

Uma paixão pode
ser útil

Brasília, 65

M682 docos

UH 45/8/73

RUBEM BRAGA

Paixão, Verão

27-1-57

UM amigo me escreve desolado, e pede conselhos. Não se trata de um rapaz, mas de um senhor como eu, de certo uso e algum abuso; e lhe ocorreu uma coisa que há muitos anos não tinha apaixonou-se. «E isso — diz ele — da maneira mais inadequada e imprópria, pois o objeto da minha paixão é pessoa a respeito da qual não posso nem devo ter qualquer esperança, devido a circunstâncias especiais. A coisa já dura algum tempo, e tenho a impressão de que não passará nunca...»

Passa sim, meu irmão; acaba passando. Pode, entretanto, durar muito, e convém tomar providências para atenuar seus malefícios. Você esclarece que ela vai subir para Petrópolis e você continuará no Rio — «o que é horrível e ao mesmo tempo é melhor assim».

O ideal seria que você fosse para Teresópolis. O verão agrava muito as paixões desse tipo, e altitude sempre traz ligeira melhoria. Tendo de ficar no Rio, você deve passar na praia o máximo de tempo possível; praticar o frescobol, de preferência com pessoa que jogue mal, o que o obrigará a pequenas viagens e curvaturas para apanhar a bola. Procure suar muito e mergulhe de meia em meia hora, além de fazer exercícios para tirar barriga.

Como quase todo sujeito de nossa idade, você tem alguma barriga, e certamente já pensou várias vezes em suprimi-la. Em princípio, a paixão do tipo da sua tende a dilatar o estômago e ampliar o ventre, pois a inquietação constante faz com que a pessoa procure inconscientemente se distrair bebendo e comendo. Isso realmente produz melhores momentos, pois depois de uma copiosa feijoada qualquer pessoa tem uma tendência sonolenta a não sofrer. Com o passar do tempo, entretanto, a obesidade agrava os sofrimentos do apaixonado, especialmente no verão, e a angústia sentimental aumenta na proporção direta dos quilos. Aconselho-o a entregar-se à disciplina desagradáveis e úteis, uma das quais é exatamente fazer regime para emagrecer.

Quando, ao voltar da praia, sentir vontade de tomar um chopinho com o amigo no bar da esquina, «ofereça» à sua amada, em espírito, essa sua sede; se o convidarem a um «caju amigo» compareça, aceite um copo, mas sacrifique o seu desejo de tomá-lo, em holocausto ao seu amor. Nada de «beber para esquecer»; você deve «não beber para lembrar», o que do ponto de vista sentimental é mais digno — e descansa o fígado.

Alimente-se exclusivamente de verduras e legumes sem tempéro. Isso lhe dará, ao fim de cada refeição, uma desagradável sensação de fome e vazio. Você se sentirá muito infeliz. Aproveite então para pensar que essa infelicidade é produzida pela sua paixão. Isso o ajudará a suportar estoicamente sua dieta e, ao mesmo tempo, irá fazendo com que a imagem do ser amado se torne ligeiramente odiosa. Ao tomar o café sem açúcar diga sempre estas palavras: «paixão amarga!».

Assim em dois meses e meio você poderá perder 8 a 10 quilos e cerca de 45 por cento de sua paixão atual. Experimente e me escreva. Bola em frente, meu irmão.

E mesmo,
transforma-los
em benefícios.
Por exemplo:
como more...

185