

# Sossego e desassossego: O paradoxo do tempo vivido

Irene Borges-Duarte  
*Universidade de Évora*  
iborgesduarte@gmail.com



Reception date: 10-09-2018  
Acceptance date: 27-11-2018

---

## Resumo

Sossego e desassossego são termos que expressam formas de fazer a experiência do tempo, para além de poderem ser descritas psicologicamente como estados emocionais. Partindo da abordagem de três situações existenciais – de *stress*, de tédio e de gozo do momento presente – procura-se, neste trabalho, evidenciar fenomenologicamente os elementos estruturais característicos do encontro existencial com o tempo, tanto no exercício de ser-no-mundo, como no ser ou não ser senhor de si nesse exercício e na sua potencial patologia. Neste contexto, que encontra o seu principal apoio na análise heideggeriana do ser-em, sossego e desassossego revelam o seu carácter paradoxal, na sua mútua pertença e na tensão que supõem, em cada caso. Ao mesmo tempo, com essa base, abre-se a possibilidade de compreender a serenidade em correlação com o tempo enquanto duração.

**Palavras-chave:** Tempo, duração, presente, stress, tédio, ser-no-mundo.

## Abstract

*Quiet and Disquiet: The Paradox of Lived Time*

‘Quiet’ and ‘Disquiet’ are terms which express ways of accounting for time-experience, besides being equally open for a rendering as emotional states. Starting from three existential moods – stress, boredom, and the joy of the present moment – this inquiry aims to put into evidence the structuring features of our existential experience of time itself, both in the daily exercise of our being-in-the-world, and at the level of our being or not being in possession of oneself in such exercise and in its potentially pathological

derivates. In this context, which finds its theoretical roots in the Heideggerian analysis of the being-in, quiet and disquiet reveal their paradoxical character in terms of the mutual belonging and tension each of them, respectively, presupposes. At the same time, and with such a basis, we will find the way of understanding ‘quiet’ as a correlate of time as a ‘duration’.

**Keywords:** Time, duration, present, stress, boredom, being-in-the-world.

---

Sossego e desassossego são termos que traduzem duas formas de experimentar a nossa relação com o tempo, tal como o vivemos: em paz com a vida, tal como ela transcorre, ou em luta com o não a sentir transcorrer ou com a forma como nos assalta e instiga. Em ambos os casos, em calma ou em inquieta turbacão, é o tempo que está em causa, tenhamos ou não plena consciência disso. Não constitui propriamente uma novidade esta constatacão de que faz parte da nossa condiçãõ a manifestaçãõ emotiva da nossa temporalidade – isto é, *o sentir* do nosso estar a ser. É, porém, sempre algo realmente novo e sempre paradoxal *fazer* (pela primeira vez) essa experiênciã – do desassossego, mas também do sossego, pois experimentar um implica sempre a experiênciã do outro. É sobre esse paradoxo que gostaria de reflectir hoje<sup>1</sup>, na medida em que, como dizia o Conde York, «a paradoxia é uma característica da verdade”» (Heidegger, 1977: 403 [§ 77])<sup>2</sup>.

Impõe-se, contudo, uma reflexãõ prévia. Na verdade, a *experiênciã* (do sossego e do desassossego), não é, sem mais, a vivênciã directa e imediata da situaçãõ subjectiva, a que responde espontânea e emotivamente, tal como a vivemos no dia-a-dia. Mas também não é a mera atençãõ autoconsciente ao vivido, que o apreende objectivando-o, fazendo objecto de observaçãõ e de estudo as suas manifestaçãões tanto externas, como internas. Essa forma de

---

<sup>1</sup> Uma primeira versãõ deste texto, mais breve, foi apresentada no I Congresso Internacional de Fenomenologia Existencial – III Congresso Brasileiro de Psicologia e Fenomenologia: *O desassossego humano na contemporaneidade*, que teve lugar no Natal (Brasil), entre 20 e 22 de Setembro de 2017, e em cujas actas deverã ser publicada.

<sup>2</sup> Todas as referências a *Sein und Zeit* serã feitas pela ediçãõ referida na bibliografia, mas com indicaçãõ do parãgrafo respectivo e da paginaçãõ da ediçãõ de 1953, reproduzida à margem naquela.

tratamento, que também podemos fazer habitualmente e que é própria das ciências positivas, como a psicologia, é sem dúvida importante para a caracterização e estudo do processo emocional e dos seus componentes orgânicos e psíquicos. Mas aquilo de que quero falar, embora partindo dessa vivência, inicia-se, contudo, sobre ela e vai para além dela, transformando o *acontecimento psicológico* no que vou chamar uma *experiência ontológica*: o encontro com a condição humana no seu carácter temporal. Este não é, pois, percebido à maneira de um conteúdo conceptual, mas apercebido sob a forma do estar a ser assim, enfrentado ao exercício de ser... que é o tempo.

Este breve apontamento, embora meramente enunciativo, serve, pelo menos, para enquadrar metodologicamente a abordagem da nossa questão. Ela será fenomenológica, não tanto no sentido husserliano, que se centraria na descrição de um «objecto de segundo grau», mas no heideggeriano, que procura no aparecer do sentido, a sua articulação hermenêutica. Partirei, por isso, de três situações, na tentativa de reconstruir fenomenologicamente as experiências que nelas poderão ter lugar.

