

O  
**CHAMADO  
DA  
CORAGEM**

A SORTE FAVORECE OS CORAJOSOS



**RYAN  
HOLIDAY**

AUTOR DE *O EGO É SEU INIMIGO*

O  
**CHAMADO**  
DA  
**CORAGEM**

A SORTE FAVORECE OS CORAJOSOS



**RYAN**  
**HOLIDAY**

TRADUÇÃO DE MARCELO SCHILD ARLIN



Copyright © 2021 by Ryan Holiday

Todos os direitos reservados, inclusive o direito de reprodução total ou parcial em qualquer meio. Esta edição foi publicada mediante acordo com Portfolio, um selo do Penguin Publishing Group, divisão da Penguin Random House LLC.

TÍTULO ORIGINAL  
Courage is Calling

COPIDESQUE  
Angélica Andrade

PREPARAÇÃO  
Thais Entriel

REVISÃO  
Thaís Lima  
Eduardo Carneiro  
Iuri Pavan

PROJETO GRÁFICO  
Daniel Lagin

ADAPTAÇÃO DE PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO  
Julio Moreira | Equatorium Design

DESIGN DE CAPA  
Samantha Johnson

IMAGENS DE CAPA  
Leão em detalhe de mosaico romano aproximadamente do século III d.C., encontrado em Salakta, na Tunísia.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ  
H677c

Holiday, Ryan, 1987-  
O chamado da coragem : a sorte favorece os corajosos / Ryan Holiday ; tradução  
Marcelo Schild Arlin. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2023.

Tradução de: Courage is calling : fortune favors the brave  
ISBN 978-65-5560-585-3

1. Coragem - Filosofia. 2. Conduta. I. Arlin, Marcelo Schild. II. Título.

22-80902

CDD: 179.6

CDU: 179.6



Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

[2023]

*Todos os direitos desta edição reservados à*  
EDITORA INTRÍNSECA LTDA.  
Rua Marquês de São Vicente, 99, 6ª andar  
22451-041 — Gávea  
Rio de Janeiro — RJ  
Tel./Fax: (21) 3206-7400  
www.intrinseca.com.br

## AS QUATRO VIRTUDES



Já faz muito tempo desde que Hércules chegou à encruzilhada. Em um vale silencioso entre as colinas da Grécia, à sombra de pinheiros nodosos, o grande herói da mitologia encontrou seu destino pela primeira vez.

Ninguém sabe exatamente onde ou quando aconteceu. Ouvimos sobre esse acontecimento nas histórias de Sócrates. Podemos vê-lo retratado nas obras de arte mais belas do Renascimento e sentir o ímpeto crescente do herói, seus músculos robustos e sua angústia na cantata clássica de Bach. Se o desejo de John Adams tivesse sido cumprido em 1776, Hércules na encruzilhada teria sido imortalizado no brasão oficial dos recém-fundados Estados Unidos.

Isso tudo porque naquele momento, antes de sua fama imortal, antes dos doze trabalhos e antes de mudar o mundo, Hércules teve uma crise, tão real e transformadora quanto as crises que qualquer um de nós já enfrentou.

Para onde ele se encaminhava? Para onde estava tentando ir? Esse é o ponto principal da história. Sozinho, anônimo e inseguro, Hércules, assim como tantos outros, não sabia.

De um lado da bifurcação, uma bela deusa ofereceu ao rapaz todas as tentações que ele poderia imaginar. Adornada com elegância, ela lhe prometeu uma vida tranquila e jurou que ele jamais passaria necessidade, sentiria infelicidade, medo ou dor. “Siga-me”, disse ela, “e todos os seus desejos serão realizados.”

Do outro lado, uma deusa com uma expressão mais severa, em um vestido branco, o esperava. Fez uma proposta menos exuberante. Não prometeu nenhuma recompensa, exceto as que resultariam do trabalho árduo. Explicou ao rapaz que seria um caminho longo.

Que haveria sacrifícios e momentos assustadores, mas que se tratava de uma jornada digna de um deus, o percurso de seus ancestrais. Que ele se tornaria o homem que tinha nascido para ser.

A história é verdadeira? Aconteceu mesmo?

Se estamos falando só de uma lenda, tem alguma importância?

Tem, pois é uma história sobre nós.

Sobre nosso dilema. Sobre nossas encruzilhadas.

Hércules precisava escolher entre vício e virtude, entre o caminho fácil e o caminho difícil, entre a estrada trilhada por muitos e a estrada menos percorrida. Assim como todos nós.

Depois de apenas um segundo de hesitação, Hércules escolheu o caminho que fez toda a diferença.

Escolheu a virtude.

A palavra *virtude* pode soar antiquada. Na verdade, “virtude” — *areté* — tem uma tradução muito simples e muito atemporal: excelência. Moral. Física. Mental.

Na Antiguidade, a virtude possuía quatro atributos fundamentais.

Coragem.

Temperança.

Justiça.

Sabedoria.

O rei-filósofo Marco Aurélio os chamava de “os pilares da bondade”. Milhões de pessoas os conhecem como as “virtudes cardeais”, quatro ideais praticamente universais adotados pelo cristianismo e por boa parte da filosofia ocidental, mas também valorizados no budismo, no hinduísmo e em quase todas as filosofias que se possa imaginar. C. S. Lewis destacou que essas virtudes são chamadas de “cardeais” não porque tenham sido instituídas pela Igreja católica, mas porque se originaram do latim *cardo*, ou dobradiça.

São coisas *essenciais*. Que abrem as portas para a boa vida.

Também são o tópico deste livro e desta série.

Quatro livros.\* Quatro virtudes.

---

\* Este é o livro I.

Um objetivo: ajudar você a escolher...

Coragem, bravura, resistência, honra, sacrifício...

Temperança, autocontrole, moderação, compostura, equilíbrio...

Justiça, equidade, serviço, companheirismo, bondade, gentileza...

Sabedoria, conhecimento, educação, verdade, autorreflexão, paz...

Esses atributos são o segredo para uma vida de honra, de glória e de *excelência* em todos os sentidos. Traços de personalidade que John Steinbeck descreveu muito bem como “agradáveis e desejáveis para [seu] possuidor e que permitem que ele realize atos dos quais possa se orgulhar e com os quais possa se sentir satisfeito”. Aqui, porém, o *ele* quer dizer “toda a humanidade”. No latim, a palavra *virtus* (virtude) não era feminina nem masculina, simplesmente *era*.

