UMA FILOSOFIA DE VIDA

APRESENTAÇÃO DA EDIÇÃO BRASILEIRA
PROF. HILTON ROCHA

WILLIAM OSLER



APRESENTAÇÃO

"O segredo do sucesso é a constância. Sem constância não há amor, amizade, nem virtude Assim escreveu o "maior médico da história William Osler nasceu em 1849 no Canadá (Ontário), iniciando seu curso médico em Toronto, para terminá-lo em Montreal.

O imponderável do destino dita-nos rumos que podem alterar por completo as pretenções originais.

Eu, como oftalmologista, só poderia lastimar que os fados se consorciassem contra a nossa especialidade. Mas em verdade, como médico, bendigo o acaso, que permitiu à Medicina inteira o usufruto de um gênio.

Osler, ao diplomar-se, manifestou pendor para a Oftalmologia, cujo campo estava livre em Montreal. Foi-lhe propiciada a ida a Londres, onde pontificava, então,William Bowrnan nome imortal dentro da oculística.

Osler procurou Bowman, no afã de se tornar oftalmologista. O renomado mestre inglês, do tradicional Moorfields, aconselhou-o a um estágio prévio em Fisiologia, com Sanderson. Ao neófito Osler foi dado estudar desde logo, a câmara anterior de um olho inflamado de rã.

Neste momento, Howard (de Montreal) escreveu a Osler, aconselhando-o a não prosseguir em Oftalmologia, porque especialistas capazes teriam chegado ao Canadá, ocupando o posto que lhe havia sido acenado.

Esta notícia desviou Osler de seu propósito original. "Aceitou o inevitável". Na encruzilhada, teria que adotar um dos dois caminhos. Ele tomou a decisão que o tornaria mais tarde Regius Professor de Medicina da Universidade de Oxford, antes de se tornar o "maior médico da história'

"His Journey was a rich one for himself and for Medicine. But suppose he had journeyed the other road? What Then?l " (Snyder).

"0sler transformou seu gênio em talento, com que honrou a humanidade, criando ciência e consciência. Pertransit benefaciendo. Sem dúvida, dos maiores homens que têm existido" (Afrânio Peixoto).

Personalidade muItifacetada: escritor, médico, educador, historiador, filósofo,sonhador, realizador. Ou tudo isso e algo mais. Harvey Cushing, em dois volumes consagrados tornou-se o seu inigualável biógrafo.

Mas, qual foi o grande segredo de sua Vida? Quais os conselhos que ele sempre prodigalizou, fruto de seu próprio comportamento? Trabalhar, trabalhar intensamente. Não deixar para depois o que se pode fazer hoje. Não molestar o dia de amanhã com tarefas pertinentes ao dia em que vivemos.

"O dia de Hoje bem vivido transforma o ontem num sonho de felicidade e o amanhã numa visão de esperança.

O grande conselho de Osler é o trabalho constante e reiterado de cada dia. É o "life In day-tight compartment " Viver cada dia como se fosse o único ou o último.

"No dreams, no visions, no delicious fantasies, no castles in the air, with which, as the old song so truly says: hearts are broken, heads are turned Osler, Regius Professor em Oxford, foi atraído para os Estados Unidos. Parece que mão estranha e superior guiava aqueles momentos difíceis da Medicina norte-americana.

Inclusive quando, depois de criada, por um outro enigma da Providência, reuniu na mesma Universidade — Universidade que nasceu do amor frustrado de Johns Hopkins-aqueles tetrarcas geniais do ensino médico, os chamados “ quatro santos” — Welch, Halsted, Kelly e Osler — o grupo mais extraordinário que a Medicina de todos os tempos já reuniu.

E Osler gravava fundamente seu nome com a genialidade de um grande clínico Escreveu trabalhos do porte de The Principles and practice of Medicine, mas principalmente convivendo com os colegas e os seus discípulos deixou-lhes conselhos imortais.

Aequanimitas e A Way of Life, devem ser livros de cabeceira.

"O preceito é instrução inscrita na areia. Mas o exemplo é gravado na rocha, e a lição não se perde".

Osler, médico e humanista, pensador e filósofo, helenista de escol, foi acima de tudo um mestre. Mestre de Medicina, de ética, de comportamento, de bem-viver.

A tradução de seu livro A Way of Life nos é hoje oferecida por Elizabeth Sinay Tavares, certamente influenciada pelo mestre e amigo Heitor Marback.

