

M A I O  
J U N H O  
D E 1 9 6 2

—  
PUBLICAÇÃO MENSAL

# Estudos

4.º Série  
IV Volume

—  
N.º 4

## Higiene mental e problemas da educação IV

O PROBLEMA DA FADIGA ESCOLAR —  
A MEMÓRIA

ESTADOS PSICOLÓGICOS DO "SUCESSO" E  
DO "INSUCESSO" (A VITÓRIA E A DERROTA)

ESSÊNCIA DA MÁ LÍNGUA

---

PUBLICAÇÃO MENSAL

Director e Proprietário — Dr. HUMBERTO DE MENEZES

Editor — ANTÓNIO J. LEITE SARAMAGO

Redacção e Administração — RUA DOMINGOS SEQUEIRA, 11, 5.º E. LISBOA

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO: SOC. IND. GRÁFICA - R. CAMPOLIDE, 193-B - LISBOA-1

Sala           
Est.           
Tab.           
N.º

## A 4.<sup>a</sup> série dos «Estudos»

---

Este número é o terceiro da nova série, a 4.<sup>a</sup> série dos «Estudos».

A 1.<sup>a</sup> série, foi constituída por várias monografias, já esgotadas.

A 2.<sup>a</sup> série tratou nos números 1 a 7, dos problemas ligados à inteligência e à memória, nos números 8 a 14 de ensaios de psicopatologia e nos números 15 a 32 de estudos sobre o optimismo e o pessimismo.

A 3.<sup>a</sup> série foi especialmente dedicada a estudos sobre os desportos e a sua acção sobre o organismo; no entanto também se ocupou de vários estudos sobre medicina.

Nos n.<sup>os</sup> 1 a 7 ocupou-se da acção dos jogos e dos desportos sobre a saúde nos diversos períodos da vida. Nos n.<sup>os</sup> 8 a 20 ocupou-se de problemas da acção terapêutica dos exercícios físicos; a obesidade e o emagrecimento; problemas da alimentação nos desportos, durante os treinos.

Nos n.<sup>os</sup> 21 a 31 ocupámo-nos dos treinos, relação entre treino e adaptação, dopping; apreciação da valorização física do treino; a ginástica e os exercícios na mulher, ginásticas harmónica e coreográfica e os desportos que convém à mulher; a educação física na mulher e na criança; a dança, desde a mais remota antiguidade; efeitos dos exercícios na «segunda idade»; o envelhecimento normal e a velhice precoce; progresso da saúde dos últimos anos e insuficiências físicas dos desportistas e recuperação para o desporto.

A colecção destes números constitui um estudo detalhado e com muito interesse para todos os que se interessam pelos desportos. Simultaneamente tratámos de outros problemas para-médicos, muitos deles, em relação com os desportos ou com as perturbações físicas que podem provocar.

A 4.<sup>a</sup> série será publicada para divulgação dos princípios de higiene mental, problema que está actualmente preocupando todo o mundo e sobre o qual se têm reunido congressos médicos e de psicólogos em vários países; efectivamente as perturbações causadas pela «guerra fria» têm provocado tão grande número de perturbações psíquicas e sociais, que este problema passou já do campo pessoal para o campo social; uma grande parte das doenças do coração e das doenças mentais são provocadas por falta de conhecimento dos princípios de higiene mental e os efeitos desta perturbação social estão-se reflectindo assustadoramente na saúde dos indivíduos, de tal forma que constitui hoje uma preocupação permanente dos médicos e dos doentes.

Esta série de artigos é pois mais útil para conhecimento dos professores e dos pais e educandos do que dos médicos, cuja atenção tem

M A I O  
J U N H O  
D E 1 9 6 2

PUBLICAÇÃO MENSAL

# Estudos

4.<sup>a</sup> Série  
IV Volume

N.º 4

Director e Proprietário — Dr. HUMBERTO DE MENEZES

Editor — ANTÓNIO J. LEITE SARAMAGO

Redacção e Administração — RUA DOMINGOS SEQUEIRA, 11, 5.º E, LISBOA

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO: SOC. IND. GRÁFICA - R. CAMPOLIDE, 133-B - LISBOA

## Higiene mental e problemas da educação

III

### O PROBLEMA DA FADIGA ESCOLAR A MEMÓRIA

Já nos referimos na 2.<sup>a</sup> série a este assunto; no seguimento, porém, dos assuntos que estamos a desenvolver, transcrevemos alguns períodos dos que ali expomos:

A falta de aptidão ou de propensão para o estudo, manifestada por tantos rapazes e raparigas — falta que em linguagem caseira, mas imprópria, é designada pelo termo empírico de *preguiça* — pode ter duas grandes origens: ou um estado patológico do aluno, geralmente anterior ao início dos estudos, e onde doenças hereditárias, a patologia digestiva, etc., podem representar importante papel; ou a fadiga directa, resultante da extensão ou má organização dos programas, da deficiência de nutrição do cérebro ou de outra qualquer causa imediata.

Afastemos a primeira destas causas de inaptidão, porque ela é do domínio da clínica vulgar, e ocupemo-nos em especial da fadiga propriamente dita, isto é, da fadiga directamente resultante do trabalho efectuado.

O Dr. *Gustavo le Bon*, numa obra que abriu caminho à pedagogia moderna <sup>(1)</sup>, definiu com verdade a educação: *a educação é a arte de fazer passar o consciente para o inconsciente*. Nada mais exacto. Por outras palavras, poderíamos dizer que, transformar o que é racional em intuitivo, mediante um estudo suficientemente aturado, tal é o fim da educação. É do inconsciente que surgem as decisões rápidas e, como

(1) Le Bon — *Psychologie de l'éducation*.



vimos no capítulo anterior, a rapidez e variedade (e também a *exactidão*) de respostas do indivíduo perante situações novas, é considerada atributo da inteligência. Logo: a inteligência é faculdade educável, faculdade susceptível de desabrochar e desenvolver-se; e do mesmo modo que a função cria o órgão, assim o hábito do estudo criará a compreensão das coisas. Retenhamos esta primeira conclusão e profundemos um pouco mais o problema no seu aspecto prático.

A instrução, tal qual é ainda em nossos dias, encontra-se orientada principalmente para os exames. Passar no exame — eis o objectivo. Como o exigido pelos programas consiste em pedir ao estudante o conhecimento perfeito dos seus livros, sem se lhe exigir qualquer manifestação de iniciativa ou trabalho original, resulta daí que nada permite distinguir o valor real de cada um. *Basta ter boa memória*, embora a inteligência seja diminuta, para obter classificações superiores. E aqui temos, em grande parte, a razão por que indivíduos diplomados e com elevadas classificações, e que tudo deixava prever deverem ser valores sociais, desaparecerem na mais obscura vulgaridade quando ingressam na vida prática, enquanto que outros, estudantes mediocres e considerados valores nulos ou diminutos, chegam a atingir posições de grande evidência e responsabilidade na sociedade.

Os exemplos desta natureza são múltiplos; encontram-se em todas as esferas e nas mais diversas manifestações da actividade humana. O grande *Edison*, falando um dia acerca do seu passado a um redactor do *New-York World*, confessou que o seu mestre-escola o considerava uma cabeça oca e que era inútil conservá-lo na escola <sup>(1)</sup>. De facto, *Edison* não tinha diplomas — mas revolucionou a sua época. O maior dos nossos líricos, *João de Deus*, gastou bons dez anos na sua formatura em Coimbra.

*Pasteur* foi um estudante medíocre até aos 16 anos. *Erich* fez um curso medíocre, passando de Universidade para Universidade e dando em todas elas fracas provas intellectuais. «*Sem exagero podemos dizer: era um estudante medíocre. Se alguém julgar que ele dava alguma satisfação aos seus professores, engana-se redondamente*», escreve o Dr. Gerhard Weuzmer.

