

DALE
CARNEGIE

UITĂ DE GRIJI,
ÎNCEPE SĂ TRĂIEȘTI
(ediție revizuită)

Traducere din limba engleză de
Dana Dobre

 ACT și Politon

2020

Uită de griji, începe să trăiești

Tehnicile demonstrate ale lui Dale Carnegie au ajutat milioane de oameni să adopte o atitudine nouă care duce la siguranță și fericire, arătându-le cum să scape pentru totdeauna de obiceiul de a se îngrijora.

- Închide ușile de fier care dau spre trecut și spre viitor. Trăiește în compartimente etanșe de o zi.
- Privește partea amuzantă a vieții.
- Ocupă-ți timpul. O persoană îngrijorată trebuie să se cufunde cu totul într-o activitate.
- Analizează datele: care sunt șansele, conform teoriei probabilităților, ca evenimentul de care îți faci griji să aibă loc vreodată?
- Dă-ți mereu toată silința.
- Vezi care sunt avantajele situației personale – nu necazurile.
- Uită de tine, interesându-te de ceilalți. Fă în fiecare zi o faptă bună, care va așterne un zâmbet pe chipul cuiva.

Sfaturile practice și pline de inspirație ale lui Dale Carnegie sunt la fel de eficiente astăzi ca atunci când au fost scrise. Acum poți să te alături milioaneilor de oameni care au învățat *cum să pună capăt grijilor și să înceapă să trăiască!*

How to Stop Worrying and Start Living

Copyright © 1944, 1945, 1946, 1947, 1948 by Dale Carnegie.

Copyright renewed.

Copyright © 1984 by Donna Dale Carnegie and Dorothy Carnegie

Originally published by Simon & Schuster, Inc.

© 2020 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Dana Dobre**

Redactor: **Ines Simionescu**

Editor: **Camelia Zara**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CARNEGIE, DALE

Uită de griji, începe să trăiești / Dale Carnegie; trad.: Dana Dobre. -

București: ACT și Politon, 2020

ISBN 978-606-913-600-3

I. Dobre, Dana (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

CUPRINS

PREFAȚĂ

Cum a fost scrisă această carte și de ce	11
Nouă sugestii despre cum să profiți la maximum de această carte	19

PARTEA ÎNTÂI

ADEVĂRURI ESENȚIALE PE CARE AR TREBUI SĂ LE ȘTII DESPRE ÎNGRIJORARE

1. Trăiește în „compartimente etanșe de o zi”	27
2. O formulă magică pentru a scăpa de griji	42
3. Ce ai putea păți din cauza grijilor	52

PARTEA A DOUA

TEHNICI DE BAZĂ ÎN ANALIZAREA GRIJILOR

4. Cum să analizezi și să rezolvi problemele legate de griji	69
5. Cum să elimini 50% din grijile legate de afaceri	81

PARTEA A TREIA

CUM SĂ DISTRUGI OBICEIUL DE A TE ÎNGRIJORA ÎNAINTE CA ACESTA SĂ TE DISTRUGĂ PE TINE

6. Cum să îți alungi grijile din minte	91
7. Nu te lăsa doborât de cărăbuși	103
8. O lege care te va scăpa de multe griji	112
9. Cooperează cu inevitabilul	121
10. Plasează grijilor tale o comandă „stop-pierderi”	134
11. Nu încerca să tai rumeguș cu fierăstrăul	143

PARTEA A PATRA

ȘAPTE MODURI DE A CULTIVA O ATITUDINE MENTALĂ CARE ÎȚI VA ADUCE PACE ȘI FERICIRE

- | | |
|--|-----|
| 12. Șapte cuvinte care îți pot transforma viața | 153 |
| 13. Marele preț al răzbunării | 171 |
| 14. Dacă faci acest lucru, nu va mai trebui să te îngrijorezi
niciodată din cauza nerecunoștinței | 183 |
| 15. Ai da tot ce ai pe un milion de dolari? | 192 |
| 16. Descoperă-te și fii tu însuți: amintește-ți că nu mai este
nimeni ca tine pe lume | 201 |
| 17. Dacă ai o lămâie, fă o limonadă | 211 |
| 18. Cum să te vindeci de depresie în paisprezece zile | 221 |