Tradução feliz, oportuna e fiel, de um livro pequeno mas concentrado, cujas páginas porejam lições, apontam conduta, delineiam diretrizes para os nossos jovens estudantes; e para todos nós. Foi muito feliz e inspirada Elizabeth ao

fazê-lo, Buscou-me para prefaciador, por saber-me um apaixonado de Osler.

Estou certo de que este livrete tornar-se-á uma Bíblia para os nossos estudantes: ler,compreender, meditar, reter e cumprir os conselhos do mestre.

E como fecho, um aforismo de Osler: "It is easier to buy books than to read them, and easier to read them than to absorb them.

Hilton Rocha Belo Horizonte, julho de 1976.

Notas do Prefácio

1- "Sua trajetória foi valiosa, tanto para si como para a Medicina; mas, suponhamos tivesse sido outro o caminho seguido? Que teria acontecido?" (Snyder).

2- "Viver a vida de cada dia",

3- "Nada de sonhos, visões, fantasias delirantes, castelos no ar, bem expressos no velho e tão certo adágio: I desgostos profundos, I cabeças perdidas".

4 - "Mais fácil é adquirir livros do que os ler; I e mais fácil lê-los do que assimilá-los".

PREFÁCIO

Uma Filosofia de Vida é a oração pronunciada por Sir William Osler para estudantes da Universidade de Yale, New Haven Conn — precisamente a 20 de abril, numa tarde de domingo da primavera de 1913 — quando fora aos E.U.A. fazer a conferência "Silliman", na mesma Universidade.

Harvey Cushing, referindo-se a esta bela Oração, no seu livro ' 'Vida de Osler", considera a força das palavras sem que se perceba um propósito para tanto, e transcreve a seguinte nota do próprio Osler no manuscrito original: ' 'escrito a bordo do navio em viagem para a América, baseado em apontamentos tomados durante um mês, e concluido no domingo, dia em que o pronunciei"

A Mensagem da Aurora faz parte do livro, satisfazendo ao pedido de Osler: os versos, foram encontrados dentro de um exemplar — na biblioteca particular com estas palavras abaixo: "se outra edição for publicada, que nela seja incluido este poema".

Louvamos plenamente a sugestão de Sir William Osler, para que versos tão primorosos fossem relembrados.

A essência da Oração de Osler é um apelo a como viver o dia de hoje e à valorização do trabalho de cada dia, Ele cita o quanto lhe foi importante na vida o pensamento de Carlyle— que lhe era tão familiar: "Nosso dever principal é fazer o que está claro, diante de nós, e não ver, o que está obscuro, a distância"

Francis R. Packard

A mensagem da Aurora

Ouve o Conselho da Aurora!

Cuida deste Dia!

Este é a Vida, a própria Essência da Vida.

Num breve curso Estão todas as Diversidades e Realidades da tua Existência: A Ventura do Crescimento, A Glória da Ação, O Esplendor da Beleza.

Eis que o Ontem é apenas um Sonho, E o Amanhã é somente uma Visão.

Mas, o dia de Hoje bem vivido faz De todo Ontem um Sonho de Felicidade, E de todo Amanhã uma Visão e Esperança.

Cuida bem, pois, do dia de Hoje!

Eis a Mensagem da Aurora.

Colegas estudantes: Em pensamento, palavra ou ação, todo homem tem uma filosofia de vida desenvolvida inconscientemente. É possível que ele não a perceba, se for senhor de grandes virtudes; por outro lado, qualidades negativas poderão levá-lo a orgulhar-se de ser um modelo de perfeição. Esta filosofia não pode ser ensinada ao jovem por meio de preleções formais, uma vez que ela se desenvolve com o crescimento e nada tem a ver com a compleição física. Disse o grande Estagirita que os jovens seriam incapazes de estudá-la e que a ouviriam sem entendê-la — sem qualquer proveito, portanto. Para que confundi-los então? — Porque lhes trago a mensagem que lhes poderá ser útil. Essa não é filosófica, moral ou religiosa estritamente — qualquer delas, no caso, exigiria uma discussão de minha parte — ainda que abranja os três aspectos, até certo ponto. É muito jovem, muito velha, muito simples e utilíssima; é tão simples que na realidade alguns de vocês poderão sair daqui decepcionados, como aconteceu ao Sírio Naaman, quando o mandaram lavar-se nas águas do Rio Jordão para ficar curado. Todos vocês conhecem os jogos de ferramentas com um cabo para adaptar verruma ou outra peça qualquer, e que custam 50 centavos apenas. A qualidade é péssima, evidentemente; é tão ruim que não são encontrados nas boas carpintarias. No entanto, o jovem tem um; o chofer o conserva na própria caixa; o marinheiro o guarda dentro da mochila, e toda família bem organizada possui um na gaveta de miscelâneas na despensa. É, simplesmente, uma coisa

útil em casa para resolver as muitas dificuldades pequenas do dia.