### 1. Fenomenologia do *stress*

O primeiro exemplo parte de uma situação de *stress*. É talvez uma das hoje mais frequentes experiências de «desassossego». Tem origem na resposta adaptativa do ser humano à contínua solitação do seu meio ambiente ou circunstância. Caracteriza-se pela ansiedade e cansaço, que podem alcançar extremos patológicos, e se traduzem orgânica e psicologicamente em muitos e variados sintomas, segundo as debilidades de cada um, desde palpitações, elevação da tensão arterial, alterações do sono, problemas digestivos, dores musculares, até irritabilidade, agitação, constante preocupação, perturbações da atenção e memória, da capacidade de tomar decisões e de as executar. No seu estágio extremo, conduz a situações de colapso nervoso, de exaustão ou esgotamento físico, emocional e mental, que Freudenberger<sup>3</sup> descreveu como *burn-out*. A esse estado ligam-se, habitualmente, situações depressivas, potenciadas, às vezes, por sentimentos de culpabilidade, outras vezes ligadas a

---

<sup>3</sup> «Burn out»: «State of mental and physical exhaustion caused by one's professional life» (Freudenberger, 1974: 159-165).

uma paulatina indiferença ante a vida. Nos estádios intermédios, assiste-se a uma progressão sintomática de comportamentos compulsivos (tiques, adições, rotinas, agitação psicomotora) e dilatários, tendentes a afastar a realização das tarefas solicitadas, a proteger-se, pois, dessa solicitação excessiva, paralelamente ao crescente aumento da irritabilidade e da ansiedade. São muitas as variantes e, decerto, bastante conhecidas de uma boa parte da população, quer em idade adulta, quer infantil, sendo a forma de organização social do trabalho produtivo, quer a nível profissional, quer nas fases de formação e aprendizagem, o referente habitual dessa dinâmica de agravamento progressivo dos sintomas.

Ante este panorama, a clínica psicológica preconiza introduzir comportamentos sanígenos de exercício físico, relacionamento e descontração, aconselha praticar técnicas de relaxamento e a procurar passatempos divertidos e compensatórios. Ante tudo, orienta-se pelo princípio clássico de *mens sana in corpore sano* e trata de começar por tentar incutir regras simples, no sentido de fomentar a resiliência, antes de – no melhor dos casos, numa terapia mais longa – poder estabelecer um diálogo frutífero acerca de motivos internos, nos casos em que se detectem.

É neste ponto que me parece importante ter em conta a via fenomenológica de abordagem do *stress*, quer do ponto de vista da descrição do fenómeno, quer no da dela decorrente possível terapia. Heidegger dedica alguma atenção a esta questão, especificamente, nos Seminários de Zollikon<sup>4</sup>, com algumas indicações muito precisas: (1) a caracterização do *stress* como um fenómeno de «solicitação excessiva», », (2) procedente do *mundo quotidiano*, em que o ser humano em cada caso, habita, e que (3) o instiga no seu carácter «ek-stático», isto é, enquanto ek-sistente. O fenómeno tem, pois, (4) a estrutura ontológica da existência: o ser projecto lançado e articulado em palavra. O que

---

<sup>4</sup> A recente publicação na *Gesamtausgabe* dos materiais e anotações de Heidegger, preparatórios da sessão dos seminários dedicados a esta questão, revela em toda a sua amplitude a importância que o filósofo lhe atribuiu, o que se constata com uma simples comparação da extensão de ambas as versões publicadas sobre o tema do *stress*. Veja-se Heidegger, 1994: 180-187; e Heidegger 2017: 583-601. Parece-me especialmente interessante a referência detalhada a diversos autores do foro da medicina psicossomática, com trabalhos sobre o fenómeno do *stress*: Dührssen, Jores, Schwidder, Schulte, Plügge, Bergmann.

significa que o Dasein, no *stress*, percebe e expressa com a sua palavra e os seus actos o sentido do *seu* ser-no-mundo. E, portanto, (5) tanto quando age tensamente, quanto quando evita fazê-lo, está a co-responder, de diferentes maneiras, à solicitação do meio, num diálogo implícito com os outros com que convive<sup>5</sup>. Neste contexto, Heidegger chega mesmo a afirmar que (6) o *stress* é um «existenciário», isto é, uma estruturação do ser-em (um mundo), o que lhe confere carácter ontológico e não meramente ôntico.

Esta última referência é especialmente relevante, na medida em que evidencia a estreita relação que se dá no estar em *stress*, enquanto comportamento ôntico, com a queda ou entrega ao mundo, enquanto traço ontológico do Dasein<sup>6</sup>. Vamos aprofundá-la na sua riqueza potencial, seguindo a via que o próprio Heidegger põe em prática em *Ser e Tempo* com a análise do medo<sup>7</sup>. Encontraríamos a seguinte estrutura triádica: *ante* algo (*das Wovor*), que nos provoca, e em virtude de experimentarmos o nosso Dasein ele mesmo (*das Worum*) como provocado, sentimo-nos obrigados a responder, articulando o nosso comportamento em função do provocante.

O *primeiro momento* – o *ante* quê (*Wovor*) – indica a situação intramundana, constantemente presente em forma de exigência. Esse carácter revela a sua presença nas nossas expectativas e experiências vitais, no nosso estar-ocupados uns com os outros, no meio das coisas que nos rodeiam. Não seria apercebido

---

<sup>5</sup> «Na medida em que é com outros (*Mitsein*) e permanece essencialmente em referência àqueles com que convive, a linguagem enquanto tal é diálogo» (Heidegger, 1994: 183).

<sup>6</sup> Pelo sentido marcadamente *social* da exigência, que define o fenómeno do *stress*, o seu cunho ontológico revela, fundamentalmente, o que em *Ser e Tempo* era caracterizado como «queda», *Verfallen*. Veja-se Heidegger, 1994: 180. Maria de Fátima Prado (2003: 78 ss.) salienta bem a importância desta referência, no contexto terapêutico, enquanto apelo à resiliência do paciente e, portanto, à autenticidade do Dasein.

<sup>7</sup> Na fenomenologia do medo (Heidegger, 1977: §30, 140-142), explora-se a rede de referências estruturais que manifestam a intencionalidade implícita dessa modalidade afectiva, encontrando-se três direcções do olhar: o «ante quê» (*Wovor*), o «por quem» ou «em virtude de quem» (*Worum*) e o comportamento propriamente dito na sua execução, ou seja, no seu *Vollzugssinn*, segundo a designação de 1921/22. Desse modo, diz Heidegger, é a própria «estrutura da afectividade (*Befindlichkeit*) em geral que vem ao de cima». Esta última afirmação, por mim sublinhada, autoriza, pois, a encarar formalmente, do mesmo modo, qualquer outro fenómeno afectivo.

como tal exigência, se o Dasein não tivesse entre as suas possibilidades de compreender ou entender o *sentir-se (afectivamente) lançado ou obrigado* a responder de um modo determinado ao que o insta. É, portanto, o *cuidado* de ser-no-mundo que funda essa expectativa de sentido e urge corresponder-lhe, mediante o procedimento mais adequado. Se pudesse alguém não ser constitutivamente no mundo, não se sentiria instado a agir, não padeceria de *stress*. Ocupado nos seus afazeres, na interacção com os outros e à beira das coisas, é no entanto *consigo mesmo* que o Dasein está preocupado, cuidando da qualidade da sua resposta profissional e solícita aos outros (individual ou institucionalmente), que com ele convivem. É pela sua relação com os outros no mundo que pode estar em *stress*. E, na verdade, há também uma certa antecipação e inquietude do carácter potencialmente insuficiente da nossa resposta ao que se espera de nós. O terceiro momento estrutural, na verdade, é *o estar urgido a agir*, propriamente dito, o *ter de agir*. Nele se articula dinamicamente o exigente (a situação mundana) com aquele em virtude de [*Worum*] quem a urgência é sentida como tal – o próprio Dasein (o segundo momento).

