

JULIANA TOSSUNIAN

ESTRESSE:  
UM OLHAR FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL

Faculdade de Psicologia  
Pontifícia Universidade Católica  
São Paulo  
2008

JULIANA TOSSUNIAN

ESTRESSE:  
UM OLHAR FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL

Trabalho de conclusão de curso como exigência  
parcial para a graduação no curso de Psicologia,  
sob orientação da Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Marina Pereira Gomes.

Pontifícia Universidade Católica

São Paulo

2008

## *Agradecimentos*

*Aos meus pais, pela oportunidade que me proporcionaram e pelo incentivo a ir em direção ao meu caminho.*

*Aos amigos e amigas da faculdade, pela companhia essencial durante estes cinco anos de graduação, por todos os momentos, conversas e angústias compartilhadas durante a realização deste trabalho.*

*Ao Daniel, meu namorado, pela compreensão e paciência nos momentos em que estive ausente.*

*À Cristiane, irmã sempre presente, por ajudar-me com a revisão deste trabalho.*

*À Marina, minha orientadora, por acolher minhas questões e sempre incentivar-me nesta árdua tarefa que é a realização de um TCC.*

*Aos professores de Fenomenologia da Faculdade, pela sabedoria, disponibilidade e dedicação aos alunos. Agradeço especialmente ao Professor Carlos Eduardo Carvalho Freire, por aceitar ser parecerista deste trabalho.*

*A todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para a concretização deste trabalho.*

Juliana Tossunian: Estresse: Um olhar fenomenológico-existencial, 2008

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Marina Pereira Gomes

Palavras-chave: estresse, Fenomenologia-existencial, saúde

## Resumo

A concepção de homem que guia o modelo de prática médica e dos profissionais de saúde atualmente, bem como os conceitos de saúde e doença, fundamentam-se em uma visão cartesiana, em que se faz presente a dicotomia sujeito objeto e assim o dualismo entre mente e corpo, na qual impera a objetivação destes fenômenos. Apesar deste modelo ser bastante questionado e outras propostas serem pensadas para substituí-lo, na prática ainda ocorre a sua reprodução, não compreendendo a pessoa que adoece em sua totalidade. O objetivo deste trabalho é a compreensão do fenômeno estresse, dentro de uma perspectiva fenomenológico-existencial, visando que possíveis contribuições podem ser trazidas para o atendimento àquele que adoece, considerando a singularidade do processo de adoecimento.

## SUMÁRIO

Introdução.....	1
Metodologia.....	7
I. Homem: ser-no-mundo.....	8
II. Corporeidade.....	16
III. Saúde e doença na perspectiva Fenomenológico-existencial.....	22
IV. O olhar Fenomenológico-existencial sobre o estresse.....	29
Referências Bibliográficas.....	36

## Introdução

O interesse por este tema surgiu pela abrangência das pessoas acometidas pelo estresse atualmente. É bastante comum em nossa sociedade ouvir as pessoas dizerem que estão estressadas, que precisam de mais tempo para realizar as coisas, que se sentem cansadas e precisam de mais energia e motivação. Mais comum ainda é o fato de que tais pessoas adoecem recorrentemente e, ao procurarem um médico e receberem o diagnóstico de estresse, surpreendem-se ao perceberem que terão de fazer mais do que tomar um remédio milagroso para estarem saudáveis novamente: é preciso mudar hábitos de vida. De fato, o estresse tornou-se algo comum nos dias atuais e está associado ao aparecimento de diversas doenças, sendo uma sensação familiar às pessoas, sobretudo as que vivem nas grandes metrópoles.

O ritmo de vida acelerado e a agitação da vida cotidiana são características marcantes de nossa sociedade. É comum a sensação de falta de tempo para realizar todas as tarefas necessárias durante o dia e o esforço físico e emocional realizado para se conseguir dar conta de tudo.

Tais características são conseqüências das inúmeras transformações que o mundo contemporâneo vem sofrendo. Este modifica-se cada vez mais rápido. E as mudanças cotidianas são expressivas em diversos âmbitos como na Tecnologia, na Ciência, na Medicina, no ambiente de trabalho, nas estruturas organizacionais, nos valores e costumes sociais, e até na Filosofia e Religião. Isso exige grande capacidade de adaptação física, mental e social. (Ballone, 2005).

Essa dinâmica existencial se dá pelo modo como a sociedade está organizada atualmente: a industrialização, a competitividade e o consumismo desenfreado. Tais características são um ponto expressivo para o surgimento do estresse, que se tornou excessivo após a Revolução Industrial, com o êxodo rural e a agitação das grandes cidades, caracterizadas pela competitividade, agressão urbana, desafios profissionais e a luta pela sobrevivência.

Essa organização urbana especifica as relações mantidas e as exigências a serem cumpridas gerando condições mais ou menos estressantes de trabalho, estrutura familiar e social. O estresse surge quando a pessoa julga não estar sendo capaz de cumprir as exigências da sobrevivência social, quando sente que seu papel social está ameaçado. (Ballone, 2005).

É válido lembrar que mudanças sempre aconteceram em todas as sociedades. No entanto, o que difere nossa sociedade das anteriores é a velocidade com que tais mudanças ocorrem e as exigências que elas acarretam. Isso gera uma enorme solicitação de adaptação às pessoas. Ajustar-se a tais mudanças pode expor as pessoas a freqüentes situações de conflito, ansiedade, angústia e desestabilização emocional. (Ballone, 2005).

Diante de tantas mudanças e a decorrente necessidade de adaptação a elas, nossa época é marcada pelo fenômeno do estresse.

Faz-se necessário entender a origem e o significado deste termo, tão popularmente conhecido e utilizado nos dias atuais.

Segundo Lipp & Novaes (2000), o estresse foi estudado pela primeira vez por Hans Selye, um médico austríaco, na década de 1920. A partir da observação de diversos pacientes com doenças diferentes, mas sintomas comuns, que nada tinham a ver com a doença específica de cada um, Selye definiu a Síndrome de Adaptação Geral, que mais tarde seria simplificada para o termo *stress*. Este termo foi trazido da engenharia e significa: "*o peso que uma ponte suporta até que ela se parta*". (p.12).

De acordo com Ballone (2005), encontram-se outros significados para o termo, como "*estar sob pressão*" ou "*estar sob a ação de estímulo persistente*".

Pode-se entender o estresse como um conjunto de reações que o organismo desenvolve quando submetido a situações que representem perigo, ameaça, excitação ou qualquer outra que de alguma forma, exija esforço para adaptação. Qualquer emoção, boa ou má, pode provocar estresse. (Lipp & Novaes, 2000).

O estresse também se refere a um processo fisiológico que tem o objetivo de garantir a sobrevivência do ser humano. Ele prepara o organismo para reagir frente a uma situação de perigo.

Antigamente, em nossos ancestrais, o perigo que ameaçava a existência do ser humano era concreto, como por exemplo, um animal que ameaçava a sua vida. A reação de estresse preparava o homem para fugir ou lutar. Após tal situação, se o homem sobrevivesse, o estresse era eliminado.

No homem moderno, o perigo que o ameaça não é concreto e palpável, ao contrário, ele é abstrato, mas está sempre presente. Isso gera uma sensação de ansiedade constante, sendo esta, um dos principais sintomas do estresse. (Ballone, 2005).

O estresse possui três fases, que serão aqui expostas de acordo com Lipp & Novaes (2000):

Fase de alerta – É quando a pessoa entra em contato com o estímulo estressor. A partir disso, uma série de reações se dá no organismo e há um desequilíbrio interno necessário para que o indivíduo tenha condições de reagir e possa garantir a sua sobrevivência. O corpo produz adrenalina e a pessoa sente-se forte e pronta para reagir. Nessa fase são típicos sintomas como sudorese excessiva, taquicardia, respiração ofegante, etc.

Fase de resistência – um segundo momento, quando o organismo tenta se recuperar do desequilíbrio vivido na fase anterior. Há um gasto de energia muito grande e surgem sinais de desgaste, como cansaço excessivo, esquecimentos, etc. Há riscos de contrair gripes, ter episódios de herpes simples, dentre outras doenças. Permanecer tempo excessivo nessa fase pode trazer danos e o corpo manda sinais de socorro através da manifestação de doenças.

O indivíduo pode se recuperar nessa fase eliminando o estressor ou resistindo pela adaptação. Caso nenhuma das alternativas anteriores aconteça ele entra na fase seguinte.

