



O Homem e o Tempo na Saúde e na Doença

A. Fernandes da Fonseca
Universidade Fernando Pessoa

Minhas senhoras e meus senhores

Ao assumir, perante os responsáveis por este colóquio, há uma meia dúzia de semanas atrás, o compromisso de fazer uma pequena palestra inaugural, não me apercebi das dificuldades que iria sentir na escolha de um tema que me parecesse de algum interesse.

Encontrava-me, então, envolvido na organização do IX Congresso do Instituto de Psiquiatras de Língua Espanhola, que aqui realizámos há mês e meio atrás e deixei correr o tempo.

Acabado, porém, o Congresso, o Dr. Nelson Lima Santos avivou-me a memória e insisti na conveniência em que eu fizesse a palestra.

Para não entrar em ansiedade, procurei distrair o meu espírito com uma série de associações que me pudessem trazer algumas ideias sobre um tema algo adequado ao Colóquio e foi no decorrer dessa congeminação que me ocorreram à lembrança algumas estrofes de um poema que, em momentos de diletância da minha juventude, eu escrevera, havia já umas dezenas de anos, na década de 50 e que se intitulava “Fiat lux”.

As duas primeiras estrofes do referido poema rezavam assim:

*O Mundo antes de ser,
Foi névoa mergulhada
Na sombra inconsciente
Do seu próprio sonhar.
Era uma negação,
Sem ser, porém, o nada:
Penumbra de uma luz,
Gerando o seu rair.
Ponto de cruzamento
Do espaço em curvatura,
Do tempo indefinido
Metas sem extensão -

Foi esse foco-origem
O enigma maravilha,
De onde brotou a fonte
De toda a criação.*

A poesia segue depois com mais algumas estrofes, mas estas duas permaneceram obsessivamente no campo da minha meditação.

E pensei, então, que, ao analisar o que ocorrera na minha fantasia, teria de concluir que “espaço e “tempo” não existiam antes de o Mundo ser Vida, já que naquela poesia eu os apelidava de “metas sem extensão”.

Continuando as minhas associações nesse sentido, acabei também por concluir que o espaço e o tempo só passaram a existir quando o homem existiu. Daí o título desta palestra. O homem e o tempo, na saúde e na doença.

Parece ter sido na realidade a origem da Vida o acontecimento que limitou o espaço e demarcou o tempo. Mas, só em face da concretização da existência humana, é que esses dois conceitos de espaço e tempo adquiriram dimensão.

Razão parecem ter, portanto, os filósofos fenomenologistas, antropologistas e existencialistas, desde Kierkegaard a Edmundo Husserl e a Martin Heidegger, desde Max Sheller a Ludwig Biswanger e a Jean Paul Sartre, ao afirmarem que só a experiência comporta uma “temporalidade” e uma “espacialidade”. Segundo esses filósofos, o comportamento humano só pode ser observado e interpretado como o resultado da intencionalidade do homem imerso e investido no Mundo que o rodeia, isto é, no seu espaço e no seu tempo.

Vivendo um curso temporal, o homem é o único ser da natureza ciente do seu destino e o único que tem consciência de que vai morrer. Todo o comportamento humano é, por isso, em grande parte, determinado pelo “modo como o indivíduo percebe a realidade em cada momento da sua vida” e não pela realidade em si mesma, em termos objectivos. “As formas objectivas do Universo ninguém as vê”, dizia convictamente o grande poeta Teixeira de Pascoaes: “elas existem sepultadas na escuridão que cai do Sol”.

A “existência precede a essência”, afirmava Kierkegaard: primeiro “existo”, “estou no Mundo” e esta é uma estrutura ontológica fundamental, que não pode ser pensada nem pode constituir motivo de especulação. Ela é apenas, e essencialmente, uma realidade vivida (uma manifestação do ser vivo), em que todo o “indivíduo se encontra pessoal e aproximadamente envolvido”. Por isso mesmo, a existência individual, o “estar no Mundo”, com os seus valores morais e espirituais, com as suas experiências pessoais e relacionais, constitui, na óptica existencialista, o motivo e o objecto de toda a essência humana. E a “consciência”, através da experiência imediata da sua “temporalidade” e da sua “espacialidade”, não é mais do que uma expressão dessa essência.

