

**ARNOLD**

**BENNETT**

**POR  
DIA**

**COMO  
VIVER  
COM  
24  
HORAS**





# DADOS DE COPYRIGHT

---

## SOBRE A OBRA PRESENTE:

**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 A EQUIPE LE LIVROS:

**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.LOVE 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."**

---



**ARNOLD BENNETT**

**COMO VIVER COM  
24 HORAS POR DIA**



TRADUÇÃO  
Ana Júlia Galvan



Como viver com 24 horas por dia

Arnold Bennett

1ª edição — março de 2019 — CEDET

Copyright © 2010 by CEDET

Título original: *How to Live on 24 Hours a Day*, 1910.

Os direitos desta edição pertencem ao

CEDET — Centro de Desenvolvimento Profissional e Tecnológico

Rua Armando Strazzacappa, 490

CEP: 13087-605 — Campinas, SP

Telefone: (19) 3249-0580

e-mail: [livros@cedet.com.br](mailto:livros@cedet.com.br)

EDITOR:

Felipe Denardi

TRADUÇÃO:

Ana Júlia Galvan

PREPARAÇÃO DO TEXTO:

Vitório Armelin

REVISÃO ORTOGRÁFICA:

José Lima

CAPA:

Humberto Nunes

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO:

Pedro Spigolon

DESENVOLVIMENTO DE EBOOK:

Loope Editora | [loope.com.br](http://loope.com.br)

CONSELHO EDITORIAL:

Adelice Godoy

César Kyn d'Ávila

Silvio Grimaldo de Camargo

## FICHA CATALOGRÁFICA

Bennett, Arnold.

Como viver com 24 horas por dia / Arnold Bennett; tradução de Ana Júlia Galvan — Campinas, SP: Editora Auster, 2019.

ISBN: 978-65-80136-01-8

1. Auto-ajuda / Aperfeiçoamento pessoal. 2. Controle do tempo.

I. Título. II. Autor.

CDD — 158.1 / 640.43

ÍNDICE PARA CATÁLOGO SISTEMÁTICO

1. Auto-ajuda / Aperfeiçoamento pessoal — 158.1

2. Controle do tempo — 640.43

Auster — [www.editoraauster.com.br](http://www.editoraauster.com.br)

Reservados todos os direitos desta obra. Proibida toda e qualquer reprodução desta edição por qualquer meio ou forma, seja ela eletrônica, mecânica, fotocópia, gravação ou qualquer outro meio de reprodução, sem permissão expressa do editor.

# SUMÁRIO

Capa

Folha de Rosto

Créditos

Prefácio a esta edição

Capítulo I. O milagre diário

Capítulo II. O desejo de ir além da rotina

Capítulo III. Precauções para antes de começar

Capítulo IV. A causa dos problemas

Capítulo V. O tênis e a alma imortal

Capítulo VI. Relembrando a natureza humana

Capítulo VII. Controlando a mente

Capítulo VIII. A disposição reflexiva

Capítulo IX. O interesse nas artes

Capítulo X. Nada na vida é enfadonho

Capítulo XI. Leitura séria

Capítulo XII. Os perigos a evitar

## PREFÁCIO A ESTA EDIÇÃO

**E**ste prefácio, embora se encontre no início do livro, como compete aos prefácios, deve ser lido por último.

Recebi um grande número de correspondências por conta desta pequena obra e a seu respeito foram impressas muitas resenhas — algumas tão longas quanto o próprio livro. Quase não houve, contudo, comentários desfavoráveis a ele. Algumas pessoas objetaram certa frivolidade no tom; mas como, em minha opinião, o tom do livro não é nada frívolo, esta objeção não me impressionou; caso não houvesse objeções mais duras, eu quase me convenceria de que a obra não tem defeitos! No entanto, uma censura mais séria foi-me apresentada — não pela imprensa, mas por uma variedade de interlocutores obviamente sinceros —, de modo que preciso abordá-la. Uma referência à página 36 mostrará que eu já antecipava e temia esta reprovação. A sentença contra a qual foram apresentados protestos é a seguinte: “Na maioria das circunstâncias, ele [o homem comum] não sente exatamente uma paixão pelo seu ofício; na melhor das hipóteses, não desgosta dele. O sujeito começa as suas atividades com alguma relutância, o mais tarde possível, e acaba-as com alegria, o mais cedo que pode. E seus motores, enquanto ele está ocupado com seus negócios, raramente estão ‘a todo vapor’”.

Em tom de inegável sinceridade, digo que estou certo de que há muitos homens de negócios — não apenas aqueles em altos



cargos ou com boas perspectivas, mas também modestos subordinados sem esperança de crescer muito mais na vida — que de fato estimam os seus ofícios, que não os evitam, que não chegam à empresa o mais tarde possível e que não vão embora o mais cedo possível; que, em resumo, dispõem de todo o seu esforço no trabalho diário e que estão genuinamente exaustos ao final do expediente.

Estou disposto a crer nisso. Eu acredito nisso. Eu o sei. Sempre o soube. Tanto em Londres quanto nas províncias, tive a experiência de passar longos anos em situações de subordinado; e não escapou-me o fato de que um certo número de colegas meus mostrava uma paixão honesta pelos seus ofícios, e que, enquanto ocupavam-se daquelas atividades, estavam realmente *vivendo* ao máximo. Mas permaneci convencido de que estes felizes e bem-aventurados indivíduos (talvez mais felizes do que eles próprios suporiam) não constituíam e não constituem a maioria dos homens, nem nada sequer parecido. Permaneci convencido de que a maioria dos trabalhadores médios providos de decência e de consciência (homens com aspirações e ideais), via de regra, não voltam para casa genuinamente cansados pela noite. Continuo convencido de que eles não se dedicam o máximo, mas sim o mínimo do que poderiam conscientemente dedicar-se no ganho de seus dividendos, e de que as suas vocações os enfadavam em vez de provocar-lhes interesse.

Apesar disso, admito que a minoria é relevante o suficiente para merecer atenção, e que eu não deveria tê-la ignorado tão completamente como o fiz. Toda a dificuldade da minoria laboriosa foi apresentada em uma única sentença coloquial por um de meus correspondentes. Escreveu ele: “Estou tão disposto quanto qualquer outro a fazer algo que ‘vá além da minha rotina’, mas permita-me dizer que quando chego em casa às seis e meia da tarde não tenho tanto vigor quanto o senhor parece imaginar”.

Devo aqui indicar que o caso da minoria dos homens, dos que entregam-se com paixão e com gosto às suas atividades profissionais cotidianas, é infinitamente menos lamentável do que o caso da maioria, a qual atravessa hesitante e sem vigor seus

dias de trabalho. O primeiro grupo não carece tanto de conselhos de “como viver”. De todo modo, durante o seu expediente de — digamos — oito horas diárias, estão realmente vivos; seus motores funcionam em potência máxima. As outras oito horas de trabalho de seus dias podem ser mal ordenadas ou mesmo desperdiçadas; mas é menos desastroso desperdiçar oito do que dezesseis horas por dia; é melhor ter vivido um pouco do que não ter vivido nada. A tragédia real é a tragédia do homem que não se esforça nem no escritório, nem fora dele, e é principalmente a este homem que este livro é dirigido. “Mas”, dizem outros homens, mais afortunados, “embora minha agenda seja maior do que a dele, eu também gostaria de produzir mais! Tenho vivido um pouco; gostaria de viver mais. No entanto, realmente não conseguiria adicionar um outro turno de trabalho ao meu expediente regular”.

O fato é que eu, o autor, deveria ter imaginado que este livro teria um apelo maior àqueles que já têm interesse na existência. Aquele que já sentiu o gosto da vida é sempre quem deseja prová-la mais vezes. E o sujeito que nunca sai da cama é sempre o mais difícil de fazer levantar.

Bem, a você que está na minoria, vamos assumir que a intensidade do seu ganha-pão diário não o permitirá dar seguimento às sugestões das próximas páginas. Algumas das sugestões podem se manter. Eu aceito o fato de que você talvez não possa usar o tempo empregado no retorno para casa à noite; mas a sugestão para o caminho até o escritório pela manhã é viável tanto para você quanto para qualquer outro. E o intervalo semanal de quarenta horas, de sábado a segunda-feira, é tão seu quanto de qualquer outro, ainda que um pouco de cansaço acumulado possa impedi-lo de empregar a sua potência total sobre estas horas. Eis aí, portanto, a importante porção das três ou mais noites por semana. O leitor afirmará categoricamente que fica muito cansado para fazer qualquer coisa que não seja do seu hábito pela noite. A isto, respondo-lhe categoricamente que se o seu dia de trabalho comum é tão exaustivo, o equilíbrio da sua vida está prejudicado e precisa ser ajustado. O poder de

um homem não pode ser monopolizado pela labuta diária comum. O que, então, pode ser feito?

O mais óbvio a fazer é driblar o seu ardor pelo expediente do trabalho com um truque. Empregue as suas forças em algo que vá além da rotina antes, e não depois, de empregá-las na própria rotina. Em suma, levante mais cedo pela manhã. Você dirá que não pode fazê-lo. Dirá que lhe é impossível ir deitar-se mais cedo pela noite — fazê-lo criaria transtornos em toda a organização da sua casa. Não creio que seja tão impossível ir deitar-se mais cedo. Acredito que se o leitor persistir em levantar-se mais cedo, ainda que durma tarde, terá como consequência um sono insuficiente, e logo encontrará uma maneira de recolher-se mais cedo. Mas tenho a impressão de que a consequência de levantar-se mais cedo não será a insuficiência do sono. Minha impressão, que é reforçada ano a ano, é a de que o sono é em parte uma questão de hábito — e de negligência. Estou convencido de que a maioria das pessoas dorme o quanto dorme porque lhes faltam quaisquer outros passatempos. Quantas horas o leitor crê serem diariamente investidas no sono por homens saudáveis que diariamente conduzem os carros da Carter Patterson para cima e para baixo?<sup>1</sup> A respeito deste assunto, consultei um médico. Ele exerce a medicina há vinte e quatro anos e tem muitos anos de prática geral em um crescente subúrbio de Londres, habitado por pessoas exatamente como o leitor e eu. É um homem direto, e sua resposta foi direta: “A maioria das pessoas torna-se estúpida de tanto dormir”.

