cada dia você tem muitas ocasiões de se olhar no espelho; quando escova os dentes, quando se barbeia ou empoa o nariz, quando penteia o cabelo, quando lava o rosto.



Vá além dessas funções simples e úteis e use o espelho para ajudá-lo a refamiliarizar-se com a imagem externa de um ser que você pode ter perdido de vista no ritmo apressado da vida de hoje. Aprenda a aceitar essa imagem física de si mesmo e o ser interno existente por trás dela; discutiremos os princípios fundamentais de tal auto-aceitação nos capítulos seguintes.

Você deve recuperar seu sentido de si mesmo. Muitas pessoas perderam esse sentido e não compreendem que o perderam — ou as tristes consequências dessa perda.

Você deve entender: pode ter uma casa cara, dois carros, uma enorme conta bancária, possuir ações e propriedades imobiliárias, e ainda se sentir pobre — se perder contato com o sentido saudável da imagem de si mesmo.

Caso se sinta pobre, então as incertezas o assustarão, e você as encontrará em volta de si.

Plínio, o Velho, o famoso escritor romano, certa vez comentou que "a única certeza é que nada é certo".

Mas os perigos da vida não precisam preocupá-lo; não devem impedir que você viva sua vida plena.

Não, se você sentir que é uma pessoa digna de viver.

Você deve ser capaz de proporcionar alegria a si mesmo. Deve sentir-se solidário consigo mesmo.

Então um sentido de segurança substituirá a preocupação e você será capaz de viver feliz com um mínimo de incerteza.

## **CAPÍTULO 3**

### **O poder nas atividades da vida**

Como você passa o seu dia?

Os minutos e horas, tiquetaqueados pelo seu relógio de pulso, são sua oportunidade ou seu tormento?

Você diz para si mesmo: "Oh, ainda é tão cedo! Como vou passar as próximas horas?"

Ou você se movimenta, dedicando-se às atividades da vida, agitado e ansioso, procurando novas aventuras, dominando novos mecanismos ou conceitos, compreendendo mais a respeito de seus semelhantes? O tempo marcha muito depressa para você; você não pode conseguir minutos e horas bastantes para abranger todos os seus interesses no mundo.

"Vida" é uma palavra enganadora porque as pessoas fazem inúmeras coisas com ela. A pessoa que fica remoendo lamúrias e vegeta, enquanto as outras passam por ela, está apenas meio viva. Se você for assim, não se sinta envergonhado — você tem milhões e milhões de pessoas como companhia —, mas compreenda que deve procurar mudar para ter possibilidade de saber o que é a felicidade.

Pois há felicidade, há poder, nas atividades da vida. Há força e alegria em ir-se ao encontro de outras pessoas, ao encontro dos processos em torno dos quais a civilização fixou sua aprovação ou tolerância. Isso pode parecer uma coisa óbvia para se fazer, mas às vezes perdemos de vista as verdades mais elementares e isso pode custar-nos muito em termos de sofrimento.

Quando você acorda de manhã, deve alertar-se para o dia que tem pela frente, para as possibilidades de vida alegre que as próximas horas lhe trarão se você as usar plenamente. As coisas que você faz durante esse dia podem não abalar o mundo, mas podem fazer o seu mundo.

Conheço um sujeito que se garantia com uma farta refeição matinal, para "começar o dia cheio de energia". Devorava seis ou oito ovos, três ou quatro tigelas de cereal, dez ou doze pedaços de torrada e regava tudo com vários copos de leite e três ou quatro xícaras de café. Os resultados nesse caso foram duvidosos: ele desenvolveu um grande estômago; mas teve uma boa idéia — começar o dia acertadamente, conseguir energia para viver.

Infelizmente, porém, muitas pessoas são passivas à vida e afastam-se de seus prazeres. E é esse movimento-de-afastamento-da-vida que eu gostaria de ver invertido; é essa renúncia das potencialidades criadoras das pessoas que eu gostaria de ver exposta como absurda.

Quando você quiser, vá pescar e regalar-se ao sol. Mas faça-o ativamente, não passivamente.

Do contrário, até o peixe será capaz de dizer: "Não mordo a isca. Será que você não poderia mexer-se um pouco mais?"

Meu conselho a vocês, vocês que vão da cama para o aparelho de televisão, para o jornal, para o cinema, para o restaurante, e voltam para a cama, é o seguinte: há muito mais coisa na vida do que ser passivo. Há grandes coisas que você pode fazer todo dia; abra os olhos para

elas.

## **A alegria do trabalho produtivo**

Primeiro consideremos a fuga histérica do trabalho às cinco horas todo dia, fuga tão premente como se a pessoa estivesse correndo de um furacão prestes a desencadear-se ou de uma invasão marciana. Será que o trabalho é um tormento tão grande assim? Será que é tão mortal como uma jibóia, enroscando-se em volta de você, apertando-o até matá-lo?

Muitas pessoas hoje em dia parecem pensar assim. O trabalho é como um despertador para elas; são pessoas com os olhos fixos no relógio, que só estão à espera do sinal para partir.

Discordo, enfaticamente, desse conceito. Acho que o trabalho produtivo é um dos verdadeiros bens da vida; quando você trabalha produtivamente, fabrica mais do que dinheiro, fabrica também um sentido de auto-estima, de estima por si mesmo. <

O ensaísta e historiador escocês Thomas Carlyle escreveu: "Bem-aventurado seja aquele que encontrou o seu trabalho; que ele não peça outra bem-aventurança... Mesmo nos gêneros de labuta mais humildes, toda a alma do homem se ajusta numa espécie de verdadeira harmonia, no instante em que ele se põe a trabalhar".

Nem sempre tenho concordado com Carlyle, mas posso comprovar essas palavras com minha própria experiência. Tenho conhecimento de pessoas funcionando harmoniosamente no mundo do trabalho cuja alma murchou quando perderam ou abandonaram suas tarefas. Até o rosto delas mudou; havia indiferença em seus olhos, onde antes havia arrebatamento.

É verdade que algumas pessoas trabalham em funções inadequadas para elas; seu trabalho é escravidão, porque não gostam dele. Trabalham apenas por dinheiro. Não sentem a exultação de uma pessoa que lança seus poderes mais produtivos em seu trabalho.

Se esta é a sua situação, você deve pensar em remediá-la, porque suas possibilidades de vida criativa são diminutas se você se sente morto em seu trabalho.

Talvez você não tenha dado à sua tarefa a atenção que ela merece. Talvez não tenha aberto os olhos completamente para as potencialidades que o cercam. Talvez não tenha percebido que a culpa é sua, e não do trabalho. Procure lembrar-se de que, em muitos casos, você cria a oportunidade, não seu trabalho.

Se a culpa for do seu trabalho, você deve encontrar outro ramo de atividade a que se dedicar, se for possível. Mesmo uma pequena redução no salário poderá valer a pena se você conseguir mudar para um trabalho que o faça sentir-se mais vivo. Se isso não for possível, você pode sublimar sua produtividade de trabalho em passatempos fecundos.

Nunca se afaste do trabalho produtivo para a inércia. Você é um ser humano, não um colchão, deve utilizar seus recursos humanos a vida inteira para atingir um sentimento de perfeição.

Deve planejar agora para o futuro. Pense que atividades você executará mais tarde quando se aposentar ou quando seu trabalho se tornar menos exigente.

Tenho mais de sessenta e cinco anos de idade e há muito tempo, compreendendo que meu tempo de cirurgião plástico não duraria sempre, comecei a estudar a arte de escrever. Falei com escritores e editores e li livros sobre como escrever. Depois comecei a escrever livros. Hoje passo metade de meu tempo de trabalho praticando cirurgia plástica, a outra metade escrevendo. Quando eu tiver setenta e cinco anos, ainda estarei trabalhando — principalmente como escritor. É assim que valorizo o trabalho de que gosto.

Sinto-me tão produtivo como sempre me senti, e isso me faz sentir bem. Continuo a desfrutar plenamente minha interligação com o mundo.

Há alegria no trabalho que você gosta de fazer; há uma expansão íntima nisso.

Liev Tolstói certa vez escreveu que a felicidade do homem na vida está entrosada com seu trabalho.

Isso é uma grande verdade.

### **Seu tempo é seu para você gozá-lo**

Quando você terminar seu trabalho, terá a dádiva do tempo, mas que fará você com essa dádiva? É provável que suas horas sejam mais curtas do que costumavam ser — mesmo que você seja uma dona-de-casa. Portanto, terá mais tempo para regalar-se.

"Mas", você poderá dizer, "não sei o que fazer com meu tempo. É um problema terrível."

Isso não é correto. Se você sente assim, o tempo não é o seu problema. Você é que é o problema.

Você deve ver isso, e depois fazer algo a respeito. Não tem sentido jogar fora uma dádiva.

Às vezes uma criança pequena, num acesso de raiva, destrói um objeto do qual realmente gosta. Mas, se você está lendo este livro, presumo que não é uma criança pequena. A infância já passou há muito tempo; o período de experiência já passou, e os tempos das tentativas não voltarão. Você deve saber agora o que está fazendo. Tem instrumentos à sua disposição. Um deles é o bom senso, o sentido dos valores adquiridos com os seus anos de vida. Evidentemente, você deve enxergar a preciosidade de seu tempo livre.

Nas palavras de Benjamin Franklin: "Você gosta da vida? Então, não esbanje tempo, pois

ele é a matéria de que a vida é feita".

Você deve aprender a usar essa matéria, e enchê-la de vida útil — não de tédio, apatia, resignação. Esvaziaria você sua carteira de dinheiro na lata do lixo? Então por que jogar fora o tempo, que é também valioso?

Você deve aprender a usar o tempo energicamente, produtivamente, para aumentar o seu sentimento de verdadeira participação e satisfação no processo da vida.

Você pode canalizar o seu tempo em todas as espécies de áreas estimulantes.

Você deve compenetrar-se de que o tempo de lazer é exatamente tão importante quanto o tempo de trabalho. Você é uma pessoa completa, não apenas uma máquina de trabalho, e você e somente você tem a oportunidade dentro de si de manter-se completo.

Tempo de lazer pode significar muitas coisas — esportes, pintura, cozinha, jogos de cartas, jardinagem e uma infinidade de outras atividades. Você deve compenetrar-se de que o lazer pertence a você, como seus olhos, como seu coração. Utilize-o. Você e somente você deve encontrar um aspecto do lazer que o ajudará a alcançar a sua própria realização.

Olhe-se no espelho — pergunte a si mesmo, sem fingimento, quem é e o que está fazendo consigo mesmo. Esse autoconfronto requer uma resposta. Você não pode ficar na cerca da indecisão. Desde que tenha uma reação sincera, encontrará as atividades que o tornarão feliz.

E, quando o fizer, dedique-se plenamente a isso... concentre-se criativamente na atividade. Ninguém pode fazê-lo por você. Quando jogar tênis, jogue tênis. Quando estiver jardinando, jardine, como se esse momento fosse a coisa mais importante de sua vida.

Devo adverti-lo de que a concentração é um processo que só pode ser realizado criativamente se você aprender a fazer uma coisa de cada vez — e aprender a fazê-la bem, antes de enfrentar outro desafio. Concentração não significa esgotar-se com muitas atividades ao mesmo tempo. Escolha uma e domine-a. Depois "passe para outra. Encontrará grande satisfação nessas atividades do tempo de lazer que você tornou parte de sua nova vida criativa.

Uma boa regra tanto para o trabalho quanto para o tempo de lazer é estabelecer uma meta para cada dia, todo dia.

### **Uma meta cada dia**

Já que isso é tão importante e se baseia no fundamento de minhas teorias sobre psicocibernética e psicologia da auto-imagem, dediquei um capítulo inteiro mais adiante neste livro à necessidade das metas, mas farei uma rápida menção ao assunto aqui.

Para regalar-se, você deve ter metas. A vida é uma série de metas-, e a questão é saber se você as atinge ou se é um frustrado — você obtém prazer ou a dor é o resultado?

Muitas pessoas compreendem a importância das metas na vida, mas são extremamente severas nas exigências que lhes atribuem. Sentem que suas metas são bem insignificantes, que, desde que suas realizações não contribuirão para acelerar a promulgação do desarmamento nuclear total ou para acabar com todo o preconceito racial, essas metas, então, não valem nada.

Isso é um erro. Embora você não seja o presidente dos Estados Unidos, que toma decisões de importância global; ou um compositor famoso, que trabalha num. novo musical que milhões de pessoas verão; ou um grande jogador de futebol, que executará jogadas empolgantes — você é um indivíduo também, foi feito segundo a imagem de Deus e é dotado de um corpo maravilhoso; você igualmente tem mente, sentimentos, necessidades, aspirações; você também significa alguma coisa — se você significar alguma coisa para você mesmo.

Se você for um adolescente, não terá escassez de metas: escolher uma vocação, dominar uma habilidade, explorar um assunto estranho, fazer um gol no jogo de futebol, aprender uma dança popular, fazer novos amigos, encontrar uma companheira compatível ou afim. E, dentro do espaço dessas metas mais amplas, você poderá colocar pequenas metas diárias que o satisfarão.

Se você estiver na casa dos vinte, dos trinta ou quarenta, suas metas mais amplas podem mudar em termos de aspectos específicos; não obstante, são potencialmente satisfatórias. Pode cuidar de alargar seu campo vocacional, constituir família, lidar habilidosamente com dinheiro, aprender passatempos. Dia a dia, você pode visar à realização dentro da estrutura dessas metas maiores — ou simplesmente a coisas impulsivas que constituem um prazer.

Você deve pensar em termos de metas diárias, também, não apenas em metas na vida.

Se você for uma pessoa mais velha, cozinhar uma boa refeição para você e seu marido é uma ótima satisfação com seu labor, e quanto mais criativamente você trabalha com seus ingredientes tanto mais prazer você dá a ele — e a si mesma.

Pintar um quadro pode dar a muitas pessoas dias de prazer — até semanas. Misturar as tintas, organizar seu material, pincelar as cores, sombrear para conseguir efeitos sutis. Não é um Rembrandt? Este não é o caso. Você está dando o melhor de si mesmo a esse quadro? É mais imaginativo, mais vívido ou mais ousado do que o seu último quadro? Gostaria de pô-lo numa moldura e pendurá-lo em sua sala de estar? Não? Bem, talvez no quarto de dormir, desta vez. A próxima tentativa, sim, será para a sala de estar. É mais importante para você do que o próximo vôo no espaço extraterrestre. E deve ser.

Você não deve criar obstáculos para a realização de suas metas. Deve movimentar-se todo dia, ter um sentido de direção para uma meta diariamente, não importa quão pequena possa ser essa meta. Você continua a se mover na corrente das coisas, a fazer todo o possível. E, se você não tiver meta, continue a se mover, de qualquer maneira — e uma meta virá ao seu encontro. O seu sentido de direção é para a frente.

Recentemente uma mulher me consultou sobre a remoção de algumas rugas de seu rosto. Ela tinha dúvida se estava agindo acertadamente vindo ao meu consultório sem informar à família.

— Por que a senhora não contou a eles? — perguntei.

— Eles poderiam ficar contra. Meu marido e minha filha casada poderiam pensar que isso era uma coisa frívola e boba.

Respondi-lhe que em meus inúmeros anos de prática como cirurgião plástico nunca vira um caso de completa vaidade: as pessoas procuram o auxílio do cirurgião plástico por razões psicológicas, sociais e econômicas. Querem tirar seu defeito porque desejam uma segunda oportunidade na vida.

Ela retrucou:

— É isso, doutor. Quero uma segunda oportunidade. Desejo ter a melhor aparência possível para minha família.

— Explique-lhes isso — sugeri.

Mais tarde operei essa senhora; enquanto ela estava no hospital, confessou que não fora capaz de falar com o marido. A operação teve êxito completo, mas o marido ficou furioso e não quis perdoá-la.

Muito freqüentemente as pessoas põem obstáculos às tentativas de progresso — como o marido dessa mulher fez. As rugas internas, mais profundas do que as rugas faciais, permanecem. A cirurgia plástica não removerá essas rugas internas; só o perdão o fará.

## **O prazer de fazer**

Enquanto eu estava organizando meu material para este capítulo, chegou uma carta da cidade de Houston, Texas. Lia-a e senti grande prazer.

Era de duas mulheres que haviam lido meu livro *Psicocibernética*, e que começaram a aplicar seus princípios. Escreveram que eu lhes abria novas áreas de possibilidades, permitindo-lhes tentar projetos que elas nunca antes haviam ousado considerar.

Tendo compreendido que suas limitações para agir eram principalmente limitações que somente elas podiam impor a si mesmas, as duas se libertaram para:



escrever um livro para crianças (já nas livrarias)

escrever um argumento cinematográfico;

escrever os primeiros cinco capítulos de um romance de mistério;

formar uma empresa comercial;

inventar dois jogos que estavam prestes a lançar no mercado.

Tudo, escreveram elas, em menos de um ano.

"Nós duas temos emprego de expediente integral", acrescentaram.

"Não nos diga para irmos mais devagar; estamos aproveitando o tempo de nossa vida... Se embatucamos, nós programamos — e logo vem a resposta... Com isso tudo, achamos que o senhor merecia umas palavras de agradecimento."

Essas mulheres estabeleceram metas para si mesmas, destruíram as inibições irrealistas que as impediam de atacá-las, sentiram seu valor de maneira bastante forte para arrancarem para a frente, e depois deixaram que os seus mecanismos de sucesso trabalhassem para elas dentro da amplitude de suas habilitações criativas.

Você não precisa estabelecer tantas metas ou ser tão ambicioso no calibre de suas metas quanto essas duas mulheres, mas deve reconhecer o ímpeto do sucesso dentro de si e procurar libertá-lo, não obstruí-lo.

Deus não pôs você nesta terra para definhar na miséria; ele deu-lhe impulsos de sucesso. Você deve usá-los.

Se tiver problemas, se encontrar obstáculos, então você é exatamente como a maioria das pessoas. Muitos conhecem a história da vida de Helen Keller, que superou defeitos físicos tremendos para elevar-se a suas realizações incríveis. Talvez vocês não saibam que Florence Nightingale, a famosa enfermeira, era uma hipocondríaca inveterada cujos serviços de misericórdia requereram primeiro convencer a si mesma que ela não estava morrendo. Se você aprender a acreditar em si mesmo, e a fazer o que quer fazer, suas realizações talvez o surpreendam.

As pessoas podem ser mais divertidas para você

As pessoas são divertidas para você — ou você as acha maçantes? Procura relacionar-se com elas — ou evita misturar-se?

Suas relações com os outros constituem uma das facetas fundamentais de sua vida. Essas relações são complexas; muitas pessoas subestimam sua complexidade. Há muita necessidade

de melhorarmos o calibre de nossas amizades. Que meta pode ser melhor para cada período do dia? Que poderia ter maior significado?

Há muita possibilidade de expansão nessa área do relacionamento interpessoal. Entre as pessoas, hoje em dia, problemas intermináveis obstruem o caminho da verdadeira amizade: interesse pessoal em conflito, inibição, ressentimento baseado em nada, incapacidade de ouvir, atitudes egocêntricas, rancor que dura anos, intolerância para com as diferenças individuais. Eu poderia estender essa lista por outra página ainda, apresentando os inúmeros elementos que impedem as pessoas de estabelecerem comunicação amistosa umas com as outras.

Não acredito no obscurecimento da verdade. Se há uma coisa que tenho observado, nas relações dos seres humanos, é nossa tendência para o atrito — mais freqüentemente sutil do que direto. Há muita dor íntima, incompreensão secreta, bobagem preconcebida; são cicatrizes emocionais que saram lentamente — quando saram. Nenhum de nós está imune de cometer erros com outras pessoas, e isso não é nada de que a gente se deva envergonhar; também tenho cometido meus erros.

Você não deve afastar-se das pessoas quando se sentir magoado. Ao contrário, pense ativamente nos meios pelos quais você pode melhorar suas relações sensíveis. Que alegria quando você o faz! A capacidade de amizade de uma pessoa, que pode ser desenvolvida, é básica para a sua capacidade de felicidade.

Você pode tornar essa arte da amizade uma das maiores metas de sua vida. Na realidade, pode ser a maior delas.

Básica em relação a tudo, porém, não importa quais sejam as suas circunstâncias, é sua atitude para consigo mesmo.

### **A felicidade em sua auto-imagem**

Até certo ponto, você é o que pensa que é e pode fazer o que pensa que pode. Sua atitude para consigo mesmo pode dar-lhe uma ajuda ou levá-lo ao desespero.

Sua auto-imagem, isso é o que lhe dá alegria ou desgosto, sucesso ou fracasso, felicidade ou dor.

Sua auto-imagem pode ajudá-lo a fazer o que deve para gostar de seu trabalho, e' pode ajudá-lo a gostar de sua diversão. Pode dar-lhe confiança em seu trabalho e nas atividades que você escolher para seu tempo de lazer.

Resolva ser alegre, ser caridoso em suas auto-avaliações, ver a si mesmo em seus melhores momentos, reforçar essa visão agradável de si próprio, baseada na realidade, não no mito,

mas num quadro positivo da realidade.

Embora uma pessoa que teve ajuda salutar em seus anos de formação ache a manutenção de uma sadia auto-imagem possível sem qualquer esforço, ainda assim, com esforço e compreensão, penso que qualquer pessoa pode reforçar esse quadro mental de si mesmo até o ponto de achar a vida tolerável, e mesmo compensadora. Depois, com esforço repetido, com compaixão por suas limitações, com esforço interminável para produzir uma imagem de si mesma que seja enaltecadora — e todo mundo tem alguns bons momentos —, ela poderá continuar a consolidar seus ganhos no que concerne à auto-estima.

Duas idéias que jamais o decepcionarão:

1. Estabeleça metas cada dia que você viver.
2. Nunca se afaste da vida.

### **Um espírito jovem num corpo velho**

Recentemente, num giro de conferências, visitei a costa ocidental. Fui a San Diego e depois, de avião, a San Francisco. Sentada a meu lado no avião, viajava uma senhora de oitenta e seis anos de idade, e conversamos um pouco. Ela era de origem inglesa e me contou como fundara um lar para os ingleses velhos na Califórnia, não longe de Pasadena. Aos oitenta e seis anos ela ainda visita esse lar todo dia como uma espécie de "presidente emérito", e também encontra tempo para comparecer às reuniões de um clube que ajudou a criar, dedicado aos interesses das pessoas idosas.

— Estou em atividade todos os dias — disse ela.

— A senhora acha que a sua idade a atrapalha? — perguntei.

— Não penso na minha idade. Divirto-me e procuro tornar cada dia emocionante. Gosto de falar e gosto de ouvir também.

— A senhora é uma pessoa de oitenta e seis anos muito jovem.

— Todo dia é interessante para mim — respondeu ela. Não era hipócrita; seus olhos cintilavam de vida.

Depois de alguns dias em San Francisco, tomei o avião para retornar a San Diego. No trajeto paramos em Santa Bárbara, onde cinquenta meninos, de cerca de nove a quinze anos de idade, embarcaram no avião, acompanhados de seus instrutores. Um instrutor contou-me que aquilo era um clube de delinquentes, meninos que fugiram de casa ou que cometeram pequenos crimes; estavam em liberdade condicional.

Dessa vez meu companheiro de assento era um menino de cerca de doze anos. Embora

jovem, tinha o olhar apático, refletindo as frustrações pelas quais passara em sua curta vida, as nuvens que toldavam a sua auto-imagem.

Virou-se de costas para mim e levou a viagem inteira olhando pela janela do avião. Quando circulamos sobre San Diego, ele fez sua única observação:

— Estou vendo gente lá embaixo. Parecem percevejos.

O comentário noutra pessoa qualquer poderia parecer inocente, talvez, mas nesse menino triste de olhos mortos pude sentir que a comparação das pessoas com percevejos tinha algum significado. Para ele as pessoas eram criaturas nojentas; sua auto-imagem era fraca, e ele não podia admitir virtudes nos outros. Achava a vida fútil. Tive pena do garoto e alimentei a esperança de que a orientação que ele recebia no clube o ajudaria a encontrar suas qualidades positivas, que ele não conseguia enxergar.

Não pude deixar de comparar a vivacidade da senhora de oitenta e seis anos com a apatia do menino de doze. Não é a idade que empana a vida das pessoas; é o tolhimento emocional.

### **O quarteto da barbearia**

Em San Diego fui a uma barbearia para engraxar os sapatos. Sentei-me e fiquei ouvindo a conversa em volta de mim. Um quarteto de homens estava entoando louvores a seus carros.

— Tenho um Chevroletzinho, uma beleza. Já fez quase cinquenta mil quilômetros sem me dar amolação.

— O meu já fez quase sessenta e cinco mil.

— Com que frequência você troca o óleo?

— Ah, não sei, talvez a cada três mil quilômetros. E você?

— Não acredito que dure tanto assim. Mudo o meu a cada mil e quinhentos quilômetros. O filtro, a cada cinco mil a oito mil. É assim que a gente mantém o carro em forma.

— Não sei. Meu carro já fez quase cem mil, e eu mudo o óleo talvez a cada dois mil ou dois mil e cem quilômetros.

— Cuide de seu carro e ele cuidará de você.

Os quatro homens continuaram a falar; dois deles cortavam o cabelo dos outros dois. O engraxate e eu escutávamos.

Tive de pensar comigo mesmo: "Esses sujeitos parecem conhecer carros — e não há nada de mal nisso —, mas será que conhecem algo a respeito de sua auto-imagem? Aparentam ter aproximadamente de trinta e cinco a quarenta e cinco anos, todos eles, mas será que já

pensaram alguma vez na vida criativa? Gostam de ser bons cidadãos; estão bem barbeados, mantêm o cabelo decentemente cortado, trocam o óleo do carro, provavelmente passam as manhãs de domingo lavando o carro para que o metal fique brilhando. O carro certamente os leva para os seus destinos, mas será que eles acreditam em outras metas positivas para cada dia? Será que têm uma auto-imagem cintilante, ou a perderam na luta por dinheiro e posição social e na absorção exclusiva no carro e coisas semelhantes?"

George Bernard Shaw certa vez aconselhou seus leitores a manterem a alma limpa, comparando-a à janela através da qual podiam ver a vida em torno deles.

Que pensamento extraordinário! Mas a maioria de nós, lamentavelmente, toma mais cuidado com seu carro do que com sua própria imagem, que desaparece em certo ponto — e, com ela, nosso impulso de felicidade.

### **A força é uma filosofia ativa**

Em nosso mundo difícil há muitas soluções fáceis — mas tais soluções nem sempre são as melhores.

Se você está chateado, pode passar seu tempo livre mergulhado numa combinação de televisão, rádio, cinema e discos — mas você não se sentiria melhor se ativamente atacasse algum projeto, algum passatempo, alguma coisa a que dedicasse seu entusiasmo criador?

Se você é preguiçoso, pode ter um jantar pré-cozido no forno — mas talvez você mesmo pudesse cozinhar uma comida melhor e gozar o prazer de fazer esse serviço.

Pode até passar o dia repousando na cama, inteiramente só, isolado da vida — mas não poderia fazer coisa melhor?

É desnecessário dizer, não sou contra a televisão, cinema, rádio, discos ou jantares pré-cozidos — nem sou contra o repouso — com moderação.

Sou contra o meio essencialmente passivo de fazer as coisas. Quando você é passivo, retira-se da excitação da vida e do prazer de estimular a troca de idéias. Afasta-se do processo da vida; mata-a dentro de você. Contudo, ela pode invadi-lo, infligir-lhe sofrimento, enquanto você permanece indefesamente, passivamente, vítima de sua própria inércia.

— Estou endividado — diz você —, e preciso poupar minha energia para fazer dinheiro.

— Ser espectador o ajuda?

— Bem, não sei, mas...

Sim, você pode ter problemas financeiros, muitas pessoas têm, mas uma vida maçante não o estimulará a resolvê-los.

— Que me diz de X? — pergunta você. — Tem apenas quarenta e cinco anos, e teve um colapso cardíaco a semana passada e...

— É muito triste o que aconteceu a X, estou comovido em ouvir isso e tenho certeza de que você está comovido também.

Mas não adiantará nada você ficar morto de chateação, preocupado, escutando apreensivamente o bater de seu coração.

A sua força não está no sepultamento prematuro de sua participação na vida; está na busca de uma filosofia ativa — na vida otimista, realista, ativa.

Faça, crie, inove.

Permaneça no mundo e não mime a si mesmo.

Você se lembra da aviadora Amélia Earhart? Foi a primeira grande aviadora, a primeira de seu sexo a voar através do oceano Atlântico. Adorava aviões, adorava tanto voar que adiou o casamento vários anos para que pudesse satisfazer-se plenamente. O Congresso distinguiu-a com uma notável condecoração e na década de 30 seu nome estava na boca de todo mundo. Era festejada, banqueteadada, inundada de cartas de fãs; quebrou recordes aéreos, pronunciou conferências, escreveu artigos.

Finalmente, iniciou um voo em redor do mundo em 1937. Seu avião desapareceu. Houve um interesse mundial, mas os destacamentos de busca não conseguiram encontrá-la. O que aconteceu possivelmente nunca saberemos, mas com toda a probabilidade Amélia Earhart morreu antes de atingir a idade de quarenta anos.

Desgraça terrível para uma grande realizadora, mas uma pessoa como essa, que vai e faz e vive e goza, vive mais numa existência curta do que alguém com uma duração de cem anos de vida que se entedia e cochila e nunca molha os pés.

Enquanto você viver, este é o modo de viver — como Amélia Earhart.

Faça, trabalhe, cozinhe, pinte, escreva, fale, discuta, costure, toque piano, leia, pense, ande, dance, jogue damas, jogue bridge. Faça. Você sabe o que gosta de fazer: faça-o!

Você é um péssimo jogador de bridge? Leva sempre o seu parceiro à derrota? Bem, estou contente por não ser seu parceiro, e espero que você não jogue a dinheiro, mas, se você sente prazer em jogar cartas, isso vale infinitamente mais do que ficar deitado na cama, chateado, olhando para o teto — mesmo que o seu parceiro de bridge lhe lance olhares furibundos.

Você encontrou um grupo coral e entrou nele? Gosta de cantar? Ótimo! Mas não consegue acompanhar uma melodia? Se isso significa algo para você, pratique o seu canto; talvez um

amigo o ajude. Se não consegue melhorar, talvez o grupo coral tolere a sua voz desafinada — apenas porque o pessoal gosta de você.

Não precisa ser perfeito, mas tem de tomar parte, tem de envolver-se. Quanto mais forte sua auto-estima, tanto melhor, mas independentemente disso você tem de permanecer na "corrente" da vida.

Deus criou a vida em nós para que pudéssemos viver ativamente no mundo que ele formou. Deus nos fez, com nossos corpos maravilhosos e nossas mentes complexas, para que pudéssemos ter significado e felicidade em nossa vida.

Se você acredita num poder superior, deve acreditar na finalidade da vida, por mais difícil que o mundo possa parecer durante os períodos de depressão.

Arranque o medo de seu coração; sepulte os pensamentos negativos; repreenda seus amigos que procuram convencê-lo de que a vida é insípida.

## **Exercício 2**

Um dos maiores obstáculos para estabelecer suas metas diárias será o medo do fracasso. Você pode decidir "passar" como no jogo; se não tentar nada, especialmente nada novo, então não errará.

Nesse ponto você deve ajudar a si mesmo; deve ser seu amigo.

Arranje-se de modo que se sinta confortável. Sente-se numa poltrona cômoda ou, se preferir, deite-se num divã ou ande pelo assoalho. Você sabe o que o fará sentir-se aparelhado para pensar.

Depois argumente consigo mesmo. Todo mundo precisa disso; não existe, e nunca existiu, uma pessoa que seja sempre razoável.

Pergunte a si mesmo por que você deve ser perfeito. Já encontrou alguma vez uma mãe perfeita? Um pai perfeito? Um professor perfeito? Um vendedor perfeito? Um cidadão perfeito? Um motorista perfeito? Excelente, talvez — mas perfeito?

Então por que deve esperar tamanha perfeição inatingível de você mesmo?

Se tem medo de estabelecer metas para si, argumente consigo mesmo segundo esse critério. Faça-o diretamente. Você se sentirá melhor com isso, confio plenamente.

Não tenha medo de cometer erros. Quando começar seu dia e estabelecer suas metas, diga consigo mesmo: "Posso ser um cometedor de erros, mas também sou um consertador de erros".



Você se tornará um "consertador de erros" quando viver cada dia corajosamente e submeter o seu importante pequeno mundo à sua vontade — tanto quanto queira e num espírito construtivo, cooperativo.

E essa atuação positiva o ajudará a alcançar suas metas — aumentará realmente suas possibilidades de êxito e felicidade.

Pare de pôr obstáculos às suas metas!

Comece a viver.

## CAPÍTULO 4

### **A vida dinâmica começa "agora"**

Assim como adquirimos o hábito de fazer coisas sem discutir — abotoar uma camisa, escovar os dentes, lavar os pratos —, assim também tendemos a adotar meios culturalmente estereotipados de pensar sem fazer uma verdadeira seleção individual. Às vezes podemos aceitar sem crítica normas de pensamento que não fazem sentido real.

Sobre a vida criativa, por exemplo. Acho que muitas pessoas acreditam que é bobagem dedicar tempo a pensar na vida criativa. Que o sistema de vida de uma pessoa é dinâmico ou estático; o planejamento não ajudará.

Discordo.

Acredito, firmemente, que o pensamento sadio planta a semente da vida rica, dinâmica.

Ao erguer-se acima do estado animal, o homem tem usado cada vez mais o planejamento para alcançar as metas que valoriza, a maioria das quais não são realizações improvisadas.

O médico de quarenta e dois anos de idade, com sua clínica concorrida, traçou o trabalho de sua vida talvez no começo da adolescência, quando ainda estava no curso secundário.

O advogado e o físico, também, que fazem um trabalho de que gostam e recebem pagamento compensador por seus esforços, prepararam o caminho de seu sucesso com planejamento semelhante.

O incomparável inventor Thomas Edison — sobre quem teremos muito a dizer — fazia experiências mecânicas quando tinha seis anos de idade.

Muitos dos nossos inesquecíveis entretenedores, como por exemplo Donald O'Connor, já atuavam quando crianças e aumentaram seu talento através de experiência e experimentação.

Os anos de vida criativa equilibrada também devem ser previstos. Planeje-os, seja você jovem, de meia-idade, ou velho — mas comece a planejar agora.

Quando você está na escola secundária, na faculdade, iniciando-se em seu primeiro emprego, criando seus filhos, construindo sua carreira, cultivando suas idéias amadurecidas, visitando seus netos — durante esses anos, você deve ir além de sua função, procurar sempre encher de vida seus anos.

O ingrediente essencial de seus planos deve ser o desenvolvimento de sua crença em si mesmo como um ser humano no mundo, não fora dele, vivendo cada dia plenamente, não fugindo com medo das exigências da vida.

A busca, da infância à velhice, é a busca de uma auto-imagem sadia. Temerosos de nos aproximarmos do umbral da vida adulta, nós a buscamos durante a adolescência. Procuramos reforçá-la durante a vida adulta e passamos uma existência nessa procura — se formos prudentes e não a perdermos prestando homenagens a falsos deuses e valores imprestáveis. Se formos sensatos, continuaremos a erguê-la durante os anos de nossa velhice em vez de procurar a saída fácil de uma retirada passiva da vida.

Todas as pessoas devem compenetrar-se de que devem viver plenamente hoje. Devem compreender que cada dia é uma existência a ser vivida agora e que os erros de ontem devem permanecer no túmulo do tempo. Os jovens se tornam adultos e os adultos se tornam jovens quando aprendem a lidar com sentimentos negativos e a elevar-se através deles para o seu pleno reconhecimento de si mesmos como seres humanos adequados.

Isso não é uma supersimplificação, pois a coisa é realmente simples.

Você deve aprender a aceitar a si mesmo agora em termos realistas. Isso é básico.

Não quero afirmar que você deva dizer constantemente a si mesmo quão maravilhoso você é, quão melhor você é do que qualquer outra pessoa. Uma vez mais, isso não é um processo narcisista de afastar-se de si para um mundo de fantasia. Sua estimativa de si próprio deve ser válida e deve levar em consideração seus semelhantes; aspirando a ver a si mesmo em seus melhores momentos e procurando prolongá-los e estendê-los, você deve também sinceramente ver suas fraquezas e compadecer-se delas, como se compadeceria das fraquezas de um amigo estimado.

Minha opinião é que você deve, na idade mais precoce possível, sentir-se bastante bem a respeito de si, de modo que não precise fugir da vida. Deve adquirir o hábito de aceitar-se, no

mundo, na vida, sem retirada — mesmo que não ache a perfeição.

Se você se aceitar verdadeiramente e ao mundo em que vive, estará assentando o fundamento da vida dinâmica.

Esta é a única base sólida para a verdadeira vida.

### **Laranjadas e charutos**

Deixe-me apresentar-lhe um exemplo de como não se deve formar uma auto-imagem forte.

Quando eu tinha dezessete anos, consegui meu primeiro trabalho, vender laranjada em Coney Island, no Brooklyn, durante os quentes meses do verão.

Estava calor e um freguês nunca parava de beber — eu.

Toda vez que o negócio estava fraco, eu me escondia atrás do balcão e emborcava mais um pouco de laranjada.

Apesar da minha diluição dos lucros, ganhei oito dólares na primeira semana. Pesando mais alguns quilinhos, com o líquido remoinhando dentro de mim enquanto andava, fui a uma confeitaria e comprei uma caixa grande de charutos baratos.

Fumei charuto após charuto — até que fiquei enjoado. Alguém teve de ajudar-me a ir para casa. Lá vomitei algumas vezes, olhei com horror meu rosto pálido no espelho e fui cambaleando para a cama, onde me atirei e me agitei a noite inteira.

Qual é o objetivo dessa pequena história?

Não é um ataque aos charutos. Fumo charutos hoje e gosto deles.

O caso é que na época eu não estava acostumado com charutos e não gostava deles; eu nunca fumara um antes, e eles não eram parte de minha vida. Mas eu tive uma imagem do que eu poderia ser; devia parecer-me com um homem de sucesso, que fumava charuto. Assim, enfatuado com um sentimento de poder em minha fantasia ridícula, fumei charuto após charuto, aquecendo-me no fulgor da imagem irrealista de mim mesmo — até que tudo se evoluiu em fumaça.

E fiquei doente.

Tomada num sentido simbólico, essa história exemplifica o mal que alguém pode fazer a si fugindo de sua verdadeira natureza como ser humano para um mundo de fantasia — ou de afastamento da vida, por assim dizer.

Em nenhuma idade da vida você pode ignorar a verdadeira natureza de si mesmo; em nenhuma idade pode afastar-se de sua verdadeira auto-imagem com desrespeito. Você se

prejudicará se agir da maneira que pensa que as outras pessoas esperam que você aja, se essa maneira contrariar a natureza de seu próprio ser.

### **Uma menina num mundo de menino**

Deixe-me contar-lhe outra história, história que me volta à lembrança do distante mundo de minha infância.

É sobre "Wingy", presidente da nossa turma de meninos, chefe daquela garotada — embora fosse uma menina.

É sobre Wingy, que nunca renunciou na vida, nunca renunciou a si mesma.

Criados nas ruas mal-afamadas do Lower East Side de Nova York, meus amigos e eu aprendemos a saborear suas delícias ruidosas e a evitar seus perigos nos lugares congestionados. Carretas e carroças rodavam pelas ruas estreitas onde se alinhavam os cortiços; rápidos como éramos, atravessávamos correndo por entre as rodas pesadas e saíamos ilesos, pois isso era parte de nossa vida diária.

Nossa infância naquelas ruas amontoadas tinha muita alegria. Mergulhávamos felizes nas águas amareladas e poluídas do rio East, vindo à superfície para ver algum navio enorme movimentando-se corrente abaixo. Desfilávamos pela apinhada Attorney Street e às vezes os vendedores das carrocinhas nos davam sobras dos produtos que estavam vendendo. Nossa turma era uma colméia de discussões altas — sobre nada, talvez, mas altas, divertidas.

Mas as carroças podiam ser perigosas.

Considerávamos o esquivar-se de suas rodas como uma proeza masculina, mas Wingy insistia em juntar-se a nós. Isso foi antes de a fazermos membro de nosso grupo; nessa época procurávamos evitá-la.

Um dia Wingy estava esquivando-se de uma carroça de cerveja puxada por cavalos quando um cachorro aterrorizado veio pulando, fazendo os cavalos empinar-se. As rodas se aceleraram e Wingy, atirada para a rua, ficou com o braço direito preso entre dois raios da roda.

Foi um milagre que seu braço não tivesse sido arrancado — mas a partir desse tempo o braço fixou-se numa forma cônica de V. Saía do ombro, estendendo-se em linha horizontal; depois a parte inferior do braço apontava na direção do peito, completando o V. Este podia mover-se para a frente e para trás, e ela podia usar os dedos de alguma forma, mas não podia esticar o braço. Quando corria, seu braço balançava, como a asa de um pássaro voando.

Assim, dessa época em diante começamos a chamá-la "Wingy" ("Maneta"). Seu nome

verdadeiro era Mary.

Ela era solitária. Nós, os meninos da turma, cruéis como as crianças sabem ser, desprezávamos sua companhia.

Muita gente se sentiria aniquilada com tal desgraça, mas não Mary. Continuou a ser masculinizada, a usar roupas masculinas, sem forma. Não podia mais nadar no rio East com o braço aleijado, então começou a dar caminhadas longas no cais.

Muita gente se recolheria numa concha, se confinaria em seu quarto escuro, silencioso, maldizendo o seu destino, odiando o mundo, odiando a si mesma.

Não Wingy! Ela encontrou uma nova vida — no cais.

Uma menina num mundo de menino e de homem, às vezes objeto de ridículo por causa de seu braço deformado, ela recusou-se a negar seu valor como ser humano. Não renunciou a si mesma.

Foi no começo do verão que Wingy descobriu o mundo do cais; os navios entrando no porto para serem descarregados; os fortes estivadores enfiando os ganchos nos fardos de mercadoria vindos de terras estranhas; homens de trabalho pesado praguejando ao sol.

Ela gostava de ficar olhando e logo fez amizade com um dos estivadores, um artista com o gancho, um homem do suor e da profanidade. Ele ficou surpreso quando ela disse que era menina — pois se vestia como um menino muito desleixado.

Mas ele aceitou o interesse dela; assim também os outros estivadores. Puseram-na para trabalhar como transportadora e mensageira, carregando baldes de água, levando ferramentas. Seu braço direito balançava para a frente e para trás, enquanto o braço esquerdo carregava e entregava, carregava e entregava.

Logo ela passou a ser uma peça do mecanismo, correndo para cima e para baixo nesse desembarcadouro do rio East, carregando e entregando com seu braço bom. Ganhava comida para o almoço e correspondia plenamente.

Fazia o que tinha de fazer, e todo mundo a respeitava.

Em fins de outubro, veio o veranico; os dias eram quentes. Fomos ao rio East, nossa turma de garotos, e saltamos em volta das barcaças de areia. De repente, um dos meninos, Red, começou a gritar por socorro.

Tentamos socorrê-lo, mas ele ficou metido entre o costado da barcaça e a borda do desembarcadouro. Seu pé ficou preso e ele estava apavorado. Nós também; uma rajada de vento poderia arremessar a barcaça contra o desembarcadouro e Red, enfiado entre as duas

coisas, poderia ser esmagado — e até morrer.

Não podíamos fazer nada. Ele estava numa posição tal que somente um de nós podia alcançá-lo de cada vez; nenhum de nós era bastante forte para puxá-lo e livrá-lo dali.

Então alguém correu para socorrê-lo.

O socorro chegou. Era Wingy, remando no ar com seu braço direito quando corria, um espantalho soprado pelo vento.

Dissemos-lhe para ir embora, mas ela se ajoelhou no desembarcadouro, esticou o braço esquerdo para Red — puxou-o e livrou-o dali.

Ficamos espantados; não podíamos acreditar no que víamos.

Trabalhando com os estivadores, o braço esquerdo de Wingy se fortalecera. Ela salvou Red.

Logo a elegemos presidente de nossa turma de meninos — essa garotinha aleijada, indesejável. Finalmente, passamos a respeitá-la também.

Ela não foi sempre uma menina masculinizada, essa destemidazinha Mary.

Mais tarde uma operação fez o seu braço direito voltar à normalidade.

Então, ela deixou de ser presidente de nossa turma de garotos. Mais do que uma garota, já uma moça, casou-se e começou a ter filhos.

Isso não é fora do comum; muitas meninas masculinizadas assumem seu papel natural quando se desenvolvem.

O que é fora do comum é que Wingy, ao recusar deixar que seu braço aleijado a forçasse a retirar-se da vida, adquiriu uma força interna — uma resolução — que não era tão sua antes.

Lembro-me dela não somente pelo salvamento heróico de Red, mas porque ela não quis afastar-se da vida. Foi uma pessoa, numa idade precoce, que não se retirou quando a situação se tornou dolorosa.

Enquanto ela viver, tenho certeza de que permanecerá sempre jovem e cheia de vida. Sempre aceitará a si mesma, como é, sem fantasia, sem narcisismo. Enfrentará a vida da melhor maneira possível.

### **O símbolo da vivência**

Wingy permanecerá sempre em minha memória como um símbolo de vivência, pois uma pessoa como ela, que não renunciou a si própria mesmo na adversidade, estará sempre viva. Uma pessoa com uma crença inabalável em si, ignorando as opiniões dos outros, jamais se

retirá-la da vida para a masmorra voluntária da escuridão.

Isso está em nítido contraste com outras pessoas com quem tenho travado relações — em minha vida profissional, com conhecidos e amigos, ou gente que veio visitar-me depois de ler os meus livros —, que achavam a vida difícil de suportar porque detestavam a si mesmas com uma autêntica fúria perversa.

Uma dessas pessoas foi uma adolescente, desajeitada com as mãos e sempre consciente de sua falta de jeito, que entreouveu os pais falando sobre o seu modo de tocar piano quando era garotinha. Prendendo-se a essa imagem de "desajeitada", essa garota não somente tocava piano mal, mas também se saía mal em todas as atividades que requeriam destreza manual, como, por exemplo, costurar. Sua autocrítica estendeu-se a outros aspectos de si mesma, até que sua mente no fim da adolescência era uma colméia de urticante auto-acusação. O medo era sua emoção dominante até que lhe expliquei que não podia ser responsável pela opinião dos outros. Ela captou a mensagem. Agora, como adulta, toca piano bem. Cozinha bem. Costura bem.

Ou o adolescente, filho de um médico que conheci, que entrara numa turma de desordeiros e levava um canivete no bolso, um mau elemento na escola, com más notas em quase todas as matérias. Aos quinze anos, o ressentimento era sua emoção dominante, e em seus olhos podia-se perceber falta de confiança nas pessoas, até que lhe mostrei que podia vencer na vida e elevar-se acima do ressentimento.

Ou os inúmeros rapazes e moças, homens e mulheres que tenho conhecido em minha vida de cirurgião plástico que depois de receberem um rosto novo, com a oportunidade de expandir-se com essa novidade e sentir entusiasmo pela mudança e pelas possibilidades — não podiam sentir alegria porque tinham realmente renunciado a si mesmos antes da operação.

Tanto sofrimento nas pessoas; tanto sofrimento que as pessoas impõem a si próprias. Já vi isso meses e anos — e décadas.

Sinto felicidade por ter conseguido ajudar algumas dessas pessoas a sentir-se melhor consigo mesmas. Sinto satisfação por ter conseguido fazer algumas delas compreender que sua verdade sobre si mesmas não era real «u ou que era apenas uma verdade parcial.

