

# STRESSE, EQUILÍBRIO E BEM-ESTAR NA PERSPECTIVA DO SUCESSO<sup>1</sup>

C. Hipólito-Reis\*

## RESUMO

*A consciência do viver, correlata da comunicação, explícita a alteridade que, por si mesma, revela o ser humano como modo. Assim, para além da heterogeneidade do ser no espaço e no tempo, realizados pela fluência, que é de todo o conhecido, aparece a multiplicidade da essência (ser homem e ser a mulher), que é de todo o sexuado, e a novidade de uma complexidade irredutível.*

*Então, com a contingência do insucesso, sobre a ameaçante lugubridade do mar sem fundo, é o projecto humano que revela e realiza o destino. O stresse, o equilíbrio e o bem-estar encontram-se, por isso, na perspectiva do sucesso.*

*Neste trabalho, procura-se esclarecer o significado das palavras em epígrafe: – no sentido de elucidar os processos estruturantes do saber, do crescimento e da recuperação, que se realizam pela concórdia, e possibilitam as aspirações da Filosofia, da Pedagogia e da Medicina.*

**Palavras-chave:** *Stresse; equilíbrio; bem-estar; sucesso.*

As palavras *stresse*, *equilíbrio* e *sucesso*, tal como a lexia *bem-estar*, são expressões vulgares que, de tanto usadas e abusadas, têm hoje os seus relevos muito desgastados. Por isso, passam amaciadas nos discursos correntes. E muitas vezes nem se suspeita das *perturbações* que introduzem na comunicação.

Infelizmente é o que acontece com muitíssimas outras palavras de uso habitual.

Inconsciente ou conscientemente, é por elas que muitas vezes se instala a discórdia, e que, através desta, se chega ao divórcio, à guerra e à destruição.

— Será alarmista este intróito?

— Creio que não! Apenas motivo para se reconhecer que os problemas humanos se *espelham* nas *palavras*, e que da qualidade dos *espelhos* também dependem a qualidade das *imagens*, bem, como, pelo menos, alguns dos seus efeitos, sempre externados, mas nem sempre estranhos, embora algumas vezes disformes. Sendo assim, a divulgada afirmação de que a *palavra* pode ser um *signo arbitrário* até pode ser verdadeira.

Sabendo-se, então, que as questões humanas são sempre, de facto, questões de palavras, e sabendo-se que, directa ou indirectamente, os *problemas humanos* também o são, importa conhecer os significados das palavras e as suas contingências.

Penso ser esta uma atitude capaz de evitar que a *concórdia* se degrade pela passagem clandestina de deformações (espécies de vírus informáticos) que impossibilitam ascender da *comunicação* à *comunhão*, mesmo naqueles casos em que esta tem a primazia, como acontece nos domínios do amor.

Descobrir significados... é o que vou tentar, começando pelo bem-estar, procurando a seguir o *equilíbrio*, considerando depois o *stresse*, e acabando no *sucesso*. Assim espero!

<sup>1</sup> Neste ensaio são versados assuntos apontados pelo autor numa palestra com o mesmo título, num seminário organizado por uma empresa de formação e consultadoria, no Porto, e coligidos numa comunicação ao Instituto de Formação e Terapêutica Psicanalítica, também no Porto.

\* Professor Jubilado da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

## O BEM ESTAR

Então, para dizer o que significa aqui a *lexia bem-estar*, teremos o caminho facilitado, se apon-tarmos inicialmente, como Hans Selye fez em relação ao stress (1), o que ele não significa.

Não será, certamente, hoje, a conformidade com a mitologia e os rituais das sociedades fechadas, em que o ser humano projectava na comunidade o seu próprio destino.

Também não será a motivante expectativa da complexa participação *mistérica*, nem o estado que de algum modo dela possa sobrar, mesmo que tão somente no procurado cultivo reflexivo da *virtude*.

Seguramente, não será agora nem a elegante ataraxia epicurista nem a elaborada aliança do fado e da providência conseguida pelo estoicismo, como não será, certamente, o raso legalismo do homem romano, conformado na estesia da acção eficaz. E não e já, não poderá ser mesmo, nem a harmonia sincrética do homem medieval nem a excitação dos renascentistas e dos modernistas, como não poderá ser nunca, obviamente, a masoquista contemplação da desgraça com que muitos sempre se comprazem, mais ou menos literariamente.

De tudo quanto passou ficou memória e, muitas vezes, individual ou colectivamente, na clínica, na arte ou tão só na trágica ocorrência quotidiana, se vêem reanimados os fantasmas desse passado fabuloso que é o nosso.... mas a ocorrência da lembrança logo suscita o reparo na diferença. Movemo-nos, inexoravelmente, e o passado vivo é raiz, tanto e tão só.

Relativamente aos padrões do nosso tempo:

### 1. Não é o bem-estar do *homo politicus*.

Agora, como já quando Ortega y Gasset escrevia (2), a política interessa-se em fazer coincidir a *realidade* com as *ideias*, e não as *ideias* com a *realidade*. É assim na Europa desde 1750, como foi em muitos outros locais e épocas, quando, pelo sucesso da maturidade civilizacional, o passado deixou de ter importância ou representação estruturantes.

Ora, como as *ideias* são muito variadas, são sempre de quem as têm, e com elas a Política procura mobilizar os seus contemporâneos, pelo

trabalho assumido de os ensinar a sentir e a pensar os seus problemas e a querer as soluções propostas, compreende-se que o *bem-estar* terá sempre, por esta via, um carácter de sucesso aleatório a que permanentemente está presa a ameaça inquietante da perda.

Nestes nossos dias, as maravilhosas disponibilidades da Informática conseguem a aliança do pensar ao sentir (3) – fala-se muitas vezes de *inteligência emocional*, algumas levianamente, pois a *actualidade* do processo informático tem o *autismo* como contra-valor –, escondem a dicotómica distinção, agora não assumida, entre *homoens livres* e *homoens escravos* – que os Gregos da democracia, pelo contrário, também exaltavam –, e preparam a aceitação das propostas.

Por aqui, o *bem-estar* desemboca sempre, mais tarde ou mais cedo, em praças onde se erguem forcas e guilhotinas, ou em recessos de fusilamentos, em assépticas instalações da cadeira eléctrica ou da injeção de barbitúricos, ou, mais benignamente, em cenários de arame farpado – e sempre com reconhecível carácter sacrificial, reflectido, é certo, por espelhos deformantes.