PARTEA A CINCEA

MODALITATEA PERFECTĂ DE A ÎNVINGE GRIJILE

- | | |
|---|-----|
| 19. Cum și-au învins grijile mama și tata | 243 |
|---|-----|

PARTEA A ȘASEA

CUM SĂ NU ÎȚI MAI FACI GRIJI DIN CAUZA CRITICILOR

- | | |
|---|-----|
| 20. Ține minte că nimeni nu lovește un câine mort | 271 |
| 21. Fă acest lucru – iar criticile nu te vor afecta | 276 |
| 22. Lucruri prostești pe care le-am făcut | 281 |

PARTEA A ȘAPTEA

ȘASE MODURI DE A PREVENI OBOSEALA ȘI GRIJILE ȘI DE A-ȚI MENȚINE ENERGIA ȘI BUNA DISPOZIȚIE LA UN NIVEL ÎNALT

- | | |
|--|-----|
| 23. Cum să câștigi o oră în plus pe zi | 291 |
| 24. Ce anume te obosește și ce poți să faci în această privință | 297 |
| 25. Cum să eviți oboseala și să arăți mereu tânăr! | 303 |
| 26. Patru bune deprinderi de lucru care te vor ajuta să previi
oboseala și îngrijorarea | 310 |
| 27. Cum să alungi plictiseala care duce la oboseală, îngrijorare
și resentimente | 317 |
| 28. Cum să nu ne facem griji din cauza insomniei | 328 |

PARTEA A OPTA
„CUM AM ÎNVINS GRIJILE”

Șase neazuri mari care m-au lovit deodată de C. I. BLACKWOOD	339
Mă pot transforma într-un optimist debordant în decurs de o oră de ROGER W. BABSON	342
Cum am scăpat de complexul de inferioritate de ELMER THOMAS	343
Am trăit în Grădina lui Allah de R.V.C. BODLEY	348
Cinci metode pe care le-am folosit ca să-mi alung grijile de WILLIAM LYON PHELPS	352
Am rezistat ieri. Pot rezista și astăzi de DOROTHY DIX	356
Nu credeam că mai văd zorile de J.C. PENNEY	358
Mă duc la sală să dau în sacul de box sau fac o plimbare în natură de COL. EDDIE EAGEN	360
Eram „tipul distrus de la Virginia Tech” de JIM BIRDSALL	361
Trăiesc după această frază de DR. JOSEPH R. SIZOO	363
Am ajuns pe culmile disperării și am supraviețuit de TED ERICKSEN	364
Am fost unul dintre cei mai mari nătărăi din lume de PERCY H. WHITING	366
Am încercat mereu să îmi păstrez liberă calea de aprovizionare de GENE AUTRY	368
Am auzit un glas în India de E. STANLEY JONES	372
Când mi-a bătut șeriful la ușă de HOMER CROY	374

Cel mai dur adversar cu care m-am luptat a fost îngrijorarea de JACK DEMPSEY	378
M-am rugat lui Dumnezeu să nu ajung la orfelinat de KATHLEEN HALTER	380
Stomacul mi se răsucea ca o tornadă de CAMERON SHIPP	382
Am învățat să nu îmi mai fac griji privind-o pe soția mea cum spală vasele de reverendul WILLIAM WOOD	386
Am găsit răspunsul de DEL HUGHES	388
Timpul rezolvă multe lucruri! de LOUIS T. MONTANT, JR.	390
Am fost avertizat să nu vorbesc și să nu mișc un deget de JOSEPH L. RYAN	392
Mă detașez complet de probleme de ORDWAY TEAD	393
Dacă nu aș fi încetat să îmi fac griji, aș fi ajuns de mult în mormânt de CONNIE MACK	394
Am scăpat de ulcer și de îngrijorare schimbându-mi slujba și atitudinea mentală de ARDEN W. SHARPE	397
Acum mă uit după lumina verde de JOSEPH M. COTTER	398
Cum a câștigat John D. Rockefeller 45 de ani de viață	401
Mă sinucideam lent, pentru că nu știam să mă relaxez de PAUL SAMPSON	409
Mi s-a întâmplat un adevărat miracol de Dna JOHN BURGER	410
Cum a învins grijile Benjamin Franklin	412
Am fost atât de îngrijorată, încât nu am mâncat hrană solidă timp de 18 zile de KATHRYNE HOLCOMBE FARMER	413