O fenómeno do *stress* revela, então, um *abrir-se do mundo como o horizonte em que o ser humano só tem sentido enquanto cumpre* com precisão a função, que lhe é exigida, sendo potencialmente nocivo (para si mesmo e para outros, no mundo) não a cumprir. Na perspectiva do *stress*, o mundo é *o que exige eficiência* e o Dasein é quem responde a essa exigência com – poderíamos dizer – a sua vida, sacrificando o seu bem-estar ao desempenho da sua função, seja ela profissional ou pessoal. Todas as situações em que essa resposta funcional (própria ou alheia) é sentida como imperiosa e, simultaneamente, como correndo o risco de falhar são situações de *stress*, potencialmente patogénicas, se levadas ao seu extremo.

Esta descrição desenha, no entanto, um quadro que é o da actualidade, em que a modernidade culmina na civilização tecnológica – o paradigma a que Heidegger deu o nome de *Ge-stell*. É nesta época que o dia-a-dia do trabalho e da convivência familiar está organizado segundo pautas e horários rígidos e exigentes, que fragmentam a realidade em parcelas, desconexas entre si, e modelam os projectos de vida de acordo com as necessidades de uma sociedade industrial, tecnocraticamente planificada. O Dasein só tem aí lugar sucumbindo ao sistema, *caindo* nele: portanto, reduzido à sua dimensão antropológica,

intramundana, *carente de integridade*. Controlado, sem disso se dar conta, não pode escapar à mecânica de que faz parte, como uma peça mais. *Mas pode adoecer*: é o preço de uma liberdade ilusória – a de não querer suportar a exigente rotina da programação social do trabalho, do lazer e da própria vida privada, sem que nada jogue com nada.

O problema não é só a velocidade a que tudo se passa, é sobretudo a falta de sentido, a incapacidade de articular os diferentes momentos, de que resta a mera e mecânica sequencialidade na nossa consciência. Na análise heideggeriana, em Zollikon, esta experiência é designada como «dimensão abstracta da sensação sensorial isolada», », que relaciona com o carácter «estimulante» presente no *stress (Stressreiz, das Reizende)*<sup>8</sup>. O comportamento estressado responde aos estímulos intramundanos um a um, numa sequência «abstracta», isolada. Não é a mesma coisa, por exemplo, reagir a um estímulo acústico como uma buzina, no meio do tráfego urbano, que sentir-se encantado ao ouvir uma música, na sua continuidade e ritmo. No primeiro caso, o estímulo *corta uma execução*, obrigando a uma resposta, afectivamente matizada, seja a de atender à situação, seja a de ignorar o som incómodo, seja com susto, com cólera, ou com outra reacção emotiva. No segundo, o estímulo musical pode, justamente, ser a ocasião de um deixar-se levar pelo tempo, com deleite e vagar.

Byung-Chul Han, filósofo alemão de origem coreana, fala, por sua vez, da «atomização do tempo», », como característica da nossa época da informação, considerando que a experiência da “«aceleração” » não é senão um epifenómeno da dispersão temporal da vida:

[A] informação apresenta um novo paradigma. No seu interior, habita outra temporalidade muito diferente. É uma manifestação do tempo atomizado, de um tempo de pontos. Entre os pontos, abre-se necessariamente um vazio, no qual nada sucede, não se produz sensação alguma. [...] Os intervalos nos quais nada sucede causam tédio. Ou apresentam-se como uma ameaça, uma vez que onde nada sucede onde a intencionalidade se reduz a nada, está a morte. Deste

---

<sup>8</sup> O termo alemão *Reiz* significa «estímulo», mas também «encanto». *Das Reizende* é o «estimulante», no sentido de provocar uma resposta, mas também no de ser encantador. Nesta passagem, Heidegger contrasta a dimensão «abstracta» de qualquer afecção sensorial, com a existencial, relativa ao morar e demorar-se do homem no seu mundo, “*alltäglichen Sichaufhalten des Menschen in seiner Welt*” (Heidegger, 1994:181).

modo, o tempo de pontos sente o impulso de suprimir ou encurtar os intervalos vazios. Para evitar que se demorem demasiado, tenta-se que as sensações se sucedam cada vez mais depressa. Produz-se uma aceleração cada vez mais histórica da sucessão de acontecimentos ou fragmentos, que se estende a todos os âmbitos da vida. A falta de tensão narrativa faz com que o tempo atomizado não possa manter a atenção de maneira duradoura, [...] com que a percepção se abasteça constantemente de novidades e radicalismos. O tempo de pontos não permite qualquer demora contemplativa. O tempo atomizado é um tempo descontínuo. Nada liga os acontecimentos entre si gerando uma relação – quer dizer, uma duração<sup>9</sup>. (Han, 2016: 35)

Perdida em tarefas exigentes mas efémeras, sempre substituídas por outras semelhantes e igualmente sem sintonia nem relação de continuidade, a vida de cada um corre aceleradamente e sem sabor para um fim, que não seria uma morte, mas um mero «extinguir-se», de quem não chegou a viver plenamente<sup>10</sup>. Desistir desta dinâmica – parar – é o que acontece ao ficar-se doente. Começa por ser o corpo a manifestar o cansaço, a exaustão; a agitação, o frenesim; as palpitações, a tensão alta. Junta-se-lhe a ansiedade, a falta de um sono descansado, a perda de memória, a incapacidade de concentração. O rendimento mental começa a claudicar, o comportamento descontrola-se, a função deixa de ser cumprida como devia. Ao esgotamento, junta-se o sentimento de culpa, a vergonha pela incapacidade de corresponder ao seu papel, a depressão. Aos aspectos orgânicos e psicológicos do *stress* juntam-se o seu alcance socio-cultural, numa civilização em que o tempo é ingrediente de

---

<sup>9</sup> Esta leitura do paradigma da sociedade da informação contemporânea sustenta-se numa comparação com os paradigmas mítico e histórico, ambos narrativos: «O tempo mítico e histórico, em contrapartida, não deixam qualquer vazio, uma vez que a imagem e a linha não têm intervalo algum. Constroem uma continuidade narrativa. [...] O tempo atomizado é um tempo descontínuo. Nada liga os acontecimentos entre si gerando uma relação – quer dizer, uma duração» (Han, 2016: 35).