### 2. Não é o bem-estar do *homo economicus*.

A Economia é uma ferramenta e quando, na fase social que dispensa o passado, já considerada em relação à Política, esta ferramenta domina o homem ou lhe impõe comportamentos amputatórios, torna-se evidente que a relação se inverteu. É a propósito que Ivan Ilich evidencia (4) que durante *um século*, a *humanidade se entregou a uma experiência baseada na hipótese de que a ferramenta pode substituir o escravo, mas que finalmente se tornou evidente que é a ferramenta que torna o homem seu escravo*.

A porta da Política fica aberta para a resolução das ambiguidades da Economia. Fala-se, então, de *Economia Política* (5). E aos terminais de desgraça, já apontados, chega-se, agora, em estados miseráveis de pobreza. Na nossa modernidade, os jogos da inflação e da bolsa e a utilização cíclica de processos da *socialização –privatização* da propriedade começaram também por 1750 (6), e a cronologia dos processos da Economia é coincidente com a cronologia dos processos da Política. Bastará, então, reconhecer que por estas vias o *bem estar* nunca é *well being*, mas *wellfare*!

### 3. Não é o bem estar do *homo physiologicus*.

A Fisiologia constituiu-se em disciplina científica pela utilização da abstracção que permitiu formular leis de *funcionamento*. A *physis* deixou de ser compreendida como a realidade substancial, achada nos movimentos de *geração* e de *crescimento*, com uma estrutura, pelo menos subentendida, para ser tida como o comportamento das coisas, observado de fora. O sucesso do estudo da contracção muscular através do seu registo preparou a mente do sábio para dispensar o conhecimento do ser do objecto e perseguir o comportamento, como haveria de acontecer depois com a própria Física. É a fundamentação epistemológica da prática corrente, nos empiristas, pragmatistas, positivistas, etc., cultores de jardins suspensos e paraísos artificiais em tempos de vacas magras.

Com o tempo, as *funções fisiológicas* foram inventariadas e regulamentadas. Cedo aí apareceram em destaque as *funções nutritivas*, as de *locomoção* e as *sexuais*.

O *bem-estar* resultaria, então, de um funcionamento harmonioso do mecanismo orgânico.

Porém, as desilusões não se fizeram esperar: 1) a chamada *alimentação racional* necessita de atender a múltiplos condicionalismos culturais, para além de evidenciar a extrema variabilidade biológica; 2) o exercício é necessário à saúde do organismo todo, e de todo o organismo; e 3) a sexualidade não se limita nem a reprodução nem a relação interpessoal.

### 4. Não é o bem-estar do *homo hygidus*.

A descoberta da saúde foi uma descoberta tardia. Durante muito tempo o ser humano preocupou-se com as doenças, e não teve nem espaço nem tempo para pensar na saúde. Como apontou Alexis Carrel, *o corpo saudável vive silenciosamente* (7).

A longa vida e o génio de alguns, embora nem sempre os mesmos, bem como o aumento geral da longevidade, manifestaram o tempo da saúde e motivaram um novo projecto que permitiu iludir a duração, suspendendo a sua consciência, e esconder que a vida é sempre o que fica entre *nascer* e *morrer*.

Ser bem gerado (eugenicamente, se diz), nascer bem (sem sofrimento), ter sempre um

meio adequado, ser bem alimentado, ser vacinado, tomar todos os suplementos dietéticos necessários, desenvolver todas as funções biológicas harmoniosamente haveria de conduzir ao *silêncio orgânico consciente*, à vida plena. E, então, o bem estar não pode ser mais do que um oxímoro, obviamente.

Como consequência, aconteceu que os doentes, sempre em maior número e a solicitar verbas crescentes para o seu tratamento, financeiramente in comportáveis, passaram a ser indesejáveis, as doenças (agora também as da velhice, os cancro e a sida) deixaram de ser compreendidas afectivamente (como a tuberculose ainda o foi), e a morte passou a ser uma *realidade virtual*.

A consciência da realidade projecta o ser humano na marginalidade de um palco iluminado, e para o *bem-estar* passa a ser necessária a inconsciência... animada pela ideia das próximas férias!

Nestas condições, compreende-se também como a doença e a morte, por sub-repção, sejam agora desesperantes e perseguidoras, sem tréguas.

### 5. Não é também o bem-estar do *homo psychologicus*.

Gilles Lipovetsky (8) regista para alguns dos modelos de homem anteriormente considerados apontamentos de grande interesse. Considera que na modernidade o ideal foi o da *subordinação do individual às regras racionais colectivas*. E reconhece que esse ideal foi pulverizado na *pós-modernidade*. Diz, explicitamente, que a cultura pós-moderna aparece, então, *descentrada e heteróclita, materialista e psi, porno e discreta, inovadora e rétro, consumista e ecologista, sofisticada e espontânea, espectacular e criativa, e que o narcisismo será indissociável da tendência histórica para a transferência emocional: igualização – abaixamento das hierarquias supremas, hipertrofia do ego...*

Poderia afigurar-se-nos ser esta a perspectiva que menos atenção necessitaria da parte dos médicos, por sempre aí nos encontrarmos na nossa actividade profissional. Importa, no entanto, considerar que sempre será necessária alguma distância para bem observarmos o assunto em estudo, e que nestes casos, como em muitos

outros, embora não em todos, não se deve esconder a experiência própria.

Será com estes pressupostos que passo adiante, na proposta para a *definição*, considerando que devemos compreender a realidade toda e não apenas aspectos parcelares da mesma, ainda que conjuntamente esses aspectos nos apareçam encastoados num suporte que, afinal, sempre que se usa, há-de contribuir para o menosprezo da própria realidade. A dialéctica do todo e das partes não é nova... e a Epistemologia sabe bem disso.

Em todos esses aspectos parcelares se revela, na verdade, o que Gilles Lipovetsky diz ser o *narcisismo por medida* (8) ou, direi, o *sumir-se em si mesmo*, embora eventualmente com a exuberância de grandes lampejos, que são agónicos. A propósito, lembro que, *elucidativamente*, os lampejos expressam a natureza *quântica* do processo. É assim que as velas se apagam, mas também é desse modo que a chama se afirma.

O *bem-estar* de que falo aqui não é, seguramente, o que com a mesma lexia se visa em situações muito diferentes, quando se supõe, por exemplo, a satisfação, o conforto ou a saciedade, mas é, certamente, o *bem-estar* que podemos ainda *descobrir* por caminhos vários em que a projecção do ser, na *representação* da mundivivência, encontra verídico refluxo criativo. É o do todo o ser que somos no caminho da sua realização. E o crescimento realiza-se no movimento em que nos projectamos e nos reencontramos. A *criatividade*, a faculdade de *criar*, não será, por isso, nem poderá ser nunca, uma finalidade, mas uma evidência do suceder, do *sucesso*, da própria realização (e não só da realização própria).