Fase de exaustão – É a fase mais preocupante. Aparecem alguns sintomas da primeira fase agravados. Há maior risco de aparecimento de inúmeras doenças sérias, como hipertensão arterial, úlceras gastroduodenais, câncer, problemas de pele como dermatites, herpes, psoríase, vitiligo, dentre outras. Também pode acarretar depressão, envelhecimento precoce e ansiedade.

Sobre isso, a autora diz que:

(...) A partir de um certo ponto, o estresse enfraquece o organismo dando a chance de doenças oportunistas ocorrerem e também de doenças geneticamente determinadas aparecerem. É por isso que, embora os sintomas sejam parecidos para todos no início, quando o stress está mais adiantado os sintomas podem diferir de acordo com as vulnerabilidades de cada um. (Lipp & Novaes, 2000, p.18).

Visto que o estresse está associado ao surgimento de inúmeras doenças vamos entender como são compreendidos os conceitos de saúde e doença atualmente.

De acordo com a revisão bibliográfica realizada na tese de doutorado de Paulino (2006), no modelo biomédico, adotado por muito tempo como modelo a ser seguido, a saúde é vista apenas como a ausência de doenças e estas, por sua vez, são encaradas como um desvio do funcionamento normal do corpo, ou seja, baseiam-se em fatores orgânicos e limitam-se à sintomatologia das doenças, desconsiderando todos os fatores que não são biológicos.

Tal modelo sofreu forte influência do pensamento cartesiano, no qual o dualismo entre mente e corpo era a marca principal; o homem era encarado possuindo duas substâncias distintas e independentes, sendo elas o pensamento e o corpo material. Este último, visto como uma máquina e regido pelas leis da mecânica, torna-se um objeto concretamente mensurável e controlável, sendo o alvo das investigações científicas. Assim, o modelo biomédico tem como objetivo investigar as causas biológicas das doenças que acometem os seres humanos (Straub, 2005).

No entanto, essa concepção de saúde vai contra a definição da OMS, que propõe a saúde como "*estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença ou incapacidade*" (Callahan *apud* Paulino, 2006, p.17). Essa definição, datada de 1946 e vigente até os dias de hoje, apesar de encerrar a visão do modelo biomédico, acrescentando outros fatores que influenciam o processo de saúde e doença, também é questionada por alguns autores que a consideram ultrapassada. (Segre e Ferraz; Almeida Filho; Miranda Sá *apud* Paulino, 2006).

A partir disso, surge o modelo biopsicossocial, que inclui várias outras dimensões à saúde, como fisiológica, emocional, espiritual, social e mental, e que é sempre definida culturalmente. Tal concepção direciona-se a uma visão de homem que abarque a sua totalidade e que permita uma interpretação personalizada de cada caso, podendo compreender o processo de adoecimento de forma integral (Timmreck *apud* Paulino 2006).

Isso não significa desconsiderar todo o conhecimento científico e específico da Medicina, de fundamental importância. O que se pretende é atender para a importância de outras esferas envolvidas na saúde a fim de uma compreensão total de cada caso, e assim, para uma singularização desse processo de adoecimento.

No entanto, na prática, esse modelo ainda não encontrou seus meios de ser aplicado, levantando muitas discussões a respeito de como viabilizá-lo. A literatura a respeito aponta um enfoque interdisciplinar para o atendimento na área da saúde, que permita a troca entre os diversos profissionais facilitando assim a compreensão do caso e indicação do melhor tratamento, porém, o médico ainda é tido como o principal profissional (Loduca, 2007).

Assim, o que ocorre ainda é a reprodução do modelo biomédico, reduzindo o processo de adoecimento a uma experiência objetiva.

É nesse contexto, que os estudos e profissionais que atuam na área têm procurado embasar a prática de forma mais humanizada e que enfoque

também a vivência do sujeito e a significação que este atribui ao seu adoecimento.

A partir desse contexto de crítica ao modelo vigente que guia as práticas de atendimento à saúde, abordaremos o fenômeno do estresse e o possível adoecimento decorrente dele sob uma nova perspectiva, a da Fenomenologia Existencial.

## Metodologia

A abordagem teórica na qual este trabalho se fundamenta é a fenomenologia existencial, tendo como enfoque principal o pensamento de Martin Heidegger, mas podendo outros autores que compartilham deste pensamento serem utilizados.

Não se pretende, contudo, esgotar a questão ou encontrar respostas definidas sobre estes temas, mas sim expor o que a abordagem escolhida tem a dizer sobre os mesmos e qual sua contribuição para a compreensão de tais fenômenos.

Para isto, na introdução temos um panorama do estresse na sociedade atual e sua descrição e, em seguida, o modelo na qual a prática médica se fundamenta – o das Ciências Naturais. No primeiro capítulo é abordada a visão de homem para a fenomenologia, contrapondo-a com o modelo das ciências naturais. No segundo capítulo, encontra-se o tema da corporeidade e a relação que mantém com a existência. Já no terceiro capítulo, encontra-se a concepção de saúde e doença para a fenomenologia. O quarto e último capítulo traz a compreensão da doença estresse dentro desta perspectiva fenomenológico-existencial, articulando este fenômeno com os temas abordados nos capítulos anteriores.

## I. Homem: Ser-no-mundo

Para explicitarmos aqui a concepção de homem adotada pela fenomenologia-existencial faz-se necessário entendermos como se dá tal concepção para as Ciências Naturais, uma vez que a primeira surge como um movimento de crítica a tal concepção e como uma nova forma de compreender o ser humano.

Os conceitos de homem e de mundo que guiam as ciências da natureza estão fundamentados na dicotomia entre sujeito-objeto criada por Descartes. Este entende o homem como sendo constituído por duas substâncias distintas e independentes: o pensamento e o corpo material. Com isso há uma cisão entre mente e corpo. O pensamento é indubitável, e é por meio deste que pode se dar o conhecimento científico. Já o corpo material, é regido pelas leis da mecânica como todos os objetos da natureza. Para ele, todo o conhecimento sensível é duvidoso. Assim, busca fundar uma ciência que seja única e universal a fim de alcançar a verdade como certeza absoluta, descartando tudo o que possa ser falso, incerto ou duvidoso. Há uma objetivação da realidade e da ciência, que fundamentada na Matemática, desconsidera tudo o que não possa ser passível de observar, explicar, calcular e quantificar. O homem torna-se independente do mundo, aqui entendido como uma realidade externa e objetiva. Tendo seu corpo tomado como qualquer objeto da natureza, passa o homem a ser tanto sujeito como objeto de si mesmo, passível de mensuração, controle e esclarecimento por determinações causais. (Souza, 1996; Pokladek, 2002).

A crítica feita pela fenomenologia a esse método não é no sentido de desconsiderar os avanços conquistados pelas ciências, mas sim no de questionar *“a transposição do método da ciência natural para o entendimento do ser humano e considera que o existir humano deve ser compreendido segundo dimensões que são específicas ao ser humano”*. (Cardinalli, 2005, p. 56). Tal crítica também se refere à pretensão com a qual as ciências naturais se elevam como a única forma de acesso à verdade.

Para Heidegger, a questão central gira em torno do sentido do ser e se tal sentido é apreendido pelo método das ciências naturais.

Na fenomenologia-existencial, o homem não pode ser entendido como qualquer objeto da natureza, pois não se encontra no mundo da mesma maneira que os objetos, não podendo, por isso, ser investigado e explicado da mesma maneira que eles. Há uma insuficiência da metodologia cartesiana aplicada ao homem, pois *“num esforço de tornar o ser-homem objeto de estudo, este modelo perde de vista o homem tal como se dá em sua existência”* (Heidegger, apud Ribeiro, 2007).

O homem deve ser entendido como um fenômeno, que significa revelar-se, mostrar-se. Fenômeno refere-se àquilo que se mostra, que se revela do que está escondido. Entender o que se apresenta como fenômeno é deixar que isto fale de si espontaneamente, da mesma maneira como se apresenta, dos significados e das relações que são próprias de cada fenômeno. (Tirico, 2004).

O que interessa é compreender o ser dos entes, seu sentido. Este sentido em geral se oculta, fica esquecido e dado como certo. Daí a necessidade de se colocar novamente a questão sobre o ser, o sentido de ser em geral. (Prado, 2005, p.49).

Faz-se necessário, então, uma metodologia apropriada para compreender o ser do homem, tal como se dá em sua existência.