E ainda é. Não importa o gênero com o qual você se identifique. Não importa se você é fisicamente forte ou extremamente tímido, um gênio ou alguém de inteligência mediana, a virtude é universal. Continua sendo um imperativo universal.

Todas as virtudes são inter-relacionadas e inseparáveis, embora cada uma seja distinta das outras. Fazer a coisa certa quase sempre exige coragem, assim como é impossível atingir a disciplina sem a sabedoria do que vale ser escolhido. De que vale a coragem se não for aplicada à justiça? De que vale a sabedoria se não nos tornar mais modestos?

Norte, sul, leste, oeste. As quatro virtudes são uma espécie de bússola — há um motivo por que os pontos cardeais são chamados assim. Eles nos orientam, nos mostram onde estamos e o que é verdade.

Aristóteles descreveu a virtude como uma espécie de ofício, algo que devemos buscar da mesma maneira que buscamos dominar uma profissão ou uma habilidade. “Nós nos tornamos construtores

construindo e nos tornamos harpistas tocando harpa”, escreve ele, “do mesmo modo, portanto, nos tornamos justos realizando ações justas, moderados realizando ações moderadas e corajosos realizando ações corajosas.”

Virtude é algo que *fazemos*.

É algo que escolhemos.

Não uma só vez, pois a encruzilhada de Hércules não foi um acontecimento único. Trata-se de um desafio diário, que enfrentamos constante e repetidamente. Seremos egoístas ou abnegados? Corajosos ou temerosos? Fortes ou fracos? Sábios ou estúpidos? Cultivaremos um hábito bom ou ruim? A coragem ou a covardia? A felicidade da ignorância ou o desafio de uma nova ideia?

Permanecer o mesmo... ou crescer?

O caminho fácil ou o caminho certo?

## INTRODUÇÃO



“Não há feitos tão difíceis que não possamos realizar. Toda nossa vida deve ser encarada como um ato heroico.”

LIEV TOLSTÓI

A virtude que mais valorizamos é a coragem; porém, ela está em extinção.

É simples assim? As coisas só são valorizadas porque são raras?

É provável.

Mas a coragem — a primeira das quatro virtudes cardeais — não é uma pedra preciosa. Não é um diamante formado por um processo atemporal que durou bilhões de anos. Não é um combustível fóssil, que precisa ser extraído da terra. Não se trata de nenhum recurso finito distribuído de maneira aleatória pelo acaso ou acessível apenas a algumas pessoas.

Não. É muito mais simples. É uma fonte renovável. Está presente em cada um de nós. É algo que somos capazes de mostrar em um instante. Em questões grandes e pequenas. Concretas e morais.

Existem oportunidades ilimitadas para colocá-la em prática, até mesmo diárias, no trabalho, em casa, em todo lugar.

Ainda assim, a coragem é muito rara.

Por quê?

Porque temos medo. Porque é mais fácil não se envolver. Porque temos alguma outra questão na qual estamos envolvidos e *agora não é um bom momento*. “Não sou um soldado”, podemos dizer, como se lutar no campo de batalha fosse a única forma de coragem de que o mundo precisa.



Preferimos nos agarrar ao que é seguro. Eu? Heroico? Soa egoísta, absurdo. Deixamos a coragem para outra pessoa, alguém mais qualificado, mais bem treinado, com menos a perder.

É compreensível, até mesmo lógico.

Mas se todos pensarem assim, como ficamos?

“Será necessário destacar”, questionou o escritor e dissidente soviético Aleksandr Soljenítsin, “que, desde a Antiguidade, o declínio da coragem tem sido considerado o primeiro sintoma do fim?”

Inversamente, todos os momentos históricos da humanidade — seja o pouso na Lua ou a conquista dos direitos civis, o combate final em Termópilas ou o Renascimento — compartilham a mesma característica: a coragem de pessoas comuns. Pessoas que fizeram o que precisava ser feito. Pessoas que disseram: “Se não eu, então quem?”

## **CORAGEM É CORAGEM É CORAGEM**

Há muito tempo, diz-se que existem dois tipos de coragem: a física e a moral.

Coragem física é um paladino cavalcando para a batalha. É um bombeiro correndo em direção a um prédio em chamas. É um explorador partindo rumo ao Ártico, desafiando a natureza.

Coragem moral é um delator enfrentando interesses poderosos. É aquele que diz o que ninguém quer dizer. É o empreendedor abrindo um negócio por conta própria, desafiando todas as expectativas.

A coragem marcial do soldado e a coragem mental do cientista.

Entretanto, não é preciso ser filósofo para perceber que, na verdade, se trata da mesma coisa.

Não existem dois tipos de coragem. Existe somente um. Aquele em que você se dispõe a correr riscos. Em alguns casos, literalmente, talvez fatalmente. Em outros, figurativa ou financeiramente.

Coragem é risco.

É sacrifício...

... comprometimento.

... perseverança.

... verdade.

... determinação.

É quando você faz o que os outros não conseguem ou não querem fazer. Quando faz o que as pessoas pensam que você não deve ou não consegue fazer. Do contrário, não é coragem. É preciso estar enfrentando *algo* ou *alguém*.

Ainda assim, a coragem continua sendo bastante difícil de definir. Nós a reconhecemos quando a vemos, mas é difícil dizer *o que* é. Assim, o objetivo deste livro não é defini-la. Mais rara do que uma pedra preciosa, a coragem é algo que precisamos segurar diante dos olhos para poder inspecionar de muitos ângulos. Observando suas muitas partes e facetas, suas perfeições e falhas, podemos compreender o valor do todo. Cada uma dessas perspectivas nos ajuda a obter um pouco mais de entendimento.

É óbvio que não fazemos isso para compreender a virtude de modo abstrato. Cada um de nós, como Hércules, se depara com as próprias encruzilhadas. Talvez ocupemos um cargo político. Talvez tenhamos testemunhado algo antiético no trabalho. Talvez sejamos pais, tentando criar bons filhos em um mundo aterrorizante e tentador. Talvez sejamos cientistas seguindo uma ideia controversa ou pouco ortodoxa. Talvez tenhamos um sonho para um novo negócio. Talvez sejamos um soldado raso na infantaria, na véspera de uma batalha. Ou um atleta considerando ultrapassar o limite das capacidades humanas.

O que essas situações exigem é coragem. Na prática. De imediato. Nós a teremos? Atenderemos a esse chamado?