Algumas delas recuperaram sua centelha — e começaram a sorrir para a vida. Do retiro escuro de suas mentes, passaram para o lado de fora, para o mundo — mundo que acharam, mesmo com seus problemas incessantes, que era um lugar muito melhor para viver.

Como Wingy, algumas delas lutaram para vencer seus problemas e defeitos — físicos e emocionais —, para funcionar venturosamente num mundo em que isso nem sempre é fácil.

Algumas aprenderam a sorrir.

Algumas aprenderam a sentir respeito por si.

Algumas encontraram a vida dentro de si mesmas.

### **Vivência em qualquer idade**

Se é vivência que procuramos tão ardentemente, podemos encontrá-la em qualquer fase de nossa vida. Quando pensamos em vivência, pensamos em pureza e vigor, elasticidade para andar e ressonância para rir. Pensamos em curiosidade impetuosa, em criatividade ansiosa.

A poetisa americana Helen Hunt Jackson escreveu certa vez que "aqueles a quem os deuses amam vivem jovens eternamente".

Não sei a quem os "deuses" amam, mas sei que se você tiver um respeito gentil por si mesmo, uma crença em sua bondade fundamental, você se sentirá vivo e "jovem" enquanto viver. Não dedicará seus anos à inércia e lamúria, ao despejo de suas atribulações nos ouvidos mais próximos (que espera que sejam complacentes). Não, a bolha não arrebentará; o fogo ainda arderá intensamente dentro de você; seu ímpeto criador será uma força impulsora.

Vitalidade, vitalidade criadora em todos os anos, cada dia, cheio de metas, chamejante de esforço fervoroso. Não importa qual a sua idade, rico ou pobre, este deve ser um dos seus objetivos mais preciosos.

Quando começa a sua preparação? Começa agora mesmo.

Se você tem dezesseis anos ou quarenta e seis ou sessenta e quatro, ela começa agora mesmo.

Você inicia com um processo básico de auto-educação; é um processo extremamente simples, embora todos nós pareçamos não notá-lo no clamor sufocante dos diversos dados, às vezes descabidos, que atravancam a nossa mente nesse nosso mundo afobado.

Nesse processo auto-educativo você precisa dominar a terminologia que não consta de nenhum dicionário. Não precisa ter diplomas universitários nem compreender a teoria da relatividade.

Deve simplesmente lutar consigo.

Deve afirmar o poder e a integridade de sua auto-imagem.

Deve estabelecer a dignidade autêntica de sua auto-imagem numa base realista como um fundamento para a vida plena em sua idade atual — agora.

A vida não é um piquenique; às vezes não há comida alguma, nem formigas ou mosquitos



para enxotar. Você deve sobreviver aos fracassos e decepções, voltar a atacar do chão e continuar a bater. Não há esmolas; você só pode esperar o que dá a si mesmo. Só pode contar com a centelha e o fogo e a amistosidade que você, o pensador, dá a si próprio, a pessoa que atua na vida.

Suponhamos que você perca o emprego ou que seu empreendimento comercial esteja fracassando. Você se sente deprimido; quem não se sentiria? Sente-se frustrado, talvez nervoso ou zangado. Durante dois ou três dias poderá ficar intratável; os amigos interesseiros o evitarão e os cães ladrarão. Mas como é que está pensando agora que tudo isso já está no passado? Está você atolado num pântano de melancolia, culpando-se por seus erros, odiando aqueles cujas ações o magoaram? Será a sua mente um mensageiro agitado da crítica, atormentando-o com lembranças do que poderia ter feito e do que poderia ter sido? Você se vê repetidamente cometendo erros e detesta tanto o que vê que acaba se perdendo de vista inteiramente, apagando a auto-imagem que é o seu melhor amigo na vida?

Ou você se vê bondosamente? Vê-se cometendo seus erros, contudo perdoa-se dizendo que é apenas humano? Resolve então evitar esse tipo de erro, se possível, embora com a determinação de aceitar-se se errar novamente? Será que se vê nos bons momentos, fazendo escolhas acertadas, executando ações inteligentes, alcançando o que desejava? Você faz essa imagem de si mesmo voltar à sua mente, realizando suas metas, com o tipo de pessoa que pode ser?

Se você pode recuperar-se do fracasso — qualquer fracasso — e voltar a essa maneira positiva, sem julgamento, de aceitar-se, sua auto-imagem uma vez mais restabelecida, sentirá vitalidade todos os anos de sua vida. Seus problemas não o apavorarão quando pensar neles; ao contrário, sentirá esperança, porque o caráter de seu pensamento é esperançoso.

### **Crianças de três a seis anos a caminho da vida criativa**

Você pode começar muito cedo a formar hábitos criativos de viver.

Na Escola Forsyth, em Saint Louis, sob a direção de Mrs. Mary Dunbar, crianças de três a seis anos de idade imperceptivelmente estão absorvendo conceitos, baseados em meu livro Psicocibernética, que algum dia as levarão à vida adulta positiva. As diversas centenas de crianças dessa escola aprendem o estabelecimento de metas, o uso apropriado da imaginação, a aceitação dos erros, compaixão por seus semelhantes, e outros princípios básicos associados ao mecanismo de sucesso, psicocibernética e psicologia da auto-imagem.

Aprendem a viver em harmonia umas com as outras.

O diretor contou-me como um grupo de crianças de seis anos de idade construiu uma cidade

numa enorme caixa de areia; então um pirralho de três anos demoliu tudo na hora do almoço. Os meninos de seis anos conferenciaram, depois explicaram ao diretor que o fedelho não sabia o que estava, fazendo.

— Podemos construí-la novamente — disse um —, e será até melhor.

Visitei a escola recentemente e fiquei muito impressionado com os hábitos positivos que essas criancinhas estavam formando.

Durante o período de exercício, os garotinhos arrastavam-se de mão em mão nas barras. Um não podia acompanhar os outros.

Ordenaram-lhe que se sentasse numa cadeira e pensasse com que cara ficava quando fracassava, com que cara os outros ficavam quando se saíam bem.

No dia seguinte, disseram-me, ele dominou as barras.

A única disciplina imposta pelos professores é a "cadeira de pensar". A criança que maltrata outra deve sentar-se nela e pensar quem é e o que fez.

Enquanto eu estava lá, um garotinho ficou remoendo-se de raiva na cadeira quando a criança que maltratara sentiu pena dele e trouxe-lhe um livro para que pudesse passar o tempo de modo agradável.

Um pirralho de quatro anos passou pedalando velozmente num velocípede, cantando:

— "Arranjei uma máquina de andar!"

Em certo local um grupo de meninos de seis anos estava estudando palavras com dois 11.

— K-i-l-l (matar) — disse um.

— A gente não usa essa palavra — corrigiu outro. — É melhor dizer s-k-i-l-l (habilidade).

— Tenho um gold (ouro) em meu computador — falou uma garotinha. Ela queria dizer goal (meta).

E ela tinha uma meta.

Todos tinham.

Dos três aos seis anos, nessa escola para os bem novinhos, essas crianças estavam adquirindo indiretamente hábitos que as levariam com sucesso, através da infância, adolescência, maturidade, meia-idade, a anos de vida produtiva na idade da aposentadoria — treinando para a vida criativa, hoje.

Você pode começar bem cedo.

### Exercício 3

Se a sua auto-imagem é fraca, as multidões provavelmente o perturbam.

Você vai andando pela rua, digamos. É um dia bonito; o céu está azul e o sol está brilhando. Você gosta de andar a pé: é divertido; o problema é que há muita gente. Antes de se dar conta, seu primeiro passeio parece cansativo: "Muita gente", diz consigo mesmo. "Sinto-me como uma formiga num formigueiro."

Preocupações e ressentimentos apoderam-se de você; não há mais alegria em seu passeio. É apenas mais uma das agonias em sua vida. Tudo o que pode pensar, como uma pessoa da multidão, é quão insignificante você é.

Isso é um uso impróprio de sua imaginação — de sua auto-imag(em)inação. Você está se degradando, sem o perceber.

Outras pessoas convivem com as multidões neste mundo de multidões; algumas não ligam para elas, algumas até gostam delas. Você não precisa perder o sentido de sua individualidade só porque está cercado por outras individualidades.

Estas idéias o ajudarão; experimente-as da próxima vez que estiver numa multidão ou em alguma situação semelhante:

1. Imagine um sucesso seu no passado, mesmo que seja um sucesso parcial. Figure a situação em sua mente; veja-a em technicolor, se puder; sinta-a. Você ficará satisfeito consigo mesmo; reviva esse sentimento de satisfação íntima e ponha-o em foco. Torne esse sucesso parte de sua auto-imagem; esqueça seus fracassos e concentre-se nesse sucesso. Não seja convencido nem presunçoso; tais coisas são apenas sentimentos de inferioridade ao contrário. Simplesmente conserve essa imagem agradável viva em sua mente e sinta-se contente consigo mesmo.

2. Visualize outro momento feliz em sua vida e continue a vê-lo. Em vez de invejar alguma pessoa na multidão que parece satisfeita consigo mesma, seja essa outra imagem, que o ajuda a sentir-se bem sucedido. Fique com ela, e não sinta remorso por estar regalando-se consigo próprio. Se você não pensar primeiro em si, ninguém mais o fará. Pode ficar certo disso.

3. Quando estiver andando pela rua, deliciando-se com o vibrante sentimento do movimento, adquirindo confiança com a lembrança de seus verdadeiros sucessos, planeje sua próxima meta para o dia. Pense em alguma coisa para a qual pode encaminhar-se, alguma coisa que você quer fazer, e imagine como vai encaminhar-se para ela. Planeje sua estratégia, preveja os obstáculos realistas — e elimine as possíveis justificativas que usaria a fim de criar obstáculos para si mesmo. Será essa meta realista para você agora? Caso não seja, adie-

a até que sua realização esteja a seu alcance. Mas se quer fazer isso, se está pronto para fazê-lo, não adie para "amanhã", que talvez nunca chegue.

Faça deste exercício — e de todos os exercícios deste livro — metas diárias. Elas o ajudarão a viver mais criativamente — agora.

### **Preparando-se para a expansão e diversão**

É importante compreender este princípio: que, assim como você passa os anos da adolescência preparando-se para o trabalho de sua vida, deve passar a vida inteira vivendo criativamente e preparando-se para os futuros anos de vida dinâmica.

Você se prepara quando constrói uma auto-imagem que o sustentará durante esses anos e que lhe permitirá anos de expansão e diversão.

Não deve começar muito novo — nem muito velho.

Para a pessoa que está lendo este livro e que compreende que a luta pela felicidade é uma batalha de pensamentos e imagens em sua mente, a hora de começar é agora.

Não amanhã.

Agora.

Você deve isso a si mesmo.

Nas páginas deste livro, encontrará muitos exercícios destinados a ajudá-lo a ajudar-se. Trabalhe com eles.

Agora.

Quando você tenta, está realizando isso!

Uma garotinha de seis anos da Escola Forsyth disse à mãe:

— Tente, tente de novo, isso é o que a gente aprende na Escola Forsyth, mamãe.... Se no começo você não entende... tente, tente de novo!

# CAPÍTULO 5

## **Anos de sucesso para você**

"Este livro", você pode dizer, "não me ajudará porque minha saúde está má. Palavras açucaradas não ajudarão."

Minhas palavras não são açucaradas; representam a verdade como a vejo.

"Sempre tive má sorte", você pode dizer. "Por que a minha sorte vai mudar?"

Ninguém dá só azar; o que está você fazendo para ajudar a si mesmo?

"Não tenho dinheiro no banco e devo a todo mundo que conheço. Que é que adianta?"

Todo mundo tem dificuldades, meu amigo. Estou escrevendo para gente deste mundo, não para anjos do paraíso.

Algumas das pessoas mais criadoras da história americana abriram caminho lutando contra grandes desvantagens.

Benjamin Franklin deixou a escola com dez anos de idade para auxiliar o pai e foi aprendiz de seu meio irmão aos doze anos.

Andrew Jackson, sétimo presidente dos Estados Unidos, ficou órfão aos catorze anos, quando a mãe morreu. Jackson educou a si mesmo, lendo livros de direito em suas horas de folga.

Ulysses S. Grant, décimo oitavo presidente dos Estados Unidos, era um fracasso aos olhos de todo mundo quando a Guerra de Secessão estourou; considerado como um alcoólatra excêntrico, Grant foi um estrategista brilhante que desempenhou um grande papel na vitória da guerra, pelo Norte.

É axiomático que a realidade nem sempre é o que gostaríamos que fosse. Vivemos com problemas todos os dias; lutamos e fazemos o possível, vamos dormir e lutamos mais um pouco. Às vezes conseguimos sucesso, às vezes fracassamos; ninguém consegue sucesso o tempo todo. Poucas pessoas têm problemas realistas tão graves que as incapacitem de aplicar uma filosofia ativa e dificultem o desenvolvimento de uma auto-imagem sadia.

Muitas pessoas exageram suas lamúrias, aumentam-nas desproporcionalmente, preocupam-se por causa de um insignificante sintoma físico ou uma pequena falta de sorte — e fazem o

possível para preocupar outras pessoas também. A inquietação exagerada ocorre generalizadamente entre as pessoas hoje em dia.

Preocupação, preocupação, preocupação, mas aonde o levará ela?

Você, lendo este livro, carrega sua bateria com as idéias que encontrará. Dentro de você há um mecanismo de sucesso que trabalhará se você puser em ação atitudes que sejam orientadas para o seu bem-estar.

Não permita que lamúrias sem importância solapem seus instintos de sucesso. Não deixe que elas o forcem a uma retirada prematura da vida.

Esqueça seus problemas insignificantes. Concentre-se nos seus recursos positivos. Mova-se para a vida com o que de melhor existe em você.

### **A comiseração não lhe adiantará nada**

Você tem pena de si mesmo? Gosta de recitar suas lamúrias intermináveis para outras pessoas — qualquer pessoa serve, na verdade — de modo que elas estalem a língua e balancem a cabeça pesarosamente? Talvez algumas pessoas até lhe digam quão bravo você é para suportar tal sofrimento.

Essa comiseração, mais alguns níqueis, não lhe dará senão para pagar uma boa xícara de café. Não proporcionará à sua alma uma nutrição básica, apenas uma imitação de alimento para o seu sustento.

Inclusive, a manifestação de compaixão da outra pessoa pode ser fingida. Quando você passar por ela, ela poderá dizer consigo mesma: "Coitado, vai se matar de preocupação (se ele não me matar primeiro de preocupação)".

Sem dúvida, outros podem interessar-se por nossos sofrimentos.

O poeta inglês Shelley certa vez escreveu: "Meu coração estava trespassado de comiseração por um infortúnio que não podia ser meu".

Isso é um sentimento piedoso e eu o aplaudo, como geralmente aplaudiria os sentimentos piedosos de qualquer pessoa que fosse bastante humana para sentir por outro ser em apuros. Não obstante, do ponto de vista do sofredor, o recebimento de comiseração não pode remediar a dor que ele suporta.

O martírio nunca é compensador — mesmo que outras pessoas derramem lágrimas por você e cubram seu caminho de rosas.

A vida real se compõe de dias vibrantes, em que uma pessoa sai ao encontro das alegrias do mundo, ativamente: na plenitude de seus poderes físicos, em vez de enroscar-se numa bola

de inércia frustrada, odiando sua desgraça e sua concha de indiferença hermeticamente fechada.

Você deve sentir, primeiro, que tem o direito de ser feliz. Deve considerar-se intimamente como uma das criaturas de Deus, que nasceu para viver, sorrir e amar. Deve dizer a si mesmo que deve algo à vida e que a vida lhe deve algo. Esqueça suas mancadas; renuncie a suas auto-acusações; apague da memória seus erros. Pense em você da melhor maneira possível, fazendo bem a si mesmo e aos outros, e sinta que merece satisfações.

Então você não atentará para suas lamúrias insignificantes a fim de reforçar seu sentido de desgraça que acha que realmente merece.

### **"Eu só queria ajudar"**

Recentemente fui a Lake Orion, perto de Detroit, Michigan, para falar a um grupo de padres (que) haviam sucumbido ao alcoolismo. Eles vêm de todas as partes do mundo, são tratados durante quatro meses e retornam a suas paróquias curados. Durante a fase de sobriedade, usam meu livro Psicocibernética como uma ponte para voltar a si mesmos, e realmente voltam.

Depois da conferência, fui dormir algumas horas. Acordaram-me à uma e quarenta e cinco da madrugada. Lake Orion fica a uns setenta quilômetros de Detroit, e eu tinha de pegar o avião das quatro e trinta e cinco para voltar para Nova York a fim de operar uma criança que se ferira gravemente num acidente de automóvel.

O vigia da noite, depois de acordar-me, levou-me para a casa principal do sanatório dos padres e preparou-me ovos mexidos e café.

Esse gesto simples comoveu-me bastante porque isso não era sua função e eu não lhe pedira que fizesse uma refeição para mim.

Ele estava ali, com sua basta cabeleira, faces rosadas, perguntando-me se os ovos estavam bons.

— Ótimos — respondi, agradecendo-lhe por ter-se incomodado por mim às duas horas da madrugada.

— Eu só queria ajudar — retrucou ele, com um sorriso tímido e afetuoso.

Depois de um pouco de conversa, falou-me sobre si mesmo. Era doente do coração. Debaixo da camisa, ele usava um marca-passo, um instrumento elétrico preso à parede do peito. Esse instrumento ajudava-o a manter o coração batendo normalmente, capacitando-o a viver e a trabalhar como vigia noturno no sanatório.

— Outra xícara de café? — perguntou ele. Acenei com a cabeça afirmativamente.

— Gosto de ajudar — disse ele. — Gosto mesmo. Desde que adoeci do coração, especialmente, tenho vivido uma boa vida. Gosto de ajudar as pessoas e aceito ajuda dos outros. Não tenho de que me queixar.

No avião que me conduziu de Detroit a Nova York, pensei nesse homem que levava uma vida simples e gostava dela. Disse comigo mesmo: "Se um

homem que não pode viver sem um instrumento elétrico não se dá por vencido, todos nós podemos aprender a lição de que, apesar de nossos problemas, podemos enfrentar as tensões do dia-a-dia e recusar-nos a abandonar nossas forças, ativando nossos mecanismos de êxito, todo dia, vivendo sempre plenamente".

### **Esperança para você**

"Enquanto há vida, há esperança" é um ditado de valor — se você acha que merece as boas coisas da vida, se seu conceito de si mesmo suportar a idéia de felicidade.

Infelizmente, muitas pessoas enganam a si mesmas; nunca fariam isso com dinheiro, mas o fazem com pensamentos. Alguns indivíduos roubam a si mesmos de tudo. Preocupam-se com qualquer problema insignificante.

É por isso que a história desse homem — trabalhando e feliz, apesar de ser doente do coração — deve servir de estímulo para as pessoas cuja coragem desapareceu ante a investida dos temores.

A força de sua auto-imagem — juntamente com o marca-passo de seu coração — fá-lo viver uma boa vida. Você não precisa de um marca-passo para o coração, não é verdade? Então deixe sua auto-imagem ser seu marca-passo. Deixe a sua agradável imagem de si mesmo dar-lhe o que você precisa para enfrentar o mundo com o espírito confiante, dinâmico, complacente, que leva a formas de experiências emocionantes.

Esta é a sua esperança.

Quando eu era mais novo, o quociente de inteligência (QI) era considerado como uma coisa muito importante. A pessoa fazia alguns testes de inteligência e recebia uma nota. Se respondia à maioria das questões corretamente, era classificada como um "gênio" ou como bem-dotada; se era morosa ou desajeitada em responder às perguntas, era considerada como subnormal ou talvez como completamente ignorante.

O jovem que conseguia nota alta nesses testes de QI era tido, freqüentemente, como destinado a obter sucesso, enquanto o que obtinha nota baixa era considerado "burro" — um pobre coitado, e daí?



Sempre fui descrente do valor desse QI. Minhas dúvidas foram confirmadas. Durante anos vi pessoas com QI alto arruinarem sua vida e pessoas com QI baixo viverem produtivamente.

Sua auto-imagem é muito mais fundamental para sua felicidade; certamente você deve compenetrar-se disso. Para mim parece óbvio. Se você não somente for tão inteligente quanto Albert Einstein, mas também tão encantador quanto Fred Astaire e tão bom golfista quanto Jack Nicklaus ou Gary Player, ainda não gozará a vida se julgar a si mesmo criticamente, se procurar motivos para se degradar. Se sua auto-imagem for fraca, suas qualidades positivas não têm importância — nada valem; você encontrará meios para se torturar. Nada do que fizer será satisfatoriamente bom.

Portanto, quando começar um dia, procurando algo esperançoso ao levantar-se pisando primeiro com o pé direito, não pergunte: "Como está meu QI hoje?" Em vez disso, pergunte a si mesmo: "Como está minha auto-imagem? Como está minha A-I?" Seu QI não é importante. Depende da opinião dos outros. Sua A-I é importante. Depende da sua própria opinião. Sem uma opinião adequada de si mesmo, você não pode funcionar criativamente.

Se sua A-I estiver perfeita, você poderá esquecer o seu QI e gozar o seu dia. Quando andar pela rua e o sol estiver brilhando, poderá até assobiar uma melodia de que gosta.

### **Sua orientação para o sucesso**

Nossas vidas são tão complicadas — embrulhadas como estão com contas bancárias, apólices de seguro, impostos de renda, móveis, parentes, números de telefone e toda espécie de dados diversos sobre quilometragem de automóveis e boletins meteorológicos —, que freqüentemente perdemos de vista as verdades fundamentais.

Uma verdade fundamental é que todos temos dentro de nós instintos para a sobrevivência vitoriosa no mundo.

Podem sobrevir obstáculos, podem sobrevir dificuldades — quem sabe, como o Professor Higgins se queixou em *My fair lady*, seus parentes possam atacá-lo em grande número —, mas você tem dentro de si, como toda pessoa, os instintos de sucesso que chamo de mecanismo de sucesso.

A luta para libertar esses instintos, para utilizá-los na luta pela vida, é principalmente interna. Você deve discutir o assunto consigo mesmo. Deve decidir se está determinado a viver a boa vida; deve convencer-se de que as coisas boas são um direito seu.

Isso nem sempre é fácil porque muitos indivíduos foram doutrinados com a crença de que nasceram para sofrer. É uma crença que se deve extirpar com tanta premência como se a pessoa sentisse que tivesse ingerido inadvertidamente uma garrafa de veneno.

Você deve lembrar-se de que pode sentir-se vitorioso e feliz — e você deve fixar os padrões que constituem o seu sucesso. Deve ser um sucesso em sua imagem, ou será um fracasso.

Uma história interessante acode-me à memória. Conteí essa história há alguns anos quando realizei uma conferência na municipalidade de Nova York.

Quando Franklin D. Roosevelt era presidente, fiz uma operação numa amiga de sua esposa. A Sra. Roosevelt convidou-me a ir à Casa Branca, em Washington; eu devia passar a noite na Sala Amarela, perto do quarto em que alguém me disse que Abraham Lincoln dormira.

Fiquei lisonjeado. Não, fiquei superemocionado. Não dormi a noite inteira. Em vez disso, passei a escrever para minha mãe, meus amigos — até para meus inimigos — em papel timbrado da Casa Branca.

Como um garoto, eu brincava nas ruas da zona "brava" de Nova York, o Lower East Side.

"Max", eu disse comigo, "você chegou aonde queria."

De manhã, desci para fazer minha refeição matinal onde a Sra. Eleanor Roosevelt era a anfitriã. Era uma senhora adorável; havia um encanto extraordinário em seus olhos. Aceitei ovos mexidos e fui então encaminhado para uma bandeja abarrotada de peixe defumado. Comi quase tudo, embora sempre houvesse detestado peixe defumado. Olhei para o peixe defumado com horror.

A Sra. Roosevelt sorriu para mim.

— Frank adora peixe defumado — disse ela, referindo-se ao presidente.

Considereí o assunto.

"Quem sou eu", pensei, "para recusar esse peixe defumado? Certamente o que é bom para o presidente tem de ser bom para mim!"

Assim, servi-me de peixe defumado, comi-o com os ovos — e naquela tarde estava doente. De noite, eu ainda estava enjoado.

Qual é o significado desta história?

Muito simples.

Perdi de vista a imagem de mim mesmo.

Eu não queria o peixe defumado e não devia tê-lo comido. Ao tentar imitar o presidente, por respeito, traí minha auto-imagem. Foi uma traição insignificante; seus maus efeitos foram superficiais e não demoraram muito tempo.

Contudo, indica um dos perigos mais comuns na estrada do sucesso.

Um sucesso aos olhos de outras pessoas que não constitui a consumação de seus desejos em sua imagem não é sucesso.

É um fracasso.

Profundamente arraigado na cultura americana de hoje, com a passividade indefesa de um bebê de seis semanas de idade agarrado à mãe, está o complexo que se chama "acompanhar os Jones". A idéia básica desse complexo é que, se seu vizinho ou seu amigo tem um carro novo, você deve ter um também, se ele tem uma casa nova, você deve comprar uma também — e onde termina essa competição boba eu não sei.

O que sei é que essa forma de "sucesso" é fracasso; diminui o conceito da pessoa com respeito à integridade de sua individualidade. Ela renuncia à condição de sua própria imagem, como eu fiz quando imitei o Presidente Roosevelt, e mete-se numa competição sem sentido que não satisfaz sua alma.

Lembre-se disso: sua melhor orientação para o sucesso é a sua aceitação de si mesmo, viver da melhor maneira possível.

Um homem pobre pode obter mais sucesso do que um rei se sua auto-imagem for mais forte.

Se você ler estas palavras com descrença, pensando consigo mesmo: "Ele realmente não acredita nisso", lembre-se intimamente dos grandes estadistas, milionários, artistas de cinema, homens públicos, que cometeram suicídio ou mergulharam em outras formas de desgraça porque não puderam chegar a um acordo consigo mesmos.

Porque um homem pobre pode obter mais sucesso do que um rei.

Você, rico ou pobre, jovem ou velho, pode sentir-se vitorioso se compreender o poder de seus pensamentos e imagens, e terá, em sua mente, um sentido de sucesso.

Então estará pronto para marchar para suas metas e viver cada dia plenamente.

### **Traga de volta sua força**

Quando eu era menino, e morava num edifício de apartamentos do Lower East Side, tínhamos um piano na sala de estar. Às vezes eu, meu pai, minha mãe e minha irmã "nos agrupávamos em volta do piano e cantávamos músicas folclóricas. Minha bela está no oceano era uma das canções que cantávamos.

Muitos americanos ainda se lembram das palavras desse antigo sucesso, tão popular há uns cinquenta anos passados, quando as famílias sentiam satisfação em reunir-se e participar do espírito da cantoria em grupo. Eram as seguintes:

Minha bela está no oceano,  
Minha bela está no mar,  
Minha bela está no oceano,  
Oh, traga de volta minha bela para mim.  
Traga de volta, traga de volta,  
Oh, traga de volta minha bela para mim, para mim,  
Traga de volta, traga de volta,  
Oh, traga de volta minha bela para mim.\*

\*My Bonny is over the ocean,  
my Bonny is over the sea, my Bonny is over the ocean,  
o bring back my Bonny to me!  
Bring back, bring back,  
o bring back my Bonny to me, to me; bring back, bring back,  
o bring back my Bonny to me.

As palavras são lamentosas, refletindo a saudade de um indivíduo pela amada. A repetição das mesmas palavras "traga de volta" acentua o desespero dessa saudade, a premência da necessidade. A separação da amada — como é triste isso! O que é mais triste na vida do que o sentimento de estar separado da pessoa que se ama? Se se atentar às palavras de uma canção como essa, se se tentar realmente senti-la, sem procurar esconder, poderá vir a melancolia e poderão correr lágrimas para mitigar a dor.

Contudo, existe uma separação ainda mais agonizante, infinitamente mais dolorosa. É a separação de uma pessoa de sua auto-imagem e do mecanismo de sucesso dentro de si que se origina de uma auto-imagem sadia.

Assim como se pode sentir a ausência da pessoa que se ama, não há nada que se possa comparar — em termos de solidão — com a alienação de um indivíduo de sua própria fonte interna de satisfação.

Muitas pessoas passam a vida pranteando a morte de um ente amado, o desaparecimento de uma alegria, a ausência de um estado de prazer — quando o que devem "trazer de volta" é sua capacidade de ver a si mesmas em seus melhores momentos como um amigo, sejam quais forem as dificuldades que possam ter de suportar no mundo.

"Traga de volta" sua auto-imagem vitoriosa; "traga de volta" seu espírito de satisfação na vida.

Isso é a sua "bela".

Quando você estiver dominado por algum sentimento negativo que o afasta de sua verdadeira individualidade, tire um momento de folga, mire-se no espelho como um pequeno exercício de compensação e entoe essa canção, substituindo as palavras "minha bela" por "minha imagem".

Minha imagem está no oceano,

Minha imagem está no mar,

Minha imagem está no oceano,

Oh, traga de volta minha imagem para mim.

Traga de volta, traga de volta,

Oh, traga de volta minha imagem para mim, para mim,

Traga de volta, traga de volta,

Oh, traga de volta minha imagem para mim.

### **Os fios do amor**

Anos atrás, viajando pela Nicarágua, onde fiz algumas operações programadas, fui à casa de um jovem casal, rico e aristocrata.

Imediatamente me conduziram ao berço. Quase em desespero, indicaram-me a garotinha de quatro meses de idade. Mostraram-me o seu lábio, que era uma abominação para eles.

A criança nascera com um lábio leporino — uma rachadura no lábio superior.

Podia eu fazer alguma coisa? perguntaram.

Balancei afirmativamente a cabeça.

A esperança substituiu a tensão em seus olhos.

Puxando-me para um lado, um amigo contou-me a história. Antes do nascimento da menina, eles eram considerados como um casal ideal. De ambos os lados, as famílias eram de cafeicultores abastados. Não somente eram ricos, e descendentes de famílias há muito tempo influentes na Nicarágua, mas ambos eram bonitos e se amavam.

Então nasceu a criança — com o lábio leporino.

As suspeitas surgiram imediatamente. O pai da moça acusou a família do rapaz de ter sangue ruim. A mãe do rapaz insultou a hereditariedade da moça.

Havia agora ódio, em lugar de harmonia. Como na história de Romeu e Julieta, as famílias agora odiavam a idéia do casamento. Há cem anos essas famílias estiveram brigando e os avós, lembrando-se da velha batalha rancorosa, reativaram a animosidade.

Dois velhos dos lados opostos travaram um duelo ridículo com espadas; ambos, ilesos, deixaram o campo de batalha murmurando pragas. As mulheres não falavam mais umas com as outras. O jovem casal procurava manter vivo o seu amor, mas a tensão estava à mostra. O povo dizia que nada se podia fazer para sanar a situação.

Na sala de operações do hospital senti a pressão forte do drama. Senti que estava fazendo mais do que cirurgia. Estava tecendo os fios do amor ao unir as duas bordas dos lábios da menina... ao unir as famílias.

A criança foi posta sob anestesia. Enquanto se mantinha quietamente deitada na mesa, operei as bordas da rachadura. A sangria foi facilmente controlada. Primeiro, a parte central do lábio escondido pela pele acima e a membrana mucosa de dentro da boca foram separadas da pele de fora e da membrana mucosa de dentro. Juntei essa camada muscular central com alguns pontos firmes de categute, para serem absorvidos quando a cicatrização estivesse completa. Depois costurei as bordas da membrana mucosa no lado de dentro da boca com fios de seda finos; também costurei a pele externamente. Bandagens cobriam o lábio para evitar o arranchamento dos pontos.

A minúscula paciente foi levada de volta a seu quarto e despertou da anestesia pouco depois. Passados dois dias, ela teve alta do hospital. Eu mudava as bandagens diariamente. No oitavo dia, retirei os finos pontos de seda dolorosamente e, depois de duas semanas, retirei definitivamente a bandagem.

Permaneci de lado, após remover a bandagem final, e as duas famílias comprimiram-se em volta do berço para olhar o lábio da garotinha. Um grito de alegria eclodiu; o lábio estava perfeito.

Um avô apertou o dedo do pé da menina violentamente. Explicou que fez isso para fazer a garota chorar "como uma criança normal".

A harmonia voltou a reinar na vida do jovem casal, suas famílias aplainaram as divergências, e a vida continuou na Nicarágua.

#### **Exercício 4**

Senti-me feliz, é claro, em ajudar aquelas pessoas, mas esta não é a razão para contar essa

história. Meu ponto de vista é que, embora aquela gente tivesse agido acertadamente em procurar corrigir uma imperfeição, ao mesmo tempo foram tremendamente tolos em exagerar a importância do defeito.

Essas idéias o ajudarão:

1. Quando você tiver um "lábio leporino emocional" (sentimentos de mágoa, remorso, ressentimento), um sentimento negativo que crie uma separação entre você e sua verdadeira individualidade, entre você e os outros, seja o seu próprio cirurgião plástico. Sem bisturi, mas com compaixão por si mesmo, corrija a separação entre você e a sua verdadeira auto-imagem, entre você e os outros. Feche a separação com fios de amor.

Releia essa versão moderna de Romeu e Julieta, e beneficie-se com ela resolvendo não imitar a tolice dessas famílias rixentas.

2. Se você for incapaz de corrigir esse defeito — e todos nós temos uma forma ou outra de "lábio leporino emocional" —, aprenda a viver com ele. Pare de acusar a si mesmo; ao contrário, seja um bom amigo. Se você fosse perfeito, seria tão diferente do resto de nós que ninguém falaria com você.

3. Logo que se sentir melhor a respeito de seu "lábio leporino", pense em suas boas características. Você é paciente? É maneiroso? É atencioso com os outros? É ativo quando é preciso ter atividade? É um bom amigo numa crise? É leal? É um trabalhador eficiente? Esteja contente consigo mesmo; pare de pensar em suas qualidades negativas e concentre-se em suas qualidades positivas.

4. Veja a si mesmo num momento de sucesso; imagine-se. Veja e sinta. Uma vez mais, imagine-se numa determinada situação em que é feliz consigo mesmo e reviva esse quadro vezes e mais vezes em sua mente. Você já fez isso em outros exercícios; faça-o novamente porque é muito importante. Recobre o sentimento de seu sucesso — vezes e mais vezes e mais vezes.

### **Sua esperança para uma vida criativa**

"... na saúde ou na doença, só a morte nos separará." Essas são palavras familiares, tiradas da jura do casamento.

As palavras simbolizam união, uma união de duas pessoas num empreendimento sério que idealmente lhes trará prosperidade e felicidade.

Assim deve ser com você e sua força vital ativa, que nunca deve ser enterrada numa caixa chamada "sem dinheiro", "má sorte", ou seja lá o que for. Também nunca deve ser metida numa\*caixa rotulada de "queixas físicas insignificantes".

Assim deve ser com você e sua auto-imagem, que deve ser sua aliada em tempos de adversidade. Se você se apóia nos bons tempos e se abandona quando as coisas vão mal, não é amigo de si mesmo.

A busca das boas coisas não deve ser abandonada quando as coisas vão mal. Deve, na verdade, ser acelerada. Se você abandonar essa busca, será um traidor de si mesmo.

Você censura Benedict Arnold por sua renúncia da pátria num momento crítico? Por que, então, não censura igualmente a si mesmo se solapa seus próprios esforços desnecessariamente?

Durante a Guerra de Secessão, Abraham Lincoln certa vez disse: "Se existe um lugar pior do que o inferno, eu estou nele".

Mas Lincoln permaneceu nele, tendo sido um dos presidentes americanos mais criativos, até que salvou a União.

Assim como uma pessoa deve ser bem-nascida neste mundo, assim também deve viver de um modo criativo, significativo, tecendo sua vocação artística na trama de seus anos. Deve venerar a força vital que existe dentro dela e adquirir a compreensão de que esbanjá-la é um ato de traição a si mesma.

Se você acha que é uma pessoa que tem algum valor, e se pode livrar-se de sua preocupação com as lamúrias sem importância, gozará seus dias infinitamente mais.

Anos de vida criativa.

Anos ricos em experiência, cheios de horas, sem perfeição, à prova de ressentimento, em que sua experimentação tornou suas forças criativas afiadas como navalha. Então você estará equipado para viver ponderadamente.

Pode ser que os maiores sucessos esperem por você.

## **CAPÍTULO 6**

### **Metas de sucesso para a vida criativa**

"Que espécie de livro sobre a vida criativa é este?", você poderá perguntar. "Nenhuma informação sobre administração de dinheiro, nenhum dado sobre grupos a que reunir-se, nada



sobre atividades recreativas que poderiam ser úteis. Tais coisas não têm valor, também?"

Certamente que têm. Pois em última análise, embora seja o apoio a si mesmo que lhe trará prazer ou desgosto, esses fatores externos desempenham um papel definido em seu ambiente e em seu ajustamento a esse ambiente.

Você pode encontrar informações sobre muitos assuntos relativos à vida criativa em muitos livros, e um bibliotecário poderá orientá-lo com respeito a alguns deles. Não incluo esses materiais porque eles se encontram em vários outros livros e porque os autores de tais livros conhecem muito mais sobre esses fatores do que eu.

O valor deste livro, porém, e a razão por que o considero possivelmente o livro mais valioso que já escrevi, é que ele focaliza os dois maiores perigos que se oferecem às pessoas: 1) retirada da vida e 2) confiança em fatores fora do conceito da pessoa sobre o seu próprio valor.

Pois esta é a verdade: é a saúde de sua auto-imagem que lhe permitirá gozar a vida com um mínimo de medo e preocupação.

As pessoas que gozam verdadeiramente a vida têm um sentido de continuidade. Suas metas se tornam outras metas e se fundem, seus dias se tornam outros dias e se encontram. Sentem orgulho no valor de suas vidas; elevam-se acima do medo.

Ter metas é uma concentração criativa, útil. Você deve ter metas; cada dia deve ter algo em vista. Viver cada dia plenamente, superar a preocupação e o ressentimento, é uma meta em si.

Quando você acordar de manhã e livrar-se dos lençóis, deve habituar-se a eliminar de sua mente as preocupações antes da refeição matinal e substituí-las por objetivos que tornarão o seu dia emocionante. Isso deve ser automático, tão automático como lavar o rosto, pentear o cabelo, fazer a barba ou passar batom.

Anos de dias com metas — metas que são suas metas. Não metas que outras pessoas lhe impingiram — suas metas.

### **Suas metas são suas mesmo**

Essas devem ser suas metas, ou seus esforços não adiantarão nada. Como um ser humano racional, você deve cristalizar seu pensamento, eliminar os despropósitos, ir até dentro de seu coração, para saber o que quer alcançar.

Não deixe o pensamento convencional afastá-lo de sua determinação de estabelecer suas metas. Se lhe for satisfatório construir uma mesa, esta é a meta condigna — mesmo que não impressione a ninguém a não ser você mesmo. Se achar aborrecido escrever um livro de

quinhentas páginas, inteiramente pesquisado e documentado, esta não é uma meta condigna porque você não se expande no processo — pouco importando que outras pessoas o elogiem.

Nenhuma meta é extremamente insignificante se contribui para o seu sentido de realização. Não pode ser pequena; somente você pode torná-la pequena.

O poeta inglês Robert Browning certa vez escreveu:

That low man seeks a little thing to do.

Sees it and does it:

This high man, with a great thing to pursue,

Dies ere he knows it.

That low man goes on adding one to one.

His hundred's soon hit;

This high man, aiming at a million, Misses an unit.

"A grammarian's funeral"

(Aquele homem inferior procura uma pequena coisa para fazer.

Vê-a e a faz:

Este homem superior, em busca de uma grande coisa,

Morre antes de conhecê-la.

Aquele homem inferior vai somando de um em um.

Sua centena logo é alcançada;

Este homem superior, visando a um milhão, Erra por uma unidade.)

"Funeral de um gramático" \*

\*Tradução livre, explicativa. (N. do T.)

Some "de um em um" e alcance sua "centena"; talvez você chegue à idade de cem anos e "atinga seus milhares".

No processo de "atingir" metas, você também errará algumas — admitindo que seja um ente humano. Esses fracassos não devem inibi-lo, você não deve deixar de atacar novos projetos com otimismo. A criança aprende pelo método das tentativas e erros; assim também o adulto. A crítica construtiva pode ser útil, mas a auto-acusação em forma de culpa só pode ser destrutiva.

O poeta satírico romano Horácio, cuja sabedoria sobreviveu dois mil anos, certa vez escreveu: "Nem a flecha atingirá sempre o alvo ao qual foi dirigida".

É verdade. Às vezes você errará a mosca do alvo completamente. Alguns dias você pode murmurar consigo mesmo que não havia realmente razão para sair da cama; o dia inteiro foi uma negação.

Mas, mesmo assim, seu dia seguinte é um período da vida — um período da vida com uma ou mais metas emocionantes. Você sepultará o dia de ontem, não pensará mais nele. Pois cada dia é um todo. Esse dia que está surgindo, esse dia será compensador!

A romancista inglesa George Eliot (seu nome verdadeiro era Mary Ann Evans) escreveu certa vez que "o que torna a vida lúgubre é a falta de motivação".

Mas isso compete à sua responsabilidade para consigo mesmo; você deve dar-se motivação. Deve construir a estrada de seu enriquecimento; deve preparar o cimento. Então deve dar partida no motor e percorrer a estrada que criou.

### **O fogo dentro de você**

Um fogo de entusiasmo arde dentro de você; somente você pode apagá-lo. Pode apagar esse fogo interno se for muito preguiçoso, ou muito cheio de derrotismo para pôr combustível nele. Qualquer fogo se extinguirá se não houver combustível.

Mas você conservará o fogo aceso. Depois que tiver suas metas, você as atacará com intensidade. Seu instinto de vida estará no auge.

Pois é esse sentido de interesse intenso no que estão fazendo que impele as pessoas para o sucesso.

O sucesso do falecido Edward R. Murrow na televisão se baseava principalmente em seu interesse profundo no que estava abordando. Ao vermos Murrow na televisão, não podíamos deixar de perceber sua absorção intelectual pelo assunto, quer se tratasse de liberdade política, direitos civis, pobreza, personalidades individuais, quer de um acontecimento qualquer em que" ocorressem coisas espantosas.

O grande sucesso de um ator como James Cagney ou de uma atriz como Bette Davis origina-se da intensidade que eles projetam; iluminam profusamente a tela com suas personalidades eletrizantes.

O exemplo de Thomas Edison é clássico; eis um homem com um interesse absorvente pelas metas que estabeleceu para si mesmo.

Todo mundo conhece Edison principalmente como o inventor da lâmpada elétrica

incandescente. Poucas pessoas sabem da amplitude completa de suas incríveis realizações.

Entre as invenções monumentais de Edison destacam-se o fonógrafo, a locomotiva elétrica, o microfone, um método para construir edifícios de concreto, a pena elétrica, um dispositivo para produzir folha metálica, o cinematógrafo, uma caixa de sinalização telegráfica, uma contribuição para o telefone de Bell, sistemas de partida e fornecimento de corrente para os automóveis. Estas são apenas algumas das invenções desse homem intensamente criador; a lista inteira deixa a pessoa num estado de descrença.

A utilização final de suas idéias resultou na válvula eletrônica moderna. Essa válvula, em suas várias formas, é a base da radiotransmissão, do sistema telefônico interurbano, do raio X, do cinema sonoro, da televisão e de um número considerável de outras coisas, também maior do que eu posso apresentar.

Em 1928, o Congresso concedeu a Edison uma medalha de ouro e calculou suas contribuições inventivas para a humanidade em 15.599.000.000 de dólares. O que elas valem hoje é provavelmente grande demais para que qualquer ser humano possa apreender.

E toda a educação formal de Thomas Edison consistia em três meses de escola pública, onde seu professor descreveu-o como um menino que devaneava demais e nunca venceria na vida.

Qual era o grande segredo de Edison?

Um deles era sua capacidade de estabelecer metas e o entusiasmo com que procurava atingi-las. Depois de estabelecer uma meta, adaptava sua vida a ela, e ela se tornava sua vida. Então dedicava todo o tempo a essas metas — até, se me permitem um jogo de palavras, "o ar faiscar de eletricidade".

Lia inesgotavelmente sobre seu projeto — livro após livro. Depois mandava buscar mais livros.

Só iniciava o trabalho em seu laboratório depois que a leitura o tivesse preparado para empreender a experimentos compreensivamente. Então trabalhava longas horas; freqüentemente chegava ao laboratório antes das oito da manhã e só terminava às duas ou três horas do dia seguinte. Sua atenção era sempre nítida e intensa, de modo que não havia movimento desperdiçado. Realizando centenas de experiências, selecionando e rejeitando modelos, suportando os fracassos inevitáveis, ele continuava marchando diretamente para a frente até atingir a meta. Havia uma grande certeza de finalidade em Edison, a seleção extremamente apurada da meta. Juntamente com sua grande imaginação e inteligência, essa concentração e o entusiasmo pelas metas contribuíram para torná-lo uma das grandes mentes

inventivas da história da humanidade.

Outro fato sobre Edison é grandemente revelador de seu forte sentido de direção. Quando estava em férias, divertia-se com a mesma dedicação de quando estava trabalhando. Não estragava suas metas de diversão; recusava-se a falar em trabalho quando se encontrava em férias.

Outras nações homenagearam Edison. A França, a Grã-Bretanha e a Itália juntaram-se a seu próprio país para outorgar-lhe títulos.

Ele nunca fugiu da vida; nunca fugiu do estabelecimento de metas.

### **Viva cada momento plenamente**

Muito bem, nenhuma outra nação o homenageará e talvez hoje nem sequer sua esposa fale em você. Mas, não obstante, você pode aprender uma lição com Thomas Edison: a intensidade com que uma pessoa deve procurar atingir suas metas como um ingrediente essencial do processo da vida, como um obstáculo essencial a qualquer projeto de retirada da vida.

Será que um pensamento de descrença está começando a infiltrar-se sutilmente em sua mente? Estará você pensando: "Este é o grande Edison. Eu sou apenas eu"? Será que tal pensamento falacioso o impedirá de compreender um ponto essencial?

Não devia. Porque Edison era um homem também. Um ser humano. Tal como você. Se você o tivesse visto alguma vez, o aspecto físico dele poderia parecer comum a você. Outro ser humano.

Mas um ser que estabelecia metas, acreditava nelas, procurava atingi-las, vivia-as. As metas eram a sua vida. As metas eram seus ideais.

Isso é o que podemos aprender com ele; estabelecer metas, cada dia, todo dia, e sentir ardor por elas. Sentir ardor, isso é viver!

Todos nós somos diferentes — somos de fato —, a não ser que, com medo, sufoquemos nossa individualidade. Portanto, temos metas diferentes. Mas devemos ter sentimentos semelhantes por elas — chame-se isso intensidade, ardor, ou impulso.

Nenhuma meta é pequena; somente o pensamento da pessoa sobre a meta pode ser pequeno.

Conheci um homem que obtinha grande alegria do oceano. Seus olhos brilhavam intensamente quando falava sobre ele, sobre a sensação revigorante de mergulhar nas ondas. Todo dia ele banhava o corpo e a alma nas águas do mar, qualquer que fosse o tempo. Para ele o mar era vinho, poesia, música.

A maneira pela qual ele se sentia com respeito ao oceano, essa é a maneira pela qual você

devia sentir-se com respeito a suas metas. Quando você sente tal paixão por suas metas, sente paixão pela vida. Está vivo.

Muitas vezes nossos sentimentos estão mortos, e devemos fazê-los voltar à vida. Devemos experimentar coisas; muitas vezes a preocupação entrava o caminho.

Suponhamos que você esteja comendo a refeição matinal e lendo o jornal. Tem então duas metas, pequenas em termos de seu dia inteiro, mas que são importantes por si mesmas: saborear o alimento e sorver as notícias do dia de modo que possa obter mais conhecimento do mundo.