Pe scurt

Nouă sugestii ca să profiți la maximum de această carte

1. Dezvoltă-ți dorința profundă și convingătoare de a învăța bine principiile pentru a învinge îngrijorarea.
2. Citește de două ori fiecare capitol înainte de a trece la următorul.
3. Pe măsură ce citești, oprește-te frecvent pentru a te întreba cum poți să pui în practică fiecare sugestie.
4. Subliniază fiecare idee importantă.
5. Recapitulează această carte în fiecare lună.
6. Aplică aceste principii cu fiecare ocazie. Folosește cartea ca pe un ghid practic care să te ajute în rezolvarea problemelor zilnice.
7. Fă din învățare un joc activ, oferind unui prieten 25 de cenți ori de câte ori te surprinde încălcând unul dintre aceste principii.
8. Verifică în fiecare săptămână progresul pe care l-ai înregistrat. Întreabă-te ce greșeli ai făcut, ce îmbunătățiri, ce lecții ai învățat pentru viitor.
9. Ține un jurnal în care arăți cum și când ai pus principiile în practică.

PARTEA ÎNTÂI

ADEVĂRURI ESENȚIALE PE
CARE AR TREBUI SĂ LE ȘTII
DESPRE ÎNGRIJORARE

1

Trăiește în „compartimente etanșe de o zi”

În primăvara anului 1871, un tânăr a luat o carte și a citit 23 de cuvinte care au avut o influență profundă asupra viitorului său. Era student la medicină și își făcea practica la Spitalul General din Montréal, și era îngrijorat că nu va trece examenul final, îngrijorat că nu știa ce să facă, unde să meargă, cum să își deschidă un cabinet, cum să își câștige existența.

Cele 23 de cuvinte pe care acest tânăr student la medicină le-a citit în 1871 l-au ajutat să devină unul dintre cei mai renumiți doctori din generația sa. El a întemeiat celebra Școală de Medicină Johns Hopkins. A devenit șeful catedrei de medicină la Oxford – cea mai înaltă distincție care poate fi acordată unui medic din Imperiul Britanic. A fost făcut cavaler de către regele Angliei. Când a murit, au fost necesare două volume uriașe care cuprindeau 1.466 de pagini pentru a spune povestea vieții sale.

Numele lui era sir William Osler. Iată cele douăzeci și trei de cuvinte pe care le-a citit în primăvara anului 1871 – douăzeci și trei de cuvinte din scrierile lui Thomas Carlyle care l-au ajutat să ducă o viață lipsită de griji: *Principala noastră sarcină nu este să vedem ceea ce abia se zărește în depărtare, ci să facem ce ne stă clar la îndemână.*

Patruzeci și doi de ani mai târziu, într-o seară blândă de primăvară, când lalelele înfloreau în campus, acest om, sir William Osler, le vorbea studenților de la Universitatea Yale. Le-a spus că, despre un om ca el, care fusese profesor la patru universități și scrisese o carte de succes, se credea că ar avea „un creier special”. A declarat că nu este adevărat. A spus că prietenii săi apropiați știau că are un creier „dintre cele mai mediocre”.

Care era, atunci, secretul succesului său? A declarat că acesta se datora faptului că trăia în „compartimente etanșe de o zi”. Ce voia să spună prin asta? Cu câteva luni înainte să ia cuvântul la Yale, sir William Osler traversase Atlanticul pe un pachebot impunător, unde căpitanul, stând pe punte, apăsa pe un buton și, cât ai bate din palme, se auzea zăngănitul unor mecanisme și diverse porțiuni ale navei erau izolate imediat unele de celelalte – izolate în compartimente etanșe. „Fiecare dintre voi”, le-a spus dr. Osler acelor studenți de la Yale, „reprezintă o structură mult mai uimitoare decât acel pachebot impunător, și a pornit într-o călătorie mai lungă. Ceea ce vă recomand este să învățați să controlați mecanismul astfel încât să trăiți în «compartimente etanșe de o zi», modalitatea cea mai certă de a vă garanta siguranța în călătorie. Urcați pe punte și aveți grijă ca măcar pereții despărțitori principali să fie în stare bună de funcționare. Apăsăți un buton și ascultați cum ușile de