Para os filósofos existencialistas o ser humano (e a sua existência) vive, entre todos os outros, espraído e investido sobre o campo ou região em que está inserido, “campo do ser” ou do seu “estar aí” (Dasein), aberto naturalmente a “outro” e, conseqüentemente, ao “Mundo”. E é, aliás, na base do conhecimento da sua existência própria que o ser humano se apercebe da existência dos outros.

A autenticidade do ser define-se na angústia e no viver em preocupação dentro do seu “campo” e do seu “tempo”. O homem vive assim no desespero irracional de vencer o seu “espaço” e o seu “tempo”, tornando-se com frequência um alienado, um ser vazio, sem esperança e sem fé. E a forma de fugir a essa angústia é admitir a possibilidade, dizem os filósofos existencialistas, de que, em vez do ser, (do “estar aí”), pudesse ter estado o “nada”.

Daí o principal objectivo das correntes antropológicas-existenciais - o de captar os “modos específicos do existir”, do “ser no Mundo” (in der welt sein) ou do “estar aí” que, para além de quaisquer outras manifestações, permita libertar o homem do desespero, guiando-o para novos caminhos de uma existência ordenada, em que a vivência de uma “plena relação humana”, de um “encontro” com os outros, lhe faça renascer a “esperança”.

Quer isto dizer que toda a consciência humana é um movimento intencional de contemplação do “objecto-Mundo” e corresponde a uma experiência imediata relacionada com a “espacialidade” e, sobretudo, com a “temporalidade”. Não há, na realidade, vivências intemporais. E é precisamente a temporalidade, conceito já defendido por Santo Agostinho nas suas “Confissões”, que caracteriza a essência do existir, porque é irreversível.

A temporalidade constitui, assim, um dos problemas que mais tem preocupado os filósofos e, naturalmente, os poetas, já que estes são, como dizia Murilo Mendes, um grande poeta brasileiro, os encarregados de transmitir através dos séculos a vocação transcendente do homem.

Os poetas são, aliás, os que mais sofrem, a angústia da temporalidade, angústia que está sempre ligada ao sentimento de “finitude” concretizado na Morte.

Vem a propósito dizer que o nosso Fernando Pessoa foi dos que mais obsessivamente centralizou a sua atenção no “Tempo” e na “Morte”.

E a melhor forma que encontrou para superar essa obsessão foi, naturalmente, a de negar a Morte, como acontece na sua poesia “neófito”.

*“O corpo é a sombra das vestes
Que encobrem teu ser profundo
Vem a noite que é a morte,
E a sombra acabou sem ser,
Vais na noite só recorte
Igual a ti sem querer.*

*A sombra das tuas vestes
Ficou entre nós na Sorte*

*Mas ‘stás morto entre ciprestes
“Neófito não há morte”*

E Fernando Pessoa não satisfeito ainda com essa negação da Morte, recorre ao mito Sebastianista do Encoberto que reencarna no poeta para que este anuncie a “Mensagem”:

*“Emissário de um rei desconhecido
Eu cumpro informes instruções de alguém
E as bruscas frases que a maus lábios vêm
Soam-me a um outro e anómalo sentido...”*

*Não sei se existe o rei que me mandou
Minha missão será eu esquecer...*

*Mas há! Eu sinto-me altas tradições
De antes de tempo e espaço e vida e ser...
Já viram Deus as minhas sensações..."*

Mas será que viram realmente Deus as suas sensações? Temos que duvidar. No fundo, esta forma que Fernando Pessoa encontra de escamotear o Tempo pela reencarnação não deixa de revelar-nos a sua profunda preocupação com o problema da temporalidade. E essa preocupação é tanto maior quanto é certo, como afirmava, há alguns anos atrás (Expresso Revista, 4.6.88), Eduardo Lourenço, que é sobretudo na sua poesia ortónima e não em poemas heterónimos que o poeta enfrenta o problema. E enfrenta-o de uma forma terrivelmente angustiante nas suas produções dramáticas como "O Marinheiro" e "O Primeiro Fausto":

*"Tremo de medo:
Eis o segredo aberto.
Além de ti
Não há, de certo,
Nem pode haver.
Além de ti,
Que só tens essência
Nem tens existência
E te chamas... Ser.*

De resto toda a heteronímia de Fernando Pessoa não é mais do que uma tentativa (fictícia já se vê) de escamotear a temporalidade, fazendo nascer pessoas, definindo-lhes a existência temporal e cortando-lhes o fio do existir.