Estará atingindo essas metas?

— Claro — responderá você. — São metas tão simples...

São mesmo? Você experimenta plenamente o travo substancioso de seu suco de laranja, a tostadura de sua torrada, o sabor estimulante de seu café?

Ou está tão preocupado com as notícias de guerra que nem sequer percebe o que está comendo?

E seu jornal? Você experimenta plenamente seu conteúdo de maneira inteligente, compreendendo o mundo tal como é, no que diz respeito a notícias, política e vida criativa, e com um sentido da continuidade histórica? Será a sua leitura do jornal uma experiência de vida? Será que ela aumenta sua capacidade de participação em nosso mundo complexo?

Ou será simplesmente um exercício de preocupação? Você se preocupa com as notícias de guerra, fica sobressaltado com o que algum médico diz sobre hipertensão ou câncer, e joga fora o jornal histericamente ao ler sobre o mais recente desenvolvimento termonuclear? Tem simplesmente reforçado seu mecanismo de fracasso em sua leitura?

Se o lado negativo sai vencendo, você não tem atingido suas metas simples. Levanta da cadeira descontente, tendo comido a refeição matinal, mas sem sentir gosto algum. Queixa-se de indigestão, esbraveja contra a confusão reinante no mundo e dirige-se para o trabalho de mau humor.

Você deve aprender a viver cada momento plenamente; deve aprender a intensificar seu sentimento sobre as pequenas coisas que tornam a vida emocionante.

Pode haver alegria em mastigar seus ovos mexidos com bacon; você deve redescobrir sentimentos como estes.

### **Como não pensar**

Talvez você pense desta maneira: "Tenho cinquenta e oito anos e meu marido já faleceu,

meus filhos não me visitam, daqui a pouco serei uma velha, e ninguém precisa de mim. Tenho dores e sofrimentos. Que conversa é essa sobre vida criativa? Que metas tenho de estabelecer?"

Ou talvez diga consigo: "Tenho vinte e oito anos e devo começar a pensar em fazer alguma coisa de minha vida — um sujeito deve fazer o que pode —, mas a vida é uma dança, e vão acabar lançando a bomba de hidrogênio, de qualquer modo, portanto, por que devo me amofinar?"

Essas maneiras negativas de pensar são, infelizmente, bastante comuns.

"Mas são verdades", dirá você. "Não se pode negar isso."

Eu as nego; não são verdades.

A mulher de cinqüenta e oito anos pode ter falhas e problemas — isso é verdade —, mas tem oportunidades de viver, também. Tem amizades para cultivar, passatempos para enriquecer seus dias, pequenas e grandes tarefas para realizar, pensamentos para formular sobre o seu mundo e sua vida.

O homem de vinte e oito anos pensa demais no perigo. Obviamente, este mundo tem perigos, mas por que dar por terminada a vida porque eles existem?

Algumas pessoas falam como se esta fosse a única época em que houvesse perigos.

Isso é bobagem.

Há duzentos anos o povo americano estava combatendo os perigos da terra inculta: animais selvagens, índios guerreiros, doenças que ninguém podia curar.

Aproximadamente há uns cem anos, sem armas nucleares, americanos do norte e do sul estavam matando-se uns aos outros em lutas corpo a corpo.

Há cinqüenta anos a Primeira Guerra Mundial ensangüentava o solo da Europa — e ensangüentava as mentes dos seres humanos que não podiam escapar de suas prisões terrestres.

Há trinta e cinco anos um manto de depressão econômica esmagava as aspirações de milhões de pessoas; muitas ficaram temporariamente desamparadas, sob o seu impacto sufocante.

Ainda há uns trinta anos a humanidade conhecia doenças graves, doenças fatais — que hoje são curáveis.

O fato é que sempre houve perigos; os seres humanos devem aprender a viver com eles, a

lidar com eles, a gozar a vida, apesar deles.

Seus anos — apesar das possíveis privações e perigos — podem ser anos ricos.

Se você acredita que podem ser anos ricos, pode torná-los de fato ricos.

Essa é a maneira como você deve pensar; ademais, este é um pensamento verídico.

### **Mudando sua "sorte"**

"Existe alguma verdade no que você diz", você pode estar pensando, "mas eu nunca tive uma oportunidade."

Já falamos sobre "má sorte", mas isso é um modo tão comum de pensar que analisaremos rapidamente mais uma vez o assunto.

A filosofia da "má sorte" apenas esmagará seus instintos criadores. E, além do mais, nem sequer é verdade. E, se você acha que sua "sorte" é má, pode mudá-la.

O Comodoro Vanderbilt, outrora proprietário orgulhoso de um barco a remo na baía de Nova York, sessenta anos mais tarde possuía noventa milhões de dólares.

Collis P. Huntington era um "liso" quando veio para Nova York, com a idade de quinze anos — e acabou milionário, também.

Aos vinte e oito anos, Leland Stanford foi vítima de um incêndio que destruiu sua biblioteca de direito e outra propriedade. Foi para o oeste dos Estados Unidos e tornou-se, também, um dos cidadãos mais ricos do país.

Não que o dinheiro seja tudo — certamente não o é —, mas não faz mal a ninguém e às vezes é uma prova da intensidade com que as pessoas se lançam a suas metas.

Não nego absolutamente que existe uma coisa chamada "sorte", mas ela não precisa dominar a sua vida. Todo mundo tem seus maus períodos numa ou noutra época; todo mundo fica deprimido. Mas algumas pessoas chamam a derrota; outras não ligam para a "má sorte" e vão em frente para os sucessos. Se a resolução delas for bastante forte, os bons períodos certamente voltarão mais uma vez.

Algumas pessoas até transformam os maus períodos em oportunidades criativas.

O grande contista americano O. Henry era um desconhecido quando foi acusado de desfalque. Negou as acusações, mas foi condenado e passou três anos na prisão.

Foi enquanto estava preso que começou a escrever os contos que haveriam de trazer-lhe grande fama.

O tempo na prisão que O. Henry aproveitou tão bem, outra pessoa gastaria praguejando



contra a injustiça ou preocupando-se com o que os outros pensariam dela, ou dizendo consigo mesma que nunca teve qualquer espécie de sorte.

Na televisão, há alguns anos atrás, um homem contou como tentara matar-se mas fracassara, tornando-se conseqüentemente cego. Depois desse triste acontecimento ele recuperou seu sentido da vida, conquistando diversos diplomas universitários e saindo-se bem como escritor e conferencista. Outro homem teria praguejado contra o fato de não ter conseguido matar-se ou de ter-se aleijado tão gravemente, teria passado o resto da vida deplorando a sua sorte.

Quando você notar que está dizendo a si mesmo que "não tem sorte", pense nessas histórias. Deve combater esse modo de pensar na "má sorte" como se estivesse lidando com uma invasão de forças hostis — pois isso é precisamente o que você está enfrentando.

A maneira construtiva de mudar sua "sorte" — e todo mundo pode fazê-lo — é repelir os sentimentos negativos e concentrar-se na confiança dos sucessos passados. Use então essa confiança para marchar para as suas metas atuais.

Você pode pensar: "Ninguém esquece seus fracassos". Mas também pode esquecer.

Quanto mais se concentrar nos sucessos passados, tanto mais confiança firme sentirá quando atacar suas metas.

Desse modo, você pode mudar sua "sorte".

Mais uma vez, sua mente é o campo de batalha, e é em sua mente que você deve vencer suas batalhas.

## **Exercício 5**

Uma vez viajei para o Panamá a fim de operar dez ou quinze pessoas com deformações. Um menino de sete anos de idade interessou-me especialmente porque sua mão direita estava metida no bolso de suas calças e ele não a tirava.

O garoto não falava inglês, mas consegui fazê-lo compreender que queria ver-lhe a mão. Ele tinha uma deformação congênita: seus dedos indicador e médio eram unidos, com pele cobrindo-os — uma deformidade de nascença conhecida como sindactilia.

Sentia-se terrivelmente sensível com respeito a essa anormalidade, disseram-me. Os meninos da rua o atezavam, e o garoto se sentia inferior a eles.

Adorava beisebol: a grande ambição de sua vida era jogar beisebol com os outros meninos. Mas não podia, por causa de sua mão direita deformada; a mão que o envergonhava ele conservava no bolso das calças para que as pessoas não a vissem.

Operei-o para separar-lhe os dedos.

Sob anestesia geral, separei parte da pele da superfície externa do dedo indicador da região da unha que descia do tecido subjacente do dedo médio. Depois separei a pele na superfície inferior do dedo médio do tecido subjacente do dedo indicador. Cortei o tecido mole por baixo para separar os dois dedos. Dobrei a sobra da pele do dedo indicador sobre a superfície esfolada do dedo médio e costurei-a no lugar com fios de seda muito finos; depois dobrei a sobra da pele do dedo médio sobre a superfície esfolada do dedo indicador e costurei-a no lugar. Assim, os dois dedos foram separados.

Uma semana depois da operação, retirei o último curativo.

— Levante a mão — disse eu em espanhol. Ele hesitou.

— Vamos.

O garoto levantou a mão direita.

— Agora, separe os dedos.

Incerto, ele olhou para a mão, levantando-a acima da cabeça. Depois, bem devagarinho, moveu os dedos. A deformidade tinha desaparecido; ele pôde separá-los.

Um sorriso estampou-se em seu rosto quando ele olhou para os dedos.

— V de vitória — gritou em espanhol, e acima de sua cabeça seus dedos recém-separados formaram a letra V.

— V de vitória — repetiu ele.

Agora, que é que podemos fazer com essa história?

Pois é a história da elevação de um ser humano — com a ajuda de maravilhosas técnicas modernas — da derrota para o "V de vitória". Assim como o sinal "V" popularizado durante a Segunda Guerra Mundial, o "V de vitória" do menino era o símbolo de uma vitória sobre uma força universalmente destrutiva — depois de anos de derrota inicial e humilhação.

Que tal um "v de vitória" para você?

Você pode exigi-lo cada dia quando se mirar no espelho e pensar em seus bons momentos desse dia ou de algum outro. Esqueça seus fracassos, pare de castigar a si mesmo; pense em seus sucessos e veja-os em sua mente.

Mentalize-os vezes e mais vezes quando deixar o espelho para sentar-se numa cadeira ou andar pela rua ou deitar-se na cama; depois faça o sinal do "v de vitória" em sua mente e dê-se algum mérito pelo que já fez.

Pare de ter pena de si; mesmo que tenha tido seus momentos duros, os outros tiveram. Esse

menino de sete anos de idade conhecera a vergonha desde o nascimento; muitas pessoas têm conhecido mágoa íntima a vida inteira.

Quando a vida parece dura e as possibilidades parecem estar contra você, seja seu próprio cirurgião plástico e tente, tente cortar a "madeira podre" emocional dentro de você.

Cada dia trabalhe nos exercícios deste livro, vendo-se da melhor maneira possível, falando sensatamente consigo mesmo, reforçando seu sentimento de auto-estima. Não ria deles porque são mentais; em vez disso, veja se eles não o ajudarão.

Veja se não o ajudarão à ajudar-se de modo que você possa vencer suas deficiências espirituais — de modo que você, externa ou simbolicamente, possa atirar a mão para cima da cabeça triunfantemente numa comemoração de "V de vitória".

"V de vitória" — para você!

### **As metas e seu mecanismo de sucesso**

Você está estabelecendo metas para seus dias e seus anos. Tem rejeitado o pensamento negativo que entrava o estabelecimento dessas metas, e está prosseguindo em sua marcha.

Você pode ser um rapaz com seus vinte e poucos anos ou uma mulher com seus quarenta e muitos. Pode estar estabelecendo metas para o dia ou para amanhã ou para a próxima semana. Isso não importa. O que importa é adquirir o hábito de estabelecer metas proveitosas e depois realizá-las.

Dentro de você, nunca esqueça isso, estão os instintos do sucesso, e, se puder ativá-los, terá dentro de si mesmo uma reação em cadeia de mecanismos que o farão atingir as metas. Essa predisposição de um ser humano para a realização vitoriosa de suas metas é o que chamo de "mecanismo de sucesso".

Sentido de direção, compreensão, caridade, coragem, estima, autoconfiança e auto-aceitação — estes são os ingredientes de seu mecanismo de sucesso.

1. Sentido de direção. Já falamos nisso: você deve estabelecer metas que façam sentido para você; deve saber para onde vai. Um carro novinho em folha, macio, não terá utilidade se não houver estrada.

2. Compreensão. Muitas de nossas metas se centralizarão em torno de outras pessoas, e devemos compreender como elas pensam, o que querem, como interagimos com elas. Devemos ser capazes de comunicar-nos com elas e de compreender a comunicação que nos transmitem — não importa quão sutil ou tortuosa, devido a seus temores.

3. Caridade. Compreender outras pessoas é bom — mas sem compaixão (ou caridade) a

reação de uma pessoa é imatura e provocará antagonismo em outras. Pois se a pessoa compreende e censura o que compreende, como isso contribuirá para um tipo de relacionamento interpessoal que leve à harmonia e à realização das metas? As atitudes piedosas para com outras pessoas — e, mais importante, para consigo mesmo — são necessárias porque, ao compreender as pessoas, a gente se torna consciente das inúmeras fragilidades que são básicas para a natureza humana.

4. Coragem. Estabelecer metas objetivamente, compreender e relacionar-se bem com outras pessoas, — você está no caminho do sucesso. Mas deve ter a coragem de fazer, a coragem de mergulhar do trampolim, ou seu mecanismo de sucesso estará incompleto. Porque não há coisas seguras na vida e, não importa quão bem traçados estejam os seus planos, você nunca pode prever as consequências com certeza. Quando você tem a coragem de entrar em ação, então suas metas na vida são "mais do que fantasias passageiras; podem então significar algo para você em seu mundo.

5. Estima. Você deve apreciar seu próprio valor como um ser humano — e o dos outros. A não ser que você sinta estima por si mesmo, suas metas terão pouco valor, e mesmo que as atinja, a vitória será falsa. No interior mais profundo de seu ser deve estar o sentimento de que há bondade em você; se não sentir isso, seus sucessos poderão impressionar outras pessoas, mas você saberá melhor. Serão sucessos superficiais, falsos. Deve aprender a ver-se como um filho de Deus, como uma criação dele. Deve ver os outros, também, como filhos de Deus, como pessoas que têm um fim em vista, como pessoas de valor.

6. Autoconfiança. Isso é semelhante à auto-estima, embora seja diferente. A autoconfiança é o produto dos sucessos; temos confiança em nós mesmos quando nos lembramos que obtivemos sucessos no passado. É supérfluo dizer que todos nós temos fracassos na vida bem como sucessos, mas podemos adquirir a autoconfiança que aciona nosso mecanismo de sucesso se concentrarmos o pensamento em nossos sucessos, vendo-nos de novo em nossos melhores momentos. Não que devamos negar os fracassos; isso seria irrealista. Devemos usar nossos erros como orientação para aprender, depois esquecê-los. Então devemos trazer à mente imagens de nossos triunfos para consolidar o sentimento de confiança em nós mesmos.

7. Auto-aceitação. Você nem sempre se sentirá confiante; às vezes seu estômago começará a dar nós e o suor brotará no seu rosto. Seu nervosismo se tornará visível a todas as pessoas; talvez o olhem curiosamente. Ou então, você poderá fazer alguma coisa precipitadamente, prejudicando os seus próprios interesses ou grosseiramente tirando proveito de alguém. Suas imperfeições são muitas — todo mundo é bastante imperfeito, na verdade —, e você deve aprender a aceitar isso. Deve compreender que seus erros não são sua personalidade total; são apenas uma parte de você, e esta é uma parte que deve aceitar como bem sucedida. Do

contrário, dedicará seu tempo a uma avalanche de autocastigo que o tornará infeliz, oprimido, um fracasso em quase tudo que tentar. Você não deve depender da aceitação dos outros; isso é uma coisa que deve dar a si mesmo.

Esses são os ingredientes básicos do mecanismo de sucesso. Leia-os e releia-os. Eles o ajudarão com vista à execução objetiva de suas metas. São orientados para o sucesso; apontam para a consecução da meta, para a satisfação na vida.

Vida criativa hoje significa dirigir sua meta para coisas produtivas.

### **Humanidade — para consigo mesmo**

Sem dúvida, você deve admitir em todos os momentos suas fraquezas humanas. Isso tem uma tremenda importância.

Muitas pessoas, se param para pensar, compreendem a situação dos grupos desprivilegiados.

Muitas pessoas, se se detêm no meio de um dia agitado, são humanas para com os problemas de seus vizinhos.

Muitas pessoas até têm pena das fraquezas e erros de outras que nunca viram.

E, contudo, essas mesmas pessoas, quando analisam suas próprias falhas humanas, são "desumanas".

Não há outra palavra para isso. Desumanas.

Durante a Inquisição espanhola do século XV, Torquemada granjeou infâmia histórica por sua crueldade.

Você, que está lendo este livro, sente repulsa em ver o nome desse inquisidor aqui impresso?

Mas você é mais humano — para consigo mesmo?

Quando você gagueja durante uma conversa comercial, fica tenso ou confuso — perdoa a si mesmo?

Quando queima a torrada e os ovos de três minutos se tornam ovos de treze minutos — perdoa a si mesmo?

Quando põe uma nota de dinheiro num lugar errado e a perde — perdoa a si mesmo?

Quando se esquece de um encontro — perdoa a si mesmo?

Quando o seu dia vai mal e você perde as estribeiras e grita e berra — perdoa a si mesmo?

Você deve aprender a ser humano para consigo mesmo, a perdoar suas deficiências, ou seu mecanismo de sucesso não funcionará e não atingirá metas que sejam realmente satisfatórias.

Sucesso e ódio a si mesmo não podem viver juntos. São inimigos, não companheiros.

Quando você esfregar os olhos ao acordar e sentar-se na cama, diga a si mesmo, antes de tudo: "Hoje eu serei humano — para comigo mesmo".

A meta da juventude "eterna"

Em última análise, essas atitudes para consigo mesmo serão decisivas no sucesso que será capaz de obter com suas metas.

Você deve viver consigo mesmo e com sua auto-imagem; não há escapatória para isso. Pode viajar para Paris ou Calcutá, para Londres ou Roma, para Buenos Aires ou Nova Déli — mas não pode escapar. Esteja onde estiver, leve a si mesmo consigo. Você é seu companheiro — ou inimigo — vitalício.

Uma meta maravilhosa cuja consecução lhe desejo é a de sentir-se sempre jovem — independentemente de sua idade cronológica.

Defino jovem como bem disposto, vigoroso, vivo; é uma coisa que borbulha, que não estagna.

A cerveja é jovem quando jorra, espumando, da garrafa, cheia de vitalidade e zunido. Perde sua juventude quando fica muito tempo descoberta num copo; torna-se então inerte, já não exhibe lampejo.

Juventude é canto, é entusiasmo, é ardor. Brota do espírito, enche a mente, mistura-se com os instintos do sucesso, vibra na corrente sanguínea.

Esta é uma meta a estabelecer-se todo dia — nem que seja apenas por alguns minutos —, a meta de sentir-se jovem, enquanto viver.

Pense no que pode fazer para tornar os seus dias mais divertidos. Use o seu sentido de direção para apontar o caminho. Releia a parte deste capítulo sobre o mecanismo de sucesso e reative o funcionamento dele em você.

Sua meta?

Mais vida, mais entusiasmo, mais diversão.

Juventude — enquanto viver.

Você deve encontrar juventude — em si mesmo. Em seus dias e anos de vida criativa. Numa existência criativa.

Esta é uma das melhores metas que você pode estabelecer.

## CAPÍTULO 7

### **Como vencer a guerra contra os sentimentos negativos**

Sua auto-imagem o sustentará na vida criativa se você aprender a declarar guerra a seus sentimentos negativos — e vencer a guerra no campo de batalha de sua mente.

Sua mente é um campo de batalha, nunca duvide disso, e, se você vencer, experimentará paz de espírito durante cada dia vivido.

Sua infantaria, arrastando-se vagarosamente pela vegetação rasteira procurando contato com o inimigo, rastejando pela escuridão por trás de suas linhas para descobrir suas posições, é que lhe comunica a importância suprema de seu próprio pensamento e de sua própria imagem mental.

Sua Força Aérea, equipada com os jatos do modelo mais recente e uma força tática de ataque, é sua adoção de uma filosofia ativa, seu estabelecimento de metas, o uso de seu mecanismo de sucesso. A organização de seu poder aéreo é o trabalho para reforçar sua auto-imagem, o retrato de si mesmo, o conceito de seu próprio valor.

Sua Marinha, contudo, não pode transportar suas tropas para a vitória enquanto não localizar o grande inimigo — seu mecanismo de fracasso. Antes de você poder avançar nessa guerra, deve descobrir esse mecanismo de derrotismo e extirpá-lo da mente.

Esta comparação de seu pensamento com a guerra está fazendo você sorrir? Não devia. Não devia mesmo. Em nosso mundo conturbado, a mente de muita gente está cheia de atribulação. Expulsar essa atribulação, expor esses pensamentos cancerosos à luz, depois esmagar essas idéias Mórbidas e substituí-las por conceitos e imagens felizes — isso, às vezes, requer uma guerra. Uma guerra muito vital. Uma guerra, com desculpas a Woodrow Wilson, "que torne sua mente segura para a felicidade".

Há muitos anos, Edward Bulwer-Lytton disse que "a pena é mais poderosa do que a espada", e este dito é agora uma herança cultural de quase todo mundo.

Hoje, com os avanços estupendos realizados no conhecimento da mente humana durante os últimos anos, podemos dizer que os pensamentos de uma pessoa, suas imagens, são mais

poderosos do que os canhões.

Portanto, declaremos guerra a nossos sentimentos negativos, a nosso mecanismo de fracasso. Mas estabeleçamos que nosso objetivo básico é apenas a destruição do negativismo — depois disso, paz e felicidade.

A seguir, as metas. Metas e vida plena.

Anos de vida criativa.

Sem medo.

### **Vencendo falsas crenças**

Temos discutido sobre a importância das metas, mas nenhuma é mais vital do que desipnotizar a si mesmo das falsas crenças que paralisam seu mecanismo de sucesso.

Você, que está lendo este livro, é um homem ou uma mulher — não um deus.

Quais as metas que são significativas, o que pode você fazer consigo se suas crenças o arrastarem para o fracasso? O que pode você fazer senão mergulhar na inatividade da depressão, renunciando a todas as metas, apagando o esplendor de sua vida, isolando-se desanimadamente num quarto escuro enquanto os outros saem para o mundo e vivem?

Na vida criativa você deve desipnotizar-se de suas crenças falsas, negativas, sobre si mesmo.

A palavra "desipnotizar" não é muito forte pois muitas pessoas têm crenças que são inabaláveis, que devem ser arrancadas de dentro delas, crenças que somente uma contra-sugestão vigorosa poderá extinguir. Suas crenças, muito freqüentemente absurdas, representam complexos de inferioridade formados a partir de antigas experiências e informações errôneas e ridículas.

Os resultados são tristes.

Você acredita que sua vida será vazia porque é uma pessoa inferior que nunca fez nada aproveitável e nunca fará?

Acredita que deve sofrer para expiar os erros que cometeu?

Acredita que a vida não tem sentido para você porque um ente amado faleceu?

Acredita que o único meio de viver numa era atômica é passar todos os dias preocupando-se com um holocausto nuclear?

Se você pensa assim ou de maneira semelhante, está abrigando falsas crenças. Admitindo que sofreu alguma tragédia e que tem suas falhas, ainda está hipnotizando-se com idéias falsas,



negativas. Pior, está se torturando com elas. Está crucificando a si próprio; mesmo o seu pior inimigo deve ser mais bondoso.

Em meus sessenta e cinco anos e mais alguma coisa de permanência neste mundo divertido, tenho aprendido algumas das coisas mais espantosas. Uma delas é que as pessoas que são completamente objetivas em aquilatar as tendências políticas ou condições de saúde ou movimentos da Bolsa de Valores ou dispositivos mecânicos — ou outras pessoas — são às vezes totalmente cegas à irracionalidade de suas falsas crenças sobre si mesmas. Não somente isso; atenciosas para com os outros, elas podem ser implacavelmente vingativas consigo mesmas.

Já operei dezenas e dezenas de pessoas para melhorar traços defeituosos apenas para verificar que, depois da cirurgia, elas substituíam esse defeito físico real em suas mentes por uma crença absurda que mantinha sua fixação inabalável em sua inferioridade. Suas crenças negativas variavam; seu movimento para o fracasso se processava com a mesma espécie de mecanismo.

Mas sua crença negativa, falsa, sobre si mesmo, é verdadeira, não é? A de Steve é ridícula e a de Betty é idiota, mas a sua é verdadeira, não é isso?

É assim que você pensa?

Então deixe-me contar-lhe uma história.

### **Vitória sobre o "bichinho africano"**

Há muitos anos, pouco depois que abri meu consultório para começar a exercer a atividade de cirurgião plástico, um negro alto veio visitar-me. Com cerca de um metro e noventa e cinco de altura, ele ergueu-se acima de mim; queixou-se do lábio.

Examinei-o (eu o chamarei Sr. R.). Seu lábio inferior espichava-se um pouco, mas não consegui encontrar nada de anormal e disse-lhe isso.

O Sr. R. respondeu que a idéia não era dele, mas de sua garota. Ela dissera que tinha vergonha de ser vista com ele em público por causa da protuberância de seu lábio.

Achei-o um tipo gigantesco, majestoso, amável de homem, e pensei comigo mesmo que uma mulher apaixonada jamais pusesse defeito em tal homem.

Quando eu lhe disse isso, ele ainda quis que eu fizesse uma operação em seu lábio. Pensando que um preço excessivo o influenciaria a esquecer a operação no lábio, respondi que custaria mil e duzentos dólares.

O Sr. R. disse que não podia pagar tal preço e se despediu, agradecendo-me, e curvando-se

de maneira muito cortês.

Mas na manhã seguinte estava de volta, com uma maleta preta na mão. Despejou seu conteúdo numa mesa. Notas saíam aos borbotões, centenas e centenas de notas. Mil e duzentas notas de um dólar — suas economias da vida inteira. Ele as ofereceu a mim do modo mais gracioso para pagar-me pela operação do lábio.

Fiquei chocado, um pouco triste também, porque não queria privá-lo do que era para ele uma enorme soma de dinheiro. Confessei-lhe então que lhe pedira um preço exorbitante para que ele desistisse da idéia de uma operação no lábio da qual realmente não necessitava.

Mas, quando ele disse que queria uma operação plástica e iria a outro médico se eu não o aceitasse como paciente, concordei em operá-lo — por um preço menor e com a condição de que ele dissesse à sua "amada" que me pagara mil e duzentos dólares.

A operação foi bastante simples. Sob anestesia local, cortei o tecido supérfluo de dentro do lábio, aproximei as bordas do ferimento com seda extremamente fina e pus bandagens na parte de fora do lábio, para reforço. Em meia hora havia terminado. O paciente retornou algumas vezes para fazer curativos e mudar as bandagens; as últimas foram tiradas uma semana depois. Toda a cirurgia fora feita dentro do lábio; não havia cicatriz visível.

O Sr. R. ficou feliz com seu lábio. Apertou minha mão com toda a força e me agradeceu com seu modo cordial e polido. Depois retirou-se do consultório, com sua figura imponente.

Algumas semanas mais tarde, ele estava de volta, mas mal pude reconhecê-lo. Seu corpo parecia ter encolhido; suas mãos tinham perdido a força; sua voz estava esganiçada. Perguntei-lhe o que havia acontecido.

— O bichinho, doutor... o bichinho!

— Que bichinho?

— O bichinho africano, doutor — respondeu ele. — Apanhou-me e está me matando.

Contou-me suas desventuras. Depois que as bandagens do lábio foram retiradas, ele foi ver sua garota. Ela notou seu lábio novo e perguntou-lhe quanto custara. Quando ele disse "mil e duzentos dólares", como eu pedira, toda a maneira dela para com ele mudou. Furiosa, ela o acusou de tapeá-la com os mil e duzentos dólares que deviam ser dela e disse-lhe que nunca mais o amaria realmente. Rogou-lhe uma praga e disse que ele morreria dessa praga.

Profundamente transtornado, R. foi para seu quarto e lá permaneceu deitado quatro dias. Então pensou na praga. Era um homem instruído, freqüentava boas escolas; pragas e mágica eram para os ignorantes. Contudo, essa mulher tinha-o mantido enfeitiçado desde o momento

em que a conhecera. Imaginou que, se ela pudera enfeitiçá-lo quando não o odiava, talvez pudesse acarretar-lhe a morte com sua praga.

Então, correndo a língua em volta, descobriu a coisa horrível dentro da boca.

Pouco depois disso, sua senhoria, preocupada porque ele só ficava deitado no quarto, sem comer, trouxe uma visita, um "doutor". R. contou-lhe a respeito da coisa terrível da sua boca e o "doutor", examinando-a, gritou quando retirou o dedo da coisa dentro da boca de R.

— Está matando você — disse ele. — Esse viscoso bichinho africano grudou dentro da sua boca por causa da praga que a mulher lhe rogou!

O homenzarrão, respirando amedrontadamente, cobriu o rosto com as mãos.

— Está de fato na sua boca? — perguntei.

— Sim, senhor.

Contou-me como o "doutor" tentara ajudá-lo a expulsar o "bichinho africano" com líquidos, pastas e poções — mas a praga era muito forte. Nada podia destruí-lo. Ele não conseguia pensar noutra coisa a não ser no "bichinho africano". O medo mantinha-o acordado de noite.

— Queima-me dentro do lábio...

— Do seu lábio?

— Sim, senhor. Dentro da minha boca.

— Você não disse lábio antes. Examinei o lábio.

— É isto? — perguntei. Balançou a cabeça afirmativamente.

— Devo tirá-lo?

— Por favor, doutor.

Enchendo uma seringa de novocaína, injetei-a em seu lábio. Depois que a novocaína fez efeito, tirei o "bichinho africano" com bisturi e fórceps. Levou um segundo.

Mostrei-o ao Sr. R. num pedaço de gaze; não era maior do que um grão de arroz.

— Isto é o bichinho, doutor? — perguntou ele, com ar incrédulo.

— É apenas um pedacinho de tecido cicatrizado que se formou em seu lábio no lugar de onde retirei os pontos depois da operação.

— Então, não havia "bichinho africano"?

Sorri.

O Sr. R. levantou-se. Parecia ter recuperado toda a sua altura naquele instante; um riso de satisfação estampou-se em todo o seu rosto e sua voz reboou novamente quando me agradeceu com sua maneira habitual, gravemente cortês, curvando-se quando se retirou.

Houve um final feliz nessa história; veio pelo correio. O Sr. R., anexando um instantâneo de sua namorada do tempo de infância, com quem se casara, enviou-me seus cumprimentos e num • pós-escrito pilheriou a respeito dos "bichinhos africanos". Na fotografia ele era um gigante sorridente, bonitão, de trinta anos — sua idade verdadeira —, com uma garota adorável ao lado.

Qual é o seu "bichinho africano"?

Essa história tem uma moral formidável. Eis esse homem distinto, alto e forte, cortês e majestoso — simples, talvez, mas inteligente —, contudo com uma crença ridícula que quase o destruiu.

Seu medo do "bichinho africano" é tão ridículo que você pode rir e perguntar:

— Como isso pode se aplicar a mim?

Mas todos nós temos nossos "bichinhos africanos".

Você passou seus últimos quinze anos preocupando-se com alguma coisa que jamais aconteceu? Então, você tem um "bichinho africano".

Você constantemente critica a si mesmo por falar demais ou por não falar bastante ou por falar incoerentemente? Será a sua auto-acusação tão severa que sua conversa se tornou inventada e morta? Então, você tem um "bichinho africano".

Está tão preocupado com dinheiro que nada mais lhe importa? Olha sua conta de economias como um Silas Marner, sofrendo uma grave indigestão toda vez que precisa fazer uma retirada, preocupando-se com cada dólar desperdiçado? Então, você tem um "bichinho africano".

Todos esses "bichinhos africanos" devem ser trazidos à luz e expostos pelo que são — crenças negativas que nos fazem descer de nosso nível verdadeiro como seres humanos, obsessões ofensivas que desfiguram nossas auto-imagens, que destroem nossas aspirações para a felicidade que é nossa expectativa razoável.

Como no caso do Sr. R., eles têm um efeito hipnótico que deve ser totalmente destruído. Causam o fracasso. Devemos empreender uma guerra inexorável para exterminá-los.

### **Vencendo o mecanismo de fracasso**

Na verdade, devemos guerrear contra todos os aspectos do "mecanismo de fracasso", que é como chamo ao sistema de sintomas negativos auto-reforçadores que pode desbaratar os

instintos positivos de um indivíduo desprevenido.

Pois, assim como certas predisposições positivas podem acelerar o funcionamento adequado do mecanismo de sucesso de uma pessoa, também as forças negativas podem formar-se com a velocidade de uma pedra que rola ladeira abaixo, produzindo cadeias de realimentação negativa, dentro do indivíduo, que só podem levar à derrota.

Quero enumerar os componentes do mecanismo de fracasso, tal como fiz com os do mecanismo de sucesso. Frustração, agressividade, insegurança, solidão, incerteza, ressentimento, vacuidade — estes são os elementos do mecanismo de fracasso. (Descrevi esse mecanismo com mais detalhe em meu livro *Psicocibernética*, Prentice-Hall, 1960.)

Estes são os inimigos; suas armas de destruição são horripilantes. Consideremos um por um para que possamos penetrar através da camuflagem no seu efeito sobre o ser humano.

1. Frustração. Sentimos frustração quando deixamos de atingir metas importantes ou de satisfazer desejos básicos. Todo mundo se sente frustrado de vez em quando devido a nossas naturezas imperfeitas e à natureza complexa do mundo; é uma frustração crônica, um sintoma de fracasso. Quando um indivíduo vê-se colhido numa série de frustrações repetidas, deve perguntar a si mesmo por que está acontecendo isso. Serão suas metas muito perfeccionistas? Será que ele entrava seus objetivos com sua autocrítica? Será que retrocede em seus sentimentos e volta a ser um bebê, para quem a frustração aliada ao choro resulta em satisfação? A raiva frustrada não dá bons resultados; para bebês, talvez dê, mas não para adultos. Uma concentração mórbida de uma pessoa nas queixas da vida só tornará seus problemas mais sérios. É muito melhor focalizar os seus próprios sucessos, adquirir confiança por ver-se sair vitorioso. Depois, a pessoa pode planejar para o futuro.

2. Agressividade. A frustração produz agressividade (mal dirigida). Não há nada de mal com a agressividade, quando adequadamente canalizada; para atingir nossas metas precisamos às vezes ser agressivos. Mas a agressividade mal dirigida é um sintoma infalível de fracasso, seguindo os calcanhares da frustração, contribuindo para um círculo vicioso de derrota. Está geralmente ligada ao estabelecimento de metas impróprias que o indivíduo não pode atingir. Isso leva à raiva frustrada que a pessoa descarrega furiosamente, em todas as direções, como um cão danado que se enfurece ou fogos de artifício explodindo na noite. As partes inocentes se tornam alvo de um indivíduo que se deixou apanhar no círculo da frustração e agressão; ele pode responder grosseiramente à esposa sem qualquer razão, gritar com os filhos, insultar os amigos, contrariar os companheiros de trabalho. Além disso, a sua raiva aumentará à medida que suas relações com as pessoas piorarem, causando ainda mais frustração e mais desmandos cegos. Onde termina esse horrível círculo vicioso? A resposta se encontra não na eliminação da agressão, mas em canalizá-la apropriadamente para a consecução das metas que trarão

satisfação, reduzindo a formação insuportável da frustração. A pessoa frustrada-agressiva deve compreender que pode agir para alcançar sucessos por si mesma.

3. Insegurança. Este é outro sentimento desagradável; baseia-se numa sensação de inadequação íntima. Quando você percebe que não enfrenta seus desafios apropriadamente, sente-se inseguro. Às vezes, porém, não são recursos internos que faltam; a dificuldade está no fato de que estabelecemos padrões perfeccionistas. A pessoa insegura é freqüentemente bem competente, mas, vivendo com expectativas impossíveis, tende a criticar-se constantemente. Seus sentimentos de insegurança fazem-na tropeçar de modo que ela pateticamente fica aquém de suas verdadeiras potencialidades.

4. Solidão. Todos nós sentimo-nos solitários de vez em quando, mas referi-me aqui ao sentimento extremo de estar separado das outras pessoas, de si mesmo e da vida; esse é um importante sintoma de fracasso. Na verdade, é um dos setores principais de fracasso da civilização moderna; a trivialidade da solidão é bastante para encher o coração de uma pessoa com uma tristeza interminável. Saber que as criaturas de Deus podem ficar assim tão separadas, isso é muito triste. No capítulo 13 você encontrará uma exposição cuidadosamente meditada sobre o significado, as causas e as soluções do problema da solidão.

5. Incerteza. Este sistema do tipo fracasso se caracteriza pela indecisão. A pessoa indecisa acredita que, se não tomar uma decisão, estará salva! Salva das críticas que receberia se se tivesse arriscado e errado — salva das consequências de uma decisão que ela tomaria e que sairia pela culatra. Esse tipo de pessoa deve ver-se como perfeita; portanto, não pode permitir-se errar. Quando uma decisão é necessária, ela a considera como um caso de vida ou morte. Se fizer a escolha errada, destruirá a figura idealizada de si mesma. Portanto, pode adiar uma decisão trivial por longo período de tempo, desperdiçando suas horas preciosas em preocupações. Quando finalmente toma uma resolução, sua decisão estará sujeita a distorções — e ela muito provavelmente errará. A pessoa indecisa não pode viver plenamente porque tem medo de mergulhar e molhar os pés.

6. Ressentimento. Esta é a reação de desculpa da personalidade do tipo fracasso à sua posição na vida. Incapaz de suportar a dor de seus fracassos, o indivíduo procura bodes expiatórios para livrar-se do tormento de sua auto-acusação. Em toda parte, encontra prova de que a vida o está ludibriando, e conseqüentemente sente ressentimentos; não imagina que pode estar ludibriando a si mesmo. Mas seu ressentimento não torna o fracasso mais facilmente aceitável; ao contrário, estabelece-se um círculo vicioso que redundará em mais frustração e agressão mal dirigida. Sempre cheio de queixas, o indivíduo ressentido contraria outras pessoas e assim põe em movimento uma reação em cadeia de ódios. Outras pessoas detestam sua desonestidade, rejeitam sua hostilidade, sentem desprezo por suas lamúrias. O

ressentimento crônico leva a lamúrias porque o indivíduo ressentido acha que é vítima de injustiça. As pessoas não entravaram suas aspirações? A má sorte não entrou na conspiração para mantê-lo por baixo? Quanto mais tem pena de si, mais inferior se sente e mais passa a odiar a si mesmo e a ressentir-se de outras pessoas — e do mundo. Não se dá conta de que seu ressentimento íntimo é um foco de fracasso. Somente quando vê que é um ator na vida, que é responsável pelo estabelecimento de suas metas e pela canalização de sua agressão para atingi-las, é que pode desfazer esse círculo vicioso de fracasso. Somente quando consegue sentir respeito por si, formar uma imagem realista de si mesmo, pode destruir o hábito de pensamento ressentido, que constitui um componente realmente básico do mecanismo de fracasso.

7. Vacuidade. Você conhece pessoas que "conseguiram sucesso", contudo parecem frustradas, ressentidas, incertas, inseguras, solitárias e com uma agressividade mal dirigida? Então, alcançaram sucesso sem as ferramentas apropriadas que tinham à mão! Não fique muito certo de que o "sucesso" delas é real. Pois muitas pessoas obtêm todos os sinais externos de sucesso e depois sentem vacuidade porque, durante o tempo todo, o mecanismo de fracasso as enredou, e elas realmente careciam de capacidade para a vida criativa. Ganharam dinheiro, mas não sabem o que fazer com ele. A vida é maçante para elas. Viajam para aqui e para ali, mas em nenhum lugar podem escapar ao seu sentimento de vacuidade. Sentem-se vazias em Nova York ou em Paris; sentir-se-iam vazias até em Marte. Renunciaram aos esforços de metas criativas; evitam o trabalho, fogem da responsabilidade. Quando acordam de manhã e vêem o sol, não vislumbram as oportunidades de gozar o dia — em vez disso, preocupam-se com o que podem fazer para passar o tempo. A vacuidade é sintomática de uma auto-imagem fraca. Tendo alcançado "sucesso", o indivíduo vazio sente que é um criminoso porque pensa que roubou uma coisa que não merece. Assim, sente remorso e transforma suas vitórias em fracassos quando repudia suas faculdades criadoras. Seu sentido de vacuidade simboliza o funcionamento total de seu sempre presente mecanismo de fracasso.

Estes são os elementos do mecanismo de fracasso; estes são os inimigos.

Ora, o que pode você fazer contra ele? Como pode você vencer sua grande guerra?

### **Elevando-se acima do fracasso**

Para vencer a guerra contra seu inimigo — seu mecanismo de fracasso — você deve primeiro ser capaz de perfurar os disfarces por trás dos quais ele se esconde. Justificações plausíveis e pensamento aparentemente lógico podem obscurecer seu funcionamento. Não engane a si mesmo, ou perderá essa luta estupenda pela sobrevivência como um ser humano contente contra suas falsas crenças sobre si até arrasá-las completamente. Deve dar nova direção a sua agressão frustrada e ressentimento e encontrar meios de superar seus

sentimentos de solidão e vacuidade.

Ao mesmo tempo, deixe-me mais uma vez esclarecer um ponto: o ato de falhar não faz parte do mecanismo de fracasso. O ato de falhar em alguma ação ou projeto simplesmente significa que você é humano.

Permita-me assegurar-lhe isto: se você nunca fracassou em nada, é certamente porque nunca tentou realmente nada.

Foi Thomas Edison um fracasso? Claro que não. O pensamento é absurdo. Contudo, dezenas de fracassos precederam muitas de suas criações brilhantes. Edison aprendeu com seus fracassos e construiu seus sucessos sobre eles.

A descoberta nasce com o erro; não há criações sem experiências frustradas.

Você deve disparar toda a sua artilharia emocional.

Isto resume uma das principais lições da vida: que erros, enganos de julgamento e de aplicação são inevitáveis, a não ser que você se retire da vida num estado de apatia — e, mesmo então, em sua inércia você cometerá erros. O segredo de uma vida com sucessos é elevar-se acima de seus fracassos para obter seus bons momentos. Este é o conceito fundamental: esquecer seus erros, parar de lamentar-se por causa deles, ter compaixão por sua própria falibilidade. Depois, livre de remorsos, você pode sair determinadamente para o mundo, ver a si mesmo da melhor maneira possível, formular suas metas e trazer para o jogo da vida seus instintos de sucesso.

Esse princípio se aplica sobretudo quando você tenta novas coisas. Pois, quando você experimenta, está sujeito a cometer erros. Nunca negue seus erros; admita-os livremente. Mas aprenda a reduzi-los ao mínimo, a ser tão tolerante para consigo mesmo quanto seria para com um amigo, ou diminua sua experimentação.

Então, poderá elevar sua verdadeira potencialidade como ser humano e tornar a cada ano a justificativa enriquecedora de sua individualidade aquilo que deve ser.

## **Exercício 6**

Todo dia examine as crenças negativas que o deprimem.

Você acha que isto é estúpido?

Você está obcecado com a idéia de que é feio?

Ou se destrói com a alegação de que é fraco?

Não-masculino?



Não-feminino?

Indigno de alguma coisa boa?

Esses são alguns pontos de escolha para você se martirizar.

Não sei que crenças negativas você usa para solapar a si mesmo; deve expulsá-las de si.

Seu exercício é este: meditemos a respeito desses pensamentos autodestrutivos e vejamos se podemos fazer alguma coisa com eles (mesmo que você tenha certeza de que não merece muito) —, pois posso garantir que seu pensamento é irracional.

O pensamento irracional tem andado solto na história. Temos tido curandeiros, alquimistas, corridas de ouro, casas assombradas, expedições em busca de uma "fonte da juventude" — para não falar nas guerras brutais que têm ensangüentado as páginas dos livros de história. Durante muitos anos, houve crenças extravagantes sobre mulheres consideradas "feiticeiras". "Bruxas" foram queimadas na Europa; Joana d'Arc foi executada como "feiticeira", e nos Estados Unidos tivemos o vergonhoso episódio de Salem, no qual certo número delas foi levado à morte.

Contudo, é triste dizer, muitos de nós tratamos a nós mesmos como se fôssemos "feiticeiros".

Ao examinarmos suas auto-acusações, vejamos se não está sendo injusto.

Se você se castiga como "estúpido", em que baseia essa acusação? Admitindo que foi insensato, talvez muitas vezes, será que nunca foi sensato? Será que nunca foi astuto? Será que nunca foi inteligente? Então, a sua autocritica é basicamente automutilação. O que se conclui é que você sente que não tem direitos; acredita ludibriar a si mesmo.

Examine os "bichinhos africanos" que o atormentam. Pode haver um grão de realidade neles — tal como havia um pedacinho de tecido cicatrizado na boca do Sr. R. Mas merecem as acusações que você levanta contra eles? Não, isso é pensamento irracional.

Gente é gente. Os fortes são fracos, e os fracos são fortes.

Algumas pessoas de QI de baixo a médio têm um bom senso comum.

Algumas mulheres de aparência rude são amigas dedicadas — e podem parecer bonitas.

Algumas pessoas com defeitos físicos são muito piedosas.

Algumas pessoas emocionalmente instáveis são extremamente brilhantes.

Psicólogos verificaram que muitos adultos ggos falam fluentemente quando se dirigem às crianças.

Alguns criminosos podem tornar-se membros responsáveis da sociedade se alguém lhes der uma ajuda.

São coisas cinzentas; não há pretos-e-brancos. Mas que faz você de si mesmo com suas crenças negativas? Faz-se um indivíduo inteiramente mau, inteiramente desajeitado, inteiramente negativo.

Todo mundo conhece a derrota de vez em quando. Joe Louis foi durante anos campeão dos pesos-pesados; em seu apogeu, era quase invencível, um símbolo de força.

Contudo, quando tentou inicialmente o pugilismo, Louis era desastrado, desajeitado. Amadores desconhecidos derrotaram-no vezes e mais vezes. Numa disputa amadorística ele foi derrubado nove vezes numa luta.

Agora que você já examinou suas crenças negativas e está disposto a reduzi-las a proporções razoáveis, vejamos se consegue livrar-se delas. Se não conseguir, mantenha-as pelo menos em dimensões razoáveis, de modo que possa viver com elas.

Avance mais um passo, agora, e reviva mentalmente um sucesso, um sucesso de que realmente se orgulhe.

Encha sua mente com ele, veja-o, cheire-o, apodere-se dessa imagem de sucesso e conserve-a na mente.

Quando os pensamentos críticos contra-atacarem, enxote-os e reviva, mais uma vez, sua auto-imagem boa — em technicolor.

Para viver criativamente, deve vencer essa guerra em sua mente. Não desista! Continue a lutar, e terá possibilidades de vencer.

Diga consigo mesmo: "Vou concentrar-me na certeza de meus sucessos passados, não nos meus fracassos. Eu mereço as boas coisas da vida. Sou o comandante de meu navio, e dirigirei minha mente para uma meta produtiva".

### **Seu marca-passo**

Você já leu sobre o homem com o marca-passo que vive de maneira afável; aprenda uma lição com esse homem.

Deixe sua auto-imagem ser o marca-passo de seu coração, sua mente e sua alma. A cada dia reative seus instintos positivos até que o hábito do sucesso se torne parte de você, até que o hipnotize — pois, afinal de contas, o hábito é uma forma de auto-hipnose.