“Na vida de todos”, afirmou Churchill, “chega um momento em particular em que, metaforicamente, recebemos um tapinha no ombro e nos oferecem a oportunidade de fazer algo muito especial, algo único e adequado aos nossos talentos. Que tragédia seria se

chegássemos despreparados ou desqualificados para o momento que poderia ter sido o mais nobre de nossa vida.”

É mais exato dizer que a vida tem *muitos* desses momentos, muitos desses tapinhas no ombro.

Churchill precisou atravessar uma infância difícil, com pais que não lhe davam amor. Precisou ser corajoso para ignorar os professores que o achavam burro. Para partir, ainda jovem, como correspondente de guerra, ser tomado como prisioneiro e depois realizar uma fuga penosa. Precisou ser corajoso para se candidatar a um cargo público. Precisou ser corajoso todas as vezes em que escreveu algo para ser publicado. Quando tomou a decisão de mudar de partido político. Quando se alistou e lutou na Primeira Guerra Mundial. Quando precisou enfrentar os anos horríveis de selvageria política, com a opinião pública se voltando contra ele. Depois, veio a ascensão de Hitler, e Churchill precisou ser corajoso para se opor sozinho ao nazismo, o momento mais importante de todos. Também precisou ser corajoso para seguir em frente quando foi ingratamente expulso da vida política, jogado de novo no deserto, e corajoso para voltar mais uma vez. Precisou ser corajoso para começar a pintar em uma idade avançada e mostrar sua obra ao mundo. E para se opor a Stalin e à Cortina de Ferro, e em tantas outras ocasiões...

Também houve falhas de coragem no percurso? Erros? Com certeza. Mas devemos olhar para os momentos corajosos e aprender, em vez de nos concentrarmos nas falhas de outra pessoa como uma maneira de justificar as nossas.

Na vida de todas as pessoas que fizeram história, encontramos os mesmos temas. Houve o momento crucial de coragem, mas houve muitos outros menores. Rosa Parks no ônibus é coragem... mas seus *quarenta e dois anos* de vida no Sul como uma mulher negra, sem perder a esperança e sem se tornar uma pessoa amargurada, também é coragem. Sua coragem em levar adiante um processo legal contra a segregação foi simplesmente a continuação da coragem necessária para que ela ingressasse na NAACP, em 1943, para traba-

lhar abertamente como secretária, e mais ainda em 1945, quando conseguiu se registrar para votar no Alabama.

A história é escrita com sangue, suor e lágrimas, e está gravada na eternidade pela resistência silenciosa de pessoas corajosas.

Pessoas que se levantaram (ou se sentaram)...

Pessoas que lutaram...

Pessoas que arriscaram...

Pessoas que falaram...

Pessoas que tentaram...

Pessoas que superaram seus medos e que, em alguns casos, atingiram por um momento aquele plano superior de existência — entraram para o rol de heróis.

O chamado da coragem chega a cada um de nós de maneira diferente, em momentos diferentes, de formas diferentes. Mas, em todos os casos, como costumam dizer, começa em casa.

Primeiro, somos convocados a superar nosso medo e nossa covardia. Depois, somos convocados a demonstrar valentia, independentemente do contexto, das probabilidades, das nossas limitações. Por fim, às vezes por um único momento de grandiosidade, somos convocados ao heroísmo, para fazer algo por alguém e não para nós mesmos.

Seja qual for o chamado que você esteja ouvindo agora, o que importa é que você atenda a ele. Que vá na direção dele.

Em um mundo feio, a coragem é linda. Possibilita que coisas lindas existam.

Quem disse que a coragem precisa ser tão rara?

Você está lendo este livro porque sabe que ela não precisa ser.