fier vă izolează de Trecut, la fiecare nivel al vieții voastre – zilele trecute care au murit. Apăsați alt buton și izolați, printr-o cortină metalică, Viitorul – zilele următoare, nenăscute. Atunci sunteți în siguranță – pentru ziua de azi!... Debarasați-vă de trecut! Dați voie trecutului mort să își îngroape morții... Izolați zilele trecute, care au luminat drumul neghiobilor către o moarte cenușie... Povara zilei de mâine, adăugată la cea a zilei de ieri, purtată astăzi, îi face și pe cei mai puternici să se clatine. Izolați și viitorul la fel de etanș ca trecutul... Viitorul este astăzi... Ziua de mâine nu există. Ziua izbăvirii omului este acum. Risipa de energie, supărarea, frământările urmăresc pașii omului neliniștit în privința viitorului... Închideți, deci, ermetic pereții despărțitori de la provă și pupă și pregătiți-vă să cultivați obișnuința unei vieți cu «compartimente etanșe de o zi»”.

A spus oare dr. Osler că nu ar trebui să facem niciun efort ca să ne pregătim pentru ziua de mâine? Nu. În niciun caz. Dar a continuat discursul spunând că cel mai bun mod posibil pentru a ne pregăti în vederea zilei de mâine este să ne concentrăm toată inteligența și tot entuziasmul pentru a ne face excelent munca astăzi. Este singurul mod în care ne putem pregăti pentru viitor.

Sir William Osler i-a îndemnat pe studenții de la Yale să-și înceapă ziua cu rugăciunea lui Iisus: „Pâinea noastră cea spre ființă dă-ne-o nouă astăzi”^{*}.

Ține minte că această rugăciune cere pâine numai pentru ziua de *astăzi*. Nu se plânge de pâinea veche pe care a trebuit să o mîncăm ieri; și nu spune: „O, Doamne, nu prea a plouat în ultima vreme și s-ar putea să fie iar secetă – și atunci cum o să fac rost de pâine la toamnă – sau să

* Matei 6:11. (n.tr.)

presupunem că îmi pierd slujba – o, Doamne, cum o să îmi câștig pâinea atunci?”.

Nu, rugăciunea aceasta ne învață cum să cerem pâine doar pentru ziua de *astăzi*. Pâinea de *astăzi* este singura pâine pe care o putem mânca.

Cu ani în urmă, un filosof sărac rățăcea printr-un ținut stâncos, unde oamenilor le era greu să își câștige existența. Într-o zi, pe un deal, mai mulți oameni s-au strâns în jurul lui și el a ținut probabil cel mai citat discurs din toate timpurile. Acest discurs conține douăzeci și unu de cuvinte care au avut răsunet de-a lungul secolelor: „Nu vă îngrijiți de ziua de mâine, căci ziua de mâine se va îngriji de ale sale. Ajunge zilei răutatea ei”^{*}.

Mulți oameni au respins cuvintele lui Iisus: „Nu vă îngrijiți de ziua de mâine”. Le-au respins considerându-le un îndemn la perfecțiune, o mostră de misticism. „*Trebuie* să mă îngrijorez pentru ziua de mâine”, spun ei. „*Trebuie* să mă asigur că îmi protejez familia. *Trebuie* să pun bani deoparte pentru bătrânețe. *Trebuie* să fac planuri și să mă pregătesc să merg înainte.”

Sigur! Bineînțeles că *trebuie*. Adevărul este că aceste cuvinte ale lui Iisus, traduse în urmă cu peste trei sute de ani, nu mai înseamnă *astăzi* ceea ce însemnau pe vremea domniei regelui Iacob I. În urmă cu trei sute de ani, cuvântul a se îngriji însemna frecvent neliniște. Variantele moderne ale Bibliei îl citează mai exact pe Iisus ca spunând: „Nu vă neliniștiți pentru ziua de mâine”.