Trabalhe duro para banir as crenças negativas, para exterminar as sementes da solidão. Trabalhe duro, a tarefa não é fácil. Mas você pode realizá-la.

A guerra é infernal e sua mente está profundamente entrincheirada em conceitos negativos; você terá de lutar ferozmente para vencer a batalha. Mas é uma batalha que vale a pena vencer.

De modo que você possa viver criativamente — com alegria.

De modo que possa rir, cantar e andar nas ruas orgulhosamente em plena luz do dia.

Você já leu sobre a garota Wingy, que se recusou a deixar que seu defeito físico a impedisse de viver.

Pense nela e resolva ser tão determinado para obter sucesso quanto ela. Deixe que esse pensamento seja seu marca-passo.

Deixe que sua auto-imagem reforçada o inspire a mover-se para um modo de vida mais sadio.

Crença, crença em si mesmo, é o melhor de todos os marca-passos.

# CAPÍTULO 8

## Como aceitar o prazer

Um homem senta-se à mesa; é o dirigente principal de uma grande empresa.

Sua mesa está cheia de memorandos, cartas, contratos, outros papéis. Duas luzes ao lado de seu telefone estão piscando, o que indica que há pessoas esperando para falar com ele. Está em conferência com dois homens que se acham sentados, fumando, requisitando sua atenção. Olha para seu caderno de entrevistas e nota que outra conferência vital está marcada para aquele dia, que tem de almoçar com o presidente da companhia e que deve dedicar algumas horas a um projeto que já está atrasado. Além disso, deve ditar cartas para A, B e C e ainda...

A enormidade dessas pressões pode esmagar muitos de nós. "É demais para nós", diríamos.

Mas não para esse homem. Ele sente... prazer.

Recusa-se a deixar que uma imaginação mórbida arruíne sua eficiência. Em vez disso, vê em sua mente os sucessos que seu dia lhe trará.

Volta-se cordialmente para seus visitantes, ouve atentamente, faz o máximo para satisfazer suas necessidades e solicitações. Atende o telefone e, obtendo a essência da comunicação instantaneamente, retorna aos visitantes. Diz-lhes que medidas pretende tomar sobre as questões em discussão, dita uma mensagem para uma máquina, volta-se para eles para perguntar se estão satisfeitos com as decisões dele. Estão, e ele os encaminha para a porta, apertando-lhes calorosamente as mãos. Nada é fingido; simples prazer num movimento direto, efetivo, para as metas.

Esse homem projeta sua imaginação em atos de um modo positivo. Aceita seu direito de sentir-se feliz e obter sucesso.

Muitas pessoas, porém — isso inclui muitos dirigentes de empresas — usam a imaginação para impedir a si mesmas de ter prazer, e isso pode ser trágico.

Muitos adultos enchem a mente com pensamentos mórbidos, depressivos — e o prazer é comprimido de tal maneira que acaba sendo esmagado. Preocupam-se com desastres que nunca — ou raramente — acontecem. Os sentimentos de prazer e satisfação que obtêm de seu trabalho não são tolerados, e obviamente eles não podem funcionar da maneira eficiente como aquele dirigente o faz.

Não gostam de seu trabalho; não gostam tampouco de sua "diversão".

Epicuro, o filósofo grego cujas doutrinas se tornaram conhecidas como epicurismo, acreditava que "chamamos de prazer o alfa e ômega de uma vida venturosa. O prazer é nosso bem, fundamental e afim".

Mais próximo do presente, Sydney Smith, um clérigo inglês que era também conhecido por sua inteligência, escreveu: "O homem podia dirigir seus caminhos pela pura razão, e sustentar sua vida pela comida sem paladar, mas Deus nos deu inteligência, e sabor, e vivacidade, e riso, e perfumes, para animar os dias da peregrinação do homem, e para encantar seus passos doloridos sobre a terra ardente".

Contudo, muitos de nós suportam existências que contêm pouco ou nenhum prazer; a "comida" é "sem paladar" e os pensamentos são como veneno girando na mente. Há pesar e desgraça, mas onde está a alegria? Onde está o canto? Há queixas e lamentos, mas onde está o contentamento?

Você pode sentir prazer. Pode cantar no chuveiro e sentir pensamentos musicais na mente e dádiva no coração — é questão, basicamente, do que permitirá a si mesmo.

Não deve dificultar a obtenção de suas legítimas satisfações. Os anos não podem ser criativos se negamos o princípio da felicidade.

### **Vida agradável hoje**

A vida hoje deve significar prazer, mas nosso conceito moderno de vida é muitas vezes justamente o contrário — negativo e implicando a renúncia da auto-imagem da pessoa. A vida moderna muitas vezes significa renunciar à satisfação por causa de um fantasma conhecido como "inquietações do século XX".

A vida deve ser uma vocação feliz. As pessoas devem ser úteis a si mesmas e aos outros. O prazer deve ser parte de nós — como nosso coração, nossos olhos, nossas mãos, nossos pés. Deve ignorar raça, credo, cor, posição social, idade. Os bons sentimentos na vida pertencem a nós e não há aspecto moral com respeito a eles, exceto que é imoral as pessoas apodrecerem na infelicidade.

Esquecendo os erros do passado, você pode viver cada dia plenamente. Pode encontrar prazer em atuar, em viver, nas amizades... se achar que tem o direito de sentir-se satisfeito consigo mesmo. Faço essa ressalva porque muitas pessoas não se outorgam esse direito tão simples.

Não acredito muito em pecado, mas se há pecado é esse de as pessoas se recolherem a um canto para se censurarem por erros que cometeram, erros que são apenas humanos.

Conheço muita gente que faz isso, que desperdiça o maravilhoso poder de sua imaginação torturando-se por seus crimes. É triste, mas é verdade, que muitos de vocês que se auto-acusam tão severamente têm na realidade levado vidas caracterizadas por esforço árduo e um empenho constante em serem seres humanos decentes; contudo, vocês não se outorgam direitos.

Recentemente fui a Oklahoma a fim de fazer uma conferência para um grupo de sentenciados de uma grande prisão. Falei individualmente a alguns deles sem conhecer seus crimes específicos, mas certamente alguns eram ladrões, falsificadores, assaltantes. Inimigos da sociedade, procurando refazer-se, tinham cometido erros horrendos — mas duvido que se acusassem tanto quanto alguns de vocês, indivíduos que têm levado vida relativamente imaculada.

Quando você se critica, nega-se o prazer. Contudo, tem o direito de sentir-se livre de medo, livre de culpa — de sentir prazer.

Em certo sentido, a vida criativa implica uma resolução dentro da mente de uma pessoa de ser feliz. É a vitória das forças positivas sobre as forças negativas de imagem e pensamento. Você se prepara para a vida criativa enquanto reforça sua auto-imagem cada dia; você vive sadiamente, outorgando-se prazer porque sente que o merece.

### **Uma nova visão da vida**

Já li outros livros sobre vida criativa. Muitos nos aconselham sobre o que fazer e para onde ir e que agências consultar para isso e aquilo.

Você pode continuar a espantar-se com este livro, pode continuar a dizer consigo: "Mas onde estão as sugestões específicas? Por que o autor não nos diz para onde ir e o que fazer?"

Ah, mas eu estou dizendo! Não geograficamente, nem vocacionalmente — mas em sua mente, onde tem importância.

Se este livro o ajudar em sua vida cotidiana, será porque é não-específico, porque não lhe diz o que fazer, porque focaliza a parte que você deve compreender que é importantíssima — sua mente e seus processos de pensar e imaginar.

Para viver criativamente, você deve outorgar-se felicidade. Você. Deve fazê-lo. Sua auto-imagem. Sua auto-imagem deve ser bastante forte para que você sustente esse sentimento de prazer.

Eu poderia aconselhá-lo a tornar-se médico, advogado ou vendedor, mas quando você se encontrar, se ainda for jovem, encontrará sua própria vocação.

Eu poderia aconselhá-lo a ir à Flórida ou à Califórnia — não conheço nada mau a respeito da Flórida ou da Califórnia e o clima é geralmente agradável —, mas isso é fundamental para sua felicidade? Você leva a si mesmo para a Flórida ou Califórnia ou Roma ou Paris ou Havaí — a escolha é sua —, e, embora os fatores externos possam ter alguma importância, são basicamente seus conceitos mentais que lhe trarão vida feliz ou dias maçantes.

Espero que, depois de ler este livro, você aplique seus conceitos para ajudar-se a planejar anos de prazer. Em parte, isso é um desejo egoísta, pois saber que fui útil me dará prazer. Você não pode tocar nessas idéias, como toca num sofá ou numa cadeira, mas as idéias podem criar um contentamento infinitamente maior — mesmo que sejam invisíveis.

Reforçando sua auto-imagem, vendo-se da melhor maneira possível, encorajando seus instintos de sucesso, você pode criar prazer para si mesmo.

Mas o fato lamentável é que muitas pessoas não sentem que seria justo, para elas, serem felizes. Não sentem que o merecem, e usam justificativas para explicar sua infelicidade.

Se pelo menos tivessem dinheiro...

Se não fosse aquela catástrofe financeira...

Se aquele acidente não tivesse acontecido...

Se não fosse aquela doença infantil que contraíram...

Um acontecimento trágico do passado é desenterrado, e isso é usado para explicar toda a dor, toda a falta de prazer.

Mas o que elas não compreendem é que todo mundo tem suas tragédias, todo mundo tem suas dores, o destino não as escolheu para puni-las. As pessoas felizes, vitoriosas, também têm suas dores, mas vão tocando para a frente — procurando substituir as dores pelo prazer.

### **Sucesso tirado do fracasso**

Suponhamos que você conheça um homem que esteve seriamente doente de escarlatina quando criança, quase completamente surdo desde o começo de sua adolescência. Com a idade de seis anos, pôs fogo ao estábulo do pai, acidentalmente, e o incêndio quase se alastrou à cidade inteira em que ele vivia — felizmente, o vento não soprou as chamas; por esse descuido, o pai chicoteou-o em público, como exemplo para as outras crianças.

Sua família era pobre e portanto ele começou a trabalhar com a idade de doze anos. Num emprego provocou outro incêndio e mais de uma vez foi despedido porque recusava submeter-se à disciplina. Em certo período, sozinho na cidade de Nova York, ele era tão pobre que subsistiu por dias e dias com uma refeição de cinco cents (maçã e café).

Conhecendo esses antecedentes, você desconfiaria que ele foi um dos homens mais influentes que já existiram?

Quem é ele? Vou dar-lhe outra pista — de um capítulo anterior. Teve apenas três meses de educação em toda a sua vida.

É isso mesmo — Thomas Edison.

Esse é o portento de imaginação que entre 1869 e 1910 requereu bem mais de mil patentes diferentes para suas invenções.

Esse é o homem que encontrou bastante prazer no trabalho, que encontrou tempo para ser pai de seis filhos, que não deixou que suas privações o derrotassem, que nunca deixou de viver plenamente, utilizando ao máximo seus próprios dons individuais.

Esse é o gênio, o criador de tanta coisa da civilização moderna, que, ao completar setenta e cinco anos de idade, interrogado a respeito de suas idéias sobre a vida, respondeu que acreditava no trabalho, na utilização da natureza para o prazer do homem. Acrescentou que, aos setenta e cinco anos, tinha uma lista de invenções que estava planejando que o manteria ocupado por mais de cem anos.

Com seus oitenta anos, Edison estava realizando experimentos com borracha, inspirado pelo fabricante Harvey Firestone.

Aos oitenta e quatro, depois de quase morrer, voltou a seu trabalho, antes que seu colapso final enlutasse a humanidade.

Com o passar do tempo, enquanto a fama de outros nomes decresce, a de Edison aumenta — tal foi a amplitude de suas realizações impressionantes.

Contudo, quantas pessoas existem que achariam em suas primeiras dificuldades uma boa desculpa para negar-se satisfações criativas — e todo o prazer — durante toda a existência?

Quantas diriam não terem sorte e renunciariam a seus instintos básicos de vitória?

Em algum lugar- Edison conseguiu encontrar dentro de si a autocracia que o manteve em ação para superar os tempos de dificuldade e ingressar nos dias de prazer.

Esse sentimento — o de merecer — é o que todos devemos encontrar em nós mesmos.

### **Você não pode retirar-se da vida**

Quando eu estava na escola de medicina, há mais de quarenta anos, um condiscípulo chamado Mickey foi hospitalizado com um caso grave de gripe. Quase morreu da doença, que era muito mais séria do que é hoje em dia.



Restabeleceu-se em parte — seu estado não era mais crítico —, mas sua recuperação não foi completa.

Meus colegas e eu íamos visitá-lo no hospital; era extremamente deprimente. Antes robusto e vigoroso, com seu cabelo louro eriçado, Mickey agora estava pálido, perdera muito peso e ainda parecia doente. Sua pele estava pálida, os olhos deprimidos; a vida desaparecera dele. Quando o víamos, percebíamos que invejava nossa saúde, e eu me sentia constrangido quando falava com ele na sua cabeceira de doente.

Nós nos revezávamos nas visitas.

Então, um dia, encontramos um aviso na porta fechada do quarto do doente: Não se recebem visitas.

Ficamos sobressaltados — mas não havia motivo. A vida de Mickey não corria perigo.

O próprio rapaz pedira ao médico para pôr o aviso. As visitas dos amigos e parentes não o confortavam. Ao contrário, faziam-no sentir-se mais triste. Ele não queria nada conosco.

Posteriormente, Mickey nos contou como se sentira durante aqueles dias em que não queria nada com o mundo das pessoas. Sentia desprezo por tudo e por todos, achando que cada um de nós era imprestável ou ridículo como pessoa. Confessou-me que, na prisão de sua mente, ninguém escapava ao açoitado de sua crítica; queria apenas ficar sozinho com a angústia de seus pensamentos.

Mickey não achava prazer em nada. Deprimido por sua derrocada física, sentia a rejeição da vida crescer dentro de si, até que renunciou ao mundo.

Esses dias foram realmente destituídos de prazer para Mickey. Seu ressentimento era grande demais para que ele pudesse tolerar.

Mas teve sorte.

A enfermeira diurna, compreendendo seu estado de espírito, resolveu ajudá-lo.

Um dia, depois de alguns preparativos astuciosos, ela contou-lhe que havia uma moça doente que estava sofrendo emocionalmente; Mickey poderia levantar-lhe o ânimo se lhe escrevesse umas cartas de amor.

Mickey escreveu-lhe uma carta, depois duas. Simulou que a havia visto rapidamente um dia e que pensara nela desde então. Depois que os dois estivessem bons, escreveu, talvez pudessem passear juntos no parque.

Mickey sentiu prazer em escrever essas cartas — pela primeira vez em muitos dias —, e sua saúde começou a melhorar. Escreveu muitas cartas e logo começou a andar ativamente,

animadamente, pelo quarto. Dentro em pouco teria alta do hospital.

Essa notícia o entristeceu porque nunca vira a garota. Tanto prazer tinha em escrever confessando sua adoração que um brilho de amor se refletia em seu rosto ao pensar nela, mas ele nunca a havia visto — nem sequer uma vez!

Mickey perguntou à enfermeira se podia visitar a moça em seu quarto.

A enfermeira concordou e deu-lhe o número do quarto — 414.

Mas não havia tal quarto.

Não havia tal moça.

E Mickey soube da verdade — que a enfermeira fizera o máximo para fazê-lo sentir-se bem. Vendo sua melancolia, percebendo seu estado crítico, seus pensamentos odiosos contra todo mundo, ela compreendeu que para restabelecer-se de sua doença física ele precisava de prazer na vida.

Ela percebeu que o que Mickey precisava para ter prazer era a oportunidade de dar algo — alguém a quem dar algo, um outro doente, um outro sofredor. Contou-lhe a história da garota imaginária e...

Assim Mickey deixou o hospital, sabendo mais um pouco da vida, conhecendo intimamente a futilidade do ressentimento — e a felicidade que se obtém em se dar algo.

Contou-nos a história, pois voltamos a ser amigos dele.

Mickey contou-nos isso com contentamento. Seus olhos brilhavam, suas faces queimavam, porque sabia como é duro escapar do mundo escuro da melancolia auto-imposta para o mundo ensolarado em que a pessoa pode viver com prazer.

## **Exercício 7**

Afinal de contas, então, qual é a estrada do prazer? Existe tal estrada — ou é um beco sem saída?

O prazer é uma realidade para aqueles destemidamente orientados nessa direção, aqueles para quem é um objetivo legítimo.

Se, como Mickey, você se afasta do mundo decepcionado, então renuncia a toda possibilidade de prazer; você o repele, você o extirpa de seus sentimentos, você o destrói, mesmo onde o encontra.

Você deve estimular suas tendências para a felicidade.

As idéias apresentadas a seguir ajudá-lo-ão a encontrar prazer na vida. Sente-se numa

cadeira confortável e leia-as vezes e mais vezes até que se tornem parte de seu pensamento. Sente-se, pense, regule-se.

1. Trabalhe para criar sua auto-imagem. Não haverá prazer se você não gostar de sua própria imagem; você não pode morar no último andar de um edifício que não tem alicerce. Não encontrará prazer no trabalho, nas viagens, na conversa, no poder, no dinheiro, ou num belo cenário — se sua auto-imagem for inadequada. Perscrute em sua mente, cada dia, suas lembranças de sucessos — adquira o hábito de procurar esses momentos maravilhosos — e ponha esses tempos realisticamente felizes no centro do proscênio. Veja-se dessa maneira, vitorioso, agindo e pensando do modo como gosta de agir e pensar; reative essas imagens positivas cada dia. Não somente deve focalizar seu retrato de contentamento, mas também ser compreensivo para com suas fraquezas, para que o prazer seja um fator em sua vida. Esse fortalecimento de sua auto-imagem, torne-o um hábito diário de importância primordial; o prazer começa com você mesmo.

2. Desenterre sua riqueza oculta. Que é essa riqueza oculta? São seus dons criadores, seus talentos, suas capacidades de fazer e de dar — mas por que você os conserva ocultos? Será porque teme a crítica ou porque seus recursos, desabitutados de serem expostos, podem parecer imperfeitos? Quase toda pessoa tem uma parte excelente, algumas aptidões cuja manifestação a fazem sentir-se mais viva, mais importante como gente; que pena que se desperdice tanto dessa manifestação íntima da pessoa! Pois os recursos não-desenvolvidos não têm mais valor do que os metais preciosos não-explorados, enterrados. Se você não puder alcançá-los e trazê-los para fora, as outras pessoas nem mesmo saberão que eles existem. Pior ainda, nem mesmo você saberá de sua existência e, em sua ignorância, se privará de todo esse prazer. Você não precisa de pás ou máquinas, escrituras de terras ou contratos, para desenterrar seus dons preciosos; tudo de que necessita é a determinação de que vai dar a si mesmo e a seu espírito a mesma atenção extremosa que daria aos tesouros de seu mundo material: seu automóvel, o gramado da frente de sua casa ou sua cozinha.

3. Dê algo aos outros. Este é um mundo em que às vezes a única coisa que parece ter importância é o "avanço rápido". Dar a outros é menos importante, parece, do que manter-se um passo à frente deles; esta é uma das grandes tragédias da vida civilizada de hoje. Contudo, muitas pessoas, mesmo que não queiram admiti-lo, têm um anseio tremendo de amor e aceitação; também desejam ardentemente manifestar sua bondade, dar um pouco de si mesmas. Embora um tratamento cuidadoso, atencioso, possa surpreender muitas pessoas e até provocar-lhes desconfiança, se perceberem que sua afabilidade é sincera, reagirão com o mesmo ardor. Se há muito tempo se sentem privadas de afeto, a amplitude da gratidão delas poderá causar-lhe espanto. Ajudando outras pessoas, você poderá encontrar as maiores

satisfações que já conheceu.

4. Concentre-se em suas metas. Como eu disse no capítulo 3, você deve ter metas para a sua vida cotidiana. Não basta selecionar as metas; o passo seguinte consiste em focalizar sua atenção nelas com um olhar firme, depois de alcançá-las. Esse é o único meio de obter satisfação real de suas atividades na vida. Você gosta de jogar golfe? Então jogue golfe com disposição, não o pratique desinteressadamente. Quando estiver preparando sua tacada, não pense no escritório ou no seu imposto de renda; mantenha sua mente concentrada na tacada, olhe para a bola, estude o terreno, meça cada folha da grama — tal como um profissional que joga para ganhar muito dinheiro. A questão não é somente que você jogue golfe melhor; é que também obterá mais prazer no jogo. O mesmo se aplica a qualquer coisa que fizer — pintar, cozinhar, escrever, cantar, planejar algo, nadar, construir uma mesa, alimentar seu cachorro — você deve absorver-se no que fizer. A concentração em alguma coisa de que goste encherá o seu mundo com prazer.

### **Sujeitando o hábito à sua vontade**

Este exercício deve ajudá-lo a ajustar suas miras de modo que possa penetrar no âmago do que significa felicidade para você. Trabalhe nele diariamente, nem que seja apenas por alguns momentos, reorientando seu pensamento para os valores que o ajudarão.

Também o ajudará a contornar algumas armadilhas existentes no caminho da vida contente.

Os hábitos negativos são seus inimigos mortais; você pode estar tão acostumado a meios desagradáveis de pensar e fazer as coisas que não poderá mudar sem grande esforço. Pode achar-se gravitando em torno de um pensamento negativo, de um relacionamento impensado com outras pessoas ou de outras normas habituais que podem afastá-lo do prazer.

Como destruir o mau hábito?

Vou falar-lhe sobre um mau hábito que eu tinha e como consegui destruí-lo.

Existe invariavelmente um vestiário ao lado da sala de cirurgia de um hospital, e, antes de uma operação, eu ia lá para mudar a roupa pelo uniforme apropriado. Despia-me em frente do armário e ficava ali, apenas de sapatos e meias. Depois enrolava meu dinheiro num maço apertado de notas e enfiava-o na meia esquerda. Adquiri esse hábito quando era um interno pobre, quando a perda de um dólar era uma pequena catástrofe; os armários não ofereciam proteção, já que não tinham fechaduras.

De qualquer forma, isso se tornou um hábito para mim; talvez durante trinta anos, enfiei meu dinheiro na meia esquerda antes de operar. Depois de algum tempo, eu o fazia inconscientemente; já que eu gosto de operar de manhã cedo, o vestiário está geralmente vazio

e ninguém nunca me disse como aquilo parecia engraçado. Um hábito de trinta anos, e que hábito!

Até que, há poucos anos, outro médico me viu fazer aquilo e ficou olhando, espantado. Tentou bravamente conter o riso, mas achou muito engraçado.

Dei conta de mim, então. Depois de alguma reflexão, resolvi que era um hábito muito esquisito, que precisava mudar.

Mas na vez seguinte, e na outra, enrolei meu dinheiro na meia. Quando a gente se agarra a um hábito, é difícil livrar-se dele.

Quando eu pegava no dinheiro dentro do paletó, não conseguia deter-me. Sem pensar, tirava-o do bolso e enfiava-o na meia esquerda.

Nada funcionava. Dia após dia, ia operando, com minhas notas de dinheiro acomodadas na meia.

Finalmente, tive uma idéia. Comprei um espelho e preguei-o dentro da porta do armário. Então despi-me em frente do espelho e observei como tirava o dinheiro e o colocava dentro da meia esquerda. Ver a mim mesmo operou maravilhas. "Como eu sou ridículo!", pensei, e ri muitíssimo. Não podia olhar para mim mesmo sem rir; que hábito absurdo, pensei; não é de admirar que o outro médico tivesse tentado conter o riso.

Depois de ver meu hábito, nunca mais o fiz. Finalmente, estava livre dele; o espelho me ajudara a ver seu absurdo.

Agora, que dizer sobre maus hábitos — hábitos mais prejudiciais, talvez, porque podem meter-se entre você e o prazer?

Você precisa de um espelho para mudá-los?

Não forçosamente.

Mas precisa de um espelho em sua mente para poder ver-se tão objetivamente quanto os outros o vêem, para poder ver os hábitos, às vezes inconscientes, que podem privá-lo das boas coisas da vida.

Tem o hábito de esperar que a outra pessoa fale, em vez de expressar a sua própria opinião?

Habitualmente esquiva-se de uma excursão que será divertida porque poderá ficar queimado do sol ou enregelado, ou poderá chover e você se molhar?

Perde habitualmente no golfe porque se lança muito impetuosamente, sem analisar atentamente as possibilidades, examinando o terreno?

Mantenha seu espelho interno e olhe seus hábitos negativos; pode não pôr seu dinheiro na meia esquerda, mas talvez faça outras coisas bobas que o privam de prazer.

Por mais difícil que seja, você pode destruir os hábitos. Pode mudar, e pode ser feliz, se perceber e se estiver determinado a obter sucesso e disposto a trabalhar arduamente.

### **Prazer a cada dia para você**

Mais uma sugestão: não estabeleça condições para seu prazer.

Não diga: "Eu me divertirei quando tiver dez mil dólares".

Ou: "A felicidade virá quando eu pegar aquele avião para Paris, Roma e Viena".

Ou: "Quando eu tiver sessenta e cinco anos e me aposentar, então vou me deitar numa espreguiçadeira à luz do sol..."

Não deve haver um se a respeito disso.

A meta básica de cada 'dia deve ser o sentimento de que você merece gozar a vida, quer seja um milionário, quer seja um pobretão.

Um milionário com uma auto-imagem fraca poderá dizer consigo mesmo: "Alguém roubará todo o meu dinheiro e então ninguém falará comigo".

Um homem pobre com uma auto-imagem forte poderá dizer consigo mesmo: "Enquanto os credores estão me procurando no quarteirão, eu vou gozando este exercício".

Não se engane; se realmente quer a felicidade na vida, você a achará — se puder viver com a boa sorte.

Não posso repetir esta última frase com bastante frequência: se você puder viver com a boa sorte — porque conheci muitas pessoas que não podiam viver com a felicidade.

Depois de um grande sucesso, em vez de sossegarem, suas inquietações se intensificaram. Tudo e todos pareciam persegui-las — doenças, processos judiciais, acidentes, imposto de renda, até os parentes — em suas mentes. Não podiam sossegar absolutamente enquanto não provassem mais uma vez o que realmente buscavam — o fracasso.

Corteje o prazer, não a dor. Preste homenagem às virtudes do prazer; sinta que você é digno dele.

Ache prazer nas pequenas coisas: no alimento que tem gosto delicado, na amizade que é sincera, num sol que aquece, num sorriso que significa estímulo.

Em Otelo, o requintado William Shakespeare, grande conhecedor do mundo, escreveu: "O prazer e a ação fazem as horas parecer mais curtas".

Curtas ou longas, faça as suas horas soarem e correrem com prazer.

Ria-se daqueles que dizem que o prazer não faz parte da vida, porque eles são ignorantes; mas perdoe-os, porque não são tão sabidos quanto você.

Pois, se você leu este livro até aqui, sabe que isso não é assim.

Sabe que a felicidade é real.

Sabe que a felicidade é um presente que você dá a si mesmo — não somente durante o Natal, mas o ano inteiro.

## CAPÍTULO 9

### **Confiança instantânea: essa força criadora interna**

Estes são os tempos de apertar botões, e nossas exigências e necessidades são às vezes atendidas num instante.

Temos café instantâneo, por um lado, e produtos congelados desde suco de laranja até verdura e mesmo jantares que saem da geladeira diretamente para a mesa, para que os saboreemos quase constantemente.

"Instantâneo" é uma palavra fundamental no século xx; poupamos tempo e energia quando estamos em harmonia com os milagres da indústria moderna — e quase todo mundo está.

Mexa num botão de seu aparelho de televisão, e em questão de segundos você verá os quadros das guerras, das desordens, dos tumultos e das figuras públicas que fazem as manchetes diárias dos jornais em nosso mundo dramático.

Aperte outro botão e a música invadirá sua sala — instantaneamente.

Muitas pessoas descrevem dos benefícios de todos esses mecanismos instantâneos; perguntam se esse "progresso" na realidade não é um retrocesso — eu mesmo às vezes tenho minhas dúvidas sobre a qualidade muito acondicionada, muito desembaraçada, muito instantânea de algumas de nossas "comodidades" supercivilizadas.

Mas este capítulo é sobre confiança instantânea — e esta qualidade é uma coisa de que todos nós necessitamos, não importa quem sejamos, não importa qual seja nossa idade ou nossa posição social na vida.

É um fogo interno, uma segurança de movimento rápido, que pode fazer nosso coração alegrar-se, formando os hábitos positivos que correrão suavemente numa vida ativa, revigorante.

Todos nós temos confiança instantânea dentro de nós, esperando para ser usada. Em nossa vida conhecemos fracassos, sucessos e experiências mistas. Se reduzirmos ao mínimo os fracassos, resolvendo elevar-nos acima deles e adquirir o hábito de invocar a confiança de sucessos passados, mentalizando-os, saboreando-os vezes e mais vezes, humildemente, não jactanciosamente, a autoconfiança se tornará uma segunda natureza para nós, um tesouro valioso à espera de que recorramos a ele no instante em que quisermos. Repetir, reviver, reconstituir os momentos vitoriosos cria em nós um ímpeto de avançar — uma confiança instantânea.

É discutível, talvez, se seu café é melhor quando preparado lentamente ou quando é instantâneo. É discutível também se seu suco de laranja é melhor quando espremido a mão ou instantâneo.

Mas não há nada discutível quanto à confiança instantânea. É uma coisa valiosa para aqueles que a sentem, é uma coisa de valor inestimável, não pode haver dúvida quanto a isso.

Você precisa desse sentimento de crença em si mesmo, desse sentimento instintivo, para utilizar plenamente seus recursos, para que possa lançar-se construtivamente nas atividades da vida.

Você precisa desse sentimento para impulsioná-lo para a frente num sistema dinâmico de vida.

### **O nascimento do "orador nato"**

Não faz muitos meses pronunciei uma conferência na municipalidade de Nova York sobre a auto-imagem. Enquanto me encontrava na plataforma elevada, enfrentei centenas e centenas de pessoas, na platéia, sem medo. Falei durante cinquenta minutos, mas, quando terminei, parecia-me que tinha falado apenas dez ou quinze minutos. Senti-me impelido, uma força interior guiando-me através da conferência, seguramente, deliciosamente. Não cometi erros, falando de improviso com apenas um pequeno es forço, e não senti necessidade de fazer interrupções. As palavras fluíam naturalmente. Depois, alguém da platéia apertou minha mão e disse:

— Doutor, o senhor é um orador nato. Agradei-lhe o elogio, mas realmente isso não era absolutamente verdade. Eu não era um orador nato.

Meses mais tarde, dirigi-me a uma platéia de quase duas mil pessoas, fazendo uma



conferência sobre o mecanismo de sucesso. Falei durante uma hora, mas outra vez pareceu-me que havia falado quinze minutos, e senti-me tão tranqüilo como se estivesse conversando com alguns amigos em casa; uma vez mais, senti uma força interior guiando-me. Mais tarde uma mulher me agradeceu e disse:

— O senhor é um orador nato.

Não a corrija. Mas nem sempre fui assim. Absolutamente.

Em Miami Beach, falei a mais de mil pessoas sobre como vencer a solidão. Uma vez mais, não senti medo, e minha hora na tribuna pareceu passar voando. Tranqüilo, cantei com minha voz discutível, e o pessoal me acompanhou na cantoria. Sentia-me como queria; mais do que isso, sentia-me bem. Eu estava vivendo, realmente vivendo. Um reverendo felicitou-me mais tarde e disse:

— O senhor devia ter-se ordenado pastor. É um orador nato.

No dia seguinte, na mesma cidade, um dos oradores programados para dirigir-se ao congresso caiu doente, e tomei seu lugar poucos minutos depois de me avisarem. Sem notas, dirigi-me à platéia e senti-me capaz de enfrentar o desafio. Não titubeei. Senti-me em afinidade com as pessoas que me ouviam, e não tive qualquer embaraço; minha confiança não me abandonou.

Qual é a minha intenção com essas histórias? Estou exibindo-me narcisisticamente, sorrindo para mim mesmo no espelho, vangloriando-me de como sou maravilhoso?

Absolutamente não. Não é essa a minha intenção, de maneira alguma. Porque na verdade eu não era um orador "nato".

Ao contrário, conheci fracassos tremendos nesse setor.

Deixe-me contar-lhe uma história sobre mim mesmo quando eu era mais moço.

Por natureza sou tímido e sensível, e, quando era estudante de medicina do segundo ano, um dos cursos necessários — sobre patologia, ou doenças dos tecidos — era um pesadelo. Quando o professor me chamava para eu me levantar e dar a lição, sentia um verdadeiro pânico. Olhava para ele, pensando que estava zangado comigo e queria ver-me fracassar. Meus oitenta colegas pareciam cento e sessenta olhos furibundos; eu pensava que eles também queriam ver-me fracassar.

E era isso o que eu fazia. Simplesmente não conseguia concentrar meus pensamentos e dar as respostas certas, e então me sentava, sentindo-me arrasado. "Eu sei a matéria", insistia comigo mesmo. "Por que não posso dar as respostas certas quando todo mundo está olhando?"

Veze após veze, fracassei nas arguições orais, odiando-me por minha incompetência.

Vivi dias e semanas com medo de ser reprovado na matéria. Eu queria muito ser médico; não podia deixar aquilo me acontecer.

Então, fazendo um exame escrito de patologia, embrenhei-me numa questão valiosa. Examinando lâminas ao microscópio, tínhamos de identificar os espécimes. A situação era diferente agora. O professor e os estudantes não existiam para mim; eu não lhes via as caras; a única coisa que me interessava era a lâmina que via sob o microscópio. Conhecia a matéria e não me sentia aterrorizado. Respondi às questões; tirei a nota máxima.

Não sabia nada então de psicocibernética ou psicologia da auto-imagem. Tudo o que eu sabia era que tinha um desejo tremendo de ser médico, que nada me impediria de realizar essa ambição. Compreendi que obtivera sucesso nos exames escritos porque ignorara a presença do professor e dos oitenta estudantes. Disse comigo mesmo: "Da próxima vez que o professor me chamar na frente da classe, vou ouvir a pergunta, mas não prestarei atenção à grande assistência. Não verei ninguém, farei de conta que estou olhando uma lâmina no microscópio".

E a coisa mais notável aconteceu. Tranquilo, respondi com segurança.

Eliminei meus temores, extingui meus sentimentos negativos e passei no curso com distinção. Invocando a confiança que eu sentia em meu exame escrito, substituí por ela o medo que experimentava durante os exames orais. Com tal confiança, usada instantaneamente, quando necessitava dela, e conhecendo minha matéria, eu falava bem e derrotava meu problema angustiante. Sim, este foi meu começo como "orador nato".

### **O hábito da confiança**

Passaram-se os anos. Era agora cirurgião plástico. Conhecia inteiramente meu trabalho. Operava freqüentemente e minhas operações eram profissionais. Não havia pânico. Eu me adestrara a usar a autoconfiança, a elevar-me acima do meio, e à medida que os anos passavam a confiança se tornava um hábito para mim — uma segunda natureza —, que eu podia invocar e usar em questão de momentos, instantaneamente. A confiança instantânea nascida da repetição contínua!

Na quietude da sala de operações, treinava grupos de homens em cirurgia plástica reconstrutiva, e depois falava com eles, calmo e tranquilo, no alojamento dos médicos. Conhecia meu trabalho e ensinava aos outros. Tinha confiança em mim e eles aprendiam.

E então disse comigo: "Não seria uma meta maravilhosa a atingir escrever um livro para pessoas com caras normais que tenham uma cicatriz interna — um medo, uma frustração, uma mágoa, um remorso —, ensinar-lhes a ser seu próprio cirurgião plástico, sem bisturi — um

tipo especial de cirurgião plástico que, com compaixão por si mesmo, removeria as cicatrizes internas utilizando a confiança dentro de si declarando guerra aos sentimentos negativos —, como eu fiz na aula de patologia na escola de medicina?" Foi assim que surgiu meu livro *Psicocibernética*.

Mais tarde, quando era chamado a fazer conferências para grandes grupos de pessoas, eu me lembrava dos tempos em que falava todo aturdido na aula de patologia. Depois esquecia esses fracassos e elevava-me acima deles para lembrar-me dos exames orais que fiz com sucesso e dos tempos posteriores em que falava calma e claramente aos alunos que estudaram cirurgia plástica comigo. Eu falava a grandes grupos num auditório enorme como se estivesse falando a alguns amigos em minha sala de estar.

Falava bem, sem medo, e hoje faço conferências para centenas e milhares de pessoas em muitas partes diferentes do mundo: em igrejas, templos, faculdades, para dirigentes de vendas, homens de seguros, toda sorte de homens de negócios e das mais variadas profissões, explicando-lhes o poder potencial de sua auto-imagem. E sou considerado um orador nato.

Sou mesmo? Claro que não. Você leu minha história.

Naturalmente, você não precisa ser orador ou falar perante enormes grupos de pessoas. O que eu o aconselho a fazer é falar consigo mesmo de vez em quando, examinar-se intimamente, ver para onde você está indo. Digo-lhe que, se pude elevar-me acima do pânico em minha vida, você também o pode. Lembre-se da confiança de seus sucessos passados — não importa quão poucos tenham sido —, e reviva esses momentos felizes. Represente novamente esses sucessos vezes e mais vezes em sua mente, vendo-os e cheirando-os, até se tornaram parte de você — como escovar os dentes e amarrar os cordões do sapato antes de sair de casa para enfrentar o mundo. Você adquire o hábito de recorrer a essa força interior de confiança instantaneamente quando necessário — e é necessário a todo momento do dia. Isso, então, se torna confiança instantânea e um sentimento que o ajudará a vencer as inúmeras pequenas batalhas da vida.

Escrevi que, quando falava a um público de bom tamanho, subitamente parecia que alguma força interior me guiava através da conferência. O que realmente me guiava era a força interior da confiança instantânea a que recorri instintivamente. Isso inconscientemente reativava o mecanismo de sucesso dentro de mim.

Esse sentimento de confiança confirma o uso do mecanismo de sucesso dentro de você — dentro de todos nós. E, ao usar essa confiança repetidamente, você inconscientemente estará invocando todos os 'outros aspectos do mecanismo de sucesso: seu sentido de direção, sua meta, sua compreensão da situação. Você usará sua coragem, sua compaixão, seu auto-

respeito, sua convicção de que é alguém que pode atingir algo. Aceite a si mesmo pelo que é, e fará sua auto-imagem elevar-se até a altura que quiser.' Recusará destruir-se com sentimentos negativos — como eu fiz quando estudava patologia. Recusará deixar que o medo e a frustração o desviem de sua meta. Recusará permitir que a frustração, o ressentimento, as mágoas, a solidão e a vacuidade o sufoquem. Insistirá em manifestar-se até alcançar a auto-realização. Mostrará a maior manifestação de confiança no próprio momento de desânimo quando, com coragem, começar novamente, transformando Uma crise numa oportunidade. Isso é confiança instantânea. É um ímpeto de vitória.

Com a confiança instantânea, você se prepara para o sucesso, pondo um sorriso em sua auto-imagem. Ela fica sendo a melhor possível. Você elimina todos os obstáculos ao alcançar a sua meta. Põe um toque criador na fita de gravação de sua imagem, reativando-a criativamente quando necessário, tocando-a sempre, tornando isso um hábito para o sucesso. Passará a usar a preocupação como um desafio transformando os sentimentos negativos em positivos; através da preocupação cultivará a coragem e a fé. Vencerá o desespero com a esperança.

A escolha compete a você; deve utilizar o valioso instinto criador dentro de si para obter sucesso — não para fracassar.

Enquanto adquire confiança instantânea, pode mudar os velhos discos dos erros passados, concentrando-se em seus sentimentos de vitória. Pode substituir um velho disco por um novo.

Confiança instantânea significa manter-se alerta, obtendo o máximo da vida e mais vida em seus anos. É o espírito da juventude dentro de você mesmo — dentro de nós —, se o procurarmos, cultivarmos e trabalharmos para isso.

### **Uma senhora com confiança instantânea**

Há muitos anos atendi o telefone e ouvi uma voz de música pura. A mulher que me fez uma serenata em prosa disse-me que lera um de meus livros em sua terra natal (África do Sul) e que gostara tanto dele que queria encontrar-se comigo. Talvez eu até lhe autografasse o livro.

Seu encanto fluía através do fio e não pude deixar de ficar profundamente intrigado. Sua voz era magnética; a gente sentia imediatamente sua autoconfiança, e essa segurança parecia suavizar a sua voz de tal maneira que ela parecia quase cantar.

Eu não tinha nenhuma operação naquela tarde e, atendendo a um impulso de intensa curiosidade, convidei-a a vir tomar chá comigo.

Seu nome era Carolyn Nesbitt.

Era exatamente como eu a tinha imaginado.

Era idosa — tinha os seus setenta? —, mas era a própria juventude.

Tinha o cabelo prateado, mas os olhos jovens e brilhantes. Compleição frágil, mas o rosto iluminado de interesse pela vida.

De um modo antigo, era extremamente encantadora. Expressou admiração por meu equipamento e mobília, e sua voz era melódica, seus olhos claros e sorridentes.

E então conversamos.

Em meu livro eu escrevera sobre dois romances em minha vida que não haviam dado resultado. Ela disse que se sentira fascinada por esses episódios e manifestou compaixão pela tristeza que eu indubitavelmente sofrera.

Então contou-me a respeito do homem que ela amara, que se casara com outra mulher. Depois, ela se apaixonou pelo homem que seria seu marido — que já morrera — e criou uma grande família. Por algum tempo, porém, conservou um profundo desgosto.

Arrancou-me a confissão de que eu não era casado.

Especificou os frutos de seu casamento: sete filhos, em todos os cantos do globo, mais doze netos. Seis dos sete filhos eram casados. O outro, uma filha solteira, morava em Nova York, onde eu exercia a atividade de cirurgião plástico.

Sugeri que me encontrasse com sua filha solteira, cujos encantos ela recitou, que era uma pessoa adorável, interessada em escrever tal como eu.

Nunca pretendi ser adivinho, mas a finalidade de sua visita se tornou clara para mim, enquanto repetidas vezes palavras como "romance" e "casamento" flutuavam como sinos no ar e ficavam penduradas ali, sobre nós, tão suplicantemente.

Resolvi não ceder a seu arranjo casamenteiro, mas não me aborreci absolutamente com o fato. Ao contrário, admirei sua atitude, encantadora, segura.

Depois que ela partiu, amável e cativante, pensei em todo o episódio e continuei a admirá-la. A Sra. Nesbitt tinha buscado, percorrendo metade do mundo, realizar seu ardente objetivo, o arranjo casamenteiro. Lendo meu livro na África do Sul, vislumbrou-me como um possível marido para a filha e executou suas manobras — com gentileza e desprendimento.

Depois de Nova York, ela disse que iria ver o filho casado, Charles, em Winnipeg, Canadá, e logo após iria ver a filha casada, Mary, em Londres. No ano seguinte teria de ver a filha casada, Elizabeth, no Rio de Janeiro e o filho casado, Ronald, na Nova Zelândia. Pois o filho de Charles e as filhas de Mary e os gêmeos de Elizabeth, assim como os dois garotos e a garota de Ronald, estavam chegando à idade de casar.

Fiquei sozinho, sossegado, e ri. Desejei-lhe boa caçada.

Depois ri novamente. Mas não dela — com ela.

Desejei-lhe boa sorte em seus vôos em torno do mundo, um rouxinol cantando amor e casamento, um rouxinol em seus últimos anos, com sua voz suave e adorável.

### **Sua grande força interior**

Por que conto essa história?

É fácil explicar.

Não para escrever sobre casamento, não para divagar sem objetivo, não para contar um caso sem sentido mas fascinante.

Conto-a porque essa mulher tinha dentro de si uma força intangível, embora supremamente importante, que se transformava, em sua personalidade, em — confiança instantânea.

Era sua autoconfiança que a capacitava a lançar-se para a frente sem inibição em suas campanhas de promover casamentos — embora o fizesse com encanto, deixando atrás de si um sentido de comunicação emocionante, de admiração por sua intrepidez e temeridade.

Se lhe faltasse essa autoconfiança, sua incumbência seria irritante; seria desorganizada ou faltar-lhe-ia amabilidade. Teria contrariado as pessoas.

Mas ela possuía essa grande força interior com a qual se impelia para a frente, para a realização de suas metas.

Aonde quer que fosse, tenho certeza de que fazia amigos.

Amigos que se ajudam em toda parte do mundo.

Samuel Johnson escreveu certa vez que "a autoconfiança é o primeiro grande requisito de grandes empreendimentos".

Nas palavras de Ralph Waldo Emerson, o grande escritor transcendentalista americano, "a autoconfiança é o primeiro segredo do sucesso".

O poeta romano Virgílio assim se expressou: "Que a esperança de todo homem esteja em si mesmo".

Confiança, uma confiança instantânea que brote e cresça dentro de você quando precisar, essa deve ser a sua grande força interior.

Essa força é uma qualidade que todos nós possuímos — em diversos graus.

Está dentro de todos nós porque todos conhecemos alguns sucessos na vida — não importa quão pequenos, não importa quão humildes, não importa quão triviais sejam aos olhos dos outros.

Esses sucessos são a base sobre a qual você pode construir seu poder interior; deve aprender a destacar em sua mente os melhores momentos, vê-los, senti-los em seu coração, até que se tornem parte do que você é como um ser humano que respira, que vive, que pensa, que vê.

Veze e mais veze e mais veze e mais veze — porque isso não é um processo simples, automático, se você tem também muitos fracassos a enfrentar na vida — deve representar esses bons momentos em sua mente. Deve lembrar-se de que veio a este mundo para vencer, não para fracassar!

Veze e mais veze e mais veze e mais veze, você deve fabricar para si mesmo seu produto mais eficiente, sua força para o sucesso. Deve compreender que há bondade dentro de si, perdoar seus defeitos e elevar-se acima dos erros em direção a seus triunfos de auto-afirmação e realização.

Não é um empreendimento que se faça da noite para o dia, mas, em termos de dias e semanas e meses e anos, você pode aumentar em sua mente essa imagem de sucesso, suplementada com novas e ricas experiências, até ter dentro de si uma arma grande e reluzente — a confiança instantânea.

### **Esculpindo sua auto-imagem forte**

Há uma história sobre o grande Michelangelo. Trabalhando numa pedreira na Itália, o grande escultor ficou radiante ante a visão de um enorme bloco retangular de pedra.

Tocou-o. Dentro dele, viu o espírito de Moisés.

Depois de muitíssimas horas de trabalho com a pedra, aparando-a, dando-lhe forma, produziu sua grande obra de arte, sua grande criação — Moisés e os Dez Mandamentos.

Agora permita-me pedir-lhe que você seja o seu próprio escultor — suas ferramentas, a paixão e a compreensão —, de modo que possa ver em sua imaginação o que de melhor existe em você, como Michelangelo figurou Moisés, para que possa trabalhar a fim de tornar e manter essa imagem como uma realidade.

Pois é sua auto-imagem que, mais do que outra coisa, pode guiá-lo para anos de vida dinâmica. Se você se aceita, se vê seus sucessos e procura perpetuá-los, a vida não encerrará grandes temores, e você permanecerá na corrente da vida, fazendo, sentindo, relacionando-se, ligando-se.

Ofereço-lhe os Dez Mandamentos da vida criativa:

1. Concentre-se numa auto-imagem mais forte.
2. Ofereça-lhe plena sociedade em sua vida.
3. Nunca a deixe desaparecer; você deve trabalhar para reforçar seu sentido de si mesmo.
4. Satisfaça-se com sua auto-imagem; é o seu melhor amigo.
5. Infunda em sua auto-imagem compaixão quando enfrentar contratempos.
6. Desenvolva-a todo dia; somente o verdadeiro sentido de si mesmo pode torná-lo forte.
7. Eleve-se com sua auto-imagem de modo que não precise ter medo de competição.
8. Nutra-a; não deixe um falso sentido de desprendimento convencê-lo de que ela não é fundamental para sua felicidade.
9. Crie um clima em que ela possa crescer; gaste tempo todo dia pensando, com humildade, em você mesmo e em seu mundo.
10. Regale-se; reative continuamente os instintos e mecanismos de sucesso, dentro de si mesmo.

