

O ABC  
DA VIDA



HELENA  
SACADURA  
CABRAL

O ABC  
DA VIDA





*Ao meu Pai*

# UMA EXPLICAÇÃO

Nem sempre se sabe por que motivos um livro surge. No meu caso, muitas vezes, penso que quero escrever sobre determinados assuntos e a oportunidade não surge. Mas a ideia continua lá, no seu lugar, à espera que ela apareça.

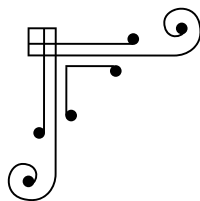
Toda a vida me interessei pelo mundo que me rodeia e pela forma como eu ia, através dos anos, evoluindo com ele. Aliás, com trinta e cinco obras escritas, já falei, como calculam, de inúmeros assuntos que me interessam. Mas há muitos temas mais que continuam a interessar-me.

Um dia, depois de uma conversa num jantar em que se discutia a rapidez com que a sociedade evoluía, começou a germinar na minha cabeça a vontade de escrever um diário, não sobre a minha vida particular, mas sobre o modo como a nossa escala de valores tinha vindo a transformar-se. Foi dessa noite e desse

jantar que a vontade tomou forma e este livro surgiu. A única coisa que eu sabia, o meu ponto de partida, era a sensação de que havia muitas palavras simples que eu usava e que serviam, afinal, para sintetizar situações ou características tidas como bastante comuns. Como muitas vezes me acontece, uma ideia começa a sobrepor-se a outra. Foi o que se passou neste caso, e a ideia de escrever um Diário, estilo de que muito gosto, foi evoluindo e eu senti que um abecedário serviria melhor a minha ideia inicial.

Muitas palavras ficaram de fora e poderiam dar um outro livro com conteúdo diverso. Mas foram estas as que escolhi e que, sem limitações, me vieram ao espírito. E elas acabam por ser, por uma razão ou por outra, o esteio de algumas formas de vida!

