



CADERNOS DE CULTURA

2

SERVIÇOS CULTURAIS

CÂMARA MUNICIPAL DE SANTO TIRSO



DR. ANTÓNIO J. MIRANDA

UM TRATADO DE HIGIENE MENTAL DO SÉCULO VI



**UM TRATADO DE HIGIENE MENTAL
DO SÉCULO VI**

DR. ANTÓNIO J. MIRANDA

UM TRATADO DE HIGIENE MENTAL DO SÉCULO VI



CÂMARA MUNICIPAL DE SANTO TIRSO
1989

«A Lei Suprema é o bem estar do Doente»

«A vida é curta, a arte é longa»

HIPÓCRATES, *Aforismos*

NOTA PRÉVIA

O estudo numismático de um conjunto invulgar de moedas suevas (reproduzido na capa deste volume e no seu extratexto) levou o autor a ter interesse pela história do «Primeiro Reino Cristão do Ocidente» e, necessariamente, ao conhecimento de S. Martinho de Dume e das suas obras.

Por impressões trocadas com o Prof. Doutor José Andresen Leitão, também, na altura, Presidente da Sociedade Portuguesa da História da Medicina, foi solicitado a apresentar na Sociedade de Ciências Médicas em Lisboa um trabalho sobre S. Martinho de Dume e a Medicina, o que veio a acontecer em Maio de 1986. Provocou interessantes comentários, com destaque para os dos Professores Eduardo Cortesão e Cária Mendes. Como em Setembro do mesmo ano se realizava em Düsseldorf o XXX Congresso Internacional de História da Medicina, foi o autor convidado a participar no mesmo. Ao Dr. Martin Koriath, director da «Boeringuer Ingelheim», ficámos muito agradecidos por uma agradável estadia na Alemanha.

A necessária humanização da tecnologia médica, que está a acontecer nos países mais evoluídos, tem raízes no comportamento ético milenário do Ocidente e do Oriente.

Publica-se este trabalho invocando a memória do Prof. Doutor José Andresen Leitão, amigo do coração de tantos anos de convivência. A sua perda é irreparável para todos os que tiveram o privilégio de o conhecer e para a Medicina de rosto humano.

O Senhor Presidente da Câmara Municipal de Santo Tirso, Dr. Joaquim Barbosa Ferreira Couto, médico, que muito se interessa por tudo o que diz respeito à nossa terra, quis arquivar no Boletim Cultural do Concelho de Santo Tirso este trabalho sobre S. Martinho de Dume, que, provavelmente, por cá andou há 1400 anos.

Juntaram-se notas ao original e a tradução de três opúsculos que, por difíceis de consultar, servem as considerações que se fazem e merecem divulgação por terem perfeita actualidade.

UM TRATADO DE HIGIENE MENTAL DO SÉCULO VI

DR. ANTÓNIO J. MIRANDA *

O Noroeste da Península tem características geográficas e climáticas muito próprias. O acidentado do terreno, repartido por montes e vales, proporcionou um «habitat» favorável ao aparecimento de pequenos aglomerados populacionais de casais com os seus micro-agro-silvo sistemas. Minifúndio com auto-subsistência.

São fundas as raízes que nos ligam ao território que está omnipresente nas estruturas lógicas de pensamento e nas relações humanas. As correntes antropológicas acentuam que viver é pertencer a um grupo que necessariamente tem os seus lugares, uma paisagem e laços familiares. A vicinidade é uma estrutura importante na vida tradicional das aldeias.

Desde o Paleolítico inferior e médio que aparecem traços de ocupação do território (fig. 1), mas é a cultura castreja no bronze final (fig. 2) que tem maior relevância e que conhecemos também por fontes históricas greco-romanas. Foi uma sociedade gentílica *carente de Estado* e talvez com o carácter matriarcal. «Estrabão dá notícia que, após o parto, o homem toma o lugar da mulher e recebe cuidados». Praticaram uma religião semelhante à dos Celtas com divindades detentoras de poder no aspecto mágico e jurídico, que recebiam culto no cimo dos montes, divindades aquáticas, dos bosques, dos caminhos e encruzilhadas, funerárias, etc., com ampla representação nos costumes e folclore actual transfigurados em bruxas, mouras encantadas, demónios e até santos milagreiros populares.

Os diversos povoados guerrearam-se entre si, mas ofereceram resistência à colonização romana que se fez tardiamente. Em 174 A/C, Craso vence, temporariamente, a permanente

* Ex-Director do Hospital Distrital de Santo Tirso. Sócio efectivo da A.S. de N.Y., da S.C.M.L., da S.P.O.T., da S.E.O.T., etc.

guerrilha desses povos. Os Romanos diriam que «Não se governam nem se deixam governar». Só em 62 A/C a 6.^a legião de Octávio César Augusto, a Vitrix (fig. 3), estabelece definitivamente a «Pax Romana».

Bracara Augusta é a sede do governo da Galécia. A romanização mantém ainda os costumes e crenças existentes até que o Cristianismo acrescenta novos valores, principalmente nas vilas e cidades de criação romana. Braga passou a ser o foco de irradiação do Cristianismo Peninsular.

Os Suevos, Alanos e Vândalos atravessaram os Pirinéus em 409 durante as guerras de Constantino III. Guerrearam-se entre si na Península e contra o Império. Os Suevos, vencendo os Vândalos, que empurraram para África, atingem o apogeu com Requiário (448-456), convertido ao catolicismo. A sede territorial do reino Suevo é a Galécia romana. Os Suevos estabeleceram uma convivência pacífica com os Lusitanos-Romanos repartindo os produtos da terra e assimilando os costumes indígenas. Foi o primeiro reino cristão do Ocidente e durou 176 anos, de 409 a 585 (figs. 4-10). Os Suevos acantonaram-se com as suas famílias no território Luso-Galaico, ao contrário do que aconteceu depois com os Visigodos e os Árabes, que só esporadicamente o penetraram. O regime económico que encontraram prestava-se aos seus costumes.

A toponímia germânica actual distribui-se, conforme mapas elaborados por Reinhart e Piel, com uma densidade máxima nos distritos do Porto e Braga ⁽¹⁾ e é rara no resto da Península. Também as investigações antropológicas de Luís de Pina revelam influência germânica (Dolicocefalos, loiros de olhos azuis) na mesma região (15% contra 2% no resto do país).

No século IV evangelizou o ocidente S. Martinho de Tours. A sua fama chegou ao rei Suevo Chararico ⁽²⁾, que implorou a sua interferência a favor da doença de seu filho Teodomiro (provavelmente lepra), enviando à Gália emissários à sua procura. Em 550, desembarca em Portocalé, oriundo da Panónia, outro Martinho com a missão de cristianizar os Suevos recuperados para o arianismo ou na heresia prisciliana. Atribuída também a cura de Teodomiro à influência de S. Martinho de Dume, este vem a desempenhar na corte papel semelhante ao de Cassiodoro em Itália, em relação a Teodorico. «S. Martinho revelou-se no seu tempo como representante do saber

⁽¹⁾ No concelho de Santo Tirso são suevo-góticos, entre outros, os toponímios: Burgães, Sá, Salas, Roriz, Vermoim, Gondarim, Serufe, Argemil, Ouriga, Pedraido, Silvalde, Aldrite, Brandariz, etc.. (Por informação verbal do Sr. Dr. Carvalho Correia).

Os Suevos (Quados e Marcomanos) instalaram-se no nosso concelho e vizinhos (Freamunde e Chão de Ferreira) e curiosamente provinham de uma região onde fica situada agora Gross Umstad, cidade geminada com Santo Tirso.

⁽²⁾ Reis suevos: Hermerico, Rechila, Requiário, Maldras, Agiulfa, Fraustano, Remismundo, Chararico, Teodomiro, Miro, Andeca, Malarico (segundo Reinhart).

clássico aprendido na Itália, tendo sido um dos coliféus de transmissão desse saber». Braga, sede da corte Sueva, passou então a ser um verdadeiro centro de cultura clássica-cristã. Participa no primeiro concílio de Braga em 551 e preside ao segundo concílio em 572 já como Bispo de Braga. Desenvolve uma actividade pastoral fundando mosteiros ⁽³⁾, igrejas rurais, etc.. O mosteiro de Dume, perto de Braga, é um importante foco de cultura cristã num território com previências pagãs. Lá, faz copiar e traduzir os manuscritos em latim e grego que trouxera de Itália e do Oriente. Aproveitou e reuniu os existentes em Braga.

Vida e Opúsculos de S. Martinho Bracarense impressos pela primeira vez neste reino por cuidado e ordem de D. Francisco Caetano Brandão, Arcebispo Primaz em 1803, é obra fundamental em português (fig. 11). *Martini Episcopi Bracarensis Opera Omnia* é um estudo exaustivo da obra escrita de S. Martinho feito por C. W. Barlow a expensas da Universidade de Yale e publicado pela Academia Americana de Roma. O autor passou quatro anos na Europa para estabelecer os textos, consultando centenas de manuscritos medievais. É notável a universalidade de S. Martinho, estudado e divulgado por todos os países na Idade Média.

Incide a nossa particular atenção no opúsculo dedicado ao rei Suevo Miro (570-583), «Regra da Vida Virtuosa». Conjunto de regras bioéticas de um intelectual culto que conhecia a experiência humana da civilização greco-latina e os limites da condição do homem. Diz na introdução: «Ainda sem os preceitos das Divinas escrituras, só pela *lei natural* e da *razão humana*, podem ser cumpridas mesmo pelos leigos». São elas a Prudência, a Magnanimidade, a Temperança e a Justiça; virtudes cardeais bem exemplificadas com afirmações numerosas como estas:

Da Prudência:

«Avaliarás e fazerás cada coisa e determinarás o seu valor, não pela opinião do grande número, mas pela sua mesma natureza».

«Nada afirmes sem o teres averiguado».

«Assim te acomoda às ocasiões e sem as coisas te mudarem, amolda-te tu a elas».

«Cogitações vagas e inúteis e semelhantes a sonhos, não as abrases, pois por fim de contas, ficarás triste».

«Dá testemunho à verdade, promete com consideração e cumpre mais do que prometeste».

«Se o teu ânimo é prudente, reparta-se pelos três tempos, regula o presente, previne o futuro e recorda-te do passado. Porque quem nada considera do passado perde a vida».

⁽³⁾ «Uma regra discreta e concreta que há-de ensinar durante séculos a difícil arte de conviver, inventada pelos velhos filósofos gregos, aos bárbaros recém-baptizados, para que o cristianismo fosse não religião mas também civilização», no dizer de Luís Ribeiro Soares, «S. Bento visto de Dume», in *Monacata Galega*.

«Não te arraste a autoridade do que fala, mas o que diz».

«Toma por ti conselhos saudáveis».

Da Magnanimidade:

«Que também se chama fortaleza em grande segurança viverás, livre, intrépido e desassustado».

«É grande género de vingança o perdoar».

«A medida da magnanimidade é não ser um homem tímido nem temerário».

Da Temperança:

«Considera quanto a natureza necessita e não quanto apetece a cobiça».

«Quem se satisfaz consigo nasceu rico».

«Seja a tua morada não deleituosa, mas saudável e o teu descanso não será preguiça».

«Sejam os teus ditos sem mordacidade, as graças sem baixeiras, o riso sem gargalhadas e o andar sem estrondo».

«Ao erro dá facilmente desculpa».

«Não exaltes pessoa alguma nem a abatas».

«Na adversidade firme, na prosperidade acautelado e comedido».

«A ninguém desprezes por ignorante».

Da Justiça:

«Nesta não terás que averiguar o que convém, mas convém-te quanto ela te ditar».

«Não armes contendas por uma palavra equívoca».

«Olharás alegre para as tristes cousas deste mundo, para as tumultuosas quieto e para as extremas desassombrado».