Wellington durante toda a sua vida de estudante, apenas se distinguiu pela sua inferioridade.

O Padre António Vieira foi uma criança pouco inteligente...

Os exemplos são frequentes e mostram que *vale bem a pena* preocuparmo-nos em encontrar as condições de valorização de um indivíduo, aparentemente deficiente, em vez de o abandonar.

É também fenómeno curioso o facto de os grandes progressos humanos não serem devidos, geralmente, aos especializados. As biografias

(1) F. A. Jones — *Soixante ans de la vie de Thomas Alva Edison*, pág. 5.

dos grandes homens mostram-nos a verdade desta afirmação. Foi, seguramente, com o sentimento de tal realidade, que o Dr. Oliveira Salazar confessou um dia: Quando rebentou o 28 de Maio, o «comité» militar da cidade veio convidar-me para ministro das Finanças, *com aquela falsa noção de que a verdade está nos professores...* (1).

Revertamos ao nosso tema. Quando consideramos a vastidão dos programas, o esforço dispendido pela mocidade para apreender toda a matéria de estudo e a finalidade real de tanto trabalho cerebral — os exames! — reconhecemos que uma faculdade é necessário que sobreleve a todas, a memória. *A memória do aluno, eis a qualidade que é indispensável cultivar, desenvolver até ao limite, porque com fraca memória, embora tendo outras faculdades mais nobres de inteligência, é quase impossível obter o diploma.* É esta a segunda conclusão que devemos reter por agora.

O esforço mental leva a um estado de cansaço cerebral? Vamos estudar este estado de fadiga.

### O QUE É A FADIGA DO CÉREBRO ?

A sinceridade, tão útil quanto indispensável em ciência, manda que digamos desde já, que a natureza íntima desta espécie de fadiga não é ainda conhecida. Há teorias; há alguns factos de observação, subsidiários, é certo, mas insuficientes — e nada mais. Ir mais adiante na afirmação seria pedantismo a que nos não atrevemos. Conhecemos essas teorias e conhecemos esses factos; e como de umas e de outros pode ser extraído algo de útil para a tese que nos ocupa, quisemos dar a este assunto o relevo de um capítulo especial.

Apenas se conhece, com certa profundeza, o fenómeno da fadiga muscular. Há um grupo de fisiologistas que atribui a fadiga à acumulação de substâncias tóxicas em certos pontos do organismo. Os factos deixam crer que deve ser esta, na verdade, a origem da fadiga.

É conhecida a experiência de *Mosso* (2), que provocou a fadiga em animais em repouso, injectando-lhes o sangue de animais fatigados da mesma espécie. O alemão *N. Weichardt* crê ter descoberto que o organismo forma uma anti-toxina neutralizante da toxina específica da fadiga. As suas experiências, realizadas em cobaias e em crianças, parecem ter demonstrado a justeza das suas ideias.

As experiências de *Warburgo*, de *Meyerhof*, de *Fletcher*, de *Hopkins*, sobre o metabolismo celular, vieram abrir horizontes largos ao problema da fadiga. Com efeito, sabe-se hoje, pelo menos no que diz respeito à fadiga muscular, que a este processo presidem fermentos especiais. É o campo da Bio-Química pura.

(1) A. Ferro — *Salazar*, pág. 35-36.

(2) Dr. Faria de Vasconcelos — *O problema da fadiga escolar*.

Os principais produtos residuais tóxicos, a que se deve a fadiga muscular, são, segundo se crê, o ácido láctico, o fosfato ácido de potássio e o anidrido carbónico. Mas serão só estes?...

Vejam, a traços muito largos, como as coisas se passam.

Sabe-se desde as experiências memoráveis de *Claude Bernard*, que a digestão dos feculentos e dos açúcares fornece ao organismo grandes quantidades de glicose, que se armazenam no fígado, sob a forma de glicogénio, nos músculos e no sangue. Mais tarde descobriu-se que, durante a contracção muscular, o glicogénio é queimado pelo oxigénio e transformado principalmente em ácido láctico, com formação de  $\text{CO}_2$ .

Na realidade, o fenómeno é muito mais complexo do que este simples esquema poderia deixar imaginar. A glicose encontra-se no músculo em repouso, combinado ao fósforo, sob a forma de um éter difosfórico especial, chamado *lactacidogénio* e que é, quimicamente, uma hexose-difosfato. Quando o músculo se contrai, o lactacidogénio desdobra-se em ácido fosfórico, mercê da intervenção de uma fosfatase especial, chamada «fermento láctico do músculo».

Em presença do ácido láctico libertado nesta reacção, o elemento contráctil do músculo sofre aumento da sua tensão superficial e encurta-se: é a fase da sustentação do esforço.

Após o esforço vem o relaxamento, fenómeno em que o ácido láctico e o ácido fosfórico actuam sobre certos compostos sódico-potássicos das proteínas musculares, com libertação de calor.

Por último, no período de reparação, o ácido láctico e o ácido fosfórico tornam a combinar-se para formarem o lactacidogénio.

Neste ciclo, a quantidade de trabalho fornecido é proporcional à quantidade de ácido láctico que o indivíduo é susceptível de mobilizar, isto é, depende do seu lactacidogénio disponível, e, por outro lado, a medida do ácido láctico fabricado é dada exactamente pela quantidade de oxigénio lábil desaparecido, ou pelo volume de  $\text{CO}_1$  formado. É, como se vê, um fenómeno de respiração.

O ciclo que deixamos esboçado não é um ciclo perfeito, porque tanto o ácido láctico como o ácido fosfórico, após certo número de combinações e desdobramentos, não podem mais regressar ao estado de lactacidogénio, e são eliminados pelos emontórios naturais. Mas enquanto existem nos tecidos, produzem alterações no colóide muscular: as propriedades físico-químicas do gel protoplásmico são modificadas, as fibrilhas contraem-se mal. É então que se dá a fadiga.

Não nos embrenhemos mais no processo bio-químico da fadiga, porque isso seria alongar sem benefício para a nossa tese, esta exposição. O que importa fixar é a *desassimilação do fósforo, consecutiva aos grandes esforços* e, conseqüentemente, a necessidade de restituir ao organismo, sob a forma *activa* e, tanto quanto possível *viva*, o fósforo de que carece.

É a altura de fazer intervir os lipóides do cérebro, e não qualquer outro género de reconstituintes, porque a fadiga não é fenómeno puramente muscular, como vamos ver.

*Sherrington* (<sup>1</sup>) notou que um reflexo nervoso, depois de excitações contínuas ou frequentemente repetidas, torna-se mais fraco e pode cessar inteiramente; além disso, perde firmeza, torna-se mais hesitante e irregular. Esta fadiga de um reflexo não é devida ao músculo estar fadigado, porque um músculo que, por exemplo, não responde a um reflexo de flexão, responde a um reflexo de cócegas. Também não é devida ao nervo; a *sede da fadiga deve, por conseguinte, ser intra-espinal*, provavelmente na primeira sinapse.

*Sherrington, Lee e Everingham e Forbes* têm fornecido provas de várias espécies tendentes a mostrar que a fadiga reside na sinapse, a cuja estrutura *Sherrington* atribui a maioria das propriedades do arco reflexo.

*Stiles* encaminha a investigação para o esgotamento nervoso, chamando a atenção para o facto de os ramos mais finos na região sináptica serem altamente ténues, sendo, por conseguinte de esperar que as substâncias requeridas para a transmissão do impulso se esgotem mais rapidamente na região sináptica do que nas fibras mais largas. E isto explica que das três estruturas — músculos, nervos e terminações nervosas (sinapses) — estas sejam as mais susceptíveis à fadiga.

