

# Como resolvi minha crise de energia

Alguns conselhos úteis – mas, indiscutivelmente, muito pessoais – apresentados pelo comico favorito da América

BOB HOPE

A CRISE de energia devia ter acontecido quando eu era mais jovem, e não tinha *minha* própria falta de energia: É verdade que a crise não me pegou ainda. Estou me referindo à energia que *nos* faz funcionar – e não a nossos carros, fornalhas e aviões. Podemos ter durante a vida toda um suprimento daquele precioso ingrediente, desde que cuidemos bem dele, é claro.

Muitas pessoas se referem à minha energia, e acho que, para um homem que há tanto tempo não sai dos 49 anos, tenho mesmo um vigor considerável. É verdade que, pela primeira vez em muitos anos, não tive que ir ao Sudeste asiático para divertir nossas tropas por lá; em vez disso, fiquei no país e tentei entreter os feridos de Watergate, mas continuo fazendo meus especiais para a televisão, meus filmes e minhas apresentações em

universidades e instituições de caridade pelos Estados Unidos.

As pessoas costumam me perguntar como consigo manter este ritmo. (Afinal de contas, estou no *show business* há tanto tempo que consigo até me lembrar da época em que John Wayne só interpretava covardes.) Creio que a resposta está no fato de eu ter sido agraciado com abundante energia, e de ter tentado cuidar bem dela. Não fumo, e bebo ainda menos do que Dean Martin. Acima de tudo, gosto de me manter ocupado. Acredito que o fato de nos conservarmos ativos, fazendo aquilo que gostamos (trabalho ou diversão, tanto faz), seja o segredo de uma energia abundante e duradoura.

Meu exercício favorito é o golfe. Acordo cedo toda manhã em que estou em casa e sudo atrás de uma bola de golfe até que meus auxiliares me

puxam as orelhas e me mandam de volta para o trabalho. Minha mulher, Dolores, e eu vivemos a apenas uma tacada de distância do Lakeside Golf Club de Hollywood, e temos o nosso campinho particular, de um buraco, bem atrás de casa.

Você não precisa ter seu próprio campo de golfe para desfrutar o jogo. A verdadeira satisfação que o golfe me dá é a diversão pura e simples, a competição amigável e o exercício que ele proporciona. Na realidade, não conheço maneira melhor de manter a forma ou restaurar as energias do que brandir meu taco de golfe, caminhar alguns quilômetros procurando a bola e respirar ar puro. Se não tenho tempo para o golfe, saio e vou dar um rápido passeio. Gosto de caminhar pelas vizinhanças tarde da noite, depois de uma apresentação, ou de correr — depende das vizinhanças ou da apresentação.

Nossa energia costuma diminuir à medida que envelhecemos, mas isso não ocorrerá, necessariamente, se nos mantivermos fisicamente ativos. Larry Lewis, um conhecido meu de São Francisco, ainda estava correndo nove quilômetros toda manhã e, como repeteco, caminhando outros oito para o trabalho, e isto aos 106 anos. George Abbott, aos 86, joga golfe diariamente, dança todas as noites e recentemente dirigiu sua 116.<sup>a</sup> peça na Broadway. Lowell Thomas, com 82 anos, está sempre voando para os confins da Terra para tentar novas façanhas como alpinista, e a atriz Molly Picon, aos 75 anos, pesa apenas 48 quilos, caminha aproximada-

mente oito quilômetros por dia e ainda consegue dar saltos mortais.

Quando lhe perguntaram o segredo do sucesso de seu pai, Will Rogers Jr. respondeu: *Energia*. «Era capaz de laçar bois, jogar pólo e apresentar um programa, tudo isto num dia só», disse ele. «Sua energia era incrível.»

A energia, como tudo na natureza, diminui com a falta de uso. Nunca deveríamos permitir que nossa energia estagnasse. Para me lembrar de meus tempos como malabarista de *vaudeville*, gosto de manter algumas bolas no ar, de vez em quando, e quantas mais, melhor. Além de meu trabalho como ator, tenho me metido em negócios imobiliários, futebol e beisebol profissionais, poços de petróleo e criação de gado — e considere todas estas atividades estimulantes e absorventes. A própria diversificação parece funcionar como um estimulante que gera energia, ao mesmo tempo que a consome, permitindo-me fazer mais do que julgava possível.

Parece-me que todos nós contamos com mais energia do que julgamos dispor ou usamos. Muitas pessoas que já praticaram os mais extenuantes esportes experimentaram aquele fenômeno conhecido como «segunda corda». Quando atingimos o que parece ser o fim absoluto de nossa resistência física, ganhamos de repente uma impressionante recarga de energia (como se alguém nos desse corda) a qual nos permite não só manter mas aumentar o ritmo. Mesmo na vida diária, descobri que, quando se chega a um ponto em que pressentimos ser impossível avançar, recebe-

mos, como por mágica, uma nova infusão de energia que nos impele para frente.

Tenho sentido essa misteriosa «segunda corda» freqüentemente em minhas viagens ao exterior. Posso estar resfriado, com febre ou mesmo exausto, como se fosse ter um colapso, mas quando a orquestra toca meu prefixo e me dou conta de que há um *show* para fazer, minha exaustão desaparece.