Tira como conclusão das quatro virtudes, depois de analisar a justa medida e limites por excesso ou defeito:

«Regular a sua vida não só para sua utilidade, mas para a dos outros».

«As regras referidas segundo a qualidade dos tempos, lugares, pessoas e cousas, indo a meia ladeira evite a temerária queda e despreze a fraca cobardia».

«A Educação e a Disciplina formam os costumes e cada um só sabe o que aprendeu».
«Importa o que tu és e não o que tu tens».
«É estultícia temer o que não podes evitar».
«Sê tardo em te persuadires de inimizades».
«Não há de distância entre o irado e o louco mais do que um dia».
«A aplicação esperta o ânimo, a inacção abate-o».
«O que persuadires será durável, o que constrangeres será instantâneo».
«Nunca um crime se deve vencer com outro crime».
«Não é pequena a casa em que cabem muitos amigos».

Um quadro de sintomas na figura da ira: «Um ar ousado e semblante de arremeter, fronte triste e vista carregada, palidez ou afogueado da face; ferve o sangue desde os seus primeiros vasos; acendem-se e cintilam os olhos; tremem os beijos e ferram-se os dentes».

«A violência da ira é repentina e total».

«Se a ira dá ao rei é tirano, ao filho é parricida, à mãe é madrasta».

«Requeira-se primeiramente ao irado não que perdõe, mas que tome conhecimento». «Se te demorares amalnará».

Em *De Correctione Rusticorum*, escrito a pedido do Bispo de Astorga, pretende combater todas as práticas lusitano-pagãs enraizadas no povo que sofreu o impacto do paganismo romano e germânico. Interessa aos antropólogos e etnólogos. Revela-nos a origem de práticas mágico-ritualistas que não desapareceram dos hábitos do povo. Das vinte práticas supersticiosas referidas por S. Martinho de Dume, catorze voltam a ser condenadas nas constituições de Braga de 1639. As pastorais dos Bispos depois do concílio Vaticano II referem a componente pagã do religiosismo popular em romarias, procissões, festas na Páscoa, etc.. As fogueiras de S. João, originariamente celebradas no dia de Solstício com os seus cantos e brincadeiras, são idênticas às da Europa central, mas desconhecidas no resto da Península. Têm uma origem celta ou sueva e mantêm-se ainda por todas as vilas e aldeias dos Distritos do Porto e Braga. Também o comportamento do doente para com a medicina e o médico tem ainda muito de mágico e a técnica sofisticada é divinizada. Assim acontece com a exigência de exames radiológicos, que só por serem feitos satisfazem o doente. O sacrifício pecuniário com certas intervenções cirúrgicas contribui para o êxito que é desvalorizado nas práticas gratuitas do Estado.

As pregações de S. Martinho para a correcção dos rústicos, eivadas de espírito científico e cristão na linha de Santo Agostinho, são de certo modo actuais.

A. Miranda Barbosa, no seu trabalho «O senequismo dos opúsculos de S. Martinho de Dume», demonstra a influência de Séneca e dos Estóicos nas principais obras atribuídas a S.

Martinho, opinião também de Caspari e Barlow. O opúsculo «Da ira» é integralmente extraído ou copiado de Séneca e há um sulco de influência senequista noutras obras, cuja extensão e profundidade é difícil de avaliar.

Diz-nos o Prof. Dr. Luís de Pina: «S. Martinho de Dume tinha conhecimentos científicos médicos, enraizados em Hipócrates e Galeno, em Celso e Aristóteles, de que deu notícia nas suas obras em oposição à Medicina peninsular no seu primarismo natural».

É provável que os Mosteiros que fundou ⁽⁴⁾, onde se fazia uma educação intensiva (psicoterapia de grupo), com disciplina e trabalho (ergoterapia) para o Apostolado ou na recuperação de marginais (eremitas, ascetas solitários), também fossem instituições de assistência. A medicina era a bizantina, racionalista e experimental com raízes greco-romanas e que será esquecida com o tempo. «A arreigada afeição à terra mãe e aos costumes ancestrais, não permitiu à medicina ampla e conhecida evolução no território português até aos séculos XII e XIII», na opinião do Prof. Dr. Luís Pina.

Conforme opinião do Padre Mário Martins S. J., nestes opúsculos referidos, descobrimos duas faces da atitude de S. Martinho de Dume ante a cultura antiga: por um lado, adopção ampla da ética racional e do espírito humanista, por outro, a recusa severa da teologia greco-romana e dos seus mitos.

O pensamento e orientação de S. Martinho merece um comentário sobretudo porque em algumas situações é extraordinariamente moderno.

- O conceito de doença para as perturbações mentais é patente nos opúsculos, conceito perdido com o tempo e só plenamente recuperado há pouco mais de 150 anos com Piney e as novas ideias dos Direitos do Homem resultantes da Revolução Francesa.
- O conceito de ligação íntima psico-somática, conceito cristão do homem como um todo.
- A noção de graduação no comportamento normal e na doença; é característica a frase: «E assim alguns dos Sábios disseram que a ira era uma breve loucura».
- A necessidade de intervenção terapêutica cautelosa nos comportamentos anormais por ensaios de sucesso e erro, num sentido actual da farmacologia clínica.

⁽⁴⁾ Na *História de Portugal (Origens — 1245)* da direcção de José Hermano Saraiva, na página 747, pode ler-se a propósito do Claustro do Mosteiro de Santo Tirso: «O cenóbio cristão já estaria edificado no tempo dos suevos, crendo-se que o fundador tenha sido S. Frutuoso, ainda que certos eruditos optem pela hipótese da fundação se dever a S. Martinho de Dume».

Também a pág. 299 do *Minho Pitoresco*, José Augusto Vieira exprime a mesma conjectura, tal como Vilhena Barbosa in *Monumentos de Portugal*, pág. 299.



Fig. 1

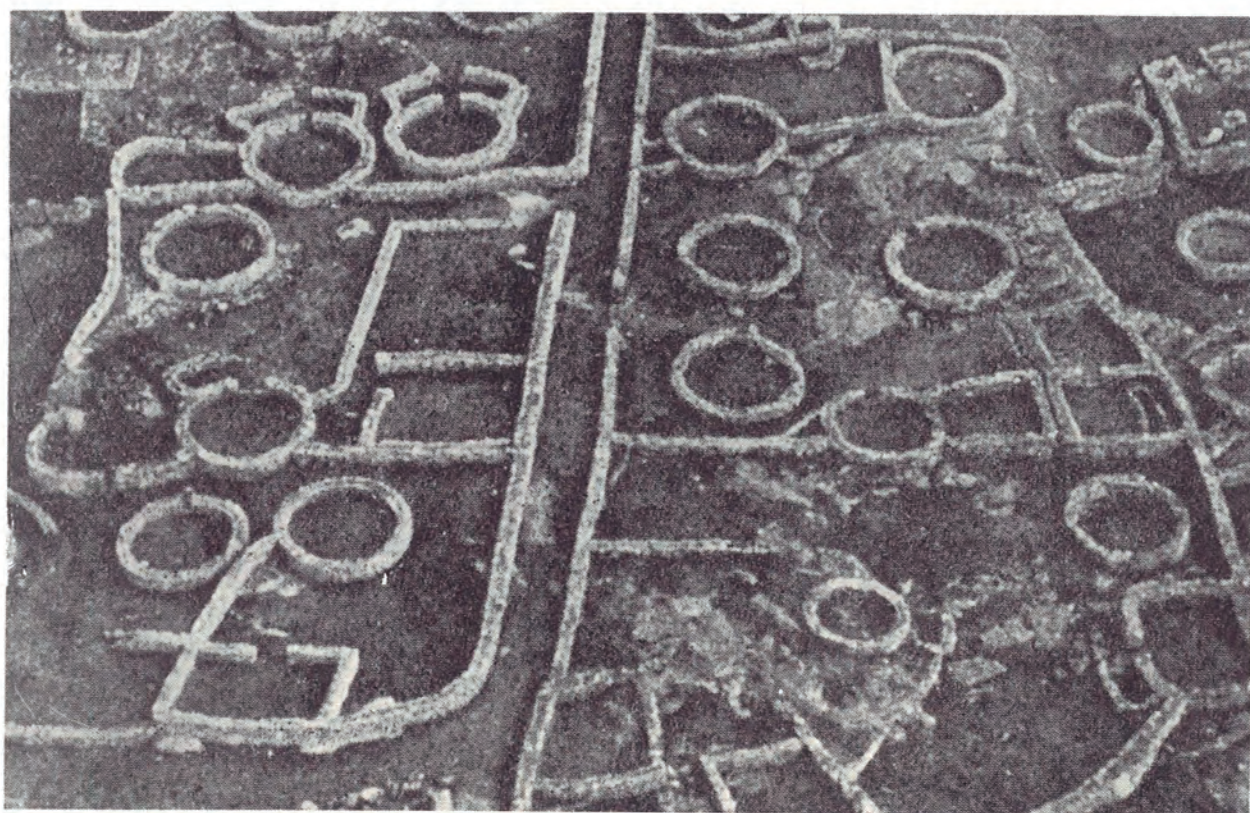


Fig. 2



Fig. 3

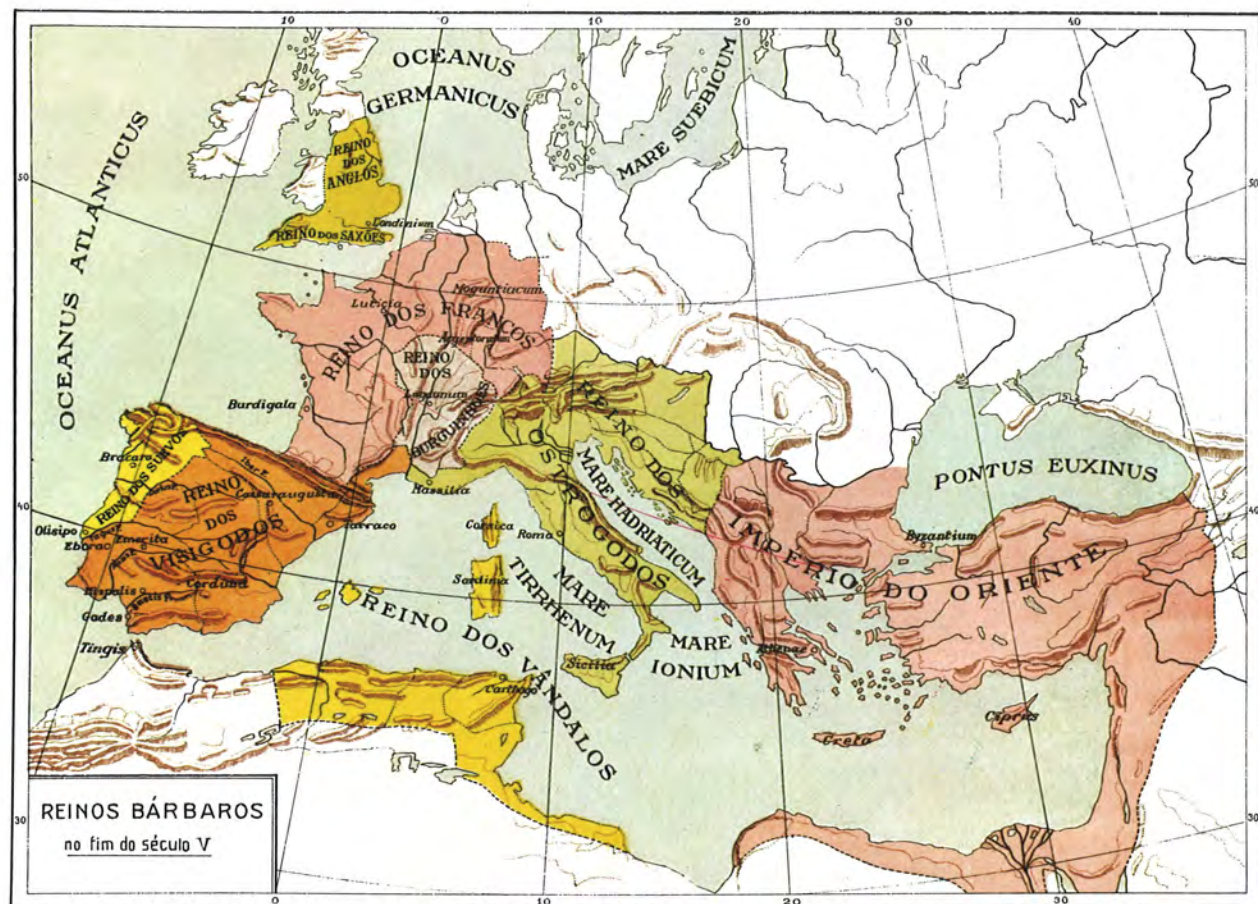


Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10

VIDA,
E
OPUSCULOS
DE
S. MARTINHO BRACARENSE.