A filosofia com que desejo presenteá-los tem estas mesmas características: é um cabo para ajustar as ferramentas da vida. Não importa a qualidade: "Sheffield" ou falsa, adaptará bem da machadinha ao saca-rolhas. Minha mensagem consiste numa palavra: uma conduta; expressão fácil da experiência de um homem sincero, cuja vida não foi perturbada por qualquer filosofia mais elevada do que aquela seguida pelo pastor de ovelhas: como você quiser. Desejo mostrar uma estrada em que o andarilho não pode errar, ainda que ignorante; não se trata de um sistema a rejeitar-se pela dificuldade em ser desenvolvido; não é um esquema formal; é, simplesmente, um hábito tão fácil — ou tão difícil — de adotar, como qualquer outro bom ou mau. Um cartão de Natal circulou com estes dizeres, há algum tempo atrás: "a vida é uma repetição monótona de fatos"; significando, em linguagem culta, "a vida é um hábito", uma sucessão de atos quase automáticos. A formação dos hábitos é a base da moral por excelência. Esta é a grande verdade existente em todos os atos físicos e psíquicos — pedra fundamental do pensamento de Aristóteles. Em outras palavras: "Quaisquer que sejam os hábitos, eles são sempre o resultado de atos da mesma natureza.

Devemos, pois, dar boa qualidade a estes atos" (Ética). Pondo-se em pé uma criança de sete meses, ela cairá de bruços; se a mesma coisa lhe fizerem aos doze meses, ela andará; com dois anos ela corre porque os músculos e sistema nervoso adquiriram o hábito, e experiências e desastres lhe deram domínio. Se colocarmos o dedo na boca de um recém-nascido, este suga-lo-á ansioso e feliz, respondendo a um hábito de milhões de anos. Conseguiremos gesticulação absoluta se exercitarmos, deliberadamente, partes do nosso corpo, fato que pode ser observado quando um conjunto musical toca uma peça difícil: é como se fosse uma espécie de pianola à qual estão ligados, por fios, baterias, comutadores, multiplicadores, e interruptores; o movimento é automático e o governo feito pelos dedos ágeis do músico, trabalhando e conversando todo o tempo, como se nada fizesse. Mais uma vez, é o hábito; é a aquisição gradativa do domínio, depois de longa prática e às custas de muitos erros. Esta mesma lei capital estende-se aos estados mental e moral. O "caráter", que compreende os dois aspectos, é, segundo Plutarco, "um costume inveterado". A filosofia de vida que eu prego é um hábito a ser adquirido de modo gradativo, repetida e frequentemente; é a prática de viver só para o dia de hoje e para o trabalho do dia; viver a vida de cada dia.

Vocês dirão: — "Ah, isto é muito fácil; é simples como o conselho de Elias!"