Ressalta-se assim a importância de entender a fenomenologia, segundo o pensamento de Heidegger, não como uma teoria explicativa acerca das coisas e do homem, mas sim, fundamentalmente como um método. A palavra método, em seu sentido original, deriva do grego, *meta odos*, que quer dizer “caminho para”, e assim, o modo de acesso aos fenômenos. De acordo com o filósofo, o método das ciências naturais, que determina o acesso aos entes por meio da mensurabilidade visando à previsibilidade, e que toma como verdade apenas o que pode ser provado pelo cálculo e pela causalidade, domina o pensamento das ciências em geral e já não é mais questionado. Coloca-se então, a questão se, ao entender o homem como algo simplesmente presente na natureza, é possível atingir o

ser-homem. Dessa maneira, o modo mais condizente de acessar o fenômeno humano é a fenomenologia. (Prado, 2005, p. 49,50).

O homem entendido como fenômeno está para além de um sujeito que se relaciona com objetos e deve ser entendido como *Dasein*.

*Dasein* é o termo alemão que Heidegger (2005) usa para se referir ao ser humano, onde "da" significa "aí" e "sein" quer dizer "ser". Assim, o ser humano é um "ser-aí". O termo atenta para a diferença entre o ser do homem e o ser dos outros entes, e para o fato de que o homem não é separado do mundo, onde já se encontra, desde o início, lançado.

O *Dasein* é uma estrutura aberta, indefinida, onde seu ser é incerto e está sempre em jogo. Ele carrega o fardo de ter que ser e continuar sendo. *Dasein* é consciência de si e é tocado por esta sua condição, em que é responsável pelo seu ser.

Tal capacidade de consciência sobre o próprio ser é o que diferencia o ser humano dos outros seres. "*O homem (ou Dasein) é o ser em particular que tem de estar consciente de si mesmo, ser responsável por si mesmo, se pretende tornar-se ele mesmo*". (May, 2000, p. 106).

O '*Da-sein*' ou '*ser-no-mundo*' é a constituição fundamental do existir humano. A existência é a essência do *dasein*. Ela é um movimento que se desenvolve no tempo e nunca é estática, sendo assim, uma projeção no tempo. A existência é um vir-a-ser, um projeto incompleto e inacabado, marcado pela incerteza acerca de seu ser. Nesse sentido o *Dasein* se interroga e reflete sobre seu próprio ser. Entender o ser do *Dasein* como o ser de qualquer ente simplesmente presente na natureza é entendê-lo como algo já definido. No entanto, justamente o que o *Dasein* não é, é ser algo já definido, não podendo ser, assim, calculável e previsível de antemão. (Olivieri, 1985).

O que o existir como *Da-sein* significa é um manter aberto de um âmbito de poder-apreender as significações daquilo que aparece e lhe fala a partir de sua clareira. O *Da-sein* humano como âmbito de poder-apreender nunca é um objeto simplesmente presente. Ao contrário, ele não é de

forma alguma e, em nenhuma circunstância, algo passível de objetivação. (Heidegger, 2001, p.33).

A existência do Dasein não é estática, mas um movimento no mundo, tendo um caráter de acontecimento e uma dimensão temporal. Sobre isso, Michelazzo (2003) afirma que entender o homem como fenômeno está intimamente ligado a uma compreensão do sentido mais originário do tempo, uma vez que este não está separado da existência. A existência do Dasein é temporal. Segundo o autor, a visão substancialista da realidade apreende o ser do ente fora do fluxo de movimento e de mudança do real, tomando-o em sua invariabilidade e permanência, como uma presença constante; e isto é considerar apenas uma das perspectivas do tempo, o presente. Deste modo, tem-se o ser do homem como uma substância permanente, um ente objetivado no tempo. É comum se dizer que o tempo passa. No entanto, uma característica da nossa existência é que “ela passa”, e não o tempo. *“E esse passar do homem, de sua existência temporal, entretanto, se dá de três modos: é um passar que aguarda (futuro), um passar que fica junto (presente) e um passar que conserva (passado)”*. (p.19). Assim, para uma compreensão mais ampla e originária de homem, deve-se tomá-lo como um ente que se modula nessa tríplice possibilidade do tempo.

Sendo o dasein esta estrutura aberta, sua existência é marcada pelo não ser. Ele *“sabe que em algum momento do futuro não mais será; é o ser que está sempre numa relação dialética com o não ser, a morte”*. (May, 2000, p.106).

O não ser é parte inseparável do ser. Para se compreender o significado do termo ‘existir’, é preciso o conhecimento do fato de que a pessoa poderia não existir, de que está sujeita a qualquer instante, *“de despencar no abismo que a separa de uma possível destruição”*, e não pode, jamais, escapar ao fato de que a morte virá em algum momento desconhecido no futuro. A existência é, a cada momento, ameaçada por este não ser e a morte é a maneira mais óbvia desta ameaça. (May, 2000, p.116).

A outra característica marcante do Dasein, como já foi dito, é que ele não é separado do mundo. A tarefa da fenomenologia é recolocar o homem na sua condição de ser relacionado com seu mundo, onde homem e mundo são uma estrutura única e indissociável. Deve-se estudar o ser em sua realidade vivida, pois o Dasein é um ser que existe vivenciando e experienciando.

O mundo é onde se dá a existência do homem e o homem é abertura de mundo. O primeiro fenômeno que ocorre é abertura de mundo. É condição original do homem essa abertura iluminadora que ilumina tudo o que se apresenta do mundo. Dessa maneira, somos uma possibilidade sempre disponível para perceber o mundo. Esta percepção se dá integralmente em todas as dimensões do existir humano, não sendo algo que ocorra apenas mental ou emotivamente. (Cytrynowicz, 2003)

O aí [Da] em Ser e Tempo não significa uma definição de lugar para um ente, mas indica a abertura na qual o ente pode estar presente para o homem, inclusive ele mesmo para si mesmo. O aí distingue o ser-homem. (Heidegger, 2001, p.146).

O homem como Dasein é o ser que se encontra aí presente e que tem um 'espaço', no sentido de saber que aí está e que pode tomar atitudes referentes a este fato. O aí não diz respeito a um lugar meramente geográfico, mas àquele *"local particular que é 'meu', o ponto específico no tempo assim como no espaço de minha existência neste dado momento"*. (May, 2000, p.105).

Esta abertura de mundo que é própria do homem é o que dá a condição de possibilidade de haver proximidade ou distância das coisas do mundo, que possuem sentidos e significações específicas para cada ser humano. (Cardinalli, 2003).

O homem se encontra lançado no mundo e, isto quer dizer que mantém, desde início, relações com diferentes dados que aparecem no âmbito de seu mundo. (...) pela condição de seres existentes, mantemos aberta esfera de entendimento a que chamamos mundo, e que nos permite perceber o

que vem ao nosso encontro, assim como reagir ao percebido. (Boss, apud Cardinali, 2003, p.50).

Dasein é entendimento de si e de mundo. O homem é um ser que tem sentido para si próprio e atribui e apreende os significados daquilo que vem ao seu encontro. É capacidade exclusiva ao ser humano perceber e compreender o que se apresenta em seu mundo. Assim, o homem se move no mundo dentro de uma totalidade de significados que lhe é própria.

O Dasein deve ser visto sempre como ser-no-mundo, como ocupar-se com coisas e cuidar de outros, como ser-com as pessoas que vem ao encontro, nunca como um sujeito existente para si. Além disso, o Dasein deve ser visto sempre como um estar na clareira, como estada junto ao que vem ao encontro, isto é, como desvelamento para aquilo que vem ao encontro nela. (Heidegger, 2001, p.182).

Homem compreendido como Dasein tem seu modo de ser no mundo sempre como um ser em relação com aquilo que se apresenta do mundo, se relacionando com as coisas, com as quais se ocupa e com os outros, com quem se preocupa.

Ser-no-mundo diz respeito às várias possibilidades de viver que o existir humano – Dasein – possui, o que permite que atue e se relacione de várias maneiras.

Ser-no-mundo é estar aberto para as possibilidades. (...) Há sempre um "poder ser", um "ainda não sido", uma possibilidade à frente a ser e, esta possibilidade, esta abertura para o mundo, é, segundo Heidegger, "compreender". (Olivieri, 1985, p.62).

O Dasein é inicialmente, no mundo, a partir de uma compreensão. Seu ser, que abre o mundo, compreende de uma forma ou de outra, tudo o que está no mundo, e compreender é projetar possibilidades.

A abertura de mundo que Dasein é constitui-se, também, por uma disposição afetiva. Dasein sempre está no mundo num determinado estado de humor, que diz respeito ao modo como se encontra no mundo, como

está disposto afetivamente. Toda a compreensão está modulada nesta disposição.

A abertura de ter que ser, de estar lançado no mundo e de possuir seu ser em jogo, por ser um ser-para-a-morte, é um peso para o Dasein. Isto constitui o que Heidegger chama de facticidade do Dasein. "*A expressão estar-lançado deve indicar a facticidade de ser entregue à responsabilidade*" (Heidegger, 2005, p.189).