Esta noção de fadiga é confirmada e melhor delimitada por outros autores. *Mosso* diz que, quer no trabalho muscular, quer no trabalho cerebral, a natureza da fadiga é sempre a mesma, porque *só existe uma fadiga, a fadiga nervosa*.

*Covlin* é igualmente categórico: *toda a fadiga é mental*, quer se trate de fadiga muscular quer de fadiga nervosa.

*Drever* observou um dos mais importantes sintomas da aproximação da fadiga: a perda de «contrôle» sobre a direcção do impulso nervoso, que se manifesta, no caso de fadiga mental, pela vagabundagem da atenção e pela incapacidade de canalizar a actividade mental e, no caso de fadiga muscular, pela dispersão de excitação por outros músculos, além dos necessários ao trabalho a realizar. Não há por isso actividade mental que não produza actividade muscular, e vice-versa. O próprio trabalho feito com picareta, por exemplo, é sempre acompanhado por certos processos conscientes relativos à orientação das actividades que são excitadas.

Se por fadiga mental se quer significar, dizem *Drever e Collins*, o gasto da energia e a acumulação de substâncias tóxicas no sistema nervoso central, e por fadiga muscular o gasto de energia e a acumulação de substâncias tóxicas nos músculos, então é impossível que a

(<sup>1</sup>) Dr. Faria de Vasconcelos — *Loc. cit.*, pág. 35.

fadiga mental não envolva fadiga muscular ou vice-versa, porque toda a actividade muscular envolve os centros nervosos e toda a actividade mental causa alguma contracção ou tensão nos vários músculos do corpo.

A fadiga mental reflecte-se nas mais diversas funções do organismo. *Griesbach* foi o primeiro a observar que um trabalho intelectual intenso e prolongado diminui, em condições que se podem medir, a acuidade táctil. E desta observação se partiu para a determinação do valor pono-génico dos diversos estudos, medindo o limiar da sensibilidade táctil a seguir ao trabalho mental.

O volume de secreção urinária também diminui (*Tessie, Hostnigs*) e a toxidez aumenta, podendo ir, em caso de *surmènage*, à formação de modificações anormais: albuminúria, glicosúria, hemoglobínúria, etc.

Igualmente sob a acção da fadiga, o sangue sofre modificações notáveis: a alcalinidade diminui devido ao aumento de ácido láctico, amino-ácidos, ácido úrico, etc.; os poderes de defesa diminuem igualmente (anti-tóxico, opsónico, aglutinante, bacteriolizante, de formação de anti-corpos).

A fadiga diminui a capacidade pulmonar, o que é duplamente perigoso: em primeiro lugar, pela tendência à asfixia que daí resulta quanto às células sujeitas à fadiga, para as quais o oxigénio é, como vimos, elemento de trabalho indispensável; e depois pela ameaça directa do próprio tecido pulmonar, que a falta de suficiente arejamento lhe produz.

A acção da fadiga sobre as funções psíquicas tem sido também largamente explorada: a atenção diminui e pode recusar-se a obedecer à vontade; a memória entorpece; os tempos de reacção aumentam.

Tratámos, por uma maneira muito sucinta, de procurar definir o que é a inteligência e pusemos a possibilidade de aumentar ou não o poder intelectual do indivíduo.

É geralmente considerada como axiomática a afirmação de que a inteligência nasce com o indivíduo, sendo uns melhor e outros pior dotados.

Procurámos, porém, demonstrar que não é verdadeiro este principio, pelo menos, se for considerado em absoluto.

Há incontestavelmente pessoas mais inteligentes do que outras, influndo nessa situação a hereditariedade e a saúde; podemos, porém, até certo ponto intervi, modificando situações e educando suficientemente o indivíduo, para que se possa aumentar o seu poder intelectual.

Afirmámos a possibilidade de fazer a nutrição do cérebro, especialmente pelos lipóides cerebrais, e demonstrámos que uma terapêutica de nutrição pode robustecer a memória.

O que é indispensável, tanto pelo que respeita aos problemas da inteligência como aos da memória, é, em primeiro lugar, fazer o estudo cuidadoso da criança, verificar se há deficiências e se essas são de ordem

física ou educacional. E só depois poderemos estabelecer o plano de aperfeiçoamento do indivíduo, tornando-o mais resistente e preparando-o intelectualmente para a luta pela vida.

Descrevemos as manifestações mais salientes do processo fisiológico da fadiga. Sondando o problema tão perfeitamente quanto no-lo permitem as aquisições mais recentes da ciência, encontramos, como já vimos, a *fadiga nervosa* como infra-estrutura das manifestações exteriores da fadiga geral. Por isso é a própria célula nervosa que é necessário alimentar e reconstituir, quando se tem propensão para a fadiga ou quando, por virtude de esforços sustentados, se receia o *surmènage*, ou ainda e principalmente, *nas crianças em idades escolares, isto é, nos períodos de vida em que a inteligência desabrocha e de desenvolve.*

No número anterior já estudámos o problema da memória e no próximo número ocupar-nos-emos de outro problema: Pode fazer-se a tonificação cerebral? Poderemos melhorar o valor de raciocínio de uma pessoa, enfim, a sua aptidão intelectual?

---

## CURIOSIDADES

**Cigarros e gravidez:** — As mulheres grávidas que fumam, correm o risco de lançar no mundo filhos com peso inferior ao médio e com saúde precária; é esta a opinião que se forma depois do estudo feito por um investigador do Governo dos Estados Unidos, o *Dr. Richard Masland*, director do «Instituto Nacional das Doenças Neurológicas e da Cegueira».

O *Dr. Masland* pôde estabelecer uma relação entre o facto de fumar durante o período da gravidez e o nascimento de filhos prematuros, baseando-se no estudo de 7.500 grávidas feito desde o começo de 1962. É uma parte de um estudo, muito mais extenso e que atinge o exame de 50.000 mulheres grávidas, bem como o dos seus filhos recém-nascidos.

As razões do parto prematuro, que há muito tempo é reconhecido como um dos factores importantes dos problemas pre-natais, são geralmente postas em evidência pelo peso da criança quando nasce. O estudo do *Dr. Masland*, mostrou que este peso diminui progressivamente, na proporção do número de cigarros fumados em cada dia, durante a gravidez, declarado pelo inquirido prévio ou consecutivo ao parto.

Muitas mulheres que fumam, não por gostarem, mas «por moda», não imaginam o mal que estão a fazer ao seu futuro filho. Estas têm facilidade em deixar de fumar, mas as que principiaram a fumar, por ser «chic e masculino», sofrem muito por se verem obrigadas a *deixar o vício*, para proteger o seu futuro filho e «o ser mãe» é dedicar-se ao filho e não somente, considerá-lo como um produto accidental do prazer.

★ ★ ★ — **Vestir ou talvez não:** — Quando uma menina séria se veste, ou talvez não, como as artistas de cinema, é que já fez ou está para fazer grandes fitas.

ESTADOS PSICOLÓGICOS  
DO «SUCESSO» E DO «INSUCESSO»

## (A Vitória e a Derrota)

O «Sucesso» e o «Insucesso» não são resultantes do acaso, senão em casos raríssimos; são em geral a finalidade de um período de preparação, de trabalho e de inteligência e, por seu lado, dão origem a estados psicológicos que influirão poderosamente sobre a personalidade.