Não é assim, como vou persuadí-los com palavras, embora nelas faltem a profundidade e o valor dos meus sentimentos. Minha vida começou no melhor dos ambientes: um Presbitério em que eu era uma, entre nove crianças. Hoje sou considerado como tendo um cérebro de qualidade especial, porque ocupei Cátedras em quatro Universidades; porque escrevi um livro que teve bom êxito e porque fui convidado a fazer uma conferência na Yale. No entanto, a verdade a meu respeito, conhecida de poucos dos meus amigos íntimos, é que minhas qualidades estão aquém do medíocre. — Mas, como será o Professorado, e o mais? É com a importância de um hábito, apenas, uma filosofia de vida, o fruto do trabalho do dia, que eu quero impressioná-los com todas as minhas forças. Advertindo das circunstâncias insignificantes que podem influenciar a vida humana, Dr. Johnson dizia: "não é por um planeta superior ou um génio prepotente e sim pelo primeiro livro lido, por alguma conversa ouvida precocemente, ou algum acidente excitante de paixão e entusiasmo". Este foi o meu caso, em duas circunstâncias: quando cursava o "Trinity College School" em Weston, Ontário, divertiu-me o parágrafo de uma circular determinando que os estudantes deveriam ir aprender a cantar e dançar, às tardes — nunca eu havia sido escalado para deveres desta natureza. Deu-se, então, comigo o que aconteceu com Saul procurando o asno, isto é, a oportunidade fez-me achar algo muito valioso: o Rev. W. A. Johnson, fundador da Escola, homem do tipo "White of Selborne", que conhecia a natureza e sabia torná-la interessante aos rapazes. A outra aconteceu no verão de 1871, quando frequentava o Hospital Geral de Montreal: muito preocupado com o futuro — em parte por causa do exame final e também com o que eu iria fazer depois — apanhei um volume de Carlyle e logo na primeira página estava a frase familiar: —“Nosso dever principal é fazer o que está claro, diante de nós, e não, ver o que está obscuro a distância". É um sentimento simples mas que atingiu o objetivo, firmou-se, ajudou-me, e foi o ponto de partida de um hábito que me facilitou utilizar, totalmente, o único talento em mim existente. Os operários da vinha de Cristo eram pagos por dia; só podiam pedir o pão do dia e era-lhes expressamente solicitado não pensar no amanhã. Para o mundo de hoje, estas ordens têm um sabor Oriental; conselhos de perfeição semelhantes a certas Beatitudes; estímulo a uma aspiração e não a um ato.

Estou inclinado a acatar e discutir estes princípios, não à maneira de São Tiago: "sigamos agora; hoje ou amanhã, iremos a tal cidade; lá ficaremos um ano, compraremos, venderemos e ganharemos, já que não sabemos o que nos acontecerá depois". Não, na doutrina Epicurista de Ornar: "consigo e com seu

cântaro de vinho"; mas, no espírito moderno de uma filosofia de vida, um hábito, um forte entusiasmo, reagindo pronto ao misticismo do Este e ao pessimismo que nos obstruem facilmente. Mudem para "é sorte" esta máxima rígida, "é miséria ter o suficiente para o dia", pois, os maiores aborrecimentos da vida provêm do costume absurdo de se olhar para antes e depois. Como um paciente de visão dupla — consequente a desequilíbrio passageiro dos músculos oculares — experimenta alívio mágico se óculos bem ajustados lhe devolvem a visão binocular, assim encontra a paz o estudante ansioso quando não olha o passado nem se preocupa com o futuro. Estávamos na plataforma de um dos maiores navios cortando o oceano a 25 milhas, quando meu companheiro falou: Toda estrutura tem vida; é um monstro com cérebro e nervos, estômago imenso, coração e pulmões maravilhosos e um maquinismo fabuloso. Naquele momento exato ouviu-se um sinal; todos os compartimentos impermeáveis do navio foram fechados e a voz do Comandante dizia: - é a nossa principal medida de segurança - Apesar do que aconteceu ao Titanic? - disse-lhe eu; ao que ele confirmou: -Sim, apesar do Titanic. Cada um de vocês é, agora, um organismo muito superior àquele grande navio, falso, em percurso longo. Insisto, pois, em que aprendam a dirigir a maquinaria Vivendo a Vida de Cada Dia, como a garantia maior de segurança na sua viagem. Cheguem à plafatorma e observem que pelo menos grande parte dos compartimentos está trabalhando em ordem. Em qualquer situação da vida, acionem um botão e ouçam as portas de ferro sobre o passado — o ontem morto. Acionem outro botão e impeçam a entrada do Futuro — o amanhã nascituro — com uma cortina de metal. Só assim vocês estarão salvos para o hoje! Leiam a história antiga do Chambered Nautilus, cantada tão bem por Oliver Wendell Holmes, mudando esta frase apenas: "dias seguidos admirei o trabalho silencioso". Expulsem o passado! deixem-no sepultar-se. É tão fácil dizê-lo, quanto é difícil cumpri-lo! é custoso porque ele nos persegue como se fosse uma sombra.