Segundo Heidegger, há um modo da disposição de abertura que é privilegiado, justamente por dizer respeito a esta condição do Dasein: a angústia. Ela não deve ser tomada num sentido corriqueiro e usual, mas sim entendida em seu sentido ontológico, como constituinte do Dasein.

A angústia é uma disposição de abertura privilegiada, por escancarar ao Dasein esta sua condição precária e a sua finitude.

A angústia diz respeito ao desamparo que o Dasein vive ao apropriar-se de si mesmo, quando "*se percebe aberto e lançado no mundo no âmbito de uma ampla indeterminação*". (Tirico, 2004, p.65).

Assim, não pode ser confundida como um mero temor, embora este seja também um modo de disposição do Dasein, central em sua existência, "*pelo fato de que manifesta o mundo no ato de fuga do ser-aí de si mesmo*" (Werle, 2003, p.105). Apenas tem o caráter de fuga, algo que é baseado no medo. No medo, aquilo que se teme é algo objetivo do mundo, mas o pelo que se teme é o próprio ser. Na angústia, a diferença está no fato de que aquilo que se teme não é algo do mundo, mas é algo completamente indeterminado. Aquilo que se teme na angústia coincide com aquilo pelo que se teme. É o próprio ser do Dasein, sua existência, que constitui a ameaça. O ser-aí se angustia com seu próprio ser-no-mundo, por ficar diante de sua finitude.

Nesta direção, a angústia coloca o ser do Dasein em questão. Ela é a ausência de sentidos que é o mundo, e coloca o Dasein diante de si, podendo compreender-se de uma maneira singular e autêntica, abrindo possibilidades mais próprias para o poder-ser do Dasein.

Neste sentido, a angústia revela a fragilidade da condição humana e atenta para o fato de que o Dasein é responsável e deve cuidar de seu ser.

Deste modo, todos os atos do ser humano, a maneira como compreende as coisas, os outros, o mundo e a si próprio, são em virtude de cuidar de seu próprio ser. Cuidar é uma estrutura fundamental do Dasein, e está presente em todas as situações, pois o Dasein tem seu ser constantemente em jogo. *"A condição existencial de possibilidade deste 'cuidado com a vida' e 'dedicação' deve ser concebido como cura em um sentido originário, ou seja, ontológico"*. (Heidegger, 2005, p.265).

Este cuidado se estrutura nos três momentos da dimensão temporal do Dasein, o passado (sempre já-ser), o presente (estar junto a) e o futuro (ser-adiante), que são interdependentes entre si, e que revelam uma primazia do futuro. A compreensão e o poder ser possibilitam o ser projetante do Dasein. Assim, a solicitação do futuro é o que possibilita todo o agir humano e o cuidado com a vida. (Cardinalli, 2005).

## II. Corporeidade

Vimos que, sob o prisma do pensamento científico natural, a dualidade mente e corpo é predominante na sua compreensão de homem, sendo este possuidor de um corpo e de uma psique. O corpo, tomado como corpo material, como um organismo, composto de partes distintas e entendido como qualquer objeto da natureza, torna-se passível de objetivação, controle, mensurabilidade e determinações causais. Dessa forma o ser humano não é visto em sua totalidade.

Para a fenomenologia existencial o corpo não tem este sentido de mero corpo físico e, assim como o ser humano, também deve ser encarado como um fenômeno. O ser humano compreendido como Dasein, como ser-no-mundo, tem sua maneira de ser-no-mundo sendo corporal.

O ser humano é marcado por determinações essenciais, que fazem parte de sua constituição e que são chamadas por Heidegger de existenciais. A corporeidade é um dos existenciais que constituem o ser humano, já que o corpo é característica fundamental do Dasein, sendo inseparável dele. Geralmente, quando se pensa no corpo, pensa-se sobre o corpo que se tem. No entanto, a corporeidade não se refere a uma coisa, mas significa uma propriedade que diz respeito ao corpo, ao ser corporal, referindo-se assim, ao corpo que somos. (Pompéia, 2003).

Entender o ser humano como tendo um corpo é entendê-lo sob o prisma objetivante das ciências naturais.

No alemão, existem duas palavras para designar o corpo. Uma é *körper*, que significa o corpo material, tomado por sua natureza física, tal como qualquer objeto da natureza. A outra é *Leib*, que diz respeito ao caráter vivo e animado do corpo. Ambas estão dentro de uma perspectiva substancialista do corpo, pois, mesmo a última, se refere a um corpo material animado por alguma substância. (Michelazzo, 2003).

Para Heidegger, ver o corporal do Dasein como um objeto material, acontece quando o pesquisador perdeu de vista o essencial do corporal, ou quando o corpo é visto como um cadáver. (Cardinalli, 2003, p.51).

(...) Ora, enquanto um homem ainda existe, sua corporeidade é de uma natureza completamente diferente e não pode ser comparada somente ao cadáver. Qualquer corpo vivo não pode, portanto, ser compreendido, conforme sua natureza, a não ser que seja considerado como a corporeidade da relação com aquilo que se desvela ao homem. (...) Entretanto, a verdadeira essência da corporeidade escapa sempre e imediatamente no momento exato em que se faz uso da possibilidade de vê-la como qualquer objeto inanimado e mensurável. (Boss & Condrau, 1976, p.13).

Heidegger (2001) toma como exemplo o fenômeno da dor e da tristeza para mostrar como estes fenômenos não podem ser medidos. Compara uma dor de barriga e a tristeza pela morte de um parente e afirma que ambas são 'dores', questionando como se mede a tristeza. Ele diz que:

Se nos aproximássemos de uma tristeza com um método de mensuração, a própria aproximação transgrediria o sentido da tristeza, e a tristeza como tal seria eliminada de antemão. O próprio propósito de medir neste caso seria uma transgressão contra o fenômeno como fenômeno. (...) Na profundidade de uma tristeza, falta totalmente qualquer ponto de apoio e ocasião para avaliá-la quantitativamente ou até medi-la. Numa tristeza, só é possível mostrar como um homem é solicitado, e como sua relação com o mundo e consigo é modificada. (p.109).

Heidegger afirma que, na visão daseinsanalítica, toda a experiência corporal deve partir da constituição fundamental do Da-sein, do existir humano, num sentido transitivo, que é este âmbito de estar-aberto-no-mundo. É a partir deste estado de abertura e conforme ele que as significações daquilo que vem ao encontro falam ao homem. Por tal constituição, o Da-sein é sempre já relacionado com algo que se lhe revela. Neste ser-relacionado perceptivo com aquilo que se lhe fala a partir de sua abertura, o Dasein é solicitado a corresponder, de modo que assume a seu

cuidado isto que vem ao encontro, ajudando-o, assim, a desenvolver a sua essência. (Heidegger, 2001).

O corpo, como constituinte do ser aí e entendido como fenômeno em conexão com a existência, deve ser compreendido a partir das mesmas estruturas na qual ela se dá, também modulado no tempo. Para falar sobre a dimensão temporal do ser-corpo, Heidegger "*cria o verbo 'corporar' (leiben), de tal modo que todas as atividades, comportamentos, gestos, atitudes, do corpo, neste âmbito ontológico, será chamado por ele, mesmo forçando um pouco as palavras da linguagem, de 'o corporar do corpo'*". (Michelazzo, 2003, p.23, 24).

Com isso, diz respeito ao acontecer próprio do corpo, que se abre para ação e possibilidades. Os limites do ser corporal não são mensuráveis, pois referem-se ao alcance do horizonte de seu ser-no-mundo.

(...) o corpo é, em cada caso, meu corpo (...) O corporar do corpo é assim um modo do Da-sein (...) o corporar é co-determinado pelo meu ser-homem no sentido de permanência ek-stática no meio do ente iluminado. (...) o corpo só é corpo uma vez que ele corpora. (...) O corporar tem essa notável relação com o si mesmo. (Heidegger, apud Michelazzo, 2003, p.24).

A dimensão corporal está sempre relacionada com o ser e participa de todas as realizações humanas. O Dasein é corporalmente afetado por tudo o que existe no mundo e que o solicita, e é também solicitado por suas próprias realizações. O corpo participa em conjunto com o modo como alguém se relaciona consigo mesmo e com o que há em seu mundo. (Cardinalli, 2003).

a corporeidade do homem é um dos traços essenciais da existência humana e tem, por este fato, um caráter próprio que não pode ser explicado de nenhuma outra forma. Não existe qualquer ato próprio da existência humana que não pertença à sua esfera corporal. Inversamente, todavia, pode dizer de uma maneira também radical, que toda a corporeidade humana só pode ser compreendida plenamente de uma forma apropriada se, desde o início, a vemos fazendo parte direta e originalmente da relação existencial

que mantemos, em cada instante, com o mundo.  
(Boss, apud Cardinalli, 2003, p.52).