Julgamos que o estudo destas situações tem a maior importância para os pais e para os educadores, que têm o maior interesse e responsabilidade no futuro dos seus filhos e educandos. Muitos pais e educadores têm a responsabilidade da frustração do futuro de muitas crianças, hoje vencidas na vida, quando um estudo a tempo, aturado, sem preocupações de se fazer obedecer por disciplina autoritária, mas com a preocupação de acompanharem a criança, de a auxiliarem, de lhe prestarem assistência, pode vencer os complexos que se vão formando, salvá-los e, mais tarde, darem aos pais a alegria de terem criado filhos com qualidades de trabalho para vencerem na vida e cujos sucessos se reflectem nos próprios pais. O remorso que alguns pais chegam a ter, pelo seu papel na inutilização de um filho, nunca terá compensação; é um ferrete que os acompanhará e que será aumentado pela verificação constante de terem criado um inadaptado, um revoltado, um vencido, que nunca será amigo de que não *soube* ou não quis ser um bom amigo dele, quando era criança ou na adolescência.

Em geral — sobretudo por desculpa ou comodidade — atribui-se o sucesso ou o insucesso em qualquer acto da vida, à *sorte* ou à *pouca-sorte*. É uma forma de se desculparem do insucesso ou de evitar a humilhação por, em competência, terem sido vencido por outros, ou ainda porque o sucesso dos outros humilham os que ficaram para trás.

O estudo que temos desenvolvido nos dois números anteriores, poderá explicar a muitos pais e educadores a importância do problema e os cuidados que deveriam ser prestados a uma criança para lhe assegurar o futuro, tornando-se um valor social.

Eu não acredito na «sorte» ou na «pouca-sorte» senão nos casos para os quais a pessoa não pôde ter qualquer intervenção, ainda que ligeira. Por exemplo, preparou uma viagem e teve sempre mau tempo durante uns dias; fez uma viagem por mar e apareceu uma tempestade inesperada que o fez sofrer muito; ia por uma rua e caiu-lhe de um andaime qualquer objecto que o feriu ou matou; admitamos neste caso, a *sorte* e a *pouca-sorte*.

Porém se tinha sido prevenido de que seria provável haver a tempestade, não foi *pouca-sorte*, mas «teimosia» ou «imprevidência»; se, ao passar por uma rua, seguiu junto ao andaime, foi um acto de «impre-

vidência». Se jogou na lotaria e ganhou, pode classificar-se o acto de «sorte»; mas se estudou os progressos ou má administração de empresas, foi comprar acções na bolsa e perdeu ou ganhou, não deve atribuir à «sorte» o que sucedeu.

Um dia perguntaram a Jean Cocteau se ele acreditava na sorte; respondeu imediatamente: Não acredito na sorte!... Aquilo que chamam sorte é o resultado de inteligência e trabalho aturado. O sucesso não vem por sorte, mas sim quando se prepara... A seguir, interrompe-se, hesita e exclama: Tem razão, acredito na sorte! E, perante a surpresa dos outros, continua: Sim, acredito na sorte, porque de contrário não saberia explicar o sucesso de alguns tipos com quem embirro!

Muita gente procede como Cocteau. Repugna-lhe aceitar que o sucesso de outros é devido a qualidades especiais de inteligência e actividade e por isso, para não os elogiarem, atribuem tudo à sorte. Atribuir tudo quanto nos sucede à sorte ou pouca-sorte é uma manifestação de «mandria intelectual».

O «sucesso», pelo valor que tem e pela influência que exerce sobre a nossa vida, merece ser preparado e cultivado...

Quase todas as pessoas trabalham o organismo para, na luta pela vida, conseguirem uma vitória, a que se seguem novas lutas para conseguirem novas vitórias. Esta luta constante foi bem traduzida em uma frase do Professor Ferreira Dias, em um dos seus discursos como ministro da Economia, que transcrevemos: «O sucesso não é o final de uma canseira, mas sim o início de uma canseira nova». Para o novo sucesso alguns cultivam o seu físico e o mental; instrução e exercícios de inteligência e de memória. Poucos porém pensam que um dia poderão sofrer uma «derrota»; seria inteligente tomá-la como um acidente apenas e preparar-se para uma nova «vitória» em vez de desanimarem, se deixarem aniquilar-se.

H. Péquignot dedica a este problema um artigo na «Semaine des Hopitaux» (suplemento) de Fevereiro de 1962, que lhe foi sugerido pelo livro de March Block, *L'étrange défaite* e que nos sugeriu este artigo.

Com raras excepções, todos os resultados das nossas iniciativas são em grande parte devidos à nossa inteligência, qualidades de trabalho e força de vontade. O conjunto destas qualidades vai criando o estado de espírito necessário para obtermos «sucessos ou vitórias» ou «insucessos ou derrotas».

Estes estados são gerados por um certo número de factores e dão, por seu turno, origem a novos estados psicológicos. Por isso principia-remos por definir esses dois estados e, como eles têm uma influência definitiva sobre a nossa vida, demoremo-nos um pouco sobre as seguintes fases: — *Preparação, profilaxia, regime, tratamento e, possivelmente, cura.*

O «sucesso» ou a «vitória em um empreendimento» é a afirmação de que o planeámos bem, o executámos com persistência e que acabámos pela vitória. Afirmou-nos que tínhamos razão. Como segundo, mas não menos importante resultado, criou a «confiança em nós, na nossa inteligência, nas nossas qualidades de trabalho» e este estado de espírito fecunda novos empreendimentos, novos sucessos. O «vitorioso» se se não deixa dominar pela vaidade, ou própria ou sugerida pelas louva-minhas dos que precisam dele, se continua a resolver pelo seu raciocínio aturado e não por repentes de vaidade continua a acumular vitórias. É um chefe! Reconhece-o e os outros reconhecem-o também. Como resultante psicológica, será um optimista raciocinado, pela confiança que tem em si e nas suas qualidades de gerador de sucessos.

Esta situação psíquica transforma-se em uma necessidade de espírito. Cada sucesso representa um teste que passámos a nós mesmos e em que saímos vitoriosos. Depois de certa idade, mesmo após se ter conseguido uma fortuna sólida, estes testes de vitória ainda são mais desejados. Se o presidente de um conselho de administração pensou em fazer uma reforma, uma transformação, ou iniciar novo sector da empresa, muitas vezes os seus sócios, irresolutos ou medrosos, discordam; ele terá de recorrer violentamente ao número de votos que tem para conseguir vencer; o seu prazer não foi em geral, devido ao facto de vencer; passados dois ou três anos, verifica-se que ele tinha razão, não por ter obtido mais lucros mas sim porque em uma competência de inteligências, a sua venceu as dos outros. Esse teste, se foi conseguido depois dos 65 anos, exige novos testes para mostrar que se mantém, que não está velho, mas que ainda é um elemento de grande valor na empresa. Os saldos dos balanços para ele, não representam apenas dinheiro, de que muitas vezes não precisa, mas testes de inteligência e qualidades de direcção, que lhe dão o maior prazer.

Vamos agora estudar os testes que uma criança passa a si próprio. Estes são sobretudo demonstrados pelos sucessos nos estudos, pelo quadro de honra, pelos prémios. Eu não acredito no «amor ao estudo» das crianças das primeiras classes ou ainda das ciências abstractas que se aprendem nos liceus ou escolas preparatórias. Só o compreendo quando se trata de ciências applicadas, na medicina, na engenharia, na arquitectura, na investigação científica, etc.; mesmo neste caso, não será apenas o «amor ao estudo», mas a certeza de se conseguirem novas conquistas, novos elementos de trabalho para conquistar a «vitória» nos empreendimentos, quer constructivos, quer na investigação, cuja ambição de sucesso não é em nada inferior.

