

JOHN LOCKE

ALGUNS PENSAMENTOS ACERCA DA EDUCAÇÃO

Tradução, apresentação e notas:
Avelino da Rosa Oliveira
Gomercindo Ghiggi

Apresentação

1. Observações preliminares

A tradução em língua portuguesa da obra de John Locke *SOME THOUGHTS CONCERNING EDUCATION*, que começamos a trazer aos leitores nesta edição de *Cadernos de Educação*, busca preencher uma lacuna que ficou aberta por mais de 300 anos. Queremos contribuir para que o educador brasileiro possa acercar-se ainda mais da compreensão do pensamento liberal aplicado à educação, ajuntando este elo de capital importância no conjunto harmônico da obra do autor inglês.

A produção intelectual de John Locke (1632-1704) representa a primeira grande construção teórica de instrumentalização da educação para os propósitos da sociedade liberal.

O produto do trabalho de Locke sobre educação, elaborado para servir de instrumento de formação do homem para o “novo momento” instaurado a partir da revolução burguesa de 1688 na Inglaterra é, em geral, pouco conhecido. No entanto, através do conjunto de sua obra, Locke exerceu e exerce grande influência na organização de processos pedagógicos no Ocidente. Especificamente, seus escritos sobre educação indicam determinados comportamentos para o indivíduo, adequados aos “tempos de maior liberdade” instalados na Inglaterra a partir de então e, daí, a influência nas diversas culturas e nações. Não obstante o tema apresente um valor em si, a abordagem de Locke direciona-se tão-somente ao bom comportamento do indivíduo na sociedade.

A análise do ambiente teórico-político da produção lockiana indica que no século XVII começam a se consolidar os sistemas filosóficos modernos. O grande desafio para as novas elaborações é encontrar, no próprio homem, o fundamento para a nova ordem epistemológica, política, cultural etc. Tudo torna-se passível de questionamentos. O próprio homem se questiona, especialmente quanto a suas possibilidades e seus limites.

O empirismo e o racionalismo destacam-se como as grandes perspectivas e possibilidades, colocando, para o próprio homem, questões acerca de suas faculdades. O problema maior refere-se à origem do poder do homem: se na razão ou na experiência. O empirismo surge para defender a idéia da experiência como fonte fundamental do conhecimento e para dar ao homem condições de sobrepor-se e refutar os princípios metafísicos até então dominantes, particularmente na constituição do conhecimento. O empirismo rompe com a idéia de transcendência e busca, na (ou a partir da) imanência dos fatos, inserir a presença da razão. É indispensável notar que o empirismo não repudia a razão, mas é um modo próprio de reconhecer sua presença no processo de construção do conhecimento, qual seja, de trabalhar tendo somente por base os dados oferecidos pela sensação. A principal tese de Locke é a concepção do conhecimento como não-absoluto. O homem, sendo sujeito do saber, depende dos fatos e, por mais que os analise, neles não descobre necessidades. Da tese fundamental descobre-se que é necessário fazer uma leitura permanente da realidade, pois a fonte de todo o conhecimento é a experiência. Há, portanto, para o homem, um convite-desafio para que abandone as verdades prontas e acabadas e assuma o relativo das verdades em permanente construção.

Locke (que não por acaso é inglês) é um dos principais responsáveis pela construção deste novo sistema filosófico. O seu empirismo rompe com os dogmas tradicionais que sustentavam um tipo de cultura que concebia o homem não como sujeito, mas joguete nas mãos de forças ocultas e transcendentais. A construção ou elaboração teórica já não dependia do mundo das essências, mas brotava dos fatos. O Estado, por exemplo, é criação do homem partindo da convenção que deve originá-lo. Ou seja, é o próprio homem quem estabelece os critérios de compreensão de sua existência e do mundo em geral, bem como os princípios de sua ação.

O século XVII, período em que Locke viveu a maior parte de sua vida, é farto em grandes mudanças na mentalidade e nas relações sociais, especialmente na Inglaterra. Locke parece preocupar-se em assumir desafios que ao homem do seu tempo se apresentavam. Reflete e escreve a respeito de problemas epocais. Nem por isso seu pensamento é particularista, pois teve a intenção de transformar as suas teorizações em princípios que pudessem servir de critério para os homens de todos os

tempos, possibilitando a produção de conhecimento e a fundamentação da ação na história. Além de destacar-se em relação às questões do seu tempo, defrontou-se com concepções teóricas já concebidas e aceitas ou impostas às pessoas. São asserções que até então fundamentavam as relações humanas em geral. É o caso, por exemplo, da concepção de que as idéias são inatas e de que tudo deve partir deste princípio. Para Locke, no entanto, o homem quando nasce é “tábula rasa” e o conhecimento humano principia, necessariamente, com a experiência sensível. À reflexão está reservada a possibilidade de ser uma segunda fonte do conhecimento, desde que dependente das informações da primeira, a experiência.

Em política, para citar mais um exemplo do que acima anunciamos, partindo de outra dimensão de reflexão e atuação do homem, o autor sustenta que os seres humanos podem viver em perfeita concordância. Admitindo o contrato social, a partir do qual nasce o Estado, defende a idéia de que tal princípio não significa a abolição dos direitos individuais das pessoas, mas é uma delegação da defesa desses direitos a uma autoridade constituída. Seguindo a mesma linha de raciocínio, Locke trata o tema da liberdade, pondo-se favorável à tolerância e à liberdade religiosa. Por isso, opunha-se à imposição de crença e culto católicos ao povo inglês, de maioria protestante. Opõe tal posição, universalmente, a qualquer imposição de crença e culto a qualquer povo, baseado no princípio de defesa da liberdade.

Quanto à educação, o autor propõe uma formação do homem para o exercício e desenvolvimento da razão. Ao novo tipo de conhecimento ou às novas posturas epistemológicas, políticas e de relacionamento entre Estado e Religião, concebe uma proposta pedagógica que considera que a formação do homem deve levá-lo a aceitar a idéia de que tudo está por ser construído e que a experiência deve ser a baliza indicadora de sua produção. O homem deve disciplinar corpo e mente, a fim de poder construir os referenciais necessários a sua atuação prática. Esta última questão, a disciplina, é temática importante em seus escritos. Seus trabalhos a este respeito revelam um projeto de formação de jovens pertencentes à aristocracia inglesa. Sua preocupação, assim, volta-se para a formação de boas maneiras, no sentido de, enquanto perdurar o período de transição da sociedade feudal para a burguesa, inculcar nos jovens não a subordinação ao que ainda restava da cultura feudal mas, antes, fazer da educação um sustentáculo da nova ordem social institucionalizada a partir de 1688. Entretanto, convém lembrar que no momento em que se estabiliza a nova ordem, este ímpeto de insubordinação já não deve mais ser estimulado mas, ao contrário, refreado.

O alvo principal de seus escritos pedagógicos é o indivíduo na sociedade, não descuidando das críticas que a educação deve possibilitar às opiniões, costumes e superstições próprias do ambiente a que o homem pertence. Desta forma, a tarefa fundamental da educação é preparar o indivíduo para fazer prevalecer as exigências da razão – e isto só se consegue preparando o homem para exercê-la sobre e a partir dos conteúdos particulares que a experiência oferece. Uma educação para o exercício da razão, além disso, só é compreensível com a supressão e a condenação às punições culturais. A criança submete-se a determinados comportamentos por meio da repressão física; mas logo que o medo cessa, mais se acentua a “má tendência”. Ele propõe que se troque o sentimento de punição pelo de honra, ou seja, o desejo de obter dos outros a aprovação e evitar a desaprovção.

O pensamento de Locke vai se apresentando através de seus escritos sobre epistemologia, política, religião, liberdade e educação. Há, no conjunto de sua obra, algumas preocupações centrais, como a de refletir sobre os dogmatismos e os absolutismos vigentes, a partir de questões que o seu tempo apresentava e de uma concepção burguesa de homem e de sociedade. As questões da educação e da disciplina, então, tornam-se importantes, pois têm a tarefa de formar o homem para assumir os novos tempos político-culturais que são de desestruturação (absolutismos e dogmatismos) e de construção (sociedade burguesa liberal).