Segundo Boss, os fenômenos corporais, saudáveis ou patológicos, dizem respeito às maneiras como alguém está podendo efetivar seu próprio existir. Neste sentido, também são considerados segundo o entendimento que a pessoa tem de seu existir, o que inclui as solicitações do mundo e como ela está compreendendo e desenvolvendo seu próprio existir. (Cardinalli, 2003).

Pompéia (2003), ao refletir sobre a corporeidade como existencial e sobre as experiências relacionadas a ela, afirma que, ontologicamente, o ser corporal do Dasein é o existencial que mais se aproxima de nos contar que existir é, ao mesmo tempo, indigência e potência. O Dasein, por ser corporal, é um ser que muda e produz mudanças, podendo isto significar tanto indigência como potência. E que, já inicialmente, não há escolha quanto a ser ou não desse modo.

(...) Estar submetido a mudanças implica não poder reter nada como posse, implica falta, carência, perda, todos os "ainda não posso", todos os "já não posso mais" – e isso significa indigência. Mas por aquelas mesmas razões, o poder mudar possibilita o crescimento, o desenvolvimento, os ganhos, todos os "agora posso", todos os "posso cada vez mais" – e isso significa potência. (p.33).

Desse modo, o ser humano, no âmbito ôntico, experiencia o que é carência e poder.

Segundo o autor, a indigência se faz presente nas experiências da pequenez, da necessidade, da limitação, da dor, do estar exposto e da velhice e decadência.

A experiência de pequenez diz respeito a uma sensação de impotência diante da vida, quando o homem sente que determinada tarefa é grande demais para ele.

A experiência da necessidade implica em não se ter liberdade de escolha diante da situação em que ela se faz presente. Diz respeito a um

precisar de algo urgente para a preservação da existência, como por exemplo, a fome, o sono, a proteção contra o frio e calor excessivos, etc. Tem, assim, um modo especial de se relacionar com o tempo, e não pode ser eliminada.

Outra experiência em que a condição de indigência se faz presente é a da limitação, que se refere ao fato de o homem não poder tudo. Inicialmente, tal limitação é experienciada no corpo, pois seus limites são definidos claramente, mas se mostra em todas as dimensões do existir, aparecendo como falta de liberdade e aprisionamento. Ela traz impedimentos e é sentida como fraqueza, mas também é o que possibilita ao homem ter uma identidade configurada. *"A corporeidade é a experiência de sujeitar-se e limitar-se ao que é possível aos humanos"*. (Pompeia, 2003, p.35).

A experiência da dor é mais uma situação que evidencia a indigência do ser humano, e se dá, primeiramente junto ao corpo, mas não se limita a ele, pertencendo também à existência. Surge como uma sensação de vazio, de falta, mas pode ser um fator motivacional, num movimento de sua superação.

Também há a experiência de estar exposto, que inicialmente é uma experiência corporal, pelo fato do homem não poder ficar oculto. No entanto, permeia toda a existência, pois esta é exposta ao olhar, à compreensão e interpretação do outro.

Ainda, as experiências da velhice e da decadência revelam o que é indigência. O Dasein é um constante vir a ser, e não pode escolher ser de outro modo, o que significa estar sempre submetido a um processo de mudanças, que podem ser, inclusive, corporais. Tais mudanças podem significar ganhos, como crescimento e desenvolvimento, mas também perdas, como velhice e decadência, podendo esta última ser a própria da velhice, ou não.

(...) a decadência da corporeidade se expressa de muitas formas, e de forma drástica e irreversível, na morte. É a impossibilidade de parar. É a necessidade de estar sempre nesse fluxo de

transformações, não importa se desejadas ou não. Envelhecimento e decadência expressam esse "sem parada" do Dasein. (Pompéia, 2003, p.38)

O Dasein também é potencia de ser, e sua potência conta com sua corporeidade. Ela se expressa a partir das experiências de poder fazer, de poder realizar e de poder ter prazer.

O poder fazer diz respeito ao uso, ao manuseio dos entes e é importante, pois o Dasein se constitui como ação antes de qualquer compreensão de si mesmo. É a partir do manuseio que o Dasein se descobre a si mesmo.

No poder realizar, o Dasein cuida da manifestação e comunicação de sentidos e significados que compartilha com os outros no mundo. Tal realização se dá pela fala e possibilita o surgimento da linguagem.

Poder ter prazer também tem como base a corporeidade e se refere à satisfação de uma falta, de uma necessidade, que traz alívio, bem estar e prazer.

Deste modo, o autor coloca que:

corporeidade não é o meu corpo. É aquilo que possibilita que os entes do mundo se manifestem do modo como eles se manifestam. (...) A corporeidade não é apenas algo que me permite reconhecer a mim mesmo na minha indigência e no meu poder, mas é também aquilo que sustenta a manifestação dos entes. (Pompéia, 2003, p 41,42).

### III. Saúde e Doença na perspectiva Fenomenológico-existencial

Os conceitos de saúde e doença tradicionais também estão fundamentados na dicotomia sujeito-objeto.

Desse modo, a doença é tida como um fato meramente acidental no caminho da vida de alguém, sendo propagada por um agente patogênico externo à pessoa, entendida como algo que reside e está restrito ao doente e como o que promove desequilíbrio num organismo 'normalmente' equilibrado. (Rehfeld, 1992).

Nesta direção a saúde é entendida como a ausência de doenças, ou de disfunções orgânicas e/ou psíquicas. Sendo assim, representa uma noção estática de homem, que nega sua condição existencial de ser em movimento, em constante transformação. "*Pensada como o não conflito entre forças opostas, a idéia de saúde só poderia ser sinônimo de morte*". (Rehfeld, 1992, p.69).

Desse modo, pode-se questionar a definição da OMS de saúde, citada no início deste trabalho, que é o "*estado de completo bem estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença ou incapacidade*" (Callahan, apud Paulino, 2006). Apesar de não considerar a saúde apenas como a ausência de doenças, considerando outros aspectos além do orgânico, esta noção de um "estado de completo bem estar" vai contra a concepção de homem como ser existente em constante transformação, negando o caráter de ser em movimento, fundamental em seu existir. A fenomenologia retoma esta condição existencial do homem entendendo este caráter de movimento e transformação como constituinte de seu ser-no-mundo.

Sobre a questão da saúde como "completo bem estar físico, mental e social" Pokladek, (2002) elucida como a fenomenologia ajuda a compreender o sentido deste "bem estar", entendido como "*experienciar o ser feliz, a virtude, a plenitude de ser*". (p.75).

A autora, referindo-se a Heidegger afirma que:

plenitude de ser é a própria existencialidade do homem. (...) o homem é ser-no-mundo, é verbo, ação, existência. Estar em movimento é próprio do homem, ele só é no mundo nesta condição de fluidez. A plenitude de ser está na presença, que é o vivido, é a experiência. Precisamos do mundo para sermos, para sabermos onde estamos, quem somos e para onde vamos. É nesta dialética que o homem vive a sua existencialidade, a busca permanente de compreensão. (Pokladek, 2002, p.75).

Para contrapor a visão naturalista em direção a um entendimento da fenomenologia sobre estes dois conceitos, Rehfeld (1992), recorre a uma metáfora, utilizada por Freud, em 1933, na 31ª Conferência de Introdução à Psicanálise, chamada de "Princípio do Cristal":

(...) Este princípio mostra que, quando o Cristal se fragmenta, ele não se rompe de maneira arbitrária, mas em conformidade com sua estrutura interna e seus pontos de articulação, seguindo as linhas pré-existentes de clivagem. Fenomenicamente, o mesmo se dá com a chamada doença, onde toda a irrupção ou crise acontece de acordo com a estrutura global do homem, revelando a indivisibilidade entre o fenômeno patológico e a chamada normalidade. (p. 68).

A doença não é, portanto algo acidental e externa ao indivíduo. É necessário considerar os significados que ela tem para a pessoa, uma vez que o homem é uma articulação de sentidos, sendo sempre-no-mundo e sempre uma interpretação deste e que sua *existência se dá através do corpo*. (Pokladek, 2002, p.67)

Sendo o Dasein marcado pela possibilidade sempre presente de não mais estar no mundo, a doença é uma ameaça à continuidade da existência e traz, em si, a presença da morte. Ser considerada alheia e externa ao ser é uma ilusão a respeito de sua própria finitude. Ao afastar-se da doença, o ser afasta-se da vivência de que é um ser para a morte.