Gândiți-vă, firește, la ziua de mâine, da, gândiți-vă cu atenție, faceți planuri și pregătiți-vă. Dar nu vă neliniștiți.

* Matei 6:34 (n.tr.)

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, comandanții noștri *au făcut planuri* pentru ziua de mâine, dar nu și-au permis să fie neliniștiți. „Am pus la dispoziție cel mai bun echipament celor mai buni oameni pe care îi avem”, a spus amiralul Ernest J. King, care a comandat Marina Statelor Unite, „și le-am dat cea mai serioasă misiune. Asta e tot ce pot să fac. Dacă s-a scufundat o navă”, a continuat amiralul King, „nu pot să o mai ridic la suprafață. Dacă e să se scufunde, nu pot să o opresc. Pot să îmi folosesc mult mai bine timpul lucrând la problema zilei de mâine, decât să mă frământ în privința celei de ieri. În afară de asta, dacă aș lăsa aceste lucruri să mă afecteze, nu aș rezista mult.”

Pe timp de război sau pe timp de pace, principala diferență dintre gândurile bune și cele rele este următoarea: gândurile bune se concentrează pe cauze și efecte și duc la planuri logice și constructive; gândurile rele duc frecvent la tensiune și căderi nervoase.

Am avut privilegiul să îi iau un interviu lui Arthur Hays Sulzberger, director (1935-1961) al unuia dintre cele mai renumite ziare din lume, *The New York Times*. Dl Sulzberger mi-a spus că, atunci când al Doilea Război Mondial mătura Europa, era atât de șocat, atât de îngrijorat în privința viitorului, încât îi era aproape imposibil să mai doarmă. Se ridica des din pat în toiul nopții, lua o pânză și tuburi cu vopsea, se uita în oglindă și încerca să își facă autoportretul. Nu știa nimic despre pictură, dar picta oricum, ca să își ia gândul de la griji. Dl Sulzberger mi-a spus că nu a putut niciodată să își alunge grijile și să își găsească liniștea până când nu a adoptat ca motto 6 cuvinte dintr-un imn bisericesc: *Un pas mi-e de ajuns*.

Călăuzește-mă, Lumină blândă...

Ferește-mă pe unde merg: nu cer să văd

Priveliștea din depărtare; e suficient un pas să întrevăd.

Aproximativ în aceeași perioadă, un tânăr în uniformă – undeva în Europa – învăța aceeași lecție. Numele lui era Ted Bengermينو, din Baltimore, Maryland – și își făcuse atâtea griji, încât ajunsese să sufere de un sindrom posttraumatic de toată frumusețea.

„În aprilie 1945”, a scris Ted Bengermينو, „mi-am făcut atâtea griji încât m-am îmbolnăvit de ceea ce medicii numesc «colon spastic» – o boală care îmi producea dureri intense. Dacă războiul nu s-ar fi sfârșit atunci când s-a sfârșit, sunt sigur că aș fi suferit o cădere fizică totală. Eram epuizat complet. Eram subofiter la serviciul mortuar al Diviziei de infanterie 94. Treaba mea era să ajut la întocmirea și păstrarea arhivelor cu toți soldații căzuți în misiune, dispăruți și spitalizați. Trebuia, de asemenea, să ajut la deshumarea cadavrelor, atât ale soldaților aliați, cât și ale inamicilor, care fuseseră omorâți și îngropați în grabă în toiul luptei, în morminte de mică adâncime. Trebuia să adun efectele personale ale acestor oameni și să am grijă să fie trimise înapoi părinților sau celor mai apropiate rude care le-ar prețui foarte mult. Mi-era în permanență teamă că am putea face greșeli penibile sau grave. Mă întrebam dacă voi rezista sau nu până la capăt. Îmi făceam griji dacă voi mai trăi suficient cât să îmi țin în brațe singurul copil – un fiu de 16 luni, pe care nu îl văzusem niciodată. Eram atât de îngrijorat și de epuizat, încât am slăbit 15 kilograme. Eram atât de agitat încât aproape că îmi pierdusem mințile. M-am uitat la mâinile mele. Erau aproape numai piele și

os. Eram îngrozit de gândul că voi ajunge acasă o epavă. Am cedat nervos și am plâns în hohote ca un copil. Eram atât de zdruncinat, încât îmi dădeau lacrimile de fiecare dată când mă aflam singur. Am avut o perioadă, imediat după ce a început Ofensiva din Ardeni, în care am plâns atât de des, încât aproape că am renunțat la speranța că voi mai fi vreodată o ființă omenească normală.