2. O universo temático de SOME THOUGHTS CONCERNING EDUCATION

Locke é um revolucionário. Na Política, buscou na tolerância e no sistema parlamentar representativo as alternativas para desestruturar o absolutismo vigente em sua época; na Teoria do Conhecimento, de igual modo, construiu um conjunto de idéias objetivando a desestruturação dos dogmatismos teológico-metafísicos até então hegemônicos. Destarte, perde o conhecimento seu caráter absoluto e o homem não pode chegar à verdade definitiva, pois busca conhecer a partir dos fatos, não procurando neles descobrir necessidades. O autor preocupa-se em refutar a idéia da existência de princípios inatos e mostra que os homens, usando suas faculdades naturais, podem chegar ao saber.

A Educação e a Instrução, da mesma forma que as dimensões acima apontadas, são colocadas também nesta perspectiva, ou seja, em nome da experiência, o autor refuta as idéias inatas e conclui que a inteligência é tábula rasa. As nossas idéias têm origem na experiência. A criança, então, ao nascer é tábula rasa. É deste princípio que Locke descobre a importância da educação e da instrução na formação do homem. Somente

pela educação, isto é, mediante a influência de fora para dentro, poder-se-á criar hábitos na criança, que constituem, na verdade, a essência do processo educativo. A formação destes hábitos realiza-se por meio do treino e da disciplina do corpo e do espírito.

Para a educação desenvolver-se plenamente, três elementos devem ser observados: o físico, o moral e o intelectual. À dimensão física corresponde o vigor do corpo para viver uma vida simples, sóbria e higiênica, ressaltando a importância que têm a ginástica e a disciplina para tanto. Assim, *mente sã em corpo sã* é a felicidade possível neste mundo. O autor detalha a disciplina física: vestuário folgado e simples, camas duras, ar livre, dieta sóbria e rígida, etc. Tais elementos são fundamentais dado que o conceito de disciplina que o autor constrói é condição de possibilidade para a análise dos pressupostos da educação burguesa.

Quando à dimensão moral, Locke posiciona-se contra a idéia de identificação entre educação e instrução, bem como é contrário à subordinação do saber intelectual à formação do caráter. O objetivo da educação é a virtude a ser atingida pela formação de hábitos, pela disciplina severa dos desejos. Mesmo com muita disciplina, este ideal deve ser alcançado sem violência e de forma agradável. O segredo será sempre o domínio, por meio de um processo disciplinar, dos desejos e instintos naturais.

Por fim, a educação, ou a dimensão intelectual, também deve ser encarada sob o ponto de vista disciplinar. O saber é apenas um elemento para a conquista de hábitos intelectuais pelo exercício e pela disciplina. A educação intelectual é, pois, a formação de hábitos de pensar pelo exercício e pela disciplina.

Para Locke, o objetivo do processo educativo deve ser pragmático. Como já salientamos, o autor apoia-se na máxima *mens sana in corpore sano* para traçar ou indicar o caminho para a felicidade humana.

Não obstante sua proposta pedagógica discursivamente esteja separada da política, a educação do *gentleman* é um suporte para a política que ensina. A educação forma homens de negócios. São fisicamente adequados e corajosos, prontos para serem soldados, caso necessário. O importante é a vontade que têm e a capacidade de cuidar dos bens, do comércio e de serem bem informados sobre questões públicas. Falam e escrevem bem. São homens livres, autoconfiantes, independentes.

Embora dedique grande parte de sua obra à saúde do corpo, Locke tem preocupação especial com a educação do espírito. Ele recomenda iniciar cedo com a formação da criança, sabendo que é das primeiras impressões que depende a vida futura. A alma é tábula rasa, sem nada escrito, pois não existem idéias inatas. Isto leva o autor a afirmar que as

diferenças encontradas nos costumes e hábitos dos homens devem-se, fundamentalmente, à educação.

É possível afirmar, então, que, para Locke, a educação deve ser colocada a serviço do prazer duradouro, não daquele que satisfaz os instintos naturais e do corpo, mas daquele que faz bem ao espírito. Esse prazer duradouro consiste em ter saúde – sem a qual nenhum outro prazer é possível –, gozar de reputação, possuir amplos conhecimentos, praticar sempre o bem e ter esperança, particularmente de uma felicidade eterna.

Podemos gozar de todas as diversões que contribuam para os aspectos acima apontados e não daquelas que possam destruir um desses prazeres.

Pelo menos para a época, muitos aspectos são positivos na proposta de Locke para a educação. A aversão aos castigos é um exemplo. Além disso, o autor considera que a dimensão mais importante na educação não é a instrução ou o saber acumulado, mas a formação de costumes éticos. A criança não é má por natureza, mas tende a comportar-se conforme a lei natural. A educação pretende fazê-la renunciar a este estado. O método a ser adotado é a severidade e a disciplina, sem que isto seja compreendido como a possibilidade de aplicação de castigos, medida a ser adotada somente em casos extremos ou na formação de costumes éticos, e quando não se consegue este intento pela razão.

O autor acredita que a educação é indispensável para a formação do homem (ressalte-se que ele sempre entende a educação em sentido amplo). Crê, por exemplo, que de cada cem homens, há noventa que são o que são devido à educação que receberam. E é disto que surge a diferença entre eles.

Por isso e pelos elementos acima destacados é que Locke é um pensador-pedagogo importante, tendo como critério, conforme já dito, a perspectiva individualista-liberal que ele assume, mas, também, pelo conjunto de sua reflexão que o coloca como uma das grandes figuras da história do pensamento.

3. O texto-base

Em 1675, casa-se Edward Clarke com uma parenta de Locke, de nome Mary Jepp. Nove anos mais tarde, em 1684, atendendo a uma solicitação dos Clarkes para que os aconselhasse na educação dos filhos, John Locke envia-lhes longa lista de instruções. Este manuscrito intitulado apenas “*Of Education*”, que foi perdido nos correios e jamais chegou ao destino, acabou recuperado e encontra-se hoje na Harvard College Library. É a primeira versão na gênese de *Some Thoughts*.

No início do ano seguinte, expandindo o rascunho que guardara da primeira carta, Locke envia nova versão aos solicitantes, agora sob o título “*Directions concerning Education*”.

A essas duas versões manuscritas logo seguiram-se as edições publicadas. A primeira, de 1693, agora já definitivamente intitulada “*Some Thoughts concerning Education*”, teve duas tiragens com pequenas diferenças entre si. Mesmo assim, a maioria dos historiadores refere-se à edição subsequente, datada de 1695 e com alterações consideráveis em relação à anterior, como a terceira edição. Com pouquíssimas alterações de conteúdo mas com acúmulo cada vez maior de erros de composição, datadas de 1699 e 1705, aparecem a quarta e quinta edições, sendo esta última já póstuma. Daí em diante, sendo a quinta edição sempre usada como modelo, e cada nova edição sendo copiada da imediatamente anterior, o texto de Locke chegou ao século XIX sem que muitas de suas passagens fossem capazes de refletir o pensamento do autor.

Diante desta multiplicidade, e passados mais de três séculos das primeiras edições inglesas, já mereceríamos contar com uma edição crítica em língua portuguesa, capaz de comparar as diferentes versões, anotar as revisões, acréscimos, supressões, enfim, com a preocupação de apontar para o “estabelecimento de intenção” do autor. Mas ainda não é isto que faremos desta feita. Por ora, nossa pretensão é singela: desejamos apenas estabelecer um texto-base que torne esse clássico do pensamento pedagógico acessível a um maior número de estudiosos brasileiros.

Aqui, tomamos a cópia da terceira edição, editada com aparato crítico por John W. & Jean S. Yolton, com ortografia e pontuação mantidas sem atualização, como fonte da tradução. Ao tentar estabelecer um texto-base, optamos por um estilo lingüístico que busca ser compatível com o empregado pelo próprio John Locke, adaptando, entretanto, em especial a pontuação, para que o texto possa ser compreendido pelo leitor de nossos dias, nosso alvo prioritário.

Quanto ao formato da publicação, escolhemos a via de um periódico, apresentando o texto como se fosse em fascículos que suceder-se-ão pelos próximos números de *Cadernos de Educação*. Neste momento apresentamos os 30 primeiros parágrafos que tratam da saúde, da natação, da importância do ar livre, dos hábitos, das roupas, da alimentação, incluindo bebida e frutas, do sono, da fisiologia, da medicina etc. São questões que o autor entende essenciais para a tese central “*uma mente sã num corpo sã*”. Não abrimos mão da expectativa de sermos mercedores da crítica e do intercâmbio com os leitores, o que certamente oferecer-nos-ia valiosos subsídios para uma futura edição mais especializada.