Prosseguiu, então, afirmando que nove a cada dez homens teriam mais saúde e mais alegria em relação à vida se passassem menos tempo na cama.

Outros médicos confirmaram esta opinião, a qual, é claro, não se aplica a jovens em fase de crescimento.

Levante-se uma hora, uma hora e meia, ou mesmo duas horas mais cedo; e — se necessário — recolha-se mais cedo quando puder. Quanto a produzir mais, o leitor cumprirá em uma hora matinal tanto quanto o faria em duas horas noturnas. “Mas”, dirá o leitor, “eu não conseguiria começar o dia sem algo para

comer e sem alguém para me servir”. Certamente, meu caro senhor, em uma época em que um excelente fogareiro (com uma panela inclusa) pode ser adquirido a baixo custo, você não pode permitir que o seu bem maior dependa do instável auxílio imediato de outra criatura! Dê as instruções ao indivíduo, seja quem for, pela noite. Diga-lhe para colocar uma bandeja em uma posição adequada à noite. Para que disponha nesta bandeja dois biscoitos, um copo e um pires, uma caixa de fósforos e um fogareiro; no fogareiro, a panela; na panela, a tampa — mas colocada ao contrário; na tampa ao contrário, um pequeno bule contendo a quantidade suficiente de folhas de chá para a infusão. Você terá então de acender um fósforo — e só. A água ferverá em três minutos; você a despejará no bule (o qual já estará aquecido). Passados outros três minutos, o chá estará pronto. Você pode começar o seu dia bebendo-o. Detalhes assim podem parecer triviais para os incautos, mas não parecerão triviais aos providentes. O equilíbrio adequado e sábio da vida inteira de um indivíduo pode depender da viabilidade de uma xícara de chá num momento incomum.

*Arnold Bennett*

---

<sup>1</sup> Carter Patterson era uma empresa inglesa de furgões e vans utilizados para fretes — NT.

# **CAPÍTULO I**

## O milagre diário

“Sim, ele é um desses homens que não sabem como administrar as coisas. Boa situação. Renda estável. Ganha o bastante para bancar luxos e necessidades. Não é de muita extravagância. Mesmo assim, o sujeito está sempre em dificuldades. De alguma forma, ele não consegue fazer o seu dinheiro render. Tem um apartamento excelente — quase vazio! A aparência é a de como se tivesse recebido corretores de imóveis. Terno novo — chapéu velho! Gravata magnífica — calças caindo! Convida-o para jantar: a louça é de vidro recortado, mas o carneiro está ruim; ou serve café turco... em xícaras lascadas! Não consegue entender o que acontece consigo. Uma explicação simples é a de que ele torra todo o seu dinheiro. Quisera eu ter a metade! Eu lhe mostraria como se faz...”.

E assim todos nós já criticamos, uma ou outra vez, desde a altura de nossos modos superiores.

Somos quase todos ministros de finanças: é a soberba do momento. Os jornais estão repletos de artigos que explicam como viver com tais e quais quantias, e estes artigos provocam uma repercussão cuja violência prova o interesse que eles suscitam. Recentemente, em um jornal diário, a viabilidade de uma mulher poder viver bem no país com 85 libras por ano gerou grande discussão. Vi um ensaio intitulado “Como viver com oito xelins por semana”. Mas nunca vi um ensaio que diga “como viver com vinte e quatro horas por dia”. No entanto, dizem que tempo é dinheiro. Este provérbio diminui a questão. Tempo é muito mais do que dinheiro. Se você tem tempo, geralmente

conseguirá obter dinheiro. Mas, ainda que tenha o patrimônio de um atendente da chapelaria do Carlton Hotel,<sup>2</sup> você jamais conseguirá comprar um minuto de tempo a mais do que temos eu ou o gato estirado à beira da lareira.

Filósofos já explicaram o espaço, mas não o tempo. O tempo é a inexplicável matéria-prima de tudo. Com tempo, tudo é possível; sem ele, nada o é. O suprimento de tempo é um verdadeiro milagre diário — um assunto genuinamente assombroso quando o examinamos. Acordamos de manhã e — pasme! — a sua bolsa magicamente carrega vinte e quatro horas do tecido universal não-manufaturado da sua vida! Estas horas são todas suas. São a mais preciosa das posses. Um bem único, despejado sobre você de modo tão singular quanto o próprio bem!

Note: ninguém pode tirar este bem de você! É inalienável. E ninguém recebe mais dele do que você.

É a democracia ideal! No âmbito do tempo, não há aristocracia de riqueza, nem aristocracia do intelecto. A genialidade não é jamais premiada, nem mesmo por uma hora extra no dia. E não há punição. Gaste-se o seu infinitamente precioso bem o quanto quiser: o estoque nunca lhe será retido. Nenhum poder misterioso dirá: “Este homem é um tolo, se não um canalha. Não merece o tempo; deve-se cortar o que lhe diz respeito no medidor”. É mais certo do que os títulos da dívida pública<sup>3</sup> e o seu pagamento não é afetado pelos domingos. Além disso, não é possível utilizar-se do futuro. É impossível cair em débito! Só se pode gastar o momento presente. Não é possível gastar o amanhã; este foi-lhe reservado. Não é possível gastar a próxima hora: ela já lhe está assegurada.

Disse que tratava-se de um milagre. Não é mesmo milagroso?

É necessário viver nessas vinte e quatro horas de tempo diário. Delas, é preciso extrair saúde, prazer, dinheiro, contentamento, respeito e a evolução da sua alma imortal. O seu uso correto, o mais efetivo uso dessas horas, é questão da maior urgência e da mais vibrante realidade. Tudo depende disto. A sua

felicidade — o prêmio fugidio ao qual todos nos agarramos, meus caros! — depende disto. É estranho que os jornais, tão dispostos à ação e tão atualizados quanto o são, não estejam repletos de “como viver com uma determinada quantia de tempo”, em vez de “como viver com uma determinada quantia de dinheiro”. O dinheiro é muito mais comum do que o tempo. Quando pensamos a respeito, percebemos que o dinheiro é simplesmente a coisa mais comum que há. Ele sobrecarrega o planeta aos montes.

Se não consegue viver com uma certa quantia, o sujeito busca ganhar um pouco mais — ou o rouba, ou tenta arrecadá-lo. A pessoa não necessariamente complica a sua vida por não conseguir manter-se com mil libras anuais; ela arregaça as mangas e faz o seu dinheiro espichar, equilibrando o orçamento. Mas se não for possível que um rendimento de vinte e quatro horas por dia cubra-lhe exatamente todas as suas necessidades, o sujeito certamente terá a sua vida complicada. Embora seja gloriosamente regular, o suprimento de tempo é cruelmente restrito.

Quem de nós vive as vinte e quatro horas de um dia? E quando digo “vive”, não estou querendo dizer “existe”, nem “vai levando”. Quem de nós está livre daquele sentimento desconfortável de que as “áreas produtivas” de seu cotidiano não são administradas como deveriam ser? Quem de nós tem certeza de que o seu fino traje não será completado por um vergonhoso chapéu, ou de que, tendo dedicado atenção demais à louça, não deixou de lado a qualidade do alimento? Quem de nós não está dizendo a si mesmo, quem não tem repetido a si mesmo por toda a vida: “Mudarei isto quando tiver mais tempo”?

Nunca teremos mais tempo. Nós temos, e sempre tivemos, todo o tempo que há. É a descoberta desta profunda e ignorada verdade (a qual, por sinal, não fui eu quem descobriu) que levou-me ao exame prático dos gastos diários de tempo.

---

<sup>2</sup> Carlton Hotel era um hotel de luxo em Londres, na Inglaterra, cujas atividades foram de 1899 a 1940. Era administrado pelo suíço César Ritz, o “rei dos hoteleiros”, dono



dos hotéis Ritz — NT.

<sup>3</sup> No original, *consols*. Obrigações (*bonds*) governamentais sem data estipulada para o vencimento, podendo, inclusive, nunca serem pagas — NT.

## **CAPÍTULO II**

## O desejo de ir além da rotina

**P**odem dizer, com a desconsideração inglesa para com tudo que não seja o cerne da questão: “Mas aonde ele pretende chegar com as suas vinte e quatro horas por dia? Não me é difícil viver com vinte e quatro horas por dia. Faço tudo o que quero fazer e ainda encontro tempo para empenhar-me na leitura de todo o caderno de esportes. É tarefa simples, sabendo-se ter apenas vinte e quatro horas por dia, contentar-se com essas vinte e quatro horas diárias!”.

A você, meu caro senhor, apresento aqui as minhas sinceras desculpas. Você é precisamente quem eu buscava encontrar há quase quarenta anos. Você poderia fazer a gentileza de enviar-me o seu nome e o seu endereço e de informar o quanto cobraria para dizer-me como consegue fazê-lo? Você é quem deveria falar a mim, e não eu a você. Por favor, dê um passo à frente. Estou convencido de que o senhor existe, e é uma pena que eu ainda não o tenha encontrado. Enquanto isso, até que você apareça, continuarei conversando com os companheiros angustiados — aquele grupo de inumeráveis almas que encontram-se mais ou menos dolorosamente assombradas pela sensação de que os anos voam, voam, voam e elas não conseguem colocar uma ordem adequada em suas vidas.