O movimento humano do crescimento será, por isso, utilizando a linguagem de Leonardo Coimbra (9), o da aspiração *criacionista* que nos anima. E este crescimento só é *possível* quando uma *representação*, susceptível de uma *imagem*, permite a projecção inicial do ser que, então, a poderá captar e assimilar sem decompor nem deformar. Psicologicamente, em perspectiva genética, é assim desde a experiência primordial da nossa separação da mãe e do nosso encontro com os cuidados maternos.

É ao jogo das *imagens* que se chama *imaginação*. O ser humano não pode crescer sem *imaginação*, a *imaginação* não pode operar sem *representação*, e a *representação* não pode existir sem a *projectão*. Esta requer, como se pode compreender, a acção complexa e indivisível, embora nos seus momentos possa ser *surpreendida* – mas não reanimada – em diferentes estados – da criatividade. Compreende-se, por isso, que sejam surpreendíveis, diferentemente, o conteúdo inicial a projectar, o movimento da projecção, a *matéria* receptora e a captação.

A palavra *matéria* é correlativa da palavra *mãe* que constitui a sua *raiz*, e, por isso, uma vez que com a palavra *natureza* nos referimos a *nascimento*, podemos dizer, tomando a ideia de Bachelard (10), que o crescimento humano necessita da *naturalização do espírito*. E parece-me, por isso, importante reconhecer que as faculdades que processam a realização do crescimento humano, que é o da aspiração humana, podem evidenciar a sua existência no conjunto de que fazem parte, mas não são separáveis umas das outras.

Se estivermos atentos, reconheceremos, como Jung permite que se pense (11), com a sua invocação dos Cabiras do Fausto, de Goethe, que a *razão*, o *sentimento* e a *vontade* sempre explicitam o *quarto elemento*, que é o que *sempre se esconde*, e *que diz ser o verdadeiro, que pelos outros pensa* (12), e do qual os outros dimanam. Sabe-se também como é pela violação desse segredo, o segredo de *si mesmo* (forçado hoje, muitas vezes, por variadas técnicas psicológicas de *expressão*, *concentração* e *relaxamento*, perseguidoras do conhecimento de si, com maior ou menor publicidade ou esoterismo), que se afasta o ser de si mesmo (em via esquisofrenizante), e se realizam as condições do narcisismo, que tem no autismo o seu último destino natural.

Torna-se fácil verificar, então, que o ser humano conhecido desses modos (subjectivado) é um ser humano defendido, que rapidamente se tornará *sitiado* e que, naturalmente, cairá por fim na *inanição*. Por isso, deve reconhecer-se claramente e não esquecer, seja em que exercícios mentais for, que no ser humano, a *inteligência emocional* alvorece naturalmente também com a *vontade*, no conhecimento de *si mesmo*. A

redescoberta dos afectos, que hoje se vai fazendo literariamente, com êxito social e económico dos seus promotores, não deve trazer a confusão dos outros conteúdos psíquicos que acontece quando se remetem às sombras, à obscuridade e ao esquecimento.

Deve, por isso, ser lembrado que no nosso mundo, são múltiplas as possibilidades de realizar exemplarmente a naturalização do mais recôndito que o nosso espírito habita. É aí que se realiza o mais subtil da imaginação. A magia da consciência realiza o prodígio da vivência numinosa em estados de graça. Neste sentido, podíamos falar do céu e das nuvens e do seu correr, como poderíamos falar do sol, do alvorecer, do meio dia, do poente, e de muitos outros alvos naturais espectaculares.

Agora, de todos os possíveis, tomarei aqui como exemplo bastante, o mar, com todo o seu fascínio.

O paradigma vegetal é complexo, mas fica patente: as plantas nascem e crescem, as suas folhas aparecem e desaparecem. As forças da natureza, particularmente as da terra, manifestam o que se esconde, os mistérios, e as actividades agrárias imergem no suceder das estações, da geração e da corrupção, da vida e da morte.

O mar pertence às grandes revelações elementares em que o nosso mundo interior pode encontrar a plenitude de uma naturalização. É a água, o elemento tocável, mas que escapa à nossa apreensão, visível e plástico, em movimento ondulatório, e com exposição da infinitude. Navegar é, por isso, estar em comunhão. Ao contemplá-lo, temos o sentido da unidade. Por isso, tem sido expresso de múltiplas formas artísticas, que são caminhos de conhecimento, designadamente na música, na pintura e na poesia.

A arte é, na verdade, a forma de saber que mais facilmente, e talvez melhor, nos permite o conhecimento do nosso ser.

Quem não encontra esse fascínio na obra de Claude Debussy (1862-1918), *La Mer* (1903-1905), ou na nossa popularizada *Canção do Mar* (13)? E o que dizer de *O Navio Fantasma*, de Richard Wagner (1815-1883)?

Quem não será possuído de profundo encantamento na contemplação do quadro *Espreguiçar da Vaga*, de Navarro da Costa (1917), que

se encontra na Reitoria da Universidade do Porto ou, com outras ressonâncias de poder e frustração, no quadro de Turner (1775-1851), *A última Viagem do Temerário*, que se pode observar na National Gallery, de Londres?

Em Grego, poesia quer dizer produção, e, tomando alguns processos como exemplos, poderemos reconhecer as suas realizações. Poder-se-á evidenciar, deste modo, a capacidade naturalizante do mar que, como Portugueses, bem utilizamos desde a origem, embora a maior parte das vezes inconscientemente.

Note-se, de passagem, que para nós o mar é masculino, mas que para outros, como os franceses, é feminino. Para os castelhanos a palavra mar é ambígua: pode ser masculina ou feminina. Para estes, Oceano também, é masculino, mas "volver al mar" es como "retornar a la madre", morir (14). Para nós, terá sido sempre um destino realizante. Para os franceses poderá ter sido uma realidade alimentadora. Para estes é mesmo homófono de mère, a mãe. E para outros povos, até hispânicos, e embora também navegadores, poderá ser tão só, e só tanto, como o indistinto, a grande generalização em cujas imensas lugubridades se sepulta ad perpetuum todo o determinado e individual; o grande ruído onde se confunde e perde toda a nota particular; como referiu Francisco Rodriguez Marin, e Geoffrey Ribbans coligiu, a propósito da prece de Antonio Machado (15), que, por incrível, nos deixa perplexos:

*Señor, ya me arrancaste lo que yo más quería.*

*Oye otra vez, Dios mío, mi corazón clamar:*

*Tu voluntad se hizo, Señor; conta la mía.*

*Señor, ya estamos solos mi corazón y el mar.*

Não vamos esquecer que se trata de uma prece e que, aqui, o mar reenvia para o Senhor... Mas há nele, de facto, algo de passivo que reenvia mais do que reflecte, porque impulsiona. Diferente é, mesmo assim, a premonição de Sophia de Mello Breyner Andresen (16) quando diz:

*Ele porém dobrou o cabo e não achou a Índia*

*E o mar o devorou com o instinto de destino que há no mar.*

Aqui se assoma o dragão... e se descobre o destino como realidade que o projecto humano revela e realiza.