# PARTE I

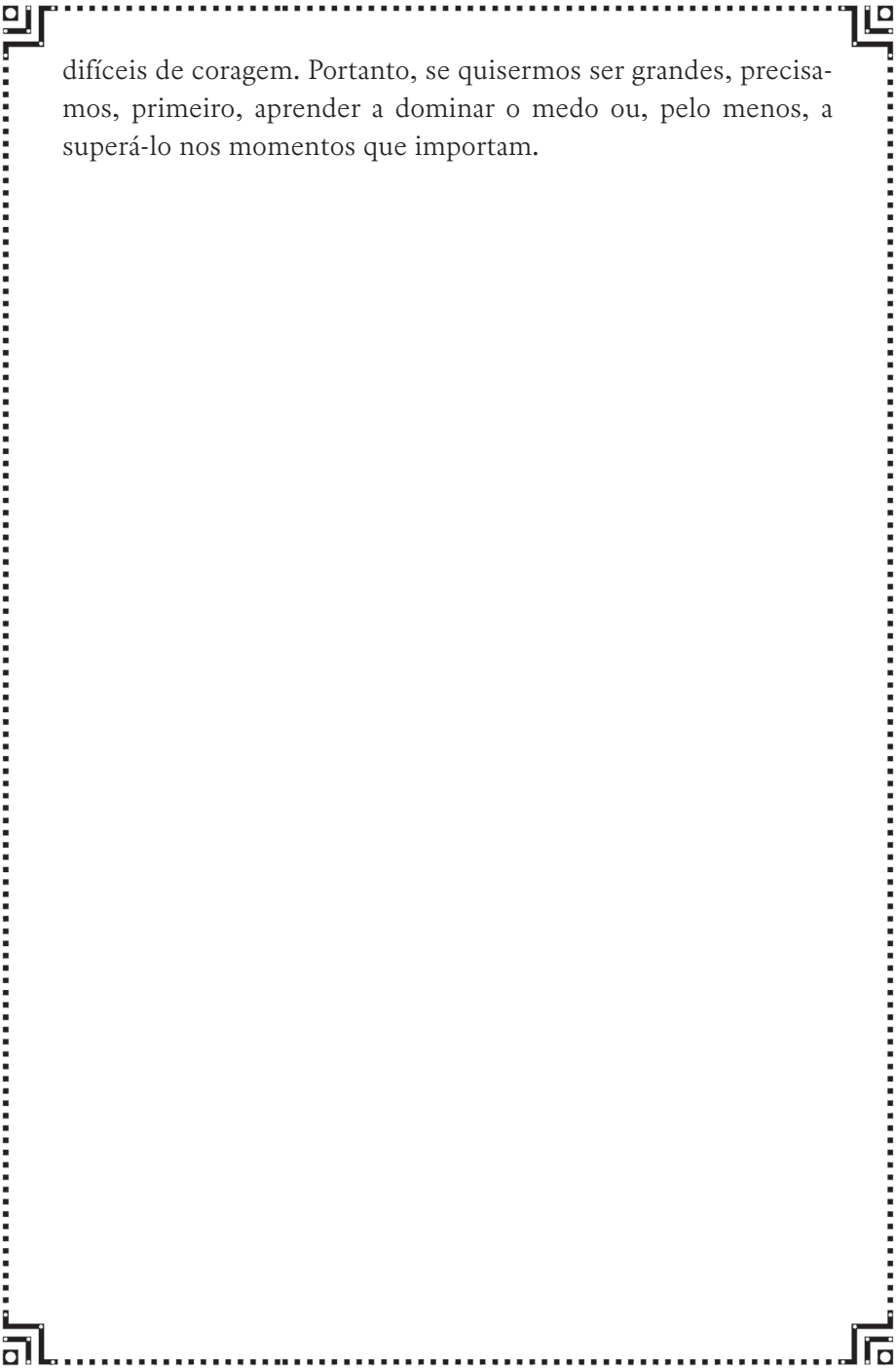
# MEDO



“Para além deste lugar de cólera e lágrimas,  
Tarda, mas o horror das sombras  
E a ameaça dos anos  
Me encontram, e sempre me encontrarão, sem medo.”

WILLIAM ERNEST HENLEY

Que forças nos impedem de sermos corajosos? O que torna uma coisa tão valorizada tão rara? O que nos impede de fazer o que podemos e devemos fazer? Qual é a fonte da covardia? Medo. *Phobos*. É impossível derrotar um inimigo que você não compreende, e o medo — em todas as suas formas, do terror à apatia, do ódio à insegurança — é o inimigo da coragem. *Estamos em uma batalha contra o medo*. Portanto, precisamos estudá-lo, precisamos nos familiarizar com ele, lutar contra suas causas e seus sintomas. Foi por esse motivo que os espartanos construíram templos ao Medo. Para mantê-lo próximo. Para testemunhar seu poder. Para repeli-lo. Os corajosos não estão isentos de ter medo — nenhum ser humano está; pelo contrário, é a capacidade de superá-lo e dominá-lo que os torna tão notáveis. É preciso admitir que a grandeza é impossível sem isso. *Nada é escrito sobre os covardes*. Nada é lembrado. Nada é admirado. É impossível citar uma coisa “boa” que não tenha exigido pelo menos alguns segundos



difíceis de coragem. Portanto, se quisermos ser grandes, precisamos, primeiro, aprender a dominar o medo ou, pelo menos, a superá-lo nos momentos que importam.

## O CHAMADO QUE TEMEMOS...



**A**ntes de saber um pouco mais sobre a vida, Florence Nightingale era destemida.

Há um pequeno desenho feito por uma tia em algum ponto do começo da infância de Florence que mostra a menina, com mais ou menos quatro anos, caminhando com a mãe e a irmã.

A irmã mais velha está agarrada à mão da mãe. Enquanto isso, Florence “avança de forma independente, sozinha”, com aquela maravilhosa confiança inocente que algumas crianças possuem. Não precisava estar segura. Não se importava com o que as pessoas pensavam. Havia muito a ser visto. Muito a ser explorado.

Infelizmente, porém, essa independência não duraria.

Talvez alguém tenha lhe dito que o mundo era um lugar perigoso. Talvez tenha sido a pressão imperceptível, mas esmagadora, da época, ditando que as garotas deveriam se comportar de determinada maneira. Talvez o luxo de uma existência privilegiada tenha amenizado sua noção do que ela era capaz, fazendo-a duvidar de si mesma.

Todos nós já tivemos uma conversa desse tipo, quando um adulto comete a injustiça cruel — sejam quais forem suas intenções — de estourar nossa pequena bolha. Pensam que estão nos preparando para o futuro, quando, na verdade, estão apenas imprimindo sobre nós os próprios medos, as próprias limitações.

Isso nos custa demais. E priva o mundo de muita coragem.

Como quase aconteceu com Florence Nightingale.

Em 7 de fevereiro de 1837, aos dezesseis anos, ela receberia o que posteriormente identificaria como o “chamado”.

Para quê? Para onde? Como?

Só conseguia sentir que se tratava de um sinal misterioso vindo do alto que lhe despertou a sensação de que algo era esperado dela, de que deveria *se fazer útil*, se comprometer com algo que não se adequava à vida de sua família rica e indolente, algo diferente dos papéis restritivos e decepcionantes disponíveis para as mulheres da época.

“Em algum lugar dentro de nós, ouvimos uma *voz...*”, disse Pat Tillman enquanto considerava abandonar o futebol americano profissional para ingressar no Comando do Exército. “A voz nos conduz em direção à pessoa que desejamos nos tornar, mas cabe a nós segui-la ou não. Em geral, costuma nos indicar uma direção previsível, direta e aparentemente positiva. Contudo, às vezes, seguimos por um caminho completamente diferente.”

Pode-se até pensar que uma garota corajosa como Florence Nightingale estaria pronta para obedecer a essa voz, mas, como tantos de nós, ela internalizara as crenças da época, tornando-se uma adolescente assustada que não conseguia ousar imaginar uma vida diferente da dos pais.

“Havia uma grande casa de campo em Derbyshire”, escreveu Lytton Strachey em seu clássico *Eminent Victorians*, “e outra em New Forest; havia quartos em Mayfair para todas as grandes festas da temporada londrina; havia viagens no Continente com um número ainda mais alto do que o normal de óperas italianas e de vislumbres das celebridades de Paris. Criada em meio a tantos privilégios, seria natural que Florence demonstrasse por eles apreço condizente, cumprindo seu dever na vida para a qual foi da vontade de Deus convocá-la — em outras palavras, casando-se, depois de frequentar alguns bailes e jantares festivos, com um cavalheiro adequado e vivendo feliz para sempre.”

Por oito anos, aquele chamado permaneceu adormecido nos recantos da mente de Florence, ignorado mas presente, algo que não deveria ser abordado. Enquanto isso, ela estava vagamente ciente de que nem tudo ia bem no mundo vitoriano. A expectativa de vida das pessoas ficava abaixo dos quarenta anos. Em muitas cidades, a mor-



talidade era mais alta para pacientes que recebiam tratamento hospitalar do que para as pessoas que não recebiam nenhum tipo de cuidado profissional. Na Guerra da Crimeia, em que Florence mais tarde se destacaria, nada menos que 1.800 homens, de um total de cerca de cem mil tropas, morreram devido aos ferimentos sofridos em campo de batalha. Mais de *dezesseis mil* morreram devido a doenças e outros treze mil ficaram incapacitados de servir. Mesmo em tempos de paz, as condições eram terríveis. O simples ato de se alistar já impunha risco de morte. “Daria no mesmo levar 1.100 homens para Salisbury Plain todos os anos e fuzilá-los”, disse Nightingale certa vez aos soldados.