O que a criança deseja é ser mais considerada do que os seus condiscípulos. Os prémios trazem-lhe os elogios dos professores e dos pais, lugar especial entre todos, carinhos e presentes; em pequeno, já é um homem» ou «uma senhora»; mais tarde «é um rapaz muito inteligente,

que se destaca entre todos»; e tudo isto satisfaz o seu desejo de superioridade, o seu sucesso. Bem conduzido, bem exploradas as suas qualidades de trabalho, os sucessos continuam na escola secundária, na escola superior e nos concursos. Passa a acreditar nas suas qualidades. É um optimista, raciocinado, que não atribui à sorte, mas às suas qualidades, as vitórias que vai tendo e que o destacam no seu meio.

O «insucesso», a «derrota» é a afirmação de que planeámos mal, de que executámos mal ou de que não temos as qualidades necessárias para conseguir um «sucesso». Como segundo, mas não menos importante resultado, criou a falta de confiança em si próprio, na sua inteligência ou qualidades para conseguir um êxito; e este estado de espírito cria um estado de desencorajamento, de timidez nos projectos, de falta de energia em os realizar. É um vencido! Em uma assembleia, se vê que a sua opinião não foi aceite, não se baterá por ela. O «complexo de inferioridade» que se cria não o deixará combater, pela falta de convicção na vitória. Tornar-se-á um pessimista, com tendência para abandonar os trabalhos, a luta. Consideramos este estado de espírito tão grave para o futuro de um jovem estudante ou de um adulto diplomado, que julgamos necessário ter-se estudado previamente o seu estado psicológico, ter-se feito uma intervenção a tempo, procurando evitar o agravamento do estado ou antes em o modificar, salvando o futuro de uma pessoa que está destinado ao aniquilamento, se não for assistido a tempo.

Vamos pois, como dissemos, estudar as diferentes fases de acção.

### Preparação e profilaxia

Para a educação de um jovem temos de fazer um exame detalhado de todos os seus caracteres psico-somáticos, separando os psíquicos e os físicos. Os físicos merecem cuidados especiais, visto que a «mens sana in corpore sano» exige que para haver um estado psíquico equilibrado é indispensável haver um estado físico, não só equilibrado, mas tão forte e robusto quanto for possível.

Para o robustecimento físico deve, além dos cuidados gerais, procurar todas as possibilidades de fazer exercícios físicos, brincadeiras, danças, ginástica, natação, remo, etc., mas deve procurar-se regulá-los, graduá-los, sempre que possivelmente com um professor de educação física, evitando as competições ou os abusos nas primeiras idades e não os deixando progredir sem os treinos adequados. Quando as crianças tem inapetência para a alimentação ou para os exercícios, de que tanto gostam todos, devemos procurar se existe qualquer razão física e, neste caso tratá-la. (1)

(1) Em vários números dos «Estudos» tratámos, em artigos especiais, do tratamento da frequência geral ou dos estados de fadiga física que contrariam os exercícios físicos.

Se o exame nos mostra que há alteração nos caracteres psíquicos normais, temos de investigar a causa, hereditariedade, frequente educação errada em casa, na escola, etc., complexos de inferioridade criados pelos pais, pelos professores ou pelos companheiros, etc., e, investigada a causa, temos de procurar actuar eficazmente. Lembramo-nos que a assistência moral, que devemos a uma criança nesta idade, terá muita influência para a formação das suas qualidades morais, vontade e resistência para o trabalho, enfim, para a formação do seu carácter e competência.

Muitas vezes a criança apresenta um estado de fadiga, resultante da má divisão das horas de trabalho, de recreio, de excesso de trabalho na escola e nos exercícios a fazer em casa, na complicação e dificuldade dos problemas a resolver que, muitas vezes são mais próprios para idades mais avançadas. Teremos de tratar a fadiga física e evitar a fadiga mental.

Há um estado de preguiça? Esta preguiça será física, comodismo ou insuficiência? Mais adiante, em outros artigos trataremos das várias modalidades da preguiça e dos tratamentos que convirá fazer. Há deficiências do raciocínio ou da memória? Também já nos temos referido a estas insuficiências e voltaremos a ocupar-nos do assunto para não prolongarmos demasiadamente este artigo.

Tomados todos estes cuidados, derivados do resultado de um exame detalhado dos caracteres psico-somáticos de uma criança, vamos agora ocupar-nos da *profilaxia*, procurando evitar que os estados de inferioridade se manifestem; sobretudo procurar que a criança não tome deles conhecimento, para evitar os efeitos desta situação.

Já hoje nos liceus se estão dividindo as turmas, não como antigamente se fazia, pela ordem alfabética, mas pela rapidez de apreensão do ensino. Já atrás nos referimos a crianças que, a princípio, tinham uma compreensão morosa, difícil, e que acabaram por demonstrar que eram uns génios. Uma má actuação sobre elas, de princípio, poderia tê-las inutilizado; a perseverança na educação pode salvá-los, como referimos no artigo anterior.

Procurando agrupar as crianças em uma escola pelas suas qualidades físicas e de rapidez de raciocínio, procuramos, tanto quanto possível, facilitar-lhe a convivência com os amigos, que convirá seleccionar para a sua intimidade e camaradagem e afastar os que, maus exemplos, poderão ter influência sobre a sua formação moral.

Se tiverem um insucesso na escola ou em qualquer competição, devemos evitar molestá-los ou, sobretudo, diminuí-los, classificando-os de estúpido, de incapaz, etc.; é o momento em que devemos procurar as causas desse insucesso e fazer uma assistência carinhosa, sem diminuir a autoridade, junto dele; esta assistência, este carinho, aproximará de nós a criança que se sente amparada e em muitos casos, auxiliá-lo-á a reagir.

Quando as crianças têm boas classificações, prêmios, etc., temos de as felicitar, compensar o seu esforço, elogiar e mostrar bem que apreciamos a distinção de que foram alvo. Mas, por outro lado, devemos evitar apresentá-lo como *ave rara*, que todos os favores e distinções são devidas, que os pais estão orgulhosos daquela pessoa rara; devemos procurar evitar o orgulho desmedido, que o tornará antipático e pode influir nas suas futuras relações e sobretudo devemos contrariar a noção de que tudo quanto fazemos por ele, lhe é devido; alguns pais, com o orgulho por terem um filho único, *ave rara*, estragam-nos com mimos e perdem a consideração da criança e o sentimento de dependência que é indispensável ter perante o educador. *O menino nunca será superior em qualidades de inteligência e de carácter, aos seus pais.* Estes, sendo o mais carinhosos possível, nunca *podem perder a autoridade!* É este o princípio indispensável, que convém fixar para que se conserve a autoridade dos pais, que tem alta importância na formação espiritual do filho.

A educação de um filho exige grande cedência de tempo e comodidade, da parte dos pais. Muitos pais, ocupados com os seus negócios ou problemas e muitas mães, ocupadas exageradamente com a sua vida social, os seus sucessos físicos, etc., desleixam a educação dos filhos, que transferem para os professores, sem acompanharem a forma como é praticada. Criam muitas vítimas; são sempre julgados pelos filhos, que observam todos os seus actos e vão perdendo a sua consideração, a admiração que sempre devem ter pelos pais e, por fim, a sua amizade.

Ser pai, ou mãe, não é apenas o prazer de fazer filhos; é criar futuros homens ou mulheres para a vida!

Há filhos, que são hoje falhados, porque os pais não souberam acompanhar a sua formação; abandonaram-nos nas ressacas agitadas do nosso meio actual. É duro, mas pode dizer-se que saíram falhados, porque os pais, às vezes excelentes pessoas, falharam como pais.