O poeta encontra um artifício para escapar ao "enigma visível do tempo", como ele próprio o designou. Foi através do seu heterónimo Alberto Caeiro e do poema por este assinado, intitulado o "Guardador de rebanhos":

*"Sou um guardador de rebanhos
O rebanho é os meus pensamentos
E os meus pensamentos são todos sensações...
Sinto todo o meu corpo deitado na realidade
Sei a verdade e sou feliz".*

Mas através de um outro dos seus heterónimos - Álvaro de Campos - Fernando Pessoa logo nos comprova, na sua “Ode Marítima”, que essa felicidade é um mito:

*“Todos os mares, todos os estreitos, todas as baías, todos os golfos,
Queria apertá-los ao peito, senti-los bem e morrer!”*

É verdade que Fernando Pessoa não concretizou com o suicídio a sua luta contra a temporalidade, como o fizeram Camilo Castelo Branco, Antero de Quental, Mário de Sá Carneiro, Soares de Passos e Florbela Espanca. Mas não terá sido o seu alcoolismo impenitente uma forma disfarçada (ele que foi o maior poeta do disfarce) de o fazer?

O ciclo vital

Ora, para além dos filósofos e dos poetas, também os cientistas valorizam o fenómeno da temporalidade de uma forma especial, considerando-o como o principal parâmetro da existência humana, que se encontra delimitada pelas barreiras do nascimento e da morte.

Na realidade, quando nós nos detemos um pouco a analisar as actividades do ser humano adulto, facilmente chegamos à conclusão que essas actividades não são mais do que o resultado de uma prolongada síntese psicofisiosociológica, em cuja estrutura e organização participam, de um lado, determinados factores constitucionais (um módulo biológico) e, do outro, certos factores ambientais (um módulo social).

Tais actividades constituem, assim, processos sequenciais, organizados ao longo de uma série de “períodos” fundamentais e de “fases” intermediárias, que definem, no seu conjunto, aquilo que se costuma designar por *ciclo vital*.

E o conhecimento desses diversos processos evolutivos (períodos e fases intermediárias) tem uma grande importância em medicina, não só porque a transição de uns para os outros sujeita o indivíduo a uma certa labilidade e instabilidade fisiológica e emocional, mas também porque o esclarecimento das suas características nos permite definir e delimitar melhor os traumas e as noxas que, em dada altura, se mostrem susceptíveis de deter ou de alterar aquela sequência evolutiva.

De um ponto de vista genérico, podemos considerar que existem no ciclo vital do ser humano, cinco períodos fisiológicos fundamentais: o período embrio-fetal,

o período do nascimento, o período do desenvolvimento psicomotor, o período da adolescência, o período da vida adulta e o período da regressão psicofisiológica.

Há evidentemente que chamar a atenção para o facto de que qualquer divisão ou segmentação deste tipo é sempre um pouco artificial, já que existe uma grande interpenetração psicológica, fisiológica e anatómica entre os diversos períodos e interfases desta evolução vital.

Estas etapas do ciclo vital representam, assim, verdadeiros marcos da temporalidade humana, em cuja existência a sexualidade, através das suas diversas fases de maturação, frutificação e regressão, constitui o elo de ligação para a sobrevivência da humanidade.

A “sexualidade” é, pois, uma realidade temporal inquestionável do ser vivo e poder-se-á afirmar que, no que respeita ao homem, ela constitui, juntamente com o “nascimento” e a “morte”, que são, como dissemos, os dois limites da nossa realidade existencial, um dos grandes problemas que estão sempre presentes em todas as civilizações.

De resto são estes três fenómenos (nascimento, sexualidade e morte) que asseguram a mudança das espécies e que permitem, como diz Jackes Ruffié, que a vida assuma, na sua evolução, as variadas formas que observamos.