<sup>10</sup> «É um paradoxo que a sua vida, que ele tanto procura alongar por meio de uma política de saúde estrita, acabe prematuramente. Expira a destempo em vez de morrer. [...] Se a vida carece de qualquer forma de unidade de sentido, acaba a destempo. É difícil morrer num mundo em que o final e a conclusão foram deslocados por uma interminável corrida sem rumo, uma incompletude permanente e um começo sempre novo» (Han, 2016: 13-14).

um movimento de ritmo acelerado e de pausas estratégicas, não sendo tolerados os fracassos. É um fenómeno epocal.

Na análise fenomenológica, o *stress* aparece como o fenómeno que expressa esta aceleração de um tempo sem tempo para hiatos e demoras, um contínuo de momentos fragmentários, de urgências diferentes sucedendo-se ininterruptamente sem estarem ligadas entre si. O Dasein de cada um vive esse tempo como pode: inautenticamente, como toda a gente, ou procurando evitar cair-lhe nas garras. Nem todo o Dasein sucumbe ao vórtice do tempo. Mas não é fácil contornar a forma de vida da grande metrópole global, que não contempla a demora. O desassossegado sentir-se urgido impede que as pausas estratégicas sirvam para algo mais que para descansar, antes de retomar a corrida. Não há sossego. A inquietude traduz a urgência e a aceleração do ritmo vital no tempo que passa. Não há lugar para a serenidade, para sentir o que Bergson chamou «duração»: «a forma que toma a sucessão dos nossos estados de consciência, quando o nosso eu se deixa viver, quando se abstém de estabelecer uma separação entre o estado presente e os anteriores» (Bergson, 2007: 74), sendo «um jorro ininterrupto de novidade» (Bergson, 2009: 9).

No *stress*, o Dasein, senhor do mundo, não é senhor de si, do seu tempo.

## 2. O tédio e a tensão que lhe é inerente

Mais complexo é o fenómeno do tédio. Parecendo uma experiência contrária à do *stress*, tem com esta um *duplo parentesco* fundamental: (1) a comum condição de ser um *especial sentimento do tempo*, embora em vez de padecer o seu passar imparável, sofra a sua estagnação, o seu não passar; e (2) o facto de ser *particularmente afim à forma de vida contemporânea*. Esta última característica está na base de muitos estudos, chegando a tipificar-se como «neurose do tédio», cuja etiologia poderia descrever-se assim:

Os tediosos, em geral, aparecem tensos, com uma expressão artificial, padronizada, preocupados com queixas difusas. Queixam-se da monotonia da vida. Querem solucionar os seus problemas através de palpites, pílulas mágicas e testes vocacionais, e outros recursos fictícios. Tudo isto implica, frequentemente, uma atitude passiva e até mesmo uma incapacidade de enfrentar o futuro. A ocupação com rádio e televisão torna-se quase uma actividade compulsiva e a não aquisição rápida dos bens de consumo

desencadeia grandes frustrações. O afecto é bloqueado pela agressividade contra si mesmo e contra os outros. Por outro lado, esta alienação em si mesma provoca grandes cargas do sentimento de culpa e leva à incapacidade de amar no sentido puro e profundo da palavra, acentuando somente o desejo de posse. A maior parte desta problemática fica contida atrás de uma máscara de frieza e inércia. (Spanoudis, 1997, 53)

À margem da sua consideração como patologia, Heidegger dedicou a este fenómeno uma atenção superlativa nas suas célebres lições de 1929/1930 (Heidegger, 1983), considerando-o, junto com a angústia, a «via régia» da Ontologia (Borges-Duarte, 2006: 297-323), porquanto a sua incidência denotava a sensibilidade do próprio Dasein à sua temporalidade, bem como à sua condição de ser-no-mundo. No tédio, o projecto de mundo esvaziava-se, pelo que, no seu estágio extremo, o ser humano se enfrentava ao peso insuportável do seu próprio estar a ser, sem sentido nem destino. O *aparente sossego da indiferença* ante o mundo comportava, em simultâneo, um *profundo desassossego, manifesto como horror e nojo de viver*. Porque não se trata aqui de uma calma serena e distanciada das coisas, mas de uma repulsa por aquilo a que se esteve entregue e cuja presença ingente permanece no ser repudiada. É a pura experiência do paradoxo.

No seu estágio terminal – o «estar-se entediado» – é o «tédio autêntico» (Heidegger, 1994: 261), raiano da melancolia, que só alguns humanos alcançam na sua radicalidade. Ele é precedido por formas mais superficiais e correntes, eventualmente neuróticas, em que, segundo Heidegger, a experiência do tempo longo se faz sentir (1) na *impaciência*, aplacada pelo passatempo, ou (2) no *aborrecer-se* na prática vital quotidiana, sem poder identificar nenhum objecto especificamente tedioso<sup>11</sup>.

Fernando Pessoa, contemporâneo de Heidegger, também descreveu este fenómeno na sua obra ortónima e heterónima, com extraordinária acuidade:

---

<sup>11</sup> As três as formas de tédio, na análise de Heidegger são: (1) *Das Gelangweiltwerden von etwas*, que traduzo como «o ser entediado por algo» – que constitui o tédio «superficial»; (2) *Das Sichlangweilen bei etwas* – «o entediar-se» à beira das coisas, forma intermédia, em que o «algo» desaparece, nada havendo de especialmente tedioso; e (3) *Es ist einem langweilig* – «o estar-se entediado», que revela o profundo nojo de viver, independente de qualquer situação concreta. Análise mais demorada em Borges-Duarte, 2006: 311 ss.