IMPRESSOS, PELA PRIMEIRA VEZ, NESTE REINO:

POR CUIDADO, E ORDEM

DO

EXCELLENTISSIMO E REVERENDISSIMO SENHOR

D. FR. CAETANO BRANDÃO

ARCEBISPO PRIMAZ.

Ajuntão-se no fim da Vida do Santo algumas Notas, como pequenas Dissertações, para illustração de alguns pontos da mesma Vida, ou da Disciplina das Igrejas da Hespanha naquelle tempo: a traducção dos Opusculos em Portuguez; e Discurso preliminar a cada hum; e notas; e lições variantes.



. LISBOA

NA TYPOGRAFIA DA ACADEMIA REAL DAS SCIENCIAS.

1803

Com licença do Desembargo do Paço.

Militaria 1809
 Aos amados Irmãos e vacallos da A. M. Eu
 Me foy atados os Senhores de meu Commando que hajão
 por bem estar em Paz; e logo assim de q. tenhamos do
 ahora Contra os Inimigos Francizes; enão Com nosos pro
 pio, pois podem vir a ser que a de los dem Com a Nação hã
 Victoria p. os nosos Inimigos. Meos amados Com pa
 nheiros. Eu neste instante Levo as palavras seguintes
 do Soldado, e outro Camarada q. mandej de guarda a
 variada a saber o Cito dende se achava os Inimigos
 estes me acabas de dizer q. estão a Campados im de virão
 a saber em Adouge; ea Ponte do Porto / Cujos ja estão ser
 e a dos das nosos tropas; e de mais p. o v. Pa. trip. o. l. m.
 ad. unido; e sendo vontade de v. m. q. vamos l. d. y.
 im. Cur. para d. y. em as forças dos nosos Irmãos, e no
 sos Amigos. Eu estou p. y. t. y. Eu não q. r. m. e. i. r. q. u.
 m. p. u. n. h. o. m. c. a. m. p. o. i. n. d. a. a. p. e. r. o. r. d. e. q. m. e. a. c. h. o. r.
 h. u. m. a. g. r. a. n. d. e. m. u. l. t. i. a. ; e. C. o. n. h. e. r. q. n. ã. p. o. d. e. r. e. y.
 v. e. n. t. u. m. a. s. a. s. i. m. m. e. o. q. u. e. r. o. a. C. o. m. p. a. n. h. a. r. a. t. e. o. u. l.
 t. i. m. o. S. u. s. p. i. r. o. d. a. m. i. n. h. a. v. i. d. a. E. s. p. e. r. o. n. e. s. t. e. m. o.
 m. e. n. t. e. a. s. u. a. d. e. s. i. d. e. i. t. a. n. t. o. d. o. s. v. i. n. h. o. r. i. s. C. o. m. m. a. n.
 d. a. n. t. e. s. ; e. s. s. e. i. a. s. I. n. f. e. r. i. o. r. i. s. C. o. m. o. d. e. t. e. d. o. y. o. r. n. e. o. s.
 b. o. m. S. o. l. d. a. d. o. y. p. C. o. m. e. l. l. a. d. e. s. i. d. e. j. a. f. o. r. m. a. r. m. o. s. a. n. o.
 s. a. p. a. r. t. i. d. a. Q. u. a. r. t. e. l. d. e. D. e. n. i. s. 11. 9. d. e. M. i. 28. 9.
 Com. m. a. n. d. a. n. t. e. s. :
 p. a. r. t. e. d. e. B. e. n. t. e. p. o. r. M. i. r. a. n. d. o. f. f. e.
 S. e. r. g. e. n. t. e. M. i. l. l. a. n. d. e. s. e. l. e. n. d. e. d. e. W. a. l. t. e. r. e. s. e.
 S. e. r. g. e. n. t. e. e. n. t. e. r. e. s.

Fig. 1

Machados da Idade do Bronze (2000 anos A.C.), um dos quais foi encontrado pelo autor, como pedra de amolar, em Santa Cristina do Couto, e um outro achado na Quinta do Sr. Américo Gonçalves, de Monte Córdova.

Fig. 2

Vista aérea da Citânia de Sanfins (in *Paços de Ferreira, Textos e Imagens sobre o Concelho*, Câmara Municipal de Paços de Ferreira, 1984).

Fig. 3

Inscrição Romana em Santo Tirso

L. (VCIUS) VALERIUS SILVANUS
MILES LEG (IONES) VI VICT (RICES)
(DE) O TURIACO
V. S. L. M.

que assinala a acção militar e a passagem pelo concelho de Santo Tirso da Vitrix. Reproduzido do trabalho do Dr. Joaquim Torres, «Tesouro Monetário do Castro de Alvarelhos», *Boletim Cultural de Santo Tirso*, 1979, pág. 68.

Fig. 4

Reinos bárbaros no fim do século V (reproduzido de *História de Portugal*, dir. Prof. Damião Peres, Portucaleense Editora, Porto).

Figs. 5-10

SOLDOS E TRIENTES SUEVOS *

Solidus e Tremesis de ouro extraídos de areias dos nossos rios ou de minas já exploradas pelos manos no território suevo ao Norte de Portugal (W. Reinhart, *Die Münzen des Swebenreiches*, N. G., München). Circularam até ao Séc. XI.

São conhecidas pouco mais que 130 moedas suevas. Nesta colecção encontram-se exemplares dos vários tipos da classificação de William Reinhart:

A. Soldos com o nome de Honório (Solidus Galecanos)

ADNHOHORI VSPPAVC VICTORIA AVCCC

B. (1) Cunhagens com o nome de Valentiniano bem

legível ou com letras confusas. Ex. DNVALENTINIANVS PFA

(2) Os chamados do tipo Latina Munita geralmente com o nome da cidade de origem entre ambas as palavras. Ex. LATIHAEMERIMVHITA OHO B

(3) Do mesmo tipo com o nome de origem em 1.º lugar. Ex. LEONES MONETA CLARA COIIIOB

Fig. 11

Frontispício do livro *VIDA E OPÚSCULOS DE S. MARTINHO BRACARENSE* referido na pág. 13 deste volume.

Fig. 12

Documento existente no Arquivo da Casa de Dinis, referente à 1.ª Invasão Francesa de Soult.

«Meus amados Irmãos e vassalos de S. A. R.. Eu lhes rogo a todos os senhores do meu comando que hajam por bem estar em pas e socêgo a fim de que tenhamos só a ira contra os inimigos Franceses e não conosco próprios, pois podem conhecer que a desordem com a Nação é vitória para os nossos inimigos.

Meus amados Companheiros, eu neste instante recebo as palavras seguintes do soldado, e outro camarada que mandei de guarda avançada a saber o sítio donde se achavam os inimigos. Estes me acabam de dizer que estão acampados em divisões a saber: em Adonfe e a Ponte do Porto, cujos já estão cercados das nossas Tropas e do mais povo. Patriotismo aí unido; e sendo vontade de v.m.ces que vamos todos encorporados em reforço dos nossos Irmãos e nossos Amigos, eu estou pronto; eu sou o primeiro que me ponho em campo, inda apesar de que me acho com uma grande moléstia e conheço que não poderei vencer, mas assim mesmo os quero acompanhar, até ao último suspiro da minha vida. Espero neste mesmo momento a sua decisão, tanto dos Senhores Comandantes e oficiais inferiores como de todos os meus bons soldados para com ela desde já formarmos a nossa partida.

Quartel de Denis, 19 de Março de 1809

Joaquim Bento Correia de Miranda

Sarg. Mor Com.te do Com.do de Refojos e seus
Coutos e Honras

* Ampliações: Figs. 5-9 — c. 120%; Fig. 10 — c. 400%; Capa — c. 150%.

- Um racionalismo não dogmático despidido de teologia que considera qualquer homem vulnerável à ignorância e à doença.

A «Regra da Vida Virtuosa» e outros opúsculos, pretendem ser um guia de comportamento que torne feliz o homem socialmente integrado. São normas de higiene mental, síntese de uma experiência histórica das civilizações anteriores, amadurecida e aplicada ao mundo que o cercava e em que participava.

Tanto equilíbrio e bom senso no século VI impressiona-nos. Apesar de todos os progressos tecnicistas da psiquiatria e da psico-farmacologia, continuará a ser mais fácil «prevenir do que remediar», porque «quem nada premedita do futuro, tudo apanha desapercebido».

É muito interessante notar que a «Regra da Vida Virtuosa», de ampla divulgação por todos os países na Idade Média (até chegou à Islândia traduzida em norueguês), impregnou, sobretudo, profundamente os povos do Noroeste Peninsular, onde foi sempre transmitida de geração em geração, por informação oral familiar e pelo catecismo. Uma cultura personalista que chega aos nossos dias nas aldeias e ainda vive. O rifoneiro português está em ressonância e até repete os conceitos escritos por S. Martinho.

Não deve o médico actual ignorar a tradição da comunidade em que está inserido.

O comportamento histórico, político e religioso da população do Norte de Portugal e da Galiza (que não formam a mesma Nação por rivalidade religiosa antiga entre Lugo, S. Tiago de Compostela e Braga) revela constantes culturais com raízes lusitano-romanas e suevas. Poder na grei mais do que no Estado, moderação de costumes, pendor mercantil, não violência (não participa nos exageros da inquisição). Tradicionalmente procura fugir ao serviço militar obrigatório, mas suporta com heroísmo, sem alarde, a guerrilha e a disciplina, como aconteceu nas Invasões Francesas (fig. 12) e no Ultramar.

Quando faltam os recursos, não se revolta, emigra e adapta-se a outras culturas sem perder a sua e a saudade, sentimento constante que faz regressar o emigrante ao torrão natal para legar a fortuna grangeada com muito esforço. O lirismo religioso e a divinização do amor estão bem patentes na poesia popular e em alguns poetas como Sá de Miranda, Teixeira de Pascoais, António Correia de Oliveira, Miguel Torga, etc.. A Galiza de Rosalia de Castro e de Otero Pedrayo tem uma tradição cultural diferenciada do resto da Espanha e semelhante à do Norte de Portugal.

Tem este povo resistido a maior parte das vezes, com indiferença, a ideologias totalitárias ou não de inspiração estranha. Assim aconteceu nas recentes campanhas de dinamização cultural marxista-leninista. Continua a resistir ao centralismo burocrático criando mil dificuldades ao jurismo legalista e ao dirigismo económico e burocrático do Estado (fuga fiscal, economia paralela, etc.).

É no Norte que aparecem os movimentos culturais da Renascença Portuguesa e da Nova Renascença, com individualidades inseridas na tradição e no ambiente.

Não sente que o Estado tenha a obrigação de dar a saúde. Na doença recorre primeiro ao amigo e ao médico da sua confiança, a quem generosamente gratifica (velho contrato — promessa aos deuses). Do médico funcionário só pretende as vantagens sociais que, com esperteza, explora ⁽⁵⁾.