Os olhos azuis e o queixo delicado dos seus avós tiveram continuidade no seu modo de ser mental e moral. As gerações passadas meditaram a "Prudência, presciência, vontade e destino; o Destino traçado, o livre arbítrio e a presciência absoluta" podem ter criado uma consciência à New England, morbidamente susceptível de cura, assim, alguns de vocês preferiram cantar o Salmo 51 a acompanhar Cristo às favelas. Afastem o ontem que iluminou aos tolos o caminho da morte e nada tem a ver com vocês, pessoalmente, isto é, conscientemente. Ele está bem vivo em nós, funcionando diariamente, como o fazem nossos órgãos, e esta ação inconsciente e lenta nos é prejudicial. Os

aborrecimentos insignificantes, as negligências reais e supostas, os erros triviais, as decepções, as ofensas, as mágoas, como também as alegrias, — sepultemnos no profundo esquecimento de cada noite. É exatamente quando os fantasmas do passado Night-riding Incubi Troubling the fantasy (demôniosque passeiam à noite) vêm a nós aos bandos e espreitam nossas pálpebras se abrirem, cada qual exibindo uma ofensa, mágoa, arrependimento. Isto é muito nocivo ao velho e ao conformado; aos jovens eles causam aflição e, angustiados, muitos clamam com Eugene Aram: — "Oh Deus, quem me dera fechar minha mente e prendê-la com um colchete!" Ofereço-lhes uma "filosofia de vida" como uma vacina contra todos os venenos mórbidos deixados no organismo pelas infecções do ontem. "Dispa sua alma, à noite", como diz George Herbert, das ofensas diárias cometidas, ou das omissões — não por uma auto análise, mas com indiferença como vocês fazem com a própria roupa — e acordarão homens livres, com uma vida nova. Olhar para trás — a não ser na hipótese de revisão — é arriscar-se a ver repetido o que aconteceu à mulher de Lot. Muitas vezes o homem é impedido em seu caminho por uma infeliz combinação de retro e introspecção; os erros de ontem paralizando os esforços de hoje; os aborrecimentos do passado levando-o à destruição e o verme do desgosto à ruina da vida. Morrer diariamente, segundo São Paulo, garante a ressurreição de um homem novo que faz de cada dia o epítome de uma vida. A maior indecisão do homem é resultante do ônus do ontem somado ao do amanhã e sobrecarregando o do hoje. Excluam, pois,decididamente, o passado e o futuro. Nada de sonhos, visões, fantasias delirantes, castelos no ar, bem expressos no velho e tão certo adágio, "desgostos profundos, cabeças perdidas". Diz-se que o futuro pertence à juventude mas a segurança do amanhã indeciso e torturante só é através do hoje. Quem poderá dizer o que lhe trará o dia? Esta incerteza é um provérbio cujo sentido o homem pode ter na palma da mão. Façam uma peregrinação até Hades, com Ulysses, contornem o círculo mágico, executem os ritos e façam a pergunta a Tirésias. A resposta eu a tive dos seus próprios lábios. Limitem para vinte quatro horas o círculo do horizonte; hoje é o futuro — não existe o amanhã! o dia da salvação do homem é agora — a única segurança para o futuro é a vida no presente, vivida fervorosa e intensamente sem pensar em olhar para diante. Na página título de um dos maiores livros da ciência, o Discours de Ia Méthode, de Descartes (1637), está uma vinheta que mostra um homem a cavar um jardim com a face na direção da terra; para esta, convergem os raios de luz do firmamento e pouco acima está a legenda "Fac et Spera". É uma boa atitude e uma bela epígrafe. Olhem para o céu se quizerem; para o horizonte, nunca; ali

