

## SOBRE A ATENÇÃO

### Epiteto

Quando você relaxa a sua atenção por um momento, não imagine que você a irá recuperar sempre que o desejar, mas mantenha isso bem em mente, que o seu erro hoje, deve necessariamente colocá-lo numa situação pior noutros momentos. Porque, em primeiro lugar - e essa é a coisa mais perigosa - um hábito de inatenção é gerado e em seguida, um outro hábito, de desviar a atenção: e você então poderá entrar no processo de postergar para um outro momento ou oportunidade, aquela vida tranqüila e condizente, aquele estado de consciência e de comportamento que a própria natureza nos prescreve. Agora se tal postergação da atenção fosse útil, seria ainda mais lucrativo abandoná-la inteiramente; mas se não é lucrativo, porque então não manter a nossa atenção continuamente?

"Eu quero jogar hoje". O que lhe impede de fazer isso, se você prestar a atenção? "Eu desejo cantar" O que lhe impede de fazer isso, se você prestar a atenção? Será que alguma parte da vida é excluída, sobre a qual a atenção não atua; ou existiria qualquer porção da vida que venha a ser piorada pela atenção e melhorada na sua falta? Será que o carpinteiro desatento faz melhor o seu trabalho? Será que o timoneiro desatento guia melhor o seu navio?

Será que as tarefas menores da vida são realizadas com melhor contento na desatenção? Você não percebe que, quando você permitiu que a sua mente vagasse, você perdeu o poder de retomá-la, de trazê-la para a tarefa que lhe é própria, respeitosa e modesta: você faz tudo que lhe vem à mente e segue as suas inclinações?

Por que tenho de prestar a atenção? Primeiro, para aqueles princípios universais que já falei: esses você deve manter e sem eles você não deve nem ir dormir nem se levantar do leito nem se alimentar nem lidar com os homens: 1) o princípio de que ninguém pode controlar a vontade do outro, 2) e que a vontade apenas é a esfera do bem e do mal. Ninguém, portanto, tem o poder de me fornecer o bem ou me envolver no mal, pois apenas eu tenho a autoridade sobre mim próprio nesses assuntos. Assim, quando eu me garanti frente a estes, que necessidade terei eu de ficar perturbado com relação a coisas externas? Que necessidade tenho eu de temer o tirano, a doença, a pobreza ou o desastre?

"Mas eu não agrado fulano de tal" Bem, mas ele é as minhas ações? Ele é o meu julgamento? "Não". "Então o que ele me importa?" "Nada, mas ele é muito respeitado".

Isto é algo que ele deve considerar e aqueles que o respeitam: eu tenho Aquele A Quem eu devo agradar, Aquele A Quem eu devo me submeter e obedecer - Deus e aqueles próximos a Deus. Ele me remeteu a mim próprio e faz a minha vontade sujeita apenas a mim e me deu regras para o seu uso correto; e se eu as sigo em silogismo, não me preocupo com ninguém que me contradiz, se eu as sigo ao lidar com premissas variáveis, eu não considero a ninguém. Por que então estou aborrecido por aqueles que me criticam em assuntos mais sérios? Qual é a razão dessa perturbação? Nada mais do que o fato que eu não tive nenhum treinamento nessa esfera. Porque cada ciência despreza a ignorância e o ignorante; e isso vale também para as artes. Considere

qualquer sapateiro, qualquer carpinteiro e você irá notar que ele ri da multidão quando a sua própria habilidade está sendo questionada.

Primeiro temos de ter esses princípios prontos às nossas mãos. Sem eles não devemos fazer nada. Devemos colocar nossos objetivos nessa direção: não persigas nada que esteja fora de ti; nada que não seja teu próprio, como se Ele te tivesse ordenado: persegue apenas aquilo que jaz no interior da tua vontade e tudo o mais apenas aquilo que te é dado a fazer. Mais, temos de nos recordar quem somos e por que nome somos chamados e temos de dirigir os nossos atos de acordo com cada situação e as suas possibilidades.

Temos de considerar qual é o tempo para cantar, qual o tempo para jogar e em qual presença: aquilo que não é apropriado para a ocasião; se os nossos companheiros virão a nos desprezar ou mesmo nós de nós próprios: quando rir e quando criticar, quando ser conciliador e com quem: numa palavra, como devemos manter o nosso caráter na sociedade. Sempre que você se afastar de qualquer um desses princípios, você imediatamente sofre uma perda, não interna, mas gerada pelo próprio ato.

E então? É possível escapar inteiramente do erro? Não, é impossível, mas é possível colocar a nossa mente de forma contínua na decisão de não errar. Porque vale a pena persistir nessa proposta. Se no final escaparmos a uns poucos erros e não mais, ainda assim valeu a pena. Como se diz: "Irei fixar a minha atenção amanhã", o que significa, permita-me dizer que você "hoje será desavergonhado, inoportuno e abjeto, que outros terão o poder de envergonhá-lo, que você hoje será o portador da ira e da inveja". Olhe para que erros você se permite conduzir. Não! Se é bom fixar a atenção amanhã tanto melhor será fixá-la hoje, para que você possa fazer a mesma coisa amanhã e não apenas postergar esse ato para depois de amanhã.

(De : Discursos de Epictetus - Filósofo Estóico da época do Imperador Nero).