### Regime familiar e social

Os pais devem, sempre que for possível, criar uma atmosfera familiar, simpática, desejável. Quando os filhos tiverem de estar longe, em escolas especiais, devem manter sempre uma convivência, mesmo que seja por correspondência, de forma a que não se sintam completamente afastados do seu meio familiar. É claro que vivem noutros meios e organizarão novos núcleos de convivência, mas procurando seleccionar as suas amizades e sempre que for possível, deverão procurar aproximar os novos amigos, convidando-os para sua casa, interessando-os no seu meio familiar.

As relações entre os pais e filhos tem neste período uma grande importância. Aqueles deverão esforçar-se para que os filhos lhes contem as suas impressões, procurar compreendê-los; essas conversas com-

preensivas são um elemento muito importante para a sua educação e formação.

Nunca lhes devem mostrar o orgulho de serem ricos, ou o desdem pelos seus colegas pobres; muito ao contrário, procurarão sempre evidenciar que o que ganham e lhes permite educar os filhos e dar-lhes comodidades, é o resultado de muito esforço físico e intelectual, de noites roubadas ao prazer, de esforços e de insónias causadas pelas preocupações.

Os pais devem procurar sempre dar o exemplo, porque os filhos estudam sempre melhor os pais do que estes estudam os filhos. Os juizes destes são simples e sem apelação, sem atenuantes. Só uma atitude moral forte dos pais, servirá à formação do filho. As exigências da formação da mãe para a educação da filha ainda são maiores; as raparigas tecem uma subtilidade especial para julgarem as mães, sobretudo as fraquezas que tiverem e à medida que as vão julgando, vão-se libertando.

Criado o meio familiar, mantendo-o com um trabalho constante, actuando por todas as formas sobre a educação intelectual e moral dos filhos, intervindo a tempo e tornando-se em «camaradas mais velhos, indulgentes para as pequenas faltas, mas intransigentes para as faltas de educação ou de carácter, estabelece-se o regime são para o meio desejável do homem ou da mulher em formação.

Bem sabemos que a vida profissional dos pais prejudica muito essa assistência, mas devemos fazer todos os sacrifícios possíveis para que ela seja a melhor possível. Também a existência de vários filhos, com temperamentos diferentes, dificulta muito o problema. Por isso mesmo, exige maior dedicação e estudo; talvez seja necessário às vezes sacrificar algumas horas à sua profissão e ao seu lucro, para as dedicar à educação e assistência familiar. A herança a deixar aos filhos têm mais valor em educação e preparação do que alguns contos de reis a mais que se amealhem, descurando aquele trabalho e responsabilidade.

Depois de nos referirmos à nossa acção junto dos jovens, para a preparação das melhores qualidades a fim de conseguirem uma vitória na vida, devemos estabelecer o regime que teremos de respeitar para mantermos ou conseguirmos o sucesso.

«Para que um chefe possa reagir contra uma derrota é necessário, antes de tudo, ter evitado a «surménage», a sobrecarga de trabalho e de tensão que, para algumas pessoas é, muito erradamente, um regime normal; só assim se pode conseguir ter o *cérebro são*, para estar em condições de reagir.

Quando se dá uma queda rápida, súbita, das forças morais, no nosso auto-comando, uma má higiene de trabalho pode acusar-se de ser a causa principal dessa queda. *Péquignote* refere-se ao caso de *Bazaine* que não era somente um político, mas era um homem cansado, gasto: — «Em 1940, após os primeiros dias de Valenciennes, quando a situação

da guerra em França, não apresentava nada que justificasse uma queda rápida, vimos muitos oficiais, não sem espanto, a quem as suas funções os chamavam às decisões mais graves, passarem noites em branco, comerem mal e sempre à pressa, sem horas fixas para nada e, durante o dia, caminhando de repartição para repartição, fumando, deixando e retomando cada problema, sem tomarem a resolução de reservar uns momentos para reflexão calma, dos quais poderiam resultar soluções ou a salvação.

Provavelmente, dominando os nervos perante os outros, acreditavam dar uma prova de estoicismo, bem como correndo de um para outro lado, tinham a ilusão de mostrar grande actividade. Enganavam-se, procurando enganar os outros; esqueciam-se de que sem o *emprego de tempo bem regrado não há actividade verdadeiramente fecunda*.

A *vitória* é a afirmação de que planeámos bem, que executámos bem, que temos razão... cria a confiança em si, a força. Os outros consideram-nos... O vitorioso progride. As suas boas qualidades emergem. Surge o optimismo...

A *derrota* é a afirmação ou pelo menos a suspeita de que não soubemos actuar; a nossa orientação foi defeituosa. Faz-nos duvidar da nossa capacidade, mesmo da nossa inteligência. Os outros, colegas, amigos e mesmo a família, perdem a confiança nas nossas qualidades e por fim nós mesmos perdemos a confiança em nós. Os nossos projectos são hesitantes; na execução falta-lhes a energia, porque nos falta a confiança. O derrotado torna-se num derrotista. Todas as suas más qualidades sobrenadarão. Surge o pessimista...

## Tratamento

Estas observações dão-nos já as ideias gerais para o tratamento das insuficiências no regime necessário ao estado psíquico, capaz de provocar o sucesso nos empreendimentos, os quais podemos reduzir às seguintes regras:

a) Manutenção do estado físico, ou tratamento das suas deficiências. Fazer-se observar pelo seu médico assistente. Ver o estado dos seus sistemas nervoso, cardíaco, renal e digestivo. Intervir quando for necessário.

b) «Deitar cedo e cedo erguer» é um velho aforismo, que tem muita influência sobre a resistência física e cerebral. Procurar trabalhar as horas necessárias e só durante o dia; fazer raramente serões; sempre que for possível, descansar, em repouso, uma hora após o almoço. O horário desejável é deitar das 22.30 às 23 horas, mas sempre antes da meia-noite e levantar-se antes das 8. Escolher os espectáculos da tarde, que são sempre aconselháveis, para varrer as preocupações de um dia de trabalho; evitar os espectáculos que terminam depois da meia-noite, os que tem uma grande acção de desgaste sobre a nossa resistência física.

c) Regular a sua convivência, procurando afastar as pessoas que têm o hábito de discutir, de se irritarem por tudo, os maldizentes que nada constroem e tudo destroem; procurar trazer para a sua convivência pessoas de boa formação moral e intelectual, que possam dar exemplos morais e construtivos às pessoas da sua família ou do seu grupo.

Todos nós precisamos de conviver, para tornar a vida mais agradável. Escolhamos essa convivência para melhor satisfação nossa e para que não transforme em desagradáveis as nossas horas de repouso mental. Conviver é muito agradável; é um exercício mental que devemos sanear quanto possível

d) Regime de relações com as pessoas, com quem se trabalha. Há uma norma geral para as relações entre os dirigentes, entre estes e os dirigidos e com os colegas, quer na administração de empresas, ou repartições públicas, nos corpos docentes de escolas ou entre os funcionários ou empregados de qualquer organismo ou empresa. Essa norma é a da consideração e do respeito mútuo, tanto do inferior para o superior, como do superior para o inferior, como ainda entre colegas. O respeito mútuo representa uma regra elementar de bem viver e conviver.

Temos de considerar que cada pessoa é um mundo pequeno, com as suas resoluções e reacções próprias, dependentes da sua educação e temperamento. É preciso pois, respeitarmo-nos e evitar tudo quanto possa representar um choque e, muito menos, menor consideração.