(...) a crise evocada pela chamada doença é sempre um evento revelador que denuncia a precariedade e transitoriedade ou limites em meu existir. Eis uma possível perspectiva existencial da chamada doença: doença vista como revelação da

provisoriamente do meu ser-aí e de impossibilidades deste meu estar aí. (Rehfeld, 1992, p.68, 69).

Para a fenomenologia, saúde e doença são vistas como *"manifestações humanas autênticas, esclarecedoras do modo de ser da pessoa naquele momento de vida que caminha para a finitude. É inerente ao homem esta condição de ambigüidade, onde estão presentes o viver e a possibilidade necessária da morte"*. (Pokladek, 2002, p.67).

A fenomenologia compreende a doença como a manifestação do horizonte vivido e experienciado pelo homem em suas diversas vivências com os outros no seu ser-no-mundo. A corporeidade permite ao homem imprimir uma história das relações que mantém com e no mundo, em sua cotidianidade. (Pokladek, 2002, p.67, 68).

Pensando sobre o modo de ser-doente, este só pode ser compreendido a partir de um modo de ser-sadio, ou seja, da constituição fundamental do homem normal,

pois todo modo de ser-doente representa um aspecto privativo de determinado modo de ser-são. Ora, a essência fundamental do homem sadio caracteriza-se precisamente pelo seu poder-dispor livremente do conjunto das possibilidades de relação que lhe foi dado manter com o que se lhe apresenta na abertura livre de seu mundo. (Boss & Condrau, 1976 p.14).

Diante disso, três questões devem ser colocadas ao doente, sendo elas:

qual é a possibilidade de relação perturbada? Qual é a esfera daquilo que vem ao nosso encontro que está visada nessa relação e, enfim, como esta perturbação relacional se manifesta? (p.14).

Sendo o corpo participante do existir e em relação com ele, segundo Boss, também as doenças que trazem prejuízos na esfera corporal, revelam, existencialmente, uma redução da liberdade da pessoa de realizar o próprio existir em sua totalidade. Então, ao focalizar tais patologias, as questões a serem esclarecidas junto com o paciente são: *"qual é a relação*

*com o mundo que está perturbada e de que maneira esta relação se mostra na esfera corporal". (Cardinalli, 2003, p.53).*

Como, para a fenomenologia existencial, o homem não é constituído por partes distintas, como o psíquico e o corpo físico, as patologias psicossomáticas são compreendidas como manifestações de perturbações, limitações ou restrições na dimensão corporal e que se referem à totalidade do existir do paciente. (Cardinalli, 2003).

Boss compreende o fenômeno do adoecimento como uma privação ou restrição na possibilidade do ser humano realizar o seu existir. Estar doente caracteriza-se por um prejuízo em poder realizar as possibilidades, o que interfere diretamente na liberdade do homem para realizar concretamente as possibilidades existentes nas mais variadas situações de sua vida.

Saúde e doença são, ambas, orientadas por poder realizar e por ser livre. O que ocorre no adoecimento é uma privação mais marcante de realizar de maneira livre o existir, enquanto que, na saúde, este realizar pode dispor mais livremente das possibilidades de relação que se apresentam na abertura do mundo de cada pessoa. Esta realização do existir de cada um, tanto na doença como na saúde, se dá dentro de um contexto de significados e sentidos.

Heidegger (2001) ressalta que essas possibilidades do Dasein não são capacidades presentes em um sujeito, não são possibilidades que o constituem. Elas sempre resultam, inicialmente, "*a partir de 'fora' de cada situação histórica do poder-se-relacionar e escolher, da relação com o que vem ao encontro*". (p.181). Este poder-ser é no sentido de poder-ser-no-mundo, de cada caso, de cada Dasein histórico.

Histórico é o modo como me relaciono com aquilo que vem ao meu encontro, com o que está presente e com o que já foi. Todo poder-ser para com algo é um determinado confronto com o que foi e algo que vem ao meu encontro, para o que eu me decido. (p.181).

Dessa maneira, *possibilidades*, em um sentido existencial, são sempre um poder-ser-no-mundo histórico. Pelo modo como se corresponde

àquilo que vem ao encontro, se vê o presente e o passado. (Heidegger, 2001).

Isto permite uma reflexão sobre a atuação médica e psicológica atuais.

Cardinalli (2003) afirma que, na prática psicológica, pode-se observar, nos pacientes que apresentam "doenças físicas", dentre outras dificuldades, de que maneira estas interferem no modo como estes direcionam suas vidas.

O modo como uma pessoa específica se relaciona consigo mesma e com o mundo está imbricado no seu adoecer e, sobretudo, no modo como ela cuida ou descuida da sua doença e do seu viver. Assim, percebemos que há uma inter-relação entre o modo de existir do paciente com a manifestação de patologias consideradas meramente orgânicas. (p.54)

Já na prática médica, observa-se que o profissional prioriza sua formação no sentido de ser um especialista em uma área específica, conhecendo-a profundamente. Focar-se em uma área específica de atuação, ou em determinada doença, traz avanços científicos para o tratamento, mas dificulta o atendimento ao paciente como um todo, como um ser humano, desconsiderando sua vivência, e limita o sentido do viver do paciente a uma doença específica num organismo, deformando a visão do homem doente.

Heidegger nos diz que sobre o querer-ajudar médico deve-se

(...) anotar que se trata sempre do existir e não do funcionar de algo. Quando só se visa este último, não se ajuda o Dasein. Isto faz parte do objetivo a alcançar. O homem é essencialmente necessitado de ajuda, por estar sempre em perigo de se perder, de não conseguir lidar consigo. Este perigo é ligado à liberdade do homem. Toda a questão do poder-ser-doente está ligada à imperfeição de sua essência. Toda doença é uma perda de liberdade, uma limitação da possibilidade de viver. (Heidegger, 2001, p.180).

Boss alerta que é necessário, além do tratamento da doença específica, levar em consideração a atitude do paciente em relação à sua doença, como as limitações acarretadas por esta em seu existir, para que

ocorra um atendimento à pessoa como um todo e não apenas a uma patologia. (Cardinalli, 2003)

É necessário, então, compreender o doente como um ser-em-seu-mundo. Vimos que uma característica do Dasein como ser-no-mundo é ser em relação, é ser-com-os-outros. Heidegger (2001) nos diz que "*toda adaptação só é possível e só faz sentido baseada no ser-com*". (p.180).

Pensando sobre a atuação do profissional de saúde, Olivieri (1985) afirma que a postura clínica ideal será ser-com-o-doente, ou seja, um esforço para compreender o paciente.

Conforme visto, o ser do Dasein, num sentido ontológico, é cura, ou seja, o cuidado com seu próprio ser. Nessa perspectiva, muda-se o conceito de cura como livrar-se da doença para ser compreendida como o 'cuidado com a vida'. (Pokladek, 2002).

O modo de cuidar dos outros é tido como preocupação, ou solicitude e pode se dar entre duas formas extremas. Uma é substituindo o outro e resolvendo a questão por ele, anulando-o. A outra é uma anteposição, que diz respeito a uma relação com o outro, onde este consegue perceber aquilo que pode enfrentar, não lhe retirando o cuidado de si, deixando-o livre em relação a si mesmo.

Assim, cuidar do Ser-doente é uma forma de solicitude. Ele só pode ser entendido no contexto de seu mundo próprio, de suas vivências. É necessário compreender a natureza essencial do Ser-doente que se deseja auxiliar. Ser-com-os-outros é a condição para qualquer possibilidade de interpretar o outro, saber o que ele vive e como se comporta.

A fenomenologia, então, permite, na relação com o doente, chegar à uma compreensão que leva ao conhecimento, procurando descrever a realidade vivida, isto é, o mundo do doente.

Olivieri (1985) afirma que é importante valorizar a individualização da ação profissional, procurando sentir o problema do paciente, num envolvimento real, possibilitando perceber o que, naquele momento exato, está presente para o doente, escondido atrás dos sintomas que apresenta.

A prática diz que é indispensável que o cuidado do doente seja pessoal encarando o aspecto da vivência especial do ser enquanto doente, em seu 'tempo vivido'. No entanto, não é freqüente que isto aconteça na formação do profissional de saúde.

A pessoa doente é um Ser consciente, que se interroga e, através dessa reflexão, pode chegar à consciência de si mesmo. Assim, o socorro deve chegar até o ponto de auxiliar o indivíduo a "*compreender a si mesmo enquanto doente*". Em muitas situações, é necessário cuidar do paciente no sentido de que apreenda de maneira mais realista aquilo que é experienciado, para que 'compreenda' a sua facticidade e até a sua finitude. O profissional deve compreender o ser humano em sua facticidade, ou seja, em sua cotidianidade, onde o ser aí existe. (Olivieri, 1985, p.28, 29).

#### IV. O olhar Fenomenológico-existencial sobre o estresse

Na perspectiva de compreender o ser humano em sua cotidianidade, onde seu existir de fato se dá, podemos pensar sobre o fenômeno do estresse na perspectiva f

enomenológico-existencial.

Encontra-se em Heidegger (2001), ao abordar o fenômeno do estresse, que este é tido também como um existencial, ou seja, como constituinte do Dasein, e significa solicitação excessiva endereçada a alguém, opressão e também desopressão, que pode ser uma forma de opressão. O estresse também é algo que preserva a existência. Sobre esta última afirmação o filósofo diz que:

(...) 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 este ser-interpelado o homem não poderia existir. No sentido deste ser-interpelado necessário, os 'encargos' são aquilo que mantém a 'vida'. Enquanto representarmos o homem como um eu sem mundo, a necessidade vital dos encargos não pode ser entendida. Os encargos assim entendidos, isto é, o stress, fazem parte da constituição da essência do homem ek-sistente. (Heidegger, 2001, p.162).

Isto quer dizer que, o homem entendido como existência, como um vir a ser, é obrigado a responder por seu próprio ser. Os encargos, entendidos como obrigações e ocupações com o mundo, são também um modo de Dasein cuidar de seu ser. Deste modo, tal fenômeno tem estrita relação com o modo de ser do Dasein no cotidiano, o qual o filósofo denomina de "Queda<sup>1</sup>".

Faz-se necessário, para um entendimento do fenômeno em questão, uma explicação sobre este modo cotidiano de ser do Dasein.

---

<sup>1</sup> Este conceito está desenvolvido no parágrafo 38 de Ser e Tempo (Heidegger, 2005).

A queda ou decadência é uma determinação existencial e constituição fundamental do Dasein. Por não suportar o peso de sua existência, Dasein precisa fugir de si mesmo, de sua angústia. Ele cai no mundo, absorvido em ocupar-se com tarefas e coisas e preocupando-se com os outros na convivência do mundo público e impessoal. Neste modo de ser, Dasein não é si mesmo e existe sob a *tutela dos outros*. Estes outros não são determinados e podem ser representados por qualquer um. Quem responde pelo ser do Dasein é "o neutro, o impessoal". Este impessoal promove uma medianidade, um nivelamento e um espaçamento, que são seus modos próprios de ser, conhecidos como a "public-idade", que rege toda interpretação do Dasein e do mundo. "(...) a public-cidade obscurece tudo, tomando o que assim se encobre por conhecido e acessível a todos". (Heidegger, 2005, p.180).

Este modo de ser impessoal, desresponsabiliza o Dasein de seu próprio ser. Afirma Heidegger que "(...) porque prescreve todo julgamento e decisão, o impessoal retira a responsabilidade de cada presença<sup>2</sup>. (...) Todo mundo é o outro e ninguém é si próprio". (Heidegger, 2005, p.180, 181).

O cuidado neste modo mediano de ser é caracterizado por um nivelamento de todas as possibilidades de ser.

A decadência tem as características de ser tentadora e tranqüilizante, pois retira, de maneira ilusória, a responsabilidade de ser do Dasein que, caído no mundo, encobre seu ser-aí. Deste modo é alienante, pois encobre o poder ser mais próprio do Dasein e aprisionadora, por fechar ao Dasein suas possibilidades mais próprias. Além disso, ela se apresenta como um turbilhão, que revela o caráter de mobilidade do Dasein que

(...) se precipita de si mesmo para si mesmo na falta de solidez de uma cotidianidade imprópria. Mediante a interpretação pública, essa precipitação fica velada para a presença, sendo interpretada como 'ascensão' e 'vida concreta'. O modo em que a precipitação se movimenta para e

---

<sup>2</sup> O termo presença também é tradução do termo alemão Dasein e é equivalente a ser-aí. Prefere-se, neste trabalho utilizar a última tradução, em vez do termo presença, como traduzida por Márcia de Sá Cavalcante Schuback, por questões conceituais.

na falta de solidez do ser impróprio no impessoal arranca continuamente a compreensão do projeto de possibilidades próprias, lançando-a numa pretensão tranqüilizada de possuir ou alcançar tudo. (Heidegger, 2005, p.240).

Por impropriedade, entende-se o modo de dissolver-se *"a si mesmo nas escolhas e caminhos públicos, coletivos e nas escolhas que se apresentam corriqueiramente como absolutamente certas, verdadeiras e 'pessoais'"*. Diferentemente, um modo próprio se dá quando Dasein não tem *"ilusões a respeito do caráter aparente das escolhas públicas e decidido a ir ao encaço de si mesmo"* (Tirico, 2004, p.64).

Após estas explicações pode-se retornar a fenômeno do estresse. Em Prado (2003), em estudo realizado sobre este tema, tem-se que o Dasein no mundo público e impessoal, ao se esquecer de sua possibilidade mais própria, de sua finitude, pode estressar-se, exigindo-se e esquecendo-se de seus limites, pois, reconhecer os limites é reconhecer-se como um ser mortal.

Se na angústia ocorre a possibilidade em que Dasein é "retirado" do mundo e colocado diante de si e de sua finitude, no estresse acontece o oposto, havendo uma prevalência do mundo e uma retração de si mesmo.

Pode-se, portanto, entender o estresse como uma entrega ao mundo e às solicitações e esta entrega gera um estranhamento, que pode surgir tanto como um sofrimento quanto como uma manifestação corporal. Este estranhamento pode ser entendido como um apelo da consciência para um poder ser mais próprio do Dasein.

Sobre as solicitações, Heidegger (2001) afirma que:

(...) A solicitação em geral exige em cada caso um corresponder de alguma forma. A esse corresponder pertencem também, como privações, o não corresponder e o não poder corresponder. (...) a palavra solicitação leva a coisa imediatamente para o âmbito do ser homem ekstático, isto é, para o âmbito no qual pode ser dito, daquilo que nos interpela, que seja assim e assim (p.167).

Faz-se assim, a importância de compreender que o Dasein está sempre solicitado por si mesmo, pelos outros e pelo mundo e que esta solicitação deve ser compreendida como um modo de ser e de corresponder a tais solicitações. É preciso, então, compreender, em cada caso, como a pessoa estressada corresponde a estas solicitações. Essa compreensão é o que possibilita abrir para a pessoa uma verdadeira busca de si mesmo e vai além de administrar os sintomas com técnicas e medicamentos. Nas palavras de Heidegger:

Isto torna claro que a solicitação (o estresse entendido corretamente), deve ser medida de modo completamente diferente por medidas completamente diferentes, isto é, pelo modo pelo qual correspondemos e conseguimos corresponder a priori a uma solicitação, isto é, de que forma a nossa relação existente com o mundo, com os outros e conosco é determinada. A redução físico-fisiológica do estresse a estímulos sensoriais é aparentemente uma pesquisa cientificamente concreta do estresse, mas na verdade é uma abstração arbitrária e violenta, que perde de vista totalmente o ser humano existente. (Heidegger, apud Prado, 2003).

Os sintomas corporais, inicialmente, é que tiram a pessoa da alienação do cotidiano e surgem como uma preocupação com ela mesma. Os sintomas descritos no estresse chamam a atenção para o próprio existir e apontam para a maneira como a pessoa está vivendo.

Assim, ao considerar que no estresse há uma fuga do Dasein em relação ao seu poder ser mais próprio, encobridora de sua finitude, e que o Dasein exige-se além de seus limites, o corpo, como parte inseparável do existir e revelador da maneira como este existir está sendo efetivado, dá sinais concretos de que o Dasein possui limites. A doença aparece então, inicialmente, como um aviso ao Dasein de que ele é mortal e que não pode tudo, atentando para a necessidade de cuidar de seu ser.

O modo de Dasein relacionar-se consigo e com o mundo está diretamente ligado ao seu adoecer, havendo assim uma relação entre o modo de existir e a doença, ou seja, a maneira como a pessoa cuida ou

descuida de sua vida, que também se reflete no modo como cuida ou descuida de sua doença.

Deve-se compreender, no ser humano que vivencia o estresse, de que maneira ele corresponde às solicitações do mundo. Se a doença é restrição na possibilidade de realizar o existir de maneira mais livre, deve-se atentar para a maneira como o Dasein está podendo efetivar suas possibilidades, na correspondência a estas solicitações. Deve-se pensar então o que está por trás dos sintomas físicos da doença.

