

33 RUA DA URUGUAYANA 33
LIVRARIA ACADEMICA
DE
J. G. DE AZEVEDO

Encontra-se nesta casa todos os livros necessarios para
Collegios e Academias, por preços barattissimos e bem assim
no romances, dramas e todos os mais livros sobre diversos
conhecimentos humanos

Rio de Janeiro

BIBLIOTHECA DE LIVROS UTEIS

I

Lidia Calaza Livro de A.

HYGIENE DA ALMA

L. Calaza

BIBLIOTHECA DE LIVROS UTEIS

OBRAS PUBLICADAS

- I — **HYGIENE DA ALMA**, pelo barão de Feuchtersleben, professor na faculdade de medicina de Vienna e antigo ministro da instrucção publica na Austria, traducção de Ramalho Ortigão, 1 vol., 4.^a edição, precedida d'um prologo do traductor, br. 500 rs.
- II — **MORAL PARA TODOS**, por Adam Franck, professor no collegio de França, traducção do dr. Candido de Figueiredo, 1 vol., br., 600 rs.
- III e IV — **HISTORIA DA CIVILISAÇÃO NA EUROPA**, desde a quèda do imperio romano até á revolução franceza, por mr. Guizot, versão do marquez de Sousa Holstein, 2 vol. br. com estampas, 1\$000 réis.
- V — **FEIRA DOS ANNEXINS DA LINGUA PORTUGUEZA**, obra posthuma de D. Francisco Manuel de Mello, agora dada á luz pela primeira vez. Edição dirigida e revista por Innocencio Francisco da Silva, 1 vol. br., 500 rs.
- VI — **VERDADES ECONOMICAS**, ou a riqueza ao alcance de todos, traducção de Miguel Augusto da Silva; contém os seguintes opusculos: — A sciencia do bom homem Ricardo, por Franklin. — Conselhos para fazer fortuna, por Franklin. — O que se vê e o que se não vê, por Frederico Bastiat. — O que é a economia industrial, por José Garnier. — Petição dos fabricantes de candeias, lampadas, candieiros, etc., contra a concorrência estrangeira, por Bastiat. — O testamento de Felix Ricardo, por Marthon de la Cour. — O credito popular, por Baudrillart, 1 vol. br. 500 réis.
- VII — **ASTRONOMIA PITTORESCA**, por Duarte Sampayo, official da armada; 1 grossó volume, ádornado de grande numero de gravuras, e acompanhado d'um planispherio celeste, e de dois mappas supplementares das constellações boreaes e austraes, br. 1\$000 réis.
- VIII — **PORTUGAL NA EPOCHA DE D. JOÃO V**, por Manoel Bernardes Branco, 1 vol. 2.^a edição, br. 600 réis.
- IX — **REI OU IMPOSTOR?** historia verdadeira d'um falso D. Sebastião, por José de Torres; 1 vol. br. 500 rs.

Tambem ha qualquer d'estas obras elegantemente encadernada em percaline, capa es. ecial

BARÃO DE FEUCHTERSLEBEN

HYGIENE DA ALMA

VERSÃO PORTUGUEZA
DE
RAMALHO ORTIGÃO

QUARTA EDIÇÃO
AUGMENTADA COM UM PROLOGO DO TRADUCTOR



LISBOA
LIVRARIA DE ANTONIO MARIA PEREIRA — EDITOR
50 — Rua Augusta — 52
1888

BIBLIOTECA MUNICIPAL
"ORÍGENES LESSA"

Tombo N.º _____

LISBOA
TYPOGRAPHIA E STEREOTYPIA MODERNA
II — Apostolos — II
1887

Prologo do Traductor

O livro do barão de Feuchtersleben intitulado a *Hygiene da alma*, presentemente traduzido em todas as linguas da Europa, não precisa de que o recommende á attenção do publico o escriptor obscuro que teve a honra de o trasladar para a lingua portugueza. Ao terminar ha oito annos a versão d'este livro, eu commetti porém a imprudencia de o acompanhar de uma phrase, a que hoje tenho de recorrer, porque julgo do meu dever corrigil-a.

Essa phrase, que se lê na primeira pagina das duas precedentes edições portuguezas d'esta obra, é a seguinte:

Traduço este livro porque o considero entre quantos tenho lido como o mais proprio para dar ao homem a força e a felicidade.

Darei brevemente as razões que hoje me obrigam a considerar incorrecta a affirmação que fiz outr'ora.

Todo o systema da hygiene moral do barão de Feuchtersleben se basêa n'este principio: A vontade do homem tem o poder de actuar sobre as funcções do seu organismo modificando-as até um certo ponto. *O que chamamos hygiene moral é a sciencia de pôr em obra o poder que a alma possui de preservar pela sua acção a saude do corpo.*

Este simples enunciado, presuppondo a sobe-

rania absoluta da alma independente do corpo, colloca-nos em frente do problema do livre arbitrio.

Tem effectivamente o espirito humano a liberdade de querer ou não querer uma coisa? Dispomos nós do poder de nos determinarmos a um acto com a consciencia de termos podido determinar-nos por outro?

A essa pergunta respondo que não temos tal poder, e que tal liberdade não existe.

Succede nos sonhos, como toda a gente tem experimentado, que a imagem subjectiva de uma aventura em que tomámos parte se apodera do nosso espirito e o balouça durante toda uma noite em uma longa série de episodios impeditivos, obstando constantemente a que a acção do nosso romance se desenvolva e que a aventura chegue ao seu termo. Os physiologistas do systema nervoso explicam este phenomeno

tão vulgar pela influencia das causas phisicas sobre as funcções mentaes. O sonho versa permanentemente e redundantemente sobre factos da mesma natureza pela razão de ser constante durante o somno o estado do organismo que dá origem á concepção d'esses factos. A uma dada série de impressões phisicas, corresponde uma série analoga de idéas elaboradas.

Toda a vida intellectual do homem é regida por leis semelhantes ás que restringem a uma certa orbita, determinada por condições extra-psychologicas, a evolução dos sonhos.

Ninguem tem o poder de pensar, a um certo momento da sua vida, uma coisa differente d'aquella que effectivamente pensa. Aquillo que nos pareceu um objecto de livre escolha, foi simplesmente um acto de obediencia cega ao mais forte dos varios motivos que actuaram a certo instante sobre a orientação do nosso ser. Não depende da vontade de cada um o

ter nascido e habitado durante toda a sua vida na cidade de Paris ou na Nova Guiné, e todavia esta simples differença de meridiano faz com que o mesmo homem pense, proceda, viva n'um d'esses casos por um modo inteiramente diverso d'aquelle como teria pensado, procedido e vivido no outro.

Ora cada individuo, assim como cada lugar, tem o seu meridiano proprio e é sob essa influencia, actuando sobre cada uma das nossas cabeças, que cada um dos nossos cerebros funciona.

O ambiente que nos rodeia, em cada ponto do espaço, em cada momento do tempo, faz para assim dizer, a fôrma em que o nosso pensamento se molda.

Esta simples linha, que a minha penna vae traçando, eu não a teria escripto hontem, não poderia escrevel-a amanhã, e, se não acabasse

de a produzir n'este mesmo instante, nunca mais em toda a minha vida a poria no papel, porque nunca mais os infinitesimos elementos que determinam a gestação de uma idéa se reconstituiriam no meu cerebro precisamente pela mesma ordem em que ali se achavam ha um minuto.

O grande Spinoso disse-o ha trezentos annos com segurança egual á dos mais lucidos deterministas modernos: « A experiencia não menos claramente que a razão nos ensina que os homens unicamente acreditam no livre arbitrio (*liberos se esse credant*) pelo motivo de terem consciencia das suas acções e de ignorarem as causas que as determinam, não sendo os decretos do espirito senão appetites, variaveis segundo as differentes disposições do corpo. Desejaria fazer notar ainda este facto, que nenhum acto do espirito nós podemos realisar sem que nos recordemos. Não podemos, por exemplo, proferir uma palavra sem nos re-

cordarmos d'ella. Ora não depende do poder do nosso espirito lembrarmo-nos, ou esquecermo-nos. Aquillo pois que cremos ser a liberdade do nosso espirito é a liberdade de nos lembrarmos ou de nos esquecermos de uma coisa. Quando sonhamos que estamos fallando, julgamos fallar por uma livre decisão do pensamento, e todavia, ou não fallamos como supomos, ou fallamos unicamente por um movimento espontaneo do corpo. Emfim julgamos fazer em sonhos por livre disposição mental coisas que não quizeriamos fazer estando acordados; e eu estimaria saber se ha no espirito dois generos de decretos, uns phantasticos e outros livres. Aquelles portanto que julgam fallar, calar-se ou fazer o que quer que seja por livre decisão do espirito, sonham d'olhos abertos.»

A raça, o clima, a exposição do solo, os aspectos da paizagem, a alimentação, a nação, a familia, a profissão, as leituras, os espectacu-

los, as suggestões artisticas, o sexo, a idade, a profissão, a hereditariedade, o habito, o temperamento, a idyosincrasia são outras tantas potencias que pela acção physica, pela acção chimica, pela acção biologica e pela acção sociologica, prefixam a zona em que tem de circunscrever-se a personalidade de cada individuo, a sua vontade, e a sua determinação.

Postos estes principios, eu acredito na effica da vontade applicada a attenuar alguns males do nosso organismo, mas não acredito no poder dado a cada um de pôr em exercicio a vontade, realisando o acto chamado volição.

É preciso distinguir na vontade aquillo que n'ella é um intuito, a manifestação de um desejo, e o que n'ella é um esforço para conseguir a coisa desejada. Todas as pessoas, ainda as de natureza mais debil e mais passiva, são susceptiveis de criar desejos; só as pessoas dotadas de uma certa energia nervosa são aptas

para tomar resoluções pondo a vontade em movimento.

Vindo pois ás palavras que ha oito annos puz no principio d'este livro, eu modificall-as-hia hoje dizendo que — *o considero o mais proprio para disciplinar a força e manter a felicidade em todos aquelles que pela hygiene do corpo souberem tornar-se aptos para o exercicio da actividade moral.*

Sem competencia para me atrever a aconselhar os leitores d'este livro a reforçarem por todos os aperfeiçoamentos do corpo o seu tratamento do espirito, eu tomarei apenas a liberdade de citar como um exemplo o proprio auctor da *Hygiene da alma*. O barão de Feuchtersleben, nascido em Vienna em 1806, era na infancia um valetudinario, condemnado pela debilidade da sua constituição enfermiza a uma existencia breve, ociosa, inutil. Se chegou a ser um medico distincto e a escrever este livro

admiravel, que em oitenta edições consecutivas o tornou rapidamente celebre em toda a Allemanha, elle deveu esse resultado aos cuidados maternas que envolveram a sua infancia e ao regimen material por meio do qual constituiu o seu organismo fortalecendo-o nos contactos robustecedores da natureza, na larga liberdade dos campos.

Aprender a pensar é optimo. Tão sómente — e é isto, o que desejo notar — não é talvez indifferente, a titulo de preparatorio auxiliar, o saber digerir.

Para que uma boa leitura nos esclareça e nos fecunde, a condição indispensavel é prestar-lhe attenção. Ora a attenção é um acto da vontade intervindo nas funcções mentaes. Ter vontade de tomar sentido e ter vontade de comer, são dois factos correlativos. A primeira coisa, para começar, é não ter fastio.

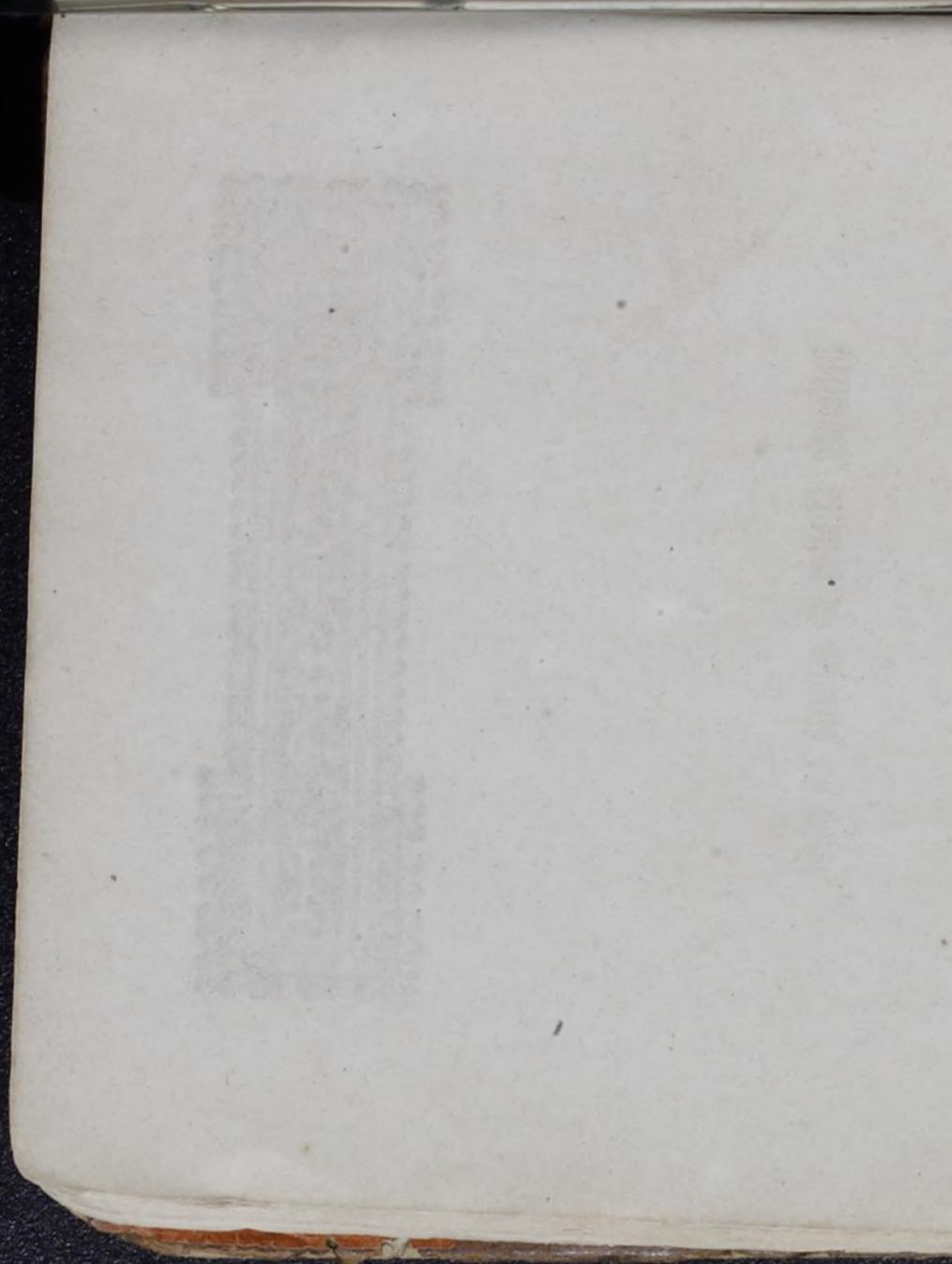
Ramalho Ortigão.

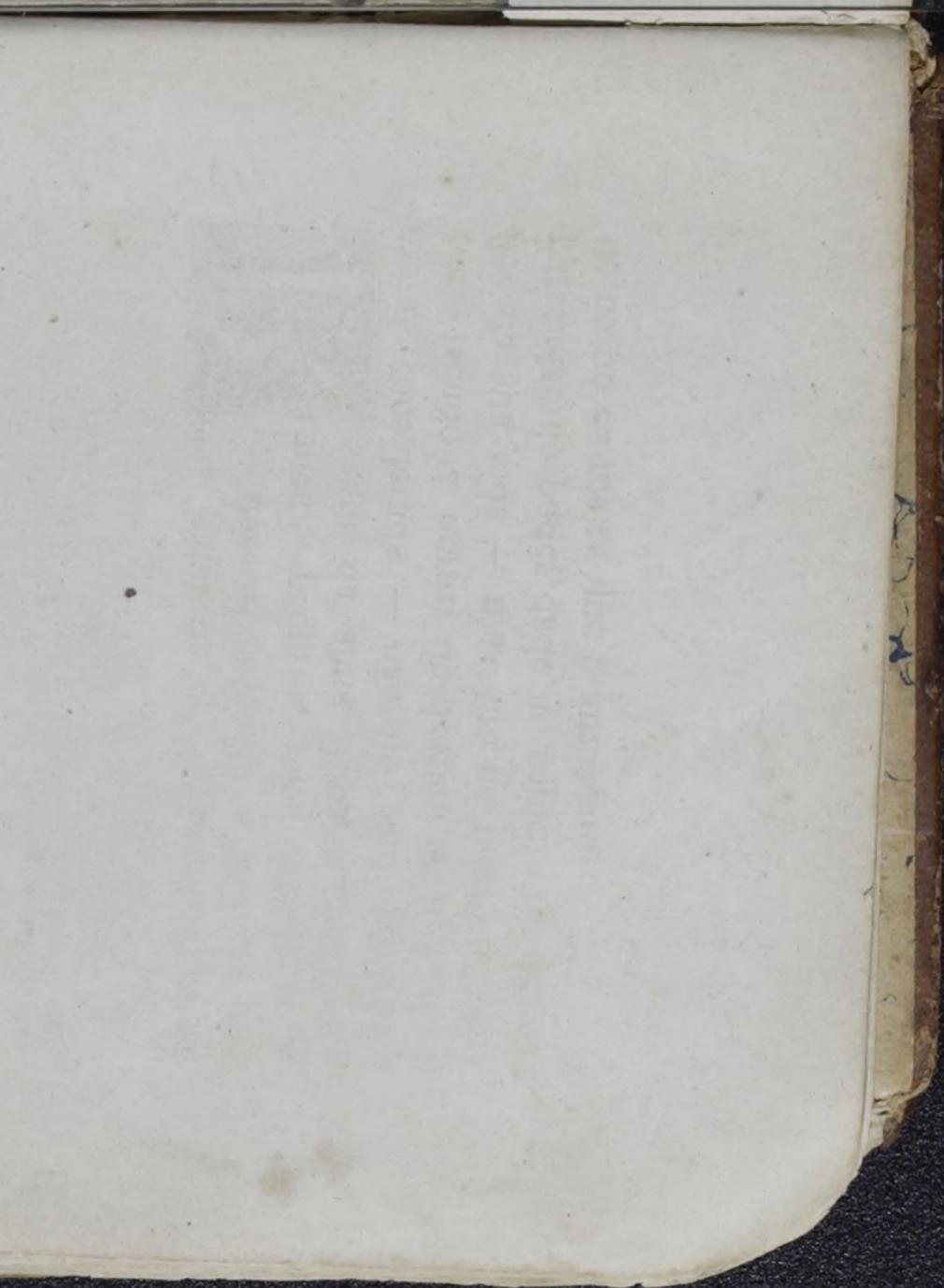
admirável, que em outros edifícios consagrados
 aos o formou rapidamente telões em toda a
 Alemanha, elle devesse ter sido nos seus
 dos mestrados que envolveram a sua solidez e
 as regiões naturais por onde se deu lugar
 a tudo o seu trabalho, fortalecendo nos con-
 tados políacosos os mestrados, no largo de
 grande dos mestrados.

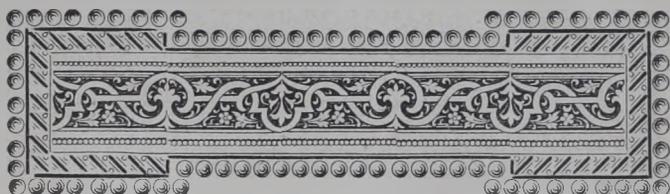
HYGIENE DA ALMA

admirável, que em outros edifícios consagrados
 aos o formou rapidamente telões em toda a
 Alemanha, elle devesse ter sido nos seus
 dos mestrados que envolveram a sua solidez e
 as regiões naturais por onde se deu lugar
 a tudo o seu trabalho, fortalecendo nos con-
 tados políacosos os mestrados, no largo de
 grande dos mestrados.

Formosa, Oitavo







I

Definição. Efeitos do espirito em geral

O espirito está preso á materia, mas a materia tambem está presa ao espirito.

Pelas palavras — *Hygiene da alma* — deve-se entender a sciencia dos meios proprios para conservar a saude da alma. Esta sciencia é a moral considerada — não no seu conjuncto, como sendo a norma do destino do homem, a flôr da sua vida — mas sim no ponto de vista particular do poder dado ao espirito de desviar do corpo os males que o ameaçam.

É a uma força tal, cuja existencia ninguem contesta, cujas maravilhas se referem e se admiram, mas cujas leis poucos teem examinado, que quasi nenhuns teem procurado dar uma applicação pratica. Todavia, se essa força existe, ella está, pela sua origem e pela sua natureza, sujeita á direcção da vontade; o homem pôde regular-lhe a applicação. Todo o poder se exerce e se desenvolve pela sciencia. O que nós chamamos a hygiene moral é exactamente a sciencia de pôr em obra o poder que a alma possui de preservar pela sua acção a saude do corpo. Estudar essa sciencia é o objecto d'este livro.

Kant, em uma obra profundamente meditada, tractou *do poder que tem a alma de dominar a dôr pela vontade*. Nós vamos mais longe: nós queremos ensinar a arte de dominar não só a sensação do mal, mas, sendo possível, o proprio mal. Mostraremos como a alma pôde affastar do corpo as enfermidades.

Não exigirão de nós uma theoria completamente fixada em materia que, visto o caracter fugaz e variavel dos phenomenos moraes, não comporta certeza. Longe de nós o desvanecimento de construir um systema. Quem

muito quer pouco alcança, diz o proverbio. A certos assumptos conveem os esboços. Lavater assim o entendeu, e limitou-se a fragmentos. Nós imitamos Lavater.

Deixaremos aos philosophos, que têm tempo que perder, todas as indagações sobre a distincção que se haja de estabelecer entre corpo e alma, e sobre a existencia da alma ou do corpo. Pouco importa que attribuamos á alma o poder que os materialistas attribuem a uma certa parte do corpo a que cabe a funcção de pensar e de querer. Qualquer que seja o nome que dêmos á causa, nem o effeito muda, nem muda o ensino que elle nos ha de ministrar.

Eis, por exemplo, um homem que se arranca ao somno. Em qualquer parte que a vontade resida, o factio positivo é que o motor está encadeado e que ha todavia uma força que se manifesta; averiguo a acção d'essa força e provo que ella póde ser augmentada pelo exercicio.

Ha um ponto de sujeição em que o espirito fica insensivel a toda a reacção: é a noite moral. Ha tambem uma especie de crepusculo em que o espirito póde ainda receber impulso: é então que os meus preceitos encontram a sua applicação necessaria.

Entre esses dois estados da alma, ha um outro estado intermediario: é o que chamamos as doenças moraes. Tambem então se manifesta a acção da vontade (do contrario seria impossivel a cura); mas tal acção não é espontanea: é excitada exteriormente.

Examinemos essas tres situações da alma humana, e sem nos aventurarmos nas brumas da methaphysica, allumiemos os principios fundamentaes da nossa theoria.

O homem, senhor da completa liberdade de espirito, sente a unidade do seu ser.

Este sentimento instinctivo perde-o no dia em que a consciencia acordada concebe a distincção da ordem moral e da ordem physica. Aos factos da ordem moral attribue-se um principio particular a que se chama a alma.

Esta palavra designa uma abstracção, porque a alma não se revela senão pela sua união com a materia. É pois inutil demonstrar que a alma actua no corpo, visto que os não consideramos a ambos senão na unidade da sua manifestação. A mão esquerda póde cingir a mão direita, não póde cingir-se a si mesma. Do mesmo modo o pensamento, sendo o acto indivisivel da alma e do corpo essencialmente

unidos, esta união permanente não pôde conceber-se por um phenomeno que necessariamente a implica. Todavia essa união existe. O riso e as lagrimas são um dos seus symbolos. A união da alma e do corpo tem por laço o systema nervoso. Sobre este factio nada mais temos que accrescentar.

Evitaremos tambem entrar em explicações ociosas sobre as causas da doença e da cura. Todo o estado morbido tem a sua causa interior ou exterior. Produz-se, quer pelo desenvolvimento, sob uma influencia externa, de um germen nativo, quer pela acção funesta das circumstancias, favorecidas por uma predisposição natural do individuo.

Na primeira cathegoria collocam-se não só as doenças hereditarias, de constituição, mas tambem outros casos não ainda devidamente apreciados, e que os medicos não sabem por emquanto classificar com segurança.

Nos casos d'este genero não tem o espirito imperio algum sobre o mal? Não fallo dos preceitos prophylaticos empregados pelos medicos para melhorar as disposições do individuo desviando as influencias morbidas. Estas prescrições é verdade que nascem do espirito do

doente. Os philosophos, os poetas moralistas principalmente, ensinam a arte de moderar e conter os arrebatamentos de toda a paixão exclusiva: nós temos que dar na nossa esphera eguaes lições.

A saude de um homem, aos olhos do publico, julga-se pelo temperamento. Ora que vem a ser esta palavra na sua accepção popular? É a proporção dos elementos multiplos, cuja combinação constitue a unidade do ser humano. «Ha, diz Herder, proporções naturaes assignaladas no desenvolvimento physico e moral do individuo. Estas proporções, de uma infinita variedade, abraçam todas as fôrmas da existencia, desde o padecimento, desde a enfermidade mais repulsiva até á divina belleza dos heroes gregos. Cada homem procura por todos os meios as proporções que lhe são proprias, porque só ellas lhe dão o completo goso da vida ».