Se analisarmos esta sensação, perceberemos que ela é, principalmente, uma sensação de inquietude, de expectativa, de olhares voltados para o futuro, de aspiração. É uma fonte de desconforto constante, pois porta-se como um espectro no banquete de todos os nossos contentamentos. Vamos ao teatro e damos risadas; mas entre os atos, tal sensação nos espeta com

seu dedo fino. Corremos violentamente para pegar o último trem, e enquanto o esperamos longamente na plataforma, o espectro passeia e, desfilando medonho ao nosso redor, questiona: “Ó homem, que fizeste da tua juventude? Que fazes da tua idade?”. Pode-se advogar que essa sensação de um constante olhar para a frente — de aspiração — é parte inseparável da vida mesma. Verdade!

Mas há graus. Um homem pode desejar ir à Meca. A sua consciência lhe diz que ele precisa ir à Meca. Ele persegue o rumo, seja com a ajuda da Cook's,<sup>4</sup> seja sozinho; provavelmente jamais alcançará Meca; poderá afogar-se antes de chegar a Porto Said; talvez pereça inglório na costa do Mar Vermelho; o seu desejo pode permanecer eternamente frustrado. A aspiração desiludida pode perturbá-lo para sempre. Mas ele não será atormentado da mesma maneira que o homem que, querendo ir à Meca, perseguido pelo desejo de ir à Meca, jamais deixa Brixton.

Deixar Brixton já é algo. A maioria de nós nunca sai de Brixton. Nem sequer tomamos um táxi para Ludgate Circus e perguntamos à Cook's qual é o preço de uma visita guiada. E a desculpa que damos a nós mesmos é a de que o dia tem apenas vinte e quatro horas.

Se analisarmos mais a fundo a nossa vaga e desconfortável aspiração, devemos, creio eu, ver que ela surge de uma idéia fixa de que precisamos fazer algo além daquelas coisas às quais somos obrigados por um senso de lealdade e de moralidade. Por vários códigos escritos e não escritos, somos obrigados a manter a nós mesmos e a nossa família (se a tivermos) na saúde e no conforto, a pagar as nossas dívidas, a poupar, a aumentar a nossa prosperidade aumentando a nossa eficiência. Uma tarefa difícil o bastante! Tarefa que poucos de nós conseguem cumprir! Uma missão freqüentemente além das nossas competências! Ainda assim, se nela formos exitosos, como às vezes o somos, não estaremos satisfeitos; o espectro ainda nos acompanhará.

E mesmo quando percebemos que a tarefa está além de nossas competências, que nossas forças não darão conta,

sentimos que estaríamos menos descontentes se aplicássemos as nossas já sobrecarregadas forças em outra coisa.

E este é, por certo, um fato. O desejo de cumprir algo além da ordem do dia é comum a todos os homens que tenham passado de um certo nível no curso da evolução.

Até que seja feito um esforço para satisfazer esse desejo, a sensação da espera incômoda por algo que virá, mas que ainda não veio, continuará perturbando-nos a paz de espírito. A esse desejo foram atribuídos muitos nomes. É uma das formas do desejo universal por conhecimento. E é tão forte que homens cujas vidas foram devotadas à aquisição sistemática de conhecimento foram por ele levados a ultrapassar os limites de seus cronogramas em busca de ainda mais conhecimento. Mesmo Herbert Spencer, que em minha opinião é a mente mais brilhante que já existiu, era freqüentemente forçado pelo conhecimento a adentrar em pequenos e agradáveis remansos de investigação.

Imagino que na maioria das pessoas que estão conscientes do desejo de viver — isto é, das pessoas que têm curiosidade intelectual — a aspiração de superar o cronograma normal ganha uma forma literária. Elas gostariam de embarcar em um caminho de leituras. O povo britânico está decididamente se tornando mais e mais literário. Gostaria de notar, contudo, que a literatura nem de longe abrange todo o campo do conhecimento, e de que a incômoda sede de melhorar a si mesmo — de aumentar o seu conhecimento — pode naturalmente ser saciada por outras coisas diferentes da literatura. Lidaremos mais tarde com as várias maneiras de satisfazer tal sede. Queremos aqui apenas destacar àqueles que não têm simpatia natural pela literatura que esta não é o único bem.

---

<sup>4</sup> Thomas Cook & Son, agência de viagens inglesa — NT.

## **CAPÍTULO III**

## Precauções para antes de começar

**A**gora que o convenci (se é que o convenci) a admitir para si mesmo que você é constantemente assombrado por uma oculta insatisfação com a organização da sua própria rotina, e de que a causa primária dessa inconveniente insatisfação é o sentimento cotidiano de estar deixando pela metade alguma coisa que desejaria fazer — alguma coisa que, na realidade, você está constantemente esperando para fazer quando tiver “mais tempo” —, e agora que atraí a sua atenção à brilhante, à ofuscante verdade de que você jamais terá “mais tempo”, visto que já tem todo o tempo que há, o leitor espera que eu lhe revele um maravilhoso segredo com o qual poderá de alguma forma chegar ao ideal de uma organização diária perfeita, e por meio do qual, portanto, aquela assombrosa e desagradável frustração cotidiana com as coisas não realizadas estará acabada!

Não descobri tal maravilhoso segredo. Também não espero encontrá-lo, nem espero que alguém o encontre algum dia. Permanece oculto. Quando você começou a seguir o meu raciocínio, talvez a esperança tenha ressuscitado em seu peito. Talvez tenha dito a si mesmo: “Este homem me mostrará uma maneira fácil e tranqüila de fazer o que eu tenho em vão desejado fazer há tanto tempo”. Lamentavelmente, não! O fato é que não há um caminho fácil, nem uma estrada mestra. O caminho para a Meca é extremamente difícil e cheio de pedras, e a pior parte é que você não conseguirá de fato chegar lá no fim das contas.

O mais importante preliminar à tarefa de pôr ordem à vida, de modo que se possa viver perfeitamente e confortavelmente dentro do seu orçamento diário de vinte e quatro horas, é a calma percepção da extrema dificuldade da missão, dos sacrifícios e do esforço incessante que ela demanda. É preciso insistir muito nessa questão.

Se imagina que será capaz de alcançar o seu ideal ao planejar engenhosamente uma agenda com caneta e papel, é melhor o leitor abrir mão da esperança de uma vez por todas. Se não estiver preparado para desencorajamentos e para decepções, se não se alegrar com um pequeno resultado vindo de um grande esforço, é melhor nem mesmo começar. Deite-se novamente e retorne ao desconfortável estado de sonolência que você chama de vida.

É muito triste, muito deprimente e sombrio, não é mesmo? E, ainda assim, creio também que essa necessidade de tensa contração da vontade, antes de realizar qualquer coisa que valha a pena, não é um problema. Eu mesmo tenho apreço por ela. Penso que seja a principal característica que me diferencia do gato em frente à lareira.

“Bem”, dirá o leitor, “digamos que eu esteja pronto para a batalha. Digamos que eu tenha cuidadosamente pesado e compreendido as suas densas observações. Como começo?”. Meu caro senhor, simplesmente comece. Não há método mágico para se começar. Se um homem parado na borda de uma piscina quisesse pular na água fria e perguntasse “como eu começo a pular?”, você simplesmente responderia: “Apenas pule. Respire fundo e pule”.

Como havia dito, a maior beleza que existe no suprimento constante de tempo é que não é possível gastá-lo antecipadamente. O próximo ano, o próximo dia, a próxima hora apresentam-se prontos a você, perfeitos e imaculados, como se você jamais tivesse desperdiçado ou feito mau uso de um único momento em toda a sua carreira. Tal fato é assaz gratificante e reconfortante. Você pode começar do zero a cada hora, se quiser. Nada, portanto, será oferecido de bandeja enquanto dura



a espera até a próxima semana, ou mesmo até amanhã. Você pode acreditar que a água estará mais quente na próxima semana. Não é verdade. Estará mais fria.

Mas, antes de começar, permita-me soprar ao seu ouvido algumas palavras de advertência.

Permita-me alertá-lo principalmente contra o seu próprio ardor. O ardor no bem-fazer é algo enganoso e traiçoeiro. Ele grita por aplicação; de início, não se pode satisfazê-lo; ele quer mais e mais; está disposto a mover montanhas e a refazer o curso dos rios. Não se dá por satisfeito até que transpire. E então, não raro, quando sente o suor cair por sobre as sobrancelhas, esgota-se e morre subitamente, sem nem sequer dar-se ao trabalho de dizer “basta”.

Cuidado para não começar cobrando-se demasiadamente. Alegre-se com pouco. Deixe que acidentes aconteçam. Permita que exista a natureza humana, especialmente a sua própria.

Um ou outro fracasso, em si mesmos, não importariam se não levassem à perda da auto-estima ou da autoconfiança. Mas como nada é tão exitoso quanto o sucesso, também nada falha como o fracasso. A maioria das pessoas que está arruinada arruinou-se por tentar coisas demais. Desse modo, ao estabelecer a imensa empreitada de viver completamente e confortavelmente dentro dos limites estreitos das vinte e quatro horas diárias, evitemos a todo custo o risco de um fracasso precoce. Não concordo com a idéia de que, nesses assuntos, um fracasso glorioso é melhor do que um modesto sucesso. Um fracasso glorioso não leva a nada; um sucesso modesto pode levar a um sucesso que já não será tão modesto.

Comecemos então a examinar o orçamento temporal do dia. Você diz que o seu dia já está cheio. Como? Você de fato investe na obtenção de seu sustento? Quanto? Sete horas, em média? E de sono propriamente dito, mais sete? Somemos mais duas horas, sendo generosos. Eu o desafio a prestar-me contas agora, no calor do momento, das outras oito horas.

## **CAPÍTULO IV**

## A causa dos problemas

**P**ara chegarmos de uma vez por todas a um consenso em relação à questão do gasto do tempo em toda a sua realidade, devemos escolher um caso individual para analisarmos. Podemos lidar apenas com um caso, e este não pode ser o da média, pois não existe um caso médio, bem como não existe o homem mediano. Todo homem e o caso de cada homem são especiais.