No entanto, por mais urgente que fosse a crise — tanto quanto a velocidade com que o número de homens mortos aumentava —, o medo era maior.

Havia pratos e travessas de porcelana para cuidar, conforme escreveu Strachey. O pai esperava que Florence lesse para ele. Ela precisava encontrar alguém com quem se casar. Havia fofocas a se discutir. Não havia nada para fazer, e isto era tudo em que uma mulher rica tinha permissão para se envolver: *nada*.

Sobrecarregada por essa pressão banal, Florence ignorou o chamado, temendo deixá-lo se intrometer na alta sociedade. É óbvio que, às vezes, ela ajudava um vizinho doente. Lia livros. Conheceu pessoas interessantes, como a dra. Elizabeth Blackwell, a primeira mulher a se tornar médica. Contudo, ainda assim, aos vinte e cinco anos, quando lhe ofereceram a oportunidade de trabalhar como voluntária no Hospital de Salisbury, ela deixou que a mãe a impedisse. Trabalhar em um hospital? Ora, prefeririam que ela se tornasse uma prostituta!

Depois de oito anos de recusa, veio outro chamado. A voz perguntou, de modo mais enfático daquela vez: *Você vai permitir que a reputação lhe impeça de servir?* O medo era exatamente este: o que as pessoas iriam pensar? Será que ela conseguiria romper com a família, que desejava mantê-la próxima? Será que conseguiria se transformar de uma rica debutante em uma *enfermeira*? Poderia seguir

uma vocação sobre a qual não sabia quase nada — uma profissão que mal existia no século XIX? Será que poderia fazer o que as mulheres não deveriam fazer? Será que seria bem-sucedida?

O medo era grande, assim como o que todos sentimos quando pensamos em explorar águas nunca navegadas, quando consideramos jogar tudo em nossa vida para os ares e fazer algo novo ou diferente. Quando todos dizem que vamos fracassar e que estamos errados, como ignorar? É um paradoxo terrível: só um louco ignora quando lhe dizem que está louco.

E quando tentam nos culpabilizar? Quando tentam nos punir? E se estivermos com receio de decepcionar as pessoas? Foi isso o que Nightingale enfrentou. Pais que interpretavam sua ambição como uma denúncia da própria falta de ambição. A mãe chorou, pois Florence estava planejando se “desgraçar”, enquanto o pai brigou com ela por ser mimada e ingrata.

Foram mentiras dolorosas que ela internalizou. “Dr. Howe”, aventurou-se Florence certa vez a perguntar ao médico Samuel Gridley Howe, marido de Julia Ward Howe, filantropa e autora do “Hino de Batalha da República”, “você acha que seria inadequado e indecoroso para uma jovem inglesa se dedicar a trabalhos de caridade em hospitais? Você acha que isso seria uma coisa horrível?” Suas perguntas eram carregadas de muitas premissas. *Inadequado. Indecoroso. Horrível.*

Ela estava dividida — queria permissão para seguir seu sonho ou permissão para não o realizar? “Querida senhorita Florence”, respondeu Howe, “seria incomum, e, na Inglaterra, tudo o que é incomum é considerado inadequado; mas acho que você deve seguir em frente. Se você tem uma vocação para esse estilo de vida, siga sua intuição e descobrirá que não há nada de indecoroso ou deselegante em cumprir seu dever pelo bem dos outros. Escolha e siga em frente, aonde quer que seu desejo a leve.”

Mas o medo de ser incomum, de se sentir mais culpada, de receber mais ameaças, permanecia. O objetivo de tudo aquilo era mantê-la em casa, mantê-la *dentro dos limites*. E, como acontece com

muita frequência, funcionou — apesar do estímulo explícito de alguém que ela admirava.

“Que tipo de assassina eu sou por perturbar a felicidade deles?”, escreveu Florence em seu diário. “Que tipo de pessoa eu sou que faz a vida deles não ser boa o bastante para mim?” “Mal queriam falar comigo”, afirmou, descrevendo a reação da família. “Fui tratada como se tivesse cometido um crime.” Durante *anos*, as táticas funcionaram. “Florence tinha a capacidade de se impor”, escreve sua biógrafa, Cecil Woodham-Smith, “mas não o fez. Os limites que a continham eram frágeis, mas ela não os rompeu.”

Nightingale não era uma exceção — nem na década de 1840, nem hoje. Na verdade, em quase todos os casos, na famosa jornada do herói, pelo que o “chamado à aventura” é seguido? *Pela recusa*. Porque é difícil demais, assustador demais; porque, é óbvio, devem ter escolhido a pessoa errada. Esse era o diálogo que Nightingale tinha com ela mesma. E não por um curto período, mas, sim, por *dezesseis anos*.

É o que o medo faz. Ele nos impede de cumprir nosso destino. Ele nos detém. Ele nos faz congelar. Ele nos dá um milhão de justificativas.

“Como é ínfimo nosso desempenho sob a sombra do medo”, escreveu Nightingale posteriormente. Boa parte das três primeiras décadas de sua vida provava isso. Mas ela também sabia que houvera um breve momento no qual não sentira medo. Precisava voltar a tomar as rédeas desse poder, se libertar e aceitar o chamado que ouvira.

Era uma atitude assustadora. Abandonar uma vida de tranquilidade. Desprezar as convenções, o coro de dúvidas e exigências. Aquilo a detivera, sim — como acontece com tantos de nós. Mas não a deteria mais. Duas semanas depois, Nightingale deu o referido salto no escuro.

“Não devo esperar nenhuma compreensão ou ajuda deles”, escreveu sobre a decisão de se libertar. “Devo *pegar* algumas coisas, o mínimo que puder, que me permitam viver. Devo *pegá-las*, pois não me serão dadas.”

Em um ano, ela estava montando hospitais de campanha para soldados feridos na Crimeia. As condições eram horripilantes. Homens morriam nos corredores dos prédios e nos conveses de navios por falta de leitos. Ratazanas roubavam comida de seus pratos. Pacientes se espremiavam, sem roupa, em hospitais congelantes, alguns passando seus últimos momentos de vida completamente nus. A comida era inadequada e os médicos, incompetentes. Ela entrou em contato com tudo o que os pais tinham tentado impedir, para que não se maculasse. O bastante para afugentar até mesmo os servidores públicos mais corajosos.