está o perigo; lá não há verdade nem felicidade ou certeza, e sim a falsidade, a fraude, o charlatanismo, os ignes fatui que iludem cada geração. Os acenos do horizonte induzem os homens, não satisfeitos, a procurar a verdade e felicidade desmoronadas a seus pés. Ao chegarem ao Colégio, subam ao cimo do monte, tenham uma visão geral da terra e façam desta excursão a oportunidade para um auto exame cuidadoso. Refiro-me àquele inquérito que Descartes persuade todo homem a fazer, uma vez na vida. Quando o homem se preocupa com o futuro, está sujeito a manifestações como estas: perda de energia, angústia e agitação nervosa. Fechem, pois, os compartimentos de fora a fora e disponham-se a cultivar o hábito de Viver a Vida de Cada Dia. Não desanimem: adquiri-lo exige tempo como qualquer outro hábito e os meios para isto vocês deverão achar em si próprios. Orientação geral e estímulo é tudo o que lhes posso dar, na esperança de que tenham persistência enquanto forem jovens. Agora, quanto ao dia, propriamente, e como vivê-lo: sejam vocês os próprios meditadores! Não aspirem a qualquer auxílio misterioso, mas se disponham a governar-se. Entrem em contacto com o finito e sintam-se felizes em compreender que tudo nele se opera como se fosse a máquina trabalhando suave. Reunam-se a todos os seres criados, animados, e se regozijem sinceramente porque vivem; porque vêem o sol; porque estão nesta terra que a Natureza fez, tão linda, dependendo de vocês conquistá-la e dela usufruir. Concretizem estas palavras de Browning: "Há um mundo de facilidades para o gozo espalhadas à volta de nós, tão significativas quanto atraentes". Quais as sensações da manhã? — elas governam o dia. Alguns de nós somos infelizes, por natureza, às primeiras horas do dia; tratandose, porém, do rapaz que sente a vida como um fardo ou uma miséria, ao acordar, é que ele se descuidou da sua máquina: dirigiu-a com muita violência acelerando demais os motores ou não limpou as cinzas e carvões. É sinal de que esteve em companhia de D. Nicotina por muito tempo; divertiu-se com Baco ou com a jovem Afrodita, o que é pior — "todos eles exercem força dominante sobre a juventude obstinada". Para que se tenha um aspecto saudável, o corpo deve ser mantido limpo. Quando vejo nossos colegiais, autênticos, vivos, de aspecto vigoroso, muitas vezes me pergunto se Sócrates e Platão achariam ou não esta raça aperfeiçoada e tenho certeza de que eles gostariam de ver o conjunto que vocês formam. Façam do ideal deles o seu: a mente sadia num corpo saudável. Há dependência mútua entre os dois fatores; verdade essencial compreendida nas palavras de Rabbi Ben Ezra: a carne e o espírito se completam reciprocamente. A disposição da manhã faz o dia, evidentemente. Em grande parte, é uma questão de maquinismo limpo e integridade física, no sentido amplo

da palavra. Segundo Voltaire, "É o estômago que faz os felizes". 0 homem dispéptico não pode ter um bom aspecto físico e, alteradas as funções orgânicas, a resistência moral ficará diminuída. A conservação do corpo em forma facilita manter pura a mente, e o melhor teste do seu estado são as sensações das primeiras horas do dia. Língua limpa, mente lúcida e olhos límpidos são prerrogativas de cada dia. Exatamente como o Prof. Marsh identificava um animal desconhecido por um único osso, assim pode nosso dia ser prognosticado pela primeira hora ao acordarmos. O começo é fundamental em tudo, como sabem e, para fazê-lo bem, vocês devem sentir-se aptos. A sensação de indolência no jovem, pela manhã, na maioria das vezes é proveniente da falta de domínio dos dois instintos primários — hábitos biológicos — relativos à preservação individual e à continuação da espécie. Os estudantes da Yale deveriam ser exemplos de dietética, mas a mocidade não faz caso do conselho do professor. Atrevo-me mesmo a dizer que a falta de cuidado com a alimentação é responsável por muita deficiência mental, tanto aqui como em qualquer parte. Tenho por hábito destruir qualquer artigo sobre dieta, do qual discordo, ou tornar conhecido, de alguma forma, que ele abusou da minha hospitalidade por algum tempo. Poucos estudantes são adeptos da bebida, hoje em dia, mas em todas as agremiações há homens incapacitados para o trabalho do dia em consequência do excesso de álcool da noite anterior. Já que a moderação é dificílima de ser adotada e, conforme tem sido demonstrado insistentemente, para que o trabalho mental ou físico seja o melhor deverá ser feito absolutamente sem uso do álcool, a norma mais segura para o jovem é aquela seguida por vocês, estou certo — a abstinência. O fumo em excesso, como é usado pela maioria dos estudantes, é inimigo dos olhos límpidos e da mente lúcida, nas primeiras horas da manhã. Atentem, pois, se necessário, controlem--no. Uma certa sensação de queimor indo da testa para o ocipital, confusão de memória, olhar frio de peixe, língua saburrosa e um sabor da véspera, são outros sintomas provenientes do excesso de fumo, tão conhecidos de vocês quanto meus. O outro instinto primário é o fardo pesado da carne, que nos dá a Natureza para garantir a continuação da espécie. Todas as nossas energias são exigidas no governo da parelha de Platão, ou seja: o cavalo preto — a Paixão — um demônio violento, indomável, subordinado às custas de luta árdua e muita experiência; e o cavalo branco — a Razão — conduzindo a você. Como homens, todos sabem: uma vez tendo a presa entre os dentes, o cavalo preto rodará a carruagem, levando-a pelo abismo da perdição. Com um corpo sadio, segundo Goethe, podese começar o dia sem aquela sensação de preguiça que muitas vezes faz a manhã predizer um dia