Como neste capítulo tratámos dos estados psicológicos para obter o «sucesso» ou evitar o «insucesso», lembremos que o «sucesso» em um emprego só se pode obter se houver espírito de equipa. O respeito mútuo manteém o espírito de relações e exige calma. A pessoa que se irrita, trata desabridamente os outros, nada consegue de positivo, mas trabalha negativamente. A advertência por má compreensão do dever, deve ser convincente e tanto quanto possível, feita em particular. O dirigido que se irrita, não deve responder desabridamente; deve deixar passar o momento em que se perdeu o controle dos nervos; pode mesmo actuar só no dia seguinte, mas deve pedir para apresentar o seu ponto de vista, calmamente e delicadamente; se não tiver razão, ficará elucidado; se a tiver deixou mal colocado quem deu a reprimenda, mas este ficar-lhe-á grato por não demonstrar em público a sua sem-razão e isso contribuirá para o apreciar melhor.

Uma pessoa que perde a serenidade não pode manter o comando; a diminuição da produtividade, na quantidade e na qualidade é consequência fatal. Portanto, quem exercer as funções de chefe, deve mais ainda do que o que é dirigido, manter a calma na forma de dirigir, o que representa uma superioridade e não a perder, o que é uma inferioridade.

Se o seu estado físico não lhe permite comandar-se é útil tomar um tranquilizante; para isso é útil o «Probamato» na dose de 1 a 3 comprimidos por dia, pois é um tranquilizante que não deprime, deixando o

raciocínio completamente livre (o que não sucede com os barbitúricos). Nas mulheres, as perturbações frequentes das funções ováricas, produzem um estado de excitação, sobretudo em certos períodos da sua idade que leva a bruscas mudanças de temperamento, a atitudes injustas de irritação que revoltam as pessoas com quem trabalham; nesse caso, devem preferir o «Probonar,» que é uma associação do «Probamato» a hormonas do ovário (etinil-estradiol e metiltestosterona); sentem-se assim mais calmas, mais tolerantes e não comprometem por atitudes irregulares a sua posição na empresa nem as suas relações sociais ou na família. Estes cuidados são tão necessários nos dirigentes como nos dirigidos.

O «Probonar» deve tomar-se segundo o critério do médico. A dose corrente é de 2 a 4 comprimidos por dia; como tratamento de manutenção bastam 2 comprimidos por dia, em dias alternados, de preferência às refeições. Nos casos muito acentuados pode associar-se o «Probamato» ao «Probonar».

e) Devemos regular a nossa alimentação que tanta influência tem no nosso bem-estar, na nossa produtividade intelectual e na conservação dos nossos órgãos funcionais.

Não devemos comer exageradamente, sobretudo depois dos 50 anos e devemos escolher os alimentos sólidos e líquidos que devem fazer parte do nosso regime alimentar. Evitar as bebidas alcoólicas, de que se deve usar em pequeníssimas quantidades e mais principalmente o vinho; nos aperitivos, tomar só coisas inofensivas como sumos de frutas, pasteis simples e deixar os «cocktails» complicados de misturas alcoólicas para os «snobs», que se vão arruinando, por elegância...

As refeições devem ser a horas regulares, tanto quanto possível; comer pouco nas refeições nocturnas.

f) É necessário um período de afastamento do meio e da profissão, de repouso, em cada ano; às pessoas com mais de 50 anos recomenda-se que este repouso seja feito de 6 em 6 meses, ainda que por período de tempo mais pequeno. O afastamento do meio e da profissão, obriga-o a uma reconstituição das suas qualidades normais permitindo-lhe manter um bom desempenho da sua função de chefe ou de colaborador. A fadiga, resultante de um período de trabalho exagerado, representa um desgaste dessas qualidades, uma diminuição do seu valor dentro da organização, o que pode ser grave.

g) No caso de, para promoção, tiver de fazer um período de provas, de concurso, de exames, em que tenha de exigir um esforço da sua memória, ou quando sentir que esta não mantém as suas qualidades normais, pode tomar durante um a dois meses, três a 6 colheres de sopa de «Opocer» por dia mas, repetimos, consideramos de grande importância um período de repouso e de afastamento da sua ocupação normal.

*No próximo número ocupar-nos-emos dos problemas do robustecimento cerebral.*

## ESSÊNCIA DA MÁ LÍNGUA

Por o julgarmos interessante, transcrevemos um interessante artigo que o talentoso escritor, Dr. Pedro de Moura e Sá, que há poucos meses nos deixou, publicou com este título no «Diário de Notícias»:

Fala-se, em grupo de amigos, do livro recém-aparecido de um autor qualquer. Alguns dos presentes dizem mal da obra, do autor, ou, simultaneamente, da obra e do autor.

Neste *dizer mal* é indispensável distinguir elementos de duas ordens e de significação oposta — uns salutarés, outros claramente patológicos.

Por vezes trata-se do depoimento objectivo, da opinião autêntica mais ou menos fundamentada, da pessoa que fala acerca do assunto em causa. Nestes casos obtêm-se esclarecimentos acerca do livro discutido ou do seu autor. Outras vezes, porém, as palavras ditas informam, sobretudo, acerca de quem as pronuncia. Então, aquilo de que se fala perde interesse, mas avulta, com nitidez extraordinária, a personalidade do homem que temos na nossa frente. Muitas vezes as opiniões expostas correspondem a ideias recebidas, que circulam nos jornais e nas revistas, não tendo, por isso, grande importância dar-lhes ou não atenção — mas é sempre emocionante e enriquecedora a revelação dos seres através da maneira como reagem ante as infinitas circunstâncias da vida. Então, para além das palavras surge a alma, como uma cara por detrás dos vidros de uma janela. Para além das palavras de desvalorização que se disseram, quantas vezes se encontra esse «auto-envenenamento» do espírito e da alma que se chama ressentimento.

Ressentimento é uma atitude que resulta da reunião de vários elementos da vida interior. Provém, muitas vezes, da sensação de não se ter aquilo que se merece e é uma mistura de sentimentos negativos, um pouco de inveja, um pouco de maldade, alguma coisa de vaidade, que se transforma num processo de desvalorização e de destruição, sobretudo daquilo que nos parece desejável, mas inatingível.

Uma alma sã admira o que considera superior, lamenta o que lhe parece inferior, e, naturalmente, dá mais apaixonada atenção ao positivo do que ao negativo.

O ressentimento altera esta ordem e, impedindo a admiração, tornando impossível a entrega ao que é melhor, fixa a atenção no pior e por vezes, leva à total inversão da escala de valores, dando importância àquilo que, por se encontrar abaixo de nós, não pode obrigar-nos ao que, antes de tudo, se pretende evitar — a admiração sem reservas.

O ressentimento foi descoberto na geografia da vida interior do homem por Frederico Nietzsche e, depois, admiravelmente descrito por Max Scheler num dos livros mais importantes da nossa época, que se intitula «O Ressentimento na Moral».

Max Scheler foi um homem de grande inteligência que morreu em 1928, com 53 anos de idade, sem ter construído sistema filosófico mas tendo descrito, com enorme agudeza, aspectos da vida humana naquele plano em que psicologia e mundo se reúnem, criando estruturas que se manifestam na cultura com inteira objectividade. O ressentimento é uma dessas estruturas que, resultando de determinadas formas psicológicas, devem ser estudadas na história, para depois se procurar em determinadas deformações da alma a sua origem.

O exemplo, já clássico, de ressentimento também apresentado por Scheler e o que se narra na fábula intitulada «A Raposa e as Uvas». Toda a gente se lembra do tema de fábula e quantos de nós não a sabemos de cor, desde a infância, numa das suas traduções mais conhecidas. A raposa passa debaixo da alta latada, a que não pode chegar, vê as uvas que não são para ela, e, em vez de aceitar, com tristeza resignada, o facto lamentável, constrói uma teoria inteira, um processo completo de desvalorização que a compensa da sua impossibilidade:

— Estão verdes, não prestam. Só cães as podem tragar.