Não há dúvida de que é possível fazer exigências excessivas à sua energia. Lembro-me de ter abusado incrivelmente, certa vez, numa viagem de 26 mil quilômetros para entreter as tropas nos Açores, Norte da África, Espanha, Itália e Alemanha. Fazíamos um *show* de duas horas e eu sempre tentava sair dele direto para a cama, até que, no caminho, alguém me informava que teria de ir a uma festa, visitar um hospital, assistir a um jogo de golfe ou fazer qualquer outra coisa que não podia recusar. Finalmente, minha pressão baixou tanto que quase sumiu, meu pulso começou a se agitar como um baterista de *rock* e acabei «interpretando» um ou dois desmaios que não estavam no programa.

Consegui me recuperar, depois de algum descanso, e completei a excursão, mas ainda tenho problemas com um olho, como lembrança desse incidente. Ele me ensinou a não forçar muito, além de certo limite. Agora, tenho um sistema de alarme próprio — o qual respeito religiosamente. Se levanto o taco de golfe e o sinto pesado, isso significa que meu barô-

metro está caindo; é tempo de descansar um pouco, até que minhas baterias se recarreguem.

Claro que comer os alimentos adequados é também importante para manter nossa energia. Não sou nenhum perito em nutrição, mas tento não fazer extravagâncias e comer moderadamente. Devo admitir, no entanto, que em minhas viagens já perdi o contrôlo algumas vezes. A pior de todas foi na França, onde fiz um filme chamado *Paris Holiday*. Os franceses levam mesmo a sério sua culinária. Serviam três pratos e três qualidades de vinho em cada refeição para nossa equipe. Quando o almoço chegava ao fim, já todos tínhamos nos esquecido do que tratava o filme. Em pouco tempo, estávamos três semanas atrasados em relação à filmagem e seis semanas adiantados em relação ao vinho. Eu me sentia tão empanurrado que já não conseguia erguer o garfo; e, para piorar as coisas, como produtor, era eu quem pagava as despesas. Saí dessa experiência mais pesado, mais conhecedor e mais pobre.

Acho que outro fator responsável pelo fato de minha energia estar sempre em dia é o constante contato com jovens — meus quatro filhos, as platéias de fuzileiros, para as quais venho me apresentando há 30 anos, e os alunos das universidades que passei a visitar. Toda platéia me faz sentir bem, mas quando represento para estudantes, um pouco de sua juventude e entusiasmo passam para mim. Tenho certeza de que qualquer pessoa pode se beneficiar de um envolvimento com os jovens, escutando sua música,

*ouvindo-os*. Temos muito que aprender com eles, especialmente a respeito de como nos conservarmos jovens.

Descobri também que há um grande poder de recuperação na camaradagem humana, no fato de nos comunicarmos assiduamente uns com os outros. Extremamente exibicionista, como qualquer pessoa, minha idéia de êxtase é a de atuar diante de 50 milhões de pessoas na televisão, mas gosto igualmente de falar com amigos ao telefone, e, da maneira freqüente com que o faço, a companhia telefônica gosta mais ainda. Adoro me re-festelar à noite e ligar para velhos amigos, em todo o país. Pode não ser tão excitante como o *telefone vermelho* da Casa Branca, mas extraio um bocádo de calor e afeição desses telefonemas.

A capacidade de relaxar é importante para qualquer pessoa, especial-

mente para as interessadas em conservar energia — e se conseguirmos rir mais um pouco, especialmente de nós mesmos, mais relaxados ficaremos. O humor ajuda a aliviar a tensão e a restaurar energias. «Para o homem em crise, este é o remédio natural, tão bom como o sono», escreveu Emerson. (Foi o que disse meu *caddie*. Fiquei tão espantado quando ele me fez essa afirmação que até errei a tacada na bola.)

De uma maneira ou de outra, acho que a atual crise de energia pode acabar se tornando uma coisa positiva. Irá nos forçar a deixar nossos carros na garagem um pouco mais e a usar nossa própria energia para chegarmos ao destino. A energia é auto-renovável e praticamente inextinguível. É a única coisa que conheço que, além de livre, legal e não engordante, nos faz sentir bem dispostos.



UM AMIGO nosso, meio filósofo, diz que, quanto mais velho se fica, mais interessante se torna admirar as mulheres. Isto porque, diz ele, todo homem admira as mulheres que têm mais de 16 anos e menos que a idade dele. Assim, a coisa todo ano cresce um pouquinho. — M. T.

RECENTEMENTE vi uma garotinha pequena trazendo um enorme cachorro pela coleira. Quando outro cão apareceu na rua, comecei a imaginar como ela se sairia daquela. Para minha surpresa, ela apenas cobriu os olhos de seu cão com as duas mãos, evitando com isso qualquer complicação que não pudesse resolver. — K. R.

A EMPREGADA de um escritório diz para a outra, a respeito de um rapaz que procurava emprego: «Pobre Willie. Para conseguir o emprego, obrigaram-no a raspar o bigode, barba e costeletas. Aí, quando olharam bem para a cara dele, desistiram de contratá-lo.» — E. R.