A ritmicidade humana

É, pois entre o nascimento e a morte que se processa o tempo da existência humana, que é, por isso mesmo, uma existência rítmica.

Desde o início do seu desenvolvimento, o ser humano possui uma capacidade rítmica, que se costuma designar por ritmicidade funcional ou cronobiológica. Trata-se de uma ritmicidade desenvolvida a partir da impulsividade básica do indivíduo (irritabilidade-contractilidade da matéria viva), na qual se integram diversos ciclos humanos, como o ritmo do sono-vigília, a oscilação diária da temperatura, a oscilação hormonal (de que faz parte a sexualidade já referida), o ciclo da actividade-reposo e as manifestações oscilatórias do apetite, constituindo todo esse conjunto o chamado ritmo circadiano ou “relógio biológico”.

O núcleo do humor, designado em linguagem científica por “núcleo endotímico-vital” (cujos centros se encontram no sistema reticular), com manifestações

diversamente graduadas entre a “alegria” e a “tristeza” ou entre a “esperança” e “angústia”, faz parte dessa ritmicidade. É através desse núcleo psicofisiológico, intimamente relacionado com os demais núcleos das diversas actividades funcionais, que o homem consegue expressar, portanto, os seus vários estados de ânimo.

Todos estes ritmos podem ser afectados por situações de fadiga ou de insónia ou por outras manifestações mais intensas de nível francamente patológico, determinadas tanto por factores psíquicos como físicos.

Esta forma de encarar as manifestações da actividade humana, que alguns autores designam por perspectiva psicossomática (perspectiva em que o psíquico e o somático são considerados como aspectos complementares da mesma realidade), mostra-nos que tanto a imagem do nosso corpo como a das nossas funções fisiológicas e a do nosso mundo subjectivo se organizam num “todo” ou “continuum” psicofísico que é inteiramente indissociável das experiências e vivências do indivíduo. E, sendo assim, teremos que chegar à conclusão que tanto a saúde como a doença fazem parte integrante da vida do homem, que o mesmo é dizer da sua ritmicidade ou temporalidade. Como afirmava Von Weiszeker, toda a nossa estrutura se constrói por etapas sucessivas e intrínsecas, podendo o nosso comportamento ser umas vezes equilibrado e outras vezes disarmonico, consoante a harmonia ou desarmonia daquela ritmicidade.

Em face dessa constatação, compreendemos que são relativamente distintas as características das capacidades psicofísicas bem assim como a intensidade e duração das manifestações clínicas que se observam na infância, na adolescência, na adultícia, na involução e na anciania.

Mas vivendo nós como vivemos numa civilização “stressante”, dominada pela técnica e pelo consumismo, compreendemos igualmente que tanto essas capacidades como essas manifestações clínicas aparecem hoje frequentemente sobrecarregadas por uma perturbação da nossa ritmicidade anímica, que vem sendo designada, umas vezes, por ansiedade ou angústia, outras vezes, por depressão ou melancolia.

A ansiedade e a depressão constituem, assim, manifestações anímicas que adquirem hoje a mais ampla difusão, com uma incidência e uma prevalência cujas características podemos considerar do tipo epidémico. As dimensões e a expansividade dessas manifestações anímicas com carácter patológico atingem, em algumas sociedades actuais, muito mais de 10% da população geral.

E a sua expressividade clínica mostra-se susceptível de estender-se até aos limites das variações individuais, dada a multiplicidade de causas que podem estar na sua

origem, podendo aparecer na infância e na adolescência, no adulto e na velhice, na mulher e no homem em proporções sempre elevadas.

Encontramos manifestações do tipo ansioso e do tipo depressivo nas mais variadas situações psíquicas e físicas, tanto de natureza aguda como de natureza crónica, constituindo, umas vezes, quadros clínicos autónomos e, outras vezes, o pano de fundo de toda uma outra sintomatologia.

A importância do tempo nas nossas manifestações anímicas

A ansiedade é, pois, uma manifestação emocional, que se caracteriza por sentimentos de mal-estar e apreensão, de preocupação e expectativa, de intranquilidade e desamparo.