Am ajuns într-un dispensar al Armatei. Un medic militar mi-a dat un sfat care mi-a schimbat complet viața. După ce mi-a făcut un control amănunțit, m-a informat că problemele mele erau de natură mentală. «Ted», mi-a spus el, *«vreau să te gândești la viața ta ca la o clepsidră. Știi că sunt mii de fire de nisip în partea de sus; și toate trec încet și regulat prin gâtul îngust de la mijloc. Nimic din ce am putea face nu determină trecerea a mai mult de un fir de nisip prin gâtul îngust, fără a deteriora clepsidra. Noi suntem ca această clepsidră. De dimineată, avem impresia că sunt sute de sarcini pe care trebuie să le îndeplinim în ziua aceea, dar dacă nu le luăm pe rând și nu le lăsăm să treacă de-a lungul zilei, încet și regulat, așa cum trec firele de nisip prin gâtul îngust al clepsidrei, atunci ne vom distruge structura fizică și mentală».*

Aplic această filosofie din ziua aceea memorabilă în care medicul militar mi-a împărtășit-o. «Câte un fir de nisip pe rând... Câte o sarcină pe rând». Acest sfat m-a salvat și fizic, și mental în timpul războiului și mi-a fost de ajutor și în funcția actuală de director de relații publice și publicitate la Adcrafters Printing & Offset Co., Inc. Am descoperit că în afaceri apar aceleași probleme care apăreau și în timpul războiului: trebuie făcute o mulțime de lucruri deodată – iar timpul este mereu prea puțin. Stocurile sunt pe

terminate. Avem de întocmit formulare noi, trebuie să facem alte acorduri pentru mărfuri, să ne ocupăm de schimbările de adrese, de închiderea și deschiderea unor reprezentanțe și așa mai departe. În loc să devin încordat și nervos, îmi amintesc de vorbele medicului. «Câte un fir de nisip pe rând. Câte o sarcină pe rând.» Repetându-mi întruna aceste cuvinte, îmi îndeplinesc sarcinile mai eficient și îmi fac treaba fără sentimentul de confuzie și zăpăceală care aproape că m-a distrus pe câmpul de luptă”.

Una dintre cele mai cutremurătoare observații cu privire la modul nostru actual de viață este aceea că, în orice moment, jumătate din paturile de spital sunt rezervate pacienților cu tulburări nervoase, pacienți care s-au prăbușit sub povara zdrobitoare a zilelor acumulate de ieri și a zilelor înfricoșătoare de mâine. Și totuși, cei mai mulți dintre acești oameni ar fi putut să evite spitalele – ar fi putut să ducă o viață fericită și utilă – dacă ar fi dat ascultare cuvintelor lui Iisus: „*Nu vă neliniștiți în privința zilei de mâine*”; sau cuvintelor lui sir William Osler: „*Trăiți în compartimente etanșe de o zi*”.

Chiar în această clipă ne aflăm în punctul de întâlnire a două eternități: trecutul vast care a durat o veșnicie, și viitorul care face un salt „până la cea din urmă slovă-n cartea vieții”. Nu avem cum să trăim în niciuna dintre aceste eternități – nici măcar o fracțiune de secundă. Dar, tot încercând să facem asta, ajungem să ne distrugem și corpul, și mintea. Așa că hai să ne mulțumim să trăim singurele ore pe care le putem trăi: de acum și până la culcare. „Oricine poate să își ducă povara, oricât de grea, până la căderea

* Citat din *Macbeth* (Actul V, scena V), W. Shakespeare, traducere de Adolphe Stern. (n.ed.)