Elementos da sua identidade são: comportamento individualista ou personalista, com amizade, tolerância e solidariedade ⁽⁶⁾, por vezes, pouco civismo.

As características regionais tendem a esbater-se em face da agressão do progresso, sobretudo pelos seus meios de comunicação social (a televisão serve uma civilização de consumo massificada, as discotecas estão em todas as aldeias substituindo a ternura e a melodia das canções tradicionais).

Em plena revolução industrial, nos caminhos que foram visionados por Huxley no «Admirável Mundo Novo» ou por Orwell no «1984», valerá a pena conservar regras éticas como as que S. Martinho revelou no século VI, que são normas de saúde mental e «quem nada considera do passado perde a vida», como muito bem acentuou.

⁽⁵⁾ «Será a Medicina burocratizável?», Daniel Serrão, *Boletim da S. C. M. L.*

⁽⁶⁾ Exemplo edificante de solidariedade é, nos nossos dias, a Liga dos Amigos do Hospital de Santo Tirso.

RESUMO

No Noroeste da Península Ibérica existe um povo com ascendência celta, que mantém, há mais de 2000 anos, uma constância de carácter e atitudes perante a vida pouco influenciadas por sucessivas invasões.

S. Martinho de Dume, Bispo de Braga, é a pessoa que condensa e simboliza o programa de cristianização que a Galiza e o Norte de Portugal conhecem na segunda metade do Século VI no reino suevo.

Escreveu alguns trabalhos notáveis e um deles, «Formula Vitae Honestae», dedicado ao rei Miro, é o que podemos considerar um Tratado de Higiene Mental.

Define as qualidades necessárias à estabilidade do espírito: a prudência, a magnanimidade, a temperança e a justiça, numa abordagem despida de Teologia. Tem mesmo um sentido psicoterapêutico na descrição «Da figura da Ira» que define o delírio.

A maior parte das afirmações de bom senso conservam-se ainda hoje na tradição popular e fazem parte da cultura das gentes da Galiza e do Noroeste de Portugal e da sua identidade.

RÉSUMÉ

Il y a un peuple au nord-ouest de la Péninsule Ibérique d'ascendance celte qui maintient, il ya plus de 2000 ans, une constance de caractère et des attitudes des faits de la vie qui ont été peu modifiées par des sucessives invasions de peuples différents.

C'est S. Martin de Dume, évêque de Braga, qui a défini et caractérisé le programme de christianisation dans cette région de Galice et au nord du Portugal dans la deuxième partie du VI^e siècle en plein royaume suève. Il a écrit des essais fort importants parmi lesquels un dédié au Roi Miro sous le titre «Formula Vitae Honestae» qui peut être défini comme un Traité d'Hygiène Mentale.

Il définit les qualités nécessaires à la stabilité de l'esprit: la prudence, la magnanimité, la tempérance et la justice, dans une perspective tout à fait indépendante de la théologie. Il a fait même un abordage psychotérapeutique dans la description de la «Figure de colère» qui marque bien le délire.

La plupart de ces mots de bon sens ont été conservés jusqu'à nos jours dans la tradition populaire et font partie de la culture des peuples de la Galice et du nord-ouest du Portugal.

ABSTRACT

In the North-West of the Iberian Peninsula, there is a people with Celt ascendancy who preserves for more than 2000 years a constancy of character and attitudes in front of life and not influenced by the consecutive invasions.

S. Martinho de Dume, Bishop of Braga, is the person who condenses and symbolises the program of Christianization, which «Galiza» and the North of Portugal experience in the second half of the VI century within the sveve kingdom.

He wrote some remarkable texts, and one of them is «Formula Vitae Honestae», that was dedicated to King Miro and is what we can consider as a «Treatise of Mental Hygiene».

It defines the necessary qualities for the spirit stability. The Prudence, the Magnificence, the Moderation, and the Justice in a boarding descended of Theology, it has even a psychotherapeutic sense in the description of the «Figure of the Rage» which defines the delirium.

Most of the good sense assertions are still maintained till today in popular traditions and they are part of the culture and identity of the people of Galiza and North-West of Portugal.

BIBLIOGRAFIA

- J. P. M. Albuquerque, *Mapa da Galiza Sueva*, in BA, 1-4 (1958-1959), 147-152.
- F. de Almeida, *História da Igreja em Portugal*, I, Coimbra, 1910.
- D. Fr. Caetano Brandão, *Colecção de Cânones ordenada por S. Martinho Bracaraense*, Lisboa, 1803 (A. C. do Amaral).
- D. Fr. Caetano Brandão, *Vida e Opúsculos de S. Martinho Bracaraense*, Lisboa, 1803 (A. C. do Amaral).
- D. de Azevedo, *S. Martinho de Dume como Teólogo*, in BA, 1-2 (1957), 9-27.
- C. W. Barlow, *Martini Episcopi Bracaraensis Opera Omnia*, New Haven, 1950.
- Bermejo, Palhares, Perez, etc., *História de Galiza*, Alhandra, 1981.
- C. P. Caspari, *Martin von Bracara's schrift (de Correctione Rusticorum)*, Christiania, 1883.
- L. Chaves, *Costumes e tradições vigentes no Séc. VI e na actualidade — S. Martinho de Dume: De Correctione Rusticorum*, in BA, 3-4 (1956), 243-277.
- Congresso do XIV Centenário da chegada de S. Martinho à Península Ibérica, Resumo dos relatórios e comunicações*, Braga, 1950.
- A. de J. da Costa, *S. Martinho de Dume — XIV Centenário da sua chegada à Península*, in BA, 3 (1950), 288-315.
- R. da Cunha, *História Eclesiástica dos Arcebispos de Braga*, I, Braga, 1634.
- P. David, *Études historiques sur la Galice et le Portugal du VI au XII siècle*, Lisboa, 1947.
- C. A. Ferreira de Almeida, *Território paroquial de Entre-Douro e Minho, sua sacralização*. Nova Renascença, Porto, 1986.
- E. de A. da C. e Freitas, *Costumes e tradições do Séc. VI e da actualidade*, in BA, 3-4 (1957), 295-313.
- A. Garcia Gallo, *El testamento de S. Martin de Dumio*, in BA, 1-2 (1957), 36-44.

- M. Gomes dos Santos, *S. Martinho de Dume, Apóstolo dos Suevos*, in BA, 3-4 (1957).
- A. Iglesia Alvariño, *Tres escritores romanos de la Gallaecia en busca de su patria*, in BA, 1-4 (1958-1959), 74-84.
- Fernanda Lanhas, *O Espólio de Beiral*, Junta Distrital do Porto.
- J. Leite de Vasconcelos, *Religiões da Lusitânia*, III, Lisboa, 1913.
- G. Martinez Diez, *La Colección Canonica de la Iglesia Sueva — Los Capitula Martini*, in Actas do Congresso de S. Frutuoso, I, BA, 47-50 (1967), 224-243.
- M. Martins, *Correntes de Filosofia Religiosa em Braga dos Séculos IV a VII*, Porto, 1950.
- M. Silva, *Dume e o seu primeiro Bispo, páginas de história galaico-minhota*, Póvoa de Varzim, 1919.
- José Mattoso, *Portugal Medieval*, pág. 77.
- A. de Miranda Barbosa, *O senequismo dos opúsculos morais de S. Martinho de Dume*, Braga, 1954.
- J. Pérez de Urbel, *S. Martín y el Monaquismo*, in BA, 1-2 (1952), 50-67.
- A. A. de Pina, *S. Martinho de Dume e a sobrevivência da mitologia suévica*, in BA, 1-4 (1958-1959), 58-86.
- L. de Pina, *Os cânones de S. Martinho e a medicina Luso-Germânica*, in BA, 3-4 (1957), 328-366.
- A. C. Pires de Lima, *Estudos Etnográficos, Filosóficos e Históricos*, III, Porto, 1948.
- Otero Pedrayo e outros, *História da Galiza*, Akal Editor, 1979.
- Wilhelm Reinhart, *Os solidus Gallecanos, moedas portuguesas*, Arquivo Histórico de Portugal, Die Munzen des Swebenreiches, Munchen 1937.
- Casimiro Torres Rodrigues, *La Galicia Romana*.
- A. do Rosário, *Teologia da Conservação na conversão do Rei Requiário e dos Suevos*, in BA, 1-4 (1958-1959), 67-73.
- Carlos Manuel Santarém, *O Castro do Monte Padrão, O Concelho de Santo Tirso*, Boletim Cultural, Vol. III, pág. 397, Vol. II, n.º 1 e Vol. IV, n.os 1 e 2.
- Luís Ribeiro Soares, *S. Bento visto de Dume*, Monocata Galega; Actas do Primeiro Colóquio, Orense, 1981.
- T. de Sousa Soares, *Estado Social e Político do Noroeste da Península no Séc. VI*, in BA, 3-4 (1957), 378-383.
- S. Tavares, *O Senequismo de S. Martinho de Dume*, in Revista Portuguesa de Filosofia (Braga), 4 (1950), 381-387.
- Joaquim Torres, *Tesouro Monetário do Castro de Alvarelhos*, Boletim Cultural Concelhio, Vol. I, n.ºs 2 e 3 (1979).
- F. Veloso, *De Correctione Rusticorum — Reprodução da Ed. de Caspari, revisão da trad. de A. C. do Amaral e nova versão da parte restante por...*, in BA, 3 (1950), 222-239.

**REGRA
DA VIDA VIRTUOSA ⁽¹⁾**

S. MARTINHO DE DUME

(1) Tradução de António Caetano do Amaral, revista e actualizada por F. G. Veloso e publicada na Revista Cultural da C. M. de Braga *Bracara Augusta*, n.ºs 67-68, 1975.

Ao gloriosíssimo e Sereníssimo Rei Miro, insigne na Fé Católica e na
piedade assinalado,
Martinho, indigno Bispo,
muito saudar!

Não ignoro, Rei Clementíssimo, que a ardentíssima sede do teu ânimo insaciavelmente procura estancar-se nas taças da sabedoria, e que ansiosamente andas em busca das fontes donde manam as águas da Ciência Moral. E por isso muitas das vezes com as tuas letras estimulas a minha insuficiência a que, escrevendo a miúdo alguma carta à tua Alteza, te dirija quaisquer palavras, que sejam ou de consolação ou de exortação. Mas, posto que o louvável empenho da tua piedade requeira isto de mim, sei bem que o meu pequeno talento incorrerá para com os prudentes na nota de insolente ousadia, se faltar ao decoro do real acatamento com contínuos e pela maior parte vulgares ditames.

Portanto, para que nem, falando, abuse da licença da tua instância, nem, calando-me, mais ainda dessirva ao teu desejo, ofereço este opúsculo nada ornado com ostentação de agudezas, mas coligido com chã e singela simplicidade para ser lido a ouvidos dispostos com boa fé. O qual eu não escrevi particularmente para instrução tua, sendo-te natural a sagacidade da sabedoria; mas em comum para aqueles que, por assistirem ao teu serviço, é bom que leiam, entendam e retenham estas cousas.

É o título do opúsculo *Regra da vida virtuosa*, e a razão de lhe pôr esta inscrição é porque não ensina aquelas coisas árduas e perfeitas que só por poucos e abalizados Santos são praticadas, mas apenas adverte as que, ainda sem os positivos preceitos das divinas Escrituras, só pela Lei natural da razão humana, podem ser cumpridas mesmo pelos leigos que vivam em justiça e rectidão.

REGRA DA VIDA VIRTUOSA

A quatro espécies de virtudes tem o parecer de muitos sábios reduzido aquelas pela prática das quais pode o ânimo humano chegar à vida virtuosa. A primeira é a prudência; segunda a magnanimidade; terceira a temperança; quarta a justiça. Estas, pois, por meio das obras que abaixo se explicam, fazem o homem virtuoso.

I. Da Prudência.

Quem quer que tu sejas o que queres seguir a prudência, viverás bem, regulado pela razão, se primeiro que tudo avaliares e pesares cada coisa e determinares o seu valor, não pela opinião do grande número, mas pela sua mesma natureza. Porque deves saber que há cousas que parecem boas, sem o serem, e outras que não parecem ser boas e o são.

Tudo quanto possues de cousas transitórias, não o admires, nem tenhas em conta de grande o que é caduco: não guardes como alheias as cousas que de ti tens, mas governa-as e usa delas como tuas e a bem teu.

Se abraçares a prudência, serás em toda a parte o mesmo; e, segundo a variedade das cousas e dos tempos o pedir, assim te acomoda às ocasiões; nem as coisas te mudem, mas amolda-te tu a elas, bem como a mão que, ou se abra e estenda, ou se feche, é sempre a mesma.

É próprio do prudente examinar os conselhos e não se deixar levar arrebatadamente dos falsos com fácil credulidade. Nas cousas duvidosas não decidas, mas suspende o teu juízo. Nada afirmes sem o teres averiguado, porque nem tudo o que tem aparência de verdade é verdadeiro; assim como muitas vezes o que à primeira vista parece incrível nem por isso é falso. Pois que bem vezes a verdade tem cara de mentira e não poucas a mentira se esconde debaixo da aparência de verdade. E, assim como às vezes o amigo mostra o semblante carregado e o lisonjeiro o mostra risonho, assim a falsidade se cora com a verosimilhança, e mesmo para enganar ou se insinuar toma essa cor.

Se desejas ser prudente, olha sempre adiante e revolve no teu ânimo todas as cousas que podem acontecer. Nada faças arrebatado, mas reflecte primeiro com vagar. Porque quem é prudente não diz: «não cuidei que tal sucedesse»; porque não vacila, mas detém-se; não suspeita, mas previne. Examina tu a causa de qualquer facto e, em lhe tendo descoberto a origem, preverás o êxito. Sabe que em algumas cousas deves continuar, visto tê-las começado; aquelas, porém, em que o continuar é mau, nem as deves começar.

O prudente nem quer enganar, nem pode ser enganado. É de homem bom não enganar outro nem ao ponto da morte.

Sejam as tuas opiniões juízos formados. Cogitações vagas e inúteis e semelhantes a sonhos, não as abraças, pois se o teu ânimo se deixar engodar delas, por fim de contas ficarás triste; mas seja o teu discurso estável e certo: ou delibere, ou questione, ou contemple, não se afaste da verdade.

Não sejam também inúteis as tuas palavras, mas ou persuadam, ou movam, ou consolem, ou ensinam. Sê parco em louvar e mais ainda em vituperar, porque tão repreensível é o nímio louvar como o vituperar sem modo; porquanto aquilo se faz suspeito de adulação, isto de malignidade.

Dá testemunho à verdade e não à amizade.

Promete com consideração e cumpre além ainda do que prometeste.

Se o teu ânimo é prudente, reparta-se pelos três tempos: regula o presente, previne o futuro, recorda-te do passado. Porque quem nada considera do passado perde a vida e a quem nada premedita do futuro tudo o apanha desapercibido. Põe diante do teu ânimo os males e bens futuros, para que possas suportar aqueles e dirigir estes.

Não estejas sempre em acção, mas dá de quando em quando folgo ao teu ânimo, e este mesmo descanso seja cheio com o estudo da sabedoria e com bons pensamentos, porque o prudente nunca se entorpece com o ócio. Sim, este tem às vezes o ânimo mais frouxo, mas nunca desatado: acelera as cousas tardas, desenvolve as embaraçadas, abranda as duras, leva ao fim as árduas, pois que sabe por que caminho deve entrar em cada coisa e conhece cada uma delas e as vê todas distintamente.

A madureza dos sábios pelas cousas claras decifra as escuras, pelas pequenas as grandes, pelas próximas as remotas, pelas partes o todo.

Não te arraste a autoridade do que fala, nem atentes a quem diz, mas ao que diz; nem olhes a quantos agrada, mas a quais.

Busca só aquilo que podes achar, aprende o que podes saber, deseja o que ante os bons se pode desejar. Não te arrojes a coisa mais alta, na qual nem hajas de te sustentar sem tremor, nem subir sem queda.

Toma para ti conselhos saudáveis.

Quando te lisonjeia a prosperidade da vida, como em escorregadio tem-te mão e pára; nem te deixes levar dos primeiros ímpetos, mas lançando os olhos para que parte hás-de ir, ou até onde.

II. Da Magnanimidade.

Se na tua alma morar a *magnanimidade*, que também se chama *fortaleza*, em grande segurança viverás, livre, intrépido, desassustado.

É um bem do homem magnânimo não vacilar, não desmentir de si mesmo e esperar desassombrado o fim da vida.

Nada há grande nas cousas humanas, senão o ânimo que despreza as cousas grandes.

Se fores magnânimo, nunca julgarás que se te fez afronta. Do inimigo dirás: «não me fez mal, teve intento de o fazer»; e quando o colheres debaixo do teu poder, reputarás por vingança o podê-la tomar, pois debes saber que é um honrado e grande género de vingança o perdoar.

A ninguém acometas disfarçadamente; a ninguém roas na pele; busca-o a cara descoberta: não tenhas contenda sem a haver anunciado; porque as fraudes e os enganos só ao fraco competem.

Serás magnânimo se nem desafiases os perigos como o temerário, nem os receares como o tímido; porque nada faz o ânimo timorato senão o remorso da vida repreensível.

Está portanto a medida da magnanimidade em não ser o homem tímido nem temerário.

III. Da Temperança.

Se amas a temperança, corta o supérfluo e encurta os teus desejos. Considera contigo quanto a natureza necessita e não quanto apetece a cobiça. Se fores temperado, chegarás a conseguir contentar-te contigo mesmo, porque quem se satisfaz consigo nasceu rico.

Põe freio e modo aos teus apetites e repele os atractivos que com oculto engodo arrastam o ânimo. Não comas à sobreposse; nem bebas até à embriaguez. Toma tento que ou em companhia de mesa ou em outra qualquer da vida não pareças condenar aqueles a quem não imitas; nem te engolfes nos deleites presentes, nem estejas suspirando pelos ausentes. A tua comida seja ordinária; nem cheguês a ela como a regalo, mas como a sustento; seja a fome quem estimule o teu paladar e não os guisados.

Resgata por pouco os teus desejos, porque só deves cuidar em que eles cessem e, como amolando-te ao divino Exemplar, passa depressa do corpo para o espírito.

Se buscas a temperança, seja a tua morada, não deleitosa, mas saudável; nem queiras que o dono seja conhecido pela casa, mas sim a casa pelo dono.

Não te arrogues o que não hás-de ser, nem queiras parecer coisa maior do que és.

Cuida muito em que a tua pobreza não seja imunda, nem a parcimónia sórdida, nem a singeleza desatenciosa, nem a brandura lânguida; e, se os teus cabedais são poucos, não sejam apoquentados.

Nem chores o teu, nem admires o alheio.

Se amas a temperança, fuge das cousas indecorosas antes que se te avizinhem; nem te recates de outrem qualquer mais que de ti. Assenta que tudo é mais tolerável que a indecência. Abstém-te também de palavras indecentes, porque a soltura nestas fomenta a impudência.

Gosta mais dos ditos úteis que dos jocosos e agradáveis, mais dos ajustados que dos obsequiosos. Poderás às vezes misturar entre as cousas sérias alguma jocosidade, mas moderada e sem detrimento do respeito ou do pejo. Porquanto o riso se faz repreensível toda a vez que é excessivo ou desatado puerilmente, ou mulherilmente requebrado. Também torna odioso a um homem o riso ou desdenhoso ou claro ou maligno e disfarçado ou provocado dos males alheios. Portanto, se a ocasião pede alguma graça, dize-a sempre com dignidade discreta, de modo que nem se ressintam de ti por picante, nem por insípido te desprezem. Não haja em ti chocarrice, mas uma agradável cortesia. Sejam os teus saís sem mordacidade, as graças sem baixeza, o riso sem gargalhadas, a voz sem gritos, o andar sem estrondo; o teu descanso não seja preguiça e, enquanto os outros brincam, trata tu em alguma coisa boa e santa.

Se és temperado, fuge das adulações, e tão triste cousa seja para ti ser louvado por indignos, como se fosses louvado de cousas indignas. Fica mais contente toda a vez que desagradas aos maus, e o seres dos maus mal avaliado mete-o em conta de teu verdadeiro louvor. O mais dificultoso acto da temperança é sacudir as adulações dos lisonjeiros, cujas palavras com uma certa satisfação amolentam o ânimo. Não procures granjear a amizade de alguém por meio de adulação; nem dês entrada a que outros por meio dela granjeiem a tua.

Não sejas ousado nem arrogante; entra com tento nas cousas, não te arremesses; conservada a gravidade, aceita de boa mente as advertências, e as repreensões com paciência. Se alguém te repreender com razão, sabe que te aproveitou; se sem ela, sabe que desejou aproveitar-te. Não tens que temer das palavras ásperas, mas sim das brandas.

Põe-te tu sempre em fugida dos vícios; e dos alheios não sejas curioso indagador, nem severo censor,

mas corrige-os sem os lançar em rosto, de sorté que diante da advertência vá o bom modo; e ao erro dá facilmente desculpa. Não exaltes a pessoa alguma nem a abatas.

Sê ouvinte calado dos que falam; dos que se te dirigem, pronto acolhedor. A quem te pergunta responde facilmente; a quem porfia facilmente cede: não te desmandes em contendas e ditérios.

Se és temperado, vigia sobre os movimentos de teu ânimo e corpo, que não sejam descomedidos; nem prescindas deles por ficarem ocultos; pois que importa que ninguém mais os veja, se tu os vês?

Sê flexível, mas não leve; constante, mas não teimoso.

O teres a ciência de alguma cousa nem fique escondido, nem se faça enfadonho.

Faz todos iguais a ti; aos infelizes não desprezes ensoberbecido; aos superiores, vivendo bem, não temas.

Em correspondência de obséquios nem te dispenses, nem a exijas. Para todos sejas afável, para ninguém meigo ⁽²⁾, com poucos familiar, para todos justo. Sê mais severo no juízo que nas palavras, na vida que no semblante; dado à clemência; inimigo da crueldade; quanto a boa fama, nem semeador da tua nem da alheia invejoso. Sobre rumores, crimes, suspeitas não sejas crédulo nem dado à má parte, mas antes muito oposto àqueles que com capa de simplicidade se introduzem a fazer mal a outrem.

Para a ira sê tardo, para a misericórdia fácil, nas adversidades firme, nas prosperidades acautelado e comedido, ocultador das próprias virtudes, como outros o são dos vícios; desprezador da vanglória, e em requerer dos outros os bens de que és dotado, nada rigoroso.

A ninguém desprezes por ignorante. Fala pouco, mas sofre os faladores. Sêrio, mas não austero, e aturando mesmo o folgazão. Desejoso da sabedoria e dócil, o que sabes participa-o sem presunção a quem to pedir; o que não sabes pede, sem disfarçar a ignorância, que to participem.

O sábio não alterará os costumes públicos, nem atrairá a si o povo com a novidade do seu viver.

Segue-se a isto a virtude da justiça.

IV. Da Justiça.

Que outra cousa é a justiça senão uma tácita convenção da natureza, achada para bem de muitos? A justiça não é instituição nossa, mas lei divina e vínculo da humana sociedade. Nesta não temos que averiguar o que convém: convém-te quanto ela te ditar.

Tu, pois, quem quer que sejas que a queres guardar, teme e ama a Deus primeiro, para que sejas amado de Deus. Serás amável a Deus, se o imitares em desejar fazer bem a todos, a ninguém mal; então te chamarão todos homem justo e te respeitarão e amarão.

Para seres justo, não só não farás dano, mas impedirás que o façam, pois que o não fazer dano não chega a ser justiça, é apenas abster-se do alheio. Começa pois por não tirar nada e ir-te-ás adiantando a alguma coisa mais, a restituíres o que outros tiraram. Castiga ⁽³⁾ e coíbe os roubadores para que se não façam temíveis aos outros.

(2) Melhor talvez: fagueiro = *blandus* — N. E.

(3) Este documento, que ao pé da letra só pode servir aos particulares no estado natural, bem se entende o sentido que deve ter para os que vivem na sociedade civil.

Não armes contenda por uma palavra equívoca, mas atende ao ânimo com que é dita.

Não sejas menos exacto na asserção que no juramento. Sabe que intervêm a Fé e a Religião toda a vez que se trata da verdade, porque, ainda que no juramento seja Deus expressamente invocado, também do que o não invoca é testemunha: portanto não atropelas a verdade para não atropelares a lei da justiça. Se alguma vez te vires no aperto de usar de juramento, não o uses para defesa de cousa falsa, mas de cousa verdadeira; e quando por uma mentira houvesse de ser resgatada a fidelidade, não mintas, mas escusa-te, porquanto em toda a boa causa o justo não revela o segredo, mas cala o que deve ser calado e fala o que deve falar; e assim terá uma alta paz e segura tranquilidade, de modo que, ao passo que os outros são do mal vencidos, vence ele o mal.

Se cuidares pois em estudar isto, sereno e intrépido esperarás o fim da tua carreira, olharás alegre para as tristes cousas do mundo, para as tumultuosas quieto, para as extremas desassombrado.

V. Da medida e regulamento da Prudência.

Observados pois estes documentos, far-te-ão homem perfeito as quatro espécies de virtudes, se guardares a sua justa medida em um teor de vida igual.

Porque, se a prudência exceder os seus limites, serão as tuas acções refolhadas e receosas, darão mostras de investigador das cousas ocultas e de averiguador de quaisquer defeitos; serás notado de tímido, de aparente, de reservado; como que sempre estás buscando alguma cousa, sempre temendo alguma, sempre duvidando, e pela apreensão do teu ânimo amoldarás as tuas subtilíssimas suspeitas. Serás apontado com o dedo como manhoso, retrincado e inimigo da singeleza e contemplador de culpas; em uma palavra: de todos serás chamado mau homem.

A estes defeitos te conduzirá a prudência desmedida; todo o que nela se fixar em um certo meio nada terá de bronco, nem de malicioso.

VI. Do modo de regular a Fortaleza.

Do mesmo modo a magnanimidade, se exceder a sua medida, fará o homem ameaçador, fofo, turbulento, inquieto e mui propenso a jactâncias de ditos e de acções, sem fazer conta com o decoro; a cada passo carregando a catadura; semelhante ao besteiro que vai perturbar o que estava quieto, a um fere, a outro afugenta.

Mas, posto que seja arrojado impugnador, não poderá sustentar muitas valentias da parte contrária. E, ou vem a dar num mísero fim, ou deixa de si tristíssima memória.

É portanto a medida da magnanimidade não ser o homem nem tímido, nem atrevido.

VII. Dos limites da Temperança.

Nestes limites também conterás a tua temperança: guarda-te de ser escasso, não encolhas a mão com desconfiança e receio. Não estendas a atenção às cousas mínimas, porque tal e tão estreita exacção será tida como vil.

Em tal linha de mediania, pois, regularás a temperança, que nem dado aos apetites te mostres prodigo e gastador, nem com avarento apego te tornes sórdido ou abjecto.

VIII. Como se há-de reger a Justiça.

De modo algum a justiça com tal regra de medianidade deve ser de ti governada, que nem por fácil propensão do ânimo a tua calma degenere em negligência, não tomando tu o encargo de corrigir os grandes nem pequenos vícios dos que erram, e assim ⁽⁴⁾ deixes rédea solta à maldade dos que brandamente te lisonjeiam ou dos que atrevidamente te iludem; nem também, negando com nímia rigidez e austeridade toda a desculpa e condescendência, te mostres intratável à humana sociedade.

Tal portanto deve ser o regulamento da justiça, que a autoridade da sua disciplina nem pela demasiada vulgaridade de condescendência caia em desprezo, nem pela dureza de uma atroz severidade perca a graça da afável amabilidade.

IX. Conclusão das cousas sobreditas.

Pelo que, se alguém deseja regular a sua vida inculpavelmente não só para própria utilidade sua, mas para a dos outros, conserve em tal meio este regimento das virtudes acima referidas, segundo as qualidades dos tempos, lugares, pessoas e cousas, que, à maneira de quem caminha por entre despenhados precipícios, indo a meia ladeira evite a temerária queda e despreze a fraca covardia.

(4) Este período foi refundido até aqui para maior clareza, segundo a lição de Barlow: — N. E. (1975).

DOS COSTUMES

1. Todo o pecado é acção ⁽⁵⁾. Ora toda a acção é voluntária, ou seja boa, ou má: logo todo o pecado é voluntário. Não tens desculpa; ninguém peca sem vontade.

A educação e a disciplina formam os costumes, e cada um só sabe o que aprendeu. Deve, pois, o bom hábito desterrar o que o mau introduziu.

A ninguém importa com que ânimo fizeste o que de si é mau, porque as obras são as que se vêem, o ânimo não se vê.

Nenhum louvor se te deve por deixares de cometer o que não podias executar.

Qual é a coisa mais inimiga do homem? O homem.

Sofre de boa mente o que é irremediável: a paciência vence a dor.

Tem-te mão para não teres de que te arrepender.

Não cures de quantos são os a quem agrades, mas de quais são.

Sê mais amigo de ouvir que de falar.

A muitos, que contavam com larga vida, preveniu apressada morte. Tenha-se pois cada dia pelo derradeiro.

Se podes, não dê entrada à tristeza; ao menos não a mostres.

Admoesta os amigos no particular; no público louva-os.

As palavras devem-se avaliar pelas cousas e não pelas pessoas.

Reputa-te orador, se te persuadires a ti do que convém, primeiro que aos outros.

Refreia com império, como a desaforados escravos do ânimo, a língua, o ventre e o apetite.

O que queres que fique em segredo a ninguém o digas. Se de ti não conseguiste o silêncio, como o esperas de outrem?

É ridículo que alguém por ódio ao mau perca a inocência.

2. É parecida a um monstro a avareza do velho. E que maior estultícia do que (segundo o ditado vulgar) ao acabar do caminho acrescentar o alforge ⁽⁶⁾? A todos quantos nascem recebe a terra nus. Não te envergonhas de nascer mais forte do que vives?

Que cousa mais gostosa do que ter um amigo com quem fales tudo, como contigo mesmo?

É de forças grandes não fazer caso de quem ofende.

Importa o que tu és e não o que tens.

Não és feliz enquanto o século te não escarnece. Se queres ser bem-aventurado, fazes conta com desprezar e ser desprezado.

Antes que prometas delibera; uma vez que tenhas prometido, cumpre.

Obra de modo que ninguém com razão te aborreça; se nenhuns inimigos te granjear a injúria, muitos granjeia a inveja.

(5) Bem se vê o sentido que tem aqui esta proposição, a qual não é concebida em toda a generalidade que podiam admitir as palavras.

(6) Parece tratar-se de um provérbio popular ou ditado corrente do século VI — N. E.

O que quer viver com inculpáveis buscará a solidão: o melhor ânimo e mais formoso é o que trata com Deus.

3. Abstém-te do matrimónio alheio.

Aos pais presta reverência, aos parentes condescendência, a todos equidade.

Evita a crueldade e a ira, ministra da crueldade.

Não vivas de um modo na solidão, de outro no povoado.

Nada peças do que houveras de negar, nada negues do que houveras de pedir.

Tem paz com os homens, com os vícios guerra.

Isto tem toda a paixão, que naquilo em que cada um se demasia julga que os mais são igualmente desordenados.

É grande vício não querer agradar aos melhores, mas ao maior número.

Queres ser conhecido de todos? Faze primeiro por não conhecer a ninguém.

É bom não ser louvado e ser louvável.

É estultícia temer o que não podes evitar.

Julguem embora mal de ti os homens, sendo os maus. Desagradar aos maus é ser louvado.

Falam mal de ti os homens e não sabem falar bem, não porque tu o mereças, mas porque eles o costumam.

Dizem os homens mal de ti? Se com razão, não é para sentir o dizerem-no, mas o dizerem-no com verdade; se sem razão, muito deves folgar da tua inocência, pois bem se vê que eles repreenderiam cousas verdadeiras, se pudessem.

Não estás na pátria? Qualquer parte em que estejas bem é pátria tua, porque o passar bem não está no lugar, está no homem.

Nada grande desprezes sem grande ânimo.

5. Qual é a maior riqueza? Não desejar a riqueza. Quem tem mais? O que menos deseja.

Que cousa é fazer um benefício? Imitar a Deus.

É melhor depois de ter feito conceito amar, que depois de amar fazer o conceito.

A desavença comece por outrem, a reconciliação por ti.

Socorre a pobreza dos amigos, ou antes, previne-a.

As prosperidades deparam amigos, as adversidades certamente os provam.

São piores os ódios disfarçados que os descobertos, e menos mal te faz o inimigo falador que o taciturno.

É maravilhosa arte a de não apregoar o que se gosta que seja entendido.

Quem dá a conhecer o a que tem aborrecimento, quer ser perdoado.

Não aproveita a esmola tanto aos que a recebem como aos que a dão.

A esperança do prémio é alívio no trabalho.

Onde está a pobreza extrema? Na avareza. Convém dominar ao dinheiro e não ser dele escravo.

A nenhuma testemunha dos teus pecados temas tanto como a ti mesmo. A outrem podes tu fugir, a ti nunca.

Quem é pobre? O que se tem nessa conta.

Quem é temido de muitos a muitos teme.
Alevanta o infeliz e à felicidade subjuga-a.
A verdadeira felicidade é a inocência.
A maldade é castigo de si mesma.
A má consciência muitas vezes está defendida, descansada nunca.
Reprimirá os princípios do apetite o que lhe considerar o êxito.

5. O benefício recebido não deve esquecer jamais; o feito, logo que se fez.
É indigna vitória vencer os seus.
Assaz se tomou castigo em ter podido castigar.
Sê tardo em te persuadir de inimizades; das amizades usa moderadamente.
Deixa contendas.

São as palavras retrato do ânimo. Qual o homem, tal a prática. Grande cousa é o governar a voz e o silêncio.

O que de boa vontade se mistura com os maus é mau.
A ninguém louves nem acuses inconsideradamente; faze de conta sempre que interpões testemunho diante de Deus.

É vício acreditar tudo; é vício nada acreditar.
Deve-se usar das riquezas e não abusar.
Não julgues que haja lugar algum sem testemunha.
Buscar desculpa é vício.
É mais forte o que vence a cobiça, que o que sujeita o inimigo.
É difícilimo vencer-se a si mesmo.

Ira-se iniquamente o que se ira contra os seus.
Começa tu a amar como não sendo lícito desistir do começado. Das cousas grandes, ainda que não vão avante, a mesma empresa é honrosa.

A generosidade de pensamentos vem da nobreza do ânimo; do generoso ânimo, a nobreza do corpo.
É mais de estimar aquele a quem a velhice reduziu ao ócio, que aquele a quem achou em ócio e que então começa a trabalhar.

Feio espectáculo dá o ânimo enfermo.
Nunca mostres semblante triste na felicidade de outrem.
Sou homem: como evitarei a inveja das prosperidades?
Se difundires a felicidade, serás rico com muitos.
Que cousa me conservará melhor as forças? A fraqueza das ocasiões.
O lugar vizinho à inocência é o da confissão. Onde está a confissão está a remissão.
A severidade da ira não escapa de vício.
Do bom juiz é decidir não só o que se deve condenar, mas até onde.
A cousa mais próxima à justiça é a severidade.

6. Quietíssima vida passariam os homens no mundo, se da natureza de todas as cousas desterras sem estas duas palavras: *meu* e *teu*.

O que teme a pobreza deve ser temido.

Experimentem os amigos as tuas forças mais nos benefícios que nas injúrias.

O dinheiro não sacia a avaréza, antes a irrita. O homem necessitado sempre de dinheiro sabe ajeitar-se aos seus costumes. Crê-me que não podes ser rico e feliz.

Usa mais vezes dos ouvidos que da língua.

Tudo o que tens de dizer, dize-o primeiro a ti que aos outros.

Não há de distância entre o irado e o louco mais que um dia: um nem sempre se enfurece, o outro sempre está fora de si.

Mui facilmente serás bom, se evitares o que vituperares.

Quando temeres os estranhos, recata-te de ti mesmo, porque sem os outros podes estar muitas vezes, sem ti nunca.

Depois de te teres bem instruído, envergonha-te de fazeres o pior.

O que persuadires será durável, o que constrangeres será instantâneo.

A outrem perdoa sempre, a ti nunca.

7. Tanto acrescentarás à virtude quanto cerceares aos apetites.

É estultícia deleitar-se com o sono, e como antecipar a morte.

Prejudica os bons quem perdoa aos maus.

Muitos, praguejando aos outros, afrontam-se a si mesmos.

Nada há mais indigno do que repreender o homem em outrem o que em si mesmo há repreensível.

Rege imperiosamente a língua, o ventre e os apetites, como outros tantos escravos do ânimo desenvoltos; enfreia a cobiça, e se não podes, modera-a um pouco. Muitas vezes o que se não pôde curar com a razão se curou com o tempo.

O que morre pelo amor do dinheiro e pelos apetites mostra que nunca viveu para si mesmo.

Não digas cousas indecentes, porque com as palavras se vai pouco a pouco perdendo o pejo.

Seja tal a tua habitação, que mais se louve o dono que a casa.

A inocência tem-se por cousa de costume: não é a condenação que desonra o homem, é a causa dela. Ser condenado justamente é castigo; a condenação injusta é calamidade de quem a dá.

Se trouxeres o sentido em alguma cousa, depressa será percebida dos que te comunicam.

Queres ser visto de todos?

A simulação de bom procedimento nunca é de dura.

Deves obrigar a muitos, fugir de os ofender, porque a memória dos benefícios é ligeira, a das injúrias tenaz.

Na repreensão mistura sempre alguma cousa de brandura, porque mais facilmente penetram as palavras que vão por caminho suave, que por escabroso.

Ninguém que desespera de mudar se muda.

8. Toda a vez que tens de dizer alguma cousa por escrito considera que dás aos homens uma escritura dos teus costumes.

Quem é iroso e cruel contra os escravos bem mostra que não tem poder sobre os estranhos.

Quem não sabe calar não sabe falar.

É mais fácil escapar o pobre ao desprezo, que o rico à inveja.
O bom goza da recta consciência.
Dos maus homens o mais seguro é fugir depressa.
Não é pequena a casa em que cabem muitos amigos.
Saber usar da pobreza é grandíssima felicidade.
A aplicação esperta o ânimo, a inacção abate-o.
Nunca o crime se deve vencer com outro crime.
Bom é o homem que a tal estado reduziu o ânimo, que não só não queira pecar, mas nem possa.
É muito pior o perigo dos que reinam, que dos que estão sujeitos às leis, porque estes receiam-se de um ou de outro, aqueles de todos.
Pode o forte porventura gloriar-se da fortaleza do corpo, a que a doença torna fraco?
Pode gloriar-se a nobreza factícia, servindo muitas vezes a indignos e miseráveis?
Gloriava-se em outro tempo o diabo de matador da tua misericórdia; agora chora os companheiros da tua felicidade.
Devem fugir-se em todos os modos, devem cortar-se com ferro e fogo e separar-se com todos os artifícios — do corpo a moleza, do ânimo a imperícia, do pensamento a luxúria, da cidade a sedição, da casa a discórdia, de todas as cousas a intemperança.
Disse já um sábio que entre os amigos tudo é comum, e que o amigo é outro eu.
Com dois tempos havemos de fazer muita conta: com as cousas que temos para executar, e com as que já executámos. Depois de Deus, há-de se honrar a verdade, a qual, só, faz os homens vizinhos a deuses.

DA IRA

Ao Beatíssimo Padre em Cristo, o amantíssimo Senhor Bispo Vatimiro ⁽⁷⁾,
Martinho Bispo.

Quando há tempos estivemos juntos e gozámos da mútua conversação e conferência, inspirou-me entre outras cousas a eficácia da tua Caridade que em breve opúsculo coligisse algumas cousas acerca da paixão da ira ou dos seus efeitos. Obedeci logo de vontade e ajuntei estas poucas cousas, segundo o teu desejo, sobre o evitar a ira ou, quando isso se não consiga, ao menos moderá-la.

Houve sábios que disseram que a ira «é uma breve loucura». Porquanto ela não é senhora de si, perde o tino do decoro e, esquecida dos affectos, surda à razão e aos conselhos, enquanto é agitada de várias causas se faz ao mesmo passo inhábil para a consideração da justiça e da ruína, e sobre aquilo mesmo com que chocou se vem a quebrar.

Da figura da ira.

Um ar ousado e semblante de arremeter, fonte triste e vista carregada, palidez ou afogueado da face; ferve o sangue desde os seus primeiros vasos; acendem-se e cintilam os olhos; tremem os beiços; feriram-se os dentes; com amiadados suspiros e fortemente puxados arqueja o peito; um gemer sentido e palavras cortadas com mal articulado som, enraivada erupção de voz, colo estendido, mãos buliçosas e frequente estortegação de dedos, ranger de dentes, passo apressado e bater de pé no chão, membros trémulos e todo o corpo agitado de uma variada convulsão, despedindo de si grandes ameaças — é como se desmanda e entumece a horrível ira, de maneira que não saberás dizer de que há mais neste vício, se de detestável, se de disforme. E qual julgas que será por dentro o ânimo, cuja exterior imagem é tão feia?

Os outros vícios escondem-se e fogem para o retiro, a ira manifesta-se a cara descoberta, e quanto maior é, tanto mais descobertamente se acende. Nada, pois, está tão mal ao prudente como irar-se.

Dos efeitos da ira.

A ira tudo troca de melhor e mais justo em o contrário. A quem quer que dominou não deixa mais lembrar de ofício algum. Dá-a tu ao pai, é logo inimigo. Dá-a ao filho, é parricida. Dá-a a uma mãe, é madrasta. Dá-a ao rei, é tirano.

A ira nem nas batalhas é útil, porque é propensa para a temeridade e, enquanto se serve em armar perigos, não os acautela e, não se dominando a si, cai no domínio alheio.

A ira sentença pelo próprio apetite, não quer ouvir, nem deixa lugar a defesas. Não consente que a

(7) Ou Vitimer, bispo de Orense. Este tratado devia ter sido escrito nos últimos anos da vida de S. Martinho — N. E.

privem da decisão, ainda que seja injusta. Ama e defende o seu erro, ainda que a manifesta verdade se meta pelos olhos. Nas cousas mal principiadas tem por melhor a pertinácia que a emenda, porque, ainda que fossem vãs as cousas que a moveram, quer continuar, para que não pareça ter começado sem causa. E, o que é ainda pior, quanto mais persiste, mais se obstina e se acende, como se a graveza da ira seja argumento de ser justa.

Se tiver tanto de poder como de ameaças, por isso mesmo que é danosa é mais aborrecida. Se, porém, não tem forças, fica mais exposta ao desprezo e até não escapa ao escárnio: mas isto é mais perigoso, e o ser desprezada mais seguro.

Faz a ira sujeitas a si todas as outras paixões, e não dá excesso algum de ânimo em que não domine a ira. Enfim, a mesma avareza, esse péssimo e inflexível mal, a ira a pisa aos pés. Porque quantas vezes com o ímpeto derrama o ânimo irado as suas riquezas? Quantas vezes lança de si as insígnias estimadas em grande preço?

A violência da ira é repentina e total; não dá passos a pouco e pouco, mas, apenas começa, se produz toda; nem solicita os ânimos, à maneira dos outros vícios, mas arrebatá-os. Os demais vícios aliciá-los; porém a ira, ao modo dos rios e das tempestades, precipita e, ou prevaleça soberba ou se malogre fátua, sempre prossegue. Os outros vícios fogem à razão, a ira foge à cura, porque nem repelida concebe tédio de si e, se se lhe tira a matéria estranha, contra si mesma volta os dentes. Os demais vícios levam após de si um ou outro; a ira assalta às vezes publicamente a muitos. Pois que nunca um povo inteiro se acendeu a um tempo no apetite sensual nem toda uma cidade entregou juntamente ao lucro a esperança do seu dinheiro, nem a ambição da honra se apodera de todos em chusma, mas de um ou outro. Porém à ira muitas vezes se corre em tropel como em corpo de exército.

O primeiro remédio contra a ira é não se deixar tomar dela. O segundo, acalmá-la depressa. O terceiro, curar mesmo a ira alheia.

Consiste, pois, primeiro em não nos deixarmos cair na ira; mas, se isto acontecer, está o segundo remédio em não persistirmos na ira. Porque assim como na cura dos corpos umas cousas são prescritas para conservar a saúde e outras para curar os que já estão assaltados da doença, assim uma cousa é enfrear a ira para que se não levante, outra abatê-la depois de levantada.

E, assim como a região superior e mais vizinha aos astros nem se condensa em nuvens, nem se agita em furacões, ao passo que a inferior muitas vezes se acende, do mesmo o ânimo sublime, quieto sempre e assentando em estância tranquila, tendo debaixo dos pés todas as cousas em que pega a ira, se acha modesto e venerável. Porém o ânimo, que discorre por muitos negócios e que tenta diversas cousas, enreda-se em muitas razões de queixa. Um engana a sua esperança, outro a corta, e assim de todas as cousas está impaciente e por levíssimas causas se enraiva, já com a pessoa, já com o negócio, já com o tempo, já com o lugar, já consigo mesmo. Portanto, para que o ânimo esteja sereno, não se há-de afadigar com a tarefa de muitas cousas, nem apetecer cousas grandes e acima das forças, porque cousas leves fácil é tomá-las aos ombros e transportá-las sem queda para qualquer parte.

Devemos, pois, pelejar contra as primeiras causas da ira. É, porém, causa para a ira a suspeita de injúria, à qual não devemos facilmente dar crédito, nem devemos logo estar por conjecturas, ainda claras e manifestas, porque bem vezes têm as cousas falsas aparência de verdadeiras. Deve-se sempre meter tempo em meio: o dia diferido descobrirá a verdade. Não se abram facilmente os ouvidos para os acusadores. Mas seja-nos suspeito e conhecido este vício da natureza humana: que as cousas que ouvimos com

desgosto facilmente as cremos e nos alteramos com elas. Muitos se deixam levar de suspeitas e, dando ao semblante e riso alheio malignas interpretações, se enraivam contra inocentes.

Muito mal faz a credulidade. Por isso muitas vezes nem ouvir devemos, para que se arranque do ânimo toda a suspeita. Nunca faltam discursos e enganosos incentivos da conjectura. É preciso ter singeleza, e lançar as cousas à boa parte. Nada se deve crer, senão o que claramente se mete pelos olhos, e, toda a vez que no ânimo aparece a suspeita, arme-se contra a credulidade. Pois esta cautela formará o costume de não acreditar facilmente.