Lembre-se disso: Somente você, com a imagem que formar de si mesmo, em sua mente, e que deve levar consigo na vida, pode criar relações concessivas com as pessoas, relações produtivas no mundo do trabalho e dos interesses, que podem fazer seus anos borbulhar de vida.

Confiança implica perdão. Você se sentirá muito grande para ser ameaçado, muito autoconfiante, sempre pronto para livrar-se das dores emocionais. Portanto, estará capacitado a perdoar.

Perdoará os outros sem restrições — uma perfeita reabilitação, sem vestígio de condenação. Uma tarefa difícil, mas você pode realizá-la.

E perdoará a si mesmo como perdoa aos outros.

Pois o perdão é apenas outro reflexo da confiança — da confiança instantânea.

## **Exercício 8**

Procure sentir-se bem confortável cada dia que você executar este exercício, sentando-se ou deitando-se num lugar sossegado onde possa concentrar-se.

Já está anoitecendo, seu dia está terminado, mas amanhã é outro dia. Amanhã será outro bom dia; você fará tudo o que puder para torná-lo um bom dia.



Que é que você deseja para amanhã? Que meta está estabelecendo para si mesmo e o que pode fazer para atingi-la?

Prepare-se para isso. Feche os olhos e veja-se caminhando para ela; vá de encontro a ela, engrenando seu mecanismo de sucesso, lubrificando suas charneiras para que ele funcione bem.

Deixe-me dar-lhe um exemplo específico.

Você é um vendedor de seguros; vai se defendendo, mas não está conseguindo grande sucesso. Sua meta é fazer uma boa venda amanhã, uma venda feliz, que contribuirá para o bem-estar de seu cliente e também lhe propiciará uma substancial comissão.

Tem apenas uma entrevista de manhã, mais duas de tarde — e uma dessas é uma boa perspectiva. X é gerente de uma loja; você o viu uma vez, falou com ele rapidamente e deixou alguns prospectos para ele ler. Analisou a situação dele e acha que sabe qual a apólice que atenderá às necessidades desse cliente. Então, qual é a dificuldade?

Você vê a cena em sua mente. X tem um grande gabinete privado no segundo andar da loja; é um diretor importante e, quando você o viu pela primeira vez, ele era constantemente interrompido — telefonemas, campainhas, a secretária entrando e saindo. Sentiu a eficiência do funcionamento da vida daquele homem.

E você se sentiu inferior a ele. Tinha uma coisa boa para vender-lhe, estava pensando nos interesses dele como também nos seus próprios, mas por que deve ele comprar de alguém tão insignificante como você? Receia que seus olhos sejam matreiros, sua maneira escusatória.

Isso é o que vem dificultando sua meta principal no dia de amanhã: seu sentimento sobre si mesmo.

Agora vejamos o que podemos fazer a respeito, e desta vez vamos pôr em ação todos os exercícios deste livro. Levante-se e mire-se no espelho, com olhos amáveis; veja que você é humano e dê-se uma oportunidade. Ponha em relevo suas crenças negativas sobre si mesmo e trabalhe para reduzi-las a dimensões razoáveis. Sente-se confortavelmente, feche os olhos e lembre-se de uma boa venda que fez — você efetuou algumas vendas no meio de seus fracassos. Visualize-a, e também a maneira como se sentiu, como falou; sint-a novamente em seu sangue, em seus ossos. Veja-a vezes e mais vezes e mais vezes.

Depois visualize uma segunda venda e mantenha-a viva em sua mente. Mantenha vivo o sentimento de seus sucessos.

Veze e mais vezes e mais vezes. E mais vezes.

Talvez você alcance a sua meta amanhã com o diretor da loja. Mas, se não alcançar, há sempre o dia seguinte — e o seguinte.

Terá probabilidade de alcançar suas metas se continuar trabalhando no que precisa — confiança instantânea.

Quer seja um vendedor de seguros, fazendo este exercício, quer uma dona-de-casa, estabelecendo uma meta apropriada, quer ainda um professor, preparando-se para os objetivos da aula no dia seguinte, isso é o que você deve construir, com trabalho árduo e determinação incessante, pedra por pedra — confiança instantânea.

### **Confiança instantânea e vida criativa**

Muito bem, você leu este capítulo.

Vê a importância da confiança — da força interior que chamo de confiança instantânea.

Compreende sua relação com o mecanismo de sucesso, com a força de sua auto-imagem, e vê que isso é um fator vital para qualquer ser humano que se esforça por suas metas, sucesso e auto-satisfação.

Muitos fatores podem ajudá-lo na vida — dinheiro, posição, constituição física, boa sorte. A luz solar e o ar marítimo podem revigorá-lo; os amigos podem favorecê-lo.

Contudo, seu estilo de vida depende de você, de sua força interior — ou de sua fraqueza interior.

O ambiente certo pode ser agradável.

Mas não é fundamental.

Sua força interior, isso é que é fundamental para a vida criativa.

Nunca é cedo demais para trabalhar os poderes emocionais dentro de si mesmo.

Se você tem vinte e um anos, não é muito cedo.

Se você tem doze anos, não é muito cedo.

Se você tem doze meses, não é muito cedo.

Ao mesmo tempo, se tem quarenta e cinco anos, não é muito velho. E se tem sessenta e cinco também não é muito velho.

Você deve cultivar sua riqueza interna. Deve trabalhar dedicadamente, em seus próprios interesses, para pôr em destaque em sua mente os sucessos da vida. Pode ser um trabalho árduo, mas vale a pena.

Esta é a chave que abre o caminho para as experiências de sucesso em seu mundo.

Para a vida criativa.

Confiança instantânea.

## CAPÍTULO 10

### **Frustração instantânea: essa força destrutiva interna**

Meu amigo Salvador Dali, o artista espanhol mundialmente famoso, um estudioso da psicocibernética e da psicologia da auto-imagem, apresentou-me um quadro representando seu conceito da psicologia da auto-imagem. A tela tem um mundo no centro. Metade do mundo está na obscuridade; a outra metade à luz solar. A metade do mundo na obscuridade, à esquerda, revela uma imagem encolhida; um anão afastando-se do mundo nos túneis negros do desespero em direção ao anjo negro da destruição que espera por ele. À direita, está o mundo da luz solar: a auto-imagem do homem é muito alta, caminhando para a aurora da realização como uma andorinha voando para o Sol.

À esquerda, no mundo da escuridão, está um homem num navio prestes a virar, debatendo-se nos mares agitados dos sentimentos negativos. À direita, no mundo da luz solar, o homem está num navio movendo-se em águas serenas para o porto, para uma meta: paz de espírito. Assim, numa tela de quarenta centímetros por trinta e cinco, Dali pintou sua concepção dos dois mundos de cada um de nós: metade do mundo na obscuridade, devido à frustração; metade do mundo à luz solar, graças à confiança.

É o que ocorre quando os astronautas voam em torno do mundo em sua cápsula à velocidade de cerca de trinta mil quilômetros por hora para descobrir os tesouros do espaço extraterrestre: metade do mundo na escuridão, metade à luz solar.

O astronauta White deu um passeio fora de sua cápsula por uns vinte minutos. Suponhamos que você passeie comigo por vinte minutos nos espaços de sua mente, enquanto contemplamos o mundo da frustração. O mundo da frustração instantânea.

Confiança instantânea, frustração instantânea — duas forças conflitantes dentro de nós, continuamente em guerra uma com a outra: a vontade de realização, a vontade de autodestruição." Você deve ver esse mundo da frustração dentro de si mesmo para poder

vencê-lo.

Estas são as faces distorcidas, escuras, da frustração:

1. Medo.
2. Retirada.
3. Rendição incondicional (de sua auto-imagem).
4. Procura de desculpas.
5. Traição de si mesmo.
6. Resignação.
7. Agitação.
8. Cupins imaginários.
9. Inadequação.
10. Opressão.
11. Sentimentos negativos.

Constituem uma retirada forçada do mundo, de si mesmo, para o seu próprio campo de concentração da futilidade.

1. Medo. Este é um aspecto importante da frustração. Que é o medo, e como nasce ele? Viemos ao mundo na incerteza, vivemos na incerteza e morremos na incerteza. Tudo isso cria medo. Mas o encargo da vida nos leva a agüentar firme, sob tensão, submetendo a incerteza à nossa vontade, e, reativando o mecanismo de sucesso dentro de nós, alcançar a auto-realização. Viemos ao mundo para vencer, não para fracassar! Tendo confiança, você vê na tela do cinema de sua mente momentos de prazer a maior parte do tempo, momentos que podem não ter acontecido ainda, o que significa que você está tentando, tentando vencer. Tendo medo, você vê em sua mente momentos infelizes, principalmente, às vezes antes de terem acontecido, porque você está tentando, tentando fracassar em seu empreendimento. E você de fato fracassa, simplesmente porque não pode pensar criativamente com sentimentos negativos, assim como não pode pensar destrutivamente com sentimentos positivos.

Ninguém é imune ao medo; os seres humanos mais felizes experimentam o medo de vez em quando. O importante é reconhecer que o medo, tal como a confiança, pode ser um transbordamento emocional de um dia para o outro, quando você o torna um hábito crônico. O medo crônico, não o medo, é que é seu inimigo. O medo, todos os dias, cria um clima destrutivo de existir, não de viver, que contribui para um estado de frustração instantânea.

Não confunda excitação com medo. A excitação criativa significa confiança: você tem uma meta em mente e não permitirá que nada, qualquer fracasso ou medo, se interponha em seu caminho para essa meta. A excitação destrutiva, quando não há meta em vista, encerra medo. É importante decidir o que quer fazer, não o que não quer fazer. Por exemplo, suponhamos que haja cinco meios de alcançar uma meta e você esteja incerto quanto a que caminho tomar. Aqui a inquietação (medo) é produtiva porque você visa a uma meta. Use a inquietação criativamente para decidir qual dos cinco caminhos tomará e, depois de resolver isso, prossiga seu destino. Se fracassar, tente novamente no dia seguinte e no seguinte, até obter sucesso. Sucesso significa elevar-se acima do medo.

2. Retirada. Um ingrediente básico da frustração instantânea é a retirada; pode impor-se a você, ou você próprio pode impô-la a si mesmo. Você se afasta da vida, de si mesmo, numa retirada que entra em conflito com seus instintos de sucesso.

Uma retirada ocasional, "estratégica", pode ser útil — como quando alguém se retira intimamente por um curto período de tempo cada dia para recuperar sua paz de espírito e renovar as energias espirituais gastas nas batalhas cotidianas da vida.

Uma retirada básica é uma coisa diferente; nela há apenas autodestruição. A pessoa que cronicamente passa o tempo sozinha, "descansando" ou "deitada", está sucumbindo à forma mais infeliz de autonegação.

John Locke, o pensador inglês, um homem de bom senso extraordinário, escreveu que "a felicidade ou infelicidade dos homens é principalmente criada por eles próprios".

Isso é obviamente verdade. Somente você pode forçar-se a se retirar para a infelicidade e o desconsolo.

A retirada é frustrante porque é um movimento de afastamento das forças naturais da vida. Você deve aprender a enfrentar seus sentimentos negativos agora, a ativar seus instintos de sucesso agora.

3. Rendição incondicional (de sua auto-imagem). Desde que você se torna vítima da frustração crônica, renuncia à sua auto-imagem, a seu sentimento de valor. Sente-se como se fosse um vácuo, uma concha vazia representando um ser humano; é óbvio que sentirá uma apatia interior, uma sensação de "o que é que adianta? — não há nada na vida para mim".

A pessoa que se rende incondicionalmente perdeu toda a esperança. Renunciou a si mesma completamente; está vivendo seus dias sem outra finalidade senão a de sobreviver. Sentindo como se ela própria não tivesse nenhum valor, leva a vida fingindo e pensando em meios de "passar o tempo".

Mas todos temos algo de bom dentro de nós; todos temos alguns sucessos, não importa quão pequenos sejam. Quase todo mundo sabe, não importa quão curta e triste seja a duração, o que é sentir e receber o milagre curativo do amor.

Friedrich Wilhelm Froebel, que fez tantas contribuições notáveis para a teoria educacional, certa vez escreveu, em *A educação do homem*: "Uma boa qualidade suprimida ou pervertida — uma boa tendência, apenas reprimida, mal compreendida, ou mal orientada — encontra-se originalmente no fundo de cada defeito do homem. Portanto, o único remédio infalível para neutralizar qualquer defeito ou mesmo perversidade é achar a boa fonte original, o lado originalmente bom do ser humano que foi reprimido, perturbado, ou mal dirigido para o defeito, e depois fomentar, desenvolver e orientar apropriadamente esse lado bom. Assim, o defeito finalmente desaparecerá, embora possa envolver uma árdua luta contra o hábito, mas não contra a depravação original do homem, e isso é realizado da maneira mais rápida e segura porque o próprio homem tende a abandonar seus defeitos, pois prefere o certo ao errado".

Sua tarefa consiste em achar em si mesmo essa "boa fonte original".

Desde que se veja consistentemente como "bom", você não se retirará da vida, não recorrerá a evasões, não se corroerá com os cupins imaginários.

Não sentirá apatia interna. E não renunciará a seu sentido de si mesmo.

4. Procura de desculpas. Outro aspecto da frustração instantânea é procurar desculpas para um erro, em vez de admiti-lo e elevar-se acima dele. A procura de desculpas implica evitar a consecução da meta; elevar-se acima do erro é por si mesmo uma meta. Quando a pessoa evita estabelecer metas proveitosas, um dia é tão monótono quanto outro. Isso a estimula a não fazer nada, a deixar as coisas para amanhã. "Mariana" é uma palavra espanhola que significa "amanhã", e ser membro da Sociedade de Mañana freqüentemente significa não fazer nada "nunca".

A procura de desculpa da mañana constitui uma das faces da frustração porque a filosofia do "amanhã" leva à vida dos dias sem meta. A pessoa se torna passiva, retirando-se das responsabilidades da vida para as atitudes negligentes.

A Sociedade do Amanhã é uma enorme organização internacional; em toda parte existem pessoas que adiam as coisas para "amanhã".

A filosofia da mañana é frustratória porque se baseia na ilusão: a de que chegará um amanhã maravilhoso em que será mais fácil realizar as metas, em que os problemas serão mais facilmente resolvidos, em que os obstáculos desaparecerão e não haverá frustrações.

Quando esse dia maravilhoso chegar, então os milhões de membros da Sociedade do Amanhã irão trabalhar e fazer as coisas.

Mas esse dia não chegará.

Pelo menos eu sei que não estarei vivo para vê-lo. Tampouco você.

Assim, a filosofia da manaria é simplesmente uma racionalização de desejos, uma fantasia, e leva à retirada, à resignação — e a todos os outros aspectos da frustração.

A destrutiva filosofia da manaria é bem diferente da Nova Nostalgia, que é um desejo ardente de melhorar, hoje e amanhã. Uma é passiva, a outra é ativa. A pessoa deve sempre procurar melhorar; é desnecessário dizer.

Perca o hábito da mariana. Sempre que puder, e suas metas valerem a pena, realize-as hoje. Isso o manterá andando, agindo, e é bom para você.

5. Traição de si mesmo. Esta é outra faceta da frustração.

A palavra "traição" pode parecer exagero, mas não é. Quando você se dirige para um sistema improdutivo de vida, está sendo um traidor de si mesmo, de sua promessa de auto-realização, de sua responsabilidade para com a sociedade.

Você será um traidor de si mesmo...

se não estabelecer metas para cada dia;

se não tiver um interesse ativo em fazer as coisas;

se não estimular sua curiosidade criativa;

se não se lançar no mundo com vigor;

se não reativar seu mecanismo de sucesso e trabalhar para reforçar sua auto-imagem.

Você, então, se enredará em sentimentos negativos e mais sentimentos negativos, um círculo vicioso que leva à frustração instantânea.

6. Resignação. Isto se acha intimamente associado com os outros sentimentos e ações-sentimentos que já descrevi e faz parte da síndrome da frustração instantânea.

Envolve renúncia — do mundo, das pessoas e de si mesmo.

É uma forma de "rendição incondicional", mas quando os líderes aliados da Segunda Guerra Mundial usaram essa expressão não queriam dar a entender que os líderes inimigos (exceto os criminosos de guerra) deviam destruir-se completamente.

Em nosso significado de resignação, "rendição incondicional", porém, é autodestruição

total.

Quando você viaja, pode querer livrar-se temporariamente de sua bagagem depositando-a no armário de uma estação ou aeroporto — mas volta para buscá-la. Não a joga fora.

Não é o que acontece com o sentimento de resignação, o sentimento de aceitar a derrota. Você renunciou a si mesmo; recusa-se a apanhar de volta sua "bagagem". Parou de lutar por seus direitos. Renunciou à competição, que é parte da vida.

Isso é incoerente com o encargo de estar vivo. Deve competir consigo mesmo cada dia, quer goste, quer não; deve combater os sentimentos negativos dentro de si mesmo. Não pode escarranchar-se na cerca; deve tomar uma decisão. Deve pular para um lado ou para o outro: para a vida ou para fora da vida; para o reforço de sua compreensão e aceitação de si mesmo ou para uma volta infantil à impotência.

Você pode renunciar a um emprego; pode renunciar a um clube; pode afastar-se dos amigos que o aborrecem. Mas não pode renunciar à sua condição básica de membro da família humana — ou à sua auto-imagem. Fazer isso é suicídio.

7. Agitação. A agitação, geralmente brotada do ressentimento improdutivo, leva ao fracasso.

Numa corrida a pé um disputante pode ser desclassificado por uma ou outra razão; isso compete aos juízes. Mas em nossa corrida diária pela sobrevivência, somente nós mesmos podemos desclassificar-nos. Porém, quando o fazemos, a corrida ainda prossegue, e é uma maratona — em nossa mente. Em nossa mente, corremos vezes e mais vezes em volta da pista, frustrados, sem nunca parar, com os pensamentos vacilantes — até que nos esboroamos, exaustos, não tendo nada para mostrar a não ser irritação e solidão.

Por que fazer uma agitada corrida louca em nossa mente? Devemos andar, não correr, para o mundo da atividade, para a competição com os outros (com cooperação, também), para a nossa utilidade como gente. Andarmos eretos de acordo com a plena estatura de nosso auto-respeito. Andarmos calmos e controlados, sem tensão, mas com confiança, e pensarmos no que podemos oferecer à multidão — no que podemos oferecer a nós mesmos. Andarmos sem nos contorcer, sem estalar nossas juntas na agitação.

Retornar a nós mesmos, ao reforço de nossa auto-imagem, a uma vida diária de auto-renovação, automelhoria, auto-expição pelo desperdício de tempo em remoer erros passados. Andarmos eretos, orgulhosos de nossa auto-imagem, uma imagem à semelhança de Deus.

8. Cupins imaginários. Os cupins roem a madeira; destroem os produtos do engenho humano, e as pessoas portanto pensam neles com horror.



Conseqüentemente, quando me refiro aos "cupins imaginários" como uma face da frustração instantânea, é porque isso é um processo de corroer-se interiormente, de destruir-se — até que não reste nada do que diz respeito a sentimentos.

Ao retirar-se da vida, você se corrói interiormente, esmagando seu espírito. Tal como um homem ferido sofrendo de perda de sangue, a vida passiva faz escoar o seu "sangue" espiritual, jogando fora sua vitalidade.

O médico molda (engessa) uma perna fraturada para limitar o movimento e acelerar a cura. O paciente usa muletas para tirar a pressão de sua perna quebrada; enquanto não ficar bom, ele deve limitar sua mobilidade.

Mas isso é planejamento criativo — e o resultado final deve ser a restauração da perna para a saúde e da pessoa para o pleno funcionamento na vida.

O homem que sofre de frustração crônica corrói improdutivamente a mente até fraturá-la; depois como que a molda para limitar deliberadamente suas atividades vitais.

Procura justificar o que fez. Põe a culpa de sua falta de comunicação nos outros, sente que é mal compreendido, queixa-se da injustiça da humanidade e limita seus esforços de comunicar-se — até que acaba se relacionando apenas consigo mesmo. Sentado, meditando, sofrendo.

Você se lembra da história do Sr. R.? Um "bichinho africano" penetrou sorrateiramente na mente desse homem distinto, e ele se retirou da maturidade generosa, extrovertida, que o caracterizava, para uma concha aterradora, autodestruidora. Depois de ajudado a livrar-se dos cupins emocionais de sua mente, conseguiu recuperar a confiança em si e voltar para o mundo, onde era um membro construtivo da sociedade.

Todos temos nossos "bichinhos africanos", pequenos e grandes, operando em nossa mente de várias maneiras diferentes devido à complexidade diabólica de nosso mundo. Não devemos deixar que eles nos corroam interiormente, forçando o nosso afastamento das outras pessoas.

Para viver criativamente, você deve continuar a cooperar, a comunicar-se no mundo — sejam quais forem os seus problemas. Do contrário, sua hibernação produzirá um meio em que os cupins imaginários se multiplicarão. Eles bloquearão sua auto-imagem, triturando-a, até você se sentir como um capacho passivo.

Pare com essa autoflagelação! Aprenda a cibernar, não a hibernar!

9. Inadequação. Frustração indica inadequação, o que ativa a retirada da vida; quando isso acontece, você sofre uma esquivança dolorosa. Por sua livre escolha, você evita as pessoas e as realidades do mundo, as dores e as tristezas, e nessa evasão se priva de todas as

preciosidades da vida.

Sua recusa da vida pode parecer-lhe necessária; você pode dizer a si mesmo que é infeliz ou que as outras pessoas são descorteses e cruéis, que o detestam.

Pode haver alguma verdade nos motivos pelos quais você evita os autênticos relacionamentos humanos — mas há quase sempre o outro lado da moeda.

A evasão de alguém do papel de ser humano entre outras pessoas é um poço de desespero.

Você se lembra da história de Mickey? Era um homem muito jovem, mas se retirou da vida — dor, depressão, evasão —, passando dias a rejeitar pessoas e a si mesmo, dias de sonambulismo numa solidão crítica interior, hostil, que o sufocava como um deserto sem água.

Até que Mickey encontrou um oásis no interesse por uma garota. Ao dar um pouco de si mesmo, ao dar-lhe sua compaixão, abriu o caminho de volta para o mundo da significação — da inadequação para um verdadeiro sentido de si mesmo.

10. Opressão. Esta é ainda outra face da frustração instantânea em que você tira o oxigênio de seus pulmões mentais; continuamente com falta de respiração, você existe, não vive. Temeroso, falta-lhe entusiasmo para viver; sentindo-se perseguido, recai num estado de tédio. Nada é excitante para a pessoa oprimida; nenhuma meta tem qualquer significação. Obstruindo seus próprios sentimentos positivos, sente então um cansaço da mente e do corpo, está sempre entediada.

Você achará tédio entre pessoas de todas as idades, mesmo entre jovens adolescentes — quanto a isso, qualquer pai ou mãe sabe que as criancinhas de dois ou três anos podem ficar entediadas —, se não tiverem respeito básico por seu impulso de movimento para a vida.

Contudo, há muita excitação na vida.

Michel de Montaigne, o filósofo francês do século XVI, certa vez escreveu em *Da educação das crianças*: "Este grande mundo, que alguns ainda ampliam, como as diversas espécies de um gênero, é o espelho em que nos devemos mirar para nos conhecermos da maneira exata... Tantos costumes, tantas seitas, tantos julgamentos, opiniões, leis diferentes nos ensinam a julgar acertadamente os nossos, a reconhecer suas imperfeições e fraquezas naturais... Tantas revoluções nos diferentes países, tantas mudanças nos destinos públicos, induzem-nos a não encarar como extraordinárias as nossas..."

Montaigne está se referindo ao conhecimento de nós mesmos, evidentemente, mas o que sinto nesse trecho é sua comunicação da excitação multiforme da vida; ele vê e sente a vida em toda a sua complexidade existente. Lendo isso, a gente sente que esse homem não ficaria entediado se vivesse até trezentos anos, pois sua mente fervilhava de ação e pensamento,

complexidade e possibilidade.

A pessoa oprimida, porém, não se permitirá sentir essa excitação; se o fizer, insistirá em destruí-la.

Admitamos que todo dia você toma banho. Quando acaba de banhar-se, puxa a tampa e a água escorre pelo ralo. Logo a banheira fica vazia.

Use sua imaginação mais um pouco agora; pense no tédio como um processo em que, em vez de água, são os seus preciosos sentimentos que escorrem de você, deixando-o vazio, uma ruína de ser humano. Tudo o que lhe resta é — tédio.

Se você pensar na opressão, ou tédio, dessa maneira, protegerá sua capacidade de gozar a vida: enchendo-se de imagens de seus sucessos passados, perdendo-se de seus erros, fortificando em si mesmo os fluidos vitais de sua auto-imagem.

E não deixará que sua força esorra de si para o escoadouro.

11. Sentimentos negativos. Acentuamos extraordinariamente hoje em dia nossas doenças físicas deformadoras, e com razão. Mas os sentimentos negativos são os maiores matadores das pessoas — embora continuem vivas —, os matadores de suas almas. E a frustração é inseparável do negativismo.

Milhões de pessoas alimentam sentimentos negativos: "Sou muito jovem para fazer alguma coisa"; "A meia-idade é entediante"; "Sou velho, portanto sou imprestável"; "Ninguém me quer para coisa alguma"; "O mundo não é bom; quem é que vai trazer uma criança para este mundo?"

Essa espécie de pensamento deve desaparecer, ou então não haverá vida criativa. Quem quer que planeje anos criativos deve acabar com essa espécie de pensamento, ou se derrotará e conhecerá a frustração a vida inteira.

Nos Estados Unidos, hoje, cada vez se dedica mais atenção à educação e à realização da "Grande Sociedade" do Presidente Lyndon Johnson — e isso é bom —, mas devemos também reeducar o povo para planejar, sem atitudes negativas, para os anos de satisfação.

### **Suas horas preciosas**

Esses, então, são os ingredientes da frustração instantânea, e você deve evitar suas armadilhas tão avidamente quanto procuraria evitar um político que promettesse elevar os impostos.

No capítulo anterior, mencionei o que é realmente a confiança instantânea — revisualizando, reacentuando os momentos vitoriosos que criam em nós um impulso produtivo

extrovertido. Revisualizar, reacentuar seus sentimentos derrotistas, de modo que se tornem hábitos, leva à frustração instantânea.

Confiança instantânea, frustração instantânea. Qual deve prevalecer?

Você tem muitos e muitos anos. Tem muitos e muitos dias — para viver, para gozar.

E muitas, muitas e muitas horas. Horas preciosas.

Deve aprender quem é você e o que está fazendo por si mesmo. Deve aprender a gozar as horas desses dias. Deve aprender a gozar cada coisinha que faz, a concentrar-se no que é significativo para você.

Deve aprender que é alguém importante, uma pessoa que reúne o que de melhor existe em si e usa isso — coordenadamente.

Em seus anos preciosos.

Em seus dias preciosos.

Em suas horas preciosas.

## **Exercício 9**

De vez em quando, por alguns segundos, sente-se e feche os olhos. No cinema de sua mente, hoje, verá um filme duplo: na tela haverá dois filmes sobre você.

No primeiro, você está num barco a vela prestes a virar. O vento agita o barco como se fosse uma folha de papel e já arrancou as velas. O vento está levando o barco para longe da praia, e suas possibilidades de sobrevivência são diminutas; você se agarra a um pedaço de pau, mas não tem esperança. Diz consigo: "Pus a mim mesmo nesta posição insustentável por me concentrar em meus fracassos na vida. Agora, não existe mais nada a não ser frustração. Não posso culpar ninguém senão a mim!"

Agora, o quadro muda. Vê o segundo filme sobre você. Está num barco a vela que desliza para o desembarcadouro em águas serenas. Sente-se queimado de sol e cheio de saúde; os raios solares incidem sobre você. Diz consigo: "Pus-me nesta posição maravilhosa rejeitando os sentimentos negativos e concentrando-me na confiança dos sucessos passados. Sinto confiança instantânea. Tenho metas e hei de atingi-las".

O seu mundo divide-se em duas partes: metade na obscuridade, devido à frustração; a outra metade à luz solar, em consequência da confiança. Você diz consigo: "Estou resolvido a renovar minha confiança todo dia — até ser uma segunda natureza para mim. Hei de elevar-me acima dos obstáculos. Hei de vencer porque nasci para isso!"

Este exercício não terá qualquer valor se você se limitar a ver esses dois filmes e a falar sobre o que está planejando fazer.

Deve sentir e fazer. Pretender, apenas, não basta.

Deve sentir que está naqueles barcos e está vivendo aquelas cenas. Deve sentir a diferença drástica entre as duas situações. Quando Sir Laurence Olivier representa Hamlet, acredita que é Hamlet, e você também acredita.

Você também deve representar o seu papel acentuando o filme positivo, aquele em que renunciou ao barco virado da frustração e está navegando no barco durável da confiança, certo de que alcançará o porto.

Logo se livrará do filme negativo. Verá apenas o filme feliz de sua chegada ao porto. Você deve tentar, tentar todos os dias alcançar seus sentimentos de confiança, pois o próprio ato de tentar liberta-o da frustração e impele-o para a plena estatura de auto-respeito.

Não descreia dos exercícios deste livro; não duvide do poder de sua mente. Em lugar disso, veja se eles não o ajudarão; faça-os, e veja se realmente não o ajudarão. Faça este exercício tão freqüentemente quanto puder. Talvez o ajude a se firmar, reativando o mecanismo de sucesso dentro de você.

## CAPÍTULO 11

### **Vivendo com suas cicatrizes emocionais**

A vida é cicatrizes.

Não há vida sem cicatrizes emocionais; ninguém escapa imaculado, ninguém pode alegar perfeição sem ludibriar a si mesmo.

Jesus, o grande exemplo de humildade para a humanidade, disse: "Aquele que nunca pecou que atire a primeira pedra".

Todos nós pecamos; todos nós temos cicatrizes.

Em minha vida, sempre houve cicatrizes físicas. Quando criança, era membro de uma turma terrível de garotos em Nova York; nossos dias eram cheios de esfoladuras de joelhos e arranhaduras de cotovelos — quanto mais, melhor —, e usávamos nossas cicatrizes físicas

como medalhas de mérito. Tínhamos isso em comum com milhões de crianças em toda parte, em Chicago, Los Angeles, Londres, Moscou — e em toda parte existem crianças que correm e gritam e esfolam os joelhos.

Como adulto, como cirurgião plástico, minha ligação com cicatrizes físicas tem sido mais notável. Com operações, com a remodelação refinada da aparência física da pessoa, desaparece a formação de cicatrizes. Isso faz parte do processo de cura.

Contudo, essas cicatrizes são benignas. O dano é superficial — não há, de fato, absolutamente nenhum dano real.

Mas, à medida que fui ficando mais velho e mais experiente, comecei a ver nas pessoas — às vezes em mim mesmo — sinais de aflições internas. Tanto sofrimento, tantas mágoas, confusão, culpa íntima, tanta gente guardando rancores, mergulhada na amargura, sentindo-se inferior e imprestável.

Mas essas cicatrizes emocionais, como passei a ver, eram muito mais profundas do que as cicatrizes físicas, muito mais dolorosas.

Vocês que compraram este livro, que leram minhas palavras e pensam nelas, quantos de vocês têm cicatrizes emocionais! Levam consigo essas cicatrizes na adolescência e nos anos adultos. Elas, em muitos casos, originam-se de vocês se verem da pior maneira possível, e não da melhor, ou então de quererem comparar-se com outra pessoa, em vez de procurarem ver a sua própria imagem; por exemplo, uma vida doméstica infeliz, a perda de uma namorada ou de qualquer ente amado, um casamento infeliz, a perda de um emprego — nenhum dos quais talvez sendo culpa sua. Mas que pode você fazer a respeito deles?

Você não pode evitar as cicatrizes; não há escapatória dos erros, brigas e mal-entendidos a que os seres humanos estão sujeitos.

Todos nós erramos à nossa maneira individual; como viver com nossos erros?

Há uma pista na Bíblia: "Quando eu era criança, falava como criança, compreendia como criança, pensava como criança; mas quando me tornei homem, pus de lado as coisas infantis".

A resposta consiste em tratar suas cicatrizes emocionais do ponto de vista adulto. Você não pode adotar uma atitude infantil e esperar que uma mágica faça todas as dificuldades e dissabores desaparecerem. Deve enfrentá-los com maturidade.

### **Você deve encarar corajosamente a vida**

Para começar, deve reconhecer as realidades de nosso mundo. Somente uma pessoa que quer ser cega vê perfeição nele; a pessoa que pensa, que sente, vê a complexidade. Recusa-se

a adquirir uma intranquila paz de espírito com negativas auto-sugestivas da realidade.

São onze horas; hora de notícias. Seu aparelho de televisão vai apresentar as novidades. Surge um homem, de cabelo alisado para trás, camisa branca, roupa elegante, maneira polida. "Vinte e cinco explosões nucleares hoje acima do solo... Os cientistas advertem sobre o aumento de setecentos por cento na radioatividade destruidora da vida... Cinco nações novas explodiram bombas atômicas esta semana... X ameaça guerra em relação à disputa Y; a guerra mundial parece iminente... X declara que a guerra XYZ prosseguirá por mais cinco anos, com as baixas aumentando geometricamente; baixas totais de dez milhões..."

Graças a Deus, um comercial. Uma senhora jovem, de aparência meiga, ameaça-o com várias doenças durante um minuto ou coisa equivalente.

Voltam as notícias. "Distúrbios por causa de direitos civis no norte, leste, oeste e sul... Falta de água em todos os Estados Unidos; todas as torneiras ficarão sem o precioso líquido do meio-dia às cinco da tarde... Imposto de Renda prende um milhão de sonegadores, condenados a serem enforcados ao amanhecer... O tempo: sete dias de nevoeiro, nenhum avião pode levantar vôo..."

Isso parece corriqueiro? Certamente não; fossem assim os noticiários, e nenhum de nós poderia sobreviver muito tempo. Ninguém tampouco escutaria as notícias. Pegaríamos nossos aparelhos de televisão e os atiraríamos pela janela.

Mas, na verdade, há muita incerteza e perigo no mundo — assim como nós, como indivíduos, enfrentamos muita incerteza e perigo em nossa própria vida. É nossa responsabilidade, nosso compromisso para com o nosso auto-respeito, vencer os problemas emocionais e as experiências perturbadoras. Não podemos enfiar a cabeça na terra ou nas nuvens; não podemos fugir das cicatrizes da vida, passadas, presentes ou futuras.

Assim, então, temos de viver com elas? Como devemos enfrentar a realidade sem deixar que ela nos esmague?

Primeiro, volte ao capítulo 5 e releia a história da garotinha na Nicarágua, cujo lábio leporino separou duas famílias que se estimavam. E leia o exercício 4 novamente, no mesmo capítulo. Aí, você terá uma "penicilina" emocional, e sem precisar de receita. O primeiro é um novo meio de encontrar paz e tranquilidade nesse nosso mundo incerto. Os dois segundos são nossos amigos fiéis, o perdão e uma auto-imagem forte. Lembre-se da imagem do homem na bicicleta pedalando para a frente. Se ele cair da bicicleta, voltará a montar, a fim de alcançar seu destino. Eis como você pode ajustar isso:

1. Escape de vez em quando.

2. Aprenda a perdoar.

3. Reforce sua auto-imagem relutante.

Primeiro, falemos sobre como você pode escapar de seus problemas e tensões para conseguir derrotá-los.

Quando falo de escapada, não quero dizer uma retirada permanente do mundo dos problemas; quero dizer um intervalo temporário de paz, em que o indivíduo possa pensar em certas coisas sem medo e trazer de volta o coração e o corpo para enfrentar as lutas da vida, sentindo-se renovado.

Eis uma história encantadora; leia-a.

### **Um escape para a autodescoberta**

Há vinte anos, depois de pronunciar algumas conferências na Itália, resolvi viajar por perto por alguns dias. Ouvi falar na beleza de Ísquia, e tomei um barco para ir até as suas praias.

Ísquia, no Mediterrâneo, é uma coisa emocionante de se ver. À medida que a gente se aproxima, na neblina das primeiras horas da manhã, essa ilha parece encantada: suas fundações de pedra preta são invisíveis, e a gente vê apenas parapeitos e torres de castelo, que a luz solar torna de um róseo deslumbrante.

Então a neblina diminui. Vê-se uma pequena cidade-ilha — não um castelo de fadas — com as casas dos burgueses, a catedral, a praça do mercado e uma cidadela maciça estendendo-se no alto. Mar azul, céu azul! À medida que a gente chega ainda mais perto, sente-se como que tragada pelo silêncio — e então percebe uma coisa incrível com respeito à pequena cidade-ilha.

Não há rostos curiosos olhando para a gente; a praça do mercado está vazia; apenas os gritos das gaivotas quebram a quietude. No alto da rocha, no fundo da rocha, Ísquia dorme à luz do sol, e mais uma vez a gente se sente sob o encantamento dos tempos — um prisioneiro num conto de fadas eterno.

Vinte anos antes, Ísquia estava deserta, encontrava-se deserta há muitos e muitos anos.

Outrora havia milhares de pessoas lá. Depois vieram séculos de sítio e contra-sítio, com príncipes franceses, italianos e espanhóis dominando alternadamente a cidadela; o fim veio a prestações. O pessoal da cidade transferiu-se para o continente; por volta de 1790, restava menos de uma centena de pessoas. Logo esses remanescentes partiram também.

Um túnel escavado na rocha nos leva para cima. A luz solar esmaece lá atrás e as lembranças do passado parecem sussurrar em volta — os cruzados que passavam a caminho



da Terra Santa, os senhores feudais, os corsários da Barbária, tudo desapareceu agora...

Numa curva do túnel, a gente encontra um santuário da Virgem. Em frente do santuário, arde uma vela.

Voltei-me para o meu guia, intrigado:

— Se Ísquia está deserta, quem acendeu a vela?

— Não está inteiramente deserta, senhor. Ainda resta um homem; falaremos com ele.

Retomamos nossa subida. O túnel faz nova curva, a luz solar estoura em cima de nós, e nos encontramos no centro da cidade. Lá se achava a catedral, sem teto. Uma lagarta resvalava pela calçada empoeirada; as gaivotas gritavam.

— Veja! — gritou meu guia, de um parapeito. — Isto é formidável, senhor.

Havia uma descida brusca abaixo de onde ele estava, na rocha, com mais de duzentos metros até o mar. Vistas dali, pedras enormes na praia lá embaixo pareciam pedrinhas.

— Era para aqui que eles costumavam trazer os criminosos, os inimigos capturados... nos velhos tempos — disse o meu guia. — Amarravam-nos aqui, deixando-os meditar em seus crimes. Depois vinham os carrascos. Um empurrão, um grito... e caíam, caíam. — Olhou para baixo e fristou: — Modo terrível de morrer!

Durante algum tempo estive esperando escutar uma voz.

— Onde está o sujeito que vive sozinho nesta ilha? — perguntei.

— No palácio do bispo.

Atravessando a praça, passamos por um beco e entramos no pátio do palácio.

Dentro dele, podia-se olhar através de brechas no telhado abobadado e ver o céu azul, o sol deslumbrante. Lá embaixo estavam as muralhas da cidadela da ilha, mergulhando para o mar ensolarado, estendendo-se por quilômetros e quilômetros, cintilando e brilhando até fundir-se com o horizonte, onde se via uma mancha, uma fumaça suave — a Itália.

— Bem-vindo seja — disse uma voz.

Eu esperava um velho enrugado, mas o ermitão de Ísquia era um jovem. Tinha olhos escuros e cabelo ondulado; usava camisa e calça de camponês e grossas sandálias de couro.

— Por favor, sirvam-se — disse ele, apontando-nos pão e queijo.

Mas havíamos levado nossa própria refeição matinal, salsichas e uma garrafa de vinho.

Quando acabamos de comer, ofereceu-nos uma bacia para nos lavarmos. Depois jogou a

água fora pela janela; ela esmigalhou-se à luz do sol e pareceu cair a centenas de quilômetros.

Então voltou a sentar-se, calmamente, e olhou para nós.

— A vista deve compensar um bocado — disse-lhe.

— Compensar o quê?

— A solidão.

— Ah! — sorriu ele. — A solidão. Eu a senti logo que cheguei aqui em Ísquia...

— Quando foi isso?

— Não tenho folhinha; talvez há uns sete ou oito meses.

— Por que você aceitou esta vida solitária?

Seu gato estava estirado na sacada da janela, o único companheiro no enorme castelo.

— Não há nada de misterioso. Apenas tédio.

— Você é um rapaz de boa aparência — observei. — Deve ter tido amigos.

Ele hesitou, olhando-me diretamente nos olhos, obviamente em dúvida se devia falar francamente ou terminar nossa conversa. Resolveu falar.

— Sim, eu tenho amigos — retrucou ele —, e me considerava feliz. Meus pais eram ricos, influentes; sem esforço, eu podia ter quase qualquer posição que escolhesse. Tinham arranjado meu casamento com uma garota atraente, rica, e eu gostava dela, sem dúvida... Mas estava entediado.

Descobri isso uma noite enquanto me vestia para uma festa. Garotas bonitas estariam lá. Eu tinha um barco no porto; mais tarde, ia sugerir um passeio de vela ao luar. Estava escovando o cabelo quando, de repente, tudo me pareceu monótono. Não precisamente a festa, mas minha vida toda.

E o rapaz prosseguiu:

— Na festa, a garota mais bonita gostou de mim. Quando sugeri o passeio ao luar, ela concordou; logo estávamos na praia de Nápoles. Eu estava dirigindo o barco e abraçando a garota, que era carinhosa. Que mais podia desejar? Contudo, eu me sentia oprimido de tédio. A garota, percebendo isso, pediu-me para levá-la para casa; não me importei. Queria apenas ir para um lugar — Ísquia. De manhã, perguntei a mim mesmo: "Por que Ísquia?" Eu não pensava na cidadezinha deserta da ilha desde que meu pai me levara lá, anos antes. No entanto, não consegui esquecê-la. Finalmente, parti para vê-la novamente. As praias eram bonitas. Saltei do barco, subi pelo túnel até chegar à praça. De repente minha depressão tinha

desaparecido. Não entendi por quê, mas dei graças. Ao anoitecer, estava cansado, mas bem disposto. Ísquia parece diferente à noite; as torres, paredes, parapeitos bruxuleiam, apresentando contornos impressionantes — como um quadro bonito ao luar. Um quadro de El Greco, talvez.

Depois de uma pausa, continuou:

— Não dormi naquela noite. Ao amanhecer, estava semi-acordado, quase em transe. De repente vi realmente a mim mesmo — através dos olhos dos outros. Sabia por que estava tão desolado, por que um impulso me movera para Ísquia. Meu tédio vinha da satisfação de todos os apetites. Não me restava qualquer interesse. Finalmente, lembrei-me de um dia feliz; eu era menino e meu pai me levou a Ísquia. Havia sido feliz naquele dia, sentira-me vivo, curioso para ver o mundo. Agora, ansiando por aquele sentimento maravilhoso de há muito tempo atrás, eu retornava como homem. Naquele primeiro dia, era mais uma vez o jovem aventureiro; meu espírito fervilhara quando pisei nas praias de Ísquia. Mas a ilusão desapareceria; então, que faria? Só havia o retorno a meu velho mundo, onde eu tinha tudo, embora sentisse que não tinha nada? Considerei os dois extremos: a cidade grande, com suas multidões, seus barulhos, suas batalhas, suas delícias sensuais; Ísquia, a cidade-ilha deserta. Aqui, se eu quisesse encontrar interesse na vida, teria de criá-lo em mim mesmo. Se pudesse, talvez conseguisse criar prazer para mim mesmo, em meu mundo real. Valeria a pena experimentar? Resolvi tentar, por um ano... Agora meu ano está quase terminado... não quero voltar, mas estou pronto para fazê-lo.

Seus olhos pareciam retornar ao presente.

— Encontrei um espírito precioso dentro de mim — acrescentou ele.

— Pouca gente conseguiria ir para uma Ísquia por quase um ano — disse eu.

— Sinto-me feliz — falou ele. — Aprendi o que devia, e não vou precisar disto novamente. Mas podemos fazer uma Ísquia em qualquer parte: um quarto sossegado para onde a gente possa retirar-se, sozinha, para a exploração do espírito.

### **Uma Ísquia em sua mente**

Há um grande significado nessa história.

Não literalmente...

Porque poucos de nós poderíamos financeiramente realizar tal empreendimento, porque um ano de solidão estaria sem dúvida acima de nossa tolerância, porque isso constituiria, para muitos de nós, uma fuga da vida num sentido negativo — como uma evasão de responsabilidade.

Peço-lhe, portanto, que encare a lição dessa história não literalmente, mas num sentido simbólico.

A lição é que às vezes os problemas da vida são muito grandes; a pessoa pode sentir tédio e depressão, como acontecia a esse rapaz, ou tensão e raiva.

Em tais situações um escape temporário pode ajudá-lo a tratar as feridas e a curar as cicatrizes, um escape das pessoas, pressões, para um lugar de quietude em que você possa pensar nas coisas, sem interrupção, sem responsabilidades conflitantes.

Você não precisa escapar por um ano; no sentido literal, como indiquei, isso representaria uma fuga auto-destrutiva da vida para muitas pessoas. Um dia ou dois, de vez em quando, poderão ajudá-lo; em certos dias apenas meia hora — talvez menos — dará ótimo resultado.

Não precisa ir para um lugar exótico, distante, como Ísquia; um quarto sossegado em sua própria casa é muito adequado, ou um lugar agradável em sua redondeza, onde possa sentir-se à vontade e a salvo — e pensar em seus dias e suas metas, para onde está indo e o que está fazendo, qual a sua finalidade na vida e como criar um significado mais rico para si mesmo e para os seus entes amados.

Para uma escapada significativa dos problemas da vida, você deve também encontrar outro quarto: em sua mente. Um quarto onde você possa pensar pacificamente, planejar resoluções sensatas e revigorar as energias.

Uma Ísquia em sua mente!

Para onde ir quando se sentir sobrecarregado de cuidados.

Uma retirada temporária, não um esconderijo eterno da vida; um auxílio para uma existência mais criativa, não uma morte em vida.

Então, renovado, volte ao mundo com todas as suas imperfeições.

Porque é divertido.

### **A alegria numa vida ativa**

Tenho acentuado, nas páginas deste livro, a alegria que uma pessoa sentirá em viver uma vida ativa.

Portanto, devo reafirmar isso agora para que os leitores não interpretem erroneamente o que estou dizendo: há alegria na vida ativa durante toda a existência de uma pessoa. Uma meta cada dia, uma coisa para a qual se dirigir neste mundo palpitante; é terrível desperdiçar os seus anos sentado, entediando-se, lamuriando-se.

A idéia de escapar às vezes, recolhendo-se à sua própria mente quando precisar — e acredito que a maioria das pessoas precisa disso —, não é, em absoluto, incompatível com essa filosofia ativa de fazer, mover-se, agir.

Devo repetir que não recomendo a muitas pessoas um escape por um ano para uma ilha deserta; contei aquela história de Ísquia porque ilustra magnificamente o princípio de uma pessoa purificar-se, de encontrar a sua paz interior, e porque achei a história daquele rapaz extraordinária e penso que meus leitores também acharam.