Na verdade, o mar não tem apenas esse sentido inferior ou infernal. O mar realiza a *união dos contrários*, na complementaridade da acção, na permanência agitada das ondas e das correntes, não só porque é interme-diário, mas também porque esconde e mostra. É intermediário entre o ar (o não formal) e a terra (o formal), o *aquém* (conhecido) e o *além* (desconhecido), entre a *vida* e a *morte*. Esconde no seu seio os complexos segredos da salinidade, das correntes e da geração. Realizando a união dos contrários pode ser, então, pela sua liquidez, catártico e regenerador, capaz de apagar o *fogo* mas também de encenar os seus *segredos*. Os elementos aí estão: a terra, a água, o ar e o fogo.

A Etnografia mostra-nos as práticas de imersão no mar, pelo fim do ano, pelo S. Bartolomeu (o *banho santo*, em 24 de Agosto) e por muitas outras ocasiões, designadamente nas férias que se gozam (assim se diz) nesta nossa contemporaneidade, e que também devem ser compreendidas como *espaço* e devem ter um sentido! – Porquê a praia?! E o fogo – de Santelmo –, *no topo dos mastros dos navios por ocasião da tempestade, não menos que os outros segredos da Natura...* foi sempre motivo de espanto e de temor. Luis de Camões deixou--nos disso apontamentos veementes (17). Refere-se a luzes e sons:

.....  
 .....  
 – *Súbitas trovoadas temerosas,*  
*Relâmpagos que o ar em fogo acendem,*  
 .....  
 .....

E dá testemunho pessoal de algo mais:

*Vi, claramente visto, o lume vivo*  
*Que a marítima gente tem por Santo,*  
*Em tempo de tormenta e vento esquivo,*  
*De tempestade escura e triste pranto.*

O mar tem, na verdade, uma capacidade naturalizante imensa, e por nós, para nós portugueses, a poesia expressa-o bem.

Estarão ainda no nosso horizonte as estrofes em que se lembram os *mares nunca dantes navegados*, com toda a metafísica da virgindade, e as que falam do *sal das lágrimas de Portugal*, com toda a sua frustrante mensagem de frustrações, mas penso ser mais demonstrativa a lembrança da

poesia que genericamente se nos abre para a ontologia da identidade e para a *viagem* como paradigma. Se aqui quisermos procurar o que hoje se chamam "modelos", também os encontraremos.

Vejamos com alguns exemplos como se realiza esse movimento.

Martim Codax (18), um jogral nascido em Vigo, nos meados do séc. XIII, canta:

*Ondas do mar de Vigo,*  
*Se vistes meu amigo?*  
*E ai Deus! se verrá cedo?*

*Ondas do mar levado,*  
*Se vistes meu amado?*  
*E ai Deus! se verrá cedo?*

*Se vistes meu amigo,*  
*O por que eu sospiro ?*  
*E ai Deus! se verrá cedo?*

*Se vistes meu amado,*  
*Por quem ei gran coidado?*  
*E ai Deus! se verrá cedo?*

A relação com o mar formula-se, aqui, num diálogo confidente em que, em dois níveis de alteridade, se realiza a *comunhão* (com o mar e com o amigo), na evidência dos lugares comuns, e se projecta o gosto da vida e o desgosto da morte (da ausência).

Rosalía de Castro (19) tem a sabedoria da resignação, e expressa-a bem nesta elegia:

.....  
*Nunca do mar as ondas*  
*doces se tornarán,*  
*nunca túa sorte terca*  
*ca dicha amainará*  
*nin ca ilusión te alentes*  
*nun brando descansar;*  
*que só o sono da morte*  
*o triste dorme em paz.*  
 .....

Nitidamente o sabemos: *só tem desilusões quem tem ilusões*, e é a insistência na aspiração da felicidade que descobre o destino ...

Luis de Camões (20) propõe, a seu modo, o que se descobre de *identificação* e *destino* no movimento:

.....  
*As águas que em vão  
 me fazem chorar;  
 se elas são do mar  
 estas d' amar são.  
 por elas relevo  
 todas minhas mágoas;  
 que, se força d' águas  
 me leva, eu as levo.*  
 .....

E assim se propõe, com o seu génio, o que se descobre também de destino no movimento...

Com Vitorino Nemésio (21) podemos reconhecer, agora, o regresso da projecção:

.....  
*Quando penso no mar, o mar regressa  
 A certa forma que teve em mim  
 Que onde ele acaba, o coração começa.*  
 .....

O mar, não já como projecção de alteridade óptica mas como meio de vida, aparece-nos exemplarmente em muitas poesias: o mar como meio, de navegação...

Com ele nos identificamos e nele nos movemos. Nele se move o nosso espírito embarcado...

É assim com Pedro Homem de Mello (22) que implícita e descobre continente e conteúdo:

*Naquele branco navio  
 Que ao longe parece fumo,  
 Que as ondas do mar salgado  
 Parecem deixar sem rumo,  
 Naquele branco navio  
 Sou eu quem vai embarcado*  
 .....

*E as ondas do mar baloiçam  
 Já não sei que embarcação...  
 E aquele branco navio  
 Que ao longe parece fumo  
 Que as ondas do mar salgado  
 Parecem deixar sem rumo,  
 (Aquele branco navio!)  
 É vida humana: Pecado  
 Maior do que o mar salgado  
 Que o mar, sem ele é vazio!*

É assim também com Miguel Torga (23), com esperança, embora tolhida, de um cais distante:

*Passa um navio ao largo dos meus olhos.  
 (Os meus olhos, agora, são azuis,  
 Imensos e navegáveis...).*  
*Passa moroso, como um desejo  
 Insatisfeito.  
 Passa, e morre desfeito  
 Em bruma de ilusão  
 Na curva do horizonte cruciante  
 Que cerca a solidão  
 De quem sonha, tolhido, um cais distante...*

O mar pertence às grandes revelações, disse, e, como agora se pode reconhecer, tem grandeza bastante para, com a descoberta, acolher a projecção, em assento de identificação e destino, na estesia da acção gratificante.