Ao pensar a cura como cuidado com a vida e não mais como um livrar-se da doença ou dos sintomas corporais, no estresse, a atitude do profissional de saúde frente ao paciente deve ir além de administrar os sintomas, livrando-se deles com medicamentos, ou reorganizando a rotina da pessoa para que esta se adapte melhor ao seu dia-a-dia. Deve-se compreender o ser estressado em seu mundo vivido, a maneira como ele se relaciona com suas ocupações, com os outros e consigo mesmo e a maneira como ele corresponde às solicitações próprias e às do mundo, abrindo para ele esta possibilidade de uma compreensão mais própria de si mesmo, da maneira como realiza e cuida de seu existir, para que, assim, haja um atendimento à pessoa que sofre com sua doença e não apenas o tratamento da patologia em si.

Nesta busca de compreensão mais própria de si, um facilitador pode ser o encontro psicoterápico, na abordagem Fenomenológico-Existencial, no qual a relação entre paciente e terapeuta propicia uma reflexão que pode abrir tal compreensão.

Nessa relação, o terapeuta visa à compreensão de seu paciente, tendo como referencial o mundo deste, buscando o sentido das experiências para este, compreendendo tais experiências dentro da totalidade do existir do paciente, dando ênfase, assim, naquilo que lhe é singular, naquilo que o diferencia dos outros, não procurando moldá-lo a uma determinada teoria explicativa acerca dos acontecimentos de sua vida.

Em Cardinalli (2005), encontra-se uma descrição do objetivo da psicoterapia e da relação terapêutica nesta abordagem, tomando como referencial a proposta psicoterápica de M. Boss.

Segundo a autora, o foco da psicoterapia é favorecer que o paciente se aproxime e compreenda suas experiências. Isto se baseia no fato de que o existir inclui um movimento de encobrimento e ocultamento, e que as experiências não se mostram de forma explícita. Deste modo, *"o terapeuta busca (...) o desvelar do sentido da experiência do paciente que se encontra muitas vezes encoberto, procurando esclarecer o horizonte a partir do qual o paciente está vivendo"* (p.59). Na medida em que este sentido é desvelado, o paciente pode se relacionar de modo mais livre consigo mesmo, com as pessoas e com as coisas de seu mundo.

Segundo Boss, o objetivo da psicoterapia é libertar o paciente de seus modos restritos de se relacionar (...). Desta maneira, a tarefa do terapeuta é ajudar os pacientes a se desenvolverem no sentido das próprias possibilidades de sua existência (op. cit, p.60).

Deste modo, o importante não é encontrar as causas de determinados comportamentos e, sim, esclarecer, junto com o paciente, o que mantém certos modos de ser e lhe impede o desenvolvimento das suas possibilidades próprias.

É a partir da relação psicoterápica que podem ocorrer mudanças na vida do paciente, tanto no sentido de ampliação da compreensão sobre a própria existência, quanto no de mudar seus modos de existir, podendo, assim, perceber e desenvolver os seus modos de existir.

É freqüente que a primeira tarefa terapêutica seja auxiliar o paciente a reconhecer e aceitar seu sofrimento e suas limitações, levando-o a se aproximar e se apropriar de seu modo de ser mais restrito.

É necessário que o analista permita que a relação com o paciente seja um lugar onde todas as possibilidades do paciente possam se mostrar de maneira livre, pois é deste modo que ele poderá adquirir novamente a confiança em si mesmo e em seu mundo.

Nesta direção, a atitude do terapeuta pode ser caracterizada como um cuidar antecipativo, em que

(...) o analista não deve substituir o paciente em seus encargos, mas procurar devolver-lhe o que tem que ser cuidado. (...) esse modo de cuidar ajuda o outro se tornar, em seu cuidar, transparente para si mesmo e livre para sua existência. (Boss, apud Cardinalli, 2005, p.62).

No entanto, para que o processo psicoterápico ocorra, é de fundamental importância a disponibilidade do paciente para usufruir da experiência terapêutica.

## Referências Bibliográficas

BALLONE, G.J. *Estresse - Introdução* in. PsiqWeb, Internet, disponível em <www.psiqweb.med.br>, revisto em 2005. Acesso em out. 2008.

BOSS, Medard; Condrau, G. *Análise Existencial - Daseinsanalyse. Daseinsanalyse / Associação Brasileira de Daseinsanalyse*. São Paulo, n. 2, 1976.

CARDINALLI, Ida E. A contribuição das noções de ser-no-mundo e temporalidade para a psicoterapia daseinsanalítica. *Daseinsanalyse / Associação Brasileira de Daseinsanalyse*. São Paulo, n. 14, 2005.

CARDINALLI, Ida E. *Daseinsanalyse: Corpo e Corporeidade. Daseinsanalyse / Associação Brasileira de Daseinsanalyse*. São Paulo, n. 12, 2003.

CYTRYNOWICZ, Maria Beatriz. *Teoria Existencial, Daseinsanalyse e a Psicossomática. Daseinsanalyse / Associação Brasileira de Daseinsanalyse*. São Paulo, n.12, 2003.

HEIDEGGER Martin. *Seminários de Zollikon*. São Paulo: Educ; Petrópolis, RJ: Vozes. 2001.

HEIDEGGER Martin. (1926). *Ser e Tempo*. Parte I. Trad. Márcia Sá Cavalcante Schuback. 14. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2005.

LIPP, Marilda N.; NOVAES, Lucia E. *O stress*. São Paulo: Contexto, 2000.

LODUCCA, Adrianna. *O Tratamento da dor crônica na minha biografia: um estudo sobre a compreensão psicológica da adesão ao tratamento na Clínica da Dor*. São Paulo, 2007. 178p. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) – Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

MAY, Rollo. *A descoberta do ser: estudos sobre a psicologia existencial*. Trad. Claudio G. Somogyi. 4. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.

MICHELAZZO, José Carlos. *Corpo e tempo. Daseinsanalyse / Associação Brasileira de Daseinsanalyse*. São Paulo, n. 12, 2003.

OLIVIERI, Durval P. *O "ser doente": dimensão humana na formação do profissional de saúde*. São Paulo: Moraes, 1985.

PAULINO, Fernanda A. C. G. *Cuidando de quem cuidava: as transformações familiares diante de condições crônicas incapacitantes na meia-idade*. São Paulo, 2006. 196p. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) – Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

POMPÉIA, João Augusto. Corporeidade. *Daseinsanalyse / Associação Brasileira de Daseinsanalyse*. São Paulo, n. 12, 2003.

POKLADÉK, Danuta D. *Cuidar do humano: experiências terapêuticas e seus sentidos existenciais*. Santo André, SP: Alpharrabio, 2002.

PRADO, Maria de Fátima A. Fenomenologia e Daseinsanalyse. *Daseinsanalyse / Associação Brasileira de Daseinsanalyse*. São Paulo, n.14, 2005.

PRADO, Maria de Fátima A. Estresse do ponto de vista da Daseinsanalyse. *Daseinsanalyse / Associação Brasileira de Daseinsanalyse*. São Paulo, n. 12, 2003.

REHFELD, Ari. Existência e cura – idéias. In: BEIRÃO, Maria Fernanda S. F.; OLIVARI, Edson C. (org.) *Vida, morte e destino*. São Paulo: Companhia Ilimitada, 1992.

RIBEIRO, E. da C. A questão da psicossomática à luz da fenomenologia-existencial e da abordagem gestáltica. *IGT na rede*. Rio de Janeiro, v. 4, n. 7, 2007. Disponível em: <<http://www.igt.psc.br/ojs/viewarticle.php?id=164>>. Acesso em: out. 2008.

SOUZA, Roberto L. *Verdade e Metafísica: Descartes na rota da descoberta dos fundamentos da ciência*. *Princípios. Revista de Filosofia*. Natal, RN, v.3, n. 4, p. 156-177, Jan/dez. 1996. Disponível em: <<http://www.principios.cchla.ufrn.br/04P-156-177.pdf>>. Acesso em: out. 2008.

STRAUB, Richard O. *Psicologia da saúde*. Tradução de Ronaldo Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed, 2005.

TIRICO, Patrícia P. Anorexia Nervosa: Uma aproximação daseinsanalítica. *Daseinsanalyse / Associação Brasileira de Daseinsanalyse*. São Paulo, n. 13, 2004.

WERLE, M. A. A angústia, o nada e a morte em Heidegger. *Trans/Form/Ação*. Marília, SP, v. 26, n. 1, 2003. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-31732003000100004&lng=&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-31732003000100004&lng=&nrm=iso)>. Acesso em: 22 out. 2008.