A pessoa que viver criativamente ficará ao corrente das coisas, estará ocupada, interessada e absorvida — e poderá mais facilmente encontrar uma hora ou duas para essa finalidade produtiva.

Será capaz de refazer-se dos golpes duros da vida.

O jogador de beisebol da famosa equipe dos Indians de Cleveland recuperou-se de um crânio fraturado em consequência de um choque com outro jogador e voltou a jogar menos de sete semanas depois.

O artista e cantor Sammy Davis, Jr. ocupou as manchetes há alguns anos, depois do acidente que o aleijou — mas desde então se tornou mais forte do que nunca como um dos atores mais versáteis da América.

O poeta Robert Frost, homenageado em seu septuagésimo quinto aniversário há alguns anos pelo Senado dos Estados Unidos, foi a princípio ignorado em seu próprio país. Foi na Inglaterra que ele teve os seus primeiros poemas publicados; depois voltou à sua pátria e iniciou a marcha para a fama.

Você, também, pode refazer-se — inúmeras vezes — das dificuldades. Para viver criativamente, tem de agüentar firme e marchar para a frente. Uma retirada ocasional poderá ajudá-lo.

Depois, volte a viver.

### **A doçura do perdão**

A Regra 2 para sarar as suas cicatrizes emocionais é: perdão.

Primeiro, deve perdoar a si mesmo. Deve absolver-se das decisões sensatas que tomou, das coisas bobas que disse, das vezes que se deixou abater, que deixou os amigos se abaterem. Deve parar de torturar-se por sua falta de juízo, quando precisava tê-lo; por sua cautela, quando devia ser ousado; por sua audácia, quando devia ser cauteloso. Deve perdoar as vezes em que perdeu o controle por causa de coisas insignificantes, deixou de defender os seus

direitos quando devia fazê-lo, ofendeu outras pessoas com suas observações impensadas, cedeu ao egotismo irrefletido que é tão próprio da natureza humana. Deve apagar a vergonha das centenas de fracassos grosseiros e insignificantes de sua vida.

Pois há grande doçura no perdão, um bálsamo para as cicatrizes da vida. Sem ele, não haverá um quarto sossegado em sua mente para onde escapar em busca de paz; haverá apenas um quarto povoado de tensão.

Ninguém poderá viver criativamente se não conseguir perdoar seus próprios erros e imperfeições. A pessoa estará mais sujeita a sofrer de insônia de noite e fadiga durante o dia.

Você deve compenetrar-se de que é uma criatura de Deus, uma parte do plano de Deus, que é um tipo único e tem valor como ser humano.

Deve compreender que sendo assim você não é perfeito; veja seus sucessos, acalente-os; veja suas faltas, também, mas esqueça-as.

Desde que seja capaz de perdoar a si mesmo, então talvez possa perdoar os outros. Não importa quem você seja, já se sentiu ofendido, a não ser que viva envolto em celofane. Mas deve deixar de guardar rancor.

Inúmeras pessoas desperdiçam seu tempo obcecadas com ódio por aqueles que as ofenderam; não é hora de perdoar e esquecer? Então você pode fazer planos e estabelecer metas e trabalhar para tornar cada dia verdadeiramente satisfatório, viver, impulsionar, amar, desafiar, ativar cada momento precioso de sua vida.

Sorva a doçura do perdão — de si mesmo e dos outros. Deve perdoar seu pai ou sua mãe, um amigo, um ente querido, pelos erros do passado. Perdoe a ofensa ou mágoa que lhe causaram. Esqueça-a, amando no presente... agora!

### **Sua auto-imagem relutante**

Em última análise, é a sua auto-aceitação, a força de sua auto-imagem, que o capacitarão a combater as cicatrizes emocionais de uma existência.

Se você vir a si mesmo da melhor maneira possível, se se visualizar da maneira que lhe agrada, será capaz de curar suas cicatrizes e tratar de suas feridas — e não se retirará da vida para uma concha permanente.

A dificuldade é que muitas pessoas vêem-se não da melhor maneira possível, mas da pior. Parecem incapazes de ver o que têm de bom dentro de si, de imaginá-lo. Há uma relutância exasperante de sua auto-imagem, uma relutância em mudar. Conservam-se hostis a ela.

Quantas pessoas se flagelam com críticas — mais violentas do que as faria o seu mais

implacável inimigo, o mais perseguidor dos inquisidores.

Imaginemos uma cena num tribunal. Você está em julgamento; o juiz está irritado.

Juiz: — Que é que há com você? Está com uma cara horrível.

VOCÊ: — Desculpe-me, senhor juiz, mas não tive tempo e antes...

Juiz: — Eu lhe dei permissão para dirigir-se ao tribunal?

VOCÊ: — Bem, eu...

Juiz: — Você está certamente parecendo um criminoso. Conheço um criminoso quando o vejo. Qual é a acusação?

VOCÊ: — Lamento não dar uma impressão muito boa, senhor juiz. Realmente, estou tentando o possível, estou tentando arduamente, na verdade...

Juiz: — Nada de desculpas, elas não o ajudarão absolutamente. Agora vamos aos fatos para que eu possa condená-lo. Para mim é óbvio que você merece um castigo extremamente severo.

Essa cena ridícula num tribunal lhe causa horror ou apenas o faz rir?

Não deve causar uma coisa nem outra, porque o juiz o persegue nesse tribunal monstruoso não mais severamente do que muitos se perseguem a si mesmos, em suas mentes. E vocês, como participantes do tribunal, não procuram desculpar-se mais abusivamente do que o fazem quando insistem em seus defeitos — muitos de vocês que lêem este livro.

Quantas pessoas neste mundo enganam a si mesmas; quantas deixam de se proporcionar a menor possibilidade de obter sucesso — como nesse tribunal ridículo!

Além do mais, as auto-imagens das pessoas são relutantes, relutantes em mudar. É-lhes difícil modificar uma existência cheia de hábitos; ver-se como inferiores, criticar-se por isso ou aquilo, encontrar consolo em alguma forma aceitável de passividade ou em algum tipo seguro de conformismo.

Se você quer viver com satisfação, com alegria, apesar das cicatrizes emocionais que fazem parte do processo da vida, deve fazer mais do que aprender a escapar e perdoar — por mais prestativos que sejam esses processos.

Deve aprender a ver-se como um ser humano digno, que merece as boas coisas da vida. Deve fortalecer vezes e mais vezes sua auto-imagem.

Deve sentir-se bastante bom consigo mesmo para poder gozar seus dias.

Deve dizer a si mesmo que é hora de gozar a vida.

Se acha que é digno disso.

## **Exercício 10**

Tudo que você precisa para este exercício, como para a maioria deles, é uma cadeira e um quarto sossegado no qual possa relaxar-se.

Afunde-se na cadeira; feche os olhos.

Que é que o está aborrecendo? Quais são os pensamentos inquietantes que estão fervendo em seu cérebro, perseguindo uns aos outros? Você fracassou naquele curso de inglês? Seus filhos são muito rebeldes? Não está entrando dinheiro bastante? Seu chefe censurou-o? Sua sogra está doente?

Agora tente diminuir a velocidade desses pensamentos aterradores; mais devagar, mais devagar. Faça-os diminuir de velocidade para que possa detê-los completamente.

Para poder escapar apenas por algum tempo — nem que seja somente por dez minutos. Se puder prolongar para meia hora, tanto melhor.

Relaxe-se em sua cadeira, agora, e resolva dar à sua mente umas férias curtas. Pense em coisas mais agradáveis e reforce-as com imagens relaxantes.

Em sua mente veja-se deitado na praia, com as ondas do mar chocando-se de encontro à areia, o sol banhando-o com seu calor. Sinta o cheiro do sal no ar; veja o azul do céu.

Ou veja as montanhas nas quais esteve durante aquelas férias há três anos. Imagine as árvores e os arbustos, o frescor do ar, a alegria de apanhar morangos ou outra fruta deliciosa.

Ou veja em sua mente algum incidente do passado que lhe agradou: seu chefe apertando-lhe a mão amistosamente; você depositando algum dinheiro em sua conta bancária; defendendo um ponto de vista ardorosamente; atirando a bola de golfe alto e longe e observando-a passar. Veja essas imagens; sinta prazer nelas.

Escape por algum tempo e procure gozar isso. Corra para dentro do mar, mergulhe nas ondas, sinta o revigoramento.

Quando se sentir melhor, volte para o dia de hoje — e perdoe.

Perdoe a si mesmo pelos erros que são cometidos hoje; você é apenas humano.

Perdoe as pessoas que o ofenderam ou magoaram hoje; talvez não pretendessem fazer-lhe mal. E, se pretenderam, guardar rancor não ajudará nada. Somente a ação positiva corrigirá a situação, a ação positiva de uma pessoa com uma auto-imagem crescente.

Perdoe o mundo por suas imperfeições; prometa viver intensamente nele e fazer de cada dia



um bom dia. Mesmo que alguma coisa vá sempre mal, mesmo com as greves e a inflação e as notícias perturbadoras, você pode fazer seu dia correr bem.

Veja o seu lado melhor em seu espelho mental. Veja-se como alguém que pode elevar-se acima de uma ofensa ou mágoa, de um erro, de uma cicatriz emocional. Veja-se como a pessoa calma, feliz, que você pode ser — a pessoa que realmente é.

Suas cicatrizes parecem um pouco menos dolorosas? Muito bem, agora que sente menos pena de si mesmo, pense em estabelecer algumas metas.

Para agora. Ou, se já for tarde da noite, para amanhã.

Será um bom dia para você. Torne-o um bom dia.

Esqueça o dia de ontem.

Trabalhe para uma meta criativa agora.

# CAPÍTULO 12

## **Provando o vinho embriagador da amizade**

Você liga o rádio; ele se ilumina e começa a emitir música.

A música pode ser doce e melodiosa; pode ser desagradável e destoante.

Mas, geralmente, ela se inspira num tema. O anseio de amor — de amizade.

A letra pode ser sensível ou banal; pode ser encantadora ou idiota; pode ser uma coisa requintada de Cole Porter ou uma vulgaridade sem nenhuma imaginação.

Contudo, por mais grosseira que seja, é a exteriorização da necessidade humana angustiante de amor — de amizade.

A música é um dos principais meios de comunicação; em nosso complexo mundo civilizado ela é diretamente emocionante, atingindo a base da natureza humana.

Em outros veículos de comunicação encontramos a mesma ênfase. Nos livros, nas revistas, verificamos que as pessoas procuram avidamente amizade.

Às vezes, nesses tempos de ganância, de paixão por sensacionalismo, esse desejo ardente assume a forma de uma ávida curiosidade sexual — geralmente barata e pornográfica, às vezes autêntica. Contudo, se averiguarmos os inúmeros disfarces sob os quais o instinto da amizade opera, chegaremos à necessidade humana fundamental que nossos veículos de comunicação assim definem com destaque: a necessidade de amizade profunda entre as pessoas.

É uma necessidade premente, que sempre foi própria dos seres humanos, desde os tempos remotos alcançados pelos historiadores em seus relatos da vida humana neste planeta.

Há mais de dois mil anos, Aristóteles, o erudito filósofo grego, cuja influência durou através da Idade Média até os tempos modernos, escreveu: "Que é um amigo? Uma alma única habitando dois corpos".

Nos Apócrifos: Eclesiastes, 6:16, encontramos: "Um amigo fiel é o remédio da vida".

Melhor do que remédio, realmente. Remédio é para os que já estão doentes; amizade é basicamente para os que estão bem de saúde gozarem, uma alegria para mantê-los bem durante a vida inteira.

A vida sem amizade é como cereal sem leite; não pode haver sentido de coisa completa. A verdadeira amizade é uma inter-relação sutil, confiante, cujo valor é muito grande para ser medido.

Nas palavras do primeiro presidente dos Estados Unidos, George Washington: "Seja cortês com todos, mas íntimo de poucos, e que esses poucos sejam bem experimentados antes de você lhes dar sua confiança. A verdadeira amizade é uma planta de crescimento lento, e deve sofrer e suportar os choques da adversidade antes de fazer jus à designação". (É interessante notar que, tal como a amizade, a imagem de George Washington cresceu com o tempo. Ele não é mais visto como a figura aclamada que foi outrora ou como o incompetente que outros procuraram torná-lo, mas como um ser humano — com virtudes e defeitos, uma grande força cimentadora do desenvolvimento nacional americano.)

Outro grande presidente dos Estados Unidos, Thomas Jefferson, certa vez comparou a amizade ao vinho.

Sim, tal como o bom vinho, a amizade pode levantar-lhe o ânimo.

Tal como o vinho, ela dura. As condições inclementes não a destroem.

E, como frisa Jefferson, ela é "restauradora": renova a pessoa que está lutando com os problemas da vida, revigorando-a de modo que, depois de uma noite bem dormida, ela possa apelar mais uma vez a seus recursos, para as batalhas da vida.

A amizade é uma coisa preciosa.

É um ingrediente fundamental na panela em que se cozinha esse prato delicioso que é a vida criativa.

### **O significado da amizade**

É triste que muitos de nós fiquemos decepcionados com os resultados da amizade, que, em vez de enriquecer-nos, deixam-nos feridos, levando-nos a pensar menos nos outros e mais em nós mesmos. Raramente pensamos que talvez a culpa tivesse sido nossa. Geralmente parece ser da outra pessoa.

Amizade é dar.

No capítulo 3 falamos sobre como podemos obter mais satisfação das outras pessoas melhorando nossas relações com elas — que não podemos retirar-nos da vida, mas que devemos dar-nos de corpo inteiro para formar relações satisfatórias.

A amizade não é o que tiramos dos outros, mas o que damos aos outros — não tanto em dádivas materiais como em dádivas de compaixão, sinceridade, compreensão. É instilar

coragem noutra pessoa. É a transferência de um pouco de nosso auto-respeito para os outros. É a partilha de nossa autoconfiança com os outros. É a dádiva do que somos para os outros.

Devemos nos lembrar deles, fazer-lhes concessões, dar-lhes o melhor do que temos dentro de nós. Somente desse modo estaremos capacitados a receber amizade em troca.

O escritor inglês Samuel Johnson acreditava que um homem devia renovar constantemente a qualidade de suas amizades, e "em dias de camisa limpa" ele ia visitar os amigos.

Devemos trabalhar constantemente para renovar nossas amizades pelos outros.

E também para renovar nossa amizade por nós mesmos. Como dissemos precisamente no primeiro capítulo, devemos pensar em nós mesmos como "alguém com quem gostaríamos de ter amizade". Porque para sermos amigos dos outros devemos ser nossos amigos. Devemos sempre estar prontos para corrigir o dano que nossos fracassos inflijam à nossa auto-imagem. Elevar-nos acima desses fracassos para manter nosso auto-respeito, que é fundamental para o respeito pelos outros.

Somente então nossa amizade poderá ter verdadeiro valor. Só então poderá haver humildade, livre de glorificação. Apenas quando nos respeitamos sentimos a dádiva da humildade — para os outros e para nós mesmos.

Se você conhece a arte da amizade, permanece vivo. Ponha um sorriso de contentamento em sua auto-imagem.

Olhe para a frente, não para trás. Todo dia é um novo dia em que você focaliza a vida. Concentre-se nos proveitos que pode tirar disso, recusando-se a deixar que o medo do fracasso o afaste de seu propósito.

Você é necessário. É parte da família humana; torna-se o que é relacionando-se com os outros. Expande-se em sua capacidade de amor num vasto sentido comunal que abrange a aceitação da falibilidade humana. Compreende que seu semelhante pode cometer erros que destorçam sua perspectiva; ele pode sentir erroneamente que você é inimigo dele, não amigo.

Você perdoa.

O mundo inteiro está em busca de amizade. Todo mundo procura o perdão tão ardentemente como o alimento e o abrigo. Contudo, às vezes nos envergonhamos de perdoar, como nos envergonhamos de cometer um erro, como se fosse uma fraqueza terrível cometer um erro ou perdoar. Mas essa vergonha nos corrói, nos desumaniza. É morbidez envergonhar-se do próprio erro e obstinação não perdoar o erro de outra pessoa.

A capacidade de perdoar deve ser tão grande quanto a de sobreviver, pois você não pode

alcançar a verdadeira grandeza de viver a menos que torne o perdão um hábito tal como o de comer.

Para conviver realmente com as pessoas é preciso ter-se a compaixão do perdão. Errar é uma perda humana; perdoar é realização humana. Mas, primeiro, você deve perdoar a si mesmo para que possa aceitar-se como um ser humano, como alguém com dignidade.

### **Não apresente uma fisionomia inescrutável**

Conheço quatro mulheres que se reúnem toda semana — na casa de uma delas —, na sexta-feira depois do jantar. Há muitos anos vêm fazendo isso.

Elas são extraordinárias. Quando se reúnem, não fumam, não bebem, não fofocam. Ficam tão fascinadas pelo que estão fazendo que não falam em filhos, maridos, parentes, condições do tempo, política ou assuntos mundiais.

Sentadas em volta da mesa, realizam seu trabalho como se fosse a única coisa do mundo que interessasse em suas noites de sexta-feira.

Que fazem elas à mesa? Não fazem tricô. São todas gorduchas e todas têm o cabelo oxigenado; uma, partido no meio; outra, com uma trança na nuca; uma, com franja; e a outra com o cabelo levantado para o alto da cabeça.

Sentam-se em volta da mesa e cuidam de seu trabalho, que é jogar cartas; pôquer. Nenhuma delas joga com astúcia; todas são jogadoras liberais e às vezes também descuidadas.

Com o correr dos anos, aprenderam a conhecer o jogo umas das outras. Cada uma tem seu conhecimento secreto especial, o conhecimento da expressão facial da outra quando está segurando um jogo bom. Uma delas tosse; a segunda sorri; a terceira franze as sobrancelhas; a última procura parecer espantada.

O jogo se realiza toda sexta-feira, ano após ano, e agora tem sido feito sistematicamente na casa de Harriet, porque ela sofre de artrite e tem de sentar-se numa cadeira especial. Jogam; gozam a companhia umas das outras e no fim do ano acabam mais ou menos em igualdade de condições.

Jogam pôquer, mas não têm a fisionomia inescrutável. Essa é a vantagem delas.

Na vida as pessoas muito freqüentemente têm a fisionomia inescrutável e vêem que as outras pessoas fazem o mesmo; a idéia é enganar os outros. Enrugam a pele do rosto fazendo toda espécie de poses e afetações. Mas isso não funciona. O truque é fazer o que essas quatro mulheres fazem toda noite de sexta-feira. O truque é não fazer truque. É ser você mesmo. Ser sincero consigo. Goste de si e deixe os outros gostarem do que você realmente é. Não seja

afetado — não tenha uma fisionomia inescrutável. Seja apenas natural e mostre que gosta de gente, que está disposto a ajudar. Que essa cara sincera seja sempre a sua cara, e você levará essa vantagem e nunca perderá.

### **Mulheres, cachorros, dinheiro e inimigos**

Através dos séculos, se você folhear os livros aqui e ali há de encontrar muitas observações sarcásticas sobre a amizade.

Benjamin Franklin certa vez escreveu que "há três amigos fiéis — uma mulher, um cachorro e dinheiro disponível".

Isso não é a melhor propaganda da amizade; é muito mais um endosso do valor dos bancos.

Despedindo-se de Luís XIV, o Marechal de Villars, segundo se supõe, teria declarado: "Defenda-me dos amigos; sei defender-me sozinho dos inimigos".

Isso é ainda mais condenador — e é triste. Contudo, não se pode negar que há certa dose de verdade em tal afirmação.

Pois existem muitas relações curiosas que recebem o nome de amizade. Existem alianças de conveniência nas quais as pessoas entram sem um compromisso autêntico, e relacionamentos a que as pessoas se acomodam sem um verdadeiro sentido de responsabilidade. Existem outras inter-relações que são exploradoras e deviam ser tachadas como tais — mas não o são.

Essas são as relações das quais a pessoa deve fazer bem em fugir, pedindo ajuda a Luís XIV ou a outro protetor.

Mas isso não é amizade verdadeira; é um pálido fac-símile.

A amizade necessita de uma mente inquiridora — dos outros e de si mesmo. Isso não quer dizer que você tem de meter o nariz na vida dos outros ou forçar suas opiniões sobre eles. Significa prever as necessidades deles.

Significa o uso criativo da imaginação, não o abuso destrutivo dela. É o olho de uma auto-imagem sadia, a alma da amizade. É preciso ter imaginação inspirada para ajudar os outros.

A imaginação fértil não é um dom exclusivo dos gênios. Está potencialmente em todos nós. Se, diariamente, você ansiar melhorar intimamente, usar seus poderes criadores, procurará idéias enriquecedoras em sua mente — e as encontrará. Talvez as partilhe com os amigos.

Cada dia resolva, em sua imaginação, ser um bom amigo. O que pode fazer por aqueles de quem gosta? O que pode dizer para comunicar seu sentimento fraterno? Ponha-se na pele de outra pessoa — que consideração apreciará ela?

A prática da amizade é a prática da eloquência; ela não precisa de palavras, já que implica uma compreensão de seu semelhante. Há eloquência na execução de um ato amistoso, feito impulsivamente, sem se pensar em recompensa. Numa comunhão fraterna, numa comunhão de identificação, de partilha da condição humana. Há eloquência em fazer concessões aos outros, talvez concessões até generosas.

Essa eloquência não pertence a poucos; pertence a todos nós, se a fizermos uma de nossas metas diárias.

### **A amizade exige coragem**

A amizade requer a maior dose possível de coragem. Isso nem sempre é reconhecido, mas é verdade. Um bom amigo deve ser uma pessoa corajosa.

O conceito usual de coragem refere-se a ações sob condições físicas perigosas.

Consideramos corajoso — ou bravo — o homem que escala cadeias de montanhas perigosas ou arrisca a vida cortando caminho através de florestas infestadas de cobras e crocodilos.

Consideramos corajoso o bombeiro que mergulha na fumaça para salvar a vida de uma criança ou o policial que persegue um perigoso criminoso armado.

Consideramos corajoso o infante num combate que sai arrastando-se de seu abrigo sob o fogo para salvar um companheiro ferido que está gritando por socorro.

Esses são atos de bravura; alguns são também ações em benefício da comunidade. Esses indivíduos são heróis de nossa civilização,, protetores da vida civilizada, que surgem em tempos de crise.

Contudo, a coragem não requer uma crise notória na comunidade. A pessoa pode ser brava durante o dia comum de vinte e quatro horas sem perigos flagrantes, mas com uma variedade de pequenos perigos ocultando-se atrás dos minutos.

É preciso ter realmente coragem para atingir o status de amigo para seus irmãos e irmãs na terra. Você mostra coragem quando enfrenta a vida todo dia com autocontrole. Não ataca um homem por causa da cor de sua pele ou do tamanho de seu nariz ou quando ele é mais convincente numa discussão do que você. Repele as tendências de auto-exaltação quando elas poderiam ofender o ego de outra pessoa. Contém os impulsos de ganância, burla, ingratidão, presunção, maldade e desdém descontrolados; recusa-se a encontrar defeitos nos outros para defender o seu próprio sentido de inadequação.

Procura ser amigo.

A amizade significa que você deve marchar corajosamente em direção de seus semelhantes, não retirar-se deles como na vida passiva. Ela proíbe indiferença para com os outros. Significa que você sustenta e luta não somente por suas próprias crenças, mas também pelas crenças dos outros. Somente os bravos podem atender a relações tão exigentes como essas.

Deixe que sua energia se desprenda de você para outros menos afortunados, ajudando-os voluntariamente com seu auxílio piedoso. Tenha a coragem de continuar marchando em direção à vida, em direção às pessoas, apesar dos problemas, frustrações, derrotas. Seja bastante forte para dar aos outros com espírito de igualdade. Seja bastante determinado para poder vencer seus sentimentos negativos; se não puder, não será amigo de si mesmo ou dos outros. A amizade é uma reafirmação do instinto da vida; é a personificação da força combativa da vida.

Ela é uma emocionante viagem de descoberta do que há de bom em si e nos outros. É uma busca diária que nunca termina, uma busca do que se tem para dar — um trabalho de tempo integral.

### **Uma fonte de força para você**

Você deve ser corajoso para ser um bom amigo, e para ser corajoso deve ser forte.

Você tenta ser forte, da melhor maneira possível. Tenta ver a si mesmo nos seus melhores momentos; reforçar sua auto-imagem e ativar impulso de estabelecimento de metas de seu mecanismo de sucesso. Mas você não é perfeito; ninguém é. Seus pensamentos ficam entrelaçados, sua auto-imagem oscila, você não é amigo de si mesmo no momento. Que fazer então?

Deixe-me contar-lhe outra história. Gosto de contar histórias, e como meu leitor você deve ser indulgente comigo — assim como tenho prazer em dar-lhe toda oportunidade para a exploração de sua própria personalidade.

Eu era muitos anos mais moço quando um amigo me pediu para realizar uma operação em sua sobrinha, uma menina que morava na ilha de São Miguel, nos Açores, ao largo da costa de Portugal.

Esse amigo era corretor de café no Rio de Janeiro. Formamos uma amizade fervorosa alguns anos antes, quando, encontrando-nos num velho avião DC-3 com destino ao Rio, enfrentamos juntos quase a morte; o avião, sobrecarregado e com apenas um motor bom, teve de fazer uma aterragem forçada num aeroporto aberto nas selvas.

Não pude recusar o pedido de meu amigo.



Um avião levou-nos através do oceano a São Miguel — dessa vez sem contratempos. No aeroporto esperava-nos a família da garotinha, um grupo de pessoas simpáticas e amigas — todas elas, menos uma. Era um indivíduo pequeno, sem atrativos; estranhamente, seu nome era Hércules.

Tive de rir da impropriedade de seu nome. Não sou alto, mas elevava-me acima de Hércules.

A garotinha, Rose, era uma menina encantadora e eu a operei de um tumor na pálpebra. Foi uma paciente que cooperou de boa vontade; dez dias depois da operação, tirei o último curativo e ela estava boa.

Durante aqueles dias passei pela ilha de São Miguel com Hércules.

Para minha surpresa, ele era uma figura muito respeitada entre o povo da ilha. Era muito estimado e admirado por sua inteligência. Quando o conheci melhor, compreendi por quê: possuía um bom senso extraordinário. Todo mundo que tinha problemas vinha pedir-lhe conselho. Passei a respeitá-lo.

Um dia, Hércules agarrou-me pelo braço e levou-me para contemplar a vista mais preciosa dos Açores. Os famosos gêiseres Furnas — um vale de vapores elevando-se da adorável ilha verde. Os vapores lançavam-se para cima, para o ar.

Hércules comentou a respeito da sorte do povo de São Miguel em ter esses gêiseres e em ter esse rico solo cremoso e esse ar puro para respirar.

— O homem, também — perguntou ele —, o homem não será como uma ilha?

Fiquei ouvindo com interesse. Aonde queria ele chegar?

Então, entendi o que queria dizer. As erupções dos gêiseres, seu desprendimento de vapores, isso mantinha a ilha pura e agradável. Se o homem, em vez de recalcar seus sentimentos, deixasse também os vapores se desprenderem quando precisasse, permaneceria jovem e fértil, expansivo e produtivo — como a ilha com seus gêiseres.

Pensei nisso quando voltei de avião para Nova York, e senti-me mais atilado por ter encontrado Hércules.

Por favor, não interprete erroneamente meu conselho. Não recomendo que você domine a vida com uma série de fúrias temperamentais, que você sopre em todas as direções quando lhe der na veneta.

Minha opinião é que amizade também significa a capacidade de desprender vapor — de libertar suas reprimidas emoções de ressentimento e mágoas — para encontrar sua meta de

paz e quietude. Somente então você estará preparado para a amizade com os outros.

Neste mundo complicado, às vezes as rodas param de friccionar-se e a máquina deixa de funcionar; você não encontra o óleo e não pode ir a lugar algum. Em tais ocasiões, despenda de dentro de si mesmo o que for possível, se puder fazê-lo com segurança, e depois, purificado, você se sentirá pronto para estabelecer novamente suas metas e marchar mais uma vez para novas aventuras de sucesso.

### **A "mesa-redonda" da doação**

Recentemente fui fazer uma conferência para a Mesa-Redonda de Um Milhão de Dólares, em Boston. Essa é uma organização mundial de destacados vendedores de seguro de vida, profissionais que cada ano vendem um milhão de dólares ou mais de novas apólices de seguros, sob regulamentos rigorosos, e que se submetem a elevados padrões éticos ao prestar serviço ao público que confia neles.

Antes de minha conferência, falei com alguns desses indivíduos e pude compreender facilmente por que obtinham tanto sucesso. Eles eram — afáveis. Perguntaram sobre minha saúde, minhas idéias, meus interesses — e cada um escutava o que eu tinha a dizer. Muito freqüentemente uma conversa consiste em pessoas que escutam relutantemente, cada uma esperando a oportunidade de falar. Esses indivíduos escutavam e estavam interessados. Muitos deles me fizeram sentir que eu era seu amigo.

E eu era de fato, pois eles eram afáveis.

Mais tarde, subi à tribuna e contemplei filas e filas de caras no auditório — havia mil e oitocentos membros da mesa-redonda escutando.

Sinceramente, senti-me comovido; todos nós nos comovemos quando os outros se mostram calorosos.

Falei sobre o meu conceito do "homem integral". Era apenas outra conferência, alguém pode dizer, já que falo freqüentemente, e para grupos, em toda parte do país. Contudo, sempre darei valor a essa experiência, porque havia tanta vontade de dar um pouco de si mesmo entre aquela gente. É sobre isso que escrevo quando digo que não se pode nem sequer medir o valor da amizade.

Disse-lhes o quanto apreciava o fato de serem eles meus amigos.

E terminei.

### **O valor da amizade**

A amizade é um dos grandes bens da vida, uma de suas satisfações inegáveis. Não há

dinheiro que pague um relacionamento amigável.

Não pode haver vida criativa sem pessoas — sem amizade.

Tudo o mais é uma retirada da vida. Nenhuma sublimação, artística ou de outra natureza, pode tomar o lugar das relações humanas.

Não importa quão ocupado você esteja, deve criar tempo para pensar — em si mesmo, em suas amizades. Deve dedicar mais esforços para atender a seus amigos, para efetuar os compromissos que constituem a essência da amizade, transpondo o abismo do ego que tão freqüentemente destrói.

Deve criar tempo para pensar em meios de tornar os seus felizes, pequenos meios atenciosos que os façam saber que você está pensando no bem-estar deles, que se importa com o que acontece a eles, que quer que vivam bem.

Mas amizade não significa simplesmente fazer alguma coisa pelos outros; implica gostar dos outros. Não somente fazer um favor a alguém, mas gostar sem necessidade de recompensa por serviços prestados. O sentimento de partilhar algo é por si mesmo uma recompensa.

Você deve criar tempo para melhorar sua auto-amizade, ser generoso com seus próprios defeitos, esquecer seus erros passados, lembrar seus sucessos.

Sim, deve trabalhar em sua amizade mais importante — consigo mesmo. Deve trabalhar a fim de equilibrar as aflições e doçuras da vida, a fim de se interessar por uma auto-imagem realista, embora positiva.

Repetindo, para ser um bom amigo, você deve primeiro ser amigo de si mesmo.

Não há outra possibilidade; tudo o mais é fingimento. Olhe para si mesmo. O que vê? Arrogância, raiva, medo, tensão, incompetência, mau julgamento?

Certamente, você é um ser humano, e não deve usar antolhos. Mas vê essas qualidades em si mesmo? Pensamento claro, confiança, compaixão, humildade, coragem?

Seja seu amigo, seja um companheiro — de si mesmo. Esqueça suas qualidades negativas, eleve-se acima delas até seus predicados.

Aprecie a si mesmo; aprecie o valor de sua vida.

Seja bom para você; seja seu amigo.

Concentre toda a sua saúde na sua auto-imagem, agora.

Da mesma forma como abriria sua carteira e tiraria algum dinheiro quando precisasse, abra sua memória e tire sua saúde interna, sua auto-imagem vitoriosa.

É até melhor do que dinheiro; é mais valiosa.

Perdoe e construa; perdoe e construa; vezes e mais vezes, acentue o que tem de melhor — tal como faria por um amigo.

Desde que seja amigo de si mesmo, poderá ser amigo dos outros.

Você pode conhecer a alegria que se origina de dar algo. A si e àqueles que estima — seus amigos.

## **Exercício 11**

A maioria destes exercícios têm sido individuais; não precisam ser todos assim.

Você pode também reforçar-se para a vida criativa se falar sobre alguns dos conceitos deste livro com amigos. Acho que isso pode ser-lhe muito útil.

Mas devo avisá-lo para usar de discrição: um conhecido ocasional não é um amigo no sentido provado e comprovado de "amigo". Deve discutir esses conceitos somente com uma pessoa que seja compreensiva e que você tenha certeza de que é leal a seus interesses.

Não que sua discussão tenha de ser pessoal; você pode, se desejar, discutir esses conceitos de maneira geral. Se sua conversa reforçar sua compreensão dessas idéias, poderá ser capaz de aplicá-las até com maior intensidade ao fazer os outros exercícios.

Que pode você discutir com seu amigo?

1. O mecanismo de sucesso. Em seu intercâmbio, você pode agitar os ingredientes que compõem esse sentimento acelerante de ir para a frente. Pode consolidar a convicção de que essas qualidades são mais importantes para você — e para seu amigo — do que os satélites que giram no espaço extraterrestre.

2. A auto-imagem. Enquanto fala, pode ver mais claramente por que este conceito simples pode ser tão vital para seu bem-estar. Pode ver por que a "sorte" não tem importância em comparação com sua auto-satisfação em todas as circunstâncias.

3. Sentimentos negativos. Poderá fazer a escalada de sua guerra contra os sentimentos negativos se discutir com um amigo o dano que tais emoções intangíveis podem causar. Tendemos a diminuir a significância dos pensamentos e emoções — você não consegue ver o seu tamanho como pode ver uma ponte pênsil ou um arranha-céu —, de modo que poderia ser útil falar sobre como são realmente muito importantes. Quando repele os sentimentos negativos, você muda sua "sorte".

Experimente isso com um amigo.

Se conhece alguém com quem pode realmente falar, ouvindo-se mutuamente enquanto se relacionam, vocês podem reforçar um ao outro em sua crescente compreensão dos fatores internos que podem levá-los para um sistema de vida dinâmico interno e externo.

Não para ontem ou amanhã.

Para hoje.

### **Exercício 11-A**

Eis um exercício de bonificação — para quando você se sentir frustrado.

Sente-se, feche os olhos e veja mais uma vez a história de Hércules. Imagine os gêiseres Furnas, os vapores elevando-se no ar.

Que seja um símbolo para você, em sua frustração, para liberar suas tensões no momento, cortar o circuito elétrico de angústia, a fim de que você possa renovar suas energias.

Reconheça sua raiva sem remorso. Se puder achar uma saída inofensiva, libere esses sentimentos de frustração. Desprenda os vapores, se puder.

Depois, revigorado, volte às coisas normais.

Você será um melhor amigo — de si mesmo e dos outros.

## **CAPÍTULO 13**

### **Dominando o flagelo da solidão**

Existem muitas coisas que os homens temem: a guerra e as armas de guerra; a doença em todas as suas formas mortais; a morte, da própria pessoa ou de algum ente amado; a pobreza, trazendo consigo privação e humilhação emocional; a catástrofe súbita, abatendo-se de noite.

Os homens temem porque são humanos e portanto vulneráveis. Vivem com seus temores e fazem o melhor que podem.

Mas, dentre todos esses temores, nenhum é mais aterrorizante do que o medo da solidão.

Milhões e milhões de pessoas se submeteriam quase a qualquer tortura se o sofrimento aliviasse esse medo mais premente: a solidão.

Quando o sentimento de solidão invade alguém, ele é capaz de ir longe para dominá-lo. Irá

visitar pessoas de quem realmente não gosta, tornar-se-á subserviente a pessoas a quem não suporta, dedicar-se-á a atividades que, de outro modo, veria como perda de tempo.

Além do mais, procurará sinteticamente dominar seu sentimento de solidão assistindo à televisão, escutando rádio, ligando o gravador. Poderá finalmente tentar ouvir as brigas dos vizinhos.

Uma série de organizações procuram lidar com esse problema, reunindo pessoas em ambientes sociais de uma espécie ou outra. Até onde obtêm sucesso não sei.

O que sei realmente é que é um problema universal. Sua conquista é muito mais importante do que a do monte Everest ou qualquer outro pico montanhoso; muito mais significativa, em minha opinião, do que a conquista dos pólos norte e sul, ou qualquer outra passada, presente e futura do espaço extraterrestre.

Primeiro, definamos a própria palavra; que significa solidão?

### **O significado da solidão**

Solidão significa coisas diferentes para pessoas diferentes. Muita gente acha que solidão é estar sozinho, no sentido físico; que se o indivíduo se senta sozinho em seu quarto, meditando, está solitário.

Discordo dessa concepção. A pessoa solitária pode não estar fisicamente sozinha; pode passar a maior parte do tempo com outras pessoas; e nunca saber o que significa passar as primeiras horas da noite em casa, fumando seu cachimbo (ou fazendo tricô), pensando.

O problema da solidão não é o de estar sozinho; é o de sentir-se sozinho. É o de sentir-se isolado dos outros. É o sentimento horrível de que um abismo separa uma pessoa das outras, de que os outros estão andando em volta num mundo estranho para si.

Muitas pessoas têm observado que se sentem mais sozinhas em grandes multidões, onde faltam os sentimentos de autêntica intimidade. Coquetéis, barulho, música estridente podem ser uma pequena camuflagem quando ocultam a ausência de verdadeiro contato humano, quando obscurecem a necessidade de fazer uma ligação significativa com os outros.

Por outro lado, Henry David Thoreau é o exemplo clássico do isolamento físico sem as torturas da solidão. Thoreau, o grande filósofo e ensaísta americano, passou longos períodos de tempo sozinho em Walden Pond, escrevendo, pensando, gozando seus sentimentos de viver livremente, sem restrições, entre as belezas da natureza.

O escritor e observador dos costumes sociais Henry James foi outro que frisou que, embora estivesse freqüentemente sozinho, isso não significava que estivesse solitário.

Conheci um homem como esse, que passou a maior parte de sua vida nos ermos gelados do Atlântico norte, na Islândia. Seus companheiros eram poucos — havia principalmente neve e gelo e terra estéril —, mas ele se sentia alegre.

Não havia prisões lá, e os meninos que cometiam delitos contra a sociedade eram postos sob a sua supervisão; era uma supervisão de longo alcance porque ele os punha a trabalhar em fazendas a quase duzentos ,e cinqüenta quilômetros de distância de sua cabana, não obstante os ajudasse com sua bondade, despertando-lhes o sentido da dignidade do trabalho manual. Muitos desses meninos mudaram em suas maneiras básicas e se tornaram bons membros da sociedade.

Servindo à humanidade como fazia, esse homem tinha um tal sentido de auto-estima, uma ligação tão soberba com outras pessoas, que não se sentia sozinho.

Deleitava-se com atividades simples como fumar seu cachimbo ou ler um livro; quando visitava seus meninos, aconselhava-os serenamente e escutava seus relatos de progressos no trabalho e nos sentimentos. Quando encontrava outras pessoas, contava histórias e gozava a companhia delas.

Mas quando estava sozinho, às vezes mesmo por dias, nunca se sentia solitário. Embora não houvesse nenhum outro ser humano à vista, ele não se sentia solitário.

É assim que devia ser com todas as pessoas.

E, contudo, à medida que o progresso da medicina permite que se tenha vida mais longa, aumentando a população mundial, o problema da solidão se torna mais agudo.

Esse terrível sentimento de estar sozinho.

Não pode haver vida criativa coexistindo com o sentimento de solidão; portanto, analisemos os sintomas da solidão e vejamos o que podemos fazer com respeito a eles.

### **As limitações da solidão**

É importante, para qualquer um, aceitar suas limitações. A pessoa que sente que deve ser perfeita está derrotada antes de começar; se é brilhante no que tenta, suas realizações podem ser consideráveis, mas ela é vulnerável porque mesmo o menor fracasso lhe roubará sua paz de espírito. Realizações que fazem os outros suspirar de inveja não a satisfazem; ela não pode vencer.

Contudo, a solidão significa ultralimitação; implica restrição excessiva. A pessoa solitária constringe-se desnecessariamente; sua vida se torna demasiadamente estreita. Todo mundo precisa canalizar seus esforços para viver numa civilização tecnológica, mas o solitário

exagera. Não tem espaço para movimentar-se.

Consideremos um homem que comprou um pedaço de terra — oito mil metros quadrados. Construiu uma casa nele para sua família, e seu rosto se ilumina de alegria, enquanto planeja para o futuro; constrói uma cerca em volta de seus queridos oito mil metros quadrados para servir de aviso a seus vizinhos, à sua comunidade, a seu pequeno mundo, de que aquela terra é dele.

Em seguida arranca as raízes daninhas da terra e planta sementes; quando a primavera chega, os pássaros cantam e o sol brilha; a terra dá-lhe em troca frutas, verduras, legumes e flores coloridas. É domingo e ele ceifa a grama, vestido simplesmente de calças largas e camisa, batendo papo com os vizinhos e fumando seu cachimbo.

Embora tenha construído uma cerca em volta de sua terra, isso não é realmente uma restrição ou constrição. Ele vai até a casa do vizinho para saborear um sanduíche de carne quente e um copo de cerveja gelada. Sua cerca não é um símbolo de contenção, mas de contentamento.

As limitações da solidão são diferentes porque aqui a cerca é mais restritiva. Essa cerca com a qual nós nos encerramos isola-nos de nossos vizinhos. O solo que balizamos é imprestável, nem flores, nem verduras ou legumes, nem frutas, crescem nessa terra estéril. Amor e sentimento fraterno não florescem aí.

Não há nada errado em limitarmo-nos de modo que não cometamos erros acima de nossos recursos, mas ao mesmo tempo não devemos limitar-nos abaixo de nossas capacidades. Geralmente, somos melhores do que as limitações rigorosas que nos impomos. Há uma enorme diferença entre a aspiração insensata de ir além de nós mesmos e a verdadeira aspiração de nos conhecermos. E a verdadeira aspiração é o oposto do processo limitador que é parte da solidão. O inverso de limitação é expansão para o mundo; esta deve ser a nossa meta. Na verdade, esta é a nossa cura.

### **Obstinação e solidão**

Não há fraqueza maior do que a obstinação, porque o atrito obstinado interno e externo, a resistência interna e externa e a formação de tensão é que provavelmente explodem numa violência que leva ao fracasso-frustração-fracasso-frustração.

O homem obstinado está sempre seguro de tudo e, não contente em conhecer todas as respostas, quer impor suas opiniões aos outros. Aliena-os, afasta-os de si. Perde o sentido de intercâmbio com os outros e sente-se solitário. Geralmente é presunçoso demais, de modo que nem mesmo compreende por que as pessoas não desejam relações com ele, censura-as e abre



um abismo inseparável que o distancia — em seus sentimentos — dos outros.

Na *Iliada*, Homero disse:

*Os deuses que o peito implacável  
roubou,  
E te amaldiçoou com um espírito que  
não pode ceder.*

Se não pode "ceder", se não pode aprender que deve haver compromisso — você perde. Sua obstinação priva-o de relações agradáveis com os outros.

A pessoa obstinada refreia sua própria liberdade, refreia a liberdade de seus amigos, vence todas as discussões com todo mundo sobre qualquer assunto — e perde todos os amigos.

É um fato lamentável, patético, que lhe é difícil mudar suas atitudes.

Porque, mesmo dentro da morte em vida de sua solidão, ele sabe que está certo.

### **O autodespejo da pessoa solitária**

"Despejo" é uma das palavras negativas em nossa língua; sugere pobreza, um senhorio impiedoso, mobília nas ruas, lágrimas.

O despejo do ego é ainda mais negativo; encerra uma abnegação torturante, uma descrença fundamental em nós mesmos, que está no âmago da solidão. Quando deliberadamente decidimos evitar as pessoas e a vida, despejamo-nos do mundo; como nosso senhorio, nós resolvemos inverter nossos sentimentos, nossas alegrias, até perderem seu significado no processo da vida.

Isso é uma atitude defensiva, é verdade, proveniente de um nocivo ódio a si mesmo que apodrece lá dentro — um vulcão de autocrítica que nunca explode, nunca vem para fora, para uma autocrítica sadia.

É uma atitude amedrontada, autoprotetora, que mostra falta de fé: falta de fé em si mesmo, nos outros, em Deus. A pessoa que se despeja a si mesma sente intensamente sua própria inutilidade e prefere a "desesperação quieta", defensiva, cercada, da solidão à exposição — à luz forte — da espécie de monstro que pensa que é.

Este processo não é desencadeado pelos outros; a própria pessoa evita as outras, que representam para ela, em grande parte, olhos que vêem sua vergonha, sua culpa, o horror que ela é. E assim, despejando seu sentido de si mesma, despejando seu sentido dos outros seres humanos, ela se retira da vida para um deserto de desespero, para uma prisão de mau humor e

sofrimento, uma prisão muito pior na realidade do que as que abrigam indivíduos que cometeram crimes reais contra a sociedade.

Em vez desse sentimento de autodespejo, devemos ter convicção, que significa uma crença fervorosa em nós mesmos. A convicção nos diz que, não importa quão pequenos nos sintamos, não merecemos ser lançados do apartamento da vida para a sarjeta. Enchamo-nos diariamente da convicção de que em alguma parte existe um lugar para nós com os outros. Enchamo-nos dela como cada dia nos nutrimos de alimento saudável; que se torne parte de nossa dieta diária.

Fazer um hábito desse tipo de pensamento, desse tipo de imaginação — revivendo vezes e mais vezes seus sucessos, perdendo seus fracassos — e dessa convicção de que você é um ser humano com dignidade, com valor, que pode orgulhar-se de si mesmo, isso fará você voltar da solidão de seu coração para o mundo das pessoas — onde você deve realmente ficar.

### **Desgosto e solidão**

Desgosto traz solidão. Há um antigo ditado grego que afirma que de todos os males comuns a todos os homens, o maior é o desgosto. Nenhum de nós pode escapar dele. O desgosto torna alguns homens brandos e piedosos; outros, talvez não tão fortes, tornam-se duros, encerrados numa armadura protetora.

Em um capítulo anterior escrevi sobre a morte trágica de meu pai e a respeito de minha agonia. Finalmente, terminei com a separação dos outros que me impus voluntariamente e retornei ao mundo das pessoas.

Podemos sofrer até certo ponto. O corpo pode suportar o tormento até um limite; nada mais além disso. É conveniente, é uma necessidade da alma contristar-se pela perda de um ente amado, mas deve chegar o momento em que paramos de nos contristar e voltamos à atividade alegre da vida. Pois o desgosto interminável se torna uma força autodestrutiva que deve ser estancada como uma goteira no telhado; do contrário haverá uma inundação e conseqüentemente uma perda enorme.

A obsessão interminável pela dor significa uma separação das outras pessoas; significa solidão.

Shakespeare acreditava que todo mundo pode dominar um desgosto, menos aquele que o sente; não obstante, devemos dominar nossas tristezas. O tempo nos ajudará se ajudarmos o tempo; o importante é lembrar que devemos finalmente pôr de lado o desgosto e retornar às realidades cotidianas — antes que a cicatriz interna se torne permanente. Quando isso

acontece, temos uma doença — pior do que uma úlcera — que contraímos profundamente dentro de nós, revestida de uma forma de egoísmo desagradável que leva a um sentimento de solidão. Então, a pessoa pode encontrar um falso prazer em cultivar o desgosto, provando o argumento de Samuel Johnson de que o desgosto pode ser uma espécie de ociosidade.