O bem-estar será, por isso, a actualidade do nosso ser (conseguida) na verdade da nossa consciência.

## O EQUILÍBRIO

Um equilíbrio pressupõe pelo menos duas forças que, no ser humano, desde logo, primordialmente, se revelam nos processos da alteridade ou nos que a esta se referem.

A descoberta do equilíbrio no movimento criacionista (24) será do maior interesse, porque viver humanamente é, para além do viver, ter consciência desse viver. Noutra perspectiva, viver é continuar a viver... É um verbo durativo e iterativo.

Então os equilíbrios devem ser apreciados na sua existência e na sua possibilidade.

Ora, um equilíbrio não é nem um movimento anulado nem um confronto compensado, nem muito menos uma sombra de realidade.

A noção de equilíbrio é a de um estado de movimentos, de uma realização do equilibrar. E equilibrar é librar igualmente. Librar não é como o homófono livrar: significa pesar. Tal como pensar também significa pesar. E, por isso, muitas vezes, pensar e mágoa, e pesar é desgosto! Mas agora teremos que o movimento do ser que somos se há-de equilibrar não só quando nele consideramos este elemento, o pensar, mas também quando consideramos os outros, o sentir, o querer e o outro...

Às revelações da *alteridade* do ser (em ser consciência/inconsciência) e da *heterogeneidade* do estar (no tempo: antes/agora e agora/depois) vem juntar-se a da multiplicidade da essência: *ser humano é ser homem e ser mulher*. E esta experiência, a do *sectus*, ou seja, a do sexo, será decisiva para a descoberta de que aquilo que separa é também o que une, e re-une.

O equilíbrio de que falo dirá respeito, consequentemente, ao equilíbrio consigo mesmo, com o outro e com o mundo. A alteridade explicita-se aqui: – nós só nos conhecemos ao conhecer o mundo, e só conhecemos o mundo ao conhecermo-nos a nós mesmos; humanamente, nós só nos conhecemos ao conhecer o outro, e só conhecemos o outro ao conhecermo-nos a nós mesmos.

E é assim que a própria alteridade explicita a existência do equilíbrio e a sua beleza. Também aqui o efeito não pode ser procurado por si mesmo, pois só existirá como uma resultante..., embora a desejar, naturalmente.

## O STRESSE

Na máxima abrangência do conceito, o *stress* é, num dado momento, o estado de um sistema evolutivo, heterogéneo, complexo e aberto, com estruturas de diferentes níveis, e sujeito a acções (do meio).

Chamamos *sistema* a um conjunto de *elementos* inter-activos, por isso também com a quarta dimensão, o tempo, e *estrutura* a uma dada relação de elementos no sistema.

Tratando-se de um sistema biológico, a sua expressão mais simples deverá referir o conjunto dos equilíbrios de três *elementos categoriais*: *estrutura, energia e reserva* (25).

Em Biologia, nos seres vivos complexos, isto é, nos organismos, ou seja nos seres vivos pluricelulares organizados, pressupõe-se a existência de um meio interno (26), referido por Claude Bernard (1813-1879), da sua homeostase (27), apontada por Cannon (1929), e da adaptabilidade desta à estimulação. Hans Selye, ao propor, a partir de 1936, o conceito de *stress* (1), evidenciou, originalmente, a unidade funcional do ser vivo, e, por isso, permitiu a consideração deste

como um sistema. Tal foi a grande novidade do conceito.

Penso dever deixar apontado aqui que, relativamente ao ser humano e a outros seres vivos, a consideração separada dos *aspectos corporais* e *anímicos*, que ainda hoje muitas vezes se vê extremada por muitos autores, não poderá ser mantida senão como um processo metodológico, ou de pesquisa ou de pedagogia, mesmo assim potencialmente perigoso, uma vez que o corpo e a alma são apenas dois dos aspectos diferentes da mesma realidade (28).

Facilmente se reconhece que a estrutura dos sistemas vivos, que é fluente, porque de sistemas se trata, também se modifica pelo seu fluxo, e que, por sua vez, as respectivas alterações constituem ou podem constituir, por si mesmas, factores de *stress*, isto é, podem ser *stressores*.

Será conveniente reconhecer agora que os *factores internos* de carácter psicológico também poderão actuar sobre o sistema, quer directamente quer como representações. Neste último caso, esses factores internos passam de certo modo pela qualidade de externos, uma vez que uma *representação* é uma *objectivação*.

Note-se que é por isso que as técnicas psicológicas de *expressão, concentração e relaxamento*, hoje muito em voga, com "mercado" assegurado nas nossas contemporâneas populações narcísicas, angustiadas ou simplesmente curiosas, podem ser muito perigosas, por serem redutoras da complexidade dos conteúdos psíquicos às suas possíveis e ocasionais representações.

A *adaptação* do ser vivo manifestar-se-á por um conjunto de alterações provocadas pelos estímulos (externos ou internos). Sendo permanente, compreende-se que dela apenas se fale quando, objectivamente, as alterações tenham variações de intensidade *observáveis*, em particular quando impliquem mudanças de *nível homeostático*, ou, subjectivamente, quando se tornem conscientes, sejam agradáveis ou não. Do ponto de vista homeostático, são evidentes, na globalidade dos sistemas, as *diferenças de nível* entre a *consciência* e *inconsciência* (a do coma, por exemplo), a vigília e o sono (incluindo o hipnótico e o anestésico) e a actividade física e o repouso, e, nas particularidades da fisiologia, a situação de alimentação e a de jejum, a exposição ao frio e a

exposição ao calor, etc., embora nesses sistemas sempre possa ser possível definir os seus estados, recorrendo às *grandezas observáveis*, sendo certo que, deste modo, ficam para serem considerados os aspectos do *contínuo* e do *discontínuo*.

Importante será considerar, por exemplo, que, do ponto de vista psiquiátrico, em certos *choques*, podemos ter a geração de neuroses e de psicoses ou a sua resolução e, do ponto de vista da biologia celular, a recuperação homeostática, a apoptose ou a morte imediata.

No *viver habitual*, os estímulos são subliminares, mas existem, e tanto os processamentos fisiológicos como a eventual consciência das situações ou das mudanças fazem-se *silenciosamente*. Embora por *stresse* se designe genericamente, como se disse, um certo *estado do sistema* num determinado momento e, por isso, sempre de um sistema vivo se possa referir o respectivo *stresse*, geralmente só se fala de *stresse* quando esse estado se torna apreciável pela manifestação dos processos reactivos (aos estímulos) e, eventualmente, pela consciência que dele se tem, imediata ou mediadamente. De facto, estamos num mundo de *comportamentos* (ciência) e não numa perspectiva *substancial* ou *ôntica* (filosofia).