Mas se pegarmos o caso de um londrino que trabalha em um escritório, cujo expediente vai das 10h às 18h, e que gasta quinze minutos pela manhã e pela noite no trajeto entre a porta de sua casa e a porta de seu escritório, devemos ter, tanto quanto os fatos nos permitem, o exemplo mais próximo do caso médio. Há homens que precisam trabalhar mais para a sua sobrevivência, mas há aqueles que não precisam trabalhar tanto.

Felizmente, o lado financeiro da existência não nos interessa aqui; para o presente propósito, o balconista que faz uma libra por semana está tão adequado quanto o milionário no Carlton House Terrace.<sup>5</sup>

Ora, o grande erro que o nosso homem típico comete quanto ao seu dia é um erro de postura, erro este que vicia e que enfraquece dois terços de suas energias e de seus interesses. Na maioria das circunstâncias, ele não sente exatamente uma paixão pelo seu ofício; na melhor das hipóteses não desgosta dele. O sujeito começa as suas atividades com alguma relutância, o mais tarde possível, e acaba-as com alegria, o mais cedo que pode. E seus motores, enquanto ele está ocupado com seus negócios, raramente estão “a todo vapor”. (Sei que serei

acusado por leitores enraivecidos de ter oferecido uma falsa representação do trabalhador urbano; mas estou suficientemente familiarizado com a cidade e mantenho o que disse).

Apesar de tudo isso, ele insiste em enxergar as horas entre as dez e as seis como “o dia”, em relação ao qual as dez horas precedentes e as seis horas seguintes não são senão um prólogo e um epílogo. Tal atitude, por mais inconsciente que seja, certamente mata o interesse do homem nas dezesseis horas restantes, de modo que, ainda que não sejam desperdiçadas, não são por ele contadas; ele as enxerga meramente como margens.

Essa postura é totalmente ilógica e maléfica, visto que concede formalmente o lugar central a um espaço de tempo e a uma porção de atividades as quais provocam no homem somente a idéia de “passar por” e de “acabar de vez com”. Se um homem dispõe dois terços de sua existência como subservientes a um terço dela — um terço, aliás, pelo qual ele assumidamente não possui o menor dos entusiasmos —, como esperar que ele viva por inteiro e por completo? Ele não conseguirá.

Se o nosso homem comum deseja viver inteiramente e completamente, deve, em sua cabeça, organizar um dia dentro de um dia. E esse dia interior, uma caixa chinesa dentro de uma caixa chinesa maior,<sup>6</sup> deve começar às 18h e terminar às 10h. É um dia de dezesseis horas; e, durante essas dezesseis horas, ele não tem nada a fazer a não ser cultivar o corpo, a alma e a amizade com seus companheiros. Durante essas dezesseis horas ele é livre; não está em busca do ganha-pão, não está preocupado com questões financeiras; está na mesma situação do homem que vive de renda. Esta deve ser a sua postura. E a sua postura é muito importante. O seu sucesso na vida (muito mais importante do que a quantidade de patrimônios sobre a qual os seus testamentários terão de pagar impostos) depende disso.

O quê? Você acha que a dedicação total a essas dezesseis horas diminuirá o valor das oito horas de expediente? Não mesmo. Pelo contrário, certamente aumentará o valor das oito horas de expediente. Uma das principais coisas que o nosso

homem típico precisa aprender é a seguinte: as faculdades mentais podem ser aplicadas em constantes atividades complexas; não se cansam como um braço ou como uma perna. Tudo o que elas querem é mudança — e não descanso, exceto no sono.

Devemos agora examinar o método usado pelo homem típico para empregar aquelas dezesseis horas totalmente suas, começando ao levantar da cama. Indicarei somente as coisas que ele faz e as quais acredito que não deva fazer, adiando as sugestões para a “semeadura” de horas que abriremos — como um colono abre espaços numa mata.

Fazendo justiça a esse homem, devo dizer que ele quase não desperdiça tempo antes de sair de casa às 9h10 da manhã. Em muitas casas é comum levantar-se às nove, tomar café entre 9h07 e 9h09min30s, e então sair correndo. Contudo, assim que ele bate a porta de casa, suas faculdades mentais, que são incansáveis, tornam-se inertes. Ele caminha até a estação sob o estado de coma mental. Chegando lá, ele geralmente tem de esperar pelo trem. Em centenas de estações suburbanas, vemos todas as manhãs homens andando calmamente para cima e para baixo pelas plataformas enquanto as companhias ferroviárias despidoradamente roubam-lhes o tempo, que é mais do que dinheiro. Centenas de milhares de horas são assim perdidas todos os dias, simplesmente porque o nosso homem comum estima tão pouco o tempo, e porque nunca lhe passou pela cabeça tomar precauções elementares contra o risco dessa perda.

Ele tem uma sólida moeda de tempo para gastar todos os dias — chamemo-la de moeda de ouro. Ele precisa trocá-la, e trocando-a ficará contente em gastá-la.

Supondo que ao vender uma passagem, a empresa dissesse: “Trocaremos uma moeda de ouro, mas cobraremos a quantia de três moedas de prata para fazê-lo” — o que diria o nosso homem comum? E, no entanto, isto é o equivalente ao que a companhia faz quando rouba-lhe cinco minutos duas vezes ao dia.

O leitor dirá que estou lidando com minúcias. Estou mesmo. E mais adiante apresentarei minhas justificativas.

Agora o leitor poderia fazer a gentileza de comprar o seu jornal e embarcar no trem?

---

<sup>5</sup> Construção edificada sobre a base de um antigo palácio em Londres, casa do príncipe-regente até o século XVIII. Hoje serve a um complexo de institutos, como a British Academy e a Royal Society — NT.

<sup>6</sup> Conjunto de caixas de diferentes tamanhos que vêm uma dentro da outra, de maneira similar às bonecas russas (matrioscas). Por analogia, se algo parece ou comporta-se como uma caixa chinesa, significa que está dentro de algo idêntico, porém maior — ou abriga algo idêntico, porém menor; nesse caso, um dia de dezesseis horas dentro do dia inteiro, de vinte e quatro horas — NT.

## **CAPÍTULO V**

## O tênis e a alma imortal

**V**ocê embarca no trem da manhã portando o seu jornal, e, de maneira calma e majestosa, entrega-se à leitura. Você não tem pressa. Sabe que tem pelo menos meia hora de segurança pela frente. Conforme o seu ocioso olhar demora-se sobre anúncios de fretes e sobre as canções das páginas exteriores, você ostenta um ar de homem descansado, rico em tempo, de um homem de algum planeta onde há cento e vinte e quatro horas por dia em vez de vinte e quatro. Sou um ávido leitor de jornais. Leio cinco jornais diários ingleses e dois franceses, e só os atendentes das bancas de jornal sabem quantos semanais eu leio regularmente. Sinto-me na obrigação de mencionar esse fato pessoal para que não me acusem de ter preconceito contra jornais quando digo que sou contra a sua leitura no trem matutino. Jornais são produzidos com rapidez para serem lidos rapidamente. Não há lugar em meu cronograma diário para a leitura de jornais. Leio-os como puder em momentos esparsos. Mas os leio. A idéia de dedicar-lhes trinta ou quarenta minutos consecutivos de agradabilíssima solidão (pois, para imergir-se perfeitamente em si mesmo, nada melhor do que um compartimento repleto de silenciosos e reservados homens fumantes) parece-me repugnante. Não posso admitir que o leitor lance fora preciosas pérolas de tempo com um desapego que beira o oriental. Você não é o Xá da Pérsia. Permita-me respeitosamente lembrá-lo de que o leitor não tem mais tempo do que eu. Chega de leitura de jornais nos trens! Com isso, já “separamos” cerca de três quartos de hora para o nosso uso.



Você chega então no escritório — e lá o abandonarei até as seis da tarde. Estou ciente de que você oficialmente tem uma hora (não raro uma hora e meia, na realidade) no meio do dia, das quais menos da metade é dedicada à alimentação. Mas deixarei que você escolha como passar todo esse tempo. Pode então ler os seus jornais.

Encontro-o novamente na saída do escritório. Você está pálido e cansado. Ou, para todos os efeitos, a sua esposa diz que você está pálido, e você dá a entender que está cansado. Durante o retorno para casa você trabalhou gradualmente nessa sensação de cansaço. Essa sensação de cansaço paira sobre os grandes subúrbios de Londres como uma virtuosa e melancólica nuvem, especialmente no inverno. Quando chega em casa, você não come imediatamente. Mas em cerca de uma hora, sente que poderia sentar e beliscar alguma coisa. Assim o faz. E então fuma, seriamente; vê amigos; produz cerâmica; joga cartas; flerta com um livro; nota que a velhice está chegando; dá um passeio; faz carinhos num piano... por Júpiter!, são onze e quinze. Você dedica então uns quarenta minutos ao pensamento de ir deitar-se, e é possível que você venha a provar um uísque genuinamente bom. Por fim, recolhe-se, exausto do dia de trabalho. Passaram-se seis horas, provavelmente mais, desde que você deixou o escritório; seis horas que esvaíram-se como num sonho, como mágica — foram-se, incalculadas!

Este é um caso relativamente simples. Mas você dirá: “É muito fácil falar. O sujeito *está* cansado. Precisa ver os seus amigos. O homem não pode estar sempre no limite”. Certamente. Mas quando quer ir ao teatro (especialmente quando acompanhado de uma bela dama), o que acontece? Você corre para o subúrbio; não poupa esforços para apresentar-se em toda a sua glória usando finas vestes; volta correndo para a cidade em outro trem; mantém-se no limite por quatro horas, se não cinco; leva a dama para a casa dela e volta para a sua. Você não gasta três quartos de hora “pensando sobre” ir deitar-se. Você vai. Os amigos e a estafa foram igualmente esquecidos, e a noite pareceu tão distintamente longa (ou talvez tão curta)! Lembra-se

daquela vez em que foi persuadido a cantar no coral da sociedade lírica amadora, e obrigou-se a isto por duas horas a cada duas noites por três meses? Poderá o leitor negar que quando tem algo definido pelo que esperar ao anoitecer — algo em que empregar toda a sua energia —, pensar nesse objetivo empresta um brilho e uma vitalidade mais intensa ao dia todo?