inútil. 0 objetivo da educação é o controle da mente como se ela fosse máquina, para adaptá-la a uma ação quase tão automática como o caminhar. Não é fácil obtê-lo; e consegui-lo exige atitude deliberada e calma, nunca às pressas ou ansiosamente. Lembrem-se sempre que o dia longo está a sua disposição; que vocês têm dezesseis horas acordados, sendo três ou quatro destinadas a uma conquista silenciosa do mecanismo mental. A concentração, fator que amplifica o poder de resistência de modo gradativo e com sucesso, sob qualquer aspecto, é o segredo do êxito no estudo, nenhuma só mente, ainda que estúpida, deixa de despertar a um exercício constante. Diz um velho ditado que "a pressa faz a juventude insatisfeita" mas, pior do que isto e considerada a principal causa do colapso mental, é deixar de desenvolver o poder de concentração. Platão lamenta se o jovem for vitimado por este estorvo, desde o início do estudo, porque ele jamais alcançará o objetivo. Será altamente funesto na vida de um estudante, se lhe for sua carreira arruinada pela pressa, tensão, desordem e agitação — é como se a máquina humana trabalhasse dia e noite, sem qualquer comando. Ouçam as palavras de William James, mestre de Israel: "A natureza ou o volume de trabalho não são responsáveis pela frequência e intensidade de nossas depressões: a causa está na pressa e na falta de tempo absurdas; na sofreguidão, na ansiedade em levar as coisas a efeito, avidez pelos resultados, tensão, e na falta de paz com que trabalhamos. Num Europeu que fizesse o mesmo trabalho nosso, esses sintomas se manifestariam em escala dez vezes menor". Es bildet ein Talent sich in der Stille (O talento se forma no silêncio); porém não há necessidade de que isto seja durante todo o dia. Serão suficientes poucas horas, além das dezesseis, para que vocês dominem o mecanismo mental,dia a dia,exatamente como faz a medula espinhal com a criança, na marcha, ou com o músico os centros nervosos Segundo Aristóteles, o estudante que vence a discussão é lento em seus movimentos, fala devagar, tem voz grave, e não a altera nem gesticula demais por contrariedades insignificantes. Vivam a hora presente apenas, com a energia dirigida de modo intenso a um ponto de interesse. É questão de prática; uma vez adquirido o hábito mental vocês estarão salvos para a vida. A concentração é arte a ser conseguida devagar; é um processo lento e cuidadoso de assimilação a que a mente se habitua, livrando-os da "dispepsia mental", descrita por Lowell em Fábula para Críticos. Não perturbem o cérebro com o fantasma Eficiência, tentado a ser obtido conscientemente e com esforço: é uma das qualidades ilusórias a ser esquecida. 0 aproveitamento do homem, na escola, não pode ser calculado de relance; são falhos todos os meios de avaliação, não só de qual o seu trabalho mais eficiente,