Também o ressentido acumula montanhas de palavras para mostrar que aquilo que não pode atingir é desprovido de valor. Mas as palavras, uma vez saídas da boca, constroem, no mundo humano, realidades objectivas, que podem mesmo vencer o tempo e cristalizar-se nas páginas do artigo ou do livro.

Assim o ressentimento faz a sua entrada na história da cultura. Mas este é ainda o primeiro escalão, a primeira manifestação do ressentimento. Há outro, bastante mais complicado e perigoso. A raposa que não pode chegar às uvas, em vez de afirmar que elas estão verdes e não prestam, o que é uma mentira, diz, simplesmente que as uvas estão maduras, não podem estar mais próximas da sua perfeição como uvas, mas que as uvas maduras, a rebentar de polpa sumarenta, não prestam. Já não se trata de negar às coisas as qualidades que as tornam apetecíveis; trata-se de negar o valor das próprias qualidades mais excelsas.

É este segundo aspecto do ressentimento o mais grave, pois leva a terríveis consequências.

Quando se ouve desvalorizar certas formas de arte mais elevada ou dizer de obras de pensamento profundo que são lucubrações inúteis de espíritos abstrusos, estamos, geralmente, em face de produtos do ressentimento.

Nietzsche, na sua fúria anticristã, quis ver na base da alteração da escala de valores realizada pelo Cristianismo a acção do ressentimento, mas a maior parte do livro de Scheler é destinada a demonstrar a falsidade desta ideia, o que plenamente consegue.

O ressentimento aparece na vida social sob os mais variados disfarces e obriga a uma constante desconfiança ante todas as afirmações nega-

tivas, destruidoras, que encontramos na conversação, nos jornais e nos livros.

É indispensável fazer uma incansável escolha, pois há muita coisa má neste mundo, que merece a nossa repulsa, mas há, também, muita coisa negada pela imensa força do ressentimento.

Goethe, segundo Scheler um dos poucos grandes europeus que nunca aceitaram os produtos do ressentimento, escreveu uma frase admirável: «Diante de qualidades grandes a única resposta é o amor».

Para Max Scheler a influência do ressentimento na história europeia foi enorme. Diz ele: «A moral cristã, na sua essência, não é uma florescência do ressentimento. Pensamos, por outro lado, que a moral burguesa, que desde o século XIII não deixou nunca de desintegrar a moral cristã e de que a Revolução Francesa foi o apogeu, tem a sua fonte no ressentimento; mais próximo de nós, no socialismo contemporâneo, o ressentimento tornou-se um factor de grande importância, que, pouco a pouco, afastou a moral eterna».

Portanto, o ressentimento é uma falta de naturalidade, uma falta de generosidade perante a vida na sua totalidade, que conduz à negação das formas mais evidentes da humana grandeza.

Pelo segundo grau de ressentimento a que me referi se pode chegar a afirmar como qualidades a fealdade, a banalidade ou a cobardia. Perde-se a possibilidade de admirar, talvez a mais humana e mais alta de todas as qualidades humanas.

Cada um de nós tem o dever moral de fazer um permanente exame de consciência no sentido de eliminar o ressentimento da sua alma e das suas palavras.

São raras as almas inteiramente libertas de ressentimento. É a vontade, a compreensão e o conhecimento de si próprio que podem combater esta terrível deformação da visão do mundo, que tanto mal tem feito, apresentando o aspecto, como disse, de um auto-envenenamento.

É esse auto-envenenamento que é preciso evitar, admirando francamente, amando furiosamente este mundo humano, que tantas vezes nos aparece, talvez nos momentos de maior lucidez, como, apesar de todos os seus defeitos, o melhor dos mundos possíveis.

### CURIOSIDADES

★ ★ ★ — O caminho para o Paraíso e para o Inferno — O antigo vice-presidente dos Estados Unidos da América do Norte, John Nance Garner, que conta 93 anos, fez-se fotografar, recentemente, à porta da sua casa em Uvalde, no Texas, sobre a qual se lê numa placa:

«Não se apresse, nem se aborreça. É melhor chegar tarde ao Paraíso do que cedo ao Inferno!».

★ ★ ★ — Dê-me o frasco do «Diacetilocinamidonaphtol».

— Está vazio, professor...

— Quem seria o malandro que bebeu o meu conhaque?!



sido chamada há muito tempo para estes graves problemas, que conhecem.

Por isso, para mais facilmente os compreender, começámos por descrever o «cérebro», anatómicamente e a sua fisiologia, principiando pela descrição anatómica do cérebro, da hipófise, do cerebello, da medula espinal e dos neurones, e da memória seguindo com problemas da inteligência e perturbações psíquicas e mentais, individuais e de ordem social; a doença dos intelectuais; a doença dos chefes de empresa; tratamento dos estados de depressão.

Trataremos, a seguir do estudo dos campos de actividade e das bases científicas da higiene mental, individual e colectiva.

- A higiene mental e a familiar. A higiene mental e a velhice;
- Organizações culturais e sociais e a higiene mental (opiniões de várias colectividades sobre a Saúde Mental);
- Higiene mental do trabalho. Higiene e profilaxia da delinquência;
- A psicotecnia nos colégios;
- A fadiga escolar — Tratamento dos estados de depressão e de excitação nervosa.
- Causas da desobediência. Estudo sobre a desobediência;
- O drama da inferioridade na criança e as consequências da inferiorização;
- As nevroses do aparelho digestivo — Influência das excitações nervosas sobre o cólon — As influências psíquicas sobre a prisão de ventre.
- Psicologia dos doentes do fígado.

Série de artigos sobre educação, complexos de inferioridade, reeducação e valorização pessoal.

Como se verifica, pela sua descrição, o conhecimento dos problemas a que nos referimos, são essenciais para todos os que se dediquem ao ensino, para melhor poderem compreender as reacções das crianças, dos pais e mesmo dos outros educadores e ainda para se conhecer a si mesmo, encontrando a explicação de muitas reacções nervosas a que está sujeito e da influência que essas reacções têm em si próprio, como educador, como dirigente ou dirigido, em qualquer ocupação, nas suas relações pessoais e na família; o conhecimento das causas destas reacções é de grande utilidade para o indivíduo e a generalização desses conhecimentos será de grande proveito para a vida social.

Temos recebido muitos aplausos pela publicação desta nova série (4.<sup>a</sup> série) que contribui para explicar muitos problemas que tanto prejudicam a higiene mental e que são motivos de grande preocupação momento que estamos vivendo.

# *Assinatura dos Estudos*

A 1.<sup>a</sup> série está esgotada.

A 2.<sup>a</sup> série está quase completa e será oferecida aos assinantes da 3.<sup>a</sup> ou da 4.<sup>a</sup> série.

A 3.<sup>a</sup> série compreende 40 números; o seu preço, completa é de Esc. 80\$00.

A 4.<sup>a</sup> série terá, pelo menos 25 números; a assinatura, do n.º 1 ao n.º 25 custa Esc. 50\$00.

Os números isolados custam Esc. 2\$50.

Os assinantes têm direito aos seguintes prémios:

- a) Coleção dos números, não esgotados da 2.<sup>a</sup> série (mais de 25).
  - b) Um útil cinzeiro.
  - c) Uma faca para papel.
  - d) O Livro das Mães.
- e) Bónus de, pelo menos 20 % para a compra de sabonetes e outros artigos de toilette. Estes bónus, só por si, podem exceder o valor da assinatura.

As assinaturas continuam gratuitas para o pessoal dos quadros de saúde (médicos, veterinários, farmacêuticos, etc.).

## *Eczemas*

## *Irritações da pele*

## *Empigens*

desaparecem com a pomada de

## *Cadichtyol*

Nestes casos, o sabonete que, não só não irrita, mas trata a pele, tornando-a macia e aveludada é o

## *Sanoderma*