Sendo embora uma reacção muitas vezes normal, ela acompanha-se contudo, frequentemente, de uma tonalidade emocional muito desagradável, de conteúdo semelhante ao do medo.

Segundo os filósofos de orientação fenomenológico-existencialista, a que já fizemos referência, entende-se por angústia normal a que resulta das vivências desencadeadas pelas duas coordenadas que plasmam o ser humano: a necessidade de ser e o temor do nada ou, dito de outra forma, a angústia motivada pela esperança e a angústia motivada pelo insucesso (Fonseca, 1980). Uma tal angústia normal ou cósmica pode organizar-se no ser humano através de três motivações diferentes: uma motivação existencial, uma motivação espiritual e uma motivação ética ou social.

Quando qualquer desses tipos de motivação angustiosa se exacerba pela acção traumática de quaisquer factores biológicos ou sociais, pode então desenvolver-se no indivíduo uma reacção ansiosa de carácter anormal.

A ansiedade surge, então, nesses casos, como uma reacção de sobrevivência perante uma ameaça (definida ou indefinida), acompanhando-se muitas vezes de expressões faciais e de gestos que traduzem um medo patológico.

Experimentam esses indivíduos um estado de inquietação aguda e mais ou menos generalizada, por vezes, com fobias e preocupações intensas. Queixam-se de um

mal-estar indefinido que incide frequentemente na região precordial ou de uma sensação de vazio na cabeça ou no abdómen.

Há ainda outros indivíduos em quem esse estado emocional se organiza numa espécie de estrutura ou de maneira de ser. São indivíduos inseguros, tensos e apreensivos, que se revelam, muitas vezes, preocupados e assustados desde a infância, raras vezes experimentando uma alegria franca ou uma sensação de descontração e de alívio.

A ansiedade é realmente a manifestação anímica mais intrinsecamente ligada ao tempo humano, ou, mais concretamente, aos dois aspectos do tempo humano: o social e o pessoal.

Há, na realidade, um tempo social, que, em princípio, é comum a todos os indivíduos do mesmo grupo, partilhado por todos e que dita o essencial da actividade e do repouso. É um tempo duplamente fisiológico e cultural que regula a tónica do grupo.

Ao lado desse tempo social e estreitamente ligado a ele, há um tempo pessoal, que é vivido e experimentado por cada um de nós e que pode, algumas vezes, não ter nada que ver com o tempo dos outros, mas pode, em outras vezes, tornar-se dependente dele.

Em relação a esse tempo pessoal somos uma autêntica ilha, mas em certas circunstâncias podemos ficar dependentes de outras ilhas ou mesmo de continentes, como é o caso do funcionamento dos dois membros de um matrimónio.

Para que o sistema conjugal funcione harmonicamente há necessidade de o tempo pessoal de um dos membros se tornar bastante dependente do tempo pessoal do outro.

Mas dependente ou não do tempo dos outros, o tempo psicofisiológico é, regra geral, totalmente independente do tempo do calendário, o qual é, por sua vez, determinado não pelo ritmo do indivíduo, mas sim pelo ritmo das esferas.

Seja como for, o que é interessante, neste caso, é constatar que o tempo é, no fundo, uma produção da nossa atenção e da nossa expectativa, atenção e expectativa que podem ser, uma vez, de satisfação e regozijo, outras vezes, de antecipação e de esperança e, outras ainda, de inquietude e mal-estar.

O tempo psicológico propriamente dito corresponderá, então, nesse contexto, ao intervalo entre o conhecimento de uma necessidade e a resposta respectiva, ou ao

espaço que medeia entre o apelo ao desejo e o aparecimento da sua satisfação.

É esse intervalo que dá, em regra, lugar ao aparecimento da angústia e que pode trazer ou não a pacificação da mesma.

Convém esclarecer que esta perspectiva não é nova e é até mesmo muito antiga. Foi Archytas (Pelicier, 1983), um filósofo contemporâneo de Platão quem pela primeira vez propôs esta fórmula da interpretação do tempo como “um intervalo (diastema) de todas as coisas”.

A análise científica que define o intervalo corresponde, assim, ao estudo do tempo e poder-se-á afirmar que a existência de desejos, de necessidades, de preconceitos e de projectos corresponde à existência possível de uma vivência temporal de angústia. Pelo contrário, a não existência desses fenómenos traduz a paragem do tempo pessoal e, frequentemente, o aparecimento de uma depressão ou melancolia.