A afirmação fundamentada de que a *sobrevivência e a liberdade de um ser vivo dependem da constância do meio interno* (26) significa que o ser vivo mantém essa constância através de múltiplos mecanismos cujos efeitos são simultaneamente orgânicos e organismicos. E ao verificarmos que as causas e os efeitos circulam, porque o sistema é aberto, isto é, está em continuidade com a vizinhança, apercebemo-nos de que as nossas possíveis considerações daí decorrentes serão efectivamente *metafísicas*. De outra maneira, não seria possível falar de *sistemas biológicos*.

A *continuidade* do ser vivo evidencia-se, então, *cognitivamente*, como efeito de processos descontínuos cujo carácter *quântico* se toma rapidamente evidente.

Dizer que num ser vivo há *estados estacionários* (*steady states*) significa, por isso, que a constância resulta do equilíbrio da acção das forças em causa. E por sua vez, esses estados estacionários também podem ser concebidos como de anabolismo-catabolismo, de entradas-saídas, etc..

Dizer, como geralmente se diz, que um ser

vivo (tanto o simplesmente unicelular como o complexo) está em *stresse* significa que, pela ruptura dos seus equilíbrios dinâmicos, foram solicitados sensivelmente os seus mecanismos reactivos de compensação, que existem permanentemente. A noção da existência de *grandezas actuais* e de *grandezas potenciais* evidencia a naturalidade das reservas como categoria dos sistemas.

Não foi sem surpresa que se verificou que no *ser vivo* o conjunto específico das alterações que se seguem às estimulações da mais diversa natureza que alteram os estados estacionários é independente da natureza dos estímulos (1).

Nos seres vivos simples, unicelulares, como também, de um modo geral, em todas as células, mesmo quando integradas em seres complexos, verificam-se sempre *respostas* semelhantes às *condições adversas* do meio: – a activação da síntese de algumas proteínas. São as chamadas *proteínas de choque* (29). Nos seres organizados, a síntese das chamadas *proteínas de fase aguda* (30), particularmente no fígado, que, uma vez segregados, se distribuem por todo o *meio interno*, podem, ser facilmente reconhecidas e até doseadas, também é intensificada em *situações adversas*. Os seres vivos complexos, constituídos por células reunidas e organizadas, isto é, agrupadas em *órgãos*, formando um *organismo*, dispõem de *sistemas de correlação orgânica* (o *sistema nervoso*, o *sistema hormonal* e o *sistema imunitário*), e a adaptação dos seres vivos a situações novas implicará alterações apreciáveis do funcionamento dos referidos sistemas. Estes constituem, por isso, urna segunda *instância* na dinâmica homeostática.

Tendo em vista os padecimentos do ser humano e utilizando o rato como animal de experiência, Selye chamou inicialmente a atenção para 1) o funcionamento do eixo hipotálamo – hipófise – supra-renal e respectivos ciclos funcionais, em que são referências a ACTH e o cortisol; 2) os efeitos sobre os sistemas celulares da inflamação; 3) os efeitos sobre os sistemas da imunidade; e 4) os efeitos sobre o estômago (1). Desde então ficaram lançadas as bases para a compreensão das consequências de agressões geradoras de doenças, sobre o *metabolismo*, as *defesas inflamatórias*, a *resistência às doenças* (imunidade) e os *padecimentos do estômago*, particularmente a patogenia das úlceras pépticas (do estômago e do duodeno).

Note-se que a consideração do *conjunto digestivo* como um sistema se mostra epistemologicamente do maior interesse (31). Para além da pormenorização bioquímica de muitos processos biológicos, o processo de interiorização do respectivo espaço (o espaço digestivo), permite compreender a importância das projecções para esta área de múltiplos processos psicodinâmicos. As relações da fala com a nutrição também aqui se encontram integradas.

Ao conjunto das mudanças verificadas após as estimulações eficazes, que se desenvolvem num tempo próprio, chama-se *síndrome geral de adaptação* (1). Note-se que o adjectivo *geral* significa aqui, exactamente, que tem *uniformidade* e que é *independente do tipo do estímulo*.

Neste *síndrome* podem verificar-se três fases: 1) a de *alarme*, 2) a de *resistência*, e 3) a de *exaustão*, a fase terminal, não necessariamente atingida (1).

Ao conjunto evolutivo dos sintomas que caracterizam este comportamento dos sistemas vivos, que se processa por alterações dos pontos de equilíbrio, foi Hans Selye quem chamou *síndrome geral de adaptação*, e H. Laborit *reação oscilante post-agressiva* (32).

Agora pode compreender-se que Hans Selye tenha definido o *stress* como *o estado de um sistema biológico que se manifesta por um síndrome específico constituído por todas as alterações que são induzidas não especificamente no seu interior* (1).

No horizonte da noção de *stress* está sempre, portanto, o conhecimento da *formalização* do ser vivo, da sua *precaridade* e da possibilidade permanente da sua *morte*. O adágio diz que *para morrer basta estar vivo*, e não necessita de que nele se insista. Consequentemente, a *adaptação* do ser vivo há-de manifestar-se pelo conjunto das suas alterações em resposta à estimulação.

Respeitando as concepções do introdutor do conceito, penso dever fixar-se, finalmente, que o *stress* é, sempre e tão só, *o estado instantâneo de um sistema vivo*. Sendo assim, *substantivo*, compreende-se que o *stress* seja um estado que não é necessariamente nem anormal nem maléfico, e que, cronologicamente, haja sempre a considerar num ser vivo *estados* diferentes, sucessivos. Por isso, Selye recomenda que se considerem dois novos conceitos: o de *eu-stress*, quando o *estado* ou é agradável ou conduz à cura, e o *dis-stress*, quando

o estado ou é desagradável ou conduz à doença e/ou à morte (1).

Eventualmente a intensidade ou a natureza do estímulo podem levar à ruptura de níveis homeostáticos e mesmo anular a vida, e compreender-se-á que não existam sistemas vivos sem a *actualidade* do *stress*.

## O SUCESSO

Agora se compreenderá que o almejado *sucesso*, como o *insucesso*, depende do *stress*!

Note-se que *sucesso* quer dizer, em geral, o que sucede – e que em português também quer dizer *parto* ou, ainda, *nascimento*. Lembremos a devoção popular a Nossa Senhora do Bom Sucesso.