ALGUNS PENSAMENTOS ACERCA DA EDUCAÇÃO

John Locke

§.1. “Uma mente sã num corpo são” é uma descrição curta, porém completa, de um estado de felicidade neste mundo. Aquele que possui estes dois tem pouco mais a desejar; e aquele que busca ambos tornar-se-á muito pouco melhor se obtiver qualquer outra coisa. A felicidade ou miséria dos homens é principalmente parte de sua própria construção. Aquele cuja mente o dirige não sabiamente jamais tomará o caminho correto; e aquele cujo corpo é insano e débil nunca será capaz de avançar. Eu confesso, há alguns homens cujas constituições de corpo e mente são tão vigorosas e bem formadas pela natureza que não necessitam muita assistência de outros mas, pela força de seu gênio natural, são carregados de seus berços ao que é excelente; e pelo privilégio de suas constituições felizes são capazes de fazer maravilhas. Mas exemplos desse tipo de homens são poucos, e penso poder afirmar que de todos os homens que encontramos, nove a cada dez são o que são, bons ou maus, úteis ou não, por sua educação. É isto que faz a grande diferença na humanidade: as pequenas e quase imperceptíveis impressões em nossa tenra infância têm conseqüências muito importantes e duradouras. E assim o é, como nas nascentes de alguns rios, onde uma suave aplicação da mão conduz a canais as águas flexíveis, e as faz tomar cursos deveras contrários; e por este leve direcionamento dado inicialmente em sua fonte, recebem tendências diferentes, e chegam, por fim, a lugares muito remotos e distantes.

§.2. Eu imagino as mentes das crianças, quão facilmente tomam este ou aquele caminho, como a própria água; e embora esta seja a parte mais importante, e nosso principal cuidado deva ser a respeito do interior, ainda assim, a “Cabana de Barro”¹ não deve ser negligenciada. Devo, portanto, começar pelo caso, e considerar inicialmente a *saúde* do corpo, pois – o que talvez possas esperar deste estudo – pensa-se que mais peculiarmente tenha aplicado meu esforço a isto; e pois que esta será mais rapidamente completada, se não estou imaginando de forma errada, por dispor-se numa abrangência bem pequena.

§.3. Quão necessária é a *saúde* para nossos negócios e felicidade, e quanto uma constituição forte, capaz de suportar durezas e fadigas, é requisito para alguém que representará papel importante no mundo é por demais óbvio para carecer de qualquer prova.

¹ O corpo humano, em oposição ao espírito. (N. T.)

§.4. As considerações que farei aqui sobre a *saúde* não serão sobre o que um médico deve fazer com uma criança doente ou insana, mas o que os pais, sem ajuda da medicina, devem fazer para a *preservação e melhoria de uma constituição saudável*, ou ao menos *não-doente*, em seus filhos. E isto talvez possa ser inteiramente encerrado nesta curta regra, a saber: que os cavalheiros devem acostumar suas crianças do modo como os fazendeiros honestos ou os lavradores vigorosos acostumam as suas. Mas, porque as mães possivelmente possam pensar que isto é um pouco duro em demasia, e os pais possam achar muito pouco, devo explicar-me mais particularmente, apenas estabelecendo esta como uma observação geral e certa para que as mulheres considerem, a saber: que a maioria das crianças têm suas constituições arruinadas, ou pelo menos prejudicadas, devido a *carícias* exageradas e excesso de *maciez* no trato.

§.5. A primeira coisa a se considerar é que as crianças não sejam muito *aquecidas por roupas ou cobertores*, inverno ou verão. A face, quando nascemos, não é menos sensível do que qualquer outra parte do corpo; seu uso, por si só, a fortalece e a torna mais apta a suportar o frio. Desta forma, o Filósofo *Cita* deu uma resposta muito significativa ao *Ateniense* que questionava-se a respeito de como ele podia andar nu no frio e na neve. Como, disse o *Cita*, lhe é possível suportar a face exposta ao cortante ar de inverno? Minha face está acostumada a isto, disse-lhe o *Ateniense*. Pense em mim como todo face, retorquiu-lhe o *Cita*. Nossos corpos suportarão qualquer coisa a que estiverem acostumados desde o começo.

Um exemplo eminente disso – embora ao contrário, sobre o excesso de calor –, sendo nossa intenção presente mostrar o que o costume pode fazer, nos é mostrado nas palavras do Autor, conforme encontrei-as em uma recente engenhosa *Voyage**. “Os calores, diz ele, são mais violentos em *Malta* que em qualquer outra parte da *Europa*; eles excedem até mesmo aqueles de *Roma*, e são perfeitamente sufocantes; e ainda muito mais, porque raramente há aqui quaisquer brisas refrescantes. Isto torna as pessoas comuns tão enegrecidas quanto os ciganos. Mesmo assim, os rudes camponeses desafiam o sol; eles trabalham sob ele na parte mais quente do dia, sem interrupção e sem abrigarem-se de seus raios abrasadores. Isto convenceu-me de que a Natureza pode, ela mesma, levar a muitas coisas que parecem impossíveis, desde que nós nos acostumemos desde a infância. Os *malteses* o fazem. Eles fortalecem os corpos de suas crianças e os adaptam ao calor, fazendo-os andar completamente nus, sem camisa, sem cuecas, ou qualquer coisa sobre a cabeça, desde o berço até que tenham dez anos de idade.”

* Nouveau Voyage du Levant: 150-175. (Nota de Locke)

Concedei-me permissão, portanto, para aconselhar-vos a não defendê-lo com cuidados excessivos do frio deste nosso clima. Há quem na *Inglaterra* use as mesmas roupas no inverno e no verão, e isto sem qualquer inconveniente ou maior sensação de frio do que outros. Mas, se a mãe carecer usar de condescendência em razão da geada e da neve, por medo de danos; e o pai, por medo de censuras, certificai-vos de não permitir que suas roupas de inverno sejam muito quentes. E entre outras coisas, lembrai-vos que quando a Natureza cobriu tão bem sua cabeça com cabelo, e o fortaleceu com um ou dois anos de idade, que ele pode correr, durante o dia, sem chapéu, é melhor que, à noite, a criança durma também sem chapéu, não havendo nada que exponha mais a dores de cabeça, resfriados, catarros, tosses e várias outras doenças do que manter a *cabeça quente*.

§.6. Disse *Ele* aqui, porque o principal objetivo de meu discurso é de como um jovem cavalheiro deve ser criado desde a infância, o que, em todas as coisas, não se adequará tão perfeitamente à educação das *filhas*. Assim, onde a diferença de sexo requer tratamento diferenciado, não será tarefa difícil distinguir.

§.7. Eu também aconselharia que *os pés dele sejam lavados* todo o dia em água fria, e que seus *sapatos* sejam tão finos que permitam a *entrada de água* toda vez que dela se aproxime. Aqui, temo que terei todas as senhoras e também as servas contra mim; uma pensará que é muito imundo; a outra, talvez, tenha muitas dores para deixar limpas suas meias. Mas ainda assim, a verdade seja dita, sua saúde é muito mais valiosa que todas considerações desse tipo; muito mais que dez vezes por um. E aquele que considera tomar *umidade nos pés* como deveras maligno e mortal às crianças que foram criadas confortavelmente, desejaria que, com as crianças pobres, andasse de pés descalços; estes, através destes meios, vêm a ser, pelo costume, tão adaptados à umidade nos pés, que não contraem, por causa disto, mais resfriados ou qualquer dano, do que se tivessem úmidas as mãos. E o que é, suplico, que faz esta grande diferença entre as mãos e os pés em outros, senão apenas o costume? Eu não tenho dúvidas, se um homem, desde o berço, fosse sempre acostumado a andar de *pés descalços*, conquanto suas mãos estivessem constantemente envoltas em quentes luvas de inverno (*Mittins*) e cobertas por *sapatos-de-mão*, como os *holandeses* chamam as *luvas (Gloves)*, eu não tenho dúvidas, repito, tal costume tornaria apanhar umidade nas mãos tão perigoso para este quanto agora o é para a grande maioria dos outros, apanhar umidade nos pés. A forma de prevenir isto é fazer os sapatos dele de tal forma que deixem penetrar água; e seus pés serem constantemente lavados, todos os dias, em água fria. Isto é recomendável para o asseio, mas o que tenho em mira é a saúde; portanto, não limito isto precisamente a qualquer hora do dia. Soube disto ser