A cura do desgosto é a aproximação das pessoas, procurar chegar-se a elas com as qualidades mais primorosas que você tiver para dar, derrubando a parede de separação que é a cerca por trás da qual a pessoa solitária se esconde.

Pode ser útil lembrar as palavras do estadista inglês Benjamin Disraeli: "O desgosto é a agonia de um instante; a persistência no desgosto, o erro de uma existência".

### **A ameaça da impotência espiritual**

Por impotência espiritual designo a falta de potência emocional, a falta de força de vontade e impulso — e essas qualidades produzem a solidão tão seguramente quanto os saquinhos de chá em água fervente produzem o chá.

A pessoa espiritualmente impotente só pode viver com o status quo; quando a mudança a inquieta, ela se apavora e foge da vida, o que é extremamente ameaçador. Sobrevêm um sentimento de solidão.

A potência emocional provém da compenetração de que a vida nunca é estática, de que cada dia é um novo dia, envolvendo mudanças e novos desafios. Compreendemos que devemos aceitar a mudança — mesmo que possa gerar inquietação — e que devemos reunir nossos recursos para enfrentar os desafios. Enquanto atendemos a essas necessidades, melhoramos interiormente como seres humanos, desenvolvendo traços- como elasticidade, adaptabilidade, versatilidade.

A pessoa espiritualmente impotente não compreende a si mesma e não apreende a natureza da qualidade fluida, mutável, da vida. No abismo que se abre entre suas maneiras inalteráveis e o ritmo veloz do mundo em torno dela se encontra a causa de seu sentimento de separação dos outros, de sua dissociação da vida.

Há esperança para ela, como há para qualquer indivíduo. Reside no reforço de sua opinião sobre si mesma, em ver suas melhores qualidades, em acentuá-las e visualizá-las até que se tornem parte de sua auto-imagem.

Quando não tiver mais medo de justificar sua existência, quando puder tolerar a mudança em si mesma, então se sentirá equipada para enfrentar as mudanças no grande mundo exterior.

### **A ilusão na nostalgia**

Quando a vida é opressiva, quando o despertador nos chama para problemas insolúveis e preocupações intermináveis, é natural que desejemos escapar de uma realidade que parece insuportável.

Começamos a devanear, a pensar em alguma ilha paradisíaca ensolarada — talvez a tenhamos visto num anúncio, num cartão-postal ou numa fita de cinema — e a querer estar lá. Ou talvez nossa mente nos traga a imagem de um lugar agradável que conhecemos quando éramos jovens e quando a vida parecia ser menos complicada.

Tais escapes temporários (para um quarto, uma Ísquia em sua mente) podem ser úteis por dar-nos alívio da tensão.

Mas o hábito de escapar continuamente da realidade — para o passado — é infrutífero e contraproducente. Acaba sendo uma fuga do pensamento adulto para um terreno estéril que pode ser principalmente ilusão.

A pessoa nostálgica passa a separar-se da vida no que ela tem de mais importante para ela, a vida de hoje em benefício do dia de hoje, em que cada dia é uma coisa especial — mesmo que seja imperfeita. Quanto mais intensa a nostalgia dos "velhos bons tempos", tanto mais falso, provavelmente, será seu quadro daqueles tempos; se a idéia se torna fixa, seu pensamento pode acabar em noventa por cento de ilusão. Ela se sente solitária porque seu pensamento a isolou de seus semelhantes.

A cura para a Velha Nostalgia é a Nova Nostalgia. A Nova Nostalgia é uma espécie criativa de anseio; o anseio não é por ontem, mas por hoje e amanhã. É um anseio para melhorarmos interiormente, e para fazermos disso um hábito. Como parte desse melhoramento interior, devemos conhecer-nos melhor e portarmo-nos mais coerentemente. A Nova Nostalgia é um anseio para saber de que somos feitos agora, não do que éramos feitos há muitos ontens passados. É um desejo intenso de evitar as armadilhas de nosso mecanismo de fracasso, de reativar o funcionamento suave de nosso mecanismo de sucesso, de modo que possamos ficar espiritualmente mais ricos cada dia. É uma determinação para tornar nossos dias criativos, cheios de bons sentimentos para com as outras pessoas, de divertimento.

A nostalgia pelo passado, além de ser freqüentemente ilusória, pode ser uma armadilha mortal. Pode trazer abatimento, anos de solidão e conformismo patético. Não deixe que isso lhe aconteça!

A Nova Nostalgia, isso é uma coisa diferente.

## **Separação e solidão**

Dissecamos os sintomas da solidão, e encontramos: limitação, obstinação, autodespejo,

desgosto, impotência espiritual, nostalgia. Estes são os componentes básicos da solidão, tão básicos como açúcar, farinha de trigo e ovos, se você quiser fazer um bolo.

Por último vamos discutir a separação, ou o sentimento de estar separado.

Não separação em termos de tempo ou espaço, mas em termos de sentimento.

Não sei se devo considerar o sentimento de separação como um sintoma da solidão; talvez fosse mais preciso dizer que o sentimento de que uma pessoa está separada, isolada das outras pessoas, incapaz de estender o braço e tocar nos outros porque há um abismo intransponível entre eles — isto é a própria solidão.

Pois a solidão é esse sentimento terrível de separação dos seus semelhantes, de isolamento de seu clã.

É um sentimento terrível, talvez o mais angustiante que existe.

Acredito, e acho que esse pensamento não nasceu de mim, que as pessoas que estão aterrorizadas com a morte consideram-na como uma separação completa dos outros — e não como uma continuação ou um regresso ou parte de um processo natural.

Não é o pensamento da morte que as atemoriza; é o medo da separação, da solidão eterna.

As pessoas que não temem a morte têm uma vida rica. Vivem perto dos outros a vida inteira, e para elas a morte deve parecer uma continuação desse estado feliz — com as impressões firmes que deixaram para trás, no mundo prosaico, como consagrações carinhosas a suas vidas.

Separação, solidão, esses são os flagelos. Esses são os grandes temores do homem.

O homem que entra numa batalha — um soldado de infantaria que espreita o inimigo com fuzil e granada — avança com os companheiros, tendo um sentimento íntimo de camaradagem que o capacita a vencer seu terror da morte e a continuar avançando. Está atemorizado; mas será que está tão atemorizado quanto a pessoa solitária que não tem amigos, ninguém com quem falar, que sente um vazio em sua alma e que, sem perigos realísticos, tem medo de sair e enfrentar as pessoas à luz do dia?

Por mais cruel que seja sua sorte, o soldado de infantaria pelo menos sabe que está fazendo o melhor que pode, que está enfrentando a realidade, que os amigos o ajudarão se puderem.

## **Exercício 12**

Muito bem, você está procurando planejar o prazer para seus dias. Um dos obstáculos mais formidáveis ao prazer é o problema da solidão.

Certamente a literatura sobre o assunto atestaria, quase pateticamente, o fato de que no mundo de hoje o sentimento da solidão é um problema grave.

O que pode você fazer a respeito?

Muita coisa.

Pode dar duro num trabalho que precisa ser feito: eliminação dos sintomas da solidão.

1. Pode trabalhar para deixar de impor limitações absurdas a si mesmo.
2. Procurar ser menos obstinado, admitir o ponto de vista dos outros indivíduos de vez em quando.
3. Tomar uma locação legítima em sua própria mente e trabalhar para assegurar a sua posição ali, recusando-se a renunciar aos sentimentos com relação a seus direitos e auto-respeito.
4. Combater os sentimentos de desgosto que ameaçam sufocar todos os seus instintos mais alegres da vida.
5. Lutar contra um sentimento de impotência espiritual, se fortificar sua capacidade de enfrentar um mundo mutável, incerto.
6. Sufocar a nostalgia antiquada pelo passado com uma Nova Nostalgia, num anseio por bons dias agora e amanhã. Pode trabalhar para realizar esses anseios valiosos.

Todo dia, quando você dispuser de alguns minutos, analise essa lista dos componentes da solidão. Qual se aplica a você? Use um exemplo mental para poder ver a si mesmo tão objetivamente quanto possível. Seja sincero — mesmo que doa. Quais são os fatores que separam você das outras pessoas — e do sentimento de si mesmo? Olhe em seu espelho real quando precisar; olhe em seu espelho mental também para ajudar a si mesmo.

Todo dia faça grandes esforços para achar os motivos de sua solidão e para reforçar-se como um bom ser humano, um membro interligado da raça humana.

Veja se esse esforço não o ajudará.

Porém, mais do que tudo, você pode trabalhar para pôr em foco mais nitidamente sua auto-imagem feliz. Pode trabalhar para avançar cada dia com mais confiança — com uma auto-imagem mais forte.

Não posso repetir muito o conceito de auto-imagem, porque ela é seu melhor amigo ou seu pior inimigo.

Se você reforçar sua auto-imagem, se o fizer realisticamente, sem mágica, sem impostura,

sem falsificação, formando-a com base numa estimativa amistosa do que você é agora, projetando isso no que poderá ser quando reforçar seu pensamento e sua imaginação, dará passos largos em muitos setores básicos de sua vida.

Aceitando a si mesmo, aceitará os outros e procurará vencer o abismo que o separa dos outros e que constitui a solidão.

Você poderá vencer a solidão.

Depois de fazer isso, conseguirá viver criativamente.

Terá uma sensação de intimidade, de fraternidade, para com os demais seres humanos — e certamente isso é um dos pontos fundamentais para a vida feliz.

Também pratique novamente o Exercício 11 do capítulo anterior. Faça-o, faça-o vezes e mais vezes.

## CAPÍTULO 14

### **Vida criativa aos sessenta e cinco anos e mais**

Dois amigos se encontram em frente de um supermercado numa tranqüila zona suburbana; apertam-se as mãos. Ambos têm mais de sessenta anos e a conversa deles é mais ou menos a seguinte:

— Como vai, Joe? Prazer em vê-lo.

— Tão bem como se pode esperar, Jim, em minha idade. Como vai você?

— Tal como você, Joe, você sabe como é. Qualquer dia em que não tenho dores e achaques é um bom dia. Quando era mais moço, esperava mais... mas agora conheço melhor a vida. Não sinto dor nas pernas hoje. Dou graças a Deus.

— Tenho de fazer as compras por minha mulher esses dias, suas costas estão piores. Até a vista, Jim.

— Até logo, Joe.

Essa conversa não é uma produção original minha — já a ouvi antes e você também. Reflete o tipo de pensamento que mergulha as pessoas de mais de sessenta anos numa prisão feita por

elas mesmas, uma cadeia em que a dor e a doença são o carcereiro, em que as grades são os temores da idade cronológica — inúmeros — e da morte.

Já que a vida criativa é rara entre as pessoas acima de sessenta e cinco anos, vamos dedicar um capítulo inteiro aos problemas especiais dessas pessoas em idade de aposentadoria. Acho que este capítulo deve ser também interessante para gente mais nova; poderá ajudá-las a se sentirem mais otimistas sobre as possibilidades de felicidade quando forem velhas.

Porque, em qualquer idade, você ainda pode ter uma vida boa. Ao contrário da crença popular, a felicidade não é um processo de numeração cronológica.

## **O terrível número 65**

Contudo, incrivelmente, certos números encerram uma grave carga emocional. O livro *A vida começa aos quarenta* pode ter ajudado a levantar o teto de preocupação sobre a idade, como uma moratória com respeito a dívidas, mas o número 65 continua a ser um número fatídico. Isso, em parte, é um fator sócio-econômico: muitas empresas comerciais, considerando sessenta e cinco anos como simbolizando o fim do valor do homem como produtor econômico, estabeleceram essa idade como a da aposentadoria compulsória. De qualquer forma, 65 não é um número recebido festivamente pelos que completam essa idade; talvez dentro em pouco ameace a posição do 13 como número que não se deve mencionar.

Muitas pessoas aos sessenta e cinco dizem consigo que a vida terminou. Pensam constantemente na morte e falam nos sintomas físicos que podem causá-la. Cada dia se torna uma ação retardadora contra as forças da morte, em vez de uma dedicação ao gozo da vida. Seus pensamentos transbordam de medo e sua conversa é uma recitação das mortes e doenças de amigos e parentes.

A preocupação precipita-se em suas mentes como pombos descendo sobre miolos de pão atirados ao chão, e elas passam o resto dos seus anos vivendo com a morte.

Outros, quando atingem os sessenta e cinco anos, caem numa espécie de inércia rósea. Atingiram, pensam eles, os anos da ventura e estão destinados a anos e anos de aposentadoria. Irão dormir de noite e tirar cochilos durante o dia; deitar-se-ão na cama de noite e ocuparão a espreguiçadeira de dia. Sua atitude para com tudo será horizontal, nunca vertical. Não andarão a pé, só de automóvel; não farão nada, apenas descansarão. Nem mesmo pensarão; a televisão ou os jornais pensarão por eles. Certamente, depois de seus anos de luta, ganhando dinheiro para pagar as contas, educando os filhos, esses anos de aposentadoria serão deliciosos.

O número 65 é fatídico para essas pessoas. Elas — será você uma delas? — desperdiçam seu tempo com medo da morte, já que ela é um processo natural a respeito do qual não podem



fazer nada. Elas — você? — não gozarão uma aposentadoria da vida, pois isso é uma morte prematura.

Algumas pessoas mais novas — será você uma delas? — dissipam suas energias produtivas em preocupações sobre o que lhes acontecerá quando ficarem frente a frente com a monstruosidade da idade de sessenta e cinco anos.

Já que você tem o privilégio da vida nesta terra — e é um privilégio, apesar dos problemas incessantes —, deve viver. Deve viver, quer tenha dezesseis anos, quer sessenta e cinco.

Seja como Ezio Pinza, uma inspiração para milhões quando estrelou o filme *Ao sul do Pacífico*, atingindo o auge de sua carreira numa idade em que muitos se aposentam. Pinza era jovem quando outros de sua idade impuseram-se a decadência; era mais jovem de espírito do que algumas pessoas menos felizes em seus vinte e poucos anos.

Naturalmente, a idade mais avançada requer que a pessoa ponha limites sensatos à sua capacidade física. Quando você é mais velho, não pode andar correndo como um garotinho e, se tem um problema cardíaco, deve restringir ainda mais as suas atividades. Contudo, a pessoa mais velha tem às vezes qualidades que a criança ou o adolescente nem sequer começaram a desenvolver.

O ponto principal é o seguinte: na velhice cada dia pode ainda ser emocionante.

Isso realmente compete ao indivíduo. Compete a você.

Contudo, se tem mais de sessenta e cinco anos e já perdeu tempo entediando-se, não se culpe por isso. Você não é perfeito, ninguém é, e a auto-acusação não o ajudará. Leia o que eu tenho a dizer e veja se minhas idéias não o ajudarão a viver mais significativamente.

### **O suicídio espiritual da velhice**

Uma das principais ameaças à auto-imagem de uma pessoa mais velha é a atitude negativa dos outros para com sua utilidade como membro da comunidade. Se a pessoa mais velha permitir que essas atitudes influenciem o seu próprio pensamento (e impressionar-se com isso é fácil), ficará anos entediando-se e queixando-se, passiva e vegetativamente. Cometerá uma forma de suicídio espiritual, que é uma das tragédias de nossos tempos.

Conheci inúmeras pessoas que viveram contentemente até chegarem perto dos sessenta e cinco anos, satisfeitas consigo mesmas, com o que conseguiram da vida, com o que deram à vida.

Então, abruptamente, perderam sua força. Seus anos áureos estavam terminados, pensavam; assim o que podiam fazer? Os outros as consideravam da mesma maneira; não eram mais

úteis. Agora eram excesso de bagagem. Por que fingir?

Havia alguma realidade em suas observações porque em nossa cultura, e em muitas outras, nega-se às pessoas mais velhas méritos por seus autênticos recursos e capacidades.

Essas atitudes infelizes são reais e você deve saber o que é real, mas, quando é mais velho, tem de aceitá-las?

Você tem de seguir o rebanho e aceitar sem crítica suas idéias mesmo quando são bobas?

Claro que não!

### **Respeito pela idade**

Quando uma pessoa cresce numa cultura, geralmente adota os costumes dessa cultura sem crítica. Se for americano, provavelmente jogará beisebol; se for inglês praticará críquete; se vier da Suíça, mais provavelmente gostará de esqui.

Modos de pensar — atitudes para com a velhice, por exemplo — que aceitamos como axiomáticos não são forçosamente universais.

Nas culturas de orientação confuciana há reverência pela idade. Confúcio, o grande pensador social chinês, cuja meta era uma boa sociedade baseada na bondade e lealdade, causou um impacto sobre a ética, o governo e a religião chinesa que durou dois mil anos e se propagou a outros países.

"O homem verdadeiramente virtuoso", escreveu Confúcio, "desejando fortalecer a si mesmo, procura fortalecer os outros; desejando sucesso para si mesmo, esforça-se para ajudar os outros a obterem sucesso... Virtude é amar os homens."

Confúcio era a favor de uma sociedade unida por obrigações morais: pai e filho, marido e mulher, amigo e amigo. Ele acentuava a continuidade das pessoas, que levava a fortes vínculos familiares abrangendo piedade filial, respeito pela idade e adoração ancestral. Os ritos ancestrais deviam ser executados sinceramente, para dar continuidade às relações humanas, que a morte não devia extinguir, e para lembrar às pessoas o começo de suas vidas, que poderia capacitá-las a sentir-se ligadas e virtuosas.

Alguns eruditos acham que, embora Confúcio fosse um homem culto, sua sabedoria livresca era exagerada — mas não acredito que alguém duvide da intensidade de sua compaixão pelas pessoas.

Suas idéias se arraigaram em culturas que, com todas as suas imperfeições, acentuaram uma apreciação respeitosa das qualidades positivas dos mais velhos.

Embora sua influência esteja decrescendo, suas idéias ainda são importantes em alguns

países, como por exemplo o Japão, onde a família é uma entidade continuada, e a veneração pelas pessoas mais velhas sobrevive.

Os mais velhos são prezados em outras culturas principalmente por razões econômicas.

A situação prevalece entre alguns grupos de esquimós, onde os homens podem caçar até os setenta anos e as mulheres são necessárias a vida inteira pela habilidade de suas realizações domésticas: colher verduras e legumes, conservar a carne, costurar roupas de inverno e transmitir aos netos, a quem elas entretêm extensamente, as patranhas de seus ancestrais.

Mesmo depois dos setenta anos, os homens são altamente respeitados entre esses esquimós, por seu conhecimento no que concerne à previsão do tempo, ao gelo e aos movimentos das correntes, como também quanto aos hábitos dos animais polares. Os mais novos procuram orientar-se com os mais velhos a respeito dos fatores ambientais que, por serem muito jovens, não podem dominar. Há histórias de anciãos das aldeias salvando a vida de outros homens graças à sua habilidade de governar barcos através da neblina impenetrável, passando pelas massas de gelo flutuante.

Esses esquimós mais velhos são prezados por seu papel econômico produtivo; em certas partes da Birmânia, as pessoas mais velhas recebem um tributo pelas contribuições que fizeram à sociedade quando eram jovens. Como pessoas idosas, são livres para dedicar-se a meditações e filosofia, enquanto mantêm sua influência como sábios conselheiros de suas famílias e recebem o apoio respeitoso dos filhos, que as honram por sua vida inteira de serviço como pais amorosos.

Meu objetivo ao descrever essas culturas estrangeiras não é certamente demonstrar que são melhores do que as nossas — são infinitamente mais primitivas e de alguma forma muito mais cruéis —, mas que são diferentes em seu conceito de valor das pessoas mais velhas. O estudo das idéias de outros povos pode levar-nos a mudar as nossas, às vezes, apenas por nos mostrar que as nossas idéias não são as únicas possíveis.

"Quando em Roma, faça como os romanos", costuma-se dizer, mas na verdade existem várias espécies diferentes de romanos.

### **A dignidade dos seus anos de velhice**

As generalizações raramente são cem por cento exatas. Você certamente encontrará pessoas que respeitam a velhice e que têm atitudes positivas para com sua utilidade, para com sua sabedoria e dignidade. Quando critico as atitudes modernas, critico a norma. Há sempre exceções.

Para sermos justos com a nossa cultura atual, devemos dizer que as atitudes negativas para

com as pessoas mais velhas prevaleceram em muitas culturas passadas, também.

Não assisto freqüentemente à televisão, mas há vários anos vi um filme cujas imagens — historicamente precisas, presumo eu — ficaram nitidamente gravadas em minha mente. A ação ocorreu talvez há uns cinqüenta ou sessenta anos, no velho oeste.

Uma tribo levou um índio velho — que não era mais útil, pensavam eles — para uma caverna para morrer, já que o pajé achou que ele era uma influência má. Os vaqueiros tentaram salvar o velho índio, mas fracassaram. Então os rios secaram e todo mundo ficou desesperado, pensando no futuro. Como último recurso, o velho conseguiu apelar para sua bagagem de conhecimentos. Era a única pessoa que se lembrava como isso acontecera muitos anos antes, e como a tribo lograra libertar as águas dos rios naquela época cavando em volta de um certo grupo de rochas. Com a ajuda do velho, as águas dos rios correram novamente e os irmãos índios, agradecidos, levaram-no de volta ao aldeamento para viver.

Mas quando os vaqueiros seus amigos surgiram de novo, o pajé tornou a impor sua vontade. O velho foi enviado de volta para a caverna para esperar a morte. As superstições do pajé sobrepujaram o seu valor comprovado para a comunidade.

O velho índio sábio — tão prezado quando era jovem — mantinha-se de olhos fixos nas paredes de sua caverna-prisão, e a cena pareceu-me tão triste que me arrancou lágrimas dos olhos.

Que desperdício! Que ignorância e desumanidade intoleráveis! Podemos aceitar tais práticas? Eu não posso. É uma coisa tão ridícula como a atitude chinesa de antigamente de desvalorizar o nascimento de meninas, pois eram consideradas criaturas inferiores.

Ou a da bárbara cruzada da Nova Inglaterra de matar "feiticeiras" na fogueira.

Aquele pobre índio — ele permanece em minha memória, escarranchado desalentadamente em sua caverna — é um símbolo da atitude de "jogar no lixo", que ainda prepondera com o correr dos anos, a vida de uma pessoa que deve ser dignificada.

Dizem que bom vinho e champanha melhoram com a idade, e às vezes acontece o mesmo com as pessoas.

Em seus trabalhos matemáticos e de engenharia as pessoas de mais de sessenta e cinco anos — mesmo com deficiências físicas — se saem pelo menos tão bem quanto as mais novas.

Em certas qualidades humanas preciosas, as pessoas mais velhas obviamente demonstram uma superioridade sobre os jovens. Anos de experiência e vida freqüentemente produzem maior tolerância para as diferenças individuais e para o erro humano. Onde a juventude é às vezes cruel e arrogante, as pessoas idosas que envelhecem graciosamente são infinitamente

mais compreensivas — tanto no que diz respeito a seus semelhantes quanto em relação às condições da vida neste mundo. O tempo, que os poetas através dos anos têm denunciado como um ladrão de juventude, traz consigo sabedoria madura, contentamento, precioso *savoir-faire*.

### **Direitos civis para as pessoas mais velhas**

Devemos deixar de segregar os mais velhos num compartimento ridículo assinalado MAIS DE SESSENTA E CINCO ANOS — REPOUSO, SONO, BANHO DE SOL, classificando-os num grupo de idade inútil que degrada sua dignidade como seres humanos, que destrói sua esperança de uma boa vida.

Não será isso discriminação?

Os direitos civis constituem um assunto importante nos Estados Unidos hoje — e por uma boa razão. Há muito tempo os negros vêm sendo segregados em favelas, amontoados em escolas pobres, discriminados econômica e socialmente devido à cor de sua pele.

Esse preconceito racial, a segregação de toda essa gente num compartimento supostamente inferior assinalado NEGRO tem sido uma vergonha nacional, e já é tempo de que as pessoas de influência atendam à necessidade de mudança. Na realidade só os primeiros passos foram dados; é preciso fazer-se mais para dar ao negro dos Estados Unidos sua condição plena de ser humano, sua verdadeira dignidade como criatura de Deus tanto quanto se dá a outra pessoa cuja pele acontece ser branca.

Tenho certeza de que quase todos os meus leitores concordarão com esses sentimentos.

Contudo, que dizer da segregação debilitante, auto-destrutiva, das pessoas mais velhas? Por que não há também um clamor contra isso?

Pois devia haver. Há juventude nos velhos, e velhice nos jovens; as pessoas são complicadas, e o tipo de categorização implícito na palhaçada discriminatória dos de mais de sessenta e cinco anos é absurdo. Por que não segregar pessoas em baixas e altas, ou magras e gordas, encorajando as baixas e magras a levarem uma vida produtiva, enquanto as altas e gordas devem tirar cochilos, assistir a televisão e tomar banho de sol? Faria mais ou menos o mesmo sentido.

A segregação das pessoas mais velhas é injusta; é também errônea.

### **A verdade sobre a sua velhice**

A verdade sobre a sua velhice é que sua qualidade não é uma questão cronológica. As pessoas são pessoas, e a gente não pode numerá-las e depois riscá-las.

A verdade é que elas podem ser criativas. Isso deve ser tranquilizador não somente para os mais velhos, mas para os leitores mais jovens que temem um futuro que tem sido mal traçado para eles.

Cari Sandburg, o grande poeta americano e biógrafo de Abraham Lincoln, criador de epopéias tais como *The people*, *Yes*, escreveu algumas de suas obras mais notáveis depois da idade de setenta anos.

O falecido Herbert Hoover, ex-presidente dos Estados Unidos, assumiu o encargo de coordenar as provisões mundiais de alimento de trinta e oito países para o Presidente Truman em 1946 — com a idade de setenta e dois anos. Em 1958, ele era representante dos Estados Unidos na Bélgica — com oitenta e quatro anos.

Charlie Chaplin com setenta e seis anos estava trabalhando na direção de um filme com "jovens" como Sophia Loren e Marlon Brando.

Samuel Eliot Morison coroou uma existência de trabalhos históricos notáveis com seu livro *Oxford history of the American people*, um best seller tremendo em 1965, quando já estava com seus setenta e tantos anos.

Noutro setor, no "jogo de jovens" de beisebol, Casey Stengel com setenta e cinco anos — de cabelos brancos, costas curvadas — finalmente afastou-se de sua exaustiva tarefa diária de dirigir a equipe dos New York Mets.

A grande Eleanor Roosevelt, já falecida, era mais ocupada durante os seus "anos de aposentadoria" do que muita gente nos seus vinte ou trinta e poucos anos, participando de atividades comunitárias, políticas e beneficentes. Achou até tempo aos seus setenta e poucos anos para escrever sua autobiografia.

Outro homem produtivo que se recusou a diminuir o ritmo prematuramente foi Edward Steichen, fotógrafo, artista e cultivador de plantas. Em 1955, aos setenta e tantos anos, Steichen criou a famosa exposição *Família do Homem*, para o Museu de Arte Moderna, certamente uma de suas grandes realizações.

Nos campos da política e do governo, homens como os falecidos Bernard Baruch e Herbert Lehman serviram em funções oficiais e não-oficiais até já estarem bem avançados na casa dos setenta. O falecido Alben Barkley foi vice-presidente dos Estados Unidos com bem mais de setenta anos, e Dwight Eisenhower já tinha ultrapassado bem a linha divisória dos sessenta e cinco anos quando deixou a presidência.

Pablo Casals, violoncelista, compositor e regente, num documentário para a televisão, mostrou como aos oitenta e oito anos ainda está ativo, regendo, ensinando e trabalhando para a

paz.

Artistas como Picasso\*, com seus oitenta e tantos anos, e Chagall, com seus setenta e tantos, ainda estão criando. Não é provável que se aposentem — pelo menos voluntariamente não o farão.

\* Casais e Picasso ainda eram vivos na época em que este livro foi escrito. (N. do E.)

Essas pessoas não recolheram seu talento nem recuaram assustadas quando passaram dos sessenta e cinco anos. Prestaram atenção a seus instintos criadores, como tenho certeza que fizeram quando eram mais novos, e esqueceram os números que seus aniversários foram registrando.

Ainda agora, quando penso em pessoas que viveram plenamente em sua velhice, indômita e destemidamente, dois homens me vêm à mente — os falecidos Winston Churchill e Albert Schweitzer.

Churchill foi um líder político enérgico quando era relativamente jovem, mas suas maiores experiências e triunfos ocorreram em sua velhice. Assumindo o cargo de primeiro-ministro em maio de 1940, com a idade de sessenta e cinco anos, com a Grã-Bretanha na defensiva ante a tirania nazista, ele declarou: "Nada tenho a oferecer senão sangue, labuta, lágrimas e suor".

Em julho de 1940, reuniu o seu povo: "Defenderemos cada vila, cada povoado, cada cidade".

No seu sexagésimo sexto aniversário, o comunicado oficial foi: "O primeiro-ministro continua com a guerra".

Ele "continuava com a guerra" e ninguém sabia que ele superara um ataque cardíaco durante aqueles anos.

Churchill aos setenta anos dirigiu-se a multidões no dia seguinte ao da vitória na Europa, subindo na capota de seu carro para falar.

Aos oitenta, tendo estado no poder e fora dele desde a guerra, aposentou-se do cargo de primeiro-ministro.

Aos oitenta e tantos anos, substituiu a política por passatempos como pintura e ocupações eruditas. Vivia com metas e interesses, e nunca se afastou do povo de seu país, que tanto o idolatrava. Quando morreu, aos noventa anos, ninguém podia ter pena dele, porque empregara sua vida muito bem. Sua morte foi uma perda mundial.

Schweitzer foi outro portento. Certamente um dos homens mais versáteis que já existiram, Schweitzer foi missionário, humanitário, cirurgião, fundador de um hospital, diretor de

faculdade, conferencista em Oxford, organista, teólogo, escritor.

Aos setenta e tantos anos, foi agraciado com o prêmio Nobel da paz.

No seu octogésimo aniversário, estava como habitualmente em Lambaréné, Gabão, África Equatorial Francesa, onde fundou seu famoso hospital para os habitantes nativos. Estava ainda ativo em seu trabalho, cuidando dos doentes, trabalhando em seus manuscritos, tocando Bach em seu piano, passando o dia com seus amigos da África e da Europa.

Até sua morte, aos noventa anos, Schweitzer continuou a viver cada dia plenamente — e utilmente.

Essas crônicas são interessantes para você? Instrutivas? Devem ser, porque são refutações da filosofia da "camisa-de-força aos sessenta e cinco anos" e da "cela de prisão aos setenta", com a qual as pessoas matam a si próprias enquanto estão vivas.

"Mas essas pessoas", você poderá dizer, "são "homens (e mulheres) extraordinários. Como posso ser igual a elas?"

Você está no mesmo grupo cronológico — ou estará, em cinco, dez, quarenta ou cinquenta anos.

"Sem dúvida", dirá você, "mas eles são famosos. Eu não sou ninguém. Ninguém sabe quem sou."

Não posso negar isso. Porém a alegria de uma pessoa não vem da fama, mas da satisfação de exercer seus poderes criadores. Essas pessoas são de carne e osso; não são deuses. Independentemente de suas realizações, são tão humanas quanto você e eu. Assim como elas, em suas esferas mais divulgadas, têm vivido anos ativos, positivos, na velhice, você também pode viver, você que é livre das restrições da fama — e igualmente privado de seus privilégios.

Recentemente fiz um seminário sobre psicocibernética em San Diego, Califórnia, e um dos estudantes era um homem de oitenta e dois anos. Durante o intervalo, ele veio falar comigo.

— Gosto muito de seus livros Psicocibernética e O poder mágico da psicologia da auto-imagem — disse ele —, e tenho emprestado meus exemplares aos amigos. Doutor, o senhor sabe por que eu estou fazendo este curso?

— Por quê?

— Porque estou com oitenta e dois anos e estou praticando para ter noventa.

Esse homem não conhecia o significado de "aposentar-se", de "a idade da inquietação", ou de qualquer das nossas palavras de negação do século xx. Um homem comum, ele conhecia a



vida e a renovação, conhecia a maturidade na velhice. Era um Galileu diante de quem novos mundos se abriam e, como Galileu, não tinha medo de abrir os olhos e explorar novas regiões de diligência.

Assim também podem fazer vocês, se se lembrarem de que a hora de se retirarem de um campo é quando estão se desenvolvendo em outro.

### **Exercício 13**

Agora, que é que você pode fazer com esse espantalho da velhice que nos está assustando hoje? Sente-se, relaxe-se, e vamos pensar no assunto.

1. Fale sensatamente consigo mesmo sobre idade. Se você é jovem, e teme a idade de sessenta e cinco anos, ou de mais de sessenta e cinco anos, e tem pena de si mesmo, tudo equivale à mesma coisa: o que tem a fazer é abrir os olhos, e verá que gente é gente. Verá jovens de setenta e velhos de dezoito. Simplesmente esqueça as fobias supersticiosas e fale sensatamente consigo mesmo. Se não conseguir fazer isso, leia novamente as realizações das pessoas mais velhas que descrevi para você.

2. Combata a conversa pessimista sobre a velhice. Quando as pessoas lhe disserem que coisa horrível é ser velho, não se deixe deprimir; há muito tempo que as pessoas mais velhas negaram a si mesmas o direito de viver criativamente. A morte está mais perto? A satisfação de muitos anos de continuidade pesa muito, também. Dores e achaques? Sim, mas as pressões são mais leves, a pessoa tem mais tempo de fazer o que quer. Não deixe ninguém meter-lhe na cabeça idéias negativas!

3. Estabeleça metas para si mesmo. Todo dia você deve estabelecer metas — não importa qual seja a sua idade. Pare de perder a guerra com os sentimentos negativos; esqueça os sessenta e cinco anos se essa é sua idade, ou se tiver sessenta e cinco anos daqui a trinta anos, e concentre-se em gozar cada dia. Jogue fora de sua mente os pensamentos negativos sobre idade com tanta eficiência quanto atira o lixo no incinerador. Planeje o seu dia, estabeleça suas metas; amanhã você estabelecerá mais metas. Cada dia encontrará uma coisa para gozar.

4. Nunca se retire. Diga a si mesmo que nunca se retirará do mundo das coisas de que gosta — não importa o que as outras pessoas pensem. Diga a si mesmo que, quando tiver de retirar-se de um campo, você se desenvolverá em outro — até um passatempo serve. Mas nunca se retire da vida!

5. Outorgue-se o direito de ser livre. Você deve outorgar-se esse direito em qualquer idade. Pare de enganar-se, pare de entrar o seu prazer. A "busca do prazer" é um direito que tem como ser humano.

## O terceiro ato

Devo admitir que este é um capítulo revoltado. Não posso aceitar os entraves que as pessoas impõem à vida criativa, mas sinto-me realmente furioso com alguns dos muitos idiotas que infestam a mente das pessoas, destruindo suas esperanças para a velhice.

Contudo, é um capítulo esperançoso, porque muito se pode fazer para retificar esses preconceitos ignorantes.

O filósofo romano Cícero refletiu bastante a respeito dos anos avançados da vida e escreveu muitas opiniões judiciosas sobre o assunto. "A velhice", acreditava ele, "é a consumação da vida, tal como em uma peça."

Uma boa peça deve ter um bom começo, e o segundo ato deve levá-la adiante. Mas o terceiro ato deve conduzir a uma conclusão poderosa — se a peça tiver valor. Uma peça superior deve ter uma força real no fim; deve mandá-lo para casa feliz, deslumbrado ou comovido.

É assim com a vida. Você prova suas riquezas mais sublimes em seus anos avançados. Não preocupações, não medos, não problemas — riquezas.

Seus anos avançados — mesmo com suas limitações físicas, mesmo com suas batalhas contra a doença — podem ser os seus anos mais ricos.

Mas, primeiro, você deve saber que podem ser ricos.

E segundo, e mais importante ainda, deve sentir que merece isso. Deve ser capaz de proporcionar alegria a si mesmo.

Então, seus anos avançados também poderão ser criativos.

# CAPÍTULO 15

## Seu dia criativo

Este livro é sobre vida criativa. Não amanhã, quando você espera que todos os problemas humanos serão resolvidos em algum ambiente utópico. Hoje. No mundo de hoje, com suas dores de cabeça e pesares, suas dificuldades e calamidades, suas alegrias e satisfações.

No mundo de hoje, com cada vez mais gente amontoadada em cada vez menos espaço, com hostilidades raciais e armas nucleares. Vida criativa — hoje.

No mundo de hoje, com seus arranha-céus gigantescos, suas máquinas lançadas no espaço extraterrestre, seus enormes edifícios de frente de vidro. Vida criativa — hoje.

No mundo de hoje, com o sexo desenfreado, velocíssimas pranchas de surfe, danças sensuais, saias curtas para as mulheres. Vida criativa — hoje.

Em nosso mundo de hoje, com sua busca de novas idéias e valores, seu existencialismo, seu zen, sua volta precipitada à religião, suas dúvidas íntimas. Vida criativa — hoje.

Agora, num mundo que se move para os subúrbios, com centros comerciais internos, supermercados movimentados, modas deslumbrantes. Vida criativa — hoje.

No mundo de hoje, com suas superestradas apinhadas de carros, seus congestionamentos de tráfego, falta de água, greves ruinosas. Vida criativa — hoje.

No mundo de hoje, com sua troca livre de idéias, sua correção de erros antigos, sua rebelião contra as injustiças, sua defesa dos povos há muito tempo oprimidos. Vida criativa — hoje.

No mundo de hoje, com seu conhecimento psicológico ampliado, sua maior compreensão da motivação humana, sua diversidade de entretenimento aprimorado. Vida criativa — hoje.

Este mundo é muito imperfeito, é verdade, mas tem suas virtudes, e você deve encontrá-las. Tem seus bons valores, e você deve encontrá-los. Tem o seu ego, e você deve encontrá-lo.

É no mundo de hoje que você deve viver; é no mundo de hoje que deve aprender a levar uma boa vida. Esqueça o dia de amanhã; pense no dia de hoje.

Façamos de hoje um dia criativo; olhemos para o dia com objetivos; consideremos o dia de hoje como nossa oportunidade. Devemos fazer tudo o que for possível para tornar cada dia

uma vida por si mesmo.

Todo dia devemos combater os sentimentos e as forças negativas em nosso mundo, e tornar esse dia um dia feliz.

Vida criativa hoje significa um dia criativo hoje. Depois outro bom dia. E outro bom dia. Um dia de cada vez. Você soma uma sucessão de dias criativos — e tem uma vida criativa.

Você não alcançará esse dia criativo com nossas maravilhas mecânicas modernas; elas podem ajudar ou prejudicar. Você o alcançará se puder desenvolver suas qualidades emocionais, espirituais e de pensamento. Alcançá-lo-á se compreender que qualidades invisíveis precisa para enfrentar a vida com sucesso.

Nas páginas deste capítulo discutiremos, e explicaremos a você, os componentes de seu dia criativo.

### **As faces de seu dia criativo**

Santo Agostinho certa vez escreveu: "O mundo é um livro e aqueles que não viajam lêem apenas uma página". Espero que você "viaje" ao ler este livro, mas, se resolver ler somente uma página, aqui, em forma reduzida, estão as facetas de seu dia criativo.

1. Concentração com coragem.
2. Retorno a si mesmo.
3. Ouvidos para escutar os outros.
4. Afirmação.
5. Treinamento na autodisciplina.
6. Imaginação.
7. V de vitória.
8. Avidez.
9. Crescimento diário.
10. Ajustamento.
11. Anseio de melhoria.

1. Concentração com coragem. Seu primeiro passo ao planejar um dia criativo é concentrar-se nele. A própria concentração — podemos chamá-la de a arte da concentração — apresenta um problema.

Esse problema é como limpar a sua mente de todos os fatores desviantes. Pode-se fazer

isso? Sim. E com um método simples.

Primeiro dividamos essa questão de concentração.

Há uma concentração a longo prazo ao se fazer uma dieta para perder peso, concentração durante semanas e talvez meses nessa única meta, sem se afastar dela.

Depois, há a concentração a curto prazo, a focalização da mente num problema imediato — tal como viver um dia criativo.

Pense na concentração em termos de um livro ou uma peça, com um começo e um fim. O pensamento deve ter também um começo e um fim. Portanto, Você sabe que haverá um fim para o seu pensamento — uma resposta; e pode sentir-se seguro de que alcançando esse fim estará desenvolvendo os músculos mentais da concentração.

Uma carta, também, deve ter um começo e um fim. A parte difícil em escrever uma carta é o ato de sentar-se e iniciá-la. Mas, uma vez começada, o fim está à vista. Uma vez que você começou a concentrar-se no que quer fazer, o fim — a vida de um dia criativo — está à vista. E, uma coisa que está à vista —, ora, é sinal de que você já está quase lá!

A concentração é vital a seu bem-estar. Limpando sua mente de todas as irrelevâncias, varrendo tudo exceto o planejamento de um dia criativo, você está visando diretamente os seus objetivos.

A concentração, então, é tão simples como isso: o mero ato de querer começar.

Comece, tente, e você terá resolvido o problema da concentração.

Assim, concentração implica coragem; você deve ser capaz de saltar e mergulhar. Deve ter um sentido de colaboração com seus recursos internos, seu mecanismo de sucesso.

Implica emancipação — dos sentimentos negativos. Você deve libertar sua auto-imagem para crescer.

Muito freqüentemente escravizamos nosso pensamento, tolhemo-nos com insultos autocríticos, pomos correntes em nossos pensamentos com paredes de inibição.

Nós nos impressionamos com justificativas. Desencavamos razões sintéticas para nossas limitações desnecessárias; podemos até mesmo negar a possibilidade de vida produtiva. Condenamo-nos à prisão perpétua — sendo que nosso único crime é nossa série de erros.

Você deve emancipar-se de tal pensamento, que produz uma redução de sua auto-imagem, e chegar a uma compreensão de sua força.

Muitos historiadores acham que o falecido Presidente John Kennedy crescerá com o

decorrer dos anos, à medida que os eruditos forem medindo sua importância para o mundo e o colocarem na perspectiva adequada. Assim sendo, certamente isso será um reflexo de sua habilidade em concentrar seu pensamento e em emancipá-lo das limitações. Kennedy estimulou a imaginação na vida política e nas relações internacionais.

Seu mundo pode ser bem menor em amplitude do que o do Presidente Kennedy — antes de sua morte trágica —, mas pode ser tão significativo para você quanto o mundo dele era para ele mesmo. Para viver um dia criativo, deve antes de tudo concentrar-se, com coragem.

2. Retorno a si mesmo. A fim de não nos retirarmos da vida, mas retornarmos a ela, durante nosso dia criativo, devemos utilizar nossas potencialidades. Pensar é o nosso maior dom; é o que nos torna superiores ao animal. Sejam quais forem as nossas capacidades, podemos pensar dentro desses limites. Sejam quais forem as limitações que imaginemos ter, devemos pensar claramente dentro delas, e constataremos que somos mais do que cremos ser. Devemos aprender que tal compreensão não é mera meditação; é pensamento em ação. Pensar, aqui, não é um processo passivo, mas ativo.

Para nos sentirmos seguros, devemos usar nosso cérebro para compreender a nós mesmos e aos- outros. À medida que nos tornamos peritos em nosso trabalho, em ganhar bastante dinheiro para viver, deveremos tornar-nos peritos em compreensão. Manter nosso emprego não é o bastante; parte de nossa tarefa na vida consiste em compreender a nós mesmos e aos outros, em ter compaixão de nossos defeitos e dos outros; parte de nossa tarefa consiste em evitar os sentimentos negativos do passado e em nos concentrarmos nos prazeres e êxitos.

Todo dia devemos retornar a nós mesmos. Todo dia, depois de tentarmos enfrentar os nossos problemas, devemos compenetrar-nos de nossa identidade como pessoas de valor.

Devemos retornar a nós mesmos com tanta determinação quanto o General Douglas MacArthur quando retornou em triunfo às Filipinas.

Isso parece muito melodramático?

Na realidade não o é, absolutamente.

Porque, no processo da vida, muitos de nós nos afastamos de nós mesmos, esquecemos quem somos e de que somos feitos. Destruímos nossa força de vida tão completamente como um exército de traças devastaria nossos tecidos de lã.

Se fracassamos em empreendimentos passados — e todos nós já fracassamos —, podemos ter medo de fracassar em nossos empenhos presentes, e assim distorcemos nossa perspectiva, nossa auto-imagem, e nos afastamos de nós mesmos, do que realmente somos e do que podemos ser.

Abandonamos nossa imagem e odiamos a nós mesmos; abandonamo-nos por um mundo vazio ou um regresso à vida vegetativa não-individualista, sem auto-imagem.

Devemos tirar um tempo todo dia — mesmo que apenas dez ou quinze minutos — para nos analisarmos, para retornarmos a nós mesmos, à nossa auto-imagem realista. Devemos admitir nossos fracassos, mas compreender que eles fazem parte do processo da vida. Nenhum de nós é perfeito; não devemos chegar ao ponto de negar a nós mesmos a oportunidade de melhorar.

Como parte de seu dia criativo, você deve retornar a uma "Ísquia de sua mente" por algum tempo e lembrar:

- a) que obterá sucesso em seus empreendimentos futuros, como obteve no passado;
- b) que poderá corrigir os erros e elevar-se acima dos fracassos;
- c) que todo dia é uma nova existência e que você tem de começar novamente para atingir sua meta;
- d) que em tal realização você se torna seu próprio criador e planeja o dia para si mesmo construtivamente;
- e) que os sentimentos negativos o afastam de si mesmo e o tornam inferior ao que você é;
- f) que todo dia você deve combater os sentimentos negativos e lutar para alcançar sua auto-realização;
- g) que a arrogância o afasta de si mesmo, dos outros e de Deus;
- h) que ao retornar a si mesmo você tem a oportunidade de tirar proveito de seus erros; como seu próprio cirurgião plástico, sem bisturi, pode cortar compassivamente o ódio a si próprio e melhorar sua auto-imagem;
- i) que com uma auto-imagem forte você nunca precisa retirar-se da vida ou de si mesmo.

Por que o retorno a si mesmo é uma face da vida criativa?

Porque se você tiver esse sentido de fortificação interna não usará desculpas para retirar-se da vida.

Nas palavras de Robert Louis Stevenson: "Ser o que somos, e ser o que somos capazes de ser, é o único fim da vida".

3. Ouvidos para escutar os outros. Devemos procurar ir ao encontro das pessoas; devemos desenvolver a capacidade, de ouvi-los. É importante ouvir os outros falarem, não apenas ouvir o que falamos.

A arte de escutar é a arte de compreender; é a arte do progresso. Nessa arte de escutar,

devemos pensar em nossos ouvidos como duas pálpebras extras. Nossas pálpebras se abrem e se fecham; elas se abrem para a luz e se fecham para a irritação ou uma possível lesão. Aprendemos a abrir os ouvidos para a opinião dos outros; aprendemos que eles são tão bons quanto nós, mesmo que tenham defeitos. Nós temos defeitos, também. Aprendemos a abrir os ouvidos para a razão porque ela muito freqüentemente encontra dificuldades neste mundo, e as pessoas podem recusar-se a ouvi-la.

Não pode haver empreendimento sem comunicação entre as pessoas; devemos a todo momento procurar desenvolvê-la.

Devemos ter ouvidos para escutar a nós mesmos, para escutar a batida de nossa mente, o relógio interior que marca as alegrias e tristezas de que somos herdeiros, essa nossa auto-imagem que pode ser nossa amiga.

Se temos de fechar nossos ouvidos, aprendemos a fechá-los aos preconceitos, às ameaças diárias dos sentimentos negativos.

O empreendimento é uma questão de comunicação, de força da auto-imagem, de ir em direção da vida sem medo. Em seu dia criativo. E todo dia.

4. Afirmção. Você não deve resignar-se à vida, renunciar a ela; deve reafirmá-la. Não deve resignar-se à sua auto-imagem, renunciar a ela; deve reafirmá-la, compreendendo que não há vida sem ela.