Ora o que há de mais extraordinário em tudo isto é que as descobertas científicas mais recentes no campo da psicofisiologia, da psicofarmacologia e da bioquímica parecem vir demonstrar que esta hipótese da relação entre intervalo temporal e manifestações anímicas pode ser inteiramente verídica. O conhecimento que hoje temos do funcionamento dos chamados receptores alfa e beta, existentes nas sinapses nervosas e a possibilidade de esses mesmos receptores poderem ser terapêuticamente influenciados por substâncias tranquilizantes e anti-depressivas mostra que tais receptores constituem muito provavelmente um sistema de controlo dos intervalos do tempo pessoal.

O estudo da relação entre tempo, angústia e depressão revela-nos ainda outros aspectos científicos e clínicos de grande interesse, como são os de carácter evolutivo.

Fases do ciclo vital e patologia afectiva

Dissemos antes que a angústia e a depressão podem aparecer em todas as idades: na infância, na adolescência, na adultícia e na ancianina. Mas os conteúdos ansioso-depressivos desses diferentes períodos etários não são necessariamente da mesma intensidade e categoria.

A criança experimenta a angústia da separação que é nitidamente uma angústia ritmada e que se pacifica, em regra, com o reaparecimento da mãe. Mas uma

ausência prolongada da mãe sem o aparecimento de um objecto substituto (ama, distração, etc.) pode arrastar a criança para uma situação depressiva.

Existe, aliás, um síndrome da psiquiatria infantil que pode aparecer por volta dos 3-4 anos de idade, chamado “depressão da paragem do desenvolvimento” e que resulta de um conflito entre o grande desejo de autonomia que a criança experimenta nessa altura e a inibição que lhe pode provocar um alheamento emocional da mãe, que não colabora nesse desejo de autonomia.

O adolescente experimenta também, por sua vez, frequentemente, momentos de intensa angústia resultante das suas expectativas: a expectativa da identidade, a expectativa do amor, a expectativa religiosa, a expectativa sócio-laboral.

Não raro, tais expectativas tornam-se insuportáveis e arrastam o adolescente para a violência, para as tentativas de suicídio, para a droga, para a busca do risco ou para os comportamentos anti-sociais.

O contexto psicológico-temporal deste período etário da adolescência é realmente muito complexo. Efectivamente, há que distinguir entre os acontecimentos que sucedem ao indivíduo, como as vivências sensuais consecutivas ao surto pubertário, e os acontecimentos que o indivíduo começa a construir, como projectos e como ambições. E é certamente a partir dessa confluência de “acontecimentos” que se abrem ao adolescente novas perspectivas, sentindo-se progressivamente catapultado para novas relações, empreendimentos e iniciativas que lhe permitirão estabelecer novos laços afectivos e sociais e lhe ampliarão a capacidade de dialogar, de abstrair e de compreender o papel do ser humano na família e na sociedade. Mas isso significa a possibilidade de novos “intervalos” temporais susceptíveis de lhe acarretar novas vivências angustiosas e novas manifestações emotivas.

Esse tempo da instabilidade, resultante de crise de identidade, leva muitas vezes o adolescente a apresentar alterações de carácter comportamental que se expressam em insucesso escolar, fugas, tentativas de suicídio, crises existenciais envolvendo o seu sentido de responsabilidade e atirando-o para desvios toxicomânicos. A experiência clínica dessas situações tem-nos confirmado que muitos desses quadros não são mais do que depressões “latentes” ou “mascaradas” desencadeadas pelo impacto dos acontecimentos psico-sociais dessa idade sobre a personalidade e o tempo pessoal do adolescente.

O adulto não se liberta também das contingências da depressão e da angústia. Mas há, nessa idade, uma diferença bastante grande em relação aos períodos etários

anteriores: ele possui já a sua experiência resultante da aprendizagem adquirida. E o conhecimento que lhe dá a sua própria história pessoal permite-lhe reflectir sobre o seu passado e reforçar a sua esperança de poder construir com maior serenidade o seu futuro.