“Conheci bem”, explicou ela, “as moradias das piores partes da maioria das grandes cidades da Europa, mas nunca estive em uma atmosfera comparável à que encontrei no Hospital de Caserna à noite.” Àquela altura, o medo tinha passado. Em seu lugar, havia uma determinação inabalável. Ela custeou as reformas com o próprio dinheiro e foi trabalhar.

Henry Wadsworth Longfellow capturaria perfeitamente a imagem heroica de Nightingale em um de seus poemas, contrastando os corredores feios e tristes do hospital com a imagem de Florence, indo de quarto em quarto, com uma lamparina e seu bom humor.

Nos anais da Inglaterra, durante o longo  
 Porvir de seu discurso e canção,  
 A luz deve lançar seus raios  
 Dos portais do passado.

Uma Dama com um Lampião ficará  
 Na grande história da humanidade,  
 Um tipo nobre de bem,  
 Uma heroica feminilidade.

Heroica, *ponto-final*. Somente possível porque ela foi corajosa o bastante para superar aqueles medos comuns, mas poderosos.

Seu trabalho na Crimeia, realizado durante os confrontos, colocando-a sob grande risco — Nightingale inclusive contraiu “febre da Crimeia” (brucelose), doença que a afligiu pelo resto da vida —, inspiraria o movimento da Cruz Vermelha. As inovações e seu trabalho pioneiro posterior na sistematização dos cuidados aos doentes e vulneráveis continuam beneficiando todo mundo que esteve em um hospital nos 180 anos desde que ela se desviou do caminho em que tantas pessoas estavam determinadas a intimidá-la a permanecer.

A mãe chorara quando a filha se impôs. “Somos patos que chocaram um cisne selvagem”, declarou. Imagine chorar porque a própria filha acabou se revelando especial. Imagine crescer em uma casa onde isso aconteceu. Como Strachey escreveu, a mãe de Nightingale estava errada. A filha não era um cisne. Tinham dado à luz uma *águia*. Ela passara por um longo período de incubação, muito tempo no ninho, mas quando voou foi destemida.

Nosso propósito de vida vem de algum lugar além de nós, é maior do que nós. Todos recebemos algum chamado. Somos selecionados. Somos escolhidos... mas escolheremos aceitar isso? Ou fugiremos?

A decisão é nossa.

Uma maneira de encarar a história de Nightingale é considerar que ela passou anos ignorando seu chamado. A outra é pensar que ela estava se preparando para sua missão de vida. Levou um tempo para Florence ver através da neblina e dos ruídos da família e da sociedade que tentavam desencorajá-la a fazer o que precisava ser feito. Levou um tempo para adquirir as habilidades das quais precisava para mudar a enfermagem.

Nas duas versões, o medo — e o triunfo sobre ele — é a batalha que define sua existência. Assim como no caso de todas as pessoas que mudaram o mundo. Não há nada digno de ser feito que não seja assustador. Não existe ninguém que tenha conquistado a grandeza sem lutar contra as próprias dúvidas, ansiedades, limitações e fantasmas.

No fim das contas, para Nightingale, a experiência foi formadora. Quando finalmente mergulhou na criação de hospitais e na reforma dos sistemas de saúde militar e civil da Inglaterra, deparou com uma oposição inacreditável — da burocracia, das condições climáticas e do poder político da época. Precisou ser mais do que um anjo da misericórdia na ala dos doentes, precisou ser intendente, secretária, lobista, delatora, ativista e administradora. Foi sua capacidade de persistir diante da oposição incansável e intimidadora, de travar uma batalha paciente, mas infatigável, contra aqueles que queriam detê-la, que tornaria seu trabalho possível.

Ninguém mais conseguia intimidá-la. Ela não seria oprimida.

“Sua carta foi escrita na Belgrave Square”, afirmou em uma carta desafiando o secretário de Estado da Guerra da Inglaterra, “eu escrevo de uma cabana na Crimeia. O ponto de vista é diferente.” Essas são as palavras de uma mulher que, poucos meses antes, temia decepcionar a mãe histérica. Mas depois, quando um médico — ou qualquer pessoa — lhe dizia que algo não podia ser feito, ela respondia com uma autoridade tranquila: “Mas precisa ser feito.” E se não o fosse — por exemplo, quando um hospital no qual trabalhava se recusou a admitir católicos e judeus —, ela ameaçava pedir demissão. Eles entendiam o recado.

Seu contato com o medo ajudou-a a se conectar e a amar os milhares de pacientes moribundos de quem cuidara. “Apreensão, incerteza, espera, expectativa e medo de surpresas fazem mais mal a um paciente do que qualquer esforço físico”, escreveu Nightingale. “Lembre-se de que ele está cara a cara com o inimigo o tempo todo, lutando internamente contra ele, tendo longas conversas imaginárias com ele.” Era uma batalha que ela conhecia por experiência própria, e era uma batalha que podia ajudá-los a vencer.

Hoje, cada um de nós recebe o próprio chamado.

Para servir.

Para se arriscar.

Para desafiar o *statu quo*.

Para correr *ao encontro* de alguma coisa enquanto os outros fogem.

Para ir além.

Para fazer algo que as pessoas dizem ser impossível.

Haverá muitas razões pelas quais isso parecerá a coisa errada a se fazer. Haverá uma pressão incrível para que expulsemos de nossa mente esses pensamentos, esses sonhos, essa *necessidade*. Dependendo de onde estamos e do que queremos fazer, a resistência que enfrentamos pode ser mero incentivo... ou violência direta.

O medo vai surgir. Sempre surge.

Vamos deixá-lo nos impedir de atender ao chamado? Vamos deixar o telefone tocando?

Ou vamos nos aproximar cada vez mais, como Nightingale, fortalecendo-nos e nos preparando, até que estejamos prontos para fazer o que fomos convocados a fazer?

## O IMPORTANTE É NÃO ESTAR AMEDRONTADO



**É** fácil sentir medo. Ainda mais nos últimos tempos. Os acontecimentos podem se intensificar a qualquer momento. Há incerteza. Você pode perder o emprego. Depois, a casa e o carro. Algo pode acontecer até com seus filhos.

É óbvio sentir algo quando a situação está instável. Como não?

Até mesmo os antigos estoicos, que supostamente dominavam todas as emoções, reconheciam que temos reações involuntárias. A barulhos altos. À incerteza. A ataques.