Deve reconhecer-se que desde os mais primitivos até ao mais complexo dos seres vivos, que é o homem, a sua afirmação é sempre *convivência* e sempre *recomeço*. Viver é um *continuar* a viver, embora, nesse realizado *continuum*, este continuar se processe *quanticamente*.

Como um raio de luz em que cada ponto tem as propriedades da fonte, também o ser vivo tem em cada momento a projecção do seu nascimento, do seu *sucesso*.

Para cada ser humano, o seu sucesso terá sido sempre e continuará a ser, certamente, uma surpresa, dolorosa ou gozosa (*gaudiosa*). Projectado e recolhido, também este funcionará assim como a disposição (estar bem disposto, mal disposto ou indisposto), para que os ventos da sorte encham as velas daquele barco...

Hoje, porém, para muitos, insensatamente, o sucesso é a gloriosa manifestação exterior ou exteriorizada de uma vitória ou a estrondosa afirmação de uma presença subida, bem desnivelada. As actividades desportivas que têm agora a importância social, económica e psicológica que todos podem conhecer, fornecem-nos múltiplos *modelos* de *sucesso*. Utilizando-os, pode reconhecer-se, muitas vezes, que o que assim se designa, pensa, sente ou quer não é mais do que um simples engodo utilizado em slôganes publicitários como, por exemplo, este que ouvi há pouco na rádio: – *Você connosco é sempre o primeiro!* ...

O sucesso, porém, é sempre e tão só a renovação do viver da fonte, da origem, que assinala o

tempo do viver, e sempre será assim.

O sucesso, a evidência em que a aspiração criacionista revela a sua criatividade, dependerá da qualidade do *stress* do ser humano, isto é, da qualidade do seu estado.

Compreende-se que, quando o *stressor* tenha intensidade bastante, se evidencie no *stress* a acção dos mecanismos homeostáticos, até eventualmente em sucessivas rupturas, em escada ou em cadeia, e que o próprio sistema seja posto em risco. Mas também se compreende que sem a acção do *stressor* o sistema atrofie. Como sistema aberto, a sua nutrição dependerá da alimentação, e sem o efeito deste *stressor* o sistema tenderá para a *inanição*.

A experiência ensina-nos que o ser humano é um ser de *projecto*, e que, deste *projecto*, que é *stressor*, dependerá o futuro do sistema.

Todos sabemos que os seres humanos se animam com os *afazeres desejados*, e se deprimem com os trabalhos penosos, maximamente quando se reconhecem *inúteis*. A noção de *inteligência emocional* expressa essa realidade. E sabe-se até, seguramente, que as *experiências* realizadas no tempo próprio e nas ocasiões adequadas motivam a organização das funções cognitivas (33) e que *um ambiente rico no oferecimento de actividades intelectuais e físicas* pode mesmo *contrariar muitos dos efeitos adversos do envelhecimento sobre o cérebro humano* (34).

É necessário explicitar, no entanto, que ao falarmos de *afazeres desejados*, ao apontarmos o desejo, ficamos apenas no limiar dos problemas da vontade, e que sem vontade própria também não há equilíbrio humano.

Seguramente, o bem-estar e o sucesso não são possíveis sem a existência do esforço no *stress*!

Jean Guilton lembrou, que o seu médico lhe recomendava que se esforçasse (35), porque ... *a fadiga não resulta do que fazemos ... mas é a ideia do que não fazemos!*

E na admirável *carta aberta* que lhe dirigiu, lembrava ter sido também ele, o médico, quem lhe revelara o ter sido feito para o esgotamento. Confessa, então: *Eu era, sou ainda, muito nervoso. Não sei não fazer nada. E diz ao seu médico: Sobre-tudo, sobretudo, insistíeis quando vos chamava a minha casa, não deixe de se cansar; ficará doente! E prosseguia o seu conselho "médico": "Quando repousar, re-*

*pouse profundamente, quando se distrair; distraia-se profundamente, e quando comer; ou beber, faça-o profundamente"*.

O que diremos também daqueles que substancialmente seres humanos, e também dos que adjectivamente atletas, artistas, cientistas, gestores, na linguagem de Ortega y Gasset (36), *sejam homens exigentes?*!

Deve reconhecer-se, porém, que *nem tudo o que luz é ouro*, nem tudo o que é esforço é realização. Também aqui se pode inserir o comportamento recorrente do *eu flutuante*, de que fala Lipovetsky (8), podendo sempre, na verdade, a consciência abrir-se para a superação, numa realização superior, ou, sumir-se na desgraça narcísica, que estilhaça e finalmente sempre dissolve o ser. Múltiplas são as situações em que se encontra este comportamento e múltiplas as abordagens possíveis dos seus problemas. Como documento, deixarei apenas um. exemplo (37), recorrendo ao motivo inicialmente referido, o mar, com que também é possível, pela poesia, ter uma representação do amor, e citando Camões:

*Como quando do mar tempestuoso  
o marinheiro, lasso e trabalhado,  
de um naufrágio cruel já salvo a nado,  
só ouvir falar nele o faz medroso,*

*e jura que, em que veja bonançoso  
o violento mar e sossegado,  
não entre nele mais, mas vai, forçado  
pelo muito interesse cobiçoso;*

*assi, Senhora, eu, que da tormenta  
de vossa vista fujo, por salvar-me,  
jurando de não mais em outra ver-me:*

*minha alma, que de vós nunca se ausenta,  
dá-me por preço ver-vos, faz tornar-me  
donde fugi tão perto de perder-me.*

Nesta linha pode compreender-se ainda o que seja a *expectativa*, o *desejo*, a *vontade* e a *decisão*... e também a *frustração*!

Finalmente, o sucesso dependerá muito de realidades que excedem as projecções da *inteligência emocional* e as da vontade ...

Como acontece com a vida em geral, o sucesso só se realiza plenamente quando deixa de

ser, quando *coisifica*: – vai sendo, existindo ou não. Os seus indícios são estéticos, e o seu conhecimento, que pode perseguir-se por via artística, aponta para uma *formação* demorada e misteriosa, que passa por colocar nos domínios do inconsciente os conteúdos psicológicos que possibilitem a *concordia*. É por esta via que em sincrética consciência ampliada (e não pela via da ciência que mata: pára e separa, mas não repara) aparecem as verídicas possibilidades da felicidade, a realização das aspirações humanas que são a Filosofia, a Pedagogia e a Medicina.

Por isso, para os seres humanos a felicidade será sempre como os perfumes são para as flores – e ficam na sua ausência... – ou não existe.