utilizado todas as noites, com excelente sucesso; durante todo o inverno, sem a omissão de sequer uma noite, em clima extremamente frio, quando gelo espesso cobria a água, a criança banhava aí suas pernas e pés, embora ele tivesse idade não suficientemente avançada para esfregar e secar a si próprio, e quando houvera começado tal costume estivesse choramingando e muito pequeno. Mas, sendo o grande fim o fortalecimento destas partes através de um uso freqüente e familiar de água fria e, em conseqüência disto, prevenir os danos que usualmente decorrem de apanhar, acidentalmente, umidade nos pés daqueles que são criados de outra forma, penso que isto pode ser deixado à prudência e conveniência dos pais, para que escolham a noite ou a manhã. A hora, eu reputo indiferente, desde que a coisa seja efetivamente realizada. A saúde e a resistência alcançadas através disto seriam uma boa aquisição a custos bastante mais caros; para tanto que se acrescente a prevenção de calos, o que, para alguns homens, seria uma consideração bastante valiosa. Entretanto, começai primeiro na primavera, com água branda, e então mais e mais fria, toda noite, até, em poucos dias, chegardes à água perfeitamente fria, e então, continuai avante pelo verão e inverno. Pois que isto é para ser observado tanto nesta quanto em quaisquer outras *alterações* de nossa forma regular de vida: as mudanças têm de ser feitas por degraus suaves e insensíveis; e desta forma podemos levar nossos corpos a qualquer coisa, sem dor e sem perigo.

Como as tolas mães haverão de receber esta doutrina, não é difícil antever. O que pode ser, senão assassinar seus suaves bebês, tratá-los desta forma? O quê! Colocar os seus pés em água fria, no gelo e na neve, quando tudo que se possa fazer ainda é pouco e insuficiente para mantê-los aquecidos? Um pouco para remover seus medos através de exemplos, sem os quais a razão mais evidente é raramente ouvida: *Sêneca* conta-nos dele próprio, *Ep.* 53 e 83, que costumava banhar-se em água fria primaveril em meio ao inverno. Não houvesse ele considerado isto não apenas tolerável, mas também saudável, provavelmente não o faria; com uma exuberante fortuna que bem poderia custear a despesa de banhos quentes e numa idade (posto que ele já era velho, então) que teria desculpada uma maior indulgência. Se pensarmos que seus princípios estoicos levaram-no a tal severidade; que seja assim, que sua seita harmonizava a água fria a seu sofrimento: o que faria isto agradável a sua saúde? Que ela não era prejudicada por este costume severo. Mas o que devemos dizer a *Horácio*, o qual não se aquecia com a reputação de qualquer seita, e menos que todos a austeridade estoica afetava? Ainda assim ele nos assegura que estava acostumado no inverno a banhar-se em água fria. Mas talvez suponha-se que a *Itália* seja bem mais quente que a *Inglaterra*, e a frieza de suas águas não se aproxime das nossas no inverno. Se os rios da *Itália* são mais

quentes, os da *Alemanha* e *Polônia* são muito mais frios do que quaisquer outros neste nosso País; e ainda assim, nestes, os *judeus*, tanto homens quanto mulheres, banhavam-se por completo, em todas as estações do ano, sem qualquer prejuízo para a saúde. E não podem todos acreditar que seja milagre, ou qualquer virtude peculiar do *Poço de St. Winifred* que faz as águas frias daquela famosa fonte não causarem qualquer dano aos corpos delicados que nela banham-se. Todos estão agora repletos dos milagres operados por banhos frios sobre constituições fracas e decaídas, para a recomposição da saúde e da força, e portanto, eles não podem ser impraticáveis ou intoleráveis para a melhora e o fortalecimento dos corpos daqueles que se encontram em melhores circunstâncias.

Se for considerado que estes exemplos de homens adultos ainda não alcançam o caso das crianças, que contudo podem ser julgadas ainda demasiado delicadas e incapazes de suportar tais costumes, passemos então a examinar o que os *alemães* de antigamente, e os *irlandeses* de agora, fazem para elas, e se descobrirá que também as crianças, tão delicadas quanto são imaginadas, podem, sem qualquer perigo, suportar o banho, não apenas de seus pés, mas de todo seu corpo, em água fria; e há atualmente senhoras nas terras altas da *Escócia* que utilizam esta disciplina para suas crianças em meio ao inverno, e descobrem que a água fria não lhes causa qualquer mal, mesmo quando há gelo nela.

§.8. Eu não deveria precisar aqui mencionar a *natação*, quando ele já for de uma idade em que seja capaz de aprender, e tenha alguém para ensiná-lo. É isto que salva a vida de muitos homens; e os *romanos* consideravam-na tão necessária que a comparavam às letras; e havia uma expressão comum para indicar alguém mal educado e sem préstimo: que ele não havia aprendido a ler nem a nadar. *Nec literas didicit nec natare*. Mas além do ganho de uma habilidade, que pode servi-lo em necessidades, as vantagens para a saúde, pelo freqüente *banhar-se em água fria*, durante o calor do verão, são tantas que penso nada necessitar ser dito como encorajamento, tendo-se apenas esta única cautela a ser usada: que ele nunca entre na água quando o exercício o tenha aquecido completamente, ou provocado qualquer emoção em seu sangue ou pulso.

§.9. Outra coisa que é de grande vantagem para a saúde de qualquer um, mas especialmente para a das crianças é, permanecer bastante ao *ar livre*, e muito pouco, o menos que possa ser, perto do fogo, mesmo no inverno. Através disto ele acostumar-se-á tanto ao calor quanto ao frio, ao sol e à chuva. A tudo isto, se o corpo de um homem não suportar, servi-lhe-á para bem poucos propósitos nesse mundo; e quando ele estiver crescido, será demasiado tarde para começar a acostumá-lo; deve-se iniciar cedo, e por escalões. Desta forma, o corpo pode ser levado a resistir a quase

qualquer coisa. Se eu o aconselhasse a brincar *ao vento e ao sol sem chapéu*, duvido que isto pudesse ser suportado. Milhares de objeções seriam lançadas contra isto, as quais ao final chegariam a não mais, em verdade, que ser queimado pelo sol. E se for de meu jovem senhor ser sempre mantido à sombra, e nunca exposto ao sol e vento, por medo de sua compleição, pode ser um bom caminho para torná-lo um *galã*, mas não um homem de negócios. E embora haja de ser dada uma maior atenção à beleza nas filhas, ainda assim tomarei a liberdade de dizer que quanto mais elas estejam ao *ar*, sem prejuízo para suas faces, tanto mais fortes e saudáveis tornar-se-ão; e quanto mais elas venham a se aproximar da severidade dos irmãos em sua educação, maiores vantagens elas haverão de daí receber para todas as demais partes de suas vidas.

§.10. Brincar ao *ar livre* não tem mais, que eu saiba, do que este único perigo em si, e tal é: que quando ele está aquecido pelas corridas para cima e para baixo, possa sentar ou deitar-se sobre a terra fria ou úmida. Isto, eu afirmo, e beber líquidos frios, quando estejam aquecidos pelo trabalho ou exercício, leva mais pessoas à sepultura, ou à beira dela, por febres e outras doenças, do que qualquer coisa que eu conheça. Estes males são bem facilmente prevenidos enquanto ele é pequeno, estando, portanto, raramente longe do alcance da vista. E se, durante a infância, ele for constante e rigorosamente preservado de sentar-se ao chão, ou tomar qualquer bebida fria, enquanto estiver aquecido, o costume de conter-se, levado a hábito, muito ajudará a preservá-lo, quando ele não mais estiver sob o olho da governanta ou do tutor. Isto é tudo que penso possa ser feito no caso, pois que, enquanto os anos aumentam, a liberdade tem que vir com eles, e, numa grande maioria das coisas, ele tem de ser confiado à sua própria conduta, uma vez que não pode sempre haver um guarda sobre ele, exceto o que tendais posto em sua própria mente pelos bons princípios e hábitos estabelecidos, o que é o melhor e mais seguro, e portanto, o que há de ser mais cuidado; porque, de regras e precauções repetidas, nunca tão freqüentemente inculcadas, não espereis qualquer outra coisa, tanto neste quanto em qualquer outro caso, a não ser que a prática estabeleça-os como hábitos.