Tinham uma palavra para essas impressões imediatas, precognitivas, das coisas: *phantasiai*. E não se deveria confiar nelas.

Você sabe qual é a frase mais dita na Bíblia? É “nada temas”. Essas palavras se repetem, uma advertência dos céus para que não deixemos as *phantasiai* assumirem o controle.

“Seja forte e corajoso”, lemos no Livro de Josué, “não se apavore nem tenha medo.” Em Deuteronômio: “Quando chegar a hora da batalha contra seus inimigos e você vir cavalos e carruagens, e um povo maior do que o seu, não os tema.” Em Provérbios: “Não tema o medo repentino, tampouco a desolação dos perversos, quando ela chegar.” Em Deuteronômio, mais uma vez, ecoando o Livro de Josué, Moisés o chama e o envia para Israel. “Seja forte e corajoso”, diz para Josué, “pois você deve ir com este povo para a terra que o Senhor prometeu aos seus ancestrais que daria a eles, e você deve dividi-la entre eles como sua herança... Não tenha medo, não se sinta desencorajado.”\*

---

\* Se a Bíblia não funcionar para você, algumas versões de “Não temas”, “Tenha coragem” e “Não tenha medo” aparecem mais de uma dezena de vezes na *Odisseia*.



Os estoicos e os cristãos não culpavam ninguém por sentir medo, por ter uma reação emocional. Só se importavam com o que você fazia *depois que o ápice do sentimento passava*.

“Tenha medo. Você não pode evitar”, como disse Faulkner. “Mas não fique *amedrontado*.”

É uma distinção importante. O medo é uma descarga emocional temporária. Pode ser perdoado. Estar amedrontado é um estado, e permitir que ele nos domine é uma desgraça.

Um ajuda você — deixa-o alerta, desperta e informa sobre o perigo; o outro arrasta você para baixo, enfraquece e até paralisa.

Em um mundo de incertezas, em uma época de perturbações, de problemas complicados, o medo é uma desvantagem. O medo nos impede de agir.

Não há problema em sentir medo. Quem não sentiria? O problema é deixar que isso detenha você.

Há uma oração hebraica que data do começo do século XIX: כל העולם כולו גשר צר מאוד והעיקר לא לפחד כלל [O mundo é uma ponte estreita, e o importante é não ficar amedrontado].

A sabedoria dessas palavras ajudou o povo judeu a superar adversidades inacreditáveis e tragédias terríveis. Essa oração foi até transformada em uma canção popular que era transmitida tanto para as tropas quanto para os cidadãos durante a Guerra do Yom Kippur. É um lembrete: sim, as coisas estão perigosas, e é fácil ficar com medo quando olhamos para baixo e não para a frente. O medo não ajudará.

Nunca ajuda.

Quando a bolsa de valores quebrou em outubro de 1929, os Estados Unidos enfrentaram uma crise econômica terrível que durou dez anos. Bancos faliram. Investidores foram arruinados. A taxa de desemprego estava em cerca de vinte por cento.

Franklin Delano Roosevelt sucedeu um presidente que, durante *três anos e meio*, tentara minimizar o problema e fracassara. Estava com medo? É óbvio. Como poderia não estar? *Todo mundo* estava com medo.

Mas o conselho que deu no lendário discurso de posse em 1933 foi que o *medo* era uma escolha. O medo era o verdadeiro inimigo, porque só piorava a situação. Destruiria os bancos que ainda restavam. Voltaria as pessoas umas contra as outras. Impediria a implementação de soluções cooperativas.

Quem consegue fazer um bom trabalho quando está com medo? Quem consegue ver com nitidez? Quem consegue ajudar os outros? Quem consegue amar? Quem consegue fazer *qualquer coisa*?

O receptor não consegue pegar a bola de futebol americano caso se encolha com medo do tranco. O artista não consegue se apresentar se treme diante das críticas. O político raramente tomará a decisão certa caso se preocupe com as consequências nas urnas. O casal nunca formará uma família se só conseguir pensar nas dificuldades da situação.

Não existe espaço para o medo. Não em relação ao que desejamos fazer.

A vida que estamos vivendo e o mundo que habitamos são assustadores. Se desviarmos o olhar para baixo enquanto atravessamos uma ponte estreita, podemos perder a coragem de seguir em frente. Ficamos paralisados. Precisamos nos sentar. Não tomamos boas decisões. Não conseguimos ver nem pensar direito.

*O importante é que não estejamos amedrontados.*

## DERROTAMOS O MEDO COM A LÓGICA



Péricles, o grande estadista ateniense, certa vez deparou com suas tropas paralisadas pelos sinais de uma tempestade. Parece bobo, mas como você se sentiria se não tivesse a menor ideia do que era um trovão ou do que o provocava?

Péricles não conseguia explicar totalmente a ciência do que estava acontecendo, mas chegou perto. Pegando duas pedras grandes, reuniu seus homens e começou a bater uma pedra contra a outra, *bum, bum, bum*.

O que vocês acham que o trovão é, disse, além de nuvens fazendo a mesma coisa?

Já foi dito que líderes são comerciantes de esperança, mas, de uma perspectiva mais prática, também são assassinos do medo.

“*False Evidence Appearing Real*” [Evidência Falsa Aparentando ser Real]. Nos grupos de sobriedade, enquanto tentam reconfortar e aplacar as preocupações que impedem um dependente químico de fazer mudanças e experimentar coisas novas, isso é o que chamam de F.E.A.R. [medo, em inglês]. Impressões falsas que parecem reais.

O que precisamos fazer é explorar essas impressões — por nós mesmos e pelos outros. Precisamos destrinchá-las logicamente, como Péricles fez. Ir ao seu cerne. Compreendê-las. Explicá-las.

Em outra ocasião, quando a peste assolava Atenas, Péricles embarcou com a Marinha para lutar contra o inimigo. Contudo, de repente, assim que as tropas começavam a partir e ele já estava a bordo do navio, um eclipse obscureceu o Sol. O medo se espalhou rapidamente entre os homens, que consideraram a surpresa um mau augúrio. Péricles não usou um grande discurso para inspirar seus ho-

mens a se animarem, e sim um pouco de lógica simples. Caminhou até um timoneiro e o cobriu com sua capa. “O que aconteceu”, declarou, “quer dizer apenas que algo maior do que minha capa provocou a escuridão, ou há alguma diferença?”