Isso é um princípio cardeal da vida criativa cotidiana. Você alcança sua verdadeira potencialidade através de aspirações. Deve tê-las todo dia não somente para si mesmo, mas também para os outros — para seus amigos, sua comunidade, sua igreja ou templo. Não deve deixar que a competição o cegue para seu papel de membro da grande família humana. Deve afirmar sua fraternidade; as desventuras dos outros devem ser suas desventuras. Você deve sentir pelas outras pessoas.

Deve manter sua crença no dia de hoje e ao de amanhã. A vida muda cada dia; você deve vibrar com a inspiração de metas proveitosas, evitando os pensamentos negativos e reativando o mecanismo de sucesso dentro de você. Repito isso porque é fundamental para a vida.

Deve livrar-se de julgamentos morais severos; equipar-se para compreender e amar seus semelhantes — se primeiro amar e compreender a si mesmo.

Há alguns meses, andando numa das inúmeras ruas movimentadas de Nova York, vi um táxi dobrar uma esquina, depois reduzir a marcha e parar para desembarcar um passageiro. Outro táxi, que vinha atrás e também dobrou a esquina, não pôde parar em tempo. Houve uma colisão muito branda.



O motorista do primeiro táxi, naturalmente, saltou para inspecionar o dano causado à traseira de seu veículo. Não havia dano algum. Ele disse: "Esqueça isso" para o outro motorista, subiu em seu carro e arrancou para o tráfego — em busca de um novo passageiro.

Poderia ter feito um grande barulho — outros motoristas têm contratado advogados por menos do que isso —, mas seu sentimento fraterno pelo colega era muito forte. Poderia ter causado confusão ou briga; mas não o fez.

Enquanto continuei a andar, dirigindo-me para meu consultório, vi-me rindo com a fraternidade desprestenciosa da conduta do motorista de táxi.

Para mim isso representou uma afirmação da força positiva da vida, uma afirmação de confraternização com as pessoas — no meio da selva fria que pode ser o tráfego de Nova York.

É uma afirmação de boas relações entre pessoas que, até certo ponto, é vida.

Para viver um dia criativo, você deve manter sua crença em si mesmo, sua crença nas pessoas, nas criaturas da vida.

5. Treinamento na autodisciplina. A autodisciplina é sua chave de ouro: sem ela, você não pode ser feliz. A disciplina é a diferença entre o que podemos fazer e o que devemos fazer. Em nosso dia criativo vivemos "com disciplina, continuando a estabelecer metas, recusando permitir que os cupins imaginários nos esvaziem como seres humanos.

Em minha existência tenho conhecido muitas pessoas famosas — dirigentes de empresas, estadistas, artistas de teatro e de cinema, médicos — e tenho me inteirado de suas cicatrizes emocionais. Poucas pessoas têm seguido linhas retas para o seu sucesso; muitas têm errado às vezes e superado seus erros com uma crença persistente em si mesmas. A disciplina, em última análise, tem sido o instrumento com que elas têm forjado o seu sucesso; a autodisciplina tem sido sua arma poderosa.

Todos os artistas são escravos de sua arte antes de se tornarem senhores dela. Todos os músicos são escravos diários da prática que significa autonegação; devem participar vezes e mais vezes se querem obter sucesso.

Ted Williams queria ser um grande batedor, e foi isso que se tornou, um dos maiores da história do beisebol. Mas ele o conseguiu por meio de prática, não de mágica.

Do mesmo modo devemos disciplinar-nos se quisermos ser felizes. Precisamos de disciplina para estabelecer metas e executá-las.

Epicteto disse: "Leve uma boa vida e o hábito a tornará agradável". Se dominarmos o

hábito da autodisciplina, o mundo será nosso. E, se você quiser adotar o treinamento diário para adquirir o hábito, eis o que deve fazer.

Feche os olhos e veja-me na tela de sua mente. Estou lutando contra um adversário imaginário, embora não seja pugilista. Enquanto bato em meu oponente imaginário, aprendo a dançar com agilidade. Meus pés são rápidos, meus punhos também; minha mente é rápida; disciplino-me a derrotar meu inimigo.

Você pode também treinar-se na arte simbólica de lutar contra um adversário imaginário, para as batalhas que tem de travar todo dia para fazer alguma coisa da vida, para alcançar suas metas.

Pode disciplinar-se a ser rápido, a tomar a ofensiva, a esquivar-se dos inimigos: medo, passividade, inércia, apatia.

É importante que você compreenda a disciplina nas relações entre pai e filho.

Há coisa de uns cem anos, em Viena, muitas mulheres grávidas morreram no hospital geral depois de darem à luz. Um tal Prof. Klein disse que era devido à poluição da atmosfera; um médico jovem chamado Philipe Semmelweis não acreditou nisso. Finalmente descobriu que a febre puerperal era um envenenamento do sangue produzido pela contaminação das mãos dos estudantes de medicina que examinavam as mães. O Prof. Klein representava a autoridade, a ordem estabelecida das coisas; Semmelweis representava a liberdade de pensamento, a verdade. A autoridade expulsou Semmelweis do hospital, e pelo resto de seus dias ele lutou por seus princípios, lutou pela verdade, mas a autoridade não queria ouvir. Finalmente, Semmelweis examinou um espécime de tecido de uma mãe que morrera de febre puerperal e cortou o dedo acidentalmente; logo contraiu febre e morreu — de febre puerperal. Na morte ele provou que a liberdade de pensamento podia triunfar sobre a autoridade — mesmo na tragédia.

Haverá sempre luta entre a autoridade e a liberdade de pensamento, e sua variação na autoridade doméstica, paternal, versus a liberdade de expressão dos filhos.

As crianças têm a esperança e o futuro de seu lado; os adultos a maturidade e a sabedoria. A autoridade paterna é insensata quando envolve castigo, obstinação, falta de compreensão; esse tipo de disciplina cria um abismo entre pais e filhos.

A disciplina apropriadamente transmitida a uma criança que secretamente anseia por orientação deve ser prestimosa — e não destrutiva, como o castigo imposto pelo Dr. Klein ao Dr. Semmelweis. A disciplina é mais um teste do adulto que a impõe do que da criança que a recebe. Compreensão e auto-respeito são as bases de orientação da disciplina criativa que

alcançará o coração da criança.

A disciplina criativa é uma sociedade entre um pai e um filho — um encontro entre a auto-imagem de um adulto que cometeu erros e a auto-imagem de um garoto que cometerá erros. A atmosfera é de amizade.

Assim, a disciplina efetiva do pai começa com a autodisciplina.

É democrática; não há força.

Voltando ao adulto que, como tal, procura planejar dias de atividade criativa:

Ele deve disciplinar-se para estabelecer metas cada dia.

Deve disciplinar-se para suas metas, escravizar-se a si mesmo para que possa sentir-se livre.

Deve disciplinar-se para pensar livremente; não deve aceitar a autoridade irrefletidamente.

Deve disciplinar-se' no espírito da brandura com que um bom pai disciplinaria um filho que fosse seu amigo.

Isso é básico para um dia criativo.

6. Imaginação. Todos temos a capacidade de imaginação e devemos usá-la construtivamente. A imaginação usada destrutivamente produz descontentamento; usada construtivamente, produz confiança. Você usa sua imaginação construtivamente utilizando o sentimento dos sucessos passados em seus empreendimentos presentes. Usa-a destrutivamente afligindo-se com os fracassos passados. Repila seus sentimentos negativos agora — durante o seu dia criativo.

Devemos ver a vida em foco — dentro de nós, atrás de nós, diante de nós. Devemos superar nossos defeitos e habitualmente elevar-nos para nossos poderes inventivos. Atrás de nós estão os erros que não devemos remoer, os sucessos que devemos reativar. Diante de nós está o dia de hoje, potencialmente glorioso, que nossa imaginação deve formar antes de o testarmos na realidade.

Os grandes estadistas usam a imaginação para projetar-se no reino das imagens e idéias possíveis que os homens menores não ousariam imaginar.

De Gaulle, da França, é um desses videntes; visualiza, "imagina", como se fosse realidade, projetos de glória para o seu país. Até os seus inimigos sabem disso.

Para viver um dia criativo, você deve deixar a imaginação funcionar para você.

Nas palavras de Ralph Waldo Emerson: "A imaginação não é o talento de alguns, mas é a

saúde de todo homem".

7. V de vitória. O que devemos fazer com a letra v? Deve o V representar vitória na vida ou voluntário exílio da vida? Deve o V representar vitalidade ou vacilação? Deve o V representar a sua ventura numa meta ou o vazio de sua auto-imagem?

Durante o seu dia criativo você deve fazer a letra v representar o "V de vitória". Todo dia deve, como o garotinho cujos dedos separei, fazer o sinal "V de vitória" — em sua mente.

Se fracassar, depois de fazer o possível, então mire as suas metas de amanhã. Até vencer.

Adestre-se para a vitória todo dia como se adestra a escovar os dentes, comer sua refeição matinal, calçar os sapatos.

Você se sentirá vitorioso todo dia quando aprender a liberar seu maquinismo criador:

a) Preocupando-se antes de partir para sua meta, não depois. Se houver uma série de caminhos para ela, a inquietação é criativa enquanto você decide que caminho tomar, mas, depois que selecionou seu caminho, siga-o estritamente, sem preocupação.

b) Pensando no dia de hoje, não no dia de ontem.

c) Fazendo uma coisa de cada vez. Pense na ampulheta. Que deverá ser, um grão de frustração depois de outro ou um grão de confiança depois de outro? Você é quem toma a decisão.

d) Dormindo sobre um problema quando ele desafia uma solução, não dormindo com ele. Seu servomecanismo automático trabalhará criativamente para você, se você deixar.

e) Relaxando-se enquanto trabalha. Confiança significa relaxação, frustração significa tensão.

Tudo isso mostra que você está praticando a arte da psicocibernética, isto é, dirigindo sua mente para uma meta produtiva criadora.

Você sente o movimento para sua meta, seu dia criativo significa movimento. Você estimula esse movimento.

Bill Bradley estimulou seu mecanismo de sucesso, quando jovem praticando suas habilidades no basquetebol — mesmo depois que os demais companheiros deixavam a quadra.

Pete Gogolak, jogador profissional de futebol, pratica seu chute vezes e mais vezes e mais vezes durante a temporada sem jogos. Às vezes ele se sente solitário, mas o treino compensa.

Você, também, deverá continuar impulsionando-se, se quiser vencer. Movimento todo dia,

um sentido de direção para uma meta diária, não importa quão pequena seja essa meta. Continue movendo-se na corrente das coisas, fazendo o possível. E, se não tiver meta, continue de qualquer modo a se mover — e uma meta virá ao seu encontro. Seu sentido de direção é para a frente.

8. Avidez - Num dia criativo, você nunca se retira da vida; sente uma avidez de ser parte dela. Uma meta diária é a avidez de repelir os sentimentos negativos do passado, para aceitar e pôr de lado os seus fracassos.

Avidez significa desejo. Desejo é a pulsação do seu dia criativo; é a promessa de realizar a sua meta. Com avidez, você é alguém; sem ela, você não é ninguém.

Um Frank Sinatra retorna de seus erros com avidez, e encontra novos setores para os quais canalizar seu talento e dirigir seus instintos de sucesso.

Mas muitas pessoas hoje acreditam que seus anos estão cheios de derrota, inutilidade e preparação para a morte; não há lampejo em seus olhos. Nenhuma avidez.

Você deve sentir a avidez que um ser humano sente quando gosta de si mesmo e vive para o dia de hoje.

Deve concentrar-se em reforçar sua auto-imagem até sentir dentro de si mesmo a confiança instantânea, até pôr em funcionamento, avidamente, um mecanismo de sucesso em sua busca diária de auto-realização.

A avidez provoca o início da ação; é a plataforma de lançamento do esforço. E, quando você tenta, tem possibilidade; cria a força para alcançar seu destino.

Seu dia criativo consiste em tentar ser criativo naquele dia. Sucesso significa tentar vencer, tentar reativar o mecanismo de sucesso dentro de você, tentar usar sua confiança. Fracasso significa tentar fracassar, tentar reativar o mecanismo de fracasso, tentar viver na frustração.

9. Crescimento diário. Você deve continuar a avançar gradativamente. Todos gostamos de vencer, mas às vezes somos traidores de nossos instintos de sucesso. Devemos crescer todo dia, adestrar-nos para o triunfo.

O sucesso está ao seu alcance; seus anos são significativos. Você deve visar o crescimento, todo dia — se parar de mimar-se, se esquecer as feridas que os outros lhe causaram e as que você causou a eles.

O tempo é precioso. Faça uso de seu dia criativo. Estamos aqui na terra por um tempo muito curto; não devemos desperdiçá-lo.

Nunca é tarde demais para aplicar seus recursos ocultos. Deve descobrir a si mesmo e

determinar o seu verdadeiro valor; deve parar de enganar-se. Deve fazer disso uma tarefa diária que o torne jovem e feliz; todo dia é um desafio para você como um arqueólogo cavando sob os destroços das mágoas e ressentimentos — seus traços negativos — para encontrar o maior de todos os tesouros — seu auto-respeito, sua verdadeira auto-imagem.

Mas não podemos viver isoladamente. Devemos procurar também explorar os recursos dos outros para encontrar sua dignidade. Devemos pensar duas vezes antes de julgarmos os outros; devemos olhar além de sua fisionomia para encontrar o melhor da verdadeira pessoa.

Ralph Waldo Emerson certa vez escreveu: "E o que é uma erva daninha? Uma planta cujas virtudes não foram descobertas".

Quando ocorreu esse pensamento a Emerson? Provavelmente na época da colheita, com os campos agitando-se ao vento, trigo para o pão do inverno. Pois, naqueles tempos, o trigo era considerado uma erva daninha.

Talvez naquele dia, contemplando os campos amarelos, maduros, Emerson estivesse retornando de uma visita a seu amigo, o Prof. Bronson Alcott. Talvez ele parasse para analisar a idéia de Alcott de que na escola não era o "mau menino" ou o bronco que se devia censurar, mas aqueles que não possuíam paciência para sondar o bem por baixo da superfície, por mais desalentadora que ela fosse. Não havia "ervas daninhas" na sala de Bronson Alcott.

### **Ninguém é incorrigível**

Muitas e muitas vezes, na clínica e nos hospitais, tenho visto o desajustado aparentemente incorrigível transformado numa pessoa útil — um doador, não um tomador —, por uma simples exibição de interesse e crença nele. Sempre me ponho a meditar quantos bons cidadãos, criadores e construtores, se perderam porque alguém, em algum lugar, mal orientado pela casca, não viu o grão dourado lá dentro.

Cada dia devemos esforçar-nos para crescer. Não devemos ser "ervas daninhas" inúteis na vida; devemos crescer para alcançar nossa estatura plena como carvalhos vigorosos.

Devemos trabalhar para reforçar nossa auto-imagem positiva para que possamos projetar-nos nos sucessos da vida.

10. Ajustamento. Para viver um dia criativo, você deve ajustar-se às tensões diárias. Deve estar pronto para os problemas que se podem apresentar. Deve desenvolver a capacidade de suportar a tensão antes de poder provar firmemente os momentos compensadores.

Ajustamento implica fé — nos outros e em si mesmo.

Em vez de sentimentos negativos, desenvolvemos nosso núcleo de fé. Cada célula tem um

núcleo de fé, a vontade de viver. Todos esses milhões de células que compõem um ser humano devem encher-se dessa vontade, dessa fé, dessa determinação — de viver.

Devemos ter fé em nós mesmos. Imaginação para iluminar nossa vida com a tocha do mecanismo de sucesso. Lembremos que a esperança e a fé são a imaginação voando em direção a uma meta; a frustração e o desespero são a imaginação negativa com as asas cortadas.

É fácil dizer: "Isso não pode ser feito".

Você diz isso?

Você diz para si mesmo que:

Não existe tal coisa como vida criativa?

Viver é ser infeliz?

As pessoas devem, de alguma forma, tolerar seus anos de sofrimento?

A vida não é nada mais senão dívidas e impostos, dores e achaques, com a morte esperando-nos na esquina?

Se você diz, deve reestruturar seu pensamento e desenvolver um núcleo de fé para ajudá-lo a ajustar-se à vida.

A vida é progressiva, não retrocessiva; vai para a frente, não para trás. Devemos esquecer os pesares. Devemos elevar-nos acima deles ou eles nos sufocarão.

Devemos acreditar em nós mesmos — como um Harry Truman que não aceitou uma derrota que todo mundo previa e acordou de manhã eleito presidente dos Estados Unidos; como um John Lindsay que desprezou o papel de pobre-diabo e batalhando abriu caminho para a sua vitória como prefeito de Nova York; como um Winston Churchill que não sentiu medo ante a avalanche dos nazistas alemães que havia esmagado homens de menos autoconfiança.

Para ajustar-se à vida, você deve acreditar em si mesmo.

Você talvez não seja um Truman, um Lindsay, um Churchill — mas eles, também, são muito humanos. Todas as pessoas famosas são extremamente humanas. Elas também devem lutar para acreditar em si mesmas. Também devem resolver seus problemas como filhos, como irmãos, como pais, como maridos; também devem lutar em suas mentes para encontrar-se a si mesmas.

A autocensura é um poço de tortura. O castigo por sucumbir a ela é muito pesado — tanto para o indivíduo quanto para a sociedade. Seu marca-passo, na vida criativa, deve ser sua crença em si mesmo, o que lhe dá esperança expansiva para sua felicidade.

Quando duvidamos de nós mesmos, tornamo-nos difíceis, intratáveis. Descarregamos nossos sentimentos de inadequação em nossa família, nos amigos e conhecidos. Envenenamos a atmosfera que nos cerca.

Se lhe falta um núcleo de fé, você não pode gozar os seus dias. Fé em si mesmo, isso pode fazê-lo sentir-se jovem.

Devemos trabalhar todo dia para reforçar nossa auto-imagem, elevando-nos acima dos fracassos ou sucessos.

Todo dia devemos trabalhar para sustentar nosso sentido de valor — com compaixão, com determinação, com aplicação.

"Impossível!", dirá você.

Então faça o impossível.

Todo dia trabalhe em sua mente para fortificar-se com a fé em si mesmo, de que precisa para poder ajustar-se à vida.

11. Anseio de melhoria. Este é o último componente de seu dia criativo. Significa renunciar aos sentimentos negativos que desfiguram sua auto-imagem; significa focalizar suas forças positivas da vida.

Em sua mente você se move para suas energias produtivas. Ama a vida e procura seus inúmeros desafios.

Repele a descrença; procura o bem na vida.

Eleva-se acima dos perigos diários assim como tem sido capaz de resistir aos milhões de bactérias em seu nariz e garganta que o teriam destruído se você não possuísse a força da vida para combatê-los.

Anseia por desenvolver suas qualidades. Continua a tentar fazer de si mesmo uma pessoa melhor. Anseia por esse mundo ensolarado dentro de si quando se afasta de seu outro mundo de escuridão.

Torna cada dia criativo quando realiza esse anseio para alcançar o melhor que existe em você.

Cada dia procura dentro de si o melhor que existe em você, e com isso sai para o mundo para viver um dia feliz.

### **A pessoa criativa**

Esses são os componentes de seu dia criativo. Espero que você os ache úteis ao planejar a



natureza de sua vida.

Resumindo numa frase, a pessoa que vive criativamente estabelece um sentimento de força próprio, aceita seus fracassos compassivamente e projeta sua força no mundo em forma de metas para as quais dirige suas energias.

Ela não se mima com excesso de tempo ocioso, o que acabará entediando-a.

Não põe sua fé em bens materiais; automóveis, roupas ou casas de alto preço podem ser interessantes, mas não são fundamentais.

Recusa-se a encontrar magia nos nomes das localidades geográficas com climas agradáveis.

Não se cumula de variedades tremendas de entretenimentos passivos.

Confia em si. Aceitando-se, ela não sente necessidade de retirar-se para um sistema de vida passivo. Vive com prazer e enche suas horas com metas.

Não tem piedade de si mesma; está muito ocupada vivendo.

Em suma, vive com o interesse ávido de metas que uma pessoa jovem deve sentir — mas às vezes não sente.

É essa a espécie de vida que você quer para si mesmo?

Se é, agora é a hora de começar a planejá-la, criando a auto-imagem sadia que é a base da vida criativa.

Agora é a hora de começar. Nunca é tarde demais para isso.

### **A mulher que não se desesperou**

Agora deixe-me contar-lhe a história de minha operação mais difícil. É a história de uma mulher com uma linda auto-imagem, uma minúscula mulher que conheceu o horror e sobreviveu com uma auto-imagem de três metros de altura.

Chamar-lhe-ei Anna. Era uma judia muito jovem que vivia na Polônia em 1942 durante a ocupação nazista. Os nazistas estavam liquidando o gueto de Varsóvia. Um dia um soldado alemão arrebatou-lhe dos braços o filho de três meses e jogou-o na rua como um gato. A criança foi pisada até morrer. Anna foi então atirada num campo de concentração, o marido noutro. Um considerava o outro morto. Ela ficou profundamente desgostosa, mas recusou-se a deixar seu espírito ser esmagado.

Anna recusou-se a admitir a derrota.

Trabalhou como escrava numa usina elétrica em Riga. Um dia os alemães raspavam o cabelo das mulheres.

— O cabelo me pesava na cabeça — disse ela a um guarda. — Agora mantenho a cabeça erguida. Tenho dignidade, auto-respeito. Ninguém destrói isso!

O guarda levantou seu punho enorme e esbofeteou-a, ensangüentando-lhe o rosto, mas Anna manteve a cabeça erguida.

Um dia, olhando através dos portões do campo de concentração, viu o elegante povo da cidade dando um passeio dominical. Viu crianças; uma garotinha tinha uma flor na mão. Anna pensou: "Será que ainda segurarei uma flor na mão novamente?" Chorou em silêncio, em sua cela horrível, mas a cabeça se mantinha erguida.

Tinha uma auto-imagem gloriosa num cubículo horroroso. Algum dia, jurou ela, seguraria uma flor na mão.

Três anos depois os nazistas foram derrotados. Ela estava livre! A centenas de quilômetros de distância, o marido foi libertado também. Encontraram-se novamente. Em 1946, vieram para a América. Nasceu-lhes um filho. Ele tem agora uns vinte anos e está estudando para ser médico.

— Quero que meu filho me conheça como eu era — disse ela em meu consultório, recentemente. — O senhor pode operar o meu rosto?

Foi um ato simples, contudo minha operação mais difícil. Geralmente um cirurgião plástico opera uma cicatriz facial para remover uma cicatriz interna. Aqui eu ia operar alguém que tinha a auto-imagem jovem e a mais bonita que eu já vira. Como poderia dar-lhe um rosto jovem e bonito? Pelo menos, eu poderia tentar fazer o seu rosto cicatrizado voltar ao normal, um rosto cujo queixo estava sempre erguido, para condizer com sua auto-imagem forte. A operação teve êxito — mas a beleza de seu rosto jamais poderia igualar-se à beleza de sua auto-imagem.

O último dia em que a vi ela vinha segurando uma flor, um cravo, na mão. Deu-me de presente. Pus o cravo em minha lapela, com orgulho.

Ela chorou então pela injustiça do homem. Chorei intimamente por algo muito mais importante. Chorei por ela, embora ela não precisasse, pela dignidade do homem, pela beleza harmoniosa de sua auto-imagem, pelo seu auto-respeito como uma pessoa à imagem de Deus, recusando-se a ser enterrada sob o peso opressivo da frustração em qualquer tempo, em qualquer lugar!

## **Exercício 14**

A corajosa Anna jurou que algum dia, em circunstâncias melhores, seguraria novamente uma flor na mão.

Agora, que dizer de você quando tiver atingido uma coisa? Dará a si mesmo algo, algum reconhecimento de seu sucesso?

Quando tiver lutado por uma meta valiosa, quando tiver fortificado seu sentimento de si mesmo, vai regalar-se com isso?

Você quase terminou esse livro; está trabalhando com os exercícios; sente-se melhor consigo mesmo.

Bem, agora, que tal uma pequena recompensa?

Por que não?

Desça e vá até o florista, compre uma flor, ponha um cartão na caixa. Mais tarde o mensageiro trará a caixa com a flor a seu apartamento. Você abre a caixa, tira o cartão e lê: "De um admirador!"

Tire a flor da caixa, vá até o espelho, ponha-a na lapela, se você for homem, ou no cabelo, se for mulher, e diga enquanto se mira no espelho:

— Livrei-me da imagem do fracasso e da frustração e a substituí pela imagem da confiança e do sucesso. Às vezes eu vacilo, mas continuo tentando. Eu mereço esta flor.

Contudo, o seu presente a si mesmo não precisa ser uma flor, que tanto significava para Anna. Talvez prefira uma caixa de bombons ou um bom charuto ou um álbum de discos — não posso dizer exatamente o que você quer.

Dê a si mesmo reconhecimento. Dê a si mesmo mérito por seu crescimento conseguido arduamente — não narcisisticamente —, precisamente em termos do homem ou mulher de luta que você vê no espelho e que está tentando tão firmemente, cada dia, estabelecer suas metas e levar uma vida criativa.

## CAPÍTULO 16

### **Sua primeira hora: lançando um dia criativo**

Como devo resumir este livro sobre vida criativa?

Talvez fosse melhor eu examinar a natureza do processo da vida e continuar daí em diante.

Somos criaturas complexas; somos sangue, tecido, água e osso; somos sentimentos, aspirações e abstrações intelectuais; vivemos com grama, árvores, montanhas e animais.

Ademais, como pessoas do século xx, vivemos com estradas, automóveis, arranha-céus, aviões, satélites e bombas nucleares.

Quanta complexidade — dentro de cada setor, quanta complexidade! Sentimentos tão divergentes, tão variados; estradas ramificando-se em tantas direções diferentes.

Você planeja seus anos; como enfrenta toda essa complexidade?

Essencialmente, você o faz simplificando, eliminando a burocracia.

Vê-se tal como é, uma pessoa entre milhões.

Vê os problemas principais e os enfrenta um por um.

Vê as incertezas de sua vida, mas resolve enfrentá-las direta e corajosamente, não com uma retirada atemorizada.

Vê a tremenda configuração da vida passiva; rejeita-a.

Você vê, cada vez mais claramente, que deve basear a felicidade de seus anos em si mesmo. Na sua autofiguração. Na força de sua auto-imagem e na reativação de seu mecanismo de sucesso.

### **Meias para a vida criativa**

Ao escrever este livro, baseei-me fundamentalmente na minha própria experiência, em minhas observações de amigos e pacientes, e em tudo o que aprendi nos meus anos de vida.

Passei a sentir muito fortemente que você deve ver a necessidade de estabelecer metas para ter o entusiasmo de viver. Deve sair para o mundo, sentindo-se capaz de dar, tomar, produzir, fazer.

Em A arte de amar, o psicólogo Erich Fromm escreve: "Para o caráter produtivo, dar tem um significado inteiramente diferente. Dar é a manifestação máxima da potência. No próprio ato de dar, eu experimento minha força, minha riqueza, meu poder. Essa experiência de vitalidade e potência intensificadas enche-me de júbilo. Experimento-me como transbordante, dissipador, vivo, conseqüentemente como jubiloso. Dar é mais jubiloso do que receber, não porque é uma privação, mas porque no ato de dar se encontra a manifestação de minha vivência".

Isso está de acordo com a mensagem de meu livro: a alegria de produzir.

Por que deve uma pessoa racional tirar de si essa alegria de fazer, de viver, de produzir,

apenas porque alguns indivíduos negativos podem dizer-lhe: "É melhor cuidar de si! Não se arrisque!"?

Isso é como dizer a um menino de nove anos que é melhor não andar de bicicleta ou acabará caindo e se machucando; ou como dizer a um adolescente de dezesseis anos que é melhor não jogar futebol ou terminará no hospital,

É superproteção, no sentido mais negativo. É retirada da vida; é perder na guerra contra os sentimentos negativos.

Rejeito esse tipo de conversa; você também deve rejeitar. Viva o tipo de vida que quiser e orgulhe-se — enquanto tiver a felicidade de possuir o dom da vida.

### **Sua melhor hora**

No capítulo 15 discutimos os componentes de um dia criativo. Mas, para sermos ainda mais específicos, para estarmos prontos para a ação, discutiremos a hora mais importante desse dia criativo: a sua primeira hora

Essa primeira hora é seu trampolim para um dia criativo.

Essa primeira hora é sua. Seu chefe não pode fazer-lhe exigências, os estranhos não podem intrometer-se. Eis a sua possibilidade de partir para um bom começo.

Sua primeira hora lhe pertence; compete a você torná-la sua melhor hora. Valorize cada minuto.

O tempo é um conceito relativo. Em cada dia há vinte e quatro horas ou mil quatrocentos e quarenta minutos. Mas é muito fácil deixar passar e desperdiçar o tempo; quando o fizer, o tempo nada significará para você.

Mas, quando você o usa bem, quando o usa para estabelecer metas para o dia que tem pela frente, sua primeira hora tem mil quatrocentos e quarenta minutos porque sua hora fará o seu dia, porque será a sua melhor hora.

Quando abrir os olhos e sentar-se na cama, espreguiçar-se e olhar em volta de seu quarto, dê a si mesmo um bom conselho. Diga que fará desse dia o melhor que puder, que hoje tentará ser humano para consigo mesmo, que esquecerá os erros de ontem e viverá o dia de hoje. Diga a si mesmo que tem o direito de cometer erros; conhece alguém que seja perfeito? Explique a si mesmo que você não poderá ser um sucesso com os outros enquanto não se tornar um sucesso consigo mesmo. Compreenda que o sucesso não é algo absoluto; é um processo de elevar-se acima do fracasso.

No chuveiro continue a estimular-se. Enquanto a água cai sobre você refrescando o seu

corpo, procure refrescar a sua alma. Visualize alguns de seus bons momentos na vida. Deixe o sabão e a água lavarem a sua sujeira corporal, enquanto você lava seus sentimentos negativos, retratando realisticamente o lado de si próprio do qual mais gosta. Mentalize essas imagens agradáveis. Lembre-se de que nasceu para vencer, não para fracassar.

Quando escovar os dentes, mire-se no espelho e reforce seu sentimento de si mesmo. Não seja egoísta; você não é a única pessoa no mundo, e não pretenda ser. Mas aprecie sua imagem, com suas imperfeições, e aprecie o que há de bom nessa sua fisionomia, o ser humano que existe por trás dela. Sufoque as preocupações que o assaltam e enfrente a realidade de sua imagem, de seu ser.

Sua primeira hora deve ser sua melhor hora; você deve reunir impulso para a arrancada para um bom dia.

Terá tempo para pensar enquanto estiver se vestindo. Não desperdice seus pensamentos! Não os deixe desviar-se sem objetivo ou precipitar-se num torvelinho de pânico! Diga a si mesmo, em vez disso, que você tem o direito de ser feliz. Diga que tem o direito de obter sucesso, que deve parar de enganar-se. Lembre-se de que é um ser humano único, modelado à imagem de Deus, que você é alguém.

Sua primeira hora é uma hora crítica; é uma hora de decisão. Você estará decidindo se vai fazer o possível para lançar-se para um dia de vida criativa ou se vai derrotar a si mesmo e arrastar-se para dentro de uma caverna a fim de esconder-se. Possivelmente, acontecimentos externos entravarão a realização de suas metas hoje, isso é verdade. Mas, mesmo que o façam, você terá lutado heroicamente e sentirá satisfação em saber disso. E, depois, sempre há um amanhã.

Mais uma vez, durante essa primeira hora preciosa, retorne ao espelho — para fazer a barba ou pôr batom ou talvez para pentear o cabelo ou lavar o rosto. Mais uma vez, olhe para si mesmo; esta é a única cara que você possui. Deve adquirir uma estima sadia por si mesmo; se não o fizer, estará liquidado.

Enquanto termina seus preparativos físicos para o dia, planeje suas metas. Que é que você quer realizar hoje? E que táticas usará? Faça mentalmente a lista de suas metas, mas, primeiro, assegure-se de que elas o entusiasmem. Se os outros pensarem que suas metas são bobas, isso não tem importância desde que tenham um significado para você. Crie entusiasmo pela vida real hoje, durante essa primeira hora em que planejar suas metas.

Sua primeira hora vital termina quando você nutre seu corpo com a refeição matinal, abastecendo-o de energia para sair aparelhado para a vida criativa.

## O homem que se tornou mais criativo

A vida produtiva é uma realidade — mesmo para as pessoas que vivem com necessidades e tensão. Deixe-me contar-lhe outra história.

Todo ano, os diplomados de minha turma da Escola de Médicos e Cirurgiões da Universidade de Colúmbia realizavam seu jantar anual. Eu pretendia comparecer, queria ir às vezes, mas de alguma forma uma crise de última hora obrigava-me a desistir. Por causa dos caprichos do destino, eu jamais comparecera a um desses jantares.

Então chegou o convite anual — era o trigésimo aniversário de nossa formatura. Resolvi que nada me impediria de ir a esse jantar.

O velho Charlie estaria lá, Charlie, o roupeiro. Pensei carinhosamente no interesse que ele tivera por mim quando eu era um jovem estudante — o interesse que tivera por todos nós.

Cuidadosamente, vesti-me para a reunião da turma e cheguei a tempo. Perambulei pela sala de coquetel fora do salão de jantar; estava cheia de gente, e procurei alguma das velhas caras conhecidas que não via há trinta anos. Não reconheci absolutamente ninguém.

Finalmente vi uma pessoa: eu conhecia aquele sujeito. Diabo! Eu estava olhando num espelho; era simplesmente eu.

À medida que a noite passava, fui conseguindo identificar meus antigos companheiros de escola. Não foi tarefa fácil. Como tinham mudado! Como tinham envelhecido! Para onde tinha ido a juventude, onde estava o lampejo de seus olhos? Assim, muitos deles pareciam cansados.

Fiquei chocado quando exclamaram, ao ver-me:

— Como você mudou, Max!

Havia uma plataforma elevada no fim do enorme salão de jantar: os convidados de honra estavam sentados na plataforma. Reconheci um imediatamente: era Charlie, o roupeiro.

Admirei-me de sua aparência jovem, principalmente quando um velho amigo me disse que Charlie tinha oitenta e seis anos. Falamos sobre o segredo da conservação da juventude do velho roupeiro; meu amigo achava que era porque ele ajudava todo mundo, tinha uma palavra bondosa para todos, adotava os jovens que lutavam para ser médicos como seus próprios filhos e dava-lhes apoio quando precisavam.

Eu tinha certeza de que esse era o segredo de sua juventude. Mas que dizer de Boysie?

Lembrava-me bem do Prof. James Boysland por sua habilidade extraordinária como cirurgião. Ali estava ele, sentado à mesa da turma de 1903; era o quinquagésimo aniversário

de sua formatura. Os sobreviventes dessa turma pareciam muito velhos; seus olhos careciam de brilho e suas costas estavam curvadas. Mas Boysie estava sentado ereto em sua cadeira, com os olhos vivos e claros. Seu porte, sua maneira, lembravam-me um homem jovem.

Depois do jantar, fui falar com ele. Elogiei-lhe a boa aparência e pedi-lhe seu segredo.

O Prof. Boysland ofereceu-me um charuto e tomou um gole de brandy. Respondeu que era uma espécie de Dr. Jekil e Mr. Hyde, um homem que vivia duas vidas ao mesmo tempo.

Tirando um pequeno objeto do bolso, colocou-o na mesa diante de mim. Era a estatueta de uma bailarina, esculpida em madeira.

— Gosta?

Na ponta dos pés, os braços estendidos, a cabeça inclinada para trás, era um símbolo glorioso de liberdade. Fiz que sim com a cabeça.

— Vou lhe contar a história do escultor.

Boysie falou sobre os anos de guerra, a escassez de médicos, as operações que realizava noite e dia — até que sua tensão lhe trouxe noites sem sono.

Uma noite, ao deixar o hospital depois das operações, ouviu o pranto de uma criança recém-nascida. Começou então a pensar na criancinha: era menino ou menina? Com quem se parecia? Que aventuras a aguardavam no futuro?

Arbitrariamente, Boysie decidiu que era menino, traçou sua aparência física, imaginou o esboço de sua vida. A criança cresceria para se tornar médico: com a idade de doze anos, compreenderia qual devia ser sua vocação.

Uma compreensão manifestou-se nele. A criança imaginária — com doze anos de idade em sua mente — era ele mesmo.

— Comecei a invejar esse eu de doze anos de idade. Desejava poder trocar de lugar com ele, começar tudo novamente. Que faria a seguir? Principiaria a ler livros de medicina para preparar-me para minha carreira.

Boysie sentiu porém um entrave em sua excitação nascente. Viu-se como esse menino, ávido, crescendo, com doze anos de idade, debruçado sobre livros de medicina, mas que seria depois? Quando lesse os livros, não poderia sentir-se ávido; já estava muito familiarizado com eles.

Então, pensou ele, por que o Boysie de doze anos de idade teria de ser médico? Por que não tentaria outro campo? Por dias discutiu consigo mesmo, procurou outro campo para o qual canalizar as energias do ardoroso Boysie de doze anos de idade.



— Aí, descobri. O menino Boysie tinha talento artístico e gostava de desenhar. E...

O professor apontou para a estatueta.

—... se tornou escultor.

Fascinado, pensei no que Boysie tinha dito. Seu método era talvez indireto, mas os resultados eram espetaculares. Tinha duas vidas agora, dois campos nos quais funcionar, para os quais dirigir suas energias produtivas.

O trabalho extra não o cansava; relaxava-o. Quando o "velho Boysie" chegava em casa depois de um dia duro de trabalho como cirurgião, o "jovem Boysie" trabalhava como escultor e reanimava-o. O jovem e o velho pareciam apertar a mão um do outro, transpondo os anos, trazendo a juventude. Não houve mais noites sem sono.

De volta à minha mesa, sorri ao pensar no menino de doze anos de idade vendo o mundo através dos olhos plácidos do velho.

O conceito de criatividade de Boysie teve grande impacto sobre mim à medida que fui envelhecendo. Cirurgião plástico toda a minha vida, dediquei-me cada vez mais a escrever e fazer conferências em idade avançada.

Tal como com Boysie, esse trabalho extra não me cansa; gozo de uma crescente excitação juvenil quando estou escrevendo ou fazendo conferências. Sinto-me mais jovem.

Sinto que todas as pessoas podem aprender uma lição valiosa com este velho-jovem.

### **Sua riqueza inexplorada**

É uma tragédia que, através da história, tão poucas pessoas tenham explorado plenamente suas potencialidades. Pois quase todo mundo tem áreas ricas, inexploradas, de talento.

Não seja um "Thomas duvidoso". Siga o exemplo do Thomas sobre o qual escrevi, Thomas Edison.

Ou do outro Thomas, Thomas Jefferson, terceiro presidente dos Estados Unidos.

As realizações de Thomas Jefferson também são quase incríveis. Sua confiança em seus poderes deve ter sido extraordinária.

Durante o tempo em que ocupou por dois períodos completos o cargo

mais elevado da nação, negociou a famosa compra da Luisiana, que alguns historiadores consideram a barganha mais notável da história americana.

Isso foi precedido, é claro, de sua famosa elaboração da grande Declaração da Independência dos Estados Unidos.

As outras realizações de Jefferson como estadista são muito numerosas para serem mencionadas. Poucos estadistas americanos em nossa história fizeram tanto; é duvidoso que algum tenha feito mais.

Mas o espantoso a respeito de Jefferson era o uso pleno de seus poderes criadores em outros campos também. Casado e tendo duas filhas, foi presidente da Sociedade Filosófica Americana, fundou a Universidade da Virgínia, apoiou as primeiras expedições científicas americanas. Era também um arquiteto de primeira categoria, que projetou não somente sua própria casa, mas também a dos amigos.

Não estou sugerindo que você seja um fracasso por não poder comparar seus feitos com as realizações monumentais de Thomas Jefferson.

Minha mensagem é simplesmente que você deve penetrar no mundo com suas capacidades plenas, sejam lá quais forem, que deve imitá-lo na utilização de seus recursos, em vez de travá-los.

### **Não há escurecimento para suas metas**

Enquanto escrevia este livro, fui um dos milhões prejudicados pelo colapso de energia elétrica que paralisou uma parte enorme da costa oriental dos Estados Unidos. Minhas luzes se apagaram; meu telefone emudeceu.

Acendi uma vela e localizei meu rádio de pilha, informando-me então que nove Estados tinham sido atingidos, trinta milhões de pessoas estavam no escuro.

O escurecimento ocorreu por volta das cinco e meia da tarde. Eu tinha de pegar o avião às nove horas da manhã seguinte para a Califórnia; devia realizar uma conferência.

A noite passava sem luz, escura hora após hora. Fui deitar-me cedo, mas não consegui dormir. Discuti comigo mesmo.

"Por que se preocupar? Ninguém pode acusá-lo por não ir. Vá na próxima semana."

"Não, eu devia fazer uma conferência, e vou fazê-la."

Era como uma partida de tênis. Eu batia a bola para lá e para cá.

Às três e meia as luzes ainda estavam apagadas, o relógio estava parado. Morar no décimo oitavo andar não era nenhuma vantagem nessa situação.

Finalmente, decidi que ia ao encontro de minha meta. Apanhei o chapéu, o paletó, duas malas de mão, uma vela — e abri a porta que dava para a escada. À luz da vela, via vagamente degraus e degraus e mais degraus abaixo de mim.

Então, a vela caiu-me da mão e passei a não enxergar mais nada.

Que fazer? Num ímpeto de negativismo, disse a mim mesmo para voltar para casa e desistir do que queria fazer. Mas superei esses pensamentos negativos e prossegui em direção à minha meta.

Passo a passo, fui descendo calmamente para o décimo sétimo andar, caminhando vagarosamente, cuidadosamente, para o décimo sexto, o décimo quinto, o décimo quarto... Quando cheguei à calçada ainda escura de Nova York, deixei cair a bagagem com um estrondo; senti como se me tivesse livrado de dois pesos de duzentos quilos.

Eu estava apenas a meio caminho de minha meta; ainda tinha de apanhar um táxi para levar-me ao aeroporto. Andei aos tropeções, acenando a mão. Conseguir um táxi parecia impossível.

Imaginei que um táxi levaria uma hora para chegar ao aeroporto. Às sete e cinquenta e cinco, um táxi parou para mim — exatamente a tempo. A partida do avião era às nove horas.

Virei as costas para pegar minha bagagem, apanhei-a. O táxi estava indo embora sem mim.

Depois de minha primeira reação de raiva, senti-me desesperado. "Fiz todo o possível", disse comigo. "Vou voltar para dormir."

"Não", alegou meu lado mais positivo, "você ainda pode ir."

E fui. Um motorista de táxi responsável parou pouco depois, fez alguns atalhos conhecidos, levou-me rápida e seguramente, e eu ainda peguei o avião. Horas depois estava em San Francisco, Califórnia, depois em Monterey. Gostei de falar, gostei da viagem — mais ainda porque eu não fui tolhido pelo escurecimento.

Senti-me bem porque na batalha travada em minha mente entre os instintos de sucesso e os de fracasso, os de sucesso ganharam, e eu não deixara que as circunstâncias adversas me impedissem de realizar a minha meta.

Minha história é apenas um exemplo, não um exercício de autocongratulação. Na verdade, fracassei muitas e muitas vezes na vida, e alguns de meus fracassos descrevi neste livro. Contudo, à medida que vou envelhecendo, entrando nos sessenta e já passando dos sessenta e cinco, sinto-me feliz de não ter caído no escurecimento sem vida que esmaga tantas pessoas. Ao utilizar meus instintos de sucesso ativos, orientados para a meta, eu reforço meu prazer da vida todo momento.

O escurecimento devido ao colapso da energia afetou trinta milhões de pessoas por um curto espaço de tempo; o escurecimento emocional esmaga milhões todo dia — e para a vida

toda.

Você deve resistir ao escurecimento emocional dos sentimentos negativos que pode impedi-lo de viver criativamente. Pode sair dele se compreender as zonas de escurecimento.

## **Exercício 15**

Há quinze exercícios neste livro que acho que o ajudarão no caminho da vida criativa. Este é o último, e vou fazer do último o primeiro. A respeito da primeira hora, é o que quero dizer.

Por que é na primeira hora de cada dia que você tem oportunidade de determinar o caráter de sua jornada. É nessa primeira hora que deve resguardar-se do escurecimento emocional e reunir todas as suas forças positivas internas para lançar-se num mundo que está vindo do sono para a vida mais uma vez.

É nessa primeira hora que deve saltar para um dia criativo — com concentração, afirmação e avidez.

Nessa primeira hora de formação, deve lançar-se num dia criativo. O dia é básico. Pois, se você somar dia com dia, viverá semanas, meses, anos criativos — e terá dominado a arte da vida criativa hoje.

Você deve agir agora, não amanhã. A demora é fatal. E, quando adquirir o hábito de fazer pleno uso de sua primeira hora, estará a caminho de um meio de pensar que só poderá ajudá-lo a canalizar sua vida em direções positivas: "agora vamos, isso não é bobagem".

Este, então, é o meu conselho para ajudá-lo a evitar o escurecimento emocional que é um dos sintomas desastrosos de nossos tempos: lance-se para a vida criativa durante a sua primeira hora.

Imagine que está sentado numa cadeira confortável; a única luz acesa no quarto está ao lado de sua cadeira.

Depois imagine-se apagando a luz, mergulhando o quarto na escuridão total. Você não pode ver nada; o escurecimento o faz sentir-se desamparado.

Agora imagine-se acendendo a luz. Pode ver novamente. Venceu o seu pequeno escurecimento.

Em sua imaginação, então, vê a grande diferença entre o escurecimento emocional — o desamparo — e a iluminação emocional — a visão.

Se preferir fazer este exercício mais diretamente, apague a luz de seu quarto, sente-se no escuro por algum tempo, depois acenda a luz.

Como exercício final, ilumine-se a si mesmo: acenda a luz de sua mente. Dê a si mesmo um último conselho para proteger-se contra o escurecimento emocional:

1. Compreenda que deve valorizar os minutos de sua primeira hora cada dia. Deve usá-los para reforçar sua auto-imagem, para planejar suas metas, para aprontar-se para o bom dia que tem pela frente.

2. Nos minutos importantes de sua primeira hora, esforce-se para eliminar os sentimentos negativos que obstruiriam o seu dia. Deve promover a escalada da guerra contra os sentimentos negativos para poder gozar a vida.

3. Durante essa primeira hora, reafirme seu direito às boas coisas da vida, aos bons sentimentos, aos bons pensamentos.

Todo dia, quando acordar, diga a si mesmo que essa é sua primeira hora, sua hora fundamental, e deve ser a melhor hora para poder começar um bom dia.

Releia este capítulo vezes e mais vezes para poder lembrar-se de que a vida criativa começa durante a sua primeira hora, quando você volta do sono para o mundo.

### **Muitos anos felizes para você**

Espero que você use bem os minutos de sua primeira hora todo dia, o que o levará a dias criativos, que somarão muitos anos felizes.

Não precisa invejar as realizações dos outros — se desenvolver a sua própria criatividade individual.

Desejo-lhe anos de vida criativa que o capacitem a elevar-se à sua verdadeira estatura.

Uma responsabilidade que você tem consigo mesmo é encher o quadro, dar-se o direito de criar uma vida feliz.

Não é uma rua de ladeira descendente, de mão única; nada que tem valor na vida é fácil.

Mas, se você realizar a sua tarefa diária para fazer as pazes consigo mesmo, para aceitar-se, para mergulhar na vida consigo mesmo, poderá ter na realidade grandes esperanças de dias e anos felizes neste mundo — hoje.