Essa maior consciência da situação e essa maior capacidade de poder reflectir sobre o seu tempo existencial não deixa de trazer ao adulto preocupações constantes, já que o seu tempo pessoal se torna, nessa idade, bastante dependente do tempo social. O adulto tem necessidade de se integrar no grupo e de funcionar harmonicamente com ele, adaptando os seus intervalos pessoais aos intervalos do funcionamento social. E, apesar da sua experiência e da sua aprendizagem, as possibilidades de controlar o seu próprio tempo pessoal são, assim, relativamente limitadas.

As sociedades actuais, em virtude da sua evolução tecnológica, vivem, presentemente, um certo conflito físico, social e ético, já que contrariam, de certo modo, a harmonia da natureza em que estão implantadas. E é evidente que esse conflito exerce uma forte influência sobre o modo de existir, de viver e também de adoecer dos seus cidadãos.

A “depressão”, como sentimento de infelicidade e de desprazer e a “ansiedade”, como senso-percepção de insegurança e de pânico mostram-se indissociáveis da vida humana e, como tal, susceptíveis de serem experimentados e vivenciados pelos indivíduos de todas essas sociedades, de acordo com o ritmo temporal das suas culturas. A confirmá-lo estão, hoje, os duzentos e cinquenta milhões de pessoas que são tratadas, anualmente, com tranquilizantes e anti-depressivos, e a constatação de que 25% de todas as mulheres e 15% de todos os homens se encontram sujeitos a sofrer de uma depressão clinicamente comprovada, no decurso da sua vida.

Há depressões que estão mais relacionadas com o tempo social, e mesmo com o tempo atmosférico, como acontece com as chamadas “depressões sazonais”, que aparecem sobretudo no outono e, às vezes, na primavera. E há depressões que estão mais relacionadas com o tempo pessoal ou fisiológico, como são as “depressões de esgotamento” e as “depressões de natureza endógena”.

Com umas e outras dessas categorias depressivas estão ainda relacionadas dois indicadores da patologia social em que aquelas duas dimensões do tempo parecem ter também grande influência, que são o alcoolismo e o suicídio.

O sentimento do amor e o sentido do trabalho são as duas formas de realização do ser humano que mais podem contribuir para o encurtamento dos intervalos de

instabilidade anímica do adulto, “pacificando” e atenuando, assim, a aparecimento de manifestações ansioso-depressivas.

Finalmente, o período posterior aos 65 anos que corresponde à chamada 3ª idade, constitui a fase da vida em que o indivíduo suporta o maior “stress” relacionado com o tempo, por virtude de experimentar, a partir daí, acentuados processos biológicos de regressão. Diminui a sua capacidade de adaptação às variações atmosféricas, às mudanças da temperatura e da nutrição e suporta, com acrescidas dificuldades, a acção dos diversos estímulos de natureza física e psíquica.

Nenhumas manifestações afectivas patológicas parecem estar, aliás, tão dependentes de um contexto sócio-temporal como as que se instalam no indivíduo idoso, cujos quadros clínicos aparecem marcados, de modo muito evidente, pelo isolamento e pela solidão.

Na realidade, os factores sócio-temporais da 3ª idade, intrinsecamente ligados ao imaginário da desvalorização, favorecem as roturas violentas (isolamento, viuvez, reforma, achaques físicos), roturas que associadas à desinserção do sistema e à alteração do estatuto social do idoso ocasionam o aparecimento de exagerados sentimentos de exclusão ou de abandono, do desinteresse e da rejeição.

O homem doente do tempo

Os períodos etários e os tempos pessoais referidos sempre existiram na vida do homem e sempre ele teve que suportar o impacto psicofisiológico que caracteriza essas vivências de transição. Todavia, há que reconhecer que nunca a história da humanidade se enfrentou com um tempo civilizacional tão “stressante” como o actual.

Assim, pelo que respeita aos adolescentes e aos jovens nunca estes tiveram que suportar um ritmo histórico tão acelerado nem que travar uma luta tão exacerbada pela conquista de um “estatuto” de adultos como a que vem travando a juventude dos nossos dias. E, pelo que se refere à 3ª idade, nunca os problemas psicossociais da longevidade atingiram números tão surpreendentemente elevados como actualmente.