A vida ainda é imprevisível. Há muitas coisas de que não sabemos. É óbvio que ficamos assustados com facilidade. É óbvio que estamos sujeitos aos caprichos de nossos medos e nossas dúvidas.

A única maneira de seguir em frente é atacando o medo. De forma lógica. Objetiva. Enfática.

Bravura é a capacidade de fazer isso, disse Péricles aos seus conterrâneos atenienses enquanto as perdas causadas pela guerra e pela peste aumentavam cada vez mais. Precisavam ser calmos, racionais e objetivos. Péricles prosseguiu afirmando que precisamos destrinchar o que está diante de nós, aprendendo “o significado do que a vida nos traz de doce e de terrível, e depois partir, com determinação, ao encontro do que está por vir”.

A parte de seu cérebro que vê o pior, que extrapola a situação mais impensável de todas e subestima sua capacidade de lidar com os fatos... Ela não é sua amiga. Nem é uma fonte da verdade.

A voz que torce contra você? A tendência de imaginar catástrofes e exagerar? Nada disso é útil. Não está lhe transmitindo uma imagem realista do mundo. Com certeza, não está tornando você mais corajoso!

Diga a si mesmo: é só dinheiro. É só um artigo ruim. É só uma reunião com pessoas gritando umas com as outras. Isso é algo a se temer?

Destrinche a situação. Olhe objetivamente para os fatos. Analise.

Só então poderemos ver.

“Não o que seu inimigo vê e espera que você veja”, escreveu Marco Aurélio, “mas o que *realmente está lá*.”

## ESTE É O INIMIGO



A raiz da maioria dos medos é o que as outras pessoas pensarão de nós.

É paralisante. Gera distorções. Deturpa a realidade — faz com que nos comportemos de maneiras tão insanas e covardes que é difícil até mesmo de descrever.

“São muitos os que não ousam se matar por medo do que os vizinhos dirão”, brincou certa vez Cyril Connolly. Nós nos importamos tanto com o que as outras pessoas pensam que temos medo mesmo quando nem sequer estaríamos por perto para ouvir seus comentários.

Obviamente, o paradoxo é que quase tudo novo, tudo notável, tudo *certo*, foi feito sob objeções barulhentas do *statu quo*. Muito do que hoje é amado foi malvisto na época de sua criação ou adoção, por pessoas que, agora, fingem que isso nunca aconteceu. Com frequência, não temos a capacidade ou a vontade de ver que as objeções dessas pessoas são apenas um obstáculo por cima do qual devemos passar.

Depois que Frank Serpico denunciou a corrupção no Departamento de Polícia de Nova York, outro policial honesto o parabenizou. “Mas por que você não ficou do meu lado?”, perguntou Serpico, “por que não se manifestou quando eu precisava de ajuda?” “O quê?”, respondeu o outro homem. “E ser um rejeitado igual a você?”

Hum, sim! Por que qual era a alternativa? Permitir que seus colegas extorquissem as pessoas que deveriam proteger? Permitir que colaborassem com os criminosos dos quais o povo deveria ser protegido?

As pessoas preferem ser cúmplices de um crime a se manifestar. Preferem morrer em uma pandemia a ser o único de máscara. Preferem continuar em um emprego que odeiam a explicar por que o largaram para fazer algo menos estável. Preferem seguir uma moda boba a ousar questioná-la. Perder o que economizaram a vida toda em estouros de bolhas econômicas é, de alguma maneira, menos doloroso do que aparentar ser burro por ter ficado de fora enquanto a bolha inflava. Preferem seguir algo que manchará seu legado a erguer a voz só um pouco e correr o risco de ficar sozinho ou isolado, ainda que por apenas dez minutos.

Seria muito bom se nos lembrássemos da reprimenda de Cícero — um homem de quem riram por causa da origem *nouveau riche*, de seu esforço sincero e de seu amor pela linguagem rebuscada — às pessoas que sempre falaram, fofocaram e desdenharam dele. “Deixe que os outros se preocupem com o que dirão sobre você, eles dirão de qualquer jeito.”\*

Você não pode deixar o medo dominar. Porque ninguém nunca fez algo que importasse *sem* irritar outras pessoas. Nunca houve uma mudança que não tenha sido recebida com dúvidas. Nunca houve um movimento do qual não tenham zombado. Nunca houve uma empresa inovadora que não tenha sido amplamente avisada de que estava destinada a falir.

E nunca, nunca mesmo, houve uma situação em que a opinião de estranhos que não dão satisfação a ninguém devesse ser valorizada acima do nosso julgamento ponderado.

---

\* Como veremos, teria sido muito bom que esse político pouco confiável tivesse seguido seu próprio conselho.

Sucesso no Brasil, com mais de 100 mil exemplares vendidos, Ryan Holiday traz em seu novo livro um verdadeiro tratado sobre a coragem, uma virtude celebrada ao longo dos séculos, mas que parece estar em perigo de extinção. Nada é possível sem ela. Nada que valha a pena se alcança sendo covarde. Então por que a bravura é tão escassa?

Seja na filosofia, na poesia, na literatura ou no cinema, basta prestar atenção para perceber que as grandes histórias são protagonizadas por indivíduos que conseguiram demonstrar coragem em situações difíceis. A partir de exemplos como Martin Luther King Jr., Abraham Lincoln, Rosa Parks e muitos outros, da Antiguidade aos tempos atuais, Ryan Holiday nos mostra como responder ao chamado do destino e tomar atitudes enquanto os outros recuam. Afinal, ser corajoso não significa apenas lutar em um campo de batalha ou resgatar pessoas de um prédio em chamas, mas também desafiar as normas, resistir à tirania, perseverar em meio às dificuldades e tomar decisões arriscadas mesmo quando poucos confiam no nosso potencial.

Um verdadeiro manual de como agir com bravura e dar propósito à nossa vida, *O chamado da coragem* revela que, muitas vezes, nós sabemos exatamente o que devemos fazer, só temos medo de colocar em prática. Esse medo nos separa de tudo aquilo de que precisamos, mas, se encararmos os riscos, seremos capazes de criar um mundo melhor, não apenas para nós, como também para nossa família e comunidade.

Numa época em que muitos de nossos políticos, líderes e artistas parecem incapazes de defender o que é certo ou mesmo falar a verdade, a coragem se faz ainda mais necessária, e o futuro depende da nossa decisão: estamos prontos para responder a seu chamado ou vamos nos encolher diante da vida?

**SAIBA MAIS:**

**<https://www.intrinseca.com.br/livro/1231/>**