O que tenho sobretudo é cansaço, e aquele desassossego que é gémeo do cansaço quando este não tem outra razão de ser senão o estar sendo. [...] O insuportável tédio de todas estas caras, [...] horrorosas porque existem, maré separada das coisas vivas que me são alheias... (Pessoa, 2001: 312)

Não é o tédio a doença do aborrecimento de nada ter que fazer, mas a doença maior de se sentir que não vale a pena fazer nada. E, sendo assim, quanto mais que fazer, mais há que sentir. (Pessoa, 2001: 392)

Há no tédio profundo, de que fala o *Livro do Desassossego*, mas também tantos poemas de Álvaro de Campos e alguns ortónimos, uma coalescência de calma inerte e de inquietude, que caracteriza pregnantemente um estado de indiferença ante o mundo, marcado pelo sofrimento derivado desse esvaziamento de objecto de desejo. Em palavras de Heidegger: «o mundano retira-se e, sem me amparar nele, fico desamparado» (Heidegger, 1994: 261)<sup>12</sup>. Esse desamparo, impregnando o modo de sentir, chega a converter-se em atitude que, pela presença constante em todos os actos vitais, vividos como se o não fossem, se traduz na experiência de paragem do tempo, na dilação sem objecto, do presente. Diz Pessoa:

[...] viajei, mas não vivi. Levei de um lado para o outro, de norte para sul..., de leste para oeste, (1) o cansaço de ter tido um passado, (2) o tédio de viver um presente, e (3) o desassossego de ter que ter um futuro. Mas tanto me esforço que fico todo no presente, matando dentro de mim o passado e o futuro. (Pessoa, 2001: 492)

Assim sendo, os êxtases temporais anulam-se, porque se inibe a esperança no novo a vir, e o vivido só se percebe como peso morto. O desassossego do futuro e do passado morrem num presente inerte, carente do palpitar do instante, que apenas se estende interminavelmente. Ninguém como Pessoa soube descrever melhor esta forma de estar no mundo<sup>13</sup>. Heidegger, que lamentavelmente não o leu, está, porém, muito próximo quando resume este estado dizendo que «deixa

---

<sup>12</sup> «Das Welthafte hat sich dann entzogen, und ich habe keinen Halt mehr, werde ratlos.»

<sup>13</sup> Veja-se a este propósito: Pó (2015).

de haver futuro, nem passado, nem presente» e que o tédio é o acontecimento de «um apelo ou exigência do ser, que não é registada ou apreendida» (Heidegger, 1994: 261)<sup>14</sup>. O «ser interpelado» pelo mundo – portanto, o estar-aberto do aí-do-ser – desaparece, ao eliminar-se a tensão. José Gil, que tematizou este fenómeno em Pessoa, acentua por isso, com agudeza, o que chama «um estado misto» enquanto «movimento da génese do tédio», que implica «a paralisia do desejo» e «o desejo fortíssimo de sair dessa paralisia», «movimento esse que mais se assemelha à dinâmica do desassossego», permitindo, afinal, fugir aos impasses fatigosos deste e, na linha do sonho-criação, romper a paralisia do tédio (Gil, 2013: 104-105.)<sup>15</sup>.

Otto Fenichel, psicanalista da segunda geração, também chamara a atenção para a alteração da experiência do tempo, relacionando-a primordialmente com o prazer (extático) e o desprazer (monotonia). Num importante artigo de 1934 – contemporâneo, pois, das abordagens de Heidegger e de Pessoa –, começa por reconhecer a complexidade do objecto de estudo, referindo que «do ponto de vista psicológico, são provavelmente vários os estados ou modos de comportamento que se descrevem sob o nome de tédio» (Fenichel, 1985: 297)<sup>16</sup>, podendo apresentar-se em forma patológica ou numa mais «inócua» e «normal» (*harmlose, normale*). Mas considera que

---

<sup>14</sup> “In der Langeweile ereignet sich der unerfasste Anspruch des Seins”.

<sup>15</sup> A tese ambiciosa de Gil, nesta obra, consiste em afirmar o surgir da criatividade heteronímica a partir da dissolução do eu pelo desassossego: «[P]oder-se-ia considerar o tédio como o avesso do desassossego (no seu regime de produção do sonho) [...]. O desassossego é puro movimento de vida, indo sempre além dos pólos opostos que encontra; o tédio esvazia o mundo e o sonhador de toda a vida, congelando os contrários e fazendo desaparecer o movimento; o desassossego pode libertar, o tédio aprisiona; o desassossego dissolve o “eu”, o tédio enquista-o de cisões e dilemas; a dissolução do “eu” pelo desassossego provoca um devir-outro múltiplo – por isso no *Livro do Desassossego* nascem, aqui e ali, a escrita de Alberto Caeiro, a escrita de Campos, a de Ricardo Reis... Pelo contrário, a petrificação do “eu” no tédio é, muitas vezes assimilada por Bernardo Soares à impossibilidade de se tornar outro – como se o devir-outro o libertasse do horror do tédio» (Gil, 2013: 113)

<sup>16</sup> O texto «Zur Psychologie der Langeweile» foi inicialmente publicado em 1934 (Fenichel, 1934). O destaque é meu. É importante a articulação de ambas as modalidades de tédio, bem como a atenção à diferença entre ambas.

é fácil encontrar o que de há de comum entre ambas: *algo esperado não tem lugar*. Na primeira, porque a acção impulsiva esperada é reprimida/recalcada pela angústia; na segunda, porque as condições da situação real não permitem a distensão (Fenichel, 1985: 307).