## CONCLUSÃO

Como conclusão podemos dizer que sendo o ser humano consciente num mundo de consciência (a família, primariamente, o casal – a família, ainda, mas secundariamente – ou a comunidade, o grupo – ou os grupos –, a nação, a mátria, a pátria, etc.) o sucesso dependerá, finalmente, da inteligência, isto é, da legência do interior do ser, facultada pela razão, pelo sentimento e pela vontade emergentes conjuntamente da substancialidade de si *mesmo*.

Por isso, na realização pessoal, o sucesso *sexual*, não necessariamente o genital (conjugal ou não: - refiro-me a um certo *professar*, ou seja, a realizar socialmente o ser individuado), e o sucesso *oficial* (do *ofício*, que é, na profissão, uma outra forma de *professar*) são expressões elementares da *inteligência sincrética* (racional, emocional e volitiva) do ser humano que pode ser reconhecida como referência do movimento em que o viver se processa.

## BIBLIOGRAFIA

- Selye H. *The Stress of Life*. Revised edition. The McGraw-Hill Companies, Inc. New York, 1984.
- Gasset JO. *El caso de las revoluciones*. In El Tema de Nuestro Tempo. 16ª Edição castelhana. El Arquer. Revista de Occidente. Madrid, 1966.
- Babin P. *Linguagem e Cultura dos Média*. Tradução portuguesa. Bertrand Editora. Venda Nova, 1993.
- Illich I. *Convivialidade*. Tradução portuguesa. Publicações Europa-América. Lisboa, 1976.
- Pinto MM. *Economismo - O Equívoco sobre o Valor da Economia Política*. Imprensa Moderna, Lda. Porto, 1932.
- Gaxotte P. *A Revolução Francesa*. Tradução portuguesa. Livraria Tavares Martins. Porto, 1945.
- Carrel A. *O Homem, esse Desconhecido*. Tradução portuguesa. Editora Educação Nacional. Porto, 1947.
- Lipovetsky G. *A Era do vazio. Ensaio sobre o individualismo contemporâneo*. Tradução portuguesa. Coleção Antropos. Relógio d'Água, Editores, Lda. Lisboa, 1988.
- Coimbra L. *Criacionismo (esboço de um sistema filosófico)*. In Obras de Leonardo Coimbra. Vol. 1. Lello & Irmão - Editores. Porto, 1983.
- Bachelard G. *A Água e os Sonhos. Ensaio sobre a imaginação da matéria*. Tradução brasileira. Martins Fontes. São Paulo, 1989.
- Jung CG. *Sincronicidade: um princípio de conexões acasuais*. In A Dinâmica do Inconsciente. Obras Completas de C. G. Jung. Vol. VIII. Tradução brasileira. Editora Vozes Lda.. Petropolis, 1984.
- Goethe. *Fausto, segunda parte*. Tradução portuguesa de Agostinho d'Ornellas. Lallemand Frères, Typ. Lisboa, 1873.
- Brilo F (letra) e Trindade F (música). *Canção do Mar*. Tem várias interpretações registadas em disco.
- Cirlot JE. *Mar*. In Dicionario de Símbolos. 5ª Edição. Ediciones Siruela. Madrid, 2001.
- Machado A. *Campos de Castilla*. Edición de Geoffrey Ribbans. Coleção Letras Hispánicas. Ediciones Cátedra, S.A. Madrid, 1995.
- Andresen SMB. *Mar*. Poesia. Editorial Caminho, S.A. Lisboa, 2001.
- Camões L. *Os Lusíadas*. Canto V, 16 e 18.
- Codax M. *Ondas do Mar de Vigo*. In Stephen Reckert & Helder Macedo: Do Cancioneiro de Amigo. Coleção Documenta Poética. Y. Edição. Assirio & Alvim. Lisboa, 1996.
- Castro R. *Follas Novas*. 4ª. Edição. Biblioteca Básica de Cultura Galega. Editorial Galaxia, S.A. Vigo, 1995.
- Camões L. *Se me levam águas*. In Lírica Completa, 1. Biblioteca de Autores Portugueses. Imprensa Nacional. Casa da Moeda. Lisboa, 1980.
- Nemésio V. *Correspondência ao Mar*. In Tesouros da Poesia Portuguesa. Selecção, prefácio e notas de António Manuel Couto Viana. Editorial Verbo. Lisboa, 1983.
- Mello PH. *Degredo*. In Pecado (1942). Publicado em Poesias Escolhidas. Biblioteca de Autores Portugueses. Imprensa Nacional. Casa da Moeda. Lisboa, 1983.
- Torga M. *Miragem*. In Diário X. Coimbra, 1968.
- Hipólito-Reis C. *Leonardo Coimbra - um filósofo da actualidade*. Pronto para publicar.
- Hipólito-Reis C. *Homeostase e Cibernética em Bioquímica*. In Bioquímica. Edição Revista. Coordenação de Manuel Júdice Halpern. Págs. 305-314. Lidel – Edições Técnicas, Lda. Lisboa, 1997.
- Claude Bernard: Introdução á Medicina Experimental. Tradução portuguesa. Coleção Filosofia e Ensaios. Guimarães Editores. Lisboa, 1959.
- Cannon WB. Organization for physiological homeostasis. *Phys Rev* 1929; 9: 399-431.
- Hipólito-Reis C. A descoberta do corpo. *Acta Médica Portuguesa* 2001; 14: 497-505.
- Mager WH, Ferreira PM. Stress response of yeast. *Biochem J* 1993; 290: 1-13.
- Heinrich C, Castell JV, Andus T. Interleukin-6 and the acute phase response. *Biochem J* 1990; 265: 621-636.
- Hipólito-Reis C, Almada MNMP, Azevedo I. *Práticas de Bioquímica para as Ciências da Saúde*. Lidel – Edições Técnicas, Lda. Lisboa, 2002.
- Laborit H. *Réaction Organique à l'Aggression et Choc*. 12ª. Edição. Masson et Cie, Éditeurs. Paris, 1955.
- La Mantia AS, Katz L. (Editores): *Modification of brain circuits as a result of experience*. In Neuroscience, 2ª. Edição. Editado por Dale Purves, George J. Augustine, David Fitzpatrick, Lawrence C. Katz, Anthony-Samuel LaMantia, James O. McNamara e S. Mark Williams. Sinauer Associates, Inc. Publishers. Sunderland, Massachusetts, 2001.
- Mattson MP, Duan W, Lee J, Guo Z. Suppression of brain aging and neurodegenerative disorders by dietary restriction and environmental enrichment: molecular mechanisms. *Mech Ag Devel* 2001; 122: 757-778.
- Guitton J. Cartas Abertas. Tradução portuguesa. Coleção Ciência Aberta. Editorial Notícias, Lisboa, 1995.
- Gasