

O tenso e o frêmito: um estudo fenomenológico da temporalidade do estresse

Tempo e Artista

*Imagino o artista no anfiteatro
Onde o tempo é a grande estrela
Vejo o tempo obrar a sua arte
Tendo o mesmo artista como tela.*

*Modelando o artista ao seu feitio
O tempo, com seu lápis impreciso
Põem-lhe rugas ao redor da boca
Como contrapesos de um sorriso.*

*Já vestindo a pele do artista
O tempo arrebatá-lhe a garganta
O velho cantor subindo ao palco
Apenas abre a voz, e o tempo canta.*

*Dança o tempo sem cessar, montando
O dorso do exausto bailarino
Trêmolo o ator recita um drama
Que ainda está por ser escrito.*

*No anfiteatro, sob o céu de estrelas
Um concerto eu imagino
Onde, num relance, o tempo alcance a glória
E o artista, o infinito.*

Chico Buarque de Holanda

RESUMO

Este estudo teórico tem o intuito de abordar, como característica principal, o fenômeno do estresse em sua temporalidade. Utilizando o método fenomenológico, buscaremos entender como o estresse pode ser visto na sua ritmicidade, ou seja, em seu aspecto temporal com referência a duas imagens que serão imprescindíveis para o estudo: o tenso e o frêmito.

O processo deste estudo envolveu uma fundamentação teórica da temporalidade em Gaston Bachelard e sobre o estresse em Marilda Novaes Lipp.

Portanto, o intuito é discutir esse caráter temporal do estresse, fundamentado em uma perspectiva fenomenológica e

desenvolvendo uma dialética do tenso e do frêmito a partir de como esse fenômeno é estudado hoje pela Psicologia.

Introdução

Ao considerar a existência da obra de Lucio Alberto Pinheiro dos Santos, que leva o luminoso e sugestivo título *La Rytmanalise*, através do livro *A Dialética da Duração* de Gaston Bachelard (1994), despertou-me no princípio o interesse e a curiosidade de estudar os fenômenos temporais. Fenômenos temporais que têm como referência a presença de ritmos fervilhados de instantes, em oposição à apreciação de uma duração contínua. G. Bachelard desenvolveu esta idéia, primeiramente, em *A Intuição do Instante* e recorda este pensamento em *A Dialética da Duração*. Mas por que esse interesse pela Ritmanálise se o que era conhecido, ao menos, era somente a idéia desenvolvida por Bachelard e ainda não um conhecimento a cerca da obra deste filósofo brasileiro?

Essa questão diz respeito à origem deste trabalho e, mais precisamente, à imaginação que precedeu todos os pensamentos e idéias de um questionamento psicológico voltado à realização de um TCC. A questão temporal anunciada pelos estudos de Bachelard chamou a atenção por tratar de uma compreensão da vida rítmica. E nessa discussão, do tempo rítmico, as questões da permanência e da transformação surgiam como devaneios inclinados no estudo das características temporais do homem. Mas, como foi dito anteriormente e questionado, era preciso se aproximar e conhecer melhor a obra deste autor brasileiro, suas idéias e seus fundamentos.

Acontece que, ao investigar sobre a Rytmanalise, percebi que o estudo de Bachelard tinha como referência a Psicanálise, "... há lugar, em psicologia, para uma Ritmanálise no mesmo sentido em que se fala de Psicanálise". (Bachelard, 1994, p.9). E da mesma

maneira, os estudos de Santos também tinham a Psicanálise como referência. E isso não foi o maior dos problemas. Devido à ingenuidade psicanalítica e por saber que houve muito progresso na Psicanálise desde os anos 30, época em que Pinheiro dos Santos escreveu sobre *La Rytmanalise*, resolvi que em um trabalho de conclusão de curso não faria este paralelo. Seria necessário manter essa referência psicanalítica e tratar de ambas as questões ao mesmo tempo, além de deixar claro todo o desenvolvimento que a psicanálise conquistou até os dias de hoje. Mesmo assim, a idéia de temporalidade de Bachelard é muito digna de recordação. E é aí que me fixo, antes mesmo do conhecimento da Ritmanálise, neste pensamento precedente a ela, na própria questão temporal.

Ainda assim o objetivo do trabalho não está claro. E ao retomar o objetivo acadêmico, esse tema ainda se apresenta um tanto quanto amplo e sem um direcionamento. Já que este objetivo está fixado na finalidade de realizar um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) na graduação da Faculdade de Psicologia. E para isso, pontuarei uma trajetória com esse fim.

Sempre me intrigou o espanto das pessoas com a efemeridade do tempo e as suas reclamações que ‘tudo passa’ e ‘o tempo foge’. Como se o passado que não lhes pertence mais não fosse capaz de ressoar no seu presente e criasse uma agonia no seu devir. E assim dissessem que ‘nada do que passou poderá ser vivido novamente’. Isso com certeza é nostálgico. E é também uma verdade. Porém, o novo não imobilizado em sua agonia, já é o eco que ressoa em suas recordações mais íntimas. Bachelard nos ensina que “não há um sincronismo entre a passagem das coisas e a fuga abstrata do tempo” (Bachelard, 1994, p.) e nos faz perceber e estudar “os fenômenos temporais cada qual segundo um ritmo apropriado” (Bachelard, 1994, p.), buscando uma harmonia.

Desta intriga, permeada pela leitura do livro *A Intuição do Instante*, é certo dizer que Bachelard desenvolve um estudo sobre a

temporalidade. No esforço de confirmar o valor do instante como absoluto, em detrimento de uma postulação de um tempo contínuo: “o tempo só tem uma realidade, a do instante”¹ (Bachelard, 1932, p.15). O autor, inicialmente, busca confrontar a teoria de tempo contínuo de Bergson com a idéia de tempo descontínuo presente no livro *Siloé* de Roupnel. Assim, desenvolve na diversidade temporal dos fenômenos, uma idéia (poética) do tempo rítmico, em um esforço compreensivo do instante. Não buscando entender o presente pelo passado.

Deste ponto de vista da vida em si mesma, será necessário, em consequência tratar de compreender o passado mediante o presente, em lugar de esforçar-se sem cessar de explicar o presente pelo passado. (Bachelard, 1932, p.23).

Aqui percebemos vibrando a presença de uma palavra que será motivo de grande esforço para o trabalho: o ritmo, como noção temporal fundamental. Neste momento, a reflexão se faz necessária para deixar mais bem entendido e claro a importância deste trabalho, que busca pensar no ritmo, ou seja, no que vibra. É neste caminho de explicitação, na noção de ritmo como noção temporal fundamental, que surgiu um interesse em pensar no tenso e, portanto, no que não vibra e vai ao oposto de uma busca harmônica. Este intuito de trabalhar com o tenso, isto é, com o estresse demonstra a idéia de realizar uma dialética do tenso e do frêmito - é muito importante deixar claro, neste momento, que estresse e tensão, não são tratados como sinônimos - ou melhor, daquele que vibra e tem ritmo, com uma fundamentação fenomenológica da temporalidade.

Está aqui, se consolidando, a idéia principal do trabalho: voltar o nosso olhar para o que chamamos de *stress*, ou melhor, para as pessoas estressadas, realizando uma dialética do tenso e do

frêmito, já que a “fenomenologia comporta uma dualidade de acontecimentos e intervalos” (Bachelard, 1994, p.). Ter como base fundante a idéia temporal do instante e, portanto, analisar as descontinuidades ou continuidades da produção emocional de um estressado.

Uma das origens da palavra tenso, para melhor refletirmos sobre o *stress*, é oriunda da ciência física, que significa que qualquer força aplicada sobre um sistema tenso, estirado, leva à sua deformação ou destruição e, portanto, encontrando-se no seu limite substancial. Ao olhar para o homem nessa situação, e não simplesmente aplicando o termo ou transferindo-o, imaginamos previamente que ele se encontra contido, ou melhor, resistindo. Resistir, neste caso, não é se afastar, não é um distanciar-se, é um proteger-se pela proximidade e pela ameaça que tal proximidade proporciona. Uma contenção em uma iminência de manifestação, que ao ser tocado por algo ou por um outro libera e extravasa. Saindo, portanto, de sua posição estressada e manifestando-a, para ser percebida por um outro – buscando um equilíbrio monotônico. Mas como será pensado o estresse para que a idéia principal seja desenvolvida?

Para tanto, na investigação e na procura por saber como o estresse é estudado hoje na Psicologia, deparei-me com os estudos da Psicóloga Marilda E. Novaes Lipp que tem este tema como principal preocupação acadêmica e profissional. Essa preocupação reflete no que a autora chama de atuação tríplice: pesquisa, prevenção e tratamento do *stress*, já consolidada desde 1985 no Centro Psicológico do Stress, cuja matriz é em Campinas.

Em seu livro, *Mecanismos Neuropsicofisiológicos do Stress: Teoria e Aplicações Clínicas*, lançado recentemente, Lipp demonstra claramente o histórico do conceito de estresse, desde o entendimento do termo na língua inglesa no século XVII, passando pelo modelo trifásico do estresse de Seyle, até o modo proposto por

ela, o modelo quadrifásico do stress. “O modelo quadrifásico de Lipp é, então, um desenvolvimento do modelo trifásico de Seyle” (Lipp, 2003, p.19). Este modelo como o próprio nome já diz é composto por quatro fases, que serão estudadas no corpo do trabalho: a fase de alerta, fase de resistência, fase de quase-exaustão e fase de exaustão. Este trabalho vai além dos entendimentos psicológicos, buscando uma explicação neuropsicofisiológica. No entanto, no presente trabalho, como foi explicado antes, procuraremos nos manter no desenvolvimento da idéia temporal do fenômeno estresse e não discutir a questão da corporeidade. Condição humana que também merece devida atenção e que Lipp estuda exaustivamente. Portanto, o intuito é discutir esse caráter temporal do estresse, fundamentado em uma perspectiva fenomenológica e desenvolvendo uma dialética do tenso e do frêmito a partir de como esse fenômeno é estudado hoje pela Psicologia.

Mesmo assim, parece que esse capítulo introdutório do trabalho carece de uma explicação mais clara a cerca da relação do stress com o tenso e o frêmito.

Ao pensar em uma pessoa estressada, nos dias de hoje, não é necessário muito esforço, principalmente quando vivemos em uma cidade grande, onde esse fenômeno faz parte de no nosso cotidiano.

Vivemos numa época estranha, singular e inquietante. Quanto mais a quantidade de informações aumenta de modo desenfreado, tanto mais decididamente se ampliam o ofuscamento e a cegueira diante dos fenômenos. (Heidegger, 2001, p.101).

Heidegger nos fala de um mundo onde a solicitação aumenta de maneira desenfreada, no qual o homem é tomado por aquilo que o solicita. Muitas das vezes, pelo estar frenético do homem no

mundo, não há uma elaboração pertinente ao desvelamento do fenômeno e sim o ofuscamento deste. Ele diz sobre essa descarga de informações antes mesmo do advento da Internet e das mudanças que ocorreram no final do século XX. Transformações estas que alteraram a estrutura mundial e maximizou a quantidade de informações na vida das pessoas.

Penso que aqui, ao tratar do modo de vida moderno do homem, o leitor concorde que esse modo de estar estressado é comum na vida cotidiana. No entanto, o estresse não é um fenômeno passageiro e transitório. Não é um acontecimento moderno. Não tem esse caráter desvalorativo de uma aquisição moderna, ele fala do homem em si mesmo, no mundo. Mas parece que ao trazer essa discussão da solicitude, deixamos de lado a questão temporal do estresse e, portanto, a explicitação da dialética do tenso e do frêmito. Muito pelo contrário, não deixamos de falar da questão temporal em nenhum momento, apenas estendemo-la para a maneira que ela será tratada, a partir de tais transformações que Heidegger observa.

Parece-me que quanto ao tenso não temos tanta dúvida com sua relação com o stress, já que esse é um termo usado no cotidiano das pessoas como seu sinônimo. Agora, quanto ao frêmito já não é tão simples relacioná-lo.

A palavra frêmito é entendida e explicada no nosso dicionário *Larousse* como barulho, rumor, rugido. Um tremor, um estremecimento, uma vibração. Mas, o mais interessante é que neste mesmo dicionário é dito que no seu sentido figurado ela pode ser entendida como comoção, abalo ou um estremecimento de alegria. Interessante, pois os primeiros entendimentos inclina-nos para um olhar de negatividade da palavra, talvez pela própria força das palavras. Portanto, esse estremecimento de alegria não é um sentido figurado de tal comoção, não tem um papel de figurante, é

o próprio sentido do frêmito. Essa imagem demonstra o caráter intermitente da vibração feliz, que pára e recomeça por intervalos.

É possível sentirmos, nesse momento, uma aproximação do entendimento que busca relacionar o tenso e o frêmito com stress. Mas, talvez não. A aproximação feita até aqui foi do que dizíamos sobre a questão temporal trabalhada por Bachelard e não relacionada ainda com o estresse. Assim, o frêmito entra em sincronia com o que descrevemos anteriormente por noção temporal descontínua, fervilhada de instantes e intervalos. E o tenso, por sua própria característica, demonstra uma rigidez capaz de desencadear uma ruptura, ou melhor, um conflito. Apresenta-se, então, de uma forma expectante à possibilidade de um movimento conflitivo: repousa, espreitando um incômodo urgente.

Sabemos que “todas as grandes forças humanas, mesmo quando se manifestam exteriormente, são imaginadas em uma intimidade”. (Bachelard, 1990, p.2). Mas o que são as imagens íntimas de uma pessoa estressada? As imagens mostram o sujeito nesse instante de tensão, manifestam seus mais genuínos traços. “As imagens trazem a marca do sujeito. E essa marca é tão clara que, afinal, é pelas imagens que se pode obter o diagnóstico mais seguro dos temperamentos”. (Bachelard, 1990, p.2). Percebemos aí, uma pré-ocupação pelo porvir, e de como essa pessoa se manifestara diante da situação de extravasar suas imagens. Mas o que é essa preocupação? O estressado é preocupado? Isso seria um próprio cuidado com sua manifestação? Ao sair do tenso, manifestando claramente um ritmo forte, um estremecimento, e, portanto, trazendo uma harmonia perturbada, como essa pessoa equilibra essa dinâmica entre o *tenso* e o *fremir*?

Só que agora, antes de buscar uma elaboração acerca destes questionamentos, faremos uma pausa. Afinal, o intervalo se mostra imprescindível. E realizar, a partir deste novo momento, uma apresentação metodológica deste estudo, com o intuito de trabalhar

na forma como o trabalho será desenvolvido concomitantemente com a elaboração do problema estudado. Assim, além do problema em si, será demonstrado como o fenômeno do estresse será tratado com uma fundamentação fenomenológica, justificando esta escolha e demonstrando a pertinência da problemática para um trabalho de conclusão de curso na faculdade de Psicologia.

Primeiro Capítulo: A temporalidade

I. O instante.

Falar e discorrer sobre o tema da temporalidade não é a tarefa mais simples, e nem tampouco é fácil de ser compreendida. Mas na origem, é de extrema importância diferenciar o tempo que pretendemos estudar; o tempo que de início podemos nomeá-lo de tempo psicológico do tempo que costumamos frequentemente consultar, o tempo do relógio.

O tempo do relógio é um tempo plano e impessoal que não diz respeito ao ritmo próprio de cada ser humano. É uma convenção universal que marca uma cadência única, com um ritmo que não se altera. A exatidão é a característica que esta no cerne deste tempo, e para isso, é preciso que não se altere e mantenha sempre a mesma cadência.

No verificar do tempo do relógio, aliás, como toda indicação de tempo, apontamos para o tempo, mas não vemos o tempo mesmo. (Heidegger, 2000, p.68).

O relógio é um objeto de uso que faz parte do cotidiano do ser humano e executa um movimento regular e periódico. Este movimento não é um movimento aleatório, mas um movimento baseado na observação e na alteração da direção do sol junto a

Terra. O tempo do relógio foge das marcas humanas mais íntimas, não indica na sua cadência um estado de espírito, é sempre uniforme e único para todos.

Em um texto intitulado ‘Um caso de amor com a vida’, Rubem Alves diz ser o tempo medido por batidas. Batidas de um relógio ou batidas do coração. Os gregos, sensíveis à vida como eram, tinham palavras diferentes para falar de cada um desses tempos. Chamavam o tempo das batidas do relógio, embora não tivessem relógios como os de hoje, de *Chronos*, daí a palavra cronômetro. Tal tempo é frio, indiferente à vida e às emoções. Nele, as horas são pedaços sempre iguais do dia, faça chuva ou faça sol, na alegria ou tristeza. Em relação a esse tempo, as pessoas podem apenas se adequar.(...) O impessoal é quem passou a ditar o ritmo de nossa temporalidade. Nessa afinação temporal, deixa-se de ser protagonista para ser passageiro. O relógio, que é o símbolo mais habitual desse tempo, é a transformação de possibilidade rítmica em ritmo único, onde cada instante é exatamente igual ao outro.” (Rochwerger, 2003, p.7)

Não é possível, na frieza deste tempo, falar com profundidade do ser humano e de como este mesmo se afina no mundo, com os outros e com as coisas. É um tempo sem origem, sem possibilidade de até mesmo datar um início e um fim, são segundos sucessivos, sem descontinuidades e sem rupturas. Mas o tempo não é apenas cronológico, como essa possibilidade é marcada pelo relógio. O tempo é oportuno. E é o tempo da oportunidade que nos coloca frente ao que inicia e termina, ao que morre e renasce.

Penso que agora estamos prontos para apresentar a tese de Bachelard sobre o tempo descontínuo. Lembrando sempre que Bachelard usa como fonte o pensamento de Roupnel em seu livro *Siloé*. E como já dito no início deste trabalho o intuito é defender um estudo dos fenômenos temporais que têm como foco o tempo rítmico fervilhado de instantes, com pausas e rupturas, em oposição clara a uma defesa de uma duração contínua do tempo.

O tempo tem somente uma realidade, a do instante. Em outras palavras, o tempo é uma realidade constituída de instantes e suspendida entre dois nada. O tempo poderá sem dúvida renascer, mas em principio deverá morrer. Não poderá transladar seu ser de um instante a outro para lograr uma duração. O instante é já a solidão... (Bachelard, 1932, p.15).

O tempo limitado ao instante demonstra seu caráter mais desnudo, que em uma ordem mais afetiva e sentimental, confirma seu trágico isolamento. "... o tempo limitado ao instante nos isola não somente dos outros, mas também de nós mesmos, posto que rompe com o nosso passado mais querido".(Bachelard, 1932, p.15). Este isolamento não é um ignorar em absoluto, é considerar um já sido e um porvir nele mesmo, no próprio presente.

Segundo Bérqson, esse isolamento não é possível, já que não é possível um rompimento temporal e uma descontinuidade do tempo vivido, somente uma experiência íntima e direta da duração. Assim, para ele, o instante assume um caráter artificial que imobiliza o presente em uma ficção.

"Este presente, é um puro nada que não chega se quer a separar realmente o passado e o futuro. Parece em efeito que o passado transfere suas forças ao porvir, parece também que o porvir seja

necessário para dar saída às forças do passado e que somente um igual impulso vital depende da duração”. (Bachelard, 1932, p.19, trad. Livre).

Nesta intuição bergsoniana fica claro a reunião indiscriminada do passado e do devir. Para ele, “a vida pode receber ilustrações instantâneas, mas em verdade é a duração que explica a vida” (Bachelard, 1932, p.20). Os instantes não são de maneira alguma ilustrações da vida, senão a vida ela mesma. Mas mesmo assim não é necessário ir tão longe para discutir com uma filosofia da duração, mesmo porque ela mesma apresenta algumas dificuldades que nos são muito pertinentes a serem discutidas. Bachelard questiona a partir desta concepção de duração: como é possível falar do começo de um ato? Como possibilitar uma continuidade na própria duração, se não for possível um recomeçar?

O instante, como consideramos, é a única realidade temporal possível, isolado entre o nada ou suspenso sobre ele. E é essa característica que rompe com um tempo que seria somente contínuo, sem qualquer pausa ou qualquer possibilidade de um novo começo. Esse é um tempo oportuno que sabe da morte de um instante, mas também sabe da possibilidade de um novo instante surgir.

Segundo tal perspectiva, é na imanência do existir humano que se dá a experiência temporal. É na afirmação do ser em meio ao nada, na sua dialética do nascer e do morrer, que se encontra o tempo. O instante é o rompimento do vazio e a afirmação das potencialidades do ser. Brotando em meio ao nada, a existência se abre oferecendo um presente virgem. Aí reside a experiência temporal do homem. Somente no instante o ser ‘é’! O tempo existe e morre junto com cada instante. (Rochwerger, 2003, p.12)

O nada isola os instantes e, portanto, abre a possibilidade de uma novidade, pois a cada instante que morre o homem tem a possibilidade de renascer.

II.O presente, o passado e o futuro.

Buscamos a todo o momento compreender em nossa vida a relação de nossa história com nossos sonhos, de nossa construção e de nossas expectativas. Como se toda esperança que nos habita estivesse muito distante de toda realização. Mas tudo isso é mais próximo e solitário; próximo, pois é no próprio presente que se inscreve o passado e que se espera um futuro; e solitário, pois é somente no instante isolado que se marca o rompimento com o nosso passado e abre a oportunidade de uma novidade, seja um progresso inovador ou um retorno transformador.

... não se pode reviver o passado sem o encadear num tema afetivo necessariamente presente. Em outras palavras, para ter a impressão de que duramos – impressão sempre singularmente imprecisa – precisamos substituir nossas recordações, como os acontecimentos reais, num meio de esperança ou de inquietação, numa ondulação dialética. Não há recordação sem esse tremor do tempo, sem esse frêmito afetivo. (Bachelard, 1994, p.37).

Sem esse rompimento com o passado e com o futuro no presente, estes três tempos possíveis seriam os mesmos sempre, sem possibilidade de alternância e inovação – sem possibilidade de um começo ou de um fim. De uma maneira que o que acabou de ser e o logo a seguir fosse simplesmente um mesmo, e não é. O presente não pode ser simplesmente explicado pelo passado que o

antecede, senão assim desmistificaríamos o próprio futuro, já que este, desta maneira, também seria o próprio passado, deste mesmo presente que o antecede.

De acordo com isso, o presente pode ser um repouso, mas não um negar em absoluto do movimento, somente a supressão deste. Se assim não o fosse, como seria possível brotar de um repouso o próprio movimento? O movimento é a possibilidade mais próxima do repouso. É deste repouso que a dimensão do oportuno se esclarece, da possibilidade de encontrar o movimento neste mesmo repouso. E assim, pode-se enxergar o passado já constituído como um passado fecundo, como uma flor a brotar. Somente o nada oferece essa possibilidade de inovação e abertura das possibilidades do ser e se assim não fosse como seria possível acreditar em um recomeço, ou talvez em uma origem?

Portanto, o passado não é condição para, mas é uma possibilidade indeterminante. Ele não está fixado e cada momento que é recordado, somente o é, pois um tom afetivo do presente junto a uma esperança futura o chama. Se não fosse assim permaneceria dormindo, sem necessidade nenhuma de despertar. O que nos faz acreditar em sua condição determinante e imutável é a facilidade do que ele mais claramente direciona e condiciona, para que possamos assim deixá-lo sobreviver e não abrir possibilidade nenhuma para algo novo surgir em seu lugar. A recordação só é recordação para deixar de ser um dia, abrindo possibilidade para que um outro determinante seja possível nesta indicação e não sempre o mesmo.

Se diferente fosse, já há muito, e muito mesmo, já teríamos uma ‘meteorologia psicológica’ capaz de prever qualquer comportamento, a partir de um passado consolidado e inerte a qualquer transformação.

III. O Hábito

Até agora foi combatido e discutido o tempo contínuo, na tentativa de enaltecer o valor da descontinuidade. Mas como foi perguntado anteriormente: como possibilitar uma continuidade na própria duração, senão for possível recomeçar?

O recomeço é possível e penso que estamos de acordo com isso. E a continuidade só é possível a partir de um recomeço e de uma quebra do que já foi inscrito. Neste questionamento, a continuidade se mostra possível, do contrário, como seria possível explicar a permanência do homem e das coisas? Muito no homem permanece e muito nas coisas também permanecem, mas como é possível se a cada instante que se define um novo se desvela e a permanência se mostra imprescindível? Com todos esses questionamentos, a questão central é saber como são possíveis a continuidade, a permanência e a adaptação nesta tese da descontinuidade da temporalidade?

O intuito foi demonstrar que o passado estava morto, quando um novo instante surge afirmando o real. E nesta afirmação de um isolamento, o hábito vem para esclarecer a permanência do ser.

O ser, estranho lugar de recordações materiais, não é senão um hábito de si mesmo. Todo quanto pode haver de permanente no ser é a expressão, não de uma causa imóvel e constante, senão de uma justaposição de resultados 'huidizos' e incessantes cada um com sua base solitária, e cuja ligadura, que não é outra coisa que um hábito, compõe um indivíduo. (Bachelard, 1932, p.26, trad. Livre).

É na novidade dos instantes fecundos que o hábito se fortalece é somente por seu isolamento e sua riqueza de transformações germinativas que ele se torna flexível e eficiente.

Não há aqui uma simples repetição para constituir um hábito, há sim na possibilidade inerente de cada instante a rotina do indivíduo que sempre recomeça sendo sempre ele mesmo. Qualquer um pode e é, nas surpresas de seus atos, a confirmação de sua intimidade cotidiana, se desvelando para os outros e se revelando para si mesmo. Em outras palavras, o hábito é a própria intimidade desvelada.

“Um hábito particular é um ritmo sustentado, de onde todos os atos se repetem uniformizando com bastante exatidão o valor de sua novidade, mas sem perder nunca o caráter dominante de uma novidade. A diluição do novo pode chegar até tal ponto que o hábito pode passar às vezes por inconsciente. (Bachelard, 1932, p.26, trad. Livre).

É no ritmo constituído que se instaura o hábito e o afirma na sua cotidianidade. O ritmo esclarece, dá tom e vida. Somente ele marca os instantes isolados e demonstra a afinação de todo um momento formado por instantes solitários. A intimidade já não está no próprio interior do homem, mas na proximidade ritmizada dele com as coisas e com os outros. Como diria o poeta mato-grossense, Manuel de Barros, “O tamanho das coisas há de ser medido pela intimidade que temos com as coisas, há de ser com amor”.

Em efeito, através do ritmo que se compreende melhor esta continuidade do descontínuo que agora necessitamos estabelecer para ligar os cimos do ser e traçar sua unidade. Do mesmo modo que o ser liberta o vazio temporal que separa os instantes, o ritmo liberta o silêncio. O ser se continua pelo hábito, como o tempo dura a mercê da densidade regular dos instantes sem duração. (Bachelard, 1932, p.26, trad. Livre).

É na densidade dos instantes não duráveis e no ritmo harmônico que o sentimento de duração se esclarece. No entanto, o hábito não é uma adaptação, é a própria afinação do indivíduo no seu mundo, pois a adaptação é a tentativa de um hábito a ser consolidado, ou não. É a expressão mais direta de uma necessidade de mudança, de mudança de hábito.

Ela é mais o fruto de uma curiosidade, de uma preocupação minuciosa, para completar a harmonia do ser, para criar no ser alguma adversidade. Mas por isso mesmo essa curiosidade é imediatamente cercada pelo desinteresse; o ser quer mudar". (Bachelard, 1994, p.37).

Segundo Capítulo – O estresse na Psicologia

Neste momento, aproximaremos um pouco mais dos estudos realizados na Psicologia. E como já havíamos anunciado previamente, descreveremos os estudos de Lipp sobre estresse, ou mais precisamente o modelo quadrifásico desenvolvido por ela.

O estresse já é uma palavra comum no dia a dia das pessoas, sendo usada até mesmo como pejorativo, mas não é por sua amplitude hoje tão observada que esse fenômeno tem um caráter de ser um sintoma de uma época, e que assim se extinguirá da mesma maneira que surgiu. O estresse é uma característica humana e diz sobre o homem e como o homem vive e se relaciona em seu mundo. No entanto, é claro que as mudanças nas últimas décadas interferem na sua manifestação, considerando todo avanço tecnológico e suas conseqüências, intensificando-o ou amenizando-o. O que parece é que a intensificação se sobrepõe, principalmente nos grandes centros populacionais, onde a pressão e o peso sobre a vida colocam o homem em um jogo adaptativo diário. Nestes

centros o homem é solicitado excessivamente e muitas das vezes não da conta de toda essa solicitude carregada. A solicitação será abordada, mas reservaremos este espaço para o estudo de Lipp, que é estudado como um processo que se desenvolve por etapas.

Aqui apresentaremos, agora, o modelo quadrifásico de Lipp. Um modelo desenvolvido a partir do modelo trifásico de Selye. “A teoria proposta por Hans Selye professa que o fenômeno do *stress* envolve, principalmente, três importantes alterações no organismo que explicam como os sintomas se desenvolvem” (Lipp, 2003, p.18). Selye propôs assim que o estresse fosse estudado em três fases do seu desenvolvimento: Alerta, Resistência e Exaustão. Já é perceptível neste momento que há uma tentativa em explicar o fenômeno do estresse como uma forma adaptativa ao mundo e ao que especificamente o estressa, chegando a um limite, onde o gasto de energia é muito alto.

Na primeira fase, a do alerta, o organismo prepara-se para a reação de luta ou fuga, que é essencial para a preservação da vida. (...) Na fase de resistência, as reações são opostas àquelas que surgem na primeira fase e muitos dos sintomas iniciais desaparecem dando lugar a uma sensação de desgaste e cansaço. Se o *estressor* é contínuo e a pessoa não possui estratégias para lidar com o *stress*, o organismo exaure sua reserva de energia adaptativa e a fase de exaustão se manifesta, quando doenças sérias aparecem. (Lipp, 2003, p.18).

No entanto, nos estudos e pesquisas em que Lipp realizava, uma diferença surgia. Foi identificado no percurso de seus estudos, e mais precisamente na padronização do Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos de Lipp, uma outra fase que se encontra entre a fase de resistência e da exaustão, e assim denominada de quase-

exaustão. De acordo com Lipp os estudos demonstraram que a fase de resistência proposta por Selye se alongava muito e apresentava muitas diferenciações que permitiam ser então dividida em duas partes, a própria resistência e a quase-exaustão. Penso assim que, por haver em seus estudos da fase de resistência, uma parcela foi identificada por se aproximar mais da exaustão do que da própria resistência. E como ela mesma afirma “a fase de resistência se refere à primeira parte do conceito de resistência de Selye enquanto que a fase de quase-exaustão se refere à sua parte final quando a resistência da pessoa esta realmente se exaurindo” (Lipp, 2003, p.19).

Sendo assim, o modelo quadrifásico de Lipp se divide em: fase de Alerta, fase de Resistência, fase de Quase-Exaustão e fase de Exaustão.

Fase de Alerta: nesta fase, inicialmente, a pessoa se coloca diante a uma adversidade a qual necessita se adaptar. E segundo Lipp, “necessita produzir mais forças e energia a fim de poder fazer face ao que está exigindo dela um esforço maior” (Lipp, 2003, p.19). Neste momento começa um desequilíbrio e uma falta de harmonia interior, a qual a pessoa precisa enfrentar.

Fase de Resistência: nesta fase a pessoa inicia uma busca por um equilíbrio, aumenta sua capacidade de resistência e utiliza cada vez mais sua energia, se desgastando. “Quanto maior é o esforço que a pessoa faz para se adaptar e restabelecer a harmonia interior, maior é o desgaste do organismo” (Lipp, 2003, p.19). Se a pessoa conseguir uma adaptação, o processo do estresse é quebrado. No entanto, segundo o desenvolvimento descrito o processo pode também se intensificar ainda mais.

Fase de Quase-Exaustão: nesta fase as defesas utilizadas não são o suficiente e começam a sucumbir, não conseguindo mais resistir às tensões e a lograr um reequilíbrio. Há aqui uma oscilação, “é comum a nesta fase a pessoa sentir que oscila entre

momentos de bem-estar e tranqüilidade e momentos de desconforto, cansaço e ansiedade” (Lipp, 2003, p.19).

Fase de Exaustão: nesta fase, “há uma quebra total da resistência e alguns sintomas que aparecem são semelhantes aos da fase de alarme, embora sua magnitude seja maior” (Lipp, 2003, p.19). A resistência que até o momento buscava trazer de volta uma harmonia falha e doenças e desequilíbrio emocional surge, “... exaustão psicológica em forma de depressão e exaustão física, na forma de doenças que começam a aparecer, podendo ocorrer a morte como resultado final” (Lipp, 2003, p.19). Mesmo assim, Lipp afirma que a despeito da gravidade, é possível reverter o quadro.

Método

Método vem da palavra grega *methodos*, e significa caminho para. É um procedimento, uma maneira, um modo de analisar o sentido de um fenômeno que se apresenta e aparece. A aceitação e descrição do método deste trabalho é um pensar além deste capítulo. Pois o método não se encerra na possibilidade de escrever somente uma parte do trabalho, já que o mesmo é o caminho para algo. Considerá-lo desta maneira e admiti-lo, é aceitar como será feita a caminhada deste TCC e perceber que todo ele será um caminhar. E o que é este caminhar?

Caminhar não é busca de algo pré-determinado. Buscar algo é encontrar o que é esperado e este trabalho não se encerra em seu início. Mesmo assim, por não ter um lugar específico de chegada, não é um caminhar de um errante, de uma pessoa que se afasta e vagueia de maneira incerta, sem rumo e sem destino. É um caminhar metucioso que compreende o seu pisar e aceita as possibilidades de continuar ou retornar. Caminhar não é se afastar, é permanecer próximo mesmo em longas distâncias.

A dialética não é escolher um determinado caminho ou outro. Não é tender para o tenso e nem tender para frêmito, com o intuito de sobrepor um modo ao outro. É aceitar que o tenso e frêmito são possibilidades do mesmo andar, que oscilam na sua ritmicidade e que dizem respeito ao homem. Estas duas possibilidades do homem se manifestar mesmo que se apresentem de maneiras diferentes, não são distintas no sentido de estarem separadas. Há uma fronteira tênue que as colocam em contato no mesmo caminhar.

Acontece que ao escolher um diálogo entre duas possibilidades que trazem a temporalidade do homem a ser discutida, há uma tendência em hierarquizá-las, como se houvesse uma preferência de uma sobre a outra. E infelizmente não é possível tal preferência e pensar que o caminho de uma elimina a outra. Este se fechar somente afasta e elimina um caminhar, é um caminhar errante. A dialética se apresenta como um caminhar junto, onde uma possibilidade é companheira de outra e aceita este caminhar na sua diferença.

Para tanto, o método fenomenológico é um método que acompanhará todo esse caminhar. É um método que não trará uma resposta pronta aos questionamentos necessários, mas um método que ajudará a questionar. Quando pensamos em estudar a temporalidade do estresse, já esta feita uma escolha. No entanto, a escolha não nos oprime, ela abre as possibilidades de encontrar uma compreensão deste modo de ser humano no mundo.

E assim, abre a possibilidade de enaltecer a importância deste estudo para a Psicologia. É extremamente necessário considerar os estudos realizados nesta área do conhecimento e tê-los como referência. O que não significa negá-los, mas sim tentar compreendê-los à visão da temporalidade na fenomenologia. E assim, a questão da temporalidade tratada por G. Bachelard se

mostra de grande importância para este olhar atento a ritmicidade do homem.

Temos aqui duas referências que acompanharão o estudo e que são consideradas imprescindíveis para o tratamento da questão da temporalidade do estresse – a temporalidade de Bachelard e os estudos de psicologia sobre o estresse. Para isso será necessário explicitá-las primeiramente para depois conseguir dialogá-las, mas isso só será possível depois do método ser abordado.

A Fenomenologia é um método. Um método extremamente rigoroso, mas não exato, pois não busca compreender somente o caráter mensurável -mesmo este sendo uma das possibilidades - do fenômeno e compará-lo a outro com um sentido de hegemonia dos fenômenos.

Justamente sob o ponto de vista das ciências, nenhum domínio possui hegemonia sobre o outro, nem a natureza sobre a história, nem esta sobre aquela. Nenhum modo de tratamento dos objetos supera os outros. Conhecimentos matemáticos não são mais rigorosos que os filológico-históricos. A matemática possui o caráter de ‘exatidão’ e este não coincide com o rigor. Exigir da história exatidão seria chocar-se contra a idéia do rigor específico das ciências do espírito. (Heidegger, 2000, p.52).

Esta crítica de Heidegger sobre modo de abordar um fenômeno, demonstra o que marcou o nascimento da fenomenologia na história, ao denunciar uma crise das ciências no final do século XIX, com Edmund Husserl. Assim, a fenomenologia diferencia o modo de olhar e estudar os fenômenos da maneira ditada pelas ciências naturais e não buscar identificar uma verdade absoluta como a reflexão filosófica a anseia.

A fenomenologia se apresentou desde o seu início como uma tentativa para resolver um problema que não é o de uma seita: ele se colocava desde 1900 a todo o mundo, ele se coloca ainda hoje. O esforço filosófico de Husserl é, com efeito, destinado em seu espírito a resolver simultaneamente uma crise da filosofia, uma crise das ciências do homem e uma crise das ciências pura e simplesmente, da qual ainda não saímos. (Merleau-Ponty apud Dartigues, 2002, p. 8)

Em meio a esse contexto, a fenomenologia desenvolvida por Edmund Husserl influenciou pensadores em todo o século XX, tanto da filosofia como de outras faculdades do pensamento moderno que tem o homem como preocupação. Martin Heidegger, Merleau-Ponty, Jean Paul Sartre, Gaston Bachelard são alguns destes pensadores que fazem da fenomenologia seu método de estudo. No entanto, no nosso trabalho daremos ênfase a G. Bachelard e M. Heidegger, não rivalizando o pensamento filosófico de ambos e não sobrepondo suas idéias uma sobre as outras.

Sendo assim, qual o sentido de estudar este método para uma pesquisa que faz parte das ciências psicológicas? Como já havia sido dito, esse método influenciou muitas outras áreas, e dentre elas a Psicologia também teve a sua influência. Esta ciência foi, e ainda é, alvo de críticas do olhar fenomenológico e por isso chamou a sua atenção, como preocupação no desenvolvimento de suas idéias e contribuições.

O pensar um mistério do existir do homem estudado pela Psicologia e por outras ciências esta longe de ser resolvido. No entanto, mesmo que esse objetivo seja uma meta a ser alcançada, essa não é a pretensão da fenomenologia. Por mais que a direção de um estudo tenda a uma melhor compreensão de um fenômeno, este é indubitavelmente inesgotável em suas próprias características. E

qualquer tentativa de superar o mistério de um fenômeno é instantaneamente fechá-lo em um dos modos desse fenômeno se mostrar.

Acontece que, para não cometer um erro, ao tornar esse fenômeno por encerrado em suas possibilidades, é necessário ter em princípio o objetivo de compreendê-lo e não somente explicá-lo. E se um erro desta natureza ocorre, como no surgimento de um novo conceito, cria-se uma falsa proximidade buscada pelo estudioso em entender esse fenômeno. A palavra erro vem da palavra latina *error* e esta significa afastamento e, portanto, pouco se compreende de algo quando pretendemos anunciar ao mundo que o objeto de estudo foi descoberto em sua totalidade. O que ocorre neste anúncio é um afastamento do fenômeno e um enclausurar científico por parte deste estudioso, pois somente ele se afasta do fenômeno estudado. Esse afastamento e, portanto erro, do cientista se deve ao fato de haver uma ambição em se excluir de uma investigação, a qual ele mesmo pretende investigar - o que não é possível. Mas, então, o que significa compreender o fenômeno?

Compreender o fenômeno é aceitar que “objetos concretamente presentes também pode apresentar variações para uma mesma pessoa em ocasiões diferentes”.(Van Den Berg³ apud Forghieri, 1989). A aceitação deste mistério é acreditar no superlativo do oculto do homem e das coisas.

Noutras palavras, não há mais que um *lugar* para o que é o *superlativo* do *oculto*. O oculto no homem e o oculto nas coisas pertencem à mesma topoanálise quando penetramos nessa estranha região do *superlativo*, região pouco estudada pela psicologia. A bem dizer, toda a positividade faz o superlativo recair no comparativo. Para entrar no âmbito do superlativo, é preciso trocar o positivo pelo

imaginário. É preciso escutar os poetas. (Bachelard, 2000, p.101)

O caminho destinado a essa compreensão tem como critério a *redução fenomenológica*. E essa atitude de redução é colocar em suspenso, ou entre parênteses, os preconceitos, em uma abertura para aceitar o inesperado de algo, o que até então se mostrou oculto. “É assim que a análise intencional conduz à *redução fenomenológica* ou colocação entre parênteses da realidade tal como a concebe o senso comum, isto é, como existindo em si, independentemente de ato de consciência”. (Dartigues, 2003, p.20).

Para tanto, é extremamente necessário mostrar como o método fenomenológico é pertinente no desenvolvimento do estudo do estresse. Ao retornar a questão do estresse, neste capítulo que diz respeito ao modo como o fenômeno será estudado, é necessário clarear qual será o lugar de cada argumentação proposta na introdução deste trabalho. O tenso e frêmito são possibilidades do fenômeno que servirão de base para a questão da temporalidade do estresse. Para isso, o primeiro capítulo apresentará a questão temporal proposta por Bachelard: desde a questão do instante até questão do hábito, passando pela relação passado-presente-futuro e pela questão da causalidade.

O segundo capítulo será destinado à maneira como o estresse é estudado hoje pela Psicologia, principalmente o modelo quadrifásico de Lipp. A fase de alerta, fase de resistência, fase de quase-exaustão e fase de exaustão. Com o intuito de que o trabalho de Lipp, que há tanto tempo trabalha com o problema do estresse, ajude na compreensão fenomenológico e temporal deste fenômeno.

E por fim o terceiro capítulo, que terá como objetivo relacionar o caráter temporal descontínuo com o modelo quadrifásico de Lipp, buscando um entendimento fenomenológico do fenômeno estresse no existir do homem.

Discussão e Conclusão

Neste item final pretendemos analisar o fenômeno do estresse sob o ponto de vista da temporalidade descontínua, fazendo uso de duas imagens, o tenso e o frêmito, junto ao modelo quadrifásico de Lipp. Mas para isso é necessário contextualizar e questionar sobre este fenômeno.

O modelo quadrifásico de Lipp apresenta um conceito de estresse que vem em forma de processo, como também apresentam Sardá, Legal e Jablonski.

O estresse não é apenas uma mera reação, mas sim um processo, pois trata-se de uma cadeia de reações cuja função é adaptar o organismo a uma condição ambiental que, de algum modo exija uma tomada de decisão rápida, geralmente ligada à sobrevivência. (2004, pág.13).

No entanto, mesmo este fenômeno apresentando momentos diferentes e/ou etapas, ele diz respeito ao modo como o homem está encarregado de sua vida, fala de seus encargos, de suas ocupações e principalmente em como tais ocupações afetam o seu modo de estar no mundo.

Este não é um fenômeno novo, resultado das grandes transformações e do modo como o homem vive hoje em seu mundo. É certo que no último século, e principalmente nas últimas décadas, as mudanças tecnológicas revolucionaram a vida. E hoje, vivemos em grandes centros com modelos de transporte rápido e com formas de comunicação a cada dia mais acelerada. Mas apesar destas transformações, não foi criado um modo de ser novo, apenas tornou o fenômeno do estresse mais evidente. Todo este aumento no fluxo de informações agravou o modo do homem se ocupar no mundo e ser solicitado a cada dia por mais demandas. Com isso, o mercado de trabalho zela pela eficiência dos trabalhadores mais

dinâmicos, capazes de se adaptarem mais rapidamente a situações novas. O homem tem que ser flexível e responder de maneira eficiente a demandas que se diferenciam a todo o momento. E desta maneira, o estresse diz respeito ao excesso de encargos que mantém a vida de uma pessoa. Ela é interpelada nas suas ocupações e deveres diários.

Neste momento, mesmo que não seja aparente, chegamos a um novo modo de olhar o estresse. O estresse como modo de existir do homem e não como um fenômeno que ocorre esporadicamente em sua vida. Sem ser interpelado o homem não poderia existir. O homem sempre é solicitado. O que sustenta o homem são suas ocupações, seus encargos. O ser do homem no mundo só se efetiva através deste modo de estar, se ocupando das coisas e se preocupando com os outros. Estes encargos fazem parte da essência do homem e são estes que o solicitam no seu cotidiano.

“*Stress* significa solicitação excessiva, opressão, mesmo a des-opressão pode ser uma opressão. Em que é fundamentado o fato de que uma certa medida de opressão atua de modo a preservar a vida? Isto se fundamenta na relação ek-stática. Ela é uma estrutura fundamental do ser-homem. Nela fundamenta-se aquela abertura de acordo com a qual o homem sempre é interpelado pelo ente que ele mesmo não é. Sem ser-interpelado o homem não poderia existir. No sentido deste ser-interpelado necessário, os ‘encargos’ são aquilo que mantém a ‘vida’” (Heidegger apud Prado, 2002, p.78).

É com este olhar que a discussão se manterá, considerando o estresse como um modo constitutivo da existência humana e que abarca o não suportar humano de tantas solicitações que o interpelam.

Este excesso de solicitações, de encargos, é o que antes determinamos como tenso e como tínhamos visto está de acordo com a origem da própria palavra utilizada pelos físicos. Para a ciência Física a tensão demonstra o caráter limite e iminente de não resistência e que significa que qualquer força aplicada sobre um sistema tenso, estirado, leva à sua deformação ou destruição e, portanto, encontrando-se no seu limite substancial. Para o homem, sua tensão não suporta solicitações demasiadas e qualquer evento que se apresente como mais que o devido para determinado momento ele extravasa.

A pessoa tensa esgota e vai até o seu limite para suportar o que ela é. Ser tenso é estar neste limiar de resistência e não suportar a mais do que já é. Segundo Lipp, esta é a segunda fase em que o estresse se apresenta e nesta fase a pessoa busca manter o seu equilíbrio. No entanto, resistir não é se afastar do que o oprime é subsistir e opor força a força, é manter próximo do que o solicita, mas não aceitando tal solicitação como modo de estar no mundo. Mesmo o mundo solicitando uma mudança, o homem precisa e permanece o que ele é.

A pessoa estressada vive neste limite e é caracterizada por sua solicitação excessiva. O tenso tem como característica o extravasamento, essa possibilidade de rompimento e, portanto, uma não continência da tensão que demonstra sua resistência diante do que não pode ser mais mantido.

O homem, neste momento, confirma e efetiva sua maneira de ser tenso e, na confirmação desta possibilidade de ser e de resistência à determinada solicitude, ele extravasa. A possibilidade primeira neste extravasar, de um instante a outro, é o frêmito.

A transposição de um instante a outro já é uma mudança sutil, que manifesta, ao mesmo tempo, um modo de ser tenso e anuncia um não suporte de poder continuar sendo o mesmo. Essa é

uma transmissão feliz, pois mesmo que seja uma demonstração de incapacidade de poder ser o que é, é a oportunidade existente para poder mudar. A cura é uma transmissão feliz, pois esta no limite do sofrimento e da criação. Quando algo novo já pode ser criado, não há mais sofrimento, há o surgimento de um novo modo de ser.

Entre o tenso e frêmito há um limite, mas só há uma diferença quando sua tensão pode ser manifestada e demonstrada para um outro. O frêmito anuncia a necessidade do ser mudar extravasando sua tensão.

O frêmito é somente a efetivação e a confirmação do tenso. Ele se apresenta na sua maneira estressada confirmando para os outros sua tensão. Esta é somente a contenção e é percebida por um outro apenas por sua manifestação no frêmito. No entanto, seria errado pensar que o frêmito do estressado, seu estremecimento e sua vibração forte seja somente um desespero e um sinal negativo que desmerecesse qualquer atenção. O frêmito do estressado é o mostrar-se de sua tensão, em uma tentativa de transparecer a sua incapacidade de suportar uma determinada solicitude devido ao seu excesso de ocupações. Assim este frêmito almeja lograr não um afastamento de tal solicitude ou até mesmo a aceitação desta, mas sendo uma ou outra, desde de que consiga corresponder como um encargo que diz respeito a sua vida e não o empeça de corresponder aos seus outros encargos. A vibração e o estremecimento confirmam sua tensão no frêmito e como todo rumor indica uma direção, pois qualquer rumor por menor que seja anuncia aos nossos ouvidos um fenômeno que esta por vir e nos direciona para compreendê-lo. É para este apontamento que devemos olhá-lo com proximidade e não se distanciando, pois essa efetivação do tenso no frêmito é um grito de mudança sempre para um outro. Portanto, o instante do tenso tem como oportunidade mais próxima a passagem para o frêmito e o estresse consiste nesta passagem que busca uma harmonia.

É na tentativa de permanecer que o hábito esclarece sua resistência em continuar sendo. Quando uma mudança é esperada, uma adaptação no caso, um novo hábito aparece como nova possibilidade a esta solicitude que intima a pessoa. Mas como tínhamos dito, na segunda parte do primeiro capítulo, o hábito é o que há de mais íntimo em uma pessoa e por isso é o que ele tem de mais familiar. A mudança desperta no homem um medo para o que não é familiar a ele, ao que ainda é estranho e por isso o que o distancia dele mesmo. Abandonar o que é familiar a nós mesmos não é a tarefa mais fácil, mas uma mudança efetiva somente ocorre quando o abandono do que persiste se mostra como uma saída oportuna a um novo modo de ser. Para que a vida possa continuar o abandono é preciso. Uma ruptura é necessária, senão não há o que continuar.

O frêmito é uma vibração, e no seu apresentar-se se coloca como um mínimo ruído. Um ruído que antecipa e anuncia uma mudança e um modo de ser diferenciado, um novo hábito. Este ruído é a origem de uma aproximação do que ainda é estranho, é a motivação necessária para romper o medo da mudança. Os ruídos de um frêmito são sinalizações de uma transmissão.

O menor ruído preludia uma catástrofe. Os ventos incoerentes preparam o caos das coisas. Murmúrios e estrondos são contíguos. Ensinam-nos a ontologia do pressentimento. Tencionam-nos na pré-audição. Pedem-nos que tomemos consciência dos menores indícios. Tudo é indício antes de ser fenômeno nesse cosmos dos limites. Quanto mais frágil é o indício, mais sentido ele tem, já que aponta para uma origem. (Bachelard, 2000, pág. 181).

Esta tentativa de se adaptar é todo o processo que homem tenta lograr nas etapas apresentadas por Lipp. E a sua falha

adaptativa é a própria exaustão, o fechamento de um ciclo que demonstra um fenômeno mal logrado. Neste sentido as quatro etapas ocorrem e a adaptação não é possível. O homem se depara a um evento novo, resiste e a todo instante busca uma adaptação que não ocorre, podendo se exaurir e falhando em sua adaptação. O homem persistiu em ser como ele é, não quer mudar e abandonar a si mesmo. Fixar-se desta maneira não é tornar este modo de ser um hábito, é buscar ser assim pelo temor de não ser mais. Esta também é uma possibilidade do frêmito, que ao anunciar uma possível mudança, pode também em seu ruído simplesmente se concretizar na sua vibração e o refugio à mudança é à busca da segurança. Faz-se de tudo para que esse modo de ser fixado seja permanente, pois assim é mais seguro. E a presença da vibração que atesta o que é, e como é. O instante é o que esta sendo e a mudança é uma grande possibilidade neste estremecer.

A adaptação, como nos disse Bachelard, é a curiosidade do novo, a tentativa de diversificar o ser em uma adversidade que deseja ter como fruto uma preocupação minuciosa para fechar uma harmonia do homem em seu mundo. Esta tentativa de mudança, busca na adversidade do que não é familiar, uma afinação do homem ao que o solicita e o chama. A tensão procura em sua manifestação, no frêmito, o olhar de um outro que ateste para esta tentativa de mudança e que no momento não se apresenta como pronta a mudar, mas somente de anunciar o que pode estar por vir. A adaptação é já a mudança de um hábito e o surgimento de um novo. O tenso e o frêmito são inerentes ao homem em todos os tempos. E o homem busca um sentido para o que ele é na sua tensão e a anunciação do frêmito indica a direção deste sentido.

Referências Bibliográficas

YOSHIMUCHI, Leonardo. (2005) O tenso e o frêmito: um estudo fenomenológico da temporalidade do estresse. Trabalho de Conclusão de Curso na PUC-SP.

BACHELARD, Gaston (1936). *A dialética da duração*. Trad. Marcelo Coelho. In: Série Temas: volume seis, estudos filosóficos. 2º. Ed. São Paulo: Editora Ática, 1994.

_____ (1932). *La intuición del instante*. Trad. Federico Gorbea. Buenos Aires: Ediciones Siglo Veinte.

_____ *A poética do espaço*. Trad. Antonio de Pádua Danesi; Revisão da tradução Rosemary Costhek Abílio. São Paulo: Editora Martins Fontes, 2000.(Coleção Tópicos).

_____ (1948). *A terra e os devaneios do repouso*. Trad. Paulo Neves da Silva. São Paulo: Editora Martins Fontes, 1990.

DARTIGUES, André. *O que é a fenomenologia?* Trad. Maria José J. G. de Almeida. 8º Ed. São Paulo: Editora Centauro, 2002.

FORGHIERI, Yolanda Cintrão (1989). *Contribuições da Fenomenologia para o estudo de vivências*. Revista Brasileira de Pesquisa em Psicologia, 2 (01):7-20.

HEIDEGGER, Martin. *Seminários de Zollikon*; Medard Boss. Trad. Gabriela Arnhold, Maria de Fátima Almeida Prado. São Paulo; Educ, 2001.

_____ *O que é metafísica?* In: Os Pensadores. Trad. Ernildo Stein. São Paulo; Editora Nova Cultural, 2000.

JABLONSKI, Sérgio J.; LEGAL, Eduardo J.; SARDÁ JR, Jamir J. *Estresse: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo®, 2204. – (Coleção avaliação em psicologia).

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. *Mecanismos neurofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo®, 2003.

YOSHIMUCHI, Leonardo. (2005) O tenso e o frêmito: um estudo fenomenológico da temporalidade do estresse. Trabalho de Conclusão de Curso na PUC-SP.

PRADO, Maria de Fátima de Almeida. *Estresse sob o ponto de vista da Daseinsanalyse*. Associação Brasileira de Daseinsanalyse - Nº12. São Paulo: A Associação, 2002.

ROCHWERGER, Renato.