Em ambos os casos, portanto, a pedra angular é colocada na *tensão*, seja ela provocada endógena ou exogenamente. Enquanto no vulgar «aborrecer-se», é a situação vivida que não permite a realização de uma acção com sentido, havendo pois um objecto externo motivador da frustração; no caso doentio, é a tensão ligada ao recalçamento do impulso, que causa angústia, e à consequente inibição da acção, como mecanismo de defesa. Fenichel compreende, pois, o tédio como um *conflito interior* entre o desprazer ligado ao impulso (do *id*), e o prazer ligado (pelo *ego*) à ausência do mesmo: a carga e a descarga<sup>17</sup>. Poderíamos dizer que o desassossego do primeiro é compensado pelo aparente *sossego* proporcionado pelo segundo. Mas a nostalgia do impulso e da sua realização não desaparece completamente. A sua hipótese é, então, que

Quem “se entedia”, em sentido próprio, procura um objecto, não para dar saída aos impulsos da pulsão, mas para, com a ajuda destes, *dar à pulsão uma meta*. A tensão pulsional está lá, mas falta à pulsão um destino. O tédio tem que ser um estado de tensão pulsional no caso de fins reprimidos/recalcados, mas de tal modo que a tensão ainda se deixa notar, pelo que em pleno conflito de recalçamento se procura ajuda no mundo exterior. Quem se entedia parece-se a quem, ao esquecer-se de um nome, quer que os outros lho recordem. Esta fórmula, correcta mas não específica, permite-nos, mesmo assim, compreender a “incapacidade de se deixar incitar”. (Fenichel, 1985: 298-299)

O quadro analítico vem, pois, introduzir um elemento fundamental na compreensão do fenómeno do tédio: a *tensão conflitual*. Mais importante que a

---

<sup>17</sup> Também Heidegger (2017: 585-588) atende a este contraste, relacionando *stress* e tédio. Mas enquanto que a explicação psicossomática de Schulte, a que alude, entendia esta oposição (*Belastung-Entlastung*) como o conflito entre motivos exógenos e endógenos, destinando-se a descarga a aligeirar a (sobre)carga da situação externa, Heidegger (2017, 594) chama a atenção para que o *Dasein* é quem tem como carácter próprio o ter a sua própria «carga»: o «ter de carregar» consigo mesmo – *der Lastcharakter des Daseins* – o estar disso «encarregado» (*auszutragen*).

hipotética tópica da origem dos impulsos, parece-me ser a sua detecção e registo. Pois o sossego, enquanto experiência vivida, não é um fenómeno inicial. É sempre a contra-resposta a um desassossego, sentido como urgência e desprazer. É uma calma tensa, à espera de uma transição, muito antes de poder chegar a ser a serena quietude, que deixa atrás a indigência de sentido.

Heidegger, em 1965, comentando esquematicamente as Lições de 1929, acentua muito especialmente estes dois momentos de *opressão* (do tempo que não passa) e de *indiferença* (das coisas que nada nos dizem), tensa duplicidade que traduz como *Fuge*, um termo que, neste contexto, indica o encaixe ou «junção» do que uma «ranhura» separa. O fenómeno é, pois, *pura experiência do paradoxo*, o que o torna especialmente penoso: sendo um «deter-se do tempo no ficar vazio de coisas», «o tédio é a relação entre o hesitar do tempo em passar e o renunciar às coisas» (Heidegger, 2017: 225), é «uma perplexidade paralizante – uma aflicção» (Heidegger, 2017: 224).

No seu carácter paradoxal, o tédio oferece-nos uma evidência do que pode ser a carência de um projecto vital, a inibição do advir.

### 3. O presente vagaroso

Outras situações há, porém, em que a aparente ausência de um projecto de vida, com o consequente deter-se do tempo, suspenso num presente sem futuro nascente, não dá origem a um sentimento de vazio, nem a uma atitude de tédio prolongado, mas a uma espera serena, que sem ser projectiva, não anula a possibilidade do gosto de viver, experimentando o tempo como «vagar». Heidegger menciona-o, sem nele se deter, com a sua imagem latina: o *carpe diem*, que manifesta um «colher – disfrutar – com vagar» (Heidegger, 2017: 358) e a que, noutra anotação, alude como «o tempo regalado – o tempo aproveitado e como tal ofertado; o tempo que “temos”, a que estamos referidos, que nos importa, “em” que nos demoramos» (Heidegger, 2017: 376).

Na actualidade, tem sido Byung-Chul Han quem mais poderosamente tem chamado a atenção para o que considera ser a necessidade de uma recuperação da capacidade para a *vita contemplativa*, isto é, para o que chama a «arte da demora» (Han, 2016). Comparando a nossa contemporaneidade com outras épocas históricas, Han alerta para que o privilégio atribuído à *vita activa*, tão claramente defendido por Hannah Arendt, por exemplo, como característica do

mais humano do homem, no fundo, acaba por contribuir para o degradar ao nível de um mero *animal laborans* e para o desviar da tarefa primordial do pensamento. Pois a reflexão necessita tempo e «casa mal» com «a inquietação hiperactiva, a agitação e o desassossego actuais» (Han, 2016: 129). Neste sentido, retoma o fio de pensamento sobre o tédio, que o seu mestre Heidegger, em 1929, iniciara. Retoma – não tanto no sentido de uma descrição fenomenológica, nem de uma análise ontológico-existencial, como o mestre fizera, mas no de uma proposta de leitura da contemporaneidade, em que esta aparece marcada pela *falta de resistência ao tédio* e pela incapacidade de sentir o que o autor, numa evocação de Marcel Proust, chama o «aroma do tempo». A insofribilidade do aborrecimento promove a entrega ao passatempo, ao vórtice da actividade compulsiva, à procura da satisfação imediata, impedindo a configuração de um momento reflexivo e contemplativo. Pelo contrário, na proposta de Proust, ao saborear a *petite Madeleine* demolhada no chá, o protagonista sente ter-lhe sido concedido «um pouco de tempo puro», a duração intensa e aromática da recordação e da saudade, o despertar da beleza.

Os aromas e os cheiros entregam-se por completo ao passado, geram amplos espaços temporais. E, dessa maneira instalam as bases para as primeiras recordações. Um único aroma é capaz de fazer reviver um universo da infância já dado por perdido. [...] O aroma é lento. Por isso não se adequa... à época da pressa. Os aromas não podem suceder-se à mesma velocidade que as imagens ópticas. Ao contrário destas últimas, não se deixam sequer acelerar. [...] Em contrapartida, a época da pressa é um tempo de visão cinematográfica. Acelera o mundo, transformando-o num «desfile cinematográfico de coisas». O tempo acelera-se numa mera sucessão de presentes. A época da pressa não tem aroma. O aroma do tempo é uma manifestação da duração. Recusa a acção, o gozo imediato. É indirecto, procede a rodeios, é mediado. [...] O belo corresponde à duração, a uma síntese contemplativa. Não é o esplendor ou a atracção fugaz, mas uma persistência, uma fosforescência das coisas. [...] Só quando alguém se detém a contemplar, em recolhimento estético, as coisas revelam a sua beleza, a sua essência aromática. Esta compõe-se de sedimentos temporais que fosforecem. (Han, 2016: 60-64)

A leitura que Han faz de Proust leva-o a uma recuperação do tempo longo, que abre o encontro não com o tedioso, que suscita recusa e a tensão mais ou menos

profunda do desprazer, mas com o gozo da vida vivida na amplitude temporal do já sido que perdura não como algo desejado ou objectivamente enfocado, mas como um aroma percebido, intenso e ressonante. É este um momento de sossego e apaziguamento do mundo, num trajecto não tanto pelo passado, como pela sua presença criadora.

Fazer uma experiência desta natureza pressupõe, no entanto, o conhecimento da passagem atribulada da existência no seu sentir-se instada e vulnerável, sentimentos que dão à vida o seu sentido mais próprio não como rotina mas como «aventura»: *ad ventura*. Assim lemos o Ricardo Reis de Pessoa, que colhe o presente como quem nele se detém sem mais (Pessoa, 1994: 25):

Ao longe os montes têm neve ao sol,  
mas é suave já o frio calmo  
que alisa e agudece  
os dardos do sol alto.  
Hoje, Neera, não nos escondamos.  
Nada nos falta, porque nada somos.  
Não esperamos nada  
e temos frio ao sol.  
Mas tal como é, gozemos o momento,  
solenes na alegria levemente,  
e aguardando a morte  
como quem a conhece.

Pessoa, que fez a experiência do profundo desassossego e da dolorosa estagnação, conhece também a calma de nada esperar, gozando a gratuidade do momento de frio, ao sol. «Nada nos falta, porque nada somos.» Alheia a qualquer projecto propriamente dito, a experiência venturosa do tempo como pura duração, que nós mesmos somos, abre então a compreensão do que um sossego possa ser. Nela, a vontade apaga-se – ou, como diz Heidegger, o pensar, liberto de representações (do desejo ou da vontade), manifesta-se essencialmente como um singelo poder «deixar-se ser», «estar pronto» para o que, serenamente, possa vir ao nosso encontro, que podem ser «os dardos do sol alto» mitigados pelo inverno, mas também, talvez, a própria morte. A *Gelassenheit*, enquanto essência do pensar, abre sem intervir um «aí» em que,

sem agir nem padecer, o tempo pode demorar-se no seu «espaço de jogo» próprio (v. Heidegger, 1995: 106-109), um presente em que se encontram as três dimensões do tempo.

#### 4. Paradoxia do tempo vivido

Chegamos, pois, ao fim do nosso caminho. As três situações, que nos serviram de exemplo, traduzem diferentes formas existenciais de *encontro com a nossa temporalidade*. Não se trata meramente da «consciência imanente do tempo», à maneira do que Paul Ricoeur chamou «o infeliz esquema husserliano» (Ricoeur, 1992: 168), construído horizontalmente sobre a série de «agoras», e cuja falta de «espessura» também fora assinalada por Merleau-Ponty (1945: 474 ss.), na sua análise crítica<sup>18</sup>. Trata-se do tempo na medida em que constitui uma totalidade viva, a *articulação dinâmica da existência* de cada um: um tempo pleno e rico, em profundidade e projecção extática, capaz de ser saboreado, sem perder a sua orientação para a vida; ou um tempo vazio mas tenso, recluso na imanência do nojo pela existência (própria e alheia), como um todo; ou ainda o tempo fragmentado e imparável, que, em vez de fluir como o próprio sangue, é canalizado para um recipiente sem fundo que acelera o seu passar.

Do ponto de vista fenomenológico, as três experiências, nas suas derivações e matizes, não revelam a mesma correlação estrutural. Embora, em todas elas, seja em virtude do Dasein ele mesmo que o mundo se abre na relação, esta apresenta-se em diversas modalidades.

No *stress*, é o mundo quotidiano que se mostra sob a forma de uma provocação controladora da actuação vital do ser humano, do seu trabalho. O cuidado responde à urgência com inquietude e preocupação continuadas, desenhando essa relação como a de um desassossego insofrível, que aspira ao sossego.

---

<sup>18</sup> «A solução de todos os problemas de transcendência encontra-se na espessura do presente pré-objectivo» (Merleau-Ponty, 1945: 495), que justamente não está contemplada no esquema husserliano de *A consciência íntima do tempo*. Na verdade, «o tempo como objecto imanente de uma consciência é um tempo nivelado; dito de outro modo, já não é tempo» (Merleau-Ponty, 1945: 474).

No nível mais primário do tédio, que Heidegger descreve, é também o mundo quotidiano o correlato existencial do Dasein, sob a forma do «tedioso». A inquietude desta presença, revela uma forma de estar semelhante à do *stress*: o sentir-se pendente das coisas e situações do mundo-ambiente, que são ou não são apelativas. O desassossego aplaca-se ao nível intramundano. Em contrapartida, ao nível do «entediarse à beira dos entes», que constitui a forma intermédia do tédio, o correlato do Dasein é o ente que ele próprio é, e o desassossego cresce, porque nenhum ente pode entretê-lo no seu encontro consigo mesmo. O cuidado procura-se a si mesmo, destaca-se dos entes em que se perde e abre, assim, uma via para a plena autenticidade. Esta só acontece, porém, se o Dasein toca o fundo do seu ser na vacuidade abissal do tédio profundo. Neste é com a própria dimensão de «aí do ser» que o «ser aí» se encontra: a estrutura temporal do cuidado, paralisada no retrocesso surdo ante a vida. A cristalização do tempo é a morte do estar a ser, o deter-se do ser-no-mundo. É esse *o fundo sossegado do desassossego* no «estar-se entediado».