Para além disso, são vários os problemas sociais que se metamorfoseiam em problemas clínicos e vice-versa, em todas as idades.

Daí se pode concluir que um elevado número de crises e de manifestações anímicas, não só de expressão psíquica evidente, como de expressão somática “equivalente” ou “mascarada”, surgem realmente como reacções da personalidade aos “acontecimentos” sócio-temporais suportados pelo indivíduo. E esse facto tem actualmente uma expressão extraordinariamente significativa na subida em flecha do número de consultas de ambulatório e de admissões hospitalares.

Para concluir, poderíamos dizer que a ritmicidade constitui uma das principais propriedades da matéria viva, a que não escapam naturalmente as diversas manifestações do comportamento animal e humano.

Mas essa ritmicidade é em grande parte influenciada pelo ritmo das esferas e pelo tempo social, ou seja, por um certo número de sincronizadores, como o ciclo luz-obscuridade, a temperatura, o nível do ruído, os raios cósmicos e a força de atracção da lua.

Em relação com esses fenómenos, certos trabalhos da psicologia experimental vieram comprovar que alguns animais se alimentam, copulam e brincam em determinadas horas, descansando alternadamente durante outros períodos. E no que respeita aos seres humanos, constatou-se igualmente, através da prospecção epidemológica, que existem muitos quadros patológicos que se manifestam por surtos repetidos, como é o caso da psicose maniaco-depressiva, da úlcera péptica, da artrite reumatóide e de muitas outras afecções como a psoríase e o eczema recorrente. Constatou-se ainda que, nos países de clima temperado, é na primavera que se verifica a maior incidência de suicídios.

Esta cronobiologia do comportamento animal e humano tem permitido, assim, que no domínio da clínica se tenham obtido razoáveis progressos no estudo da “cronopatologia” e que, no domínio da terapêutica, igualmente se tenha avançado no campo da “cronofarmacologia”.

Na realidade, toda a existência do ser humano e toda a expressão do seu comportamento, limitados pelas barreiras do nascimento e da morte, parecem estar programados, tanto na saúde como na doença, em função de duas dimensões temporais: o tempo social e o tempo pessoal.

O tempo social acorrenta o homem ao seu semelhante e sujeita-o ao impacto dos factores que determinam a coesão e a resistência do grupo e que são muitas vezes causa de inúmeras fobias, descompensações e angústia.

O tempo pessoal, definido pelos intervalos cronobiológicos, consciencializa no homem a noção da sua precaridade existencial, mas permite-lhe ao mesmo tempo um sério apelo à sua condição metafísica.

O homem torna-se, assim, ao longo de todo o seu ciclo vital, do nascimento até à morte, dependente do tempo, uma vez que este se define, do ponto de vista anímico, em harmonia e bem-estar, em termos de saúde, e, em angústia e depressão, em termos de doença.

Neste contexto quase poderíamos dizer, parafraseando a Kirkegaard, que a angústia é a expressão do pecado original, mas ela é, ao mesmo tempo, a expressão possível da liberdade humana, já que por intermédio dela se podem, de algum modo, “devorar todas as finitudes” e “pôr a descoberto todas as ilusões”. Na realidade, a angústia nunca deixa de estar presente, mesmo nas situações mais insignificantes, e dela não é fácil escapulir, mesmo que usemos, em relação a isso, todas as artimanhas.

Incutindo no homem a fé e modelando a sua personalidade, a angústia torna-o isento de temores acerca do seu destino material quaisquer que sejam as suas vicissitudes e derrotas.

Dissemos, no início desta exposição, que o homem, vivendo o seu curso temporal, é o único ser da natureza ciente do seu destino e o único que tem consciência de que vai morrer.

Ora esse conhecimento do seu próprio destino provém justamente das suas vivências angustiantes e, então, podemos agora finalizar dizendo que são também essas mesmas vivências que o incitam a investir-se na solidariedade humana e a integrar os seus intervalos ocupados e livres num intenso convívio, já que essa é a melhor forma de se “pacificar”, de se libertar do seu tempo e de se auto-transcender na cadeia interminável das gerações.