Se não queres cair em ira, não sejas curioso. Aquele que inquire o que se tem dito de si e vai pesquisar as malignas práticas passadas secretamente, desinquieta-se a si mesmo. Porque no acto de se proferirem, sempre trazem ar de injúrias. Mas então mesmo se devem defender algumas dessas cousas, perdoar outras, de outras zombar; e por estes modos se há-de prevenir a ira. Por muitas injúrias passa o prudente, e às mais delas não dá entrada, porque ou não as sabe ou, se as sabe, as mete a bulha e a brinco. Pois se alguém se dá a queixumes, ou suspeitando o que não há, ou agravando o que é leve, não é a ira quem o acomete, vai ele buscar a ira, a qual, em vez de se chamar, mal aponte se deve sacudir.

É de ânimo grande desprezar as injúrias que ao passo que se vingam se entranham mais; e melhor é ainda não dar fé da injúria, que perdoá-la. E é grande e nobre aquele que à maneira de grande fera ouve sem fazer caso os ladros dos pequenos cães. É portanto de mais virtude dissimular a injúria que vingá-la.

As injúrias dos poderosos não só se hão-de sofrer com paciência, mas com rosto alegre. Se advertirem que as fizeram e que tu te mortificaste, repeti-las-ão. E por isso muitas vezes convém não só não vingar a injúria, mas nem ainda mostrar que se advertiu.

Sempre nos devemos abster da ira, ou seja superior o que nos provoca, ou igual, ou inferior. Contender com um superior é cousa furiosa; com um igual, arriscada; com um inferior chega a ser sórdida.

Porém das cousas que costumam ofender, umas se nos contam, outras nós mesmos as ouvimos, e outras vemo-las. Quanto às que se nos contam, não devem ser logo acreditadas, porque alguns há que mentem, mesmo para enganar, outros não entendem que também foram enganados. Há quem procura caber por meio da maledicência, e para ter pé de falar fingiu uma injúria. E até algum há que diz isso em segredo malignamente ou para quebrar amizades travadas ou para te pôr de má-fé com o seu próprio inimigo.

Dizem-te que alguém falou mal de ti? Considera se tu o não fizeste primeiro, considera de quantos falas tu também, considera que alguns não fazem tanto a injúria, como se desforram; que alguns nisso mesmo obram a nosso favor; outros, posto que contra nós, constrangidamente, e outros sem reflexão: aqueles, porém, que o fazem com vontade e advertência, não os moveu o gosto da injúria, mas ou foram arrastados do engodo da graciosidade ou o fizeram, não por nos prejudicar, mas por não poderem conseguir de outra maneira o que queriam.

Porém naquelas cousas que conheces por ti mesmo, por as ter ouvido ou visto, reflectirás no génio e vontade do autor, ponderarás o seu ânimo, se o fez por querer ou por lhe escapar, se foi enganado ou constrangido. A um rapaz desculpe-o a idade, por não conhecer que fazia mal a um estranho a liberdade, a um doméstico a familiaridade. Se ofendeu pela primeira vez, considera por quanto tempo se tem feito o gosto; se mais vezes, sofre o que mais vezes tens sofrido.

Fê-lo mandado, fê-lo por necessidade, porque te enfureces? Se te retornam uma injúria, não o é padeceres o que primeiro fizeste. É um juiz? Se pune o réu, cede à justiça. É um amigo? Fez o que não queria.

É um inimigo? Fez o que lhe cabia ⁽⁸⁾. É um pai? Reflecte em que te tem feito tanto bem, que até fazer injúria lhe é permitido. É um animal mudo? Se te enraivas contra ele, imitaste-o. Finalmente se o que fez a injúria é homem bom, não a acredites; se é mau, não o queiras imitar.

Ao prudente cede, ao estulto perdoa.

É ter cada um em si ânimo de rei querer haver licença contra os outros e que a não haja contra si.

Aquele que faz conta com que sempre há-de haver alguma cousa que o ofenda, em esta vindo, já se não altera. Antes chega a ser cousa assaz baixa e indigna tomar o ânimo fogo em cousas mui pequenas e sórdidas. Se um criado é pouco ligeiro, se, pedindo tu água, ta trouxe pouco fria, se te enxovalhou a cama ou não pôs bem a mesa, se não enxotou as moscas com força, se lhe escapou das mãos por descuido uma chave, como nada disto fez em desatenção tua, nem para te escandalizar, perdoa a quem é inocente.

Muitas vezes até nos iramos, e quão estultamente, contra cousas que nem mereceram a nossa ira, nem a sentem. E que maior demência pode ser, que desafogar nas cousas insensíveis a cólera concebida contra homens?

É enfermo e de bem fraca compleição o ânimo a que um leve ar de cousas semelhantes põe em desassossego. Pois uma vez que os apetites corromperam o ânimo e o corpo, nada é suportável, não porque as cousas sejam duras, mas porque quem as sente é mole.

Nenhuma cousa nutre mais a ira que o imoderado e impaciente regalo. Portanto deve o ânimo ser tratado com dureza, para que não sinta o golpe, senão quando é forte.

Quanto à correcção dos que erram, não é preciso que o castigador esteja irado. Pois que, sendo a ira um delito da alma, não se deve corrigir a quem peca com um pecado. E se o sábio se devesse irar tanto, quanto requer a maldade dos crimes, não bastava irar-se, devia enlouquecer. Os furtos, as fraudes, as desculpas mentirosas e quaisquer outras semelhantes as olha o sábio tão pacificamente como o médico aos seus doentes. Pelo que, nunca a ira deve dominar; às vezes, sim, se deve simular. Se há que excitar os frouxos ânimos dos ouvintes, alguma vez se poderá meter medo àqueles com quem a razão não aproveita.

Como se deve apaziguar a ira.

O que até aqui se disse é para que ninguém chegue a irar-se; porém se a ira enfim rompeu, é para ela o maior remédio a dilação do tempo. Requeira-se primeiramente ao irado, não que perdoe, mas que tome conhecimento. Se te demorares, amainará; nem pretendas arrancar a ira logo toda, porquanto os primeiros ímpetos são fortes. Chega a se vencer toda, se se vai apanhando por partes, até vir a ponto de nós mesmos mandarmos o que estava a fazer-se por mando dela.

Deve-se, pois, trabalhar por que o seu primeiro fervor afrouxe e que a névoa, que ofusca o ânimo, algum tanto se dissipe.

Peleje cada um consigo para que, se não pode vencer a ira, tenha ao menos o acordo de a encobrir. Enquanto se lhe não dá saída, podem os seus sinais sufocar-se, posto que isto se faz com grande custo.

(8) Demos esta inteligência à palavra *debut*, pela qual não devemos entender que o A. aprova a ira do inimigo, mas só diz o desconto que lhe devemos dar para nos não fazer grande impressão. Do mesmo modo se deve entender o período que se segue.

Porque a ira deseja romper e acender os olhos e mudar o semblante e, se a deixamos sair qualquer coisa fora de nós, já está sobre nós; por isso seja escondida no fundo do coração e seja governada, para que não governe ela. Ao contrário retorçam-se todos os seus indícios: serene o semblante, torne-se a voz mais branda e o passo mais lento, e assim atrás das exterioridades se irá pouco a pouco compondo o interior. Com isto se conseguirá que, se alguém perceber a tua ira, ninguém contudo a sinta.

Fazem-nos portanto mais moderadas as nossas reflexões, se nos consultamos a nós mesmos, que já cometemos coisa semelhante em outra ocasião, e, se errámos daquele mesmo modo, como nos estará bem condenar nos outros o que nós não pudemos evitar? Far-nos-á também mais brandos o considerar quanto nos aproveitou em outro tempo esse contra quem nos iramos, e assim fica a presente ofensa reunida com os antecedentes benefícios. Lembre-nos também que bom nome nos granjeará a fama de clemência e a quantos inimigos tem tornado úteis um perdão.

Nada é mais glorioso que trocar a ira em amizade. Ira-se alguém? Provoca-o tu ao contrário com benefícios. Apenas a desavença deixa de ser sustentada de uma das partes, logo cai e, em as cousas não estando em igualdade, não chocam. Se contende uma com outra, acende-se logo a ira; o mais forte é o que primeiro cede; muitas vezes fica vencido o que venceu. Feriu-te? Retira-te, porque, tornando-lhe golpe com golpe, dar-lhe-ás ocasião e desculpa de te ferir outra e outra vez, e por fim, quando queiras desistir, já não poderás.

O que se embravecer contra quem o injúria opõe um vício a outro vício.

Não parecerá que enlouqueceu o que se vingar de uma besta a pontapés ou o que esfaquear um cão que o mordeu? Pois no mesmo lugar está o que obra sem tino. Porque de que importa ter muitas outras cousas dessemelhantes, se tem semelhança em se tornar contra o que é isento de todo o pecado?

Ponhamo-nos nós no lugar daquele contra quem nos iramos. Suponhamos que é nossa a sua causa, e veremos que a nossa injusta estimação é quem nos fez irosos, pois que não queremos sofrer o que queremos fazer.

Lembra-te também de que até os mais santos muitas vezes caem e, se ainda os mais ajustados erram, cujo será o erro que não merece ser perdoado? Ninguém há tão acautelado de ofensas que não incorra em algumas, ainda quando as evita. E portanto sofre com menos custo o ser desprezado aquele que reflectir em que nenhum poder há tão grande que não esteja exposto à injúria.

Dêmos a quem peca espaço para poder considerar o que fez, e ele mesmo se castigará. «Pois que?» dirás tu. «Ficará ele impunido?» Por certo que não o ficará. Porquanto ninguém é mais gravemente castigado que o que fica entregue ao suplício do arrependimento.

Além disto, devemos olhar à condição das cousas humanas, para sermos juízes rectos de todos os acidentes. É, porém, injusto aquele que faz carga a cada pessoa em particular de um vício comum. Todos nós somos considerados e descautelados, todos incertos, queixosos, ambiciosos. E para que reboço eu com palavras mais ligeiras um mal público? Todos somos maus. Dentro em si achará cada um o que nota nos outros. Vivemos maus entre outros maus.

Mas vejamos já em terceiro lugar de que modo abrandaremos a ira alheia. Porquanto queremos não só ser sãos, mas também curar.

Não empreendamos aplacar com a nossa razão a primeira ira de qualquer, porque é surda e desassissada; dêmos-lhe tempo, pois que ainda os remédios dos médicos não aproveitam nos acessos das enfermidades, mas nas declinações. Como se alguém pretender aplicar unturas a olhos inflamados, com a

força do remédio mais desafia as erupções. O que tem prudência desviará ocultamente todos os instrumentos de vingança ao amigo embravecido; fingirá ele mesmo ira para que, dando ouvidos e fazendo companhia na mágoa, concilie mais autoridade aos seus conselhos; armará demoras e, enquanto procura maior castigo, dilatará o presente, e com toda a arte dará lugar a que acalme o furor. Se, porém, tu és mais poderoso, ou farás vergonha a esse a quem com força resistes, ou medo. A um dirás: «É cousa bem indigna, nem eu acho termo em o sentir; mas é preciso esperar ocasião: há-de ser castigado. Conserva isto no teu ânimo e a seu tempo, quando puderdes, o produzirá». A outro dirás: «Vê, não haja a tua ira de dar gosto aos inimigos». E a outro: «Vê, não fique descaída a grandeza do teu ânimo e o esforço que muitos te supõem». Assim esconde o cirurgião o ferro, para que o doente, não esperando a dor, a suporte, pois que alguns só enganados se curam. Ora castigar a um irado com nos mostrarmos da nossa parte irados, é com efeito castigar. Há portanto vários modos de curar a ira.

ÍNDICE

Nota Prévia	9
UM TRATADO DE HIGIENE MENTAL DO SÉCULO VI, Dr. António J. Miranda	11
Resumos	19
Bibliografia	21
Anexo:	
REGRA DA VIDA VIRTUOSA, S. Martinho de Dume	23
Regra da Vida Virtuosa	26
Dos Costumes	32
Da Ira	37