Eu acrescento: Essas proporções são a primeira condição da saude. Então o homem, que é na natureza o unico animal capaz de se estudar a si mesmo, não conseguirá nunca conhecer-se? Aquelle de quem Protagoras disse: *Mede o universo*, não poderá medir-se a si pro-

prio?! Se elle pôde conhecer e medir as proporções das suas forças, é pela acção do seu espirito que o consegue. Logo o homem, por meio da alma, pôde actuar sobre todo o seu ser e por consequencia sobre as suas enfermidades, na parte em que estas teem origem na sua constituição individual.

Estranhaes este designio de querer dilatar o poder da alma além dos seus limites, como se o mundo em que vivemos fosse meramente a urdidura da nossa vida? É em verdade singular e, não obstante, é completamente verdadeiro. Para o homem, como para a creança, a vida apresenta-se sempre segundo o ponto de vista individual: segundo um character mais ou menos triste, a vida é a percepção que temos d'ella.

São sempre as imagens mais fortemente gravadas em nossa alma que fazem a alegria ou a dôr da existencia. Não poderíamos achar o meio de fazer apparecer essas imagens predominantes? Não poderíamos exercitar os olhos para verem bem, em vez de enfraquecer e obscurecer a vista com enorme dispendio de cuidados e de intelligencia? Vede em Shakspeare, o Rei Lear e o seu companheiro perdidos na

planicie sob a furia do vendaval; um, molhado pela chuva, tremendo de frio; o outro, impassivel, surdo á tempestade, porque só ouve dentro em si o temporal da sua colera.

A prova mais tocante do poder do espirito é precisamente o que podemos chamar a *impotencia* d'elle. Quem ignora que os infelizes, cuja alma é velada pela noite da demencia, se acham por esse factó ao abrigo de um grande numero de padecimentos corporeos que prostram os outros? A attenção dos loucos, absorta em uma idéa fixa, desliga-se do corpo, e essa concentração de todas as forças do espirito sobre um só ponto torna-os inacessiveis ás influencias externas. Sendo assim, uma vontade recta, firme, bem dirigida, porque não ha de ter o mesmo poder e produzir os mesmos effeitos que uma vontade escravizada e incerta como a do mentecapto?

Um medico inglez, fallando da influencia que exerce no estado sanitario dos seus compatriotas o clima de Inglaterra, formado dos nevoeiros e dos vapores do carvão, fez as observações seguintes:

«E' questão controversa se um grande numero de doenças attribuidas á atmosphaera de

Londres não teem antes a sua origem nos costumes dos habitantes. Assim como o corpo, apesar de todas as mudanças de temperatura atmospherica, conserva sempre o seu calor interno quasi invariavel, assim tambem existe na alma humana uma intima força de resistencia, cuja acção equilibra a acção hostile das forças exteriores.

Mulheres doentes, fraquissimas para poderem passear n'um quarto, dançarão sem incommodo e sem fadiga durante uma noite inteira com um par a quem amem. E' um facto por muitas vezes assignalado pelos medicos.

D'este modo uma paixão predilecta desperta no corpo a força vital. As pessoas que mais padecem com a atmospherica de Londres são exactamente os nullos, os elegantes, os ociosos. Aquelles que trabalham successivamente com a attenção e com a força não consultam o barometro. E' certo que o sombrio mez de novembro é a quadra da melancolia e do suicidio. Mas todas as nuvens do ceu mais negro não podem obscurecer o puro ether de uma alma limpida. Nos mesmos doentes a influencia da mania é mais forte que a influencia physica da atmospherica. O homem sempre dispos-

to a atormentar-se, liga certas idéas funestas a certos factos do outomno, como por exemplo o cair das folhas; são essas idéas que torturam e abatem o espirito. Se com os hypocondriacos os temores e as inquietações augmentam ou diminuem segundo as variações da temperatura, é sempre, no fim de contas, da acção da vontade que depende a disposição mental do doente e o resultado que ella traz comsigo. A hypocondria suppõe sempre um character fraco ou quando menos um enfraquecimento temporario. E conhecer a fraqueza da alma e combatel-a sem treguas e sem descanso é n'este caso o melhor meio de cura. (*Medical réports*, 1830)».

Qual é o medico que, no curso das suas observações, por mais estreito que elle seja, não tenha colhido muitas do genero das que acabamos de citar? Não são ellas, nas grandes cidades principalmente, quasi tão frequentes como todas as outras especies de observações medicas? Não é a atmosphaera das cidades formada, para assim dizermos, das paixões, dos cuidados, dos pensamentos dos seus habitantes? Apesar do interesse que *Werther* nos inspira pela desgraça, não será o suicidio uma

herança dos caracteres demasiadamente sensíveis, das almas nimiamente impressionaveis e fracas para poderem resistir ao embate da realidade? Appello para o testemunho de todos os medicos que tenham seriamente praticado a sua arte. E' cumprindo com abnegação o seu dever que os medicos conseguem atravessar nos maus tempos as duras privações e os iminentes perigos da sua existencia physica e moral. O dever, como a lança d'Achilles, sara as feridas que abre. Goethe — e cito-o porque na ausencia do forte impulso que dá a profissão de medico, só a vontade actuava n'elle, sendo assim o seu exemplo tanto mais sensível, — Goethe conta o seguinte factó: «Em uma febre putrida epidemica que fazia grandes estragos em volta de mim, achei-me exposto a um contagio inevitavel e consegui salvar-me pela acção determinada de uma vontade firme. Não se imagina o que pôde a vontade n'estes casos; ella diffunde-se porque assim o digamos em todo o corpo e põe-nos em um estado de fraqueza indolente que nos entrega sem defeza aos ataques victoriosos do inimigo».

Póde-se citar Goethe quando se trata da vida da alma, porque n'elle tudo é real e posi-

tivo. Não é d'elle que é licito dizer-se como de tantos outros: que são feitos de illusão.

O que é a vida senão o trabalho da vontade, tendendo a subjugar as forças exteriores e a mudar pelas suas infinitas conquistas o estado do individuo sem lhe modificar a essencia? A actividade expontanea é a condição essencial da existencia, e a actividade tem por condição no homem o desenvolvimento das forças intellectuaes: pensar, querer, obrar — termos correlativos; quanto mais forte é o pensamento no homem, mais viva é a expontaneidade, e esta é que constitue a vida.

O homem está rodeado de mil influencias que o violentam; o mundo inteiro pesa sobre elle; mas nenhuma outra força é igual á do character. Todos os seres da natureza são forças manifestadas, e assim o homem é tanto mais homem quanto maior é a energia com que elle se manifesta. Se a energia não acorda espontaneamente, é preciso que por meio de um abalo violento o homem se colloque no estado de ser *obrigado a querer*.

Trabalhar é viver. Diz um antigo proloquio que ninguem morre em jornada nem em vespera de casamento. Ouví Bulwer, o profundo

pensador: «Quasi nunca, diz elle, principalmente na mocidade, é incuravel uma doença emquanto não está contaminado o espirito. Se o espirito mais debil e mais fraco se der a um trabalho continuo, não terá tempo de cair doente. Com a ociosidade morre. O aço que não serve enferruja». Finalmente, seja qual fôr o valor d'esta observação, ainda quando o trabalho e a inercia produzissem os mesmos damnos, seremos sempre obrigados a confessar que o trabalho tem por si vantagens reaes como meio de conforto e de salvação.

Detenhamo-nos aqui: não precisamos de outros factos para demonstrar que a alma tem o poder de afastar do corpo as enfermidades.

THE HISTORY OF THE

REIGN OF

CHARLES THE FIRST
BY
JOHN BURNET
BISHOP OF SALISBURY
AND
OF THE HISTORY OF THE
REIGN OF
CHARLES THE SECOND
BY
JOHN BURNET
BISHOP OF SALISBURY
AND
OF THE HISTORY OF THE
REIGN OF
CHARLES THE THIRD
BY
JOHN BURNET
BISHOP OF SALISBURY

II

A belleza é o reflexo da saude

Só a natureza merece veneração, só a saude merece amor.

F. de Schlegel.

Vimos, no primeiro d'estes fragmentos, que força de resistencia possui o espirito do homem contra a massa das influencias estranhas. Homens mysticos, com talento, disseram: Visto que o nosso corpo é o instrumento da civilisação e das metamorphoses do mundo, o imperio de nós mesmos é o imperio do mundo. Nós não iremos tão longe. No emtanto o acaso fez-nos cahir nas mãos um livro em que não esperavamos encontrar reflexões em abono d'es-

ta idéa singularmente original. N'esse livro se nos depara um trecho que exprime mais claramente do que nós julgamos poder fazel-o, o nosso pensamento:

«Será um absurdo acreditar que a alma e o corpo teem um sobre o outro uma acção reciproca como toda a acção perfeita; que a alma, especie de fluido incompressivel, penetrando sem obstaculo por toda a parte, exerce a sua influencia no mundo externo, e que, nas suas manifestações mais vivas, modifica, conforme a essas mesmas manifestações, o meio material em que ellas se produzem? A logica leva-nos directamente a esta hypothese: a presença do homem bom melhora o solo e purifica o ar; o mau e o seu crime espalham em volta de si uma especie de contagio physico; quando elles passam, os bons estremecem e os fracos sentem a tentação do mal. Isto hoje parece um paradoxo absurdo e arrojado; mas dentro de cem annos será talvez uma verdade conhecida e trivial. Pense-se na crença popular ácerca dos logares em que se perpetrou um homicidio. A crença popular merece que a interroguem, porque ella é o testemunho universal assignalando os factos sem os interpretar.

E' pena que se ignore se o celebre doutor Heim de Berlim, eminentissimo no diagnostico das doencas, e que distinguia pelo cheiro as diversas erupções cutaneas, não perceberia igualmente pelo olphato as differenças moraes das pessoas com quem tratava.»

Deixo ao leitor o cuidado de apreciar este curioso fragmento. Uma citação ainda, para as leitoras que este livro possa ter. E' uma phrase notavel da Staël da Allemanha: «E' um meio de recuperar a saude, ter horror á doença e entender bem que a saude é a nossa belleza e o nosso encanto.» Penetremos bem esta idéa: na pessoa humana o estado physico é a expressão do estado moral.

Em um dos mais bellos capitulos dos seus *Fragmentos ácerca da physionomia*, Lavater procura provar que existe uma harmonia visivel entre a belleza moral e a belleza physica, entre a fealdade physica e a fealdade moral. Esta correlação affirma-a Lavater com a certeza de que a sabedoria eterna deu a cada ente uma fôrma particular e determinada. Cum-

pre porém advertir que a palavra belleza não quer dizer o agrado que excita um attractivo passageiro, mas sim o espirito que respira do conjuncto do ser. Além do que, importa ainda abstrahir da impressão indelevel que deixam todos os excessos das paixões.

Se compete aos physionomistas mostrar por provas quasi irrefutaveis, que toda a organização individual tem em si mesma as leis dos seus desenvolvimentos ulteriores, e que a natureza procede no mundo material com uma logica semelhante á que governa o mundo das intelligencias, nós pela nossa parte diremos que o espirito, tendo uma acção sobre a fórma do corpo, revela o seu poder tanto pela belleza como pela saude. O character, isto é, a maneira habitual de sentir e de querer, influe nos musculos voluntarios e por conseguinte nas feições do rosto. O sorriso, a zombaria, as lagrimas, os movimentos nervosos muitas vezes renovados, actuam sobre as partes molles da face, deixam um vestigio, uma disposição cada vez maior para se reproduzirem, e acabam por exercer uma acção permanente nos musculos e no tecido cellular. A acção frequente dos musculos acaba por modificar por seu turno as

partes duras subjacentes. Em quantas pessoas não tem o craneo passado por grandes mudanças plasticas provenientes da acção contínua dos musculos que lhe estão ligados? E' talvez esta uma questão importante para a craneologia, a qual parece até hoje ter-se occupado com demasiado exclusivismo dos phenomenos produzidos no interior da caixa ossea. Os homens de um temperamento apaixonado tem na velhice muito mais rugas na frente do que os homens socegados. E' porque tem muitas mais vezes contrahido os musculos da face, e os vincos formados por estes movimentos não desapparecem. O mesmo succede com todos os demais orgãos, com todas as demais partes do corpo. Se um homem isempto de cuidados respirar por algum tempo a todo o pulmão, o thorax dilata-se-lhe com vantagem dos orgãos que encerra. Submetta-se á mesma operação um individuo cuja circulação é difficil por effeitos do tedio ou do pesar, apparecerão os maus symptomas: as perturbações da secreção e da excreção, fraqueza, etc. O homem conserva durante toda a vida o character organico das impressões moraes que habitualmente recebeu. Este factó é tanto mais inevitavel,

tanto mais manifesto, quanto mais cedo tenham actuado as impressões, quanto maior fôr a sua força e violencia, quanto mais frequentes ellas tenham sido e mais conformes com as disposições naturaes. O homem é como um circulo vivo: tudo se encadeia no seu organismo. Aquillo que, ao primeiro aspecto, é indicado por uma face pallida e enrugada, annuncia-se e confirma-se depois por outros signaes, como a fraqueza da voz, o andar vacillante, a lettra mal segura, a indecisão do espirito, a sujeição ás variações atmosphericas e a tendencia para a enfermidade, que pouco a pouco invade o intimo da economia. O espirito tem venenos que matam o corpo, e fructos beneficos que o conservam e curam. A mesma belleza não é em terto modo senão um signal da saude: a harmonia das funcções patentêa-se pela harmonia das fórmas. Logo: se a virtude aformosea, se o vicio é uma causa de fealdade, poderemos duvidar que a virtude dê a saude e que o vicio a altere?

A natureza é — se ousou exprimir-me assim — um tribunal secreto: á sua jurisdicção, paciente, encoberta, nada escapa: conhece os erros que se occultam á vista dos homens e que

as leis d'elles não alcançam. As decisões soberanas, eternas, d'esse tribunal, como tudo quanto procede do primeiro principio, produzem nas gerações effeitos inevitaveis, e o descendente que procura com desespero a causa dos seus padecimentos, encontra-a-hia nos excessos dos seus antepassados. O antigo proloquio tragico «o castigo a quem toca» encontra a sua applicação não só no ponto de vista da moral e do direito, mas no ponto de vista puramente physico. O que os mysticos já citados disseram da origem dos males que se perpetuam na especie humana pôde ser rectificado por um naturalista amigo da humanidade. Esse mostrará, e cada dia com maior evidencia, que o estado de fraqueza bem como as proprias doenças da geração actual teem a sua origem nas causas moraes muito mais do que nas causas physicas e que para prevenir este estado morbido o remedio necessario não é sómente essa educação material, a que chamam viril, — dada nos lyceus (em Vienna) — mas sim uma educação mais elevada, de diferente ordem, que deve começar por nós mesmos. Tem-se reprehendido os medicos, algumas vezes com razão, por serem materialistas ex-

clusivos e não verem no homem mais que uma reunião de ossos, de cartilagens, de musculos, de visceras e de membranas, posta em movimento pelo oxygenio do ar e pelo sangue. Esta accusação não abraça a nossa theoria. Nós não contradizemos nem o moralista nem o sacerdote, quando provamos o accordo da virtude com a saude. Nos homens em quem a natureza benevola facilitou por meio de uma organização feliz o desenvolvimento das tendencias moraes (e assim como ha nas artes genios superiores, assim ha tambem na ordem moral almas privilegiadas, Marco Aurelio, por exemplo, Socrates, Howard, Penn, etc.) essa harmonia da saude da alma e da do corpo revelar-se-ha certamente de um modo mais manifesto que nos entes menos favorecidos, nos quaes, para tirar de um solo arido algumas flores e alguns fructos, é necessaria uma lucta dolorosa do espirito com a materia. Mas os raios da luz celeste, como os clarões do relampago, brilham tanto mais quanto mais profunda fôr a noite que atravessarem. Transfigurarão o involucro material como succedeu com o rosto de Socrates; e as palavras de Apollonia cada vez se confirmarão mais:

«As mesmas rugas teem a sua primavera.»

Bem considerada, a belleza propriamente dita é a transfiguração do corpo pela alma. A saude é a belleza nas funcções da vida.

Quando a virtude encontra um instrumento bem temperado, os seus beneficos effeitos produzem-se tão facilmente que se lhes não nota a excellencia. Figuram-se naturaes e simples. Se porém ella tem de arrancar de um instrumento discordante sons harmoniosos, esse milagre produz a estupefacção geral.

Assim como n'um momento solemne, a belleza por muito tempo occulta pôde illuminar de repente o rosto de um homem de bem, assim muita vez para adquirir o precioso dom da saude basta uma só resolução ousada e profunda.

Não cuideis que seja possivel, — diz Lavater, o' physionomista inspirado, — tornar o homem mais bello sem o tornar melhor. Nós accrescentamos com plena e inteira fé: Se o não tornardes melhor não imagineis nunca tel-o feito mais são.

Introdução

A natureza da alma humana
é o objeto principal desta obra
e o ponto de partida para a
investigação das suas forças
e do seu desenvolvimento.

O estudo da alma humana
é o ponto de partida para a
investigação das suas forças
e do seu desenvolvimento.
A natureza da alma humana
é o objeto principal desta obra
e o ponto de partida para a
investigação das suas forças
e do seu desenvolvimento.

III

Imaginação

A imaginação representa na compleição humana o papel de Mercurio ; é ella que preside a tudo : é por ella que o homem é tão bom e tão mau.

Heinse.

Os psychologos modernos accusam os seus antecessores de terem desconhecido a unidade do espirito humano, distinguindo faculdades de ordem superior e de ordem inferior : a razão, o entendimento, a vontade, a imaginação, a memoria, etc. Se por faculdades entendemos forças particulares actuando em virtude de leis proprias, essa censura tem fundamento ; porque o espirito é uma força unica, completa, indivisivel, e nada podemos distinguir n'el-

le senão as fôrmas e as manifestações da sua actividade. Mas é por certo utilissimo classificar com nitidez e precisão os caracteres d'essas manifestações diversas. Temos pois que agradecer á antiga escola o haver-nos ensinado a analysar o homem em vez de o considerarmos esterilmente como uma maravilha.

Seguiremos as lições dos nossos mestres, e, sem desistirmos de contemplar e admirar no seu conjuncto a faculdade intellectual do homem, estudaremos a acção d'essa faculdade na diversidade dos seus phenomenos. Formam esses phenomenos tres agrupamentos diferentes e podem classificar-se do seguinte modo: faculdade de pensar, faculdade de sentir (na qual se confundem a imaginação e o sentimento), faculdade de querer.

A vida intellectual tem por alimento os pensamentos; por ar vital os sentimentos; por exercicios da força os actos da vontade. Examinemos sob este triplice aspecto como se produz a acção da alma contra os padecimentos materiaes que ameaçam o homem. Se no dominio do espirito quizermos admittir uma especie de escala graduada, teremos de collocar no logar inferior a imaginação; no meio a von-

tade; no alto a razão. Tal é pelo menos a ordem em que as faculdades se desenvolvem durante a vida: a creança imagina, o adolescente deseja, o homem pensa. Se é certo que a natureza procede na sua acção do minimo para o maior, essa graduação está provada.

É pela imaginação que a natureza principia. Imitemol-a. A imaginação é como a ponte de passagem entre o mundo physico e o mundo intellectual. E' uma força maravilhosa, variavel, da qual não poderemos dizer com certeza se a devemos attribuir ao corpo, se á alma; se a governamos ou se é ella que nos governa; e é precisamente isto o que a torna mais propria para servir de intermedio á acção do moral no physico, e é isso o que mais importante a torna aos nossos olhos. De facto, por um exame attento dos phenomenos que se passam em nós, reconheceremos que nem o pensamento nem o desejo têm sobre o nosso corpo uma acção immediata; só pelo concurso da imaginação é que elles se manifestam; observação egualmente preciosa para o psychologo e para o medico. A imaginação é o agente principal, a força motriz de todos os membros do organismo intellectual. Sem ella todas as ima-

gens se obscurecem, todas as idéas são mudas e estereis, todos os sentimentos grosseiros e brutaes. A imaginação é a mãe dos sonhos, é a mãe da poesia. Sem a poesia acaba a elevação.

«Em geral, diz Herder, a imaginação é de todas as faculdades da alma a menos estudada e aquella cujo estudo se pôde profundar menos; porque, ligada como está a todo o sistema, principalmente aos nervos e ao cerebro — o que tantas doenças demonstram — parece ser não sómente o nucleo e a base de todas as faculdades superiores da alma, mas ainda o laço que une o espirito e o corpo; é, para assim dizer, a flôr de toda a organização material posta á disposição da faculdade de pensar!»

Kant, o philosopho por excellencia; o adversario de Herder, Kant affirma egualmente que a força motriz da imaginação é muito mais penetrante que qualquer outra força material. «Um homem, diz elle, que gosou profunda e plenamente do prazer de uma sociedade agradável, come com mais appetite do que tendo passeado a cavallo por espaço de duas horas. Uma leitura interessante é mais util á saude que o exercicio do corpo.»

E' n'este sentido que Kant considerava os sonhos de quem dorme como uma especie de movimento determinado pela natureza para conservar o mechanismo da organisação. Explica o prazer da boa companhia como o effeito de uma boa digestão e o bem que d'ahi provém á saude como o melhor fim d'essas reuniões em que se dispendem os sentimentos mais delicados e todos os thesouros do espirito. Um outro pensador chamou á imaginação «O clima da alma».

E' na imaginação que as doenças mentaes propriamente ditas teem a raiz e o que se chama sede. Se tivessem por fóco o espirito, seriam erros ou vicios, mas não seriam doenças. Se viessem do corpo não seriam *doenças da alma*. Para produzir esse triste flagello da humanidade é preciso que estejam em contacto a alma e o corpo. Este contacto só a imaginação o opera.

Expellir para longe e para sempre todas as doenças d'esse genero, eis o verdadeiro e supremo fim da hygiene da alma.

A imaginação tem os seus dominios fóra do mundo real; do exercicio regular ou desordenado d'essa faculdade caprichosa depende a

fortuna ou a desgraça da vida humana. Quando ella se desenvolve desmedidamente, faz-nos sonhar acordados, e é o primeiro grau da demencia. O olhar do poeta perdido na contemplação do ideal attrahe algumas vezes, como por encanto funesto, phantasmas terriveis, que o rodeiam por tanto tempo quanto o poeta se conserva com os olhos desviados da estrella eterna do bello. Nas proprias condições ordinarias da existencia, a imaginação exerce sobre nós, por meio de um trabalho obscuro e incessante, uma especie de poder plastico. Na união do pae e da mãe a imaginação contribue com uma parte consideravel para determinar de antemão as formas do filho. Se d'este modo o homem é propriamente creatura da imaginação, porque não consideraremos esta faculdade como sendo em nós um principio primordial?

Pode-se dizer que a imaginação existe em nós antes de nós mesmo existirmos e não acaba senão depois de termos completamente findado. Governa quando o livre arbitrio está coacto — na infancia, no somno, na loucura, e no estado que participa d'estes tres e é o delirio poetico. O que o mundo exterior com to-

das as suas influencias é para o homem exterior, é-o para o homem interior a imaginação, esse mundo interno, que envolve o fundo e a substancia da vida. Como é portanto que não havia de ser decisiva sobre a saude a accção da imaginação?

«Muitas vezes, diz Lichtenberg, me tenho entregado durante horas inteiras aos sonhos e ás phantasias de toda a especie. Sem este tratamento moral, que seguia ordinariamente durante as estações de banhos, não conseguiria eu ter chegado á idade em que me acho hoje.»

Dizendo acima que o sentimento e a imaginação se confundem na mesma faculdade, não quiz furtar-me a dar uma definição mais justa da imaginação e do sentimento. A minha intenção foi sómente fazer comprehender que, de feito, o sentimento e a imaginação são a mesma faculdade segundo a considerarmos passiva ou activa. O trabalho da imaginação implica um sentimento: sentimos o que imaginamos. N'este caso a imaginação é activa e o sentimento passivo. Com alguma reflexão se conhecerá que não estamos jogando meramente com as palavras.

Apresentar ao mundo o lado sensível do nos-

so ser é descobrir o peito á espada do inimigo ; oppôr á acção das causas exteriores a imaginação activa: é amarmo-nos e defendermo-nos. Aqui portanto, como em tudo mais, a alegria e a dôr derivam da mesma origem. Todos conhecem por narrações ou por exemplos o poder salutar ou terrivel da imaginação em certos estados morbidos. É forçoso concluir que uma força capaz de curar as doenças pôde igualmente evital-as, assim como a mesma causa que tem o poder de as aggravar e tornar mortaes poderia igualmente produzil-as. Vêde como são profundos e perigosos os padecimentos d'esses desgraçados que se entregam á ideia fixa de um mal imaginario de que se julgam ameaçados ou invadidos!