Estes dois fenómenos, cada um à sua maneira, expressam a desagregação do carácter extático do tempo da existência. No caso do *stress*, pelo estar expectante ou *pendente de um futuro imediato* a que se substitui outro momento ulterior, e outro e outro. Não há sossego, porque se está dependente da corrente do que é exigido e há que fazer. A agitação é promovida pelo intramundano. No caso do tédio, na graduação dos seus três estádios, o carácter extático anula-se na *dilatação indefinida do momento*, sem passado nem futuro e, portanto, sem sentimento do agora, que define o presente. A calma do aborrecimento não é sossego, embora paradoxalmente se lhe pareça, em superfície.

A experiência do sossego só se faz, então, quando o desassossego do intramundano é vencido no gozo do momento, em que o ser-no-mundo se manifesta em plenitude temporal, quando o presente tem profundidade e perspectiva, sem estar na dependência das coisas. No sereno entregar-se ao *ser-o-aí do ser* de tudo quanto nos vem (quanto nos veio) ao encontro, abre-se-nos o que poderá estar a caminho... inclusive a morte, certa mas em incerta hora. Essa experiência requer, contudo, o estar desperto para ela – ou seja, ter conhecido e vencido o desassossego, estar «pre-parado» para ela, como costuma dizer-se.

Quer na desorientação do *stress*, em que o homem, arrastado pelo seu apego ao intramundano, deseja desesperadamente um sossego, para o qual não

consegue ter tempo; quer nos diversos matizes do tédio ligeiro, que se afoga em passatempos, no uso das coisas e com o afã de evitar enfrentar-se ao tempo; quer no tédio profundo, em que a tensão entre o desejo do mundo e a sua anulação se manifestam num estranho sofrimento, tanto maior quanto mais ocupado se está; quer mesmo na experiência serena do aroma que perdura no presente vivo – em todos estes fenómenos assistimos ao paradoxo do tempo vivido, à presença da inquietude na calma e da calma na inquietude. Mas só o vencer desta permite o autêntico repouso do Dasein no seu ser próprio: a abertura serena ao que *ai* vem ao seu encontro.

## Bibliography

- BERGSON, H. (2009). *La pensée et le mouvant* [1938]. Paris: Presses Universitaires de France.
- (2007). *Essai sur les données immédiates de la conscience* [1889]. Ed. Arnaud Bouaniche. Paris, PUF.
- BORGES-DUARTE, I. (2006). «O tédio como experiência ontológica. Aspectos da Daseinsanalyse heideggeriana». In: M. J. Cantista (Org.), *Subjectividade e Racionalidade. Uma abordagem fenomenológico-hermenêutica*. Porto: Campo das Letras, 297-323.
- FENICHEL, O. (1985). «Zur Psychologie der Langeweile [1934]». In: *Aufsätze*, vol. I. Frankfurt-Berlin-Wien: Ullstein, 297-308.
- FREUDENBERGER, H. J. (1974). «Staff Burn-Out». In: *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- GIL, J. (2013). *Cansaço, Tédio, Desassossego*. Lisboa: Relógio d'Água.
- HAN, B.-C. (2016). *O aroma do tempo. Um ensaio filosófico sobre a arte da demora*. Lisboa: Relógio d'Água.
- HEIDEGGER, M. (2017). *Zollikoner Seminare. Gesamtausgabe*. Bd. 89. Ed. de P. Trawny. Frankfurt: Klostermann.
- (1995). *Feldweg-Gespräche. Gesamtausgabe*. Bd. 77. Ed. de Ingrid Schüssler. Frankfurt: Klostermann.
- (1994). *Zollikoner Seminare. Protokolle – Zwiegespräche – Briefe*. Ed. de M. Boss. Frankfurt: Klostermann.
- (1983). *Die Grundbegriffe der Metaphysik. Welt, Endlichkeit, Einsamkeit. Gesamtausgabe*. Bd. 29/30. Ed. F.-W. von Herrmann. Frankfurt: Klostermann.

- (1977). *Sein und Zeit. Gesamtausgabe*. Bd. 2. Ed. F.-W. von Herrmann Frankfurt: Klostermann.
- MERLEAU-PONTY, M. (1945). *Phénoménologie de la Perception*. Paris: Gallimard.
- PESSOA, F. (2001). *Livro do Desassossego*. Ed. R. Zenith. Lisboa: Assírio e Alvim.
- (1994). *Odes de Ricardo Reis* [1946]. Notas de J. Gaspar Simões e Luiz de Montalvor. Lisboa: Ática.
- PÓ, G. (2015). *A fenomenologia do tédio no Livro do Desassossego: de Martin Heidegger a Fernando Pessoa*. Évora: Dissertação de doutoramento, Departamento de Filosofia, Universidade de Évora [open access: Repositório da Universidade de Évora].
- PRADO, M<sup>a</sup> de Fátima (2003). «Estresse do ponto de vista da Daseinsanalyse». In: *Daseinsanalyse – Revista da Associação Brasileira de Daseinsanalyse*, 12, 69-83.
- RICOEUR, P. (1992). «Merleau-Ponty, par-delà Husserl et Heidegger (1989)». In: *Lectures 2. La contrée des Philosophes*. Paris: Seuil, 165-172.
- SPANOUDIS, S. (1997). «Neurose do tédio». In: *Daseinsanalyse – Revista da Associação Brasileira de Daseinsanalyse*, 1 (2/4), 50-53.

---

IRENE BORGES-DUARTE is associated professor at the Institute of Practical Philosophy of the University of Évora. She was chairman of the “Associação Portuguesa de Filosofia Fenomenológica” (2011-2018). She is a member of the “Heidegger-Gesellschaft” and the “Sociedad Iberoamericana de Estudios Heideggerianos”. She is coordinator of the translation and research project: “Heidegger in Portuguese”.

IRENE BORGES-DUARTE é professora associada e investigadora do Instituto de Filosofia Prática na Universidade de Évora. Foi presidente da Associação Portuguesa de Filosofia Fenomenológica (2011-2018). Membro da Heidegger-Gesellschaft e da Sociedad Iberoamericana de Estudios Heideggerianos. Coordenadora do projeto de tradução e investigação «Heidegger em Português».

---