Helena Sacadura Cabral



## A

- ALEGRIA 13
- AMIZADE 16
- APRENDIZAGEM 18

## B

- BELEZA 23
- BONDADE 26

## C

- CONFIANÇA 31
- CORAGEM 35
- COMPAIXÃO 37

## D

- DECISÃO 41
- DIVÓRCIO 44
- DESEJO 50

## E

- ESPERANÇA 57
- EQUILÍBRIO 61
- ESCOLHA 63

## F

- FUTURO 71
- FÉ 74

## G

- GENEROSIDADE 79
- GRATIDÃO 81

## H

- HUMOR 87
- HUMILDADE 91

## I

- INTELIGÊNCIA 95
- INTERVENÇÃO CÍVICA 98

## J

- JUSTIÇA 103
- JUVENTUDE 105

## L

- LEALDADE 111
- LUCIDEZ 115



M

MEDO 119

MEMÓRIA 122

N

NATUREZA HUMANA 127

O

ORGULHO 133

OPTIMISMO 136

P

PAI 143

PACIÊNCIA 145

Q

QUALIDADE HUMANA 151

QUARESMA 153

R

RAIVA 157

RAZÃO 161

S

SAUDADE 167

SOLIDÃO 169

T

TERNURA 177

TOLERÂNCIA 180

U

UTOPIA 187

V

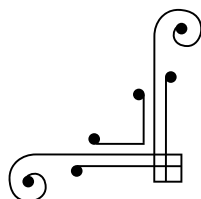
VERÃO 193

VIOLÊNCIA 195

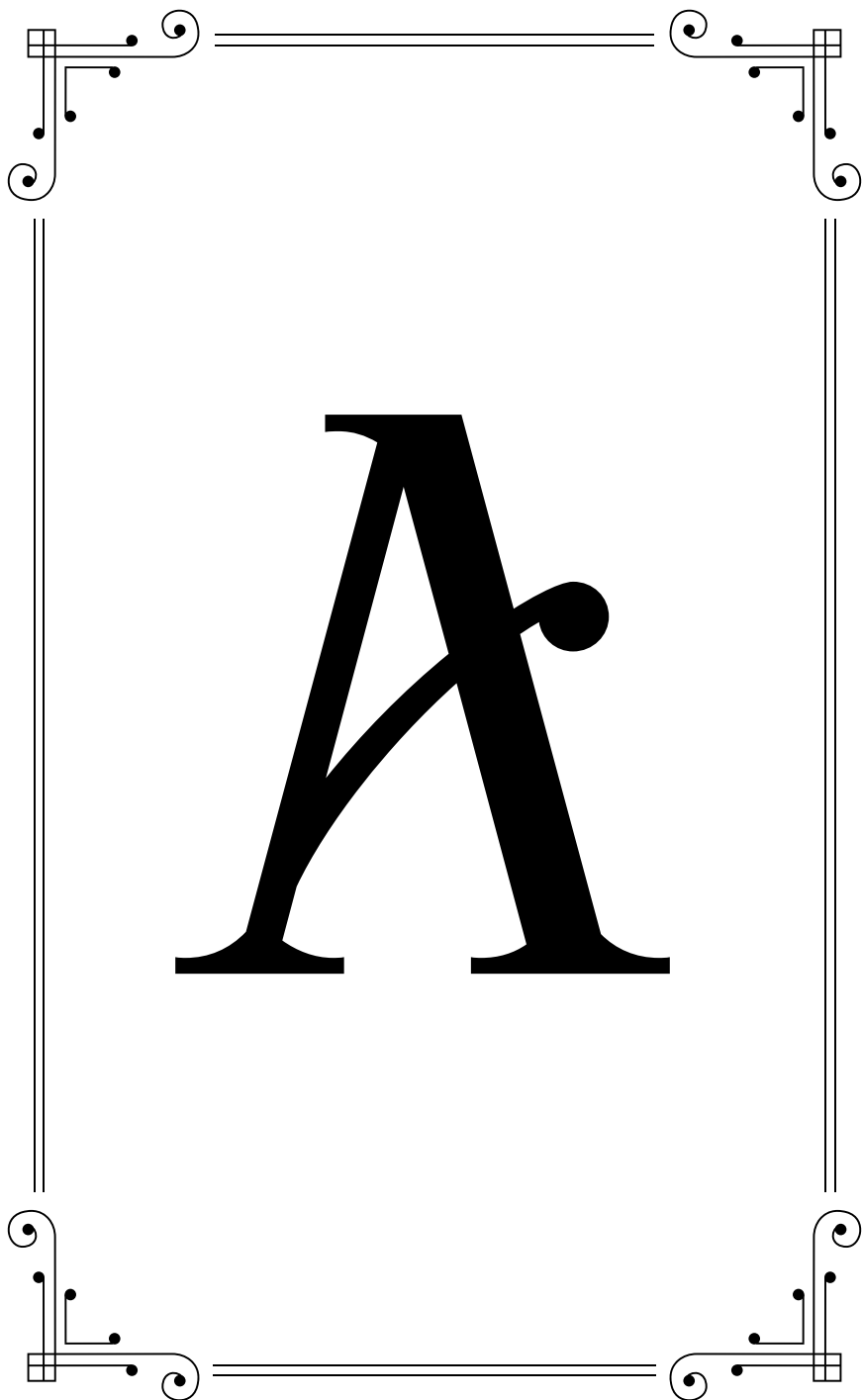
VOLUNTARIADO 197

Z

ZELO 203









# ALEGRIA

Almada Negreiros considerava a alegria um dos sentimentos mais sérios do mundo. Talvez por ela, quem sabe, se explique a fortíssima força criadora que, atravessando a surdez, permitiu a Beethoven compor o *Hino à Alegria*.

Há, porém, quem confunda o conceito de alegria com o de felicidade, essa perene satisfação que dificilmente consegue atingir-se, já que no mundo real sempre haverá algo que nos cause desconforto e impeça esse sentimento de plenitude.

O estado de alegria é algo bem mais real e, esse sim, muito mais simples de alcançar. Pessoalmente, entendo a alegria como uma boa gargalhada, uma sensação de prazer provocada por um raio de sol, o arrepio do início do Outono ou a enorme satisfação de um duche longo mesmo antes de ir para a cama, depois de um intenso e agitado dia de trabalho.

Para mim, a alegria pode nascer de ouvir Beethoven, António Variações ou António Zambujo, cujas melodias, todas diferentes, me encantam.

Mas ela pode, também, surgir da observação de um quadro, de um filme a que se assiste, de um beijo trocado ou de um abraço dado à pessoa que se ama.

Na alegria, nada é obrigatório. Não pressupõe oportunidades aproveitadas, locais especiais ou uma determinada duração. É o momento que se vive, que se sente, e tanto pode durar breves segundos como prolongar-se numa sensação duradoura de bem-estar, que é a natureza da sua essência.

A alegria é, ainda, um dos mais poderosos antídotos para ultrapassar obstáculos e fazer face às dores que, inevitavelmente, temos de enfrentar. Por vezes, ela é, mesmo, o único acto de rebeldia possível, a única bóia que nos impede de submergir perante o sofrimento.

Talvez por isto, a busca da alegria — e não da felicidade — seja mais eficaz para alcançar a plenitude, pois permite aceitar que as coisas boas também podem surgir do desencanto e, sobretudo, de quem tem a capacidade, única, de rir de si próprio.

Eu decidi, há muito tempo, não abrir mão de uma certa candura da minha infância, porque sei que ela

me é essencial para ser mais feliz. Considero, de facto, uma imensa beleza ver como, mesmo beirando o fim da vida, algumas pessoas são capazes de sorrir e valorizar as pequenas coisas que as rodeiam e lhes dão alegria!