O que sugiro é que, às seis da tarde, você encare os fatos e admita que não está cansado (pois não está, e você sabe) e que organizará a sua noite de modo que ela não seja interrompida na metade por uma refeição. Fazendo isso, terá um espaço livre de ao menos três horas. Não sugiro que deva empregar três horas todas as noites no uso de sua energia mental. Mas sugiro que você pode, de início, empregar uma hora e meia a cada duas noites em algum importante e sucessivo cultivo da mente. Você ainda terá três noites para ver os amigos, para o *bridge*, para o tênis, para as questões domésticas, para a leitura avulsa, para os cachimbos, para a jardinagem, para as cerâmicas e para as competições premiadas. Ainda possuirá a formidável quantia de quarenta e cinco horas entre as 14h do sábado e as 10 da manhã da segunda-feira. Se perseverar, logo você quererá passar quatro noites, quem sabe cinco, sob algum esforço constante para manter-se genuinamente vivo. E perderá o hábito de resmungar para si mesmo às 23h45 que é “hora de pensar em ir deitar”. O sujeito que começa a ir deitar-se quarenta minutos antes de abrir a porta de seu quarto está entediado; quer dizer, ele não está vivendo.

Mas, lembre-se de que, no começo, aqueles noventa minutos três vezes na semana precisam ser os mais importantes minutos dos dez mil e oitenta. Eles precisam ser sagrados, tão sagrados quanto uma apresentação de drama ou uma partida de tênis. Em vez de dizer “desculpe-me por não poder encontrá-lo hoje, meu amigo, mas preciso dar um pulo no clube de tênis”, você deverá dizer “...mas eu tenho que trabalhar”. Isto, admito, é algo incrivelmente difícil de dizer. Partidas de tênis são muito mais absolutamente urgentes do que a alma imortal.

## **CAPÍTULO VI**

## Relembrando a natureza humana

**M**encionei por acaso o vasto intervalo de quarenta e quatro horas entre o final do expediente às 14h do sábado e o retorno ao trabalho às 10h da segunda-feira. E aqui devo tocar na questão: deve a semana consistir em seis ou em sete dias? Por muitos anos — na realidade, até eu me aproximar dos quarenta — a minha própria semana consistia em sete dias. Pessoas mais velhas e mais sábias constantemente me informavam de que mais trabalho e uma existência mais genuína poderiam vir de seis dias, em vez de sete.

E certamente é verdade que agora, tendo um dia entre os sete no qual não sigo nenhuma agenda e não faço esforço, exceto o ditado pelo clima do momento, aprecio intensamente o valor moral do descanso semanal. Entretanto, se tivesse que reordenar a minha vida, faria novamente como o tinha feito. Apenas aqueles que viveram no limite de suas forças sete dias por semana por um longo tempo conseguem apreciar por inteiro a beleza do ócio recorrente. Além disso, estou ficando velho. E é uma questão de idade. Nos casos de juventude abundante, de energia excepcional e de desejo de esforço, devo repetir sem hesitação: continue trabalhando, todos os dias.

Mas em relação ao caso médio, devo dizer: restrinja o seu cronograma formal (digo, o supercronograma) a seis dias na semana. Se perceber que deseja prolongá-lo, faça-o, mas apenas proporcionalmente ao seu desejo; e conte o tempo extra não como uma renda regular, mas como um ganho inesperado,

de modo que você possa voltar à programação de seis dias sem a sensação de tornar-se mais pobre, de ter retrocedido.

Vejamos agora onde estamos. Até agora, indicamos o resgate de horas que seriam desperdiçadas, ao menos meia hora em seis dias na semana, e uma hora e meia em três noites por semana. No total, sete horas e meia por semana.

Proponho que nos contentemos com essas sete horas e meia por enquanto. “O quê?”, dirá o leitor. “Você finge dizer-nos como viver, e lida apenas com sete horas e meia de um total de cento e sessenta e oito! Está pretendendo fazer milagre com as suas sete horas e meia?”. Bem, não querendo diminuir a questão, estou — se você tiver a gentileza de me permitir fazê-lo! Isto é, peço que tente uma experiência que, ainda que seja perfeitamente natural e explicável, tem todo um ar de milagre. Minha convicção é de que o uso pleno dessas sete horas e meia agilizará toda a vida da semana, adicionará sabor a ela e aumentará o seu interesse mesmo pelas ocupações mais banais. Você não fica surpreso quando a sua saúde física e a sua força mostram-se beneficiadas durante as horas do dia, nem quando toda a sua compleição se modifica pela prática de exercícios físicos por meros dez minutos, pela manhã e pela noite. Por que ficaria surpreso que uma média de aproximadamente uma hora diária dedicada à mente possa revigorar de modo permanente e completo toda a sua atividade?

Mais tempo poderia seguramente ser dedicado ao cultivo do eu. E na medida em que o tempo dedicado fosse maior, os resultados seriam também maiores. Mas prefiro começar com o que parece ser um esforço trivial.

Este não é, de fato, um esforço trivial, como descobrirão os que ainda não o tentaram. Até mesmo “abrir” sete horas e meia de selva é razoavelmente difícil. Algum sacrifício tem de ser feito. Pode-se ter empregado mal o tempo, mas o tempo foi empregado; fez-se algo com ele, por mais mal conduzido que tenha sido o seu uso. Fazer algo diferente requer uma mudança de hábito.

E hábitos são as coisas mais desagradáveis de mudar! Além do mais, qualquer mudança, mesmo uma mudança para o melhor, é sempre acompanhada por empecilhos e desconfortos. Se você pensa que será capaz de dedicar sete horas e meia por semana a um esforço sério e contínuo e ainda levar a sua velha vida, está enganado. Repito que algum sacrifício — e um grau imenso de vontade — será necessário; e é porque eu sei da dificuldade, porque conheço o quase desastroso efeito de um fracasso em tal empreitada, que sinceramente aconselho um início bastante humilde. É preciso que você resguarde o respeito por si mesmo. O respeito por si próprio está na raiz de toda intencionalidade, e um fracasso em uma empreitada deliberadamente planejada abre uma tremenda ferida na dignidade da pessoa. Por isso, digo e repito: comece calmamente, sem alarde.

Somente quando tiver conscientemente concedido sete horas e meia por semana ao cultivo da sua vitalidade por três meses é que poderá começar a cantar mais alto e a contar a si próprio as coisas extraordinárias que você é capaz de fazer.

Antes de irmos ao método de utilização das horas indicadas, tenho uma sugestão final a fazer: conceder, no que diz respeito às noites, muito mais do que uma hora e meia para realizar o trabalho de uma hora e meia. Lembremo-nos das possibilidades de acidentes. Lembremo-nos da natureza humana. Disponha a si mesmo, digamos, das 21h às 23h30 para a sua missão de noventa minutos.

## **CAPÍTULO VII**

## Controlando a mente

**A**s pessoas dizem: “Não podemos controlar os nossos pensamentos”. Mas podemos. O controle da máquina do pensamento é perfeitamente possível. E visto que nada acontece conosco fora de nosso cérebro, visto que nada nos machuca ou nos dá prazer exceto por meio do cérebro, a importância suprema de ser capaz de controlar o que se passa nesse misterioso cérebro é patente. Essa idéia é um dos mais antigos chavões, mas é um chavão cuja veracidade e urgência profundas a maior parte das pessoas vive e morre sem compreender. As pessoas reclamam da falta de poder de concentração, sem atentarem para o fato de que elas podem adquirir esse poder, se assim escolherem.

E sem o poder de concentração — isto é, sem o poder de ditar ao cérebro a sua tarefa e de assegurar a obediência — a verdadeira vida é impossível. O controle mental é o primeiro elemento de uma existência completa.

Desse modo, parece-me, a primeira atividade do dia deveria ser colocar a mente em seu lugar. Você se preocupa com o seu corpo, por dentro e por fora; você corre grande perigo para remover pêlos; você emprega todo um exército de indivíduos, desde o leiteiro até o açougueiro, para sustentar a decência comportamental de seu estômago. Por que não dedicar uma atençãozinha ao muito mais delicado maquinário da mente, especialmente por não precisar de ajuda externa? É para esta porção da arte de viver que reservamos o tempo que vai do momento em que você se põe para fora da porta de casa até a chegada no escritório.



“O quê? Devo cultivar a minha mente na rua, na plataforma, no trem e novamente na rua lotada?”. Precisamente. Nada mais simples! Nenhuma ferramenta é exigida! Nem mesmo um livro. Todavia, esta não é uma tarefa fácil.

Quando deixar a sua casa, concentre sua mente em um assunto (não importa o quê, de início). Você não terá andado dez metros antes que a sua mente já tenha escapulido bem diante dos seus olhos e esteja entretida na esquina com outro assunto.

Traga-a de volta pela orelha. Antes mesmo de chegar à estação, você a terá trazido de volta cerca de quarenta vezes. Não se desespere. Continue. Mantenha o ritmo. Você vencerá. Não há a possibilidade de você fracassar se perseverar. É inútil fingir que a sua mente é incapaz de concentração. Você não lembra daquela manhã em que recebeu uma carta desconcertante, a qual exigia uma resposta muito cuidadosamente escrita? Como você manteve a sua mente fixa no assunto da resposta, sem desviar-se por um só segundo, até chegar ao escritório, onde você instantaneamente sentou-se e escreveu a resposta? Este foi um caso em que você foi impelido pelas circunstâncias a um grau tamanho de vitalidade que foi capaz de dominar a sua mente como um tirano. Você não tinha tempo a perder. Insistiu que a sua tarefa fosse cumprida, e foi o que aconteceu.

Pela prática regular de concentração (para a qual, salvo o segredo da perseverança, não há segredo), você pode governar a sua mente (a qual não é a parte mais elevada do seu *eu*) todas as horas do dia, independente do lugar. O exercício é bastante apropriado. Se embarcasse no trem matutino com um par de pesos para os seus músculos ou com uma enciclopédia em dez volumes para a sua educação, você provavelmente atrairia olhares. Mas, conforme anda pelas ruas, ou senta-se no fundo do vagão atrás de um cachimbo, ou viaja a pé no metrô, quem poderá saber que você está ocupado com o mais importante dos atos diários? Que caipira imbecil poderá rir da sua cara?

Não importa no que você se concentrará, contanto que se concentre. O que conta é a pura disciplina da máquina de

pensamentos. Mesmo assim, você pode matar dois coelhos numa cajadada só e concentrar-se em algo útil. Sugiro — e é apenas uma sugestão — um breve capítulo de Marco Aurélio ou de Epiteto.

Por favor, não se sinta intimidado pelos seus nomes. De minha parte, não conheço nada mais “atual”, nada que transborde tanto bom senso, aplicável à vida cotidiana de pessoas comuns como eu e você (que detestamos ares, poses e bobagens afetadas), quanto Marco Aurélio ou Epiteto. Leia um capítulo — e como são curtos os capítulos! — pela noite, e concentre-se nele na manhã seguinte. Você verá.

Sim, meu caro, é inútil tentar maquiagem os fatos. Posso ouvir o seu cérebro como um telefone em meu ouvido. Você está dizendo a si mesmo: “Este sujeito estava indo bem até esse sétimo capítulo. Ele havia conseguido despertar algum interesse de minha parte. Mas o que ele diz sobre pensar em trens, e sobre concentração, e sobre essas coisas, não é para mim. Pode servir a outras pessoas, mas não é para mim”.

É para você, insisto; é para você, sim. Na verdade, você é exatamente o sujeito ao qual estou me dirigindo.

Ao ignorar esta sugestão, você estará ignorando a sugestão mais preciosa que jamais lhe foi oferecida. A sugestão não é minha. É a sugestão dos homens mais sensíveis, práticos e racionais que já caminharam sobre este planeta. Estou apenas passando-a adiante. Tente-a. Coloque sua mente a seu serviço, e veja como o processo cura metade dos males da vida, especialmente a preocupação — esta miserável, evitável, vergonhosa doença: a preocupação!

## **CAPÍTULO VIII**

## A disposição reflexiva

O exercício de concentrar a mente (ao qual você deve se dedicar ao menos meia hora por dia) é um mero preliminar, como escalas no piano. Tendo adquirido poder sobre esse indisciplinado membro de seu complexo organismo, o indivíduo tem naturalmente de colocá-lo a seu serviço. Não haveria utilidade em possuir uma mente obediente se não fosse para beneficiar-se de sua obediência no maior grau possível. Uma prolongada seqüência primária de estudos é indicada.

Ora, quanto ao conteúdo em que devem consistir esses estudos não há dúvidas; nunca houve dúvida alguma. Todas as pessoas sensíveis de todas as idades concordam nesse aspecto. E não é na literatura, nem na história, nem em qualquer ciência. É no estudo de si mesmo. “Homem, conhece-te a ti mesmo”. Estas palavras são tão batidas que sinto-me francamente constrangido ao escrevê-las.

Elas, contudo, devem ser escritas, pois precisam ser escritas. (Retiro o meu constrangimento, envergonhando-me dele). Homem, conhece-te a ti mesmo. Digo-o em voz alta. Esta é uma daquelas frases com as quais todos estão familiarizados, das quais todos reconhecem o valor, postas em prática somente pelos mais sagazes. Não sei o porquê. Estou plenamente convencido de que o que falta mais do que qualquer outra coisa na vida do bem-intencionado homem comum dos dias de hoje é a disposição reflexiva.

Não refletimos. Com isso, quero dizer que não refletimos sobre coisas genuinamente importantes: sobre o problema da nossa felicidade, sobre a direção principal na qual estamos indo,

sobre o que a vida está nos concedendo, sobre a parte que a razão tem (ou que não tem) na determinação de nossas ações, e sobre a relação entre os nossos princípios e as nossas condutas.

Ainda assim, você está em busca da felicidade, não é mesmo? Já a encontrou?

É provável que ainda não. É possível que você já tenha chegado ao ponto de crer que a felicidade é inalcançável. Mas certos homens a alcançaram. E alcançaram-na ao perceber que a felicidade não brota da obtenção de prazeres mentais ou físicos, mas do desenvolvimento da razão e da adequação entre conduta e princípios.

Suponho que você não terá a audácia de negá-lo. E se assumi-lo, e ainda assim não dedicar nenhuma parte do seu dia à consideração deliberada da sua razão, dos seus princípios e da sua conduta, estará assumindo também que, embora esteja buscando certo objetivo, constantemente deixa de lado precisamente o ato necessário para alcançar o mesmo objetivo.

Ora, quem deverá constranger-se: eu ou você?

Não creia que minha intenção seja forçar a sua atenção a certos princípios. Não me importam (agora) quais são os seus princípios. Os seus princípios podem induzi-lo a crer na retidão do roubo. Não importa. Tudo o que estou dizendo é que uma vida em que a conduta não segue muito bem os princípios é uma vida insensata; e que a conduta só pode ser adotada de acordo com princípios surgidos da análise, da reflexão e da resolução diárias. O que leva à desolação permanente dos ladrões é que seus princípios são contrários ao roubo. Se eles realmente acreditassem na excelência moral do roubo, uma condenação à cadeia significaria para eles tão somente muitos anos de felicidade; todos os mártires sofrem anos de felicidade; todos os mártires são felizes, pois sua conduta e seus princípios estão de acordo.

Por sua vez, a razão (que forma a conduta, e não está desconectada do estabelecimento dos princípios) tem um papel muito menor nas nossas vidas do que costumamos crer. Supostamente, devemos ser razoáveis, mas somos muitos mais

instintivos do que razoáveis. E quanto menos refletirmos, menos razoáveis seremos. Na próxima vez que irritar-se com o garçom porque o seu bife passou do ponto, peça à razão para dar um pulo no escritório da sua mente e consulte-a. Ela provavelmente dirá que o garçom não preparou o bife e não tinha controle sobre sua preparação; e que, mesmo que ele fosse o culpado, você não obteria ganho algum ao ficar bravo; você simplesmente perderia a sua dignidade, ficaria parecendo um tolo diante de homens distintos e azedaria o dia do garçom, não tendo produzido efeito algum no bife.

O resultado da consulta à razão (consulta, aliás, gratuita) será o seguinte: quando receber novamente um bife que passou do ponto, você tratará o garçom como uma criatura semelhante, permanecerá calmo e com espírito de gentileza, e polidamente insistirá que lhe tragam outro bife. Os ganhos serão óbvios e sólidos.

Na formação ou na modificação de princípios, e na prática da conduta, muita ajuda pode ser obtida com os livros impressos (vendidos por alguns tostões nos sebos). Mencionei Marco Aurélio e Epiteto no último capítulo. Certos trabalhos ainda mais conhecidos também virão à memória. Menciono aqui também Pascal, La Bruyère e Emerson. Mas nenhuma leitura de livros substituirá o cândido e honesto exame diário das ações recentes e das ações pretendidas — o exame de um olhar firme para a própria face (por mais desconfortável que seja essa visão).

Quando deverá ser cumprida esta importante tarefa? A solidão do retorno para casa à noite parece-me adequada a isso. Uma tendência reflexiva naturalmente segue o esforço de ter conquistado o ganha-pão do dia. É claro que, se em vez de comparecer a esta elementar e profundamente importante responsabilidade, você preferir ler o jornal (o qual você poderá ler também quando estiver esperando pelo jantar), não tenho nada a dizer. Mas cumpra essa reflexão em algum momento do dia em que você puder fazê-lo. Chegamos, então, às horas da noite.

## **CAPÍTULO IX**

## O interesse nas artes

Muitas pessoas seguem um ritmo habitual e ininterrupto de inatividade pela noite porque pensam que não há alternativa à inatividade senão o estudo da literatura; e elas não têm gosto pela literatura. Este é um grande erro.

É claro que é impossível, ou ao menos muito difícil, estudar adequadamente qualquer coisa sem a ajuda de livros. Mas se você deseja entender os mais profundos aspectos da construção de pontes ou da navegação com botes, não é o seu desinteresse por literatura que o deterá na leitura dos melhores livros sobre construção de pontes e navegação com botes. Devemos, portanto, distinguir entre literatura e livros que tratam de assuntos não-literários. Chegaremos à literatura mais adiante.

Quanto àqueles que nunca leram Meredith e que são capazes de permanecer intocados por uma discussão sobre o Sr. Stephen Phillips ser ou não um poeta verdadeiro, permita-me aqui ressaltar que estão perfeitamente em seu direito. Não é um crime não amar a literatura. Não é um sinal de imbecilidade. Os medalhões da literatura condenarão à execução imediata os pobres indivíduos que não compreendem, digamos, a influência de Wordsworth ou de Tennyson. Mas isso é apenas imprudência de sua parte. Pergunto-me: onde estariam eles se alguém lhes pedisse para explicar as obras que influenciaram a Sinfonia nº 6 de Tchaikovsky?

Existem áreas de conhecimento enormes fora da literatura que trarão resultados magníficos a quem as cultive. Por exemplo (já que acabamos de mencionar a peça musical mais popular na Inglaterra atualmente), lembro-me que os Promenade Concerts



começam em agosto.<sup>7</sup> Você vai aos concertos. Você fuma o seu charuto ou o seu cigarro (e sinto dizer que você acende os seus fósforos durante as notas suaves da abertura de *Lohengrin*) e deleita-se com a música. Mas diz que não consegue tocar piano ou violino, nem mesmo banjo; diz que nada sabe sobre música.

O que isso importa? O seu apreço genuíno pela música está provado pelo fato de que, para lotar os assentos com você e seus colegas, o regente é obrigado a fornecer programas dos quais a música ruim está quase inteiramente excluída (uma mudança desde os tempos do Covent Garden!).

Ora, é certo que a sua incapacidade de tocar *The Maiden's Prayer* no piano não necessariamente o impedirá de familiarizar-se com a construção da orquestra a cujas apresentações você comparece algumas noites por semana durante meses! Por enquanto, você provavelmente pensa na orquestra como uma massa heterogênea de instrumentos produzindo uma agradável confusão de sons. Você não presta atenção nos detalhes, pois nunca treinou o seu ouvido para fazê-lo.

Se alguém lhe pedisse para nomear os instrumentos que tocam o tema principal no início da *Sinfonia em dó menor*, você não saberia nomeá-los por nada neste mundo. Ainda assim, você admira a *Sinfonia em dó menor*. Ela o emocionou. Ela voltará a emocioná-lo. Você até conversou sobre isso, longamente, com aquela senhorita — você sabe de quem estou falando. E tudo o que você pode de fato afirmar sobre a *Sinfonia em dó menor* é que foi composta por Beethoven e que é “uma coisa lindíssima”.

Ora, se você tivesse lido, digamos, o livro do Sr. Krehbiel, *Como ouvir música* (que pode ser adquirido em qualquer livraria por menos do que o seria em uma tenda em Alhambra, e que contém fotografias de todos os instrumentos e planos de organização de orquestras), você iria ao próximo Promenade Concert com um interesse surpreendentemente intensificado pelas apresentações. Em vez de uma confusão de sons, a orquestra lhe seria revelada tal como realmente é: um organismo maravilhosamente harmônico, cujos vários grupos de membros têm uma diferente e indispensável função. Você conheceria o

abismo que separa uma trompa de um corne inglês e compreenderia o motivo de alguém que toque o oboé ser melhor remunerado do que um violinista, embora o violino seja um instrumento mais difícil de tocar. Você *viveria* o concerto, visto que até agora você simplesmente esteve lá em um estado de coma beatífico, tal como um bebê observando um objeto brilhante.

As bases de um conhecimento musical genuíno e sistemático precisam ser lançadas. Você precisa restringir as suas questões em termos de uma forma de música em particular (tal como a sinfonia) ou em termos de trabalhos de um compositor específico. Ao final de um ano de quarenta e oito semanas de três breves noites cada, aliadas ao estudo dos programas e à presença em concertos escolhidos de acordo com o seu crescente conhecimento, você de fato entenderia alguma coisa sobre música, ainda que estivesse longe de arranhar *The Maiden's Prayer* no piano.

“Mas eu detesto música!”, dirá o leitor. Meu caro senhor, eu o respeito.

O que foi dito sobre música aplica-se às outras artes. Posso mencionar a obra de Sr. Clermont Witt, *Como observar quadros*, ou a do Sr. Russel Sturgis, *Como julgar a arquitetura*, como pontos de partida — meras iniciações — para a sistemática revitalização do conhecimento de outras artes, cujos materiais de estudos abundam em Londres.

“Detesto todas as artes!”, afirma o leitor. Meu caro leitor, eu o respeito mais e mais.

Lidarei com o seu caso mais adiante, antes de chegarmos à literatura.

---

<sup>7</sup> Festival anual de concertos que ocorria ao ar livre no centro de Londres, em que o público ficava desimpedido para passear enquanto ouvia — NE.

# **CAPÍTULO X**

## Nada na vida é enfadonho

A arte é uma coisa magnífica. Mas não é a mais magnífica das coisas. A mais importante de todas as percepções é a percepção contínua de causa e efeito — em outras palavras, a percepção do desenvolvimento contínuo do universo — ou, ainda em outras palavras, a percepção dos rumos da evolução. Quando consegue incutir na própria cabeça a verdade fundamental de que nada acontece sem uma causa, a pessoa não apenas amplia a sua mente, mas também o seu coração.

É ruim ter o relógio roubado, mas podemos pensar que o ladrão do relógio tornou-se ladrão por causas relativas à hereditariedade e ao ambiente, tão interessantes quanto cientificamente compreensíveis; e assim, compra-se outro relógio, talvez não com alegria, mas ao menos com uma filosofia que torna impossível a amargura. Com o estudo de causas e efeitos, perdemos aquele ar absurdo que alguns têm de choque e de dor em face das peculiaridades da vida. Tais pessoas vivem a natureza humana como se esta fosse um país estrangeiro cheio de costumes estranhos. Mas, tendo chegado à maturidade, é preciso que tenhamos vergonha de sermos estranhos numa terra estranha!

Ao mesmo tempo em que alivia o sofrimento da existência, o estudo da causa e efeito agrega valor ao que é pitoresco na vida. O homem para quem a evolução não passa de uma palavra qualquer olha para o mar e o enxerga como um grandioso e monótono espetáculo, que ele pode testemunhar no verão por algum dinheiro e a volta na classe econômica. O homem que tem incutida a idéia do desenvolvimento, de causas e efeitos

contínuos, percebe no mar um elemento que era vapor no anteontem geológico, que ontem fervia, e que amanhã, inevitavelmente, tornar-se-á gelo.

Ele percebe que líquidos são meramente coisas em processo de se tornarem sólidas; é atravessado pelo senso da imensa particularidade e mutabilidade da vida. Nada sustentará uma satisfação mais longa do que a apreciação constante desses fatos. Este é o fim mesmo de todas as ciências.

Causa e efeito podem ser encontrados em todo lugar. Os aluguéis subiram em Shepherd's Bush. Que o preço dos aluguéis tenha aumentado em Shepherd's Bush foi algo chocante e lamentável. Mas todos somos, até certo ponto, estudantes científicos de causas e efeitos, e não houve sequer um atendente almoçando no restaurante Lyons que não tenha cientificamente somado dois mais dois e visto na ferrovia subterrânea a causa da demanda excessiva de moradias em Shepherd's Bush, e, nesta demanda excessiva, a causa do aumento de preço dos aluguéis.

“Simples!”, dirá você, desdenhosamente. Tudo, todo o complexo movimento do universo, é assim simples quando você é capaz de encaixar as peças. E, meu caro senhor, talvez você seja um funcionário no mercado imobiliário, odeie as artes, queira nutrir sua alma imortal e que não consiga manter o interesse em seu ofício porque é tudo muito enfadonho.

Nada é enfadonho.

As tremendas e mutáveis particularidades da vida apresentam-se maravilhosamente no escritório de um agente imobiliário. Ora! Havia um bloqueio no tráfego da Oxford Street; para evitar o bloqueio, as pessoas passaram a fazer o trajeto literalmente por debaixo dos porões e dos encanamentos, e o resultado foi o aumento dos aluguéis em Shepherd's Bush! E você ainda diz que isso não é inusitado! Vamos supor que, nesse espírito, você se pusesse a estudar a questão patrimonial em Londres por uma hora e meia, noite sim, noite não. Isso não daria um novo sabor ao seu ofício e, assim, não transformaria a sua vida inteira?

Sim, você chegaria a problemas mais complexos. Como o resultado natural de causas e efeitos, seria capaz de nos dizer por que a mais longa rua reta de Londres tem cerca de um metro e meio de extensão, enquanto a rua mais longa absolutamente sem curvas de Paris tem várias milhas de extensão. Creio que você admitirá que, para o caso de um atendente do ramo imobiliário, não escolhi um exemplo particularmente favorável às minhas teorias.

Você é um atendente bancário e ainda não leu aquele romance (disfarçado de estudo científico) de tirar o fôlego, *Lombard Street*, de Walter Bagehot? Ah, meu caro leitor, se você comesse a lê-lo e perseverasse na sua leitura por noventa minutos a cada duas noites, como o seu trabalho se lhe tornaria fascinante, e quão mais claramente você compreenderia a natureza humana!

Você está “preso” na cidade, mas adora fazer excursões ao campo e observar a vida silvestre — um passatempo que certamente faz o coração se abrir. Por que você não atravessa a porta de sua casa, calçando pantufas, e caminha à noite até a lâmpada a gás mais próxima que tenha um casulo, e observa a vida silvestre de mariposas raras e comuns que estão voando por ali, e coordena o conhecimento assim obtido? Por que não monta uma estrutura sobre ele, e passa a saber ao menos alguma coisa sobre algo?

Você não precisa se dedicar às artes nem à literatura para viver completamente.

Todo o campo do hábito diário e das cenas cotidianas está disponível para satisfazer aquela curiosidade que é a própria vida, cuja satisfação revela um coração compreensivo.

Prometi lidar com o seu caso, ó leitor que detesta a arte e a literatura, e assim o fiz. Lidarei agora com o caso, felizmente muito comum, da pessoa que “gosta de ler”.

## **CAPÍTULO XI**

## Leitura séria

**R**omances estão excluídos da “leitura séria”; assim, àquele que, voltado à melhora pessoal, esteja decidido a dedicar noventa minutos três vezes por semana a um estudo completo das obras de Charles Dickens, aconselho-o a alterar os seus planos. A razão disso não é que romances não sejam sérios — parte da grande literatura mundial está em prosa de ficção. A razão é que, de um lado, romances ruins não devem ser lidos, e, de outro, bons romances não exigem um empenho mental substancial por parte do leitor. Apenas as partes ruins dos romances de Meredith são difíceis. Um bom romance faz com que você siga em frente como um barco no fluxo de um rio, e talvez você chegue ao final sem fôlego, mas descansado. Os melhores romances requerem esforço mínimo. Ora, no cultivo da mente, um dos fatores mais importantes é precisamente a sensação de esforço, de dificuldade, de uma tarefa que uma parte de você está ansiosa para cumprir e outra parte para abandonar; e esta sensação não será adquirida por meio dos romances. Não rangemos os dentes ao lermos *Anna Karenina*. Assim, embora deva ler romances, você não deverá lê-los nesses noventa minutos.

A poesia imaginativa produz uma tensão mental muito maior do que romances — sendo a maior forma de literatura, produz o esforço provavelmente mais severo dentre todos os tipos de literatura. A poesia imaginativa nos conduz aos maiores prazeres e nos ensina a mais alta forma de sabedoria. Em resumo, não há nada que se compare a ela. Digo isso tendo a triste consciência do fato de que a maioria das pessoas não lê poesia.



Estou convencido de que, se fossem confrontadas com as opções de ler o *Paraíso perdido* ou caminhar até a Trafalgar Square ao meio-dia com um saco de pano cobrindo-lhes até os joelhos, muitas pessoas excelentes escolheriam o tormento da humilhação pública. Ainda assim, jamais deixarei de recomendar a amigos e a inimigos que, antes de tudo, leiam poesia.

Se a poesia é incompreensível para você, comece lendo o famoso ensaio de Hazlitt sobre a natureza da “poesia em geral”. É o que há de melhor em inglês e ninguém que o tenha lido poderá sustentar a impressão de que a poesia é uma tortura medieval, ou um gigante descontrolado, ou um revólver que sairá por aí sozinho atirando no que aparecer no caminho. De fato, é difícil imaginar o estado mental do homem que, depois de ler o ensaio de Hazlitt, não sinta um desejo urgente de ler um pouco de poesia antes da próxima refeição. Se esse ensaio causar-lhe inspiração, sugiro que comece pela poesia puramente narrativa.

Há um romance inglês escrito por uma mulher, infinitamente mais refinado do que qualquer coisa escrita por George Eliot ou pelas irmãs Brontë, ou mesmo por Jane Austen, que talvez você não tenha lido. O título é *Aurora Leigh*, e a autora é E. B. Browning.<sup>8</sup> Por acaso é escrito em verso e contém uma quantidade considerável de genuína alta poesia. Determine-se a ler esse livro por inteiro, mesmo se for difícilíssimo para você. Esqueça que é alta poesia. Leia-o simplesmente pela história e pelas idéias sociais. E, quando acabá-lo, questione-se honestamente se você ainda detesta poesia. Conheço mais do que uma pessoa para quem *Aurora Leigh* foi a prova de que, ao pressupor que odiavam poesia, estavam redondamente enganados.

É claro, se depois de Hazlitt e da realização deste experimento à luz de Hazlitt, você concluir que há algo em si que é antagônico à poesia, talvez alegre-se com a história ou com a filosofia. Lamento-o, mas não de forma inconsolável. *Declínio e queda do Império Romano*<sup>9</sup> não pode ser colocado na mesma categoria de *Paraíso perdido*, mas é uma obra de tremenda beleza; e os *Primeiros princípios* de Herbert Spencer

simplesmente ri das declarações da poesia e recusa-se a ser aceito como algo que não seja o mais magnífico produto da mente humana. Não digo que esses livros sejam adequados a um iniciante nos exercícios mentais. Mas não vejo por que qualquer homem de inteligência média não estaria, depois de um ano de leitura contínua, apto a lançar-se sobre as supremas obras-primas da história da filosofia. A grande conveniência das obras-primas é que elas são assombrosamente lúcidas.

Não recomendo nenhum livro em especial como um início. A tentativa seria inútil no âmbito do meu domínio. Mas tenho duas sugestões gerais de certa importância. A primeira é definir a direção e a abrangência dos seus esforços. Escolha um período determinado, ou um assunto delimitado, ou um único autor. Diga a si mesmo: “Eu entenderei algo sobre a Revolução Francesa, ou sobre o aumento das linhas ferroviárias, ou sobre as obras de John Keats”. E durante um dado período a ser estabelecido previamente, restrinja-se à sua escolha. Obtém-se muito prazer na especialização.

A segunda sugestão é: devemos ler, mas também devemos pensar. Conheço pessoas que lêem e lêem, mas a quem talvez valesse o mesmo passar manteiga no pão. O esforço que empregam na leitura é o mesmo que homens melhores empregam ao levar o copo à boca. Voam em veículos automotores por sobre os cavalos de tração da literatura, tendo como único objetivo o movimento. Eles lhe dirão quantos livros leram em um ano.

A menos que você conceda pelo menos quarenta e cinco minutos à reflexão cuidadosa e exaustiva (é algo terrivelmente cansativo no início) sobre o que está lendo, os seus noventa minutos noturnos terão sido desperdiçados. Isso significa que o seu ritmo deverá ser lento.

Esqueça.

Esqueça a meta; pense somente no campo ao seu redor; e depois de um tempo, talvez quando menos esperar, você se verá em uma adorável vila na colina.

---

<sup>8</sup> Elizabeth Berrett Browning (1806–1861) — NT.

<sup>9</sup> Obra de Edward Gibbon (1737–1794) — NT.

## **CAPÍTULO XII**

## Os perigos a evitar

**N**ão posso concluir estas dicas — não raro demasiado didáticas e abruptas, creio eu — para o aproveitamento total do tempo com vistas ao grande fim da existência (que é distinta do estado vegetativo) sem brevemente referir-me aos perigos que aguardam aqueles que aspiram sinceramente à vida. O primeiro é o perigo terrível de tornar-se a mais odiável e menos suportável de todas as pessoas: o pedante. O pedante é um camarada insolente que dá a si mesmo ares de sabedoria superior. O pedante é um tolo pomposo que caminha sobre o mundo como num desfile cerimonial e que, sem saber, perdeu uma importante parte de sua indumentária, a saber, seu senso de humor. O pedante é um indivíduo fastidioso que, tendo feito uma descoberta, mostra-se tão impressionado por ela que é capaz de desapontar-se gravemente pelo fato de que o mundo todo não compartilha de seu espanto. Tornar-se um pedante inconscientemente é facilíssimo e fatal.

Por isso, quando começamos a empreitada de utilizarmos todo o nosso tempo, é um bom antídoto lembrarmos que o nosso tempo, e não o dos outros, é o material com que devemos lidar; que a Terra existia de modo perfeitamente confortável antes que começássemos a equilibrar o balanço de nossas horas, e que ela continuará existindo de modo perfeitamente confortável se alcançarmos o êxito ou o fracasso em nosso novo papel como ministros das fortunas do tempo. É recomendável não insistir no falatório a respeito do que se está fazendo e não fingir lamentações exageradas quanto ao espetáculo de deliberado desperdício de tantas horas diárias em que todos têm parte,

nunca, portanto, vivendo de verdade. Você descobrirá, ao fim das contas, que o cuidado consigo mesmo contém todo o bem que se pode fazer.

Outro perigo é o de acorrentar-se a uma programação como um escravo a uma carroça. A sua programação não pode ditar a sua vida. Ela deve ser respeitada, e não adorada como um fetiche. Uma programação de esforços diários não é uma religião.

Isso parece óbvio. Contudo, conheço homens cujas vidas são fardos a si mesmos e pesos angustiantes aos parentes e aos amigos, simplesmente porque esses homens não compreenderam o óbvio. “Oh, não” — ouvi dizer certa vez da martirizada esposa — “Arthur sempre leva o cachorro para passear às oito e sempre começa a ler às quinze para as nove. Então está fora de questão que nós possamos...”, etc., etc. E o tom de definitivo absoluto naquela voz queixosa revelava a tragédia insuspeita e ridícula de uma carreira.

Por outro lado, um cronograma é um cronograma. E a não ser que seja tratado com deferência, não passará de uma piada de mal gosto. Tratar a programação com a quantidade exata de deferência e viver com não muita nem tão pouca maleabilidade não é uma questão tão simples quanto pode parecer aos inexperientes.

Ainda outro perigo é o de desenvolver um método baseado na pressa, de mostrar-se cada vez mais obcecado com o que é preciso fazer em seguida. Dessa forma, podemos chegar ao ponto de sentirmos a existência como uma prisão, e então perdemos a posse da nossa própria vida. Você pode levar o cachorro para passear às oito e ficar pensando durante todo o passeio no fato de que precisa começar a ler às quinze para as nove, e que não pode se atrasar.

Também a ocasional quebra deliberada de agenda não ajudará a solucionar o problema. O mal não brota da persistência rígida no que estamos buscando realizar, mas tem origem na tentativa de fazer coisas demais, de encher a programação até

preencher todos os minutos. A única cura é refazer a programação e buscar fazer menos coisas.

Mas o apetite por conhecimento cresce à medida que o nutrimos, e há homens que acham apazível a ofegante pressa do esforço constante. Deles é preciso dizer que a pressa constante é melhor do que a malemolência eterna.

Em todo caso, se a programação apresenta uma tendência opressiva e, mesmo assim, você não queira modificá-la, um paliativo excelente é passar com exagerada deliberação de uma tarefa a outra; gastar, por exemplo, cinco minutos em um estado de perfeita quietude mental entre acorrentar o cachorro e abrir o livro; em outras palavras, gastar cinco minutos com a plena consciência do gasto destes minutos.

O último e principal perigo que gostaria de apontar é um ao qual já me referi: o risco de fracasso no início da empreitada.

É preciso insistir nessa questão.

Um fracasso no início pode facilmente pôr um fim definitivo ao recém-nascido impulso na direção da vitalidade completa; assim, todas as precauções devem ser observadas no intuito de evitá-lo. Esse impulso vital não pode ser sobrecarregado. Deixe que o ritmo do primeiro passo seja absurdamente vagaroso, mas transforme-o no mais regular possível.

E, tendo decidido alcançar certa atividade, alcance-a a custo de todo tédio e desagrado. É imenso o ganho em autoconfiança pelo cumprimento de um empreendimento cansativo.

Finalmente, ao escolher as primeiras ocupações dessas horas noturnas, guie-se pelo seu gosto e por suas inclinações naturais, e nada mais.

É bom ser uma enciclopédia ambulante de filosofia, mas se você não gosta de filosofia e tem apreço pela história natural dos cantos dos mercadores,<sup>10</sup> é muito melhor deixar a filosofia de lado e debruçar-se sobre o canto dos mercadores.

---

<sup>10</sup> *Street cries*: pequenas melodias por meio das quais os vendedores anunciavam suas mercadorias nas ruas — NT.