A causa physiologica de similhante phenomeno é uma tensão nervosa contínua sobre um mesmo orgão, o qual acaba por ser atacado na sua esphera vegetativa. Sabe-se de um alumno de Boerhaave, no qual se manifestavam successivamente todos os estados morbidos descriptos pelo professor: as febres e as inflammações durante o semestre do inverno e as nevroses durante o semestre do verão, de sorte que o estudante foi obrigado a aban-

donar um estudo que punha em perigo a sua vida. Um criado inglez, por ter lido a narração de uma morte horrivel causada pela mordedura de um cão damnado, achou-se immediatamente atacado de hydrophobia, e só o poderam salvar por meio de um tratamento apropriado aos verdadeiros hydrophobos. (*Britannia, April, 1725*). Os infelizes, que teem o remorso das devassidões da mocidade e que temem as consequencias dos seus passados excessos, gravam de tal modo no espirito a imagem das desgraças de que se julgam ameaçados que esses temores incessantes acabam por produzir um estado caracterizado por Weikard com o nome de *tisica imaginaria*, triste combinação de terrores moraes e de doenças phisicas que os terrores produzem. Todos os clinicos encontram, principalmente na nossa epocha de civilização requintada, frequentes occasiões de observar em si mesmos ou em numerosos individuos, phenomenos analogos. Quando se estudam as doenças de olhos, acontece muitas vezes que o receio da amaurose fere de tal modo a imaginação que a vista perturba-se realmente e enfraquece. Nos nossos dias, durante o cholera-morbus, observou-

se mais de uma vez que pessoas que passavam bem, de repente, no meio de uma conversação sobre os estragos da epidemia, accusavam uma subita indisposição de ventre, e em seguida a receios imaginarios, manifestavam os symptoms reaes do morbo. Cito expressamente exemplos conhecidos; os livros e os periodicos fornecer-me-hiam muitos outros. E a imaginação, que póde attrahir ao homem tantos perigos e tantas dôres, porque não ha de tambem ter o poder de o tornar feliz? Se, por me julgar doente, eu realmente adoço, porque não hei de igualmente conservar a saude por meio de uma firme persuasão de que passo bem?

Abundam as provas que abonam esta opinião. Sem fallarmos já dos effeitos maravilhosos que produzem na cura das doenças a confiança, a esperança, os sonhos, as sympathias, a musica, faremos apenas uma observação, e é: que o que tem a virtude de curar os órgãos doentes deve ter necessariamente uma efficaçia muito maior para conservar os órgãos sãos. Todos esses meios de cura são do dominio da imaginação, e n'essa mesma classe virão agrupar-se pelos progressos do tempo e da scien-

cia muitos outros remedios que nós attribuímos hoje a outros principios. Certo doente pede um dia umas pilulas que o medico lhe recusa, o doente insiste, o medico finge ceder e administra-lhe pilulas de miolo de pão doiradas. No dia seguinte, alegrias, congratulações, agradecimentos do enfermo; as pilulas tinham produzido o effeito desejado e tinham além d'isso provocado vomitos extremamente salutaes. Seria menos real esse effeito por ter sido a imaginação que o produziu? Um medico inglez tratava um homem atacado desde muito tempo de uma paralyisia da lingua, rebelde a todo o tratamento. Quiz experimentar no enfermo um instrumento que inventára e de que esperava excellentes resultados. Antes de proceder á operação, introduz na bôcca do doente um pequeno thermometro de algibeira. O doente imagina que é o instrumento salvador e ao cabo de alguns segundos exclama cheio de alegria que pôde mover livremente a lingua. (*Sobernheim*, «*Gesundheitslehre*», 1835).

Não é este o logar de examinar quaes são entre os phenomenos do magnetismo animal os que pertencem á categoria de que tractamos.

Não é de hontem que a sciencia observou os effeitos physicos determinados por uma predisposição moral. O sabio Fontanier, em uma viagem á Asia, escreve a Joubert em carta datada de Teheran em agosto de 1824: «Que direis se vos annunciar que a theoria do magnetismo animal era conhecida no Oriente muito antes de se começar a pensar n'isso na Europa, e que ha na Asia magnetisadores que vivem d'esse officio, e que são por essa causa perseguidos pelos Mollahs?» É pelo poder da imaginação que importa explicar todos os effeitos produzidos quotidianamente por caracteres energicos sobre naturezas mais fracas e mais delicadas. A rasão de um homem superior não penetrará a nossa, se a imaginação lhe não abrir caminho. A influencia que exercem os homens eminentes não procede de elles serem immediatamente comprehendidos, tem por causa o prestigio que os cerca e que reduz a imaginação dos outros.

Estes phenomenos são os symbolos de muitos outros factos dos mais importantes que se realisam no mundo. Ha uma especie de atmosphaera, ha um fluxo e refluxo de pensamentos, de sentimentos, de ideias que fluctuam

no ar, invisíveis, que o homem respira, assimila e communica, sem ter d'isso uma consciencia clara. Esta atmospherá moral poderia chamar-se a alma externa do mundo; o espirito do tempo é o seu reflexo; a moda é o seu espelho. Nenhuma espherá da sociedade se exime á influencia secreta que a opinião publica exerce nas intelligencias mais livres; mas este meio moral que influe no individuo é modificado pela força individual. O valor dos heroes transmite-se como o fluido magnetico. O medo tem uma especie de poder contagioso. O riso e a alegria communicam-se de um modo irresistivel. O aborrecimento e os bocejos são — assim lhes podemos chamar — epidemicos. Não teem elles o mesmo effeito que a presença de um traidor no meio de uma sociedade de amigos?

Recusaremos depois d'isto comprehender que homens sãos e robustos possam sinceramente e de bôa fé attestar a realidade de certos milagres e a presença d'almas do outro mundo exconjuradas pelo exorcista? Sim, a fé é uma força omnipotente; a fé realisa maravilhas, transporta montanhas. Considerae o vosso irmão como um homem honrado, e elle será

honrado. Tende confiança n'aquelle que ainda não é inteiramente bom, e elle terá a inteira bondade. Supponde aptidões no vosso alumno, elle as desenvolverá; e se o tiverdes por incapaz, ficará incapaz. Persuadi-vos que a vossa saude é boa, ella o poderá ser; porque a natureza não é mais que um echo do espirito, e a lei suprema que a rege é que a idéa, mãe do factó, modifica gradualmente o mundo á sua imagem.

Sobre este simples assumpto se poderiam fazer livros, mas eu volto ao meu proposito. Uma simples observação: é que as pessoas que não têm em si mesmas bastante força de imaginação para applicarem os preceitos da hygiene moral devem alliar-se a uma imaginação mais poderosa, que as sustente e fortifique. A fraqueza da imaginação é, segundo Hippel, uma especie de tísica moral. «A imaginação, diz elle, é o pulmão da alma».

A imaginação tem de sua natureza o que quer que seja de feminino. A vida da mulher é em geral mais longa que a do homem. É á imaginação que se deve attribuir essa força physica, verdadeiramente surprehendente, observada nas mulheres debeis. A esperança

que é, depois do somno, a primeira fonte dos sonhos, a esperança é o genio tutelar da vida humana. O proprio Kant, o mais frio dos evangelistas da razão, proclamou o poder benefico da esperança. E o que é essa divindade protectora senão a filha da imaginação, a irmã das illusões e dos sonhos? Avisadamente disse Hufeland que um dos melhores meios de prolongar a vida é dar á imaginação uma direcção agradável. A arte de aformosear a existencia não é senão uma parte da arte de a prolongar, e é da imaginação que depende a belleza da vida. Se Rakel, essa mulher superior, a mais notavel talvez dos nossos tempos pôde attestar que até no seio da velhice conservou em sua alma todas as molas da infancia e da mocidade, a que deveu ella essa fortuna? A eterna mocidade da sua imaginação, tão admirada por quantos a têm lido. Chatterton e Kleist não acabariam tão miseravelmente se a imaginação d'elles, tomando um caminho funesto, lhes não tivesse paralisado todas as forças vivas da alma.

É este precisamente o ponto a que eu queria chegar. Visto que a imaginação não é mais que o lado scismador da faculdade de sentir,

visto que ella é de sua natureza feminina, não deve nunca se quizer ser util, esquecer o seu character essencialmente passivo. E' o fogo de Vesta, cuja suave chamma, conservada com o mais zeloso cuidado, dá a luz da vida, mas ateadada em labaredas devora quanto encontra.

A chamma vivificadora da imaginação é mantida e moderada por essa benefica faculdade que os francezes chamam *o espirito*. Uma sociedade agradável, jovialidade, *humour*, eis quanto basta para curar a arrogancia, o pedantismo, a vaidade, a melancolia sentimental. O *espirito* tem para governar o mundo um leve e poderoso sceptro com que exila os cuidados devoradores, as inclinações do orgulho e os tormentos das ôcas illusões. Elle leva ás almas enfermiças o repouso, a serenidade, o balsamo precioso e salutar mais efficaz do que todas as consolações da razão. Quem ha que, podendo fazel-o, recuse aprender a preparar esse balsamo divino, ou, quando menos a empregal-o?

Entre as diversas partes do trabalho que constituem a vida intellectual do homem, 'a *arte* é a que se refere á imaginação. E' da arte que vamos occupar-nos agora.

Assim como, durante o somno, os sonhos desfadigam a alma da sua lucta trabalhosa com o mundo physico, assim, quando acordados, a arte, por meio das suas concepções ideaes, nos reanima a vida prestes a succumbir sob o pezo oppressor da realidade. A musica, a arte plastica, a arte oratoria, dirigem-se igualmente ao corpo e á alma. Um observador singularmente profundo notou que a musica tem por ultimo fim a saude; porque, diz elle, quando um ente se sente viver na sua propria alma com todas as suas forças e com todas as suas inclinações, esse ente está são. O canto e a musica animam todos os orgãos, as vibrações communicam-se ao systema nervoso, e o homem todo tempera-se, afina-se, põe-se unisono. De facto, o mesmo sentimento é a musica da vida, uma especie de vibração interna, á qual os sons da musica não fazem mais que dar — para assim o dizermos — um corpo, uma fórma palpavel.

Todas as artes têm por principio, como a arte musical, o sentimento da harmonia. Logo todas as artes se tornam as guardas da saude, desde que, sob a direcção da vontade, ellas tendem a derramar na alma o socego e a

paz. As artes são o encanto da vida. E até no seio da morte, como disse o mystico Jacques Boehme, as almas transportadas nas esferas eternas são envolvidas de harmonia e de luz. Seria talvez este o logar de nos occuparmos da esthetica e de inquirirmos se o estado actual da arte corresponde aos seus fins; se as obras dos pintores contemporaneos são, como o Apollo do Vaticano, salutaes e beneficas á saude dos que as contemplam; se finalmente os nossos poetas sabem, por uma branda influencia, levar a alegria aos espiritos, eleva-los, animal-los, dar-lhes a saude. Todas estas questões entram, mais do que á primeira vista se imagina, nos dominios da hygiene moral.

IV

Vontade. Character. Indecisão. Mau humor. Distracção

Os individuos que se distinguem por uma alta moralidade, parece serem menos dispostos que os outros ás doenças typhoides e epidemicas.

Collecção de observações medicas

Quando fallo da *vontade*, não entendo por essa palavra a faculdade de desejar; mas sim a energia vital que resulta da acção de todas as forças da alma, acção que se sente e se não define, que se poderia chamar propriamente — a faculdade do homem.

Todo o homem, ainda o mais fraco de espirito, reconhece em si esse poder de querer, que, desenvolvido nos fortes, vem a ser o character. Este poder é, se assim se pôde dizer,

o tudo do homem; é elle que põe em movimento a imaginação e que constitue a pessoa. É n'esse poder que devem actuar a moral, a lei, a instrucção, a medicina e principalmente a hygiene da alma, para realisar a dominação do espirito sobre a materia, tal qual indicamos essa dominação n'este livro. E' essa a alma transfigurada de Stahl, por isso que a força, á qual esse grande pensador attribue tantos prodigios em quanto ella está ainda envolta na noite profunda do instincto, a força, quando chega á luz da consciencia chama-se a vontade. Será então que ha de ter menos poder? E' em vão que se procura esclarecer a razão de um alienado; é em vão que se lhe apresenta o erro e o vacuo da idéa fixa que o persegue e o atormenta; para o curar trata-se de lhe estimular a actividade, de acordar n'elle a força de querer e de cumprir. Melhor seria o remedio se o doente soubesse preparal-o por si mesmo, ou se quizesse pelo menos aprender a preparal-o em sua alma. Porque a vontade é uma faculdade que se póde desenvolver por um estudo assiduo; é permittido dizer-se em certa accepção que nós aprendemos a querer. Esta opinião é preciso emittil-a, sustental-a, repe-

til-a, hoje mais que nunca, á geração actual, cuja phantasia e cuja intelligencia são cultivadas com um cuidado exclusivo, e em detrimento das forças da vontade e da resolução, estagnadas e quasi extinctas em nossos corações. Se o character é, segundo Hardenberg, uma vontade completamente desenvolvida, é facil de vêr quanto é preciso cultivar a vontade. A intelligencia, determinada pelos primeiros argumentos que se lhe apresentam, pôde ceder a argumentos novos. O sentimento, movido pela primeira impressão, é susceptivel de se modificar igualmente em sentido contrario sob um impulso diverso. A vontade está igualmente sujeita a modificações e mudanças, como a intelligencia e o sentimento; é preciso tornal-a flexivel sem fraqueza, forte sem rijeza. O homem, considerado como pessoa moral, é uma força viva e indivisivel. Esta força importa dirigil-a para o fim que lhe está assignalado. De-sejariamos quasi gritar, como D. Carlos, á nossa geração sempre hesitante e indecisa: «A reflexão é uma doença da alma que nunca produziu senão dores. Para nos livrarmos de todo o mal basta querermos. O estado mais miseravel é o de não ter força para querer.

Tende consciencia de vós mesmos e sereis tudo o que podeis ser.»

O corpo e a alma estão opprimidos por laços que se não pódem quebrar; mas ha correntes que se despedaçam com uma resolução energica: são aquellas com que nós mesmos nos prendemos e que procuramos encobrir com nomes admittidos pelo uso, taes como as palavras: indecisão, distracção, mau humor. Em um tratado de hygiene moral é preciso dar a estes flagelos os seus nomes verdadeiros.

A indecisão — é um spasma funesto da alma que facilmente póde terminar pela paralyisia. A morte não é cruel com o homem; o homem é que é cruel comsigo mesmo quando, á vista da morte proxima, as palpebras se lhe agitam em movimentos convulsos e quando, com os olhos meio-cerrados, treme, vacilla e desmaia.

O doutor Marc Herz refere um caso curioso dos males que a indecisão traz comsigo e do poder victorioso que exerce uma vontade forte. Um doente achava-se no ultimo periodo da febre hectica. O medico tinha entendido dever dar-lhe sempre alguma esperanza; elle pela sua parte tinha a consciencia do seu estado desesperado; a lucta d'estes dois sentimentos produ-

zia e augmentava a febre. Então o medico decidiu-se a um passo arrojado: annunciou ao enfermo que o considerava perdido. Esta revelação trouxe naturalmente comsigo uma agitação excessiva, seguida de um profundo abatimento. De tarde o pulso estava regular, e a noite foi muito mais socegada que as precedentes. A febre começou a diminuir de dia para dia, e ao fim de tres semanas o doente estava curado. Para se arriscar a uma similhante experiencia era preciso que o medico conhecesse bem o temperamento do seu doente. Auctorizou-se para o fazer com uma noção perfeitamente exacta da natureza humana.

Infinitas vezes a indecisão é o resultado d'esta idéa funesta: «Já é tarde, já não ha remedio». E' precisamente essa idéa a que deveria dar a resolução. Effectivamente, se em verdade já é tarde, a resolução, então, é facil, porque é necessaria; se, pelo contrario, ainda é tempo de decidir, decidamo-nes promptamente, porque todo o trabalho tem a sua recompensa segura. O cavalleiro que ia á conquista do thesouro nunca de ia voltar a cabeça para traz: tal é na legenda a expressão de uma idéa verdadeira.

A *distracção* — que podemos chamar um defeito de resolução na attenção do espirito, a *distracção* é, na vida da alma, um estado analogo á tremura dos musculos na vida do corpo; é uma oscillação indicando uma força moral insufficiente para actuar constantemente na mesma direcção, e bem assim a necessidade de descanso e de mudança. Ora se a experiencia nos ensina, mesmo na ordem physica, que um impulso forte pôde fazer cessar essa fraqueza durante algum tempo, e depois, pouco e pouco fazel-a cessar inteiramente, devemos de certo attribuir os effeitos mais maravilhosos ao impulso mais profundo e mais individual que o homem pôde receber — o da vontade. Eu fiz em mim mesmo esta observação: para fazer desaparecer as *moscas volantes* que me perturbam a vista e para obstar á apparencia de tremura que apresentam as letras na pagina, basta-me fixar o olhar com firmeza nos objectos vacillantes. Assim uma vontade energica dá á alma um appoio, uma direcção e uma força. Eis ahi porque, contra a opinião common, eu considerei sempre as *distracções* como um remedio extremamente duvidoso para as molestias da alma e do corpo. Pelo contra-

rio acreditei sempre que o *recolhimento* (isto é: a vontade fixada sobre a actividade espontanea) é muito salutar; porque a vida actua de dentro para fóra. A morte, assim como a enfermidade, é que actua de fóra para dentro.

Se vos falta absolutamente a força necessaria para impordes ao vosso espirito uma direcção, n'esse caso lançae-vos em uma situação qualquer em que sejaes absolutamente obrigados a decidir. Isso todos o podem fazer. E n'este caso basta começar, o resto prosegue naturalmente. Supponhamos que eu não tenho uma occupação fixa, nem vontade de a crear. N'este caso posso, porém, offerecer os meus serviços ao Estado ou a um particular qualquer, de modo que, uma vez estipuladas as condições, eu seja violentado ao trabalho. E' assim que triumpho da irresolução, tomando o que se apresenta e abreviando a escolha; d'este modo livro-me das idéas sombrias e devoradoras, mergulhando-me, ainda contra a minha inclinação, no turbilhão de uma vida agitada, em que o dever me arranca ás chimeras do espirito para me transportar, á força, ao meio da multidão. Ahi as occupações regulares inspiram-me primeiro uma satisfa-

ção apparente e logo depois um contentamento real. «Para curar as doenças da alma, disse um profundo pensador, a intelligencia é impotente; a razão tem pouca força; o tempo tem muita; a resignação e a actividade são os remedios soberanos».

Este tratamento prophylactico ou realmente curativo tem por base uma lei verdadeira. E' que de dois estimulantes, o mais fraco cede sempre ao mais forte. Se fizermos entrar na alma e por via d'ella no corpo, o estimulante mais activo e mais energico, que é a vontade, todos os outros perdem diante d'este o seu poder. É impossivel no mundo physico e no mundo moral affastarmos de nós todas as influencias nocivas; voltarmo-nos, porém, para um ponto determinado, isto implica já a idéa de nos desviarmos de tudo mais, principalmente quando esta direcção que nos damos é activa e não contemplativa. Ainda assim vemos tambem darem-se os mesmos milagres quando a alma se arroja inteiramente ás profundidades da meditação; quando deixam para ella de existir o tempo e o espaço, e se percorrem em instantes mundos infinitos. É o caso em que Archimedes exclama debaixo da espada de um

soldado que o ameaça: Não desarranjes as minhas figuras!

O *mau humor* — é o demonio fatal que, sob a capa de uma indisposição de espirito, soube tomar na sociedade um imperio despótico. É um mal que se não pôde negar; mas a que não é permittido submettermo-nos. Um auctor moderno aconselhou aos poetas que aproveitassem essa disposição de espirito como o esculptor aproveita o marmore que transforma em estatua. Porque não havemos de applicar a todo o homem este conselho dado em especial aos poetas? Não é tambem a verdadeira hygiene uma *obra de arte*? Deveríamos pelo menos procurar eleva-la a essa altura. Talvez que n'esse caso a arte de aformosear a vida se torne a arte de a prolongar, como na Grecia antiga. Lavater escreveu um discurso moral contra o mau humor. É um assumpto que poderia convir a um medico. Ninguem pôde livrar-se da tristeza, mas todos podem libertar-se do mau humor. Na tristeza ha ainda um certo encanto: ha a poesia; mas no mau humor não ha attractivo nenhum, é a prosa vulgar da vida. O mau humor é o irmão do tédio e da preguiça — d'essa envenenadora que

traz pela mão a morte. Póde-se dizer com razão que o mau humor é um peccado contra o Espirito Santo no homem. D'onde provém o mau humor? Provém primeiramente do habito, preceptor do homem; e, depois, dos nossos vicios. Se estivessemos costumados desde a infancia a não permanecermos nem por um só momento no ocio, mas a consagrarmos cada uma das horas que nos sobejam dos trabalhos serios aos trabalhos agradaveis, até o momento em que o bom somno viesse trazer-nos o repouso e os sonhos tranquillos; se assim nos habituassemos, não conheceríamos nunca o mau humor. Se, desde a infancia, estivessemos habituados a não passar nunca na cama as bellas horas da manhã, não conheceríamos essa indolencia sorumbatica que produz geralmente a sensação desagradavel de um despertar tardio. Se desde a infancia estivessemos no habito de vêr tudo em boa ordem em volta de nós, de certo que, por uma disposição harmoniosa da alma, essa ordem exterior se reflectiria dentro em nós. Em um quarto bem arranjado a alma experimenta uma especie de bem-estar. Na arte, porém, de nos livrarmos do mau humor, o mais importante é saber achar os momentos

oportunos. O homem nem sempre está disposto para tudo, mas está sempre disposto para alguma coisa. E' o que convém não perder nunca de vista. Não esqueçamos que a mudança, a variedade, é uma das leis que regem o mundo. A solidão faz-nos sombrios; segundo Platão, faz-nos teimosos. A convivencia. pôde ter os mesmos resultados. A combinação bem dirigida d'essas duas maneiras de existir dará os resultados oppostos. Mas o preservativo mais certo contra o mau humor é a religião; é o verdadeiro conhecimento do amor, acompanhando-nos e guiando os nossos passos. Um espirito aberto a tudo o que é bom não tem difficuldades em supportar o que é mau. E se ha alguém tão infeliz que viesse ao mundo com o mau humor, como privilegio de uma natureza mal organizada, que esse se não persuada de que trouxe consigo a verdadeira sabedoria e a grande prudencia, como muitos imaginam. Considere-se simplesmente como um enfermo, e não regeite, para se livrar do seu tormento, os remedios mais amargos. X

Passemos do mau humor aos meios que o curam e particularmente ao poder da vontade sobre estados que pela sua origem se ligam ao

systema nervoso do organismo. Numerosos exemplos se poderiam citar; entre outros, o que ha pouco li de um homem que tinha o poder de fazer nascer uma inflammação erisipelatosa em qualquer parte do corpo; e a acção tão notavel que tem a vontade sobre os phenomenos do orgão da vista, e muitos outros casos do mesmo genero. Ha individuos em quem o coração, esse musculo que se não pôde submeter á vontade, se torna um orgão voluntario. Ha na America uns selvagens que, quando entendem que teem cumprido a sua missão n'este mundo, embora se achem na flôr da idade, deitam-se, fecham os olhos, tomam a deliberação de morrer, e morrem effectivamente. Conhecem-se os esforços victoriosos de Demosthenes para chegar á eloquencia — elle, o desprovido de todas as aptidões oratorias. Nas obras posthumas do americano Brown, o ventriloquo Carvin refere como aprendeu a sua arte; essa narração é extremamente instructiva no triplice ponto de vista da physiologia, da psychologia e da moral. Indica-nos todo o poder da vontade humana. Primeiro um simples pensamento acordado pelo acaso; um debil ensaio; um resultado apparente: a desillusão; novos

esforços reiterados para conseguir; finalmente o exito, feliz, real; um exercicio incessante mesclado de contentamento e de alegria; uma habilidade conquistada; em summa o habito; — eis as phases percorridas por Carvin. O resultado das suas experiencias pessoaes inspira a esse homem intelligente as reflexões seguintes: «Considerando a quantas modificações se acha submettido o movimento muscular, admira-se a gente de ver o pouco que é uso exercitar esse movimento em quanto que o dominio da vontade é illimitado. Ha homens que sabem por tal modo esconder a lingua, que um anatomista não lh'a achará. Isto consegue-se por meio de movimentos musculares que quasi ninguém conhece e que todos nós poderiamos desenvolver no nosso organismo. Desde que reconheci em mim essa singular propensão observei com uma attenção minuciosa todas as circumstancias que acompanhavam o novo phenomeno; submetti-as á força da minha vontade: e o que ao principio me parecia uma difficuldade invencivel tornou-se pouco e pouco para mim uma especie de jogo, á força de habito e de exercicio.»

E' certo que varias forças, de cuja existencia

nem sequer se suspeita, dormitam interiormente na maravilhosa organização do homem. Uma vontade de ferro, energica, perseverante, revela brilhantemente essas forças. O puro stoicismo, que é, indubitavelmente, de todas as doutrinas anteriores ao christianismo, a mais pura, a mais sublime, a mais efficaz, a que teve maior numero de discipulos praticos, o stoicismo demonstra-nos por factos quanto póde uma vontade forte. Não foram os frios syllogismos da escola que deram tanta energia aos discipulos do Portico; foi a vontade desenvolvida e fortificada pelas lições de Zenon, que produziu todos esses milagres de valor, objecto de admiração e de espanto para a nossa geração molle, enervada, maravilhada perante a verdade antiga como com os contos das *Mil e uma noites*. O raciocinio nunca vem senão depois da experiencia; nunca a experiencia se produziu pelo raciocinio, a menos que se não dê esse nome a experimentações sem alcance e sem valor algum.

Cicero conta o factio do stoico que, querendo demonstrar em presença do grande Pompeu o principio de que a dôr não é um mal, juntou o exemplo á lição triumphando em si proprio

de um violento ataque de gôta. Seria n'este caso o frio raciocinio que operava o milagre? Ou não seria antes o vivo sentimento da alta significação de uma prova tão convincente? O stoicismo começava por mostrar aos adeptos os grandes exemplos que os ensinavam a querer. Depois os discipulos, vendo o grande poder que a vontade consegue adquirir, entregavam-se ás serias meditações, cuja palavra final é esta conclusão, tão simples como sublime: « O espirito quer, o corpo obedece. » A sciencia, a reflexão, o enthusiasmo, não podem, de per si só, dar ao homem a força de conseguir. É preciso que a vontade o impulse e o determine. A chrysalida não se transforma na borboleta por ter provado o nectar das flores; mas, realisada a metamorphose, o insecto nutre-se com o succo do mel. Trata-se agora de tirar proveito das reflexões que acabamos de fazer segundo os melhores mestres, e de procurar com perseverança dar a estes principios uma applicação séria e pratica. Deus o permitta!

idêa a que
rida imagina
Eu nunca vou me esque
zer dela, a boca do
Munim
1911

V

Intelligencia. Cultura intellectual

A mesma dôr physica é a meus olhos
uma cousa vaga que não podemos bem
perceber. Nitidez no espirito, vontade
pura, energia moral, eis tudo quanto
o homem precisa.

Bahel.

Fizemos o elogio da força da vontade e insis-
timos n'esta idêa: que o homem pôde dar-se a
si mesmo uma direcção em que elle actue com
perseverança. Mas que é que se deve querer?
Que tendencia deveremos escolher? O que res-
ponde a esta pergunta essencial é o conheci-
mento, fructo sublime e eterno da arvore da
Humanidade, amadurecido á luz benefica da
razão. Perdida nos sonhos, a imaginação segue

o seu curso vagabundo; se a razão não vier em seu auxilio, a vontade perde-se n'um vacuo sem fundo e sem limites. O emprego mais elevado da hygiene da alma é explicar o poder da educação nas forças obscuras da natureza physica, e mostrar a salutar influencia que a cultura intellectual exerce na saude dos individuos, dos centros populosos e da humanidade inteira. Para o philosopho que se entrega a pesquisas profundas ácerca da essencia do homem, não existe talvez phenomeno mais notavel que o poder dado á idéa abstracta de actuar no organismo physico por intervenção do que podemos chamar — o sentimento intellectual. É esta a prerogativa distinctiva do homem: que n'elle as idéas podem fazer nascer os sentimentos, e que, por meio dos sentimentos intellectuaes, o espirito influe no corpo, assim como o corpo influe no espirito, por meio dos sentimentos materiaes propriamente ditos.

Os entes inferiores ao homem não pensam o que sentem; as intelligencias puras pensam mas não sentem. Só no homem existe entre o corpo e a alma uma correlação que se exprime pelo sentimento intellectual. Aquelle que uma vez imprimiu no seu espirito essa direcção

salutar, sente em todo o seu ser a influencia da idéa.

Aquelles que nas investigações psychologicas se habituam a olhar o homem como um ser indivisivel, comprehenderão facilmente o nosso pensamento. Não succederá o mesmo com os que consideram o espirito e o corpo como duas forças inimigas, violentamente encadeadas uma na outra, e se admittirmos a opinião mui geralmente espalhada de que todo o gozo da natureza physica é um attentado contra a natureza superior e que só á custa do corpo se pôde cultivar o espirito. Bem triste e desconsoladora opinião, que não permite aos homens senão uma escolha penosa entre sacrificios inevitaveis! Ha tantos sabios que passam mal, tantos ignorantes gordos e fortes, tantos aldeões de boa saude, tantos homens nas cidades, frageis, franzinos e fracos, que tantos exemplos multiplicados parece justificarem a opinião commum.

O que importa é entendermo-nos bem sobre o sentido d'esta palavra — cultura intellectual. Ha sabio que consagra talvez metade da sua vida ao estudo da geometria; mas, inteiramente dedicado a essa sciencia, despreza

uma outra: a sciencia do homem. Outro afundou-se nas profundidades da historia, e perdeu de vista o mundo actual. Por outro lado tal homem gordo é talvez menos inepto do que se cuida: ha uma arte que elle aprendeu e que sabe: a arte de gozar a vida. O aldeão sabe exactamente aquillo de que precisa para cumprir os seus deveres de homem e de cidadão. Nas cidades ha immensa gente que não sabe tanto, e que paga as custas d'essa ignorancia. A verdadeira cultura do espirito é o desenvolvimento harmonico das nossas forças: só essa cultura é que nos torna bons, sãos e felizes. É ella que nos ensina o que devemos fazer segundo as nossas aptidões; é ella que nos ensina a conhecer as nossas forças e que nos faz subordinar, sem as destruímos, a imaginação da infancia, a vontade poderosa da mocidade, a intelligencia da idade viril. E' essa, na hygiene moral, a parte que se dirige directamente á virilidade do homem.

A vontade e o sentimento, portanto, a alegria e a tristeza, dependem em nós do ponto de vista sob que encaramos o mundo e nos vemos a nós mesmos. Este ponto de vista é determinado pela cultura do nosso espirito. E' do

intimo de nós mesmos que surge a consolação ou o desanimo; é dentro de nós mesmos que existe o nosso paraizo ou o nosso inferno. Se a vista está clara e serena, o mundo apparece aos olhos sereno e claro. / As idéas actuam sobre a disposição em que nos havemos de achar não só em quanto ao espirito mas em quanto ao corpo. Uma convicção forte e raciocinada torna-se no individuo que a possui, como que uma parte integrante da pessoa. Para o homem fatigado essa convicção é um apoio; para o que soffre é um alivio; para o que está são é um arnez. Spinosa não teria podido viver por tanto tempo sem o auxilio d'essa força interior. Se o mundo se nos apresentar integralmente no seu grande conjuncto, no seu vasto encaedamento, o nosso olhar serenará contemplando-o. Não percaes nunca de vista o verdadeiro fim, e todos os males passageiros vos parecerão mais leves e mais supportaveis. Não procureis nunca os applausos dos homens, e passareis sempre bem sem elles. - O egoista é, mais que qualquer outro, sensivel aos effectos do mal, pela razão de que está preso no horizonte mais estreito. Assim o egoismo castiga-se a si mesmo.

Precisamos, pois, de aprender a alargar o circulo dos sentimentos e das idéas. Devemos entender que a vida não é um dom gratuito da natureza; é antes de tudo um encargo, uma missão que é preciso cumprir. Se a vida confere direitos, impõe também deveres.

A principal causa de um estado morbido é a demasiada atenção dada a tudo o que diz respeito ao corpo. A este mal não se póde oppor melhor remedio que as altas concepções do espirito que o desviam das preoccupações materiaes. Faz dó ver os cerebros estreitos, occupados com um cuidado minucioso e incessante da sua existencia physica, minarem lentamente a vida por uma inquietação continua. Os medicos, que esta especie de doentes se não cançam nunca de consultar, não teem por elles senão desprezo. Estes homens morrem do desejo de viver. Porque? porque lhes falta a cultura do espirito necessaria para os elevar acima d'essa miseravel fraqueza, abrindo-lhes carreira á parte mais nobre do ser humano e conferindo-lhes o dominio real sobre a materia.

Não fалlemos dos memoraveis exemplos que fornece o stoicismo; n'elles vimos mais o effei-

to da vontade do individuo que dos preceitos da escola. Mas vejamos: quem é que tem preenchido a medida extrema da existencia concedida ao homem na terra, senão os espiritos serios entregues com ardor ás idéas mais elevadas, desde Pythagoras até Goethe?

A vista serena do grande conjuncto harmonioso das coisas é uma condição necessaria da saude, e só a intelligencia pôde dar ao homem essa serenidade necessaria. O grande pensador que mais profundamente penetrou no abysmo do espiritualismo e que, por meio de uma contemplação tranquilla, conseguiu prolongar muito os seus dias, esse pensador, considerado como o mais sombrio dos philosophos, disse estas palavras memoraveis que aliás provou, segundo o seu costume, com formulas geometricas: «A serenidade não pôde chegar nunca ao excesso, porque a serenidade está sempre do lado do bem; a tristeza, pelo contrario, pôde ir ao excesso, porque a tristeza está da parte do mal. Quanto mais se nos dilatam as concepções do espirito, mais nos approximamos da felicidade verdadeira.» E' esse o poder benefico da verdadeira philosophia: assignalar ao homem um ponto de vista, do qual, sem indifferença,

mas também sem angustia, como de uma altura inacessível, vê a onda dos phenomenos que passam, onde o passado lhe apparece como um legado sagrado, o futuro como um fim cheio de esperanças, o presente como um deposito confiado á disposição da sua intelligencia e das suas necessidades. Este poder pertence á philosophia, mas só á philosophia que acalenta o coração ao mesmo tempo que desenvolve o cerebro, que tem a sua origem na propria alma do pensador, que penetra todo o nosso ser, que se não aprende como uma lição, mas que é inherente á personalidade, que respira em todo o homem, e que tem por principio e por fim examinarmo-nos a nós mesmos e comprehendermo-nos. Que loucura louvar e invejar a felicidade de que se não tem consciencia! A felicidade, não sendo mais que uma idéa, não póde residir senão no espirito. Não é um jogo de palavras isto. Appello para todos aquelles que tem podido comparar o sentimento de um bem-estar puramente material com as alegrias da intelligencia pela posse da verdade. Esclarecer o espirito, eis para o homem o melhor meio de salvaguardar e restabelecer a saude.

O resultado mais importante da cultura intellectual é o *conhecimento de nós mesmos*. A divindade repartiu por cada homem uma somma determinada de forças que se movem n'um circulo previamente descripto. A saude do individuo consiste no justo equilibrio d'essas forças. É o cumulo da sabedoria humana o comedirmo-nos. A inscripção de Delphos não tem outro sentido. Todo aquelle que sabe encher a sua medida conserva a saude e a vida. Só elle vive na plena liberdade; é exempto de todos os constrangimentos; não pertence senão a si mesmo, e, como disse Goethe no *Egmont*, póde então ordenar á natureza que elimine do seu seio todos os elementos extranhos, causas dos padecimentos e das molestias. «O bem supremo dado por Deus a todas as creaturas é e será sempre sermos — *nós mesmos*.» Se são verdadeiras estas palavras de Herder, podemos deduzir d'ellas conclusões preciosas em apoio da nossa opinião. De facto, assim como a natureza, para assegurar a duração da personalidade, poz no ser physico uma força de resistencia e de regeneração incessante, assim podemos, na ordem intellectual e moral, adquirir uma força analoga e superior. A levesa do

espírito, que é o signal da elasticidade do character, tem, na conservação da saude, uma influencia activissima; como um ether subtil, ella anima todo o nosso ser. A levesa do coração que procede da posse plena e inteira de nós mesmos, tem por força effeitos mais continuos e mais profundos do que uma embriaguez passageira e insciente.

Se o homem de espirito cultivado chega ao conhecimento de si proprio, é porque aprendeu a comprehender-se como uma parte do grande *todo* e a ligar-se com as demais partes d'elle. Póde-se dizer que é com esta concepção que começa a verdadeira cultura intellectual, e juntamente com ella um estado de satisfação real no physico e no moral. Observe-se com attenção o hypocondriaco, reconhecer-se-ha com magua que o seu mal não consiste em outra coisa que não seja um sombrio e triste egoismo. Não vive, não pensa, não soffre senão peló seu miseravel *eu* exposto a mil inimigos. Desviado dos bellos e grandes espectaculos que o mundo e a natureza offerecem a todos os corações largamente abertos, indifferente ás alegrias, e o que mais é, aos desgostos dos seus semelhantes, espreita com uma per-

severança cheia de tormentos o menor sentimento escondido nas dobras mais intimas do seu ser, e a sua vida não é mais que um longo supplicio, uma continua agonia. Os outros homens são para o hypocondriaco um objecto de inveja; elle é para si mesmo uma fonte de angustias e de temores, e essa fonte sinistra só deixa de correr com a vida do desgraçado. A existencia que elle se esforça constantemente por segurar e que incessantemente lhe vae sempre fugindo, torna-se-lhe por fim indifferente, e elle cae então n'um estado de estúpido embrutecimento. Não póde dizer como o homem são do corpo e da alma: «Não me considero extranho a nada do que é humano.» Pelo contrario: tudo quanto é humano é extranho ao hypocondriaco. Com o desespero de Orestes, a quem os deuses vingadores tiraram gradualmente o maior dos bens, a consciencia, o hypocondriaco agarra-se machinalmente a essa miseravel gleba a que chama o seu *eu* e baqueia com elle na cova que para si mesmo abriu. O que é para tal homem o mundo, a natureza, a humanidade, a sciencia? A hypocondria é o egoismo; o egoismo é o embrutecimento. Se ainda é tempo, abrí o espirito d'esse

infeliz ás idéas geraes; tirae-lhe a venda que lhe cobre os olhos, o veu que lhe envolve o coração; torna-o sensível aos destinos da sua raça; em summa esclarecei-lhe o espirito, e então o demonio que o cega, rebelde a todos os esconjuros da medicina, desapparecerá deante da luz. Quando fôsse impossivel a cura, seria pelo menos consolador o poder exclaimar como um poeta desgraçado: «Todos os homens padecem e só eu heí de estar ao abrigo da dôr! E' possivel ser-se feliz no meio dos tumulos que cobrem a terra?!»

Se é util no estado de doença alargar a vista para além de nós mesmos, quanto não é mais util ainda prevenirmo-nos pela mesma fórma contra o mal? A saude, na parte em que ella é obra de si mesma, depende de dois sentimentos, que teem consequencias fecundas: o imperio de nós mesmos e a abnegação, das quaes procede a moderação, resultado d'essa alliança.

Ha grandeza em mostrar no momento opportuno a energia de uma vontade forte, mas ha ainda mais grandeza em a dominar quando o dever o exige, e isso não se consegue senão por meio da cultura do espirito elevado até á

concepção da legalidade, perante a qual todo o arbitrio é demencia. A energia da vontade não actua evidentemente senão em estados passageiros; a razão exerce o seu poder nas affecções chronicas da alma, assim como a alegria exalta momentaneamente os phenomenos da vida mas esgota a força humana por meio de commoções renovadas com demasiada frequencia, enquanto que a serenidade da alma, por via de uma influencia doce mas continua, conserva a saude e tem as virtudes benéficas de um alimento delicado e nutriente.

O melhor meio, disse um homem de talento, de sahir dos conflictos que perturbam a natureza e a sociedade, é a elevação; mas nada póde elevar o homem senão a contemplação, filha da razão. Vêde o brahamane; sempre sobrio, sempre contente, perdido n'uma meditação illimitada, absorto no ideal; vive socegado e tranquillo por um longo periodo d'annos. Nenhum dos nossos europeus, occupados de ninharias, poderia attingir igual duração. Kant tinha sido maltratado pela natureza; mas, encontrando a força na grandeza dos seus pensamentos, adquiriu uma saude duradora e deu assim uma confirmação ás hypotheses dos sa-

bios, que ha muito procuram provar a consanguinidade da raça indica e da raça germanica. Wieland, cuja existencia foi um modelo de harmonia, teve, apesar de poeta, uma velhice feliz e cheia de saude, devida menos á sua imaginação do que ao desenvolvimento regular de todas as suas faculdades intellectuaes. A reflexão é, por si mesma, uma occupação verdadeiramente humana, benefica e salutar, que satisfaz o duplo destino do homem. Faz bem lançar a vista ao largo e vasto encadeamento das forças universaes, ligadas todas entre si por algum ponto, e cujo conjuncto constitue a unidade, essa unidade cujo abatimento nos torna felizes. É bom, é util, poder mostrar com respeito essas individualidades brilhantes, symbolos do poder do espirito sobre a materia, collocadas na historia como imagens veneraveis. Platão ensinava e aprendia ainda na idade de oitenta annos. Sophocles era velho quando compoz *Oedipo em Colona*. Catão na idade mais avançada não tinha queixas da vida. Isocrates brilhava como orador aos noventa e quatro annos. Fleury era um estadista notavel aos noventa. Goethe, o mestre supremo, Goethe-Jupiter, chegado além dos limites ordinarios

da existencia, procurava ainda penetrar o segredo da natureza no typo primitivo das suas creações.

Seria erro objectar que a nossa época offerece o triste exemplo de um effeito inteiramente contrario, produzido pela cultura intellectual no desenvolvimento do corpo; e que o estado debil e doentio da nossa geração augmenta com os requintes da intelligencia e com o progresso da civilisação. O requinte não constitue a cultura verdadeira do espirito.

Nos casos em que uma contensão prematura ou excessiva da vida intellectual podesse exercer uma acção realmente prejudicial na vida physica, não é verdade tambem que muitas d'essas feridas teem sido curadas pelos mesmos golpes que as produziram? A leitura, a conversação, são as fontes mais abundantes em que temos certeza de nos renovarmos e satisfazermos. A questão não póde ser de transformar pelo estudo uma constituição debil. A imaginação ou a fé podem operar milagres, mas a razão não tem o mesmo poder. Observae porém os homens intelligentes: elles accusam muito menos perturbações moraes, muito menos doenças do que os homens limitados para

quem o universo inteiro está circumscripto no seu abdomen, que, investidos pela sorte nas funcções de juizes, decidem em um instante da vida, da honra, da liberdade dos seus semelhantes, segundo a medida posta pelo grau em que se acham mais ou menos satisfeitas as suas funcções organicas.

Quando temos recreado a nossa imaginação com os prazeres da arte, fortificado o nosso character pelas convicções moraes, alongado e ornado a nossa existencia pela cultura intellectual, é exactamente quando resistimos mais facilmente ás influencias inimigas que não cessam de assaltar-nos de todas as partes. Descobrimos com uma satisfação profunda que as forças physicas e intellectuaes tendem todas a um fim unico, que é aperfeiçoar-nos e fazer-nos felizes; que a vida, a arte e a sciencia são raios do mesmo sol.

Lançando uma vista d'olhos ás reflexões a que até agora nos consagramos, vemos que variámos por tres vezes o mesmo thema, ou executámos a mesma aria em tres diversos instrumentos, procurando encarar sob tres aspectos differentes o homem, ente simples e indivizivel. Repetimo-nos, mas não nos repeti-

mos inutilmente, nem verdadeiramente nos repetimos. Effectivamente, não sendo a proporção das forças e das tendencias igual em todos os individuos, todo aquelle que tomar em consideração as observações precedentes, applicará a si aquellas que especialmente lhe convierem; despertará ou limitará na sua pessoa, segundo as suas necessidades individuaes, uma ou outra das tres faculdades da nossa natureza: sentir, querer, pensar. Ou quando não, experimentará o methodo que vamos propôr nos seguintes capitulos.

Nota. As investigações essencialmente praticas de Brigham provam que a nossa época, amiga do progresso, comprehende e aprecia o valor da intelligencia com relação ao bem estar physico. Este auctor tem em vista demonstrar que os sabios chegam geralmente a uma idade avançada; que a mortalidade tem diminuido em todos os paizes proporcionalmente com os progressos da sciencia, e que o ennobrecimento dos prazeres é o principal meio de estender ao proveito physico a acção benefica da civilisação.

Temperamento Físico

Este capítulo trata da influência da natureza sobre o temperamento humano, e da relação entre o físico e o moral.

Para observar a influência da natureza sobre o temperamento humano, é necessário estudar a influência da natureza sobre o corpo humano, e a influência do corpo humano sobre o temperamento. A natureza influencia o temperamento humano de duas maneiras: primeiro, através da constituição física do corpo, e segundo, através da influência do ambiente físico sobre o corpo. A constituição física do corpo influencia o temperamento humano de duas maneiras: primeiro, através da influência da natureza sobre a constituição física do corpo, e segundo, através da influência da constituição física do corpo sobre o temperamento. A influência da natureza sobre a constituição física do corpo é a influência da natureza sobre o corpo humano, e a influência da constituição física do corpo sobre o temperamento é a influência do corpo humano sobre o temperamento. A natureza influencia o temperamento humano de duas maneiras: primeiro, através da constituição física do corpo, e segundo, através da influência do ambiente físico sobre o corpo. A constituição física do corpo influencia o temperamento humano de duas maneiras: primeiro, através da influência da natureza sobre a constituição física do corpo, e segundo, através da influência da constituição física do corpo sobre o temperamento. A influência da natureza sobre a constituição física do corpo é a influência da natureza sobre o corpo humano, e a influência da constituição física do corpo sobre o temperamento é a influência do corpo humano sobre o temperamento.

VI

Temperamentos. Paixões

São defeitos ou são virtude as paixões, mas as paixões exaltadas.

Goethe.

Estas observações seriam justamente havidas por arbitrarías e incompletas, se não nos occupassemos, de passagem pelo menos, dos *temperamentos* e das *paixões*. E' certo que os temperamentos não pódem ser temperados, e que por tanto estão fóra da alçada da hygiene da alma. Emquanto ás paixões, tem-se fallado d'ellas muito e muitas vezes. Ellas dominam sempre. A este respeito parece-nos que tudo quanto se refere essencialmente ao nosso pro-

posito, resulta naturalmente dos desenvolvimentos que apresentámos até aqui; todavia reflectimos, que se ha leitores que estimam ter sempre alguma coisa que adivinhar, outros ha que desejam que se lhes diga tudo. Limitar-nos-hemos, restrictos nas proporções de um pequeno livro, a algumas rapidas observações. Cada um supprirá no logar opportuno os capitulos de psychologia e de philosophia pratica.

Temperamentos, se bem o investigamos, não ha senão *dois*, dos quaes todos os outros são modificações infinitas. Os dois temperamentos são: o temperamento activo e o temperamento passivo.

O auctor veneravel do livro da *Dieta* comprehendido entre os tractados de Hippocrates, Lavater, Zimmermann e outros, admitte esta classificação e adopta-a. E'lhe favoravel a theoria de Brown baseada no contraste da *sthenia* e da *asthenia*.

Assim como o character representa a somma das forças da vontade no individuo, assim o temperamento é o resultado das inclinações naturaes do homem. A inclinação serve de materia á vontade. Se a vontade domina a incli-

nação, temos o caracter. Se a inclinação domina a vontade, resulta a paixão.

O temperamento é portanto a origem das paixões. Como distinguimos duas especies de temperamentos, dividiremos igualmente em duas classes as paixões, comprehendendo sob este nome as diversas commoções e affectos moraes. E' o que tem sido entendido por todos os physiologistas e por todos os medicos intelligentes. Os temperamentos sanguineos biliosos designam o que chamamos temperamento activo; o lymphatico e o phlegmatico designam o que chamamos temperamento passivo. Não é verdade, como muita gente diz e como muita gente crê, que os temperamentos inertes, preguiçosos, passivos, sejam os mais façeis de adaptar-se á philosophia pratica. A inercia é a maior de todas as forças da natureza, e é muito mais difficil de vencer no homem do que a vivacidade. A hygiene da alma tem por base a subjeição das forças phisicas e moraes ao dominio da vontade; esta subjeição porém consiste em regulal-as, em dirigil-as, não em lhes sopitar o movimento. Convém aqui ainda saber reconhecer a medida exacta do desenvolvimento assignalado ao indi-

viduo, medida que cada um deve encher sem a ultrapassar, e fóra da qual se perde a saude.

Todo o homem, segundo o seu temperamento, tem precisão de uma d'estas coisas: excitar-se ou calmar-se. N'este ponto a indiferença é a morte.

Assim combateremos o erro que pretende estancar a nascente das paixões. Esta nascente é a inclinação. Sem inclinação não ha interesse. Sem interesse não ha vida real.

Os antigos por meio de uma bella ficção fizeram nascer as musas da recordação. Mas a recordação é a filha do amor. A inclinação deve começar por existir antes de lhe ter sido marcado o seu caminho pela sabedoria. E' a indiferença a que domina no campo deserto em que falta a inclinação. Ora a indiferença tem dois irmãos: um é o ocio, o outro é o tedio. Que familia!

«O inimigo que me fere ataca o meu corpo, diz um auctor moderno; o tedio esse é que é o verdadeiro assassino, porque nos mata a alma.» Que nome terá o homem que se aborrece a si mesmo?!

O amor e o odio — eis os elementos mais

profundos da vida. Não indaguemos agora se o odio é ou não um amor occulto, assim como a morte não é mais que uma vida latente, mysteriosa. Basta-nos comprehender por emquanto que essas duas manifestações da personalidade humana são indispensaveis á existencia. O proprio mau humor é para a alma o que a bilis é para o corpo, e, assim como esta, é elle algumas vezes util á conservação da saude. Em geral as paixões são forças. A coragem não se adquire por demonstrações philosophicas; para a excitar, porém, basta muitas vezes um simples movimento de indignação. Não devem ser nunca despresadas as forças naturaes; menos ainda abatidas ou decapitadas: cumpre estudal-as, vencel-as, exaltal-as, submettel-as — e nada mais. Lessing, o sereno philosopho, falla das grandes paixões inspiradas pela verdade. O enthusiasmo é egualmente uma paixão; e o enthusiasmo é a chamma que alimenta a vida do homem. Todo aquelle que se observa, sente quanto é salutar o livre movimento da alma. Os homens superiores amam a actividade, a lucta, quer comsigo mesmos, quer com o mundo externo. Catão, o antigo, segundo refere o seu biographo grego, nunca

sentia prazer maior que o de ouvir bramir as trovoadas. Mas, objectar-me-hão, não obstaría a ausencia das paixões a que o homem se consumisse a si mesmo? Não se conservam certos insectos durante annos inteiros dentro do involucro das segundas metamorphoses? As plantas collocadas em um subterraneo não vivem algumas mais tempo do que expostas ao ar livre, tendo os succos sempre em movimento pelo calor maternal da terra? Que diremos da marmota? que diremos do sapo, que vive enclausurado no interior de uma pedra? Respondo que viver muito tempo não é viver bem, nem mesmo viver muito, e que o homem não é um sapo. Quando as paixões não tivessem outra utilidade, serviriam pelo menos para se combaterem umas ás outras. A reflexão por si não terá nunca o poder de anniquilar um affecto; — poderá, quando muito, acalmal-o. Pelo contrario uma inclinação violenta pode contrabalançar uma violencia igual. O orgulho e o amor, a amisade e a indignação, o riso e a colera, neutralisam-se. A natureza que nos ensina com as suas sabias lições, dirige o homem pelas suas inclinações nativas. Uma alegria subita excita, mas

excitando enfraquece. Um contentamento habitual mantem o bem-estar. A alegria é um estimulante, o contentamento é um tónico. A indignação e a colera cabe egual distincção. Aqui se observa a intima ligação da moral e da hygiene. A chamma demasiadamente viva da colera actua de um modo penoso sobre o organismo; o fogo lento da indignação produz muitas vezes os effeitos mais salutaes. Estas differenças dependem ordinariamente dos objectos e dos caracteres, isto é, das circumstancias moraes. A colera é um arrebatamento grosseiro que nos rebaixa ao nivel da causa que a excitou. Se nós nos encolerisamos, o nosso adversario consegue o que pretende; tem-nos em seu poder. A indignação é um movimento moral, uma paixão nobre que nos eleva acima dos objectos vis e grosseiros, livrando-nos da honra que elles imprimem pela repulsão que o seu contacto nos inspira. É a colera, serena e muda a que assignala com um cunho divino a expressão dos labios do Apollo de Belveder. Platão chamava ás paixões as *febres moraes*. Ellas tem effectivamente sobre a alma a mesma acção que as febres propriamente ditas tem sobre o corpo. São crises que curam os

males mais inveterados purificando todo o organismo. A utilidade, que se attribue aos affectos reconhecidamente maus, cabe com muito mais razão aos que são bons e legitimos. Observarei apenas que de todos os affectos a esperança é o que mais nos anima, e por consequencia é o mais importante para a hygiene da alma. Este presentimento celeste é, se assim posso exprimir-me, uma parte delicada e fina do nosso eu, um eu encantador que não quer acabar nunca de morrer.

Não queremos que nos accusem de fazermos a apologia das paixões; accrescentaremos portanto que os effeitos favoraveis que lhes temos attribuido não se produzem senão emquanto ellas não ultrapassam determinados limites, isto é, emquanto são activas. Porque as paixões activas, desde que saem dos limites da moderação, tornam-se passivas. E' activo unicamente o que se acha submettido á razão do homem, porque fóra d'essa esphera já a actividade se não póde exercer. Tudo o que é do dominio exclusivo dos sentidos é essencialmente passivo pela razão de que, n'esses casos, o homem succumbe sob a força bruta da sua natureza. Compete-nos pois conter as paixões

no limite conveniente. Uma commoção vivifica emquanto está dentro dos horisontes da admiração; quando entra nos dominios da piedade então enfraquece e rebaixa. Uma colera violenta está muito longe de ser activa. O que é dominado pela colera como por um demonio, padece na melhor parte do seu ser. No grau da sua maior elevação a colera torna-se passiva até nos meios por que se manifesta. «Não era serenidade aquillo, diz Plutarco fallando do silencio de Coriolano, era excesso de colera, estado d'alma, accrescenta elle, que os ignorantes não sabem distinguir da tristeza.»

Por mais paradoxal que possa parecer esta opinião, é certo que as paixões violentas são um indicio de fraqueza. O mais das vezes essas paixões são provocadas pelo infortunio, o qual derruba no homem a verdadeira força, que é o *espírito*. A creança arrebatase e chora; o homem grave pensa no futuro e delibera. As paixões suaves alegram o horizonte da existencia; excitam sem cançar; acalentam sem consumir, e transformam gradualmente a chama que arde em cada coração em luz fecundante e doce. Taes paixões são o indicio da verdadeira força que não abdica nunca o seu imperio.

Talvez que Kant tivesse em vista considerações semelhantes quando distinguiu affectos fortes e affectos ternos. Por essa ocasião fez elle uma observação notavel, que não podemos ommittir. É a proposito das palavras de Saussure: *Ha nas montanhas do Bouhrs uma tristeza absurda.* — «Saussure, diz Kant, reconhece pois que ha uma outra tristeza differente d'essa: uma tristeza interessante produzida talvez pelo aspecto de uma solidão que o homem soube animar pela sua energia. Ha portanto tambem uma tristeza que pertence á cathegoria dos affectos fortes e que é para o affecto terno o mesmo que o sublime é para o bello.» Que profundidade n'esta observação! Como ella nos leva o olhar para lá da vida! A dôr que experimenta uma grande alma, quer pela perda de um ente querido, quer por uma causa menor, eleva o coração longe de o abater: é uma especie de orgulho passivo que triumpho do despotismo da sorte.

A natureza conformou-se a respeito dos sexos com esta classificação dos affectos moraes: quiz que as commoções suaves fossem salutaes á mulher, as commoções fortes salutaes ao homem. D'este character activo ou passivo

dos *sentimentos* que os animam, resultam as diferenças que se manifestam nas condições da existencia dos dois sexos.

Precisarei ainda de fallar dos effeitos phisicos produzidos pelas commoções moraes? Póde a acção da nossa vontade determinar no nosso organismo movimentos tão energicos como os que excita, muitas vezes contra nossa vontade, a força impetuosa da paixão? Quem é que não fez em si mesmo essa experiencia? Quem se esqueceu de tantos factos notaveis de que está cheia a historia da vida? O filho de Cresus, um mudo, vendo uma espada levantada sobre a cabeça de seu pae, acha de repente o uso da palavra, e exclama: «Soldado! não mates meu pae!» Um caçador, que era tambem mudo, julgando-se enfeitado por certa mulher e encontrando-se com ella, toma-o um tal furor que, subitamente, recobra a falla. Ha muitos outros factos semelhantes, de que os poetas teem tirado muitos assumptos, mas de que os medicos infelizmente teem extraido poucas lições. Citemos ainda o illustre Boerhaave curando a epilepsia pelo medo em casa dos pobres de Harlem, e Marc Kerz, de Berlim, sarando pelo temor da morte de uma doença he-

ctica, cuja gravidade tinha feito perder todas as esperanças de salvação. Zimmermann indica numerosos exemplos de mortes ocasionadas por commoções subitas de dôr ou de alegria. Vede o homem alegre: tem os olhos limpidos, o pulso largo, accelerado, a respiração livre, a fronte lisa, o aspecto florescente. Quem é que não conhece os effeitos do medo? O corpo trême, a lingua gagueja, a pelle arrefece, os cabellos estacam, o coração palpita, a respiração opprime-se, o rosto empallidece, o pulso descae, o estomago perturba-se. Uma respiração lenta, difficultosa ás vezes, sempre prestes a desatar-se em lagrimas, a pelle fria, pallida, enrugada, o passo hesitante, os joelhos lassos, o pulso debil e arrastado; taes são os symptomas do desespero. Conhece-se o rubor do pejo, a pallidez da inveja, o ar radiante do amor feliz, a expressão languida do amor desventurado. A dôr opprime o peito, aperta-o desde o diaphragma até á garganta, nos accessos do ciume. A colera revela-se pelo engurgitamento das veias, pela vermelhidão das faces, pela agitação sensivel das arterias, pela respiração arquejante, pelo olhar desvairado — em summa todos os indicios percursos da apoplexia.

Não é só a phantasia arbitraria dos poetas que faz rimar *decepção* e *coração*, *douleur* e *cœur*, *schmerz* e *herz*, *smart* e *heart*. Bem o estamos vendo, a paixão comprime, para assim dizermos, o coração no seu punho cerrado; abafa-o como n'uma compressão material; e as perturbações na circulação são sempre o primeiro indício da força physica de que a paixão dispõe. Muitos medicos teem presenciado a influencia que exercem no corpo as desillusões da esperança. Ramadge attribue a essa causa a maior parte dos casos de tísica pulmonar tão frequentes em Inglaterra. Comprehende-se facilmente que as congestões no peito, occasionadas pela tristeza chronica, determinem gradualmente a apparição e o desenvolvimento d'essa enfermidade fatal.

Quanto seria para desejar que toda a gente conhecesse bem para seu governo as deploraveis consequencias funestas d'esse esteril e amargo sentimento, que se chama o pesar!

Dissemol-o já: ha tres meios de combater os temperamentos e as paixões: o habito, a rasão, as proprias paixões. A faculdade de contrahir um habito é um dos maiores beneficios da Providencia Divina, á qual approuve ministrar á

creatura esse meio de conservar-se. Habituar-mo-nos ao que é justo — eis a quinta essencia da moral e da hygiene da alma. A razão não póde actuar no momento do affecto; mas a acção d'ella não é por esse motivo menos effi-caz, porque evita que as paixões se manifestem nos corações que ella educou, e consegue até fixar-lhes uma direcção e um desenvolvimento. O socego não se encontra na immobildade absoluta. O socego reside no equilibrio dos movimentos.

Explicámos já como umas pelas outras as paixões se amortecem. E' tambem certo que mutuamente se excitam. Fazei vibrar n'um individuo a corda da paixão que corresponde á sua actual disposição; pouco a pouco as cordas de todas as outras paixões vibrarão juntas, e unisonas, e todo o instrumento interior se achará no diapasão conveniente. Isso é que é a harmonia, o que quer dizer: a vida. A vida não é o silencio. Tem-se confundido muito a apathia divina e a indifferença animal. E' preciso distinguirmos a crisalida e a borboleta.

VII

Affectos

Si quid novisti rectius istis,
Candidus imperti; si non, his utere mecum.

Horat.

A maior parte dos autores que tem fallado das paixões parece que as consideram não como phenomenos naturaes submettidos ás leis do universo, mas como phenomenos extranhos á natureza. Choram sobre a sorte do homem, ríem das suas miserias; admiram-o ou desprezam-o. Não o estudam. Em quanto a mim eis o que penso: Nada succede na natureza que não deva succeder; a natureza está em toda a parte e sempre; obedece a leis immutaveis. O odio, a colera, a inveja, considerados em si

mesmos, manam de uma necessidade egual á de tudo mais; reconhecem por consequencia causas especiaes pelas quaes os podemos comprehender e teem qualidades determinadas tão dignas de exame como as de todos os demais objectos, cuja contemplação nos appraz.

Nós realisamos um acto sempre que dentro de nós ou fóra de nós se passa alguma coisa de que somos a verdadeira causa; quer dizer: quando o nosso ser produz o que quer que seja cuja origem nos possa ser attribuida. Achamo-nos em um estado passivo sempre que em nós se produz alguma coisa de que não somos mais do que causa simplesmente parcial. O affecto é tudo quanto nos influe no corpo de um modo que restrinja ou dilate em nós a faculdade da acção. Quando a causa do affecto está em nós, é o estado activo; quando não, é o estado passivo. Para que o espirito seja capaz da acção, é preciso que tenha idéas claras; a ignorancia e o erro submettem-o ás acções externas.

D'onde resulta que as paixões se desenvolvem no homem na rasão inversa da sciencia, e que, quanto mais o espirito se acha esclarecido, maior é a sua actividade.

A alegria é um affecto que eleva a alma; a tristeza cercêa-lhe a energia. O amor é a alegria unida á idéa de uma causa externa.

A similhaça com um objecto que anteriormente nos excitava a alegria ou a tristeza inspira-nos um sentimento de amor ou de odio, cuja causa nos não apparece immediatamente perceptivel. É o que nós designamos então pelo nome de *sympathia* ou de *antipathia*.

Chamo escravidão á impotencia que tem o homem para moderar ou dominar as paixões. É a abdicação do espirito, o qual, despojado de toda a sua força e sujeito á acção das coisas externas, se deixa arrastar para o mal, apesar de não ter perdido a consciencia do bem. Como o espirito e a materia são intimamente ligados, o corpo acha-se então entregue ao poder da natureza, de que é parte. É a razão por que disponho o meu espirito para a alegria. As lagrimas, os suspiros, os temores, são signaes da impotencia da alma, e são ao mesmo tempo obstaculos á virtude e á saude. Ora quanto mais o corpo é são, tanto mais se acha habilitado para proporcionar ao espirito os materiaes necessarios ao desenvolvimento do seu

poder. Logo explicarei qual a especie de alegria que tenho em vista.

Obrar conforme com a razão, é obrar segundo as necessidades da nossa natureza. A natureza de cada ser tende á conservação da sua existencia. Um homem livre repelle do seu espirito a idéa da morte. Não é a contemplação da morte, é a da vida a que appraz á sabedoria. O homem livre, isto é, o homem que vive segundo os dictames da razão, não é accessivel ao temor e aspira a conservar a existencia por meio de uma actividade salutar : procura comprehender o intimo das coisas e desviar todos os veus que obscurecem a vista da intelligencia, como o odio, a colera, a inveja, o orgulho e a vaidade.

Todas as nossas propensões teem um caracter fatal e resultam necessariamente da nossa natureza. Não teem relação com o espirito senão pelo facto de que o espirito as conhece ou as ignora. As propensões são no primeiro caso activas, são no segundo caso passivas. As primeiras provam a nossa força, as segundas provam a nossa fraqueza e a nossa ignorancia. Aquellas são sempre boas, estas podem ser boas ou más. Nada é portanto

mais essencial do que cultivar a razão. D'ahi depende toda a felicidade da vida, a qual consiste na tranquillidade profunda da alma, proveniente da contemplação de Deus. Cultivar a razão é aprender a conhecer a divindade nas leis necessarias da natureza. Ter uma concepção clara de nós mesmos e de tudo quanto está ao alcance da nossa intelligencia, eis para o homem que regula a sua existencia pelas leis da razão, o fim supremo e o mais efficaz meio de dominar as paixões.

Um affecto, que se converte em paixão, perde este character desde o momento em que nós começamos a fazer d'ella uma idéa clara, porque toda a paixão é uma idéa confusa. Mas não ha paixão de que nós não possamos formar uma idéa clara. Comprehendemos claramente todas as coisas que examinamos nas suas correlações com as leis do universo e com a justiça eterna. D'aqui segue-se:

1.º Que o homem tem o poder de dar remedio ao seu estado de padecimento na parte em que esse estado provenha de uma paixão.

2.º Que a mesma inclinação pôde igualmente produzir quer o estado passivo, quer o estado activo.

Por exemplo: E' um sentimento natural o desejar cada um que outros se conformem com as idéas d'elle. No homem que não vive segundo a razão, este estado torna-se um estado passivo, que se chama a presumpção: no homem sabio e intelligente o mesmo sentimento é uma virtude que se manifesta por esforços activos. D'este modo todas as inclinações são passivas, enquanto nascem de idéas confusas; são activas, desde que se tornam aclaradas pelo entendimento. Assim, o melhor meio de dominar as paixões é comprehendel-as. Nem temos outro nos limites do nosso poder, porque o poder do espirito humano limita-se a formar idéas claras.

Quanto mais a razão comprehende a necessidade das coisas, tanto mais poder ella adquire sobre as paixões, tanto mais ella diminue os padecimentos do homem. Prova-o a experiencia. Uma perda que reconhecemos ser inevitavel, torna-se-nos menos dolorosa. Ninguem se lembra de lastimar a infancia pelas difficuldades que ella encontra em fallar, em andar, em comprehender os bons actos. Se, porém, os homens viessem ao mundo no estado de adultos, e que algum d'elles por excepção sup-

portasse as provações por que passa a infancia, todos concordariam em ter dó d'esse fraco ente miseravel, porque n'esse caso a infancia seria uma violação das leis naturaes.

Logo o melhor que temos que fazer, emquanto não chegamos a uma percepção clara das nossas inclinações, é gravarmos em nossa alma certos dogmas de moral e applical-os ás circumstancias particulares da nossa existencia. Eis, por exemplo, um d'esses dogmas: o odio póde ser vencido pelo amor. Para termos sempre esta lei deante dos olhos, devemos pensar nas venturas que o amor alcança ao homem, e lembrarmo-nos que os homens procedem sempre segundo os impulsos invariaveis da natureza. Então o que poderia provocar a nossa colera passará como despercebido. E preciso indagarmos o que tem de bom cada sentimento para o cultivarmos. Se desejamos a gloria, devemos pensar no que ha n'ella bom e verdadeiro, e quaes são os meios de a conseguir, sem nos preocuparmos com os seus abusos, com a sua instabilidade, etc. Similhantes cuidados só perturbam um cerebro doente. São essas tristes idéas que atormentam o ambicioso, cujos planos falliram, e que quer parecer

sensato e prudente expandindo a sua bilis. O avaro, que perdeu os seus bens, declama contra o dinheiro e contra os vícios dos ricos; o homem desafortunado no amor accusa incessantemente a perfidia das mulheres. Todas estas recriminações augmentam o mal do que as faz, e provam unicamente que elle é incapaz de supportar a sua sorte e que inveja a fortuna dos outros.

Um affecto só pôde ser vencido por um affecto mais forte. Os affectos mais fortes são as inclinações activas, esclarecidas e dirigidas pelo espirito. Quanto mais extensão o espirito adquirir, tanto mais elle se tornará apto para subordinar a uma idéa geral os phenomenos particulares, e tanto maior será a vivacidade adquirida pelos affectos collocados sob a sua dependencia. Ora o espirito pôde elevar-se bastante alto para abranger todas as coisas na concepção do Ser Divino. D'esta concepção nasce o amor de Deus, o melhor, o mais puro, o mais forte de todos os affectos. Este sentimento absorve todos os demais. O homem, animado pelo sentimento do amor de Deus, caminha cheio de actividade e de energia no esplendor da luz. Está livre do jugo das pai-

xões. Mas o amor de Deus, como todos os affectos activos, tem a sua origem na intelligencia. Compreender o particular, é aproximarmos da concepção do ideal, concepção benéfica, que obtem ao homem os mais suaves e os mais profundos gozos. Essa é a alegria pura de que ha pouco fallei. O amor, disse eu, é uma alegria viva, unida á idéa da causa que a produziu. A alegria com que abraçamos o conjuncto das coisas, porque reconhecemos em Deus a causa suprema e universal, deve fazer nascer em nós um amor eterno. Invencivel, essa força submete e domina tudo.

É o que faz sobresair com evidencia o verdadeiro fundamento da nossa felicidade, da nossa liberdade, da nossa saude: o amor perseverante e inalteravel do Ente Divino. Bem sei que não é esta a idéa do vulgo. Cada um julga ser livre quando pôde satisfazer os seus desejos, e imagina-se geralmente que é abdicar o submetermo-nos a leis immutaveis. E todavia, a felicidade eterna não é a recompensa do amor, é o proprio amor, não o alcançamos senão por haveremos triumphado das nossas paixões; mas é por isso que a possuímos, que temos a força de nos vencer.

Julgo nada mais ter que acrescentar com relação ao poder do espirito sobre as paixões. Das nossas observações resulta que esse poder é maior no homem instruido, que no ignorante. Este, sujeito á acção das causas exteriores, não chega nunca ao contentamento de si mesmo; vive sem conhecer nem Deus nem o mundo, sem ter consciencia da sua propria personalidade, e não deixa de soffrer senão quando deixa de existir. O sabio, pelo contrario, está ao abrigo das tempestades que subvertem a alma; entregue inteiramente á idéa de Deus e da necessidade eterna, nunca deixa de ser e de se afirmar.

BIBLIOTECA MUNICIPAL
"ORIGENES LESSA"

Tombo N.º _____

VIII

Oscillação

Regosijava-me com a minha dôr; ella era para o meu espirito o symbolo da vida eterna, e eu julgava sentir em mim essa lucta fecunda que cria e que produz tudo n'este mundo, em que se combatem sem tregoa as forças infinitas.

Fred. de Schelegel.

A vida do homem, como a de toda a natureza, consiste em uma successão de contrastes, que se equilibram. A lei das compensações existe no universo, e é por via de pulsações alternativas que a vida circula nas arterias do mundo. Na mesma structura das plantas, essas filhas do socego e da paz, a natureza obedece a essa lei, e forma-as por uma serie de contracções e de expansões, que se succedem e se preparam umas ás outras; a

cada dia corresponde um desenvolvimento da haste. Esta lei preside a todas as criações da natureza. Não ha superioridade sem defeito equivalente, não ha discordia sem reconciliação. Do mesmo modo, na vida do homem, esse mundo em miniatura, ha alternativas continuas de fadiga e de repouso, de somno e de vigilia, de alegria e de dôr; é como a respiração e a aspiração do ar vital. A nossa existencia é um movimento circulatorio, determinado por oscillações continuas e equivalentes. Um naturalista descreveu assim os effeitos d'esta lei invariavel: Quando se andou demasiadamente depressa é-se obrigado a andar com uma lentidão proporcional. Depois de um exercicio immoderado é preciso uma egual medida de repouso. Se fizermos, em um dia, o trabalho de dois, esse excesso será compensado por um dia de abatimento physico ou moral. Quanto maior é a actividade do homem acordado, mais profundo e mais prolongado é o seu repouso quando adormece. Quanto mais combatemos a necessidade de dormir, tanto mais essa necessidade nos penetra, se dilata e se mantem nos nossos membros, transfigurada em cansaço e em mau humor. Quanto mais

uma sensação é viva, mais prompta é em extinguir-se. Quanto maior é a violencia de um desejo, maior é a facilidade com que esfria. A colera está tanto mais perto de cessar, quanto mais exaltada está. Os animaes mais ferozes são tambem os mais faceis de domar. O leão, tão propenso á colera, torna-se o animal mais docil. As individualidades mais energicas e mais independentes são as mais susceptiveis de confundir-se na vida universal.

Se esses contrastes se succedem com demasiada força e rapidez, a vida é promptamente devorada; desgasta-se e consome-se nas demasias do combate. Se, pelo contrario, a lucta não existe, se o movimento é, para assim dizermos, unilateral então faltará á vida uma das condições da sua duração. Importa pois, antes de tudo, saber regular convenientemente os contrastes necessarios. Feliz o que possui a arte de despertar ou adormecer a tempo e a proposito essa lucta indispensavel, mas perigosa desde que se torna excessiva. O homem tem o poder de estabelecer o equilibrio na sua alma. Mas para chegar a esse ponto, o homem precisa primeiro de trabalhar em conhecer-se e em alcançar o imperio de si mes-

mo. Não basta regular bem os alimentos e determinarmo-nos uma justa medida de repouso e de trabalho; não basta aprender de cór a *Arte de prolongar a vida*, de Hufeland, ou ter lido as nossas lucubrações ácerca dos effeitos do sentimento, da vontade e da intelligencia relativamente ao bem estar do homem. É preciso ainda violentarmo-nos, aprendermos a conhecer o que somos, desenvolvermo-nos moralmente e intellectualmente; só então saberemos o que é a saude. Ninguem diga: sou incapaz de tal empresa; não tenho forças para ella. Quem quer que seja o que nos lê, e repelle as nossas conclusões, elle tem no espirito a força e a aptidão necessarias para dominar o corpo. Precisa apenas de querer fazel-o: querer é poder.

E inutil fallar da necessidade que tem o homem de se distrahir e de se alegrar depois dos serios esforços da actividade, bem como da inclinação que o arrasta a satisfazer essa necessidade. É uma lei da natureza. Depois da fadiga vem o somno compensador, que se apodera de nós com uma suavidade irresistivel. Só um sabio occupado incessantemente em escavar as profundidades da sciencia, é que po-

deria esquecer essas leis da natureza e da vida que não é licito violar. Se Mephistopheles não tivesse prestado ao Fausto senão o serviço de o chamar á vida real, não teria o doutor de que desesperar. Mas não se desperta do mesmo modo que se adormece. Para acordar muitas vezes é precisa a violencia. A vida tem na mão uma vara de ferro para mostrar a cada um o caminho que lhe compete seguir. Felizes os que seguem a direcção indicada, e não esperam para se metterem ao caminho que o sangue lhes espirre das carnes maceradas pelos golpes da grande mestra implacavel! E' preciso um elevado grau de cultura intellectual ou uma rara finura de tacto para sentir a necessidade de ser serio ou de padecer no meio do turbilhão dos prazeres e dos gozos da vida. Um homem de talento, que é ao mesmo tempo o escriptor mais moral dos tempos modernos, M. de Salvandy, faz esta pergunta: «Que mysterioso poder é esse que faz sempre surgir uma angustia do seio das nossas alegrias mais vivas, como se por gozar essas alegrias o homem se tornasse infiel á sua verdadeira missão?» Esta observação, verdadeira sob o ponto de vista moral, tem a sua

aplicação no ponto de vista da hygiene. A dôr não é sómente o tempero do prazer, é a condição essencial d'elle. Do mesmo modo não ha dia sem noite. A natureza sabe sempre o que faz.

Não ha rosas sem espinhos : não poderia haver alegria sem a dôr. O mau humor é uma especie de fermento que obsta a que o espirito abaloreça. Um movimento de despeito, produzido por uma causa accidental, basta muitas vezes para expellir melancolias por muito tempo rebeldes a todo o curativo. Os homens ricos, fartos, ociosos, são os mais expostos á hypocondria,—elles, os considerados pelos ignorantes como os homens mais felizes ! São constantemente excitados a atormentarem-se a si proprios, porque sentem na sua existencia um vacuo que o prazer não póde encher. O sabio não conhece esses vãos tormentos ; previne-os procurando as sombrias e penosas passagens que é destinado a atravessar na peregrinação da vida. A existencia humana é misturada de luz e de trevas. E' uma especie de crepusculo formado da combinação do dia e da noite. Todo aquelle que aprendeu a conhecer-se em vez de meditar sem fructo so-

bre a origem do mal, esforça se, admirando do fundo do seu coração a providencia divina, não só para ouvir, mas até para evocar voluntariamente e valerosamente, o aviso mysterioso da dôr. Esse é o apogêo da arte de viver, o ponto culminante da hygiene da alma. E' difficil de attingir esse termo, mas quando ahi se chega, está-se dignamente recompensado.

Quando este opusculo saiu pela primeira vez, nenhum capitulo levantou mais objecções do que este, ainda da parte dos leitores que tinham acolhido mais favoravelmente o resto da obra e que mais apreciavam as intenções do autor. «O que é que faz o encanto dos paizes meridionaes, diziam elles, senão o darem-nos elles uma idéa da primavera *eterna*? Póde o homem conceber uma existencia melhor de outra maneira que não seja pela mesma idéa da duração e do socego? Não será de misanthropo ou de eremita dar logar na vida á dôr e ao mal, como se a sociedade fosse condemnada a um supplicio sem fim? Não, nós existimos para gosar a alegria e a felicidade, para espalhar sobre toda a terra o bem e a belleza, para estabelecer para todo sempre o nosso reinado exclusivo; eis o destino humano, se a vida huma-

na não é um mau sonho. Todos os votos das almas ternas devem um dia realizar-se, se essas esperanças não são uma zombaria do demonio, mas sim a promessa de um Deus de amor.» Ovi com prazer essas objecções. Quem não gostaria de sonhar igualmente esses bellos sonhos, sem os quaes a vida não é senão uma superficie incolor? Mas o despertar dissipa os sonhos. E' no mundo real que nós somos obrigados a viver e a operar. E' preciso esquecermos por um momento o sonho do ideal, se lhe quizermos conservar o esplendor e a belleza. Porque o desejo e o presentimento foram dados ao homem para que elle se eleve para o ideal, não para que rebaixe o ideal ao nivel das realidades do mundo. Realisar o ideal é anniquilal-o. Medite-se ácerca d'esse ponto o bello mytho grego de Semele e de Jupiter. Se é um dever sagrado elevarmos a alma á contemplação do bem supremo, esse dever tem limites: basta para cada semana um domingo. Encaremos a nossa existencia tal como é realmente e aprendamos a supportal-a, deixando o cuidado de repintar o ceu aos que sabem fazer quadros sem sombras. Quando mundos mais perfeitos nos acolherem no seu seio, en-

tão seremos organisados de outro modo. Taes quaes somos n'este mundo, a alegria é em nós consociada á dôr, e esta é a profunda origem da nossa existencia e da nossa actividade. Além do que, os votos de que fallaes quem melhor pôde cumpril-os: o homem que os alimenta sem os satisfazer em seu coração, ou o que tem em si a consciencia da realidade? E para voltarmos á hygiene da alma, haveria por ventura mais felicidade em evocar pelos nossos votos um outro mundo que em comprehender as leis do mundo actual até o ponto de as saber cumprir? Pela nossa parte estamos com a theoria do conde Veri: «A nossa vida consiste na actividade; o sentimento dos obstaculos que se oppõem a essa actividade constitue a dôr; o sentimento dos soccorros que a favorecem é o prazer. Mas a actividade não pôde nunca ser favorecida por um lado sem encontrar por outro lado um obstaculo qualquer, por mais pequeno que seja. Assim o prazer presuppõe a dôr. Quando procuramos desenvolver desmedidamente a nossa actividade, esse excesso produz uma reacção. A saude consiste n'uma prudente medida. Observando-nos attentamente, descobrimos sempre em nós uma propensão

continua para sahirmos do estado em que nos achamos. Esta propensão não indica que estejamos contentes nem satisfeitos. A vida não é pois mais do que uma dôr constante, e essa dôr, que é o amago da nossa existencia, excita a nossa actividade. O prazer não tem em si proprio nada de real: é um palliativo da pena».

Esta theoria poderia parecer extremamente sombria: não o é. Encara na sua verdadeira exposição a miseravel condição humana e lança a mais viva luz nos mysterios da vida moral e da vida natural. Na conjuncção da vida e da dôr, esta theoria revela-nos uma intenção divina. Deus quiz que o soffrimento formasse o character, que o prazer apurasse o espirito. São, pois, ambos elles necessarios ao desenvolvimento do homem e da humanidade. O fim supremo da vida não é a satisfação dos nossos desejos, é o cumprimento do dever, sem o qual não ha satisfação verdadeira. A insipida monotonia do goso está ensinando, pelo tedio da saciedade, o valor do trabalho. Infelizmente os homens que não reflectem comprehendem tarde essa lição. O desejo irrealizado faz o desespero dos loucos e a alegria dos ho-

mens intelligentes. A vida não é effectivamente senão uma idéa sem valor, uma pagina branca emquanto se lhe não escrevem estas palavras: Padeci, logo vivi. Historiar os seus tormentos, eis toda a felicidade do homem. Não se comprehende outra. Uma tal definição não poderá agradar á juventude, essa idade da esperança e da illusão; isso, porém, não obsta a que seja inteiramente justa e exacta. Assim, a felicidade é transitoria e incerta, só o dever é certo e eterno. Todavia, se a Providencia creou a dôr, poz ao lado d'ella a alegria que consola, e é precisamente a lucta d'esses dois sentimentos que indica a grandeza dos nossos destinos. Não ha mais bello sorriso que o que illumina um rosto banhado de lagrimas; não ha desejo mais elevado e mais duradouro que aquelle que nunca se satisfaz; não ha goso mais verdadeiro e mais puro que o do homem que impõe a si proprio uma privação. Em duas palavras: rosas em volta de uma cruz; eis o symbolo da vida humana.

Temos mostrado os contrastes. Procuremos agora os meios de estabelecer o equilibrio. Na esphera do sentimento, a alegria e a dôr correspondem uma á outra. Em tuma ordem

superior acontece o mesmo com o movimento e o repouso. A actividade é a mesma vida; mas uma actividade excessiva em intensidade ou em duração prejudica a harmonia; ha um limite que se não ultrapassa.

A mesma regra se applica ás funcções materiaes do organismo; o homem sabio sabe proporcionar o seu alimento com a somma das forças que dispende. Emfim, ainda nas mais altas regiões da actividade humana, nas do pensamento, ha uma oscillação necessaria. *Dulce est desipere in loco.*

Seria absurdo querermos estabelecer em nós um equal equilibrio por meio da razão. Não succede com o homem o mesmo que com o ponteiro de um relógio, que se adianta ou se atrasa, como se deseja. Ninguém foge á consciencia por um acto da consciencia; mas podemos desenvolver em nós uma disposição e entregarmo-nos a ella. O estado mais favoravel á saude e á felicidade é o estado reflectido, raciocado, e todavia quasi involuntario, de uma contemplação serena e pacifica, especie de meio tutelar entre a attenção sustentada e a distracção negligente, em que o espirito encontra a um tempo exercicio e repouso, em

que o espectáculo do mundo exterior faz dispersar as preocupações pessoais e as impede de transformarem-se em melancolia; estado sublime, quasi indefinível, conhecido unicamente do homem, que une a uma intelligencia esclarecida, uma sensibilidade delicada. «Consultae a vossa propria experiencia, diz Schelver, para vos recordardes do logar e do momento em que tivestes a maior felicidade. Nunca de certo fostes mais feliz do que nos periodos em que, arrastado pela roda invisivel da vida, fostes activo e creador. É então que nós nos pertencemos, que verdadeiramente nos achamos senhores de nós mesmos, e transportados no prazer temos a felicidade sem nem sequer pensar n'ella. O coração commove-se, mas não comprehende a sua commoção. A alma produz as suas obras como a arvore produz as suas flores e os seus fructos, por um esforço natural, espontaneo, instinctivo. Não vemos nós que sempre que queremos abranger e segurar precipitadamente muitos objectos a um tempo, os deixamos cahir á proporção que os colhemos? É precisa a serenidade e a frieza do animo. Deixemos proceder o instincto que a natureza nos concedeu.»

O ponto essencial da arte de viver em geral, e por conseguinte da hygiene moral, é por certo o termos sempre uma noção clara de nós mesmos, sem nos observarmos minuciosamente; conservarmos uma serenidade inalteravel no meio de todos os phenomenos da vida; supportar o assalto de todas as forças externas e ficarmos sempre os mesmos atravez de todas as alterações exteriores. Confessemol-o: todo aquelle que chegou a esse ponto é sempre para si mesmo o mestre, o amigo, o adversario, o protector e o medico. Assim como o nosso andar não é mais que uma serie de quedas da direita para a esquerda e da esquerda para a direita, assim o progresso harmonioso da vida resulta do equilibrio dos contrastes que se succedem. Este equilibrio não é o mesmo para todos os individuos. Cada um deve procurar o que convem á sua natureza; e mais seguramente o achará pelo exercicio das suas forças, do que pela sua reflexão. Passamos bem sempre que chegamos a não sentir, de um modo predominante, orgão algum particular da nossa actividade, e percebemos apenas a liberdade d'essa actividade como a expressão commum do nosso eu.

IX

Hypochondria

São as mesquinhas minudencias da vida que fazem o nosso infortunio. Os cuidados miseraveis desgastam a alma e o corpo. Entreguemo-nos portanto á cultura da parte divina do nosso ser: a faculdade da admiração.

Bulwer.

A *hypochondria* é indubitavelmente a mais estulta e ao mesmo tempo a mais triste das enfermidades humanas. A razão, a moral, a propria religião tem procurado todos os meios de derrubar esse horrivel demonio, mas elle, irmão adoptivo da magoa, que passa pelos buracos das fechaduras, envolve-se no veu da prudencia, e ninguem pôde expulsal-o. Procuramos todavia arrancar-lhe o veu que o esconde. Puzemos-lhe o nome de egoismo — isto não

o abala, porque elle conhece as idéas do seculo e sabe que o egoismo passa hoje por um signal de circumspecção e de independencia. O melhor seria talvez provar-lhe que não é *nada*, e é o que, seriamente, vamos procurar fazer.

Uma voz veneravel disse sobre o tumulo de Wieland: «Quando o homem reflecte na sua condição physica e moral, adoce. E' que todos nós padecemos a vida.» Eis ahi a definição exacta da especie da hypocondria a que eu me refiro e que é da competencia da hygiene da alma.

Todos nós os que vivemos n'este mundo somos enfermos. Temos todos o nosso caminho traçado para a ova. Não precisamos de uma grande attenção para conhecermos a vereda que vae dar á morte. Que importa? Emquanto temos a sufficiente saude para ganharmos o nosso dia, para gosarmos o descanso depois do trabalho, para que precisamos de nos occupar do nosso corpo? A dôr é um nada presumpçoso, que não tem senão a importancia que nós queremos attribuir-lhe. Deveríamos envergonhar-nos de lhe fazer tanta honra, de a lisongear, de a acariciar, de lhe le-

vantar assim um pedestal. A dôr não parece grande senão aos que se abaixam diante d'ella. E' possivel imaginar-se um Themistocles ou um Regulo a tomarem o pulso ou a verem a lingua n'um espelho? Para curar esse mal dirijome ao proprio medo que o produz. O medo é salutar ou é funesto? E' um remedio ou um veneno? Nada envelhece mais e mais depressa do que o medo constante de envelhecer. Muitos seculos antes que o plano do tractado de Hufeland, *A arte de prolongar a vida*, tivesse sido concebido no cerebro de seu bisavô, Attar, o sabio persa, tinha indicado cinco meios de abreviar a vida: «O primeiro é a miseria na velhice; o segundo é uma doença prolongada; o terceiro é uma longa viagem; o quarto é ter sempre a vista fixada no tumulo; esta preocupação constante apressa para o que se atormenta com ella a hora final; o quinto é o medo, esse meio infallivel que mata com mais certeza e mais rapidez do que o gladio do anjo do exterminio».

O medo abrevia os dias do homem; é um elemento de hypocondria; por isso o hypocondriaco morre do medo de morrer. Esses são os covardes enfermos de quem já disse que

são para os medicos um objecto de desprezo, são esses amantes inquietos e inintelligentes da sciencia medica, que percorrem avidamente toda a nosologia, que transcrevem todas as formulas que encontram, e a um dos quaes Marz Herz dizia um dia: «Meu amigo, é um erro de imprensa que o ha de matar.» São esses entes inuteis que Platão expulsava da sua Republica, porque Platão conhecia-os; tinha visto mais de um n'essa cidade de Athenas, que era ao mesmo tempo a Paris e a Londres da antiguidade. «Não é vergonhoso, faz elle dizer a Socrates pela bocca de Sileno, ser obrigado a recorrer á arte de curar por motivo de doenças grangeadas não por feridas ou por enfermidades inevitaveis, mas pela ociosidade e pelo vicio, e para os quaes os Asclepiades são obrigados a inventar nomes? Quando um carpinteiro cae doente chama um medico que o purga, o sangra ou o cauterisa. Se quizessem sujeital-o a um regime delicado e minucioso, elle responderia que não tem tempo de abandonar o seu trabalho para se curar assim; diria adeus ao medico e voltaria para a sua occupação correndo o risco de se curar ou de se não curar, vivendo e trabalhando.

Se lhe faltam as forças para que se levante, despede-se da vida e a morte livra-o dos seus tormentos. É o que faz o carpinteiro. E os que vivem n'uma condição superior hão de ter menos intelligencia e menor energia? Por Jupiter! nada mais contrario á dignidade da vida do que essa attenção contínua consagrada ao corpo. Esse cuidado furta-nos aos trabalhos serios da casa; tira ao soldado a sua energia; priva o cidadão de cumprir os seus deveres. O homem perde assim a aptidão para as artes e para as sciencias, e scisma doenças imaginarias em vez de se occupar em comprehender e meditar. É um obstaculo ao valor e á virtude. Esculapio curava os ferimentos dos heroes, mas não consta que procurasse prolongar, pelas maravilhas da sua arte, a desgraçada vida dos homens condemnados a um estado continuo de padecimento e de molestia. Negou-lhes os meios de perpetuarem a sua raça miseravel. Em quanto ao homem fraco de temperamento, arruinado pelas intemperanças, entendia Esculapio que a existencia de um ente semelhante era inutil para elle e para os outros; a arte nada tem que lhe dedicar, embora elle seja mais rico do que Midas».

Como esta maneira de encarar a questão nos parece antiquada a nós, filhos de um mundo organizado tão differentemente do antigo mundo grego! Ah! temos todavia uma lição preciosa. Como se vê, os homens intelligentes distinguiam duas especies de hypocondria: para uma invocavam os soccorros da medicina: a outra, aquella de que nos occupamos n'este momento, não era nada aos seus olhos assim como o não é egualmente aos nossos. Um homem dos mais sagazes, o qual soffreu em si mesmo os ataques d'essa doença imaginaria, e que pôde apreciar-a por experiencia pessoal, Kant, como verdadeiro philosopho allemão, que nega tudo o que incommoda; tracta como insensatos os que attribuem a menor realidade a uma chimera tão vã. «Quando ideias negras me ensombram o espirito, pergunto a mim mesmo se ellas teem alguma cousa real. Se lhes não descubro causa, ou se lhes encontro alguma, cujos effeitos me não seja dado remover, passo á ordem do dia. Em outros termos, pondo de parte o que não depende do meu poder, dirijo para outra parte a minha attenção e occupo-me de outras cousas.» Eis para combater a hypocondria um meio que

approvamos plenamente, porque sabemos que surtiu resultados. O Aristoteles prussiano tinha difficuldades de respiração provenientes de uma conformação viciosa do thorax; não viveu menos por isso até uma idade muito avançada e triumphou d'esse obstaculo vão, negando que elle existisse. O mais espirituoso dos hypocondriacos e o mais hypocondriaco dos homens de espirito, o professor Lichtenberg de Goettingue, pensava do mesmo modo: «Ha, diz elle, molestias graves que podem causar a morte; ha outras que não são mortaes, mas que se manifestam com evidencia. Emfim ha algumas que se não distinguem senão ao microscopio: parecem as mais horriveis. Este microscopio é a hypocondria. Se os homens quizessem dar-se ao trabalho de estudar as doenças com um vidro de augmento, teriam a satisfação de se acharem todos os dias doentes». Uma das ideias negras mais frequentes, é suppormo-nos doentes do peito, louca chimera, cujo contagio se deve principalmente ás descripções sentimentaes que os observadores superficiaes fizeram da tísica em poemas e novellas. Ha já cincoenta annos que um medico, Welkard, julgou dever especificar, sob

o nome de tísica imaginaria, uma affecção mental particular. O tísico tosse, mas a tosse não é sempre um signal de tísica; o mesmo succede com todos os symptomas desgregados de qualquer estado morbido. Ao medico cumpre apreciar o conjuncto d'esses symptomas e a significação que elles tenham; para o homem extranho á arte de curar não valem nada.

Com razão disse um philosopho: «Para fazer comprehender a um hypocondriaco o que é uma verdadeira doença, torna-o verdadeiramente doente; então começará a ter saude.» Designem como quizerem este lastimoso estado da alma: fraqueza, preguiça, egoismo, doença, começo de loucura, os nomes que lhes parecer, porque esse estado é tudo e é mais ainda: vem do diabo; o seu verdadeiro nome é *legião*. Como quer que seja é a actividade, sómente a actividade que, semelhante ao anjo Gabriel armado da espada chammejante, lhe vedará a entrada no paraizo habitado pelos homens fieis á natureza e ao dever. Para que o descanso seja benefico é preciso que seja necessario. Supposto o que, visto que os hypocondriacos não são realmente doentes e só os atormentam chimeras, não excitando nem me-

recendo a piedade de ninguem, conviria em minha opinião declarar-os malcreados e excluir-os como taes da sociedade. Uma medida d'este genero, applicada por proprio interesse d'elles, cural-os-hia mais promptamente do que todas as dissertações philosophicas. Digo mais: seria bom fazel-os padecer; se alguma vez a sociedade tem direito de atormentar algum dos seus membros, é este o caso. O grande poeta disse: «O melhor remedio para a hypocondria são os soffrimentos verdadeiros.»

As idéas negras não podem nascer no cerebro d'um homem que se conforme aos nossos preceitos de hygiene moral. Como ha de cahir na hypocondria quem está cercado de imagens risonhas, quem caminha com uma vontade serena e segura fitando o vasto theatro do mundo em que se combinam na melhor harmonia todas as forças da natureza, a actividade e o gozo? Para evitar repetições não entrarei em outros pormenores; mas este descontentamento de tudo, que é o caracteristico da nossa época, é uma mania tão geral, que era bem indispensavel que eu me detivesse um momento a combatel-a.

Ha sobretudo tres estados de espirito que

dispõem á especie de hypocondria de que se tracta n'este livro e de que todo o medico moralista tem obrigação de occupar-se. Essas disposições são: o egoismo, a ociosidade, o pedantismo. Não tornamos a occupar-nos das duas primeiras. Em quanto ao pedantismo, é importantissimo definil-o. Accusam em geral de pedantismo os que mais isemptos estão d'elle, e ninguem o vê onde elle realmente existe no mais alto grau. O pedantismo não é a ordem e a pontualidade, ainda levadas ao extremo; é a *pequenez de um espirito estreito*, que abandona o fim pelos meios e que se faz escravo de idolos vãos. Não demos o nome de pedante ao sabio modesto a quem a convivencia dos livros faz esquecer a do mundo e talvez até as conveniencias do uso. Pedante é o sabio orgulhoso que, despresando a essencia pela fórma, liga importancia ás edições de um livro e não se occupa nunca do pensamento do auctor; que conhece todos os documentos dos seculos passados e não sabe interpretar nenhum. O pedante — mal o cuida elle! — é ainda o enfatuado dos salões, cuja vida inteira se resume em tres palavras: o bom tom, a moda, as maneiras. Sim, esse é o mais ridi-

culo dos pedantes, esse é por excellencia o pedante. Para tal homem nada ha serio senão o que é frivolo; nada é frivolo senão o que é serio. Que se releia agora a epigraphe d'este capitulo, e comprehender-se-ha a razão porque me occupo aqui do pedantismo. Que ha em verdade mais mesquinho do que a preocupação do hypocondriaco, sempre inquieto pela sua saude? Esta louca contemplação de si mesmo, que se repasta em chimeras, degrada a intelligencia e consome a vida fugindo sempre com uma anciedade pueril do espantallo sempre presente da morte. Todavia essa contemplação compraz-se na sua propria fraqueza e chegou a inventar no nosso seculo de subtilidades um papel em que se apresenta com uma graça seductora. O disfarce que a máscara não nos enganará os olhos. Examinemol-a de mais perto.

Algumas vezes se tem fallado da melancolia dos homens celebres. Disse o Stagirita que os homens superiores, dotados de um espirito penetrante, são geralmente propensos á tristeza. E' uma opinião em parte verdadeira. Camões, o Tasso, Byron e outros tiveram indole sombria. Os dois primeiros teem sido postos

frequentemente em scena para glorificar a melancolia; os seus desgostos tem desafiado a sympathia, e alguns tem querido mostrar-se quinhoantes das dôres de Byron. Que os grandes homens analysem as suas sensações e procurem explical-as, muito bem está. Mas será isto uma razão para que os nossos poetas se lancem á porfia no genero hypocondriaco? Confessemol-o francamente: a litteratura moderna é filha dos maus humores sombrios. A musa dos actuaes poetas, enfermiça e sorumbatica, é a hypocondria que enerva e dessora o coração. Em pouco tempo, para julgar os nossos poetas será preciso virem os medicos em vez dos criticos. Um moço qualquer foi educado ou antes estragado por sua mãe; entra na vida sem estudos serios, aprofundados, sem experiencia, sem direcção determinada; não tem força para trabalhar nem para gozar os verdadeiros gozos. Deante d'elle levantam-se estes problemas terriveis: Ser e não ser? Nunca ter sido e não vir a ser nunca? Que solução ha de achar? Procura, hesita, cheio de inquietação e de angustia. Lê romances e vae aos theatros. Nos livros e nas representações vê personagens de phantasia e compara-se com os seus heroes.

Então, como também leu os poetas, faz versos. Alumiado por um clarão repentino vem logo a descobrir que o aborrecimento que o penetra é um abysmo sem fundo, um desejo desconhecido, insaciado. Mergulha n'esse oceano de lagrimas com que a poesia tem inundado o mundo e revê-se complacentemente na onda amarga. Tem por companheiros de infortunio Camões e Byron; sómente elle tem sobre esses dois antecessores uma vantagem; o progresso do tempo augmentou-lhe a dôr, a qual, segundo todas as probabilidades «chegará proximamente a uma segunda edição.» E' assim que o infeliz passa a sua mocidade, e se a realidade vem emfim um dia bater-lhe á porta com os punhos duros e implacaveis, está perdido. Contra as penas então reaes invocaria debalde o seu poetico scismar: a musa será impotente para o consolar. E' a sorte dos homens sem talento serio, mas é também a sorte de alguns homens de talento, que nasceram poetas. O verdadeiro poeta, que reconhece em si um genio superior, observa-se na sua personalidade, e á força de escavar o cerebro como um hypocondriaco, cae realmente na indole triste. O mal pega-se ao publico dos leitores, e como hoje o publico é toda a gente, comprehen-

de-se como n'um tractado de hygiene se torna impossivel deixar de fallar na litteratura a proposito da hypocondria.

Deixemos os Byrons de contrabando com as suas elegias e as suas lamentações, visto que seria impossivel fazer-lhes comprehender que antes de tudo deveriam começar por aprender alguma cousa. Gozem á sua vontade do triste sentimento da sua insufficiencia e reanimem-no e espertem-no a seu bello prazer. Nós, que temos amor á vida, procuremos ganhar valor em vez de ceder ao desespero. Hippel disse: «Saber lêr tira um grau á coragem; saber cantar tira-lhe dois.» Não obstante nós consignamos a leitura entre os meios de conservar a saude da alma e por conseguinte a do corpo. Além da actividade, que é o alpha e o omega; ha outros dois meios de um effeito maravilhoso, dos quaes vamos em seguida occupar-nos.

X

Verdade. Natureza.

Malditos medrosos ! porque não tendes o valor de serdes o que realmente sois ? Ficareis mil vezes melhor. Sem a naturalidade não ha agrado nenhum. Tambem não ha firmeza nem prestimo.

Necker.

Os melhores remedios, e por conseguinte os melhores preservativos contra os males a que está sujeito o genero humano, são a *verdade* e a *natureza*. Ainda que quizessemos, não poderiamos ter uma existencia livre e pura : porque ha uma mentira universal e inevitavel que nos envolve : é a mentira das relações sociaes. Contra esta pressão exterior não ha defeza. A vida official é uma comedia, em que nós somos espectadores e comparsas obrigados. Não nos é

licito nem sahir do theatro nem perturbar a ordem do spectaculo. Com vontade ou sem ella devemos submetter-nos a essa lei que a sociedade nos impõe.

No entanto curvamo-nos a uma subjeição voluntaria: acceitarmos um papel na peça que está em scena, revestirmo-nos e caracterisarmos-nos como comediantes, é uma loucura que pouco a pouco, irresistivelmente, nos arruina a saude da alma e do corpo. Só é moral a verdade, só é immoral a mentira. Uma purifica, a outra corrompe. A mentira continuada a que nos submettemos consome como um veneno lento todas as forças da existencia; e nós — insensatos — achamos uma alegria doentia em sustentar com a nossa carne e com o nosso sangue o verme que nos devora! Tal é o gosto do seculo. Temos orgulho no proprio mal como as mulheres desvanecidas na pallidez do seu rosto; e é exactamente nos requintes das mentiras sociaes que fazemos consistir os progressos da civilisação. Assim vemos o doente incuravel, quando está perdido sem remissão, regosijar-se com a diminuição das suas dôres: imagina que o mal desapareceu porque o padecer se acalmou; surge a esperanza e a

satisfação; ah! a ironia amarga d'essas falsas illusões augmenta a dôr dos parentes e dos amigos do enfermo, que se não illudem como elle. É a imagem do mundo. Ninguem tem o valor de ser o que é, e todavia a saude assenta no desenvolvimento livre e expontaneo do individuo. Os philosophos comprehenderam qual era a doença do nosso tempo e deram lhe o remedio. Só a verdade, disseram elles, pôde salvar o mundo.

Homens, sêde verdadeiros sempre e em toda a parte. O que os philosophos ensinam a esta geração em geral, deve recommendal-o particularmente o medico a cada individuo. É effectivamente um officio penoso que consome rapido as forças humanas o estar constantemente em scena, representar toda a vida, embora no fim tenhamos de gritar como Augusto: acabou a peça, applaudí! Hufeland compara este estado a um spasma continuo da alma, a uma lenta febre nervosa. Porque havemos de acceitar essa condemnação? Não é melhor a verdade? Serão precisos tantos esforços para seguir o instincto da natureza? Eu digo ao homem: Não ha força sem verdade; e digo á mulher: Não ha verdade sem presti-

gio e sem encanto. Aprendei este segredo que está ao alcance de todos os espiritos, e que não obstante ninguém descobre, — eterna historia do ovo de Colombo. O genio é a verdade. O que constitue a originalidade do talento é a arte de nos interrogarmos a nós mesmos em vez de consultar os livros. Siga qualquer autor este methodo e a riqueza dos seus pensamentos fará a admiração e o desespero dos mais eruditos, e a verdade e o mimo das suas imagens excitarão a inveja dos melhores poetas. Quanto mais não valeria a nossa litteratura se fosse mais moral e mais verdadeira! É a mentira que causa a nossa fraqueza. No caminho em que este seculo entrou não pôde encontrar senão a vergonha e o arrependimento. Nada mais adequado para enervar e paralyzar a intelligencia. Para nos levantarmos do nosso rebaixamento é preciso coragem: tenhamos a força de não mentir nem aos outros nem a nós mesmos; tenhamos a força de ser o que somos.

Feliz quem tem comsigo por toda a parte e sempre a sua fortuna e a sua riqueza! Nós temos na alma thesouros de imaginação e de sentimento: não os deixemos perdidos e estereis.

Mas qual será o nosso abrigo contra a pressão que exerce em nós uma sociedade fundada na mentira? Será o estudo e o gozo da natureza. Quando esta planta delicada que se chama o espirito ameace seccar e morrer na estufa da sociedade, transportêmol-a, para a salvar, para os logares solitarios, em que breve ella voltará á vida. Casanova, o epicurista mais amigo do prazer que tem havido no mundo, chegou a declarar que os prazeres mais vivos são os que não alteram a pacificação da alma. E quaes são esses prazeres? Não ha senão dois: a meditação e a contemplação da natureza! Facto admiravel e de uma profundidade mysteriosa! a belleza e a grandiosidade da natureza não podem desenvolver-se aos nossos olhos sem que ao mesmo tempo o nosso espirito conjunctamente se alargue e se eleve. Digam o que quizerem em favor da sociedade, ella ensina ao homem os seus deveres e isso basta para a elogiar; mas a felicidade só a solidão é que a dá. O olhar que se perde no infinito azul do céu ou que se espraia no grande quadro variado e rico da terra, não attenta nas miserias que atormentam a vida no turbilhão do mundo. A natureza não tem senão pensa-

mentos sublimes; meditando-a, o homem eleva-se ao nível d'ella. O atomo aprende a conhecer a sua fraqueza, e ao mesmo tempo regosija-se na sua existencia porque se sente viver na harmonia eterna. A natureza, com as suas leis immutaveis, ensina a justiça, e é benefica ainda quando aniquila. E' no seio d'ella que se acha a verdade, o repouso e a saude. «A vida ao ar livre, diz Rabel, tem para mim o que quer que seja de magico; parece-me que estou então mais perto dos que amo, mais longe dos que me importunam.» Os sabios hão de preferir sempre com respeito a palavra natureza, assim como os sacerdotes se inclinam nos templos perante o nome do ente supremo. Entre os sabios são principalmente os naturalistas que teem a velhice mais longa e mais serena. A natureza que para se revelar, exige que a interroguem com um coração de creança, remoça por seu lado os que se lhe consagram com a candura da mocidade. No fundo a saude da alma é o sentimento da harmonia; e a harmonia é a propria natureza.

Anteu é a imagem do homem; a terra, quando nos cingimos com amor ao seu seio maternal, fortifica-nos e anima-nos até nos tornar

invenciveis. A natureza actua em todos os nossos orgãos; enche a imaginação de nobres e puras imagens; traça á vontade limites invenciveis, dá-lhe firmeza e vigor; o seu magestoso silencio eleva a alma; os seus aspectos, grandiosos mas sempre regulares e simples, acordam na intelligencia vivos e fecundos pensamentos; o character immutavel das suas leis mantém em nós um equilibrio salutar; os thesouros de belleza que a natureza semêa prodigamente, o encanto das flores, o brilho das estrellas, todos os diamantes que ella espargue sem conta por todos os caminhos, nas regiões dos mundos animados, formam um espectaculo magnifico, cuja vista varre da nossa frente os vincos dos cuidados e das tristezas, e cuja grandeza nos transporta acima de nós mesmos até ás regiões divinas, em que a lei suprema se manifesta com soberana auctoridade á nossa intelligencia e ao nosso amor. Eis os beneficios da natureza. Fariamos pois mal em invocalla como o melhor e o mais poderoso medico da alma?

Historia

El autor de esta obra es el Sr. D. Juan de los Rios, de la Real Academia de la Historia, y se publica en virtud de un Real Decreto de 15 de Mayo de 1845.

Este libro es una obra de gran importancia para el estudio de la historia de España, y se publica en virtud de un Real Decreto de 15 de Mayo de 1845. El autor de esta obra es el Sr. D. Juan de los Rios, de la Real Academia de la Historia, y se publica en virtud de un Real Decreto de 15 de Mayo de 1845.

XI

Resumo

Sê senhor de ti, e conserva o teu valor nos dias felizes e nos dias adversos.

Marco Aurelio.

Toda a reflexão ácerca do que se chama ligação da alma com o corpo seria vã e até inoportuna, se se não realisasse em vista de um resultado pratico e se não alcançasse realmente esse resultado. N'este ponto de vista é possível que os leitores nos agradeçam o lançar uma vista de olhos retrospectiva ao caminho que temos percorrido, resumindo brevemente as nossas investigações. Permittir-nos-hão ainda accrescentar alguns pormenores subsi-

diarios que não acharam logar no desenvolvimento geral das nossas idéas.

Para que o espirito adquira sobre o corpo um dominio salutar, a primeira condição, indispensavel, absoluta, é crer na possibilidade d'esse imperio. Os theoreticos que se encarreguem de o demonstrar com raciocinios; nós preferimos proval-o com factos. Aos exemplos que citámos pódem-se accrescentar outros; não são raros. Contentemo-nos com os seguintes: Segundo o testemunho do medico inglez Mead, uma senhora que tinha padecido durante muitos annos uma ascite complicada com a atrophia dos membros, curou-se d'essa doença inteiramente physica, sem nada de imaginativa, imprimindo aos seus pensamentos uma direcção determinada para um objecto unico. Mead traz um outro facto analogo: uma senhora, no periodo mais doloroso da consumpção, viu-se livre dos symptomas mais graves por meio do exame attento do espirito a uma parte da sua existencia que parecia ser para ella um objecto de eterno arrependimento. O professor Conring curou-se das febres terças com o prazer que lhe deu uma conferencia com o sabio anatomista Meibom.

Talvez se queira attribuir ao acaso o maior numero d'esses factos verdadeiramente singulares, mas o acaso não basta para os explicar todos. Na sua obra inapreciavel ácerca da vertigem, Marc Herz cita varios exemplos de casos semelhantes, em que o mesmo exito coroou as intenções do medico. Finalmente se no começo das minhas reflexões, cheguei a attribuir ao espirito um poder, indirecto pelo menos, sobre a vida e a morte, eis um facto que me confirma; é referido pelo doutor Cheyne. O coronel Townshend sabia representar em si mesmo todas as apparencias da morte. Deitava-se de costas e jazia sem movimento. Um dia o doutor Cheyne pegou-lhe na mão; sentiu o pulso diminuir successivamente, poz-lhe então um espelho deante da bocca: nem o minimo respiro maculava a nitidez do vidro. O medico então cuidou que o gracejo se tinha transformado em uma triste realidade. Ao cabo porém de meia hora, o movimento reapareceu, o pulso e o bater do coração tornaram se pouco e pouco sensiveis, e o coronel recomeçou a falar.

Uma vez habituados em nosso fôro intimo a crermos no poder real do espirito sobre o

corpo, cumpre começarmos a exercer sobre nós mesmos esse poder. E' uma empresa mais difficil do que se cuida. O homem que se inquieta constantemente com o estado da sua saude, acaba por ser o verdugo de si mesmo e arrisca-se a acabar doudo. O homem distrahido e leviano não póde ter imperio sobre si. Este poder só pertence ás almas tranquillias, igualmente isemptas de egoismo e de indifferença e capazes de se estudarem com uma ironia serena e branda.

Se nos considerarmos com uma inteira liberdade de espirito e sem preoccupações systematicas, distinguiremos em nossa alma tres faculdades: a sensibilidade, a vontade, a intelligencia

Compete-nos dirigir convenientemente essas faculdades.

A sensibilidade comprehende a imaginação e o sentimento; saibamos voltar a imaginação para o que é bello e agradável; alimentar o sentimento por meio do que é grande e sereno; cultivar o sentimento e a imaginação cultivando a arte. A vontade deve ser fortificada, melhorada; tem o seu emprego no proprio homem: governa-o e domina-o. O dever e

hygiene moral combinam-se para dizerem ao homem: *Sê senhor de ti.*

O mais seguro meio de realizar este preceito é jurarmos a nós mesmos perseverar no que reconhecemos ser claramente justo. Se quizermos conservar a saude do corpo e do espirito, tomemos a resolução firme de nos dominarmos, e sejamos sempre fieis, durante toda a nossa vida, a esta resolução irrevogavel. Principia-se por ter recahidas; mas a vontade, redobrando os seus esforços, acaba por obter uma victoria completa. É preciso pois, antes de mais nada, prestarmos a nós mesmos, perante a nossa consciencia, o juramento sem restricção, de conformarmos a nossa vida com as leis da moral. A vontade assim fortificada triumpho da indecisão; corrige a distracção pelo recolhimento; dissipa o mau humor. E' em fim ella quem nos solta das prisões do habito e fixa a levandade dos espiritos oscillantes. A intelligencia, como as outras duas faculdades, deve ser desenvolvida com esmero. O imperio de nós mesmos é o fito da vontade; o conhecimento de nós mesmos é o fito da intelligencia. O homem tem a necessidade e o dever de se estudar; mas deve tambem estudar o

mundo e elevar-se á concepção do ente supremo. A intelligencia conduz o homem aos braços da religião; põe-lhe no coração uma conformidade perfeita com a lei suprema. D'este sentimento nasce uma serenidade pacifica, a qual produz a saude. Só aquelle que se tornou pequeno aos seus proprios olhos pôde comprehender e sentir o que é grande. E' portanto preciso que cada, um repita a bella prece de Joanna d'Arc, que pedia a Deus «um grande coração e nobres pensamentos». O socego é o primeiro e indispensavel remedio de todos os males; na maior parte dos casos elle só basta para a cura. E' sempre util e salutar. Como preservativo tem igualmente uma virtude inapreciavel. Este socego, tão indispensavel, é filho do espirito. Nenhum estudo o produz mais seguramente que o estudo da natureza. No ponto de vista da hygiene moral esse estudo é muito preferivel ao da historia, muitas vezes nocivo ás naturezas delicadas, cujos padecimentos e paixões vae irritar. Um temperamento activo exige uma actividade intellectual: um temperamento passivo exige uma actividade pratica. Livremo-nos de extinguir em nós as paixões, que são os germens natu-

raes da vida e da saude; o que é preciso é mantel-as em equilibrio, moderar-as, dominar-as, reger-as. Tres forças nos são dadas que devemos sempre conservar: o valor, a alegria, a esperança. Depende de nós o regular e dirigir as nossas inclinações. A lei da oscillação é o principio fundamental da hygiene da alma; em vista d'essa lei, devemos estabelecer em nós o equilibrio necessario entre a alegria e a dôr, entre o movimento e o repouso, entre a razão e a loucura.

O pintor sabe oppor e combinar as suas côres: o sabio realisa na sua alma a harmonia dos contrastes. Não temos que recear o ataque real dos padecimentos moraes, em quanto soubermos acordar opportunamente em nossa alma as reflexões serias, as recordações dolorosas, os pensamentos tristes. Finalmente é preciso examinar a correlação das nossas disposições phisicas e moraes com as diferentes horas do dia e distinguir as que se desenvolvem com as influencias do dia, da noite e da manhã.

Estes dados geraes podem ser sufficientes. Leitor, tira tu mesmo as consequencias que elles encerram.

Se cahiste já no poder da hypocondria, não tenho que repetir senão um conselho: Desvia os olhos dos teus proprios tormentos e emprega-os na contemplação do espectaculo immenso da humanidade feliz ou desgraçada; conso-la-te das tuas dôres pessoaes, ou trata pelo menos de merecer o interesse dos outros interessando-te pelas dôres da humanidade; interesse que os grandes movimentos da civilisação actual inspiram aliás, como um dever, a todo aquelle que hoje quizer mostrar-se digno do tempo a que pertence. Pede ao estudo das magnificencias da natureza o balsa-mo de que tua alma carece. Finalmente, na cadeia immensa dos caracteres e dos destinos hu-manos, procura o logar que te está assignala-do, a funcção que te importa cumprir, e uma vez conhecido o teu valor, esforça-te por ser e permanecer o que realmente és, verdadeiro e puro como uma palavra de Deus. Porque a saude consiste na união do bello, do bom e do verdadeiro.

Termina aqui o nosso encargo. Possa o espirito consciencioso que dictou estas paginas achar uma doce recompensa na sympathia das almas que padecem e das intelligencias que pensam.

PENSAMENTOS E MAXIMAS

— Condo et compono quæ mox depromere possim. —

Horat.

I

As obras dos poetas — romances e peças de theatro — teem sobre os livros puramente didacticos uma consideravel vantagem: não esgotam o assumpto, o que não pôde produzir o tedio; e excitam a imaginação, offerecendo-lhe problemas para resolver. E' possivel que estes pensamentos e maximas tenham para o leitor um attractivo semelhante. O merito dos aphorismos é estimular a curiosidade sem a satisfazer.

II

A vida enuncia por toda a parte problemas e revela principios ao espirito attento que sabe interpretar o sentido dos symbolos. Os bons livros e os homens experientes prestam o mesmo serviço. Procuremos por toda a parte o que pôde dar-nos a tranquillidade e a força. Aquillo de que por este modo nos apropriamos, segundo a nossa natureza, pertence-nos como se fosse um producto das nossas reflexões pessoaes. Porque o homem não inventa. Goethe disse com razão: «Toda a idéa é uma reproducção.»

III

O mesmo auctor disse ainda: «Uma delicadeza excessiva que liga demasiado apreço á personalidade propria pôde ser causa de hypochondria se não fôr contrabalançada por uma grande actividade.»

IV

Para nos conservarmos sãos de corpo e de

espírito, devemos dedicar-nos cedo aos interesses geraes da humanidade.

V

Devemos sempre estabelecer o equilibrio dentro e fóra de nós. Este equilibrio, em quanto depende da vontade, é, com relação á esphera da nutrição e da reproducção, a temperança; na esphera da irritabilidade é a compensação exacta do movimento e do descanso; na esphera da sensibilidade é o bem estar. Eis a nossa lei.

VI

Precisa-se de força e de moralidade profunda para conservar o socego benefico que, ainda no meio das subversões e das tempestades, dá um ponto de apoio á meditação, principio e condição necessaria da verdadeira felicidade.

VII

Não teriamos que inquietar-nos com as paixões se podessemos simplesmente medil-as.

VIII

Observações pessoaes que fiz em mim mesmo com um cuidado minucioso mostram-me que o pensamento é como um fluido que escapa á compressão. Ainda quando o cerebro parece mais completamente perturbado, o pensamento conserva-se puro e livre; os seus effeitos é que ficam prejudicados.

IX

A duvida, que é de todos os sentimentos o mais inquieto, resolve-se pelo desespero. Este póde ser um verdadeiro meio de cura.

X

Ha momentos felizes em que o corpo se subordina ao espirito a ponto de esquecer as suas proprias necessidades. Então todas as forças se desenvolvem e seguem livremente o seu curso, como um oceano que se estende sem obstaculo entre uma praia visivel e uma praia invisivel. Feliz o que tem esse poder de abstracção, que sabe evocar o extase e moderal-o pela frieza do animo.

XI

A natureza cura as feridas que faz. Mas quando é o homem que produz o seu proprio mal, ha de ir a natureza como mãe demasiadamente benevola lamentar-se com elle das penas de que elle só tem culpa? Para suavisar os soffrimentos da alma, não bastará o socego da natureza, esse regato que deslisa, essa tranquillidade floresta, o azul d'esse céo, essa universal harmonia da belleza eterna? Uma voz dissonante não poderia perturbar essa harmonia melodiosa. Seria mais legitimó e mais nobre que uma lamentação individual, egoista, destruisse essa compostura?

XII

Ha uma arte de prolongar a vida? Aos que sabem essa arte, ensina-se a de supportar a existencia.

XIII

Todo o segredo da arte de prolongar a vida é não a abreviar.

XIV

Para que a actividade seja verdadeiramente salutar, ha tres condições indispensaveis: 1.^a E' preciso que evite todo o excesso; 2.^a que se applique com amor, no momento opportuno, a objectos que lhe convenham; 3.^a que tenha intervalos de repouso e que varie as suas occupações. A natureza do nosso espirito é tal que o repouso descança-o menos que a variedade.

XV

Uma theoria que glorifica os gosos dá menos prazeres do que a theoria que ensina a estimal-os com certa medida; a primeira traz necessariamente consigo o desgosto da vida, que só a segunda póde curar.

XVI

Para o homem digno de tal nome, a consolação não é salutar, porque o enfraquece; a unica consolação está no dever. Desejar o infinito é ignorar os limites do finito; lastimarmos por sermos incomprehendidos é desconhe-

cermos os fins da nossa existencia. O nosso fim está em nós mesmos. Os padecimentos da alma não são muitas vezes senão uma penitencia infligida, isto é: as consequencias inevitaveis de um estado contrario á natureza.

XVII

Se pessoas instruidas não descobrem o poder que tem o espirito, é porque imaginam que tudo que existe vive por uma causa externa. D'este modo se faz da vida do homem um nada abstracto, que uma escola medica designou pelo nome de irritabilidade. Pelo contrario, a vida actua de dentro para fóra: *mens agitat molem*.

XVIII

Para o espirito assim como para o corpo a vida é um trabalho de assimilação e de excreção, de inspiração e de expiração. A saude consiste na regularidade das pulsações.

XIX

Escutar sempre, pensar sempre, aprender

sempre; eis o que é viver. Quem não aspira a mais nada, quem não aprende mais coisa nenhuma, não é digno de continuar a existir.

XX

O What a noble minde is here overthrown!
«Triste desarranjo de um nobre espirito!» Não ha dôr mais moral e mais profunda do que a que exprimem estas palavras de Hamlet. Não ha dôr mais frequente no nosso seculo, em que a negação se arroja mesmo ás coisas eternas, em que tudo parece perder as probabilidades de existir.

XXI

A paciencia é o apoio da fraqueza; a impaciencia é a ruina da força.

XXII

Paciencia, irmã da esperanza, balsamo salutar que curas a alma, que achas na inercia uma força maravilhosa e benefica, que doente não abençoaria a tua doce magia; que medico

poderia ignorar que os paroxismos da febre desaparecem diante de ti, que redobram se tu te ausentas, que ajudas a vencer as dôres mais violentas e apressas as curas mais difficeis? Só tu és a revelação mais perfeita, mais delicada, da alma humana, na parte em que ella é capaz de afastar as enfermidades.

XXIII

A hypocondria é o egoismo. O poeta habituado a escavar as profundidades da sua alma, a dissecar todas as fibras do seu coração, a fazer-se o centro do mundo, o poeta torna-se ordinariamente presa d'este horrivel flagello. Conheci um d'esses homens dotados de dons sublimes e funestos, dominado por todos os tormentos do mau humor; libertava-se d'elles momentaneamente á força de estudar a historia e de se interessar sem reserva pelos destinos geraes da humanidade. Este remedio teria produzido uma cura completa se tivesse sido applicado a tempo.

XXIV

Todo o homem tem em si um germen de

loucura. A serenidade e a actividade são as unicas forças capazes de obstar a que esse germen se desenvolva.

XXV

O scepticismo sombrio e mesquinho do homem da sociedade elevada é fraqueza e impotencia. Resigna-se quem vê as difficuldades que o homem corajoso combate com perseverança e que só com a fé espera vencer. Os semi-médicos são geralmente scepticos.

XXVI

Fujamos sempre de desenvolver em nós a apathia; esforcemo-nos pelo contrario em inflammarmos e alimentar a nossa alma com os prazeres mais puros e mais nobres.

XXVII

O bello tem direito ás nossas pesquisas e ao nosso amor; o bello é o alimento do bem e da saude.

XXVIII

A actividade no cumprimento do dever é a mãe de uma consciencia pura; esta faz nascer a tranquillidade e só na tranquillidade cresce a planta delicada do bem-estar.

XXIX

O que importa conservar sempre é menos a luz da intelligencia, do que a serenidade e o socego.

XXX

Aos caracteres precipitados imponha-se a necessidade de caminhar de vagar, de escrever de vagar; aos caracteres indecisos de chegar promptamente. Dae aos scismadores sempre absortos nos seus pensamentos o habito de olhar fito para quem lhes falla e de fallar distinctamente e em voz alta. Estes habitos teem na alma e no corpo uma incrível influencia que por muitas vezes observei.

XXXI

Não basta conservarmo-nos como objecto; é preciso tratarmo-nos como tal.

XXXII

Procurae a sociedade dos homens cujo tracto vos torna mais aptos a continuar o trabalho da vida. Fugí do contagio d'aquelles que deixam em vós o vacuo e a fraqueza.

XXXIII

Considerar os padecimentos como provações é e será eternamente a theoria mais bella e mais fecunda. Moralisa e fortifica.

XXXIV

A natureza deu ao homem uma actividade energica; á mulher uma vida e um destino passivos. A lei que marcou esta differença entre os sexos não póde ser impunemente transgreddida.

XXXV

Os livros são lentes atravez das quaes se observa o mundo; são necessarias aos olhos fracos, cuja vista conservam e fortificam; mas será melhor poder-se passar sem ellas.

XXXVI

Todo o desejo energico se realisa. A proposição parece ousada; é consoladora e é verdadeira.

XXXVII

A tristeza tem a sua origem no interior do homem, a quem arruina nas profundidades do seu organismo. O despeito produzido por uma causa exterior restabelece o equilibrio da saude.

XXXVIII

Se conseguimos concentrar a nossa attenção sobre um ponto dado, quer seja pela conversação ou pela leitura, quer seja pela recordação ou pelo sentimento do dever, esta diversão adoça a tristeza e tira-lhe o travo. O exito é

mais seguro quando é involuntariamente que a alma padecente se desvia das suas preocupações funestas.

XXXIX

Hippel disse: «A meditação profunda habitua a alma a viver fóra do seu involucro corporeo. Assim a prepara para a vida futura.»

XL

Abstrahirmo-nos de nós mesmos, ou como se costuma dizer, distrahir-nos é mau remedio. Quando me applico firmemente a fazer abstracção do objecto A ou B, mantenho esse objecto no meu pensamento e falho o meu fito. Se pelo contrario fixo o objecto C então A e B desaparecem por si mesmos.

XLI

Toda a negativa implica uma affirmacção contraria. Esta lei tem os resultados mais importantes, não só para a hygiene da alma mas para toda a vida. O unico meio de combater o

mal é não o reconhecer, negal-o, substituil-o pelo bem.

XLII

Um optimismo moderado, fructo natural de uma sã philosophia, convem á hygiene moral. Quem está descontente com o mundo está descontente consigo; e n'este caso como fugir ao mau humor? como conservar a saude da alma?

XLIII

Não ha ninguem que não tenha tido alguma vez uma felicidade inesperada. Pensae nos caprichos da sorte, e não desesperareis nunca. A recordação fará nascer e conservará em vós a esperança.

XLIV

Saibamos tratar-nos a nós mesmos como Reil tratava, segundo se diz, os seus doentes. Nas mãos d'elle podia-se perder a vida, nunca se perdia a esperança.

XLV

É pela energia que o homem mantém a sua individualidade em frente das influencias exteriores ; mas toda a energia que podemos adquirir tem a sua origem na cultura intellectual, por exemplo, a força da inercia, a tenacidade, a serenidade, a firmeza, a perseverança, a paciencia, etc. A energia, no seu sentido geral, é o resultado das differentes faculdades levadas ao seu mais alto poder, ou então a força desconhecida, inexplicavel, inherente ao individuo.

XLVI

Longe de nós o proposito de impôr ao homem uma completa impassibilidade de genio. Não ha piano tão perfeito que a humidade não desafine. Quando o instrumento está d'este modo desconcertado é difficil tocar bem ; mas o artista, ainda assim, conseguirá fazel-o se houver algumas cordas que não estejam desaccordes ou mudas.

XLVII

Não temos o poder de crear em nós dis-

posições, mas podemos, como os poetas, aproveitar as que se manifestam em nossa alma. O poeta tira do seu genio uma obra d'arte, como o esculptor tira de um pedaço de marmore uma estatua. Ha momentos em que a consciencia perde os seus direitos, em que parece até desaparecer. Então, como perdida á claridade vaga e incerta do crepusculo, a alma abysma-se na dôr ou na alegria. «São, diz Rahel, parentheses na vida; n'essas horas temos uma liberdade que não é permitida ao homem de animo frio. Quem é que desejaria ter a febre nervosa? Todavia a febre nervosa muitas vezes nos salva a vida. Mas a febre nervosa só vem quando quer.»

XLVIII

Fiz ultimamente uma experiencia muito significativa sobre as disposições que determina a luz do dia. O candieiro que tenho de noite no meu quarto dava um vivo clarão. Acordo sem saber que horas são. As idéas mais graves e mais sombrias veem como de costume envolver a minha alma e afastar o meu sono. De repente dão horas. Conto cinco. Re-

conheço que a claridade, que eu julgava ser do candieiro acceso, era a luz crescente do dia. Então a disposição do meu espirito mudou inteiramente e repentinamente. Os mesmos objectos que acabavam de entristecer-me o pensamento appareceram-me sob um aspecto mais risonho e mais animador. Esta mudança foi extremamente sensível para mim. Foi como um abalo dado ao meu cerebro.

XLIX

A commoção é o sol poente que espalha pela natureza as suas côres de purpura, é a lente de côr que mostra os objectos com uma luz mais bella, como se estivessem envoltos n'um encanto magico.

L

«Não sei porque, mas um veneno negro causar-me-hia mais horror do que uma agua transparente e limpida como esta.» São as palavras de uma rapariga que no momento de se suicidar contempla a crystallina bebida venenosa. Estas palavras d'uma peça do theatro de Clara

Gazul encerram uma lição. Tudo depende da côr que damos ás coisas que o destino nos envia.

LI

A vida humana tem a sua aurora. Quando rompe a manhã é inutil o candieiro, é dia. Todo o homem reflectido passou por essa época, viveu da sua vida propria desde que teve conhecimento de si. Mas a natureza não quer que detenhamos a vista em cada minudencia do mechanismo do nosso ser. O cerebro não é o homem todo: o coração, os pés, as mãos contribuem também e ainda mais do que o cerebro para a nossa existencia. Desde que os olhos conhecem o caminho, o corpo não precisa da reflexão para caminhar na direcção indicada. As rosas florecem sem saber que florecem; os fructos ignoram que estão maduros.

LII

O vicio fundamental do homem é a preguiça. Nos homens instruidos este vicio occulta-se sob a mascara de um scepticismo frio, sombrio, com fingimentos de philosophico, re-

presentando o typo de Hamlet. Isto é a renuncia de nós mesmos, é a morte voluntaria. O despertar da energia individual é a condição da saude e da vida.

LIII

Se a intelligencia bastasse ao homem, n'esse caso, não teria elle a faculdade de sentir nem a de imaginar.

LIV

O corpo e a alma fortificam-se pela acção alternativa do frio e do calor, da dôr e da alegria. É assim que a natureza, bem como a poesia, se encarrega da educação dos seus filhos mais queridos.

LV

A sciencia não póde dar-nos gosto pela vida ; pelo contrario, a sciencia mostra-nos a vida em toda a sua nullidade. A imaginação e o sentimento excitam o nosso interesse pelos phenomenos passageiros e assim nos tornam felizes. N'este sentido a arte é mais salutar do que a philosophia.

LVI

As noções da sciencia não preenchem o coração do homem; não podem nem facultar-lhe a acção nem ministrar-lhe o socego. Esse poder só pertence ao sentimento, a essa coisa sem nome cujos effeitos são tão reaes. Diz-se por exemplo: Os poemas de Hafis recreiam a alma, não pelo sentido das suas palavras, mas pela serenidade dos sentimentos que inspiram.

LVII

Um scepticismo sem amargura é a mais segura defeza contra o horrivel espectro da velhice, não o scepticismo com relação ás verdades eternas, mas a indiferença serena com relação a nós mesmos. Para nos conservarmos jovens, fujamos de toda a tendencia exclusiva.

LVIII

Um homem prestavel deve occupar-se sempre de um trabalho conforme á sua aptidão e que demande o concurso de todas as suas forças; porque a vida consiste unicamente em uma

tensão mais ou menos energica. O desleixamento é a doença e a morte.

LIX

Escrever, sem nem sequer pensar em publicar o que se escreve é um excellente meio hygienico de fortificar a alma. Em um seculo como o nosso, este remedio está, para assim dizer, ao alcance de todos. Para nos livrarmos da idéa ou do sentimento que nos opprime, basta o mais das vezes consignarmos por escripto as nossas impressões e coordenal-as claramente. Este trabalho dissipa os spasmos da alma e evita que elles voltem.

LX

O verdadeiro philosopho não se absorve na contemplação da morte. A philosophia é a sabedoria da vida; a morte não tem realidade aos olhos d'ella.

LXI

A virtude e o bem-estar procedem da direcção que damos a nós mesmos.

LXII

Vós, os que tendes reflectido nas phases da vossa existencia physica e moral, interrogae a vossa experiencia e perguntae a vós mesmos se os sentimentos se não regem pelas ideias muito mais do que as ideias pelos sentimentos.

LXIII

Paixão, estado passivo: termos correlativos. Reflectir é ser activo. Quanto mais a actividade se torna um habito, um elemento da nossa existencia, tanto menos corremos o perigo de cahir no estado passivo. Passiva, a alma rebaixa-se; activa, eleva-se; elevarmo-nos é vivermos. A doença e a morte são uma falta parcial ou completa de elevação.

LXIV

Os defeitos dos primeiros annos exercem até á idade mais avançada a sua acção physica ou moral; o mesmo acontece com as boas qualidades adquiridas cedo.

LXV

Sabe querer e faze o que deves, eis em duas palavras toda a hygiene da alma.

LXVI

A oportunidade é uma condição de saude. Assim a solidão é salutar; mas quando estamos com gente não é esse o momento de querermos achar-nos sós.

LXVII

«Feliz, dizeis vós, o que podesse unir o impeto e o arrojo da mocidade com a prudencia da idade viril!» Procuraes apenas conservar os dons da mocidade: o tempo vos dará o resto.

LXVIII

Consegue se o que se quer, quando se quer com todo o esforço. O desejo não é mais que a expressão das necessidades da nossa natureza. «Batei, alguém vos abrirá.» Quantos ambiciosos chegam onde querem no caminho das

honras e das riquezas! Succede com a saude o mesmo que com a ambição.

LXIX

Quando começamos a adquirir a consciencia de nós mesmos, é mister que momentaneamente sacrificemos o mimo e a vivacidade juvenil dos nossos sentimentos para os amadurecermos pela reflexão e pela experiencia.

LXX

Quando uma dôr vos ameaça ou vos penetra, attentae que affastal-a não é destruil-a. Cumpre consideral-a face a face, examinal-a attentamente para conhecer se convirá passar por cima d'ella ou aproveital-a. Nunca desprezeis uma coisa qualquer antes de a ter possuido. Aquillo que nos limitamos a pôr de parte, volta sempre a encontrar-se comnosco com uma importunidade cada vez maior. Só o dia pôde dissipar, pelo esplendor da sua luz, todos os espectros da noite.

LXXI

A cultura do espirito é necessaria para que a vontade possa actuar com conhecimento de causa; mas não é necessaria para que a vontade se exerça no sentido geral d'esta palavra. Emquanto está incompleto o desenvolvimento intellectual, devemos pôr-nos em estado de desenvolver utilmente a acção, acordando em nossa alma a energia geral. A intelligencia está acima da vontade, mas esta deve começar logo em exercicio para poder desempenhar-se das funcções que lhe tocam.

LXXII

Mas, observaes, para querer é preciso que a vontade tenha um objecto. O que é que eu devo querer? Eis o que antes de tudo preciso de aprender. Pois sim, mas não precisaes de comprehender perfeitamente o objecto assignado á vossa actividade. Saber o que se quer no sentido mais geral, não é *saber*, na estreita accepção d'esta palavra. Não ha idéa alguma sem experiencia exterior ou interior, mas a experiencia pôde preceder a concepção nitida da

idéa. Póde, portanto, produzir-se sem se conceber.

LXXIII

Sendo o vacuo uma negação, o vacuo não se sente; algumas vezes, porém, o vacuo condensa-se e torna-se sensível. Sentir o vacuo na alma é um começo de cura. Uma tendencia torna-se uma necessidade.

LXXIV

O millionario, cujo espirito sem cultura ignora a grande arte de usar nobremente da riqueza e não conhece occupações de ordem elevada, fatiga-se no gozo e no desejo. Experimenta vagamente a necessidade de empregar em alguma parte uma resistencia capaz de despertar a sua actividade.

LXXV

A alma humana tem um ponto obscuro que contém os embriões de todos os males interiores. E' essencial limitar esse espaço com idéas claras, moraes e serenas. Se se lhe não põe

obstaculo, elle dilata-se e augmenta; a sombra invade a alma, e dentro de nós apparece a noite, a triste noite da demencia.

LXXVI

Ha tambem na alma um ponto luminoso, asylo do silencio, da serenidade e da luz, onde não penetra nem a tempestade, nem a noite. E' uma especie de refugio dado ao homem contra o padecimento e contra a dôr. O' nosso dever é conservar esse asylo e fazel-o maior. Nem a loucura consegue apagar esse ponto eternamente luminoso.

LXXVII

Ainda se não pôde verdadeiramente determinar a grande perturbação moral em que a loucura começa.

LXXVIII

Confunde-se frequentemente a força com o gosto. Este acha-se em nossos dias sufficientemente desenvolvido; augmenta com a delica-

deza morbida do seculo; mas a força, que é o fundamento da saude, essa está por cultivar. Temos gosto para tudo; não temos força para nada.

LXXIX

A desharmonia é uma condição fatal da existencia humana. Saibamos submeter-nos á desharmonia. Felizes aquelles que alguma vez puderem presentir a unidade suprema!

LXXX

Só no silencio da meditação é que germinam e crescem as lembranças. O melhor meio que se póde empregar para que um objecto se torne indifferente, é fallar-se d'elle constantemente; é quanto basta para perdermos toda a tentação de lhe consagrarmos o nosso pensamento quando estivermos sós. Um outro meio essencial para conservar a saude, é saber apreciar e desenvolver convenientemente as vantagens de cada periodo da nossa vida: a frescura da mocidade e o seu desapego cheio de vigor, a moderação reflectida da idade viril e a contemplação serena da velhice. Os tormentos do

pensamento são funestos para um rapaz, como são funestos para um velho os arrebatamentos da colera. A natureza benevola deu a cada estação da vida humana flores e fructos que lhe são proprios.

LXXXI

Não seria menos salutar considerar com atenção e reconhecimento essa multidão de beneficios obscuros que incessantemente nos prodigalisa a generosidade da natureza. O homem mostra-se todos os dias insensivel a uma grande quantidade de gosos reaes, cuja apreciação lhe daria um prazer duravel. Muitos espiritos delicados o teem por varias vezes observado. Aprendamos a tomar conta em todas as coisas boas e agradaveis que possuimos; a gosar a felicidade de respirar, de vêr a luz, de sentir o doce calor do sol, a comprehender, finalmente, que cada dia da existencia é para nós um presente da natureza que não tinhamos direito de exigir.

LXXXII

Um egoismo puro e nobre é necessario para

conservar a serenidade e a saude. Deve-se lastimar o homem para quem o proprio contentamento não é o fim do seu trabalho, do seu amor e da sua vida. Não ha satisfação pura sem uma causa pessoal. Toda a acção humana produz necessariamente os seus fructos, bons ou maus..

LXXXIII

A felicidade da alma consiste realmente em nos possuirmos e em nos engrandecermos. Appello para a experiencia de todo o homem esclarecido: em que occasião se sentiu mais feliz? Não foi na época da mocidade, em que cada dia revelava á sua intelligencia novos mundos e novas espheras de ideias? Quanto mais a idade se adianta, mais esta felicidade se torna rara. As concepções terrestres teem limites visiveis; o que sustenta o velho experimentado é o olhar que elle fita além do mundo nas regiões do infinito.

LXXXIV

O que distingue o homem ordinario e o ho-

mem de genio é que, para ser feliz, o primeiro tem de se esquecer de si mesmo e de perder a consciencia da sua individualidade, o segundo tem de se concentrar em si mesmo e de tomar posse do seu ser.

LXXXV

Se a tua alma padece, se é victima da incerteza, da duvida, do temor, procura companhia, frequenta a sociedade. Ahi, uma palavra lançada ao acaso basta muitas vezes para illuminar como um relampago a noite mais sombria.

LXXXVI

Molesta-nos algumas vezes a convivencia dos nossos parentes, dos nossos amigos mais caros. Tenhamos a certeza d'isto: é que a elles lhes succede o mesmo a nosso respeito. Medite-se bem esta ideia; encerra-se n'ella um grande preservativo.

LXXXVII

O nosso fim é dar ao espirito uma direcção

geral, sã e verdadeira, alargal-o, livral-o das vãs chimeras, pôl-o ao alcance dos remedios certos.

LXXXVIII

Seria pedantismo e inepecia querer seguir em todas as suas particularidades a acção da vontade nas funcções habituaes e quotidianas da vida physica.

LXXXIX

Póde-se vêr nos escriptos de todos os medicos que teem feito observações meditadas, que a colera actua sobre o systema bilioso, que faz evacuar a bilis; que o medo actua nos nervos que vão ao coração ou aos grandes vasos; que o temor ou o odio produzem frio; alegria e anciedade, calor; um esperar alegre ou inquieto, palpitações; a aversão e a repulsão, syncopes; o riso e as lagrimas são determinadas pela natureza previdente, para interesse da nossa satisfação physica; que finalmente esta satisfação representa muitas vezes uma verdadeira crise dos males mais complicados. Temos uma acção, negativa pelo menos, so-

bre os espirros, os bocejos, os suspiros, etc. O que ha mais subtil, mais notavel, e ao mesmo tempo mais quotidiano nos efeitos physicos da vontade, mal pode expressar-se por palavras. Sujeite-se, porém, a nossa theoria á experiencia de uma pratica séria e perseverante, e ficaremos surprehendidos com os seus maravilhosos resultados.

XC

Parece ter-se observado que o aspecto do bello exerce no orgão da vista uma influencia salutar, como o verde dos prados e o azul do céu.

XCI

A hypocondria e o hysterismo eram desconhecidos dos antigos. Procuremos ser nobres como os gregos, energicos como os romanos. Talvez que então essas doenças horriveis desapareçam outra vez.

XCII

A hypocondria não consiste só em nos jul-

gamos victimas de uma enfermidade imaginaria; consiste igualmente em estudarmos, com um cuidado muito minucioso, as nossas enfermidades verdadeiras.

XCIII

Se a tua alma estiver doente, inscreve unicamente no diario da tua vida os pensamentos consoladores que apresentam ao teu espirito imagens agradaveis; por este modo terás á mão esses pensamentos para recorrer a elles nos momentos de tristeza. Um registro d'essa natureza é necessario para o doente como para o medico.

XCIV

Para prescrever o regimen da alma, importa sobretudo comprehender bem as diversas edades da vida e tel-as sempre em consideração; porque cada idade tem os seus desejos e os seus deveres proprios, que não conveem á idade seguinte. Entregar-se o adolescente aos arrebatamentos da sua actividade exuberante, é uma especie de febre que dá a todos os germens a liberdade de se desenvol-

verem conforme a vontade da natureza. No meio da vida, quando o character se consolida, o habito começa. O habito torna-se para a velhice uma fonte de prazer e de força. A natureza, na sua bondade, quiz que a lembrança do passado fosse sempre agradável e que cada idade legasse á idade seguinte o patrimonio das suas alegrias sem o espolio das suas dôres.

XCV

O que é o passado? Para ti és tu mesmo; porque elle não existe aos teus olhos, nem tu podes alcançal-o senão pelos vestigios e pelos germens que elle lançou no teu ser e que n'elle successivamente se confundiram. Que é o futuro? Para ti és tu mesmo. Porque para ti o futuro deixa de existir desde que não faças d'elle o alvo dos teus esforços. Recordarmos ou esperarmos em qualquer outro sentido não é mais do que «sonhar que se está sonhando.»

XCVI

O estado mais apto para prolongar a duração da vida é, segundo Hufeland, o casamen-

to; segundo Kant, o celibato. Um e outro invocam em seu apoio a experiencia. Um cita o exemplo de homens casados que chegaram a uma idade avançadissima, o outro nomeia celibatarios que tiveram a velhice mais forte e mais rija. A chave d'este enigma é que no primeiro periodo da vida, a energia vital conserva-se por meio do celibato; no segundo periodo, as forças enfraquecidas precisam, para se conservarem mais tempo, dos cuidados da familia.

XCVII

A vida não é mais que um sonho por culpa do homem, cuja alma não ouve o signal d'acordar.

XCVIII

Uma doce tristeza, cujos acessos chegam intervallados, tem como o aspecto da lua o que quer que seja de refrigerante. Deveríamos procurar converter a indole impertinente e sombria n'uma indole triste. Algumas lagrimas derramadas de tempos a tempos são balsamo salutar para as chagas do coração.

XCIX

Póde por ventura achar-se contente comsigo o homem animado de sentimentos nobres e delicados? Ora o contentamento de nós mesmos é indispensavel para chegarmos á nossa meta. É preciso portanto não collocar muito alto o dever, objecto da existencia, para que tenhamos mais certeza de o alcançar.

C

Assim como as phtisicas e as hydropisias se desenvolvem principalmente sob a influencia dos padecimentos moraes; assim a actividade e a alegria são os meios que mais favorecem a absorpção necessaria á cura d'essas enfermidades. Hufeland aconselha regular pela vontade as dejecções alvinas de cada dia; a este excellente conselho acrescenta outro, que se refere mais particularmente á hygiene do corpo. Quando se lê e quando se escreve, trabalho durante o qual se retém por muito tempo involuntariamente a respiração, é bom tomar de tempos a tempos algumas aspirações profundas, e até deixar a banca e passeiar no quarto.

Além d'isto, quando o trabalho exige uma grande attenção e que nos applicamos de noite, é preciso de quando em quando fechar os olhos por alguns minutos. Os medicos comprehendem a utilidade d'estes conselhos. Os que não são medicos farão bem em os seguir.

CI

A hypocondria não é essencialmente senão o sentimento agudo e doloroso da condição humana em um individuo irritado ou enfraquecido na alma ou no corpo.

CII

Insistimos muito nos beneficos effeitos que produz a vontade com a energia; mas acontece tambem algumas vezes que para curar certas doenças da alma a vontade tem de abdicar o seu poder. Quero dizer que é util em certos casos, não alimentar projectos, abrir as velas ao vento da esperanza e vogar na corrente da vida.

CIII

Muitas vezes, e até quasi sempre, ideias ob-

scuras actuam com mais força do que idéias claras. Citemos por exemplo o poder das paixões, ou apenas esse simples facto de acordarmos á hora que pretendemos. É porém melhor para a nossa saude physica e moral que as nossas idéias claras sejam sempre as mais fortes.

CIV

É com razão que Kant chama a imaginação activa um movimento da alma ao serviço da saude, porque, bem considerada, a actividade da intelligencia, só de per si, paralysa o homem: a alma que se absorve em reflexões abstractas é como uma agua morta que reflecte os objectos mas que pouco e pouco encharca e insensivelmente apodrece.

CV

O mesmo auctor indica com grande precisão a causa dos perniciosos effeitos de trabalhar aos serões antes da meia noite. É o momento em que a imaginação está no seu maior grau de actividade; excita-se então com demasiada vivacidade o systema nervoso.

CVI

Consultemos Lichtemberg, o pintor mais subtil dos estados da alma, o Christovão Colombo da hypocondria. «Muitas vezes, diz elle, quando estamos deitados, experimentamos vivas dôres nas partes do corpo em que se exerce alguma pressão. Mas como sabemos que podemos mudar de posição quando nos approuver não damos nunca attenção a esse incommodo.» Lichtemberg designa a hypocondria com expressões muito características. Chama-lhe umas vezes *egoismo pathologico*, e outras vezes *pusilanimidade*.

«O meu corpo, diz elle em outro lugar, é a unica parte do mundo que os meus pensamentos podem alterar. Em todo o resto do universo, a minha intelligencia não pode modificar a ordem das coisas.» Em outra passagem refere que um dia, atacado de uma doença nervosa, tapou os ouvidos e melhorou. «Effectivamente, acrescenta, desde esse momento, os zumbidos, symptoma ordinario d'essa molestia, começaram a parecer-me um symptoma puramente simulado. O hypocondriaco não tira senão veneno do fundo dos seus tristes pensamentos; de considera-

ções d'estas, em vez de peçonha, tirará balsa-
mo.

CVII

Ha uma hypocondria involuntaria; é aquella de que algumas vezes padecem os medicos. Porque, se a hypocondria é um vidro de augmento atravez do qual se descobrem padecimentos que de outro modo seriam invisiveis, a sciencia que nos mostra as causas, o encadeamento, as consequencias de todos os males, é egualmente um microscopio.

CVIII

Se é verdade, como dizem os sabios, que a arte de ser feliz consiste em nos esquecermos de nós mesmos, essa arte consiste tambem em tender com energia para um fim digno da nossa actividade.

CIX

Analysae o prazer, a felicidade, e encontrareis dois elementos (*homo duplex*); o esquecimento de nós mesmos; a plena posse de

nós mesmos; o sentimento da vida ou levado ao seu mais alto poder, ou aniquilado inteiramente. Contradição mais apparente que real! Do que nos esquecemos é das cadeias que nos prendem; o que se desenvolve em um alto grau é o livre movimento da vida.

CX

«Mas como havemos de querer, se é exactamente a força de vontade o que nos falta?» Se o que te falta és tu mesmo, que queres que te ordene senão que sejas tu?

CXI

Pelo sentimento doloroso que produzem em nós as imperfeições d'este mundo, quiz a Providencia excitar-nos a desenvolver activamente as nossas forças e a procurar o remedio para todos os males.

CXII

Todo aquelle que diz no fundo de sua alma que está doente, torna-se desgraçado pela hypochondria; todo aquelle que, por um estouva-

mento despropositado, se declara com saude não a tendo, póde-se tornar desgraçado por negligencia. Ha um meio termo entre estes dois extremos : tratemo-nos como individuos de uma saude fraca e delicada — que é o que todos realmente somos — e vivamos prudentemente, sem presumpção e sem receios.

CXIII

Em muitos casos é preciso que o doente não pense no seu mal: o poder da alma sobre o corpo precisa de ser posto em movimento por uma vontade estranha; seria exigir de mais querer que ella actuasse por um impulso pessoal. No entanto quem conhecerá melhor do que nós a doença que temos, o tratamento que ella pede, a doze e a opportunidade do remedio que lhe convem? É portanto essencial recolhermo-nos e examinar o que é possivel fazer-se.

CXIV

Ha em geral duas maneiras de encarar a vida: ou seja, collocando a nossa individualidade em frente do mundo, procurando mantel-a li-

vre e independente, sustentando uma luta, desenvolvendo o character — o que é o methodo subjectivo ou moral (Kant): ou seja entregando-nos inteiramente á corrente do mundo, acomodando-nos aos tempos e ás coisas, considerando-nos como objecto e tratando-nos a nós mesmos como uma parte do todo, — e é o methodo objectivô ou poetico (Gœthe). Estes dois caminhos levam ao mesmo ponto. A escolha de um ou de outro depende da differença dos characteres.

CXV

Cada homem tem deante de si um caminho aberto para o termo commum. Habitado a vêr nas coisas o seu lado moral, dei aos meus estudos de hygiene uma tendencia mais moral, do que aquella que a natureza d'elles parecia comportar. Ao leitor compete extrahir d'estas reflexões o que mais se accomodar com a sua natureza.

FIM

INDICE

	Pag.
Prologo do traductor.....	V
I — Definição. Efeitos do espirito em geral.....	I
II — A belleza é o reflexo da saude....	15
III — Imaginação.....	25
IV — Vontade. Character. Indecisão. Mau humor. Distracção.....	43
V — Intelligencia. Cultura intellectual..	59
VI — Temperamentos. Paixões	77
VII — Affectos.....	91
VIII — Oscillação.....	101
IX — Hypochondria.....	115
X — Verdade. Natureza	129
XI — Resumo.....	137
XII — Pensamentos e maximas.....	145