como também o cômputo da atividade mental na auto educação — preparo básico para um campo muito maior do que o da escola. Quatro ou cinco horas por dia — não é muito a exigir. Um dia influencia o outro; uma semana ratifica a outra; um mês dá experiência ao outro e vocês contrairão um hábito. É como se um homem adquirisse uma aptidão, conseguisse aperfeiçoá-la dez vezes mais e assim chegasse a formar o próprio cabedal. 0 trabalho perseverante dá ao homem uma perspectiva racional do mundo; é o remédio mais eficaz para o enfado, a febre e inquietação que atormentam o coração do jovem. Segundo George Herbert, é este o talismã: The famous stone That turneth all to gold. À eterna e insistente pergunta: Que é a vida? Vocês responderão: Eu não penso, eu executo. Esta é a única filosofia que os fará capazes de penetrar-lhe o sentido oculto. Com este talismã, vocês dominarão o Abismo do desengano, os Castelos Duvidosos e os Desesperos Desmedidos do passado e alcançarão as Montanhas Aprazíveis e os Guias do Espírito — Conhecimento, Experiência, Vigilância e Sinceridade. Alguns de vocês poderão achar esta doutrina pobre, Epicurista — ela não é mais do que esta canção tão delicada de Horácio: Não me importa o que vocês pensam: ditolhes, simplesmente, uma filosofia de vida que muito me ajudou no trabalho e foi útil no meu modo de viver. Walt Whitman, de quem fui médico por alguns anos, nunca me falou demais sobre seus próprios poemas; a estes se referia ocasionalmente. Lembro-me, no entanto, que estávamos sentados à janela de sua casa, em Camden, numa tarde de verão, quando um grupo de operários passou e, no seu jeito amigo e habitual, ele os saudou assim: "há, a glória do trabalho do dia,seja com as mãos ou o cérebro! Com esta filosofia de vida, cada um de vocês poderá aprender a andar em linha reta e chegar a preencher as qualidades necessárias ao homem. O que resta a considerar é se o corpo e o espírito estarão disciplinados?

Lembro-lhes um dos incidentes mais impressionantes do ministério de Cristo, quando o Chefe Nicodemos o procurou, durante a noite, receando a relação entre a paz eterna e sua vida atarefada e próspera. A mensagem de Cristo a Nicodemos — a mesma dirigida ao mundo — é, agora, mais do que nunca necessária: "Deveis nascer do espírito". Desejando conviver com os líderes — privilégio como homens da Yale — e conhecer estes luminares que constituem o círculo intelectual do mundo, vocês devem nascer do próprio espírito, orientados dentro da fraternidade, seja como discípulos espirituais do Nazareno ou da grande ordem fundada por São João, seguida por todo o mundo. Comecem o dia com a oração de Cristo - não há necessidade de outra. Ela transmite a fé aos que não a têm; e aos que crêem ela fermenta a seiva divina, fazendo-os nela perseverar.

Sendo o espírito vivo em pensamento, não deixem passar um dia sem ler a Bíblia, a melhor literatura do mundo. Aprendam a conhecê-la, mesmo que não seja, talvez, como o fizeram seus pais. Ela ainda conserva a influência antiga na formação do caráter e da conduta, e far-lhe-á conhecer as belezas e grandiosidades das tribos de Ram e filhos de Eluhu. A leitura, por quinze a vinte minutos, aproxima-los-á dos grandes espíritos ancestrais; estes dar-lhes-ão confiança durante o dia e, pouco a pouco, com o correr do tempo,vocês terão ampliada a familiaridade com os mortos inesquecíveis. Cada idade tem seu espírito e ideias próprias, assim como suas maneiras e prazeres. Está certo considerarem a própria Universidade a melhor e a que esteja na fase áurea; para que então se aborrecerem preocupados com a desordem e estupidez dos estudantes anteriores, como também imaginarem que hão de manifestar as mesmas negligências aos sucessores? A lei é mudar, nós o sabemos; ideias novas surgem sempre com o tempo, e nos orientam diligentes, como no tempo de Péricles. Já se disse que a espécie humana cresce, mas que o homem é sempre o mesmo. Que o amor, a esperança, o respeito e a fé na humanidade são constantes, assim como as paixões elementares do coração; e que o segredo da inspiração, em qualquer literatura e desconhecendo tempo ou lugar, está na capacidade de fazer vibrar em simpatia a corda sensível. Viver a vida de cada dia facilitar-lhes-á superar com alegria, não só as próprias dificuldades como as dos outros.

Não dêem atenção aos batráquios que vivem coaxando ociosos, à beira do regato.

A vida tem um sentido reto e simples; o caminho ser-lhes-á indicado por homens fortes; no seu trabalho vocês tomarão parte e nesses ideais encontrarão a própria inspiração. Vejo-os, em pensamento, vinte anos à frente, triunfando na vida como homens decididos, liberais e afáveis. Mas, quer sejam dominados pela emoção ou pela razão, vocês precisam da diretriz dos mestres, única à altura de afastar o tão vulgar Nemesis, a que se refere o Salmista: "Ele lhes satisfez o desejo, mas ao mesmo tempo lhes enviou a pobreza a suas almas". A observação de Dr. Johnson sobre a influência das coisas triviais em nossas vidas já foi citada, e talvez estas minhas palavras simples tenham valor para vocês, levando-os a alcançar a sabedoria