§.11. Uma coisa – e que não deve ser esquecida – traz a minha mente a menção às meninas, a saber: que as *roupas* de vossos filhos *nunca* sejam feitas *justas*, especialmente ao redor do peito. Deixai a natureza ter campo de ação para moldar o corpo conforme lhe pareça melhor. Ela trabalha, por si mesma, bastante melhor, e mais exatamente, do que podemos direcioná-la. E se fosse dado às mulheres, elas mesmas, constituir os corpos de seus filhos em seus úteros, como elas freqüentemente empenham-se em consertar suas formas quando eles estão fora, nós

certamente não teríamos nascida qualquer criança perfeita, da mesma forma como temos poucas que sejam bem formadas, sendo *amarradas por corpetes*, ou com muita interferência destes. Esta consideração deve, penso eu, evitar que as pessoas ocupadas (não referir-me-ei a amas ignorantes e a fabricantes de corseletes) intrometam-se em assunto de que não entendem; e elas deveriam ter receio de pôr a natureza fora de seu caminho, ao moldar as partes, quando elas não têm sequer a menor idéia de como isto é feito. E ainda assim, vi tantos exemplos de crianças recebendo grandes danos devido aos *corseletes*, que não posso senão concluir que há outras criaturas, assim como os macacos, que, menos sensatamente que estes, destróem seus próprios jovens por credices insensatas e excesso de abraços.

§.12. Seios limitados (*narrow*), respiração curta e fétida, pulmões doentes e arqueamento são os efeitos naturais e quase constantes de *corseletes duros e roupas que apertam*. Esta forma de fazer cinturas esbeltas e formas finas serve, mais efetivamente, para estragá-las. Nem pode, de fato, haver a não ser desproporção nas partes, quando a alimentação preparada nas várias oficinas do corpo não pode ser distribuída conforme a Natureza determina; e então, qual maravilha se dá, se ela ficando depositada onde puder, em alguma parte não *oprimida*, torna um ombro ou uma costela mais alto ou maior que sua justa proporção. É geralmente sabido que as mulheres da *China* (imaginando não sei que tipo de beleza nisto), apertando-se e atando-se fortemente desde a infância, têm pés extremamente pequenos. Vi, recentemente, um par de sapatos da *China*, o qual, foi-me dito, era para o uso de uma mulher adulta; eles eram tão excessivamente desproporcionados para os pés de uma da mesma idade entre nós, que escassamente seriam suficientemente grandes para uma de nossas pequenas meninas. Além disto, é observado que suas mulheres são também muito pequenas, e de vidas curtas, ao passo que os homens são de estrutura comum a outros homens, e vivem a uma idade equiparável. Estes defeitos no sexo feminino, naquele país, são, por alguns, imputados à amarração desarrazoada de seus pés, através do que a livre circulação do sangue é impedida e o crescimento e saúde de todo o corpo sofre. E com quanta freqüência se observa que, sendo pisada alguma parte do pé, por uma torção ou uma pancada, toda a perna e a coxa perdem, desse modo, suas forças e sua alimentação, e mingam? Quão maiores as inconveniências que podemos esperar, quando o *tórax*, onde é localizado o coração e sede da vida, é *comprimido* de forma não natural e impedido em sua devida expansão?

§.13. Com relação à *dieta* dele, deve ser bastante simples e *modesta*; e se pudesse aconselhar, carne deve ser evitada enquanto estiver em cueiros ou, ao menos, até que tenha dois ou três anos de idade.

Entretanto, por mais vantagem que isso possa ser para sua saúde e vigor presentes e futuros, temo que dificilmente tal obterá consentimento dos pais; desencaminhados pelo costume de eles próprios comerem muita carne, poderão pensar que seus filhos, assim como eles próprios, estarão em perigo de passar fome, se não tiverem carne pelo menos duas vezes ao dia. Disto eu tenho certeza: as crianças criariam seus dentes com muito menos perigo, estariam mais livres de doenças enquanto são pequenas, e lançariam os fundamentos de uma constituição saudável e vigorosa, com muito mais certeza, se elas não fossem tão empanturrados como são por mães tolas e servas levianas, e fossem completamente resguardados de carne nos primeiros três ou quatro anos de suas vidas.

Mas se for extremamente necessário que meu jovem senhor coma carne, permiti que seja tão-somente uma vez ao dia, e de uma qualidade a cada refeição: é melhor carne comum, carneiro, vitela, etc, sem outro molho senão a fome; e muito cuidado deve ser tomado para que ele coma *pão* em abundância, tanto sozinho quanto com qualquer outra coisa. Qualquer coisa que ele coma, que seja sólido, fazei-o *mastigar* bem. Nós *ingleses* somos freqüentemente negligentes nisto; e daí seguem-se a indigestão e outras grandes inconveniências.

§.14. Para o *desjejum* e a *ceia*, *leite*, *mingau de aveia*, *sopa de aveia*, *papa de aveia* e vinte outras coisas que estamos acostumados a fazer na *Inglaterra* são muito adequadas às crianças. Apenas, em todos esses, cuidai que sejam simples e sem muita mistura, e muito escassamente temperados com *açúcar* ou, preferencialmente, absolutamente não adoçados. Especialmente a *pimenta*, e outras coisas que possam aquecer o sangue, devem ser cuidadosamente evitadas. Sede parcimoniosos também no *sal*, no tempero de todos os seus alimentos, e não o acostumai a carnes muito temperadas. Nossos palatos passam a deliciar-se e apreciar o tempero e a culinária aos quais, por costume, eles são adaptados, e um uso exagerado de sal, além de ocasionar sede, e ingestão excessiva de líquidos, ocasiona outros efeitos nocivos sobre o corpo. Sou levado a pensar que um bom pedaço de *pão integral*, bem feito e bem assado, algumas vezes com, e outras vezes sem *manteiga* ou *queijo*, seria freqüentemente um bom desjejum para meu jovem senhor. Estou certo de que isto é deveras salutar, e o tornará um homem tão forte quanto as maiores guloseimas; e se ele for acostumado a isso, tal lhe será de bom agrado. Se ele, a qualquer momento, solicitar alimentação entre as refeições, não o acostumeis a qualquer coisa senão *pão* seco. Se ele estiver com fome excessiva, o *pão*, por si só, mitiga-la-á; e se ele não estiver com fome, não seria mesmo adequado que comesse. Através disto, obtereis dois bons efeitos: I. que, pelo costume, ele virá a gostar muito de *pão*, pois, como já disse, nossos palatos e estômagos

também, satisfazem-se com as coisas com que estamos acostumados. Outro bem que daí obtereis é que não o ensinareis a comer mais, nem mais freqüentemente, do que a natureza requer. Não penso que o apetite de todas as pessoas seja semelhante: alguns têm estômagos naturalmente mais fortes, outros, mais fracos. Penso, porém, que muitos, que não eram assim por natureza, são tornados *comilões* e *glutões* pelo costume. E vejo, em alguns países, homens que fazem apenas duas refeições por dia, tão vigorosos e robustos quanto outros que acostumaram seus estômagos, através de um uso constante, como alarmes, a requerer quatro ou cinco. Os *romanos* usualmente jejuavam até a ceia; esta era a única refeição estabelecida, mesmo daqueles que comiam mais de uma vez ao dia. E os que utilizavam desjejuns, como alguns o faziam às oito, alguns às dez, outros às doze horas e alguns mais tarde, não comiam carne nem qualquer coisa preparada especialmente. *Augusto*, quando o maior monarca na terra, conta-nos: carregava um pouco de pão seco em sua carruagem. E *Sêneca*, em sua Epístola 83d., dando contas de como tratava a si próprio, mesmo quando já velho, e sua idade permitia indulgência, diz que costumava comer um pedaço de pão seco ao jantar, sem a formalidade de sentar-se para tal, embora suas posses, como as de qualquer cidadão da *Inglaterra*, pudessem pagar uma melhor refeição (se a saúde requeresse), que fosse o dobro. Os senhores do mundo foram criados com esta dieta escassa. E os jovens cavalheiros de *Roma* não sentiam qualquer falta de força ou espírito por comerem tão-somente uma vez ao dia. Ou se acontecesse por acaso, que qualquer um não pudesse jejuar tanto quanto até a ceia, sua única refeição estabelecida, ele não comia qualquer coisa senão um pouco de pão seco ou, quando muito, algumas passas de uva ou alguma coisa assim leve com o pão, para conter seu estômago. Esta parte da temperança era tida como tão necessária, tanto para a saúde como para os negócios, que o costume de apenas uma refeição por dia continuou resistindo contra aquela luxúria preponderante que suas conquistas e pilhagens orientais haviam trazido consigo. E aqueles que haviam abandonado sua antiga alimentação frugal, e faziam banquetes, ainda assim começavam-nos não antes do entardecer. E mais do que uma refeição estabelecida por dia era considerado tão monstruoso, que era uma reprovação, até o tempo de *César*, fazer a alimentação ou sentar a uma mesa servida antes do pôr do sol. E portanto, se não fosse considerado por demais severo, julgaria mais conveniente que meu jovem senhor também não devesse ter nada senão *pão* por *desjejum*. Não podeis imaginar de que força é o costume. E imputo uma grande parte de nossas doenças na *Inglaterra* a nosso comer muita *carne*, e muito pouco *pão*.

§.15. Com relação às *refeições* dele, inclino-me a pensar que o melhor, tanto quanto possa ser convenientemente evitado, é que elas não devem ser mantidas constantemente a uma certa hora, pois quando o costume tiver fixado sua alimentação a certos períodos definidos, seu estômago esperará provisões à hora usual e impacientar-se-à se dela passar, seja corroendo-se-se por um problemático excesso de apetite ou esmorecendo em completa inapetência. Portanto, eu não manteria qualquer hora constante para seu desjejum, almoço, e janta, mas ao invés, variaria quase todos os dias. E se entre estas, a que chamo *refeições*, ele comer, deixai-o ter, sempre que ele pedir, um bom pão seco. Se alguém pensa que isto é uma dieta muito árdua e escassa para uma criança, deixai-os saber que uma criança que, além de carne no almoço e um caldo leve (Spoon-meat)² ou alguma coisa assim na ceia, possa ter bom pão e soda (Beer)³ sempre que tenha vontade, nunca ficará com fome, nem tampouco definhará por carência de alimento. Pois é assim, após pensar detidamente, que julgo ser melhor que as crianças sejam disciplinadas. A manhã é geralmente destinada ao estudo, para o que um estômago cheio não é senão uma preparação nociva. Pão seco, embora o melhor alimento, tem a menor tentação; e ninguém que tenha qualquer cuidado para com sua mente e corpo abarrotaria uma criança no desjejum ou torna-la-ia apática e doentia. Que ninguém pense que isto é inadequado para alguém de posses e condições. Um cavalheiro, em qualquer idade, deve ser criado de forma a suportar as armas e ser um soldado; mas quem cria seu filho como se fosse para dormir a vida toda, na fartura e facilidade de uma ampla fortuna que tenciona deixar-lhe, considera pouco os exemplos que viu, ou a época na qual vive.

§.16. A *bebida* dele deve ser apenas soda fraca (Small Beer); e também esta ele jamais deve tomar entre as refeições, mas depois que tenha comido um pedaço de pão. As razões por que digo isto são estas:

§.17. 1. Mais febres e indigestões são contraídas pelo fato das pessoas beberem quando estão quentes, do que qualquer outra coisa que eu conheça. Portanto, se por brincar ele estiver acalorado e ressequido, o pão irá mal; e assim, se ele não pode *beber* – senão sob aquela condição –, será forçado a suportar; porque se ele estiver muito quente, não deve, de forma alguma, *beber*. Um bom pedaço de pão a ser comido antes, pelo menos dará tempo para amornar a soda (Beer) à *temperatura do sangue*, quando então

² O termo "Spoon-meat", empregado pelo autor, designava qualquer alimento bem macio, por vezes líquido, preparado à base de carne e usado especialmente para inválidos. (N. T.)

³ O autor usa o termo "Beer", como forma simplificada de "Birch-beer", uma bebida carbonada não alcoólica, ou fermentada e levemente alcoólica, com sabor da raiz ou outras partes das bétulas. Daqui em diante, Locke referir-se-á, mais especificamente, a "Small Beer" e "Strong Beer". Trata-se desses dois tipos de soda: o não alcoólico e o levemente alcoólico. (N. T.)

ele poderá beber seguramente. Se ele estiver muito ressequido, ela irá bem, assim amornada, e saciar-lhe-á a sede melhor; e se ele não bebê-la assim amornada, a abstinência não o prejudicará. Outrossim, isto o ensinará a suportar, o que é um hábito de grandiosíssimo uso para a saúde do corpo e também da mente.

§.18. 2. Não ser permitido *beber* sem comer prevenir-lhe-á o costume de ter o copo sempre ao nariz um – começo perigoso, e preparação ao *convívio inseparável* (*Good-fellowship*). Os homens sempre trazem a si próprios a fome e a sede habituais pelo costume. E se for de vosso agrado tentar, podeis, embora ele esteja desmamado, levá-lo, pelo costume, a uma tal necessidade de novamente *beber* à noite, que ele não será capaz de dormir sem que o faça. Sendo o acalento usando pelas amas para acalmar as crianças chorosas, acredito que as mães geralmente encontrem alguma dificuldade para desmamar seus filhos de *beber* à noite, logo que os levam para casa. Crede, o costume prevalece tanto de dia quanto à noite; e podeis, se vos aprouver, levar qualquer um a ficar com sede a toda hora.

Certa vez morei em uma casa onde, para apaziguar uma criança indócil, davam-lhe de *beber* toda vez que chorava, de tal forma que ele se mantinha sempre bebericando. E embora ele ainda não falasse, bebia mais do que eu em vinte e quatro horas. Tentai-o, quando vos aprouver: podeis, tanto com soda fraca quanto forte, beber à exaustão. A grande coisa a ser refletida em educação é quais *hábitos* estabeleceis. Portanto, nisto como em todas as outras coisas, não comeceis a tornar *costumeira* qualquer prática que não continuaríeis, e intensificaríeis. É conveniente para a saúde e a sobriedade *beber* não mais do que a sede natural requer; e quem não come carnes salgadas, nem bebe bebidas alcoólicas, raramente terá sede entre as refeições, a menos que tenha sido acostumado a tal *beber* extemporâneo.

§.19. Acima de tudo, tomai enorme cuidado para que ele raramente, ou nunca, prove qualquer *vinho*, ou *bebida alcoólica*. Não há nada tão usualmente dado às crianças na *Inglaterra*, e nada tão destrutivo para elas. Elas *jamais* devem beber qualquer *licor alcoólico*, exceto quando o necessitem como estimulante, e que o médico o prescreva. E é neste caso que os servos hão de ser mais atentamente observados, e mais severamente repreendidos, quando transgredirem. Aquele tipo de gente inferior, que coloca grande parte de sua felicidade na *bebida*, está sempre prestes a cortejar meu jovem senhor, oferecendo-lhe aquilo que eles próprios mais amam; e percebendo que se tornam alegres através dela, tolamente imaginam que isto não causará danos à criança. Nisto deveis cuidadosamente atentar, e restringir com toda a habilidade e diligência que possais. Nada há que deite mais seguramente os fundamentos do mal, tanto

para o corpo quanto para a mente, do que os filhos serem acostumados à *bebida*, especialmente, a beber às escondidas, *com os servos*.

§.20. *As frutas* constituem um dos capítulos mais difíceis no manejo da saúde, especialmente a das crianças. Nossos primeiros pais arriscaram o *paraíso* por elas; e não é surpresa que nossos filhos não possam suportar a tentação, embora isto lhes custe a saúde. A regulamentação disto não pode ser posta sob qualquer regra geral. Destarte, não sou, de forma alguma, da opinião daqueles que privariam quase completamente as crianças das *frutas*, como coisa totalmente maléfica para elas; através deste modo estrito, não as tornam senão mais vorazes por elas, e para comer as boas e más, maduras ou verdes, todas que eles possam conseguir, a qualquer hora que as encontrem. De *melões*, de *pêssegos*, da maioria das qualidades de *ameixa*, e de todos os tipos de *uvas* da *Inglaterra*, penso que as crianças devam ser *completamente privados*, por terem um sabor muito tentador num suco muito molesto; de forma que, se fosse possível, elas jamais deveriam sequer vê-las ou saber que existem tais coisas. Entretanto, *morangos*, *cerejas* ou *groselhas*, quando completamente maduras, penso que possam, muito seguramente, ser permitidas, e com um toque bastante liberal, se forem comidas com estas precauções: 1. não após as refeições, como usualmente o fazemos, quando o estômago já está repleto de outros alimentos; ao contrário, penso que deveriam ser ingeridas antes, ou entre as refeições, e que as crianças deveriam tê-las por desjejum; 2. pão ingerido juntamente com elas; 3. perfeitamente maduras. Se forem comidas assim, imagino-as mais como benéficas do que nocivas à nossa saúde. As *frutas de verão*, sendo adequadas à estação quente do ano em que aparecem, refrescam nossos estômagos, que sob o calor tornam-se lânguidos e abatidos. E sendo assim, não deveria eu ser tão absolutamente estrito neste ponto, como alguns o são para com seus filhos, os quais, sendo mantidos tão restritamente, ao invés de contentarem-se com uma quantidade moderada de *frutas* bem escolhidas que lhes fossem permitidas, sempre que podem soltar-se, ou subornar um servo para lhes suprir, satisfazem o anseio com qualquer porcaria que possam conseguir, e comem até empanzinarem-se.

Também as *maçãs* e *pêras*, que estejam completamente maduras e tenham sido colhidas com antecedência, penso que podem ser comidas seguramente a qualquer tempo e em quantidades razoavelmente grandes; especialmente *maçãs*, as quais jamais ouvi que tenham causado dano a alguém, depois de *outubro*.

Penso que também são muito saudáveis as *frutas secas*, sem açúcar. Mas os *doces*, de todos os tipos, há que serem evitados; estes, se causam mais dano a quem os faz, ou a quem os come, não é fácil de dizer.

Disto estou certo: que é uma das formas mais inconvenientes de despesa que a frivolidade já encontrou; assim, deixo-os para as damas.

§.21. De tudo que pareça suave e efeminado, nada é de ser mais indulgenciado nas crianças do que com o *sono*. Somente nisto há que se lhes permitir que tenham completa satisfação; nada contribui mais para o crescimento e a saúde das crianças do que o *sono*. Tudo que há para ser regulado nisto é que parte das vinte e quatro horas lhe deve ser consagrada, o que será facilmente resolvido dizendo-se apenas que é de grande valia acostamá-los a acordar cedo pela manhã. É melhor para a saúde assim fazê-lo; e aquele que, desde a infância, por um costume estabelecido, tenha tornando o *levantar-se cedo* fácil e familiar, não desperdiçará, quando for um homem, a parte melhor e mais útil de sua vida em sonolências, e deitado à cama. Se há, portanto, que se despertar as crianças cedo pela manhã, seguir-se-à, por óbvio, que elas têm que ir para a cama cedo; por este meio, eles serão acostumadas a evitar as horas deletérias e inseguras da devassidão, que são aquelas das noites. E quem se restringe às horas boas raramente é culpado de quaisquer grandes desordens. Não digo isso, como se vosso filho, quando crescido, não deva jamais estar acompanhado após as oito, ou conversar em torno de um copo de vinho, até a meia-noite. O que deveis agora, pelo costume em seus tenros anos, é indispô-lo, tanto quanto possais, a estas inconveniências; e não será uma vantagem pequena que a prática contrária, tendo-lhe tornado incômodo o sentar-se, faça-o freqüentemente evitar, e raramente propor, folias noturnas. Mas se tanto não for alcançado, e a moda e as companhias prevalecerem, e o fizerem viver como outros o fazem ao redor dos vinte, é valioso, por hora, acostamá-lo a *levantar cedo*, e ir cedo para a cama, para benefício atual de sua saúde e outras vantagens.

Embora eu tenha dito que uma ampla permissão em *dormir* – tanto quanto queiram – deva ser dada aos filhos quando pequenos, não quero dizer que deva ser continuado sempre em tão grande proporção, e eles sofram para satisfazer a preguiça e sonolência quando maiores. Mas, se eles devem começar a ser restringidos aos sete ou aos dez anos, ou em qualquer outra época, é impossível de ser determinado precisamente. Seus temperamentos, resistências e constituições devem ser tomados em consideração. Mas em algum momento, entre os sete e os quatorze, se eles são grandes amantes de suas camas, penso que deva ser razoável começar a reduzir-lhes, por etapas, para em torno de oito horas, o que é geralmente descanso suficiente para um adulto saudável. Se o acostumastes, como deveríeis ter feito, a constantemente acordar bem cedo pela manhã, este erro de permanecer demais na cama será facilmente reformado; e a maioria das crianças estará suficientemente predispostas a elas mesmas diminuir este

tempo, pela aspiração de sentar-se com os companheiros à noite. Entretanto, se não forem vigiados, estarão prontos a compensarem-se pela manhã, o que, de forma alguma, lhes deve ser permitido. Eles devem ser constantemente chamados e levados a levantar cedo. Mas deve-se tomar grande cuidado ao acordá-los, para não fazê-lo subitamente, nem com uma voz alta ou estridente ou com qualquer outro ruído repentino e violento. Isto freqüentemente assusta as crianças e lhes causa grandes danos. E um *sono* profundo de tal forma interrompido, com alarmes repentinos, é bem capaz de descompor qualquer um. Quando há que se acordar as crianças de seu *sono*, atentai de começar com um chamado baixo e algum toque suave, e então retirai-as do sono por etapas e dizei-lhes tão-somente palavras gentis, e de costume, até que dêem perfeitamente por si; e já estando vestidos, estareis certos de que estão completamente acordados. Serem retirados de seu *sono*, inobstante quão suavemente o façais, é suficientemente penoso para eles; cuidados devem ser tomados para a isto não acrescentar quaisquer outros mal-estares, especialmente aqueles que possam terrificá-los.

§.22. Deixai que a *cama* dele seja *dura*, e, de preferência com um acolchoado que não seja de penas penas. Um leito duro fortalece o corpo, ao passo que ficar todas as noites enterrado em penas derrete-o e amolece-o, e é constantemente a causa da fraqueza e o precursor de uma morte prematura. E além da pedra, que tem freqüentemente seu nascimento deste morno envolvimento dos rins, várias outras indisposições – inclusive aquela que é raiz de todas: uma constituição sensível e débil – são devidas às *camas de penas*. Além disso, aquele que está acostumado a um leito duro em casa não perderá o sono (onde ele tem mais necessidade do mesmo) nas viagens para longe, por sentir falta de sua cama macia e travesseiros arrumados em ordem. E, portanto, penso que não seria inoportuno *fazer-lhe a cama* de diferentes maneiras, por vezes deixando sua cabeça mais alta, outras vezes mais baixa, de modo que ele não vá sentir cada pequena mudança que, com certeza, encontrará quem não está destinado a deitar sempre em sua cama de casa, e a ter a ama que arrume perfeitamente todas as suas coisas e o mantenha sempre aquecido. O grande tônico da natureza é o sono. Aquele que o perde sofrerá por isso; e é muito desafortunado aquele que só pode tomá-lo na fina xícara dourada de sua mãe, e não em uma gamela. Aquele que pode dormir profundamente, toma o tônico; e não importa se sobre uma *cama* macia, ou sobre tábuas duras. Tão-somente o sono é a coisa necessária.

§.23. Há uma coisa mais que tem grande influência sobre a saúde, a saber: *ir aos pés* regularmente. As pessoas que são muito *soltas* raramente têm a mente forte ou o corpo forte. Mas a cura disto, tanto através de dieta quanto de remédio, sendo muito mais fácil do que o mal contrário,

não necessita que muito seja dito a respeito, porque se vier a ameaçar, por sua violência ou duração, com brevidade, e às vezes com brevidade excessiva, chamar-se-á um médico; e se for leve ou moderado, geralmente é melhor deixar por conta da natureza. Por outro lado, também a *prisão de ventre* tem seus efeitos molestos e é muito mais difícil de ser tratada com remédios; os purgativos, que parecem causar alívio, mais aumentam do que removem o mal.

§.24. Tratando-se de uma indisposição, possuía eu uma razão particular para a pesquisa; e não encontrando-lhe a cura nos livros, coloquei meu pensamento a trabalhar, crendo que mudanças maiores do que esta poderiam ser operadas em nossos corpos se tomássemos o curso correto e procedêssemos por etapas racionais.

1. Então considereí que *ir aos pés* é o efeito de certos movimentos do corpo, especialmente do movimento peristáltico dos intestinos.
2. Considerei que vários movimentos que não são perfeitamente voluntários, ainda assim podem, pelo costume e aplicação constantes, ser tornados habituais se, por um costume ininterrupto, eles forem constantemente produzidos pelo empenho, em certos momentos do dia.
3. Havia observado alguns homens que por fumarem, após a ceia, um cachimbo de tabaco, jamais lhes falhava a *defecação*; e comecei a duvidar comigo mesmo, se não era mais o costume do que o tabaco o que lhes concedia tal benefício da natureza; ou, pelo menos, se o tabaco que o fazia, era mais por excitar um movimento vigoroso nos intestinos do que por qualquer qualidade purgativa, porque, neste caso, haveria de ter provocado outros efeitos. Tendo então formado a opinião de que é possível torná-lo habitual, a próxima coisa era tomar em consideração que modo e meios seriam mais apropriados para obtê-lo.
4. Então, imaginei que se um homem, após a primeira refeição matinal, solicitasse a natureza e tentasse, com o maior esforço que lhe fosse possível, obter uma *defecação*, com o tempo poderia, por uma constante aplicação, fazer com que tal se tornasse hábito.

§.25. As razões que me fizeram escolher esta hora foram:

1. Porque o estômago estando, então, vazio, se recebesse qualquer coisa que lhe fosse agradável (pois que eu jamais, exceto em caso de necessidade, faria qualquer um comer a não ser o que gosta e quando tenha apetite), estaria apto a apertá-la com uma forte contração de suas fibras; tal contração, supus, poderia provavelmente ser continuada nos intestinos e, então, aumentar seu movimento peristáltico. É como se vê no *íleo*, que um movimento invertido, sendo começado em qualquer lugar abaixo, continua por toda a extensão, e faz até mesmo o estômago obedecer àquele movimento irregular.

2. Porque quando os homens comem, geralmente relaxam os pensamentos e os espíritos⁴ que, então, livres de outras ocupações, distribuem-se mais vigorosamente no baixo-ventre, o que assim contribui para o mesmo efeito.
3. Porque sempre que os homens têm tempo livre para comer, terão também tempo suficiente para prestar homenagem a *Madam Cloacina*⁵, como seria necessário para nosso propósito presente; mas ainda mais, na variedade de tarefas e acidentes humanos, seria impossível fixar para este fim qualquer hora certa, por meio de que o costume seria interrompido; no entanto, devido ao fato de que os homens com saúde raramente deixam de comer uma vez por dia, embora a hora mude, o costume pode ainda ser preservado.

§.26. Sobre estas bases, o experimento começou a ser tentado; e não conheço ninguém que tenha sido constante em sua prossecução, e tomado cuidado de ir constantemente à casa necessária após a primeira refeição, quando quer que ela aconteça, tenha se sentido chamado ou não, e lá se tenha empenhado em exigir da natureza a sua obrigação, que em poucos meses não haja obtido o sucesso desejado, e formado um hábito tão regular que raramente lhe falta a *defecação* após a primeira refeição, a menos que seja por sua própria negligência; pois que, tendo-se ou não qualquer movimento, indo-se ao lugar e fazendo-se a própria parte, pode-se ter a certeza de que a natureza é muito obediente.

§.27. Eu, portanto, aconselharia que este caminho deve ser tomado com a criança todos os dias, logo depois que tenha feito seu desjejum. Deixai que ele fique sentado à latrina, como se o descarregar estivesse ao seu alcance tanto quanto o encher a barriga; e não deixeis que ele, ou sua governanta, saibam qualquer coisa em contrário, senão que assim o é. E se ele for forçado a empenhar-se, impedindo-se-lhe as brincadeiras ou de comer novamente até que tenha efetivamente uma *defecação*, ou pelo menos que se tenha esforçado ao máximo, não duvido que em pouco tempo isto lhe será natural. Com efeito, há razão para suspeitar que as crianças, estando usualmente atentas a seus brinquedos e bastante descuidadas de qualquer outra coisa, freqüentemente deixam passar aqueles movimentos da natureza, quando ela os chama não mais que moderadamente; e assim, negligenciando as ofertas oportunas, de fato levam a si próprios a uma prisão de ventre habitual. Que por este método a

⁴ Na filosofia e medicina do século XVII, designava-se “espíritos” ou “espíritos animais” aos agentes de operações exercidas pela alma sobre o corpo, ou pelo corpo sobre a alma. (N. T.)

⁵ Estranho eufemismo empregado por Locke, inspirado na palavra latina *cloaca* (esgoto). Em Roma, a *cloaca maxima* era um enorme esgoto que levava ao Tibre todos os detritos da cidade. Os romanos, que atribuíam divindade mesmo às coisas mais bizarras, adoravam *Cloacina*, deusa dos esgotos. O nome *Cloacina* era, na verdade, um dos títulos cultuais de Vênus. (N. T.)

prisão de ventre pode ser prevenida, eu mais do que suspeito, tendo conhecimento de uma criança vir a ter *defecação* regularmente, todas as manhãs, após seu desjejum, pela prática constante por algum tempo.

§.28. Até que ponto qualquer adulto julgará adequado fazer tentativa disso, deve ser deixado para eles. Eu, entretanto, não possa dizer senão que, considerando os muito males que advêm daquele defeito da indispensável facilitação da natureza, não conheço qualquer coisa que conduza mais à preservação da saúde do que isso. Uma vez a cada vinte e quatro horas, penso, é o suficiente; e ninguém, suponho, achará que seja demais. E por estes meios, é possível obtê-lo sem medicamentos, os quais comumente comprovam-se deveras ineficientes na cura de uma prisão de ventre estabelecida e habitual.

§.29. Isto é tudo com que tenho que importunar-vos em relação aos cuidados para com ele, no curso ordinário de sua saúde. Talvez seja esperado de mim que eu dava dar algumas orientações sobre *medicamentos*, para prevenir as doenças. Para tal, tenho esta única a ser observada mui sagradamente: nunca deis às crianças qualquer *medicamento* preventivo. A observação daquilo que já aconselhei, suponho, funcionará melhor do que as poções (Diet-drinks) das senhoras ou do que os remédios do boticário. Tomai grande cuidado ao interferir nisto, de outra sorte, ao invés de prevenir as doenças, as criais. Nem a cada pequena indisposição dos filhos há que ser dado *medicamento* ou chamado o médico, especialmente se ele for um metediço que em breve empilhará vossas janelas com frascos de unguetos e seus estômagos com drogas. É mas seguro deixá-los completamente à natureza do que pô-los nas mãos de alguém que está pronto a intrometer-se ou que pensa que as crianças devem ser curadas de indisposições comuns através de outras coisas que não a dieta, ou por um método pouco distante dela. Parece adequado, tanto à minha razão quanto à minha experiência, que as constituições frágeis das crianças deveriam ter tão pouco quanto possível feito por elas, e conforme a absoluta necessidade do caso requeira. Um pouco de *água fria destilada de papoulas vermelhas* (*Poppy-water*), que é o verdadeiro remédio para a indigestão, com repouso e abstinência de carne, geralmente colocam um fim, em seu começo, a várias indisposições que, pela medicação demasiadamente instantânea, poderiam se ter tornado doenças vigorosas. Quando um tratamento assim moderado não interromper o crescimento do mal, nem impedi-lo de se tornar uma doença formada, será tempo de procurar os conselhos de algum médico sóbrio e discreto. Nesta parte, espero, encontrarei crença, facilmente; ninguém pode duvidar dos conselhos de alguém que gastou algum tempo no estudo dos medicamentos, quando este o aconselha a não

ser excessivamente apressado ao fazer uso dos *medicamentos* e dos *médicos*.

§.30. E assim encerro o que diz respeito ao corpo e à saúde, e que se reduz a estas poucas e facilmente observáveis regras: bastante *ar livre*, *exercícios* e *sono*; *dieta* simples, nada de *vinho* ou *bebidas alcoólicas*, e muito pouco ou nada de *medicamentos*; *roupas* não muito quentes ou apertadas, especialmente a *cabeça* e os *pés* mantidos frios, e os *pés* constantemente acostumados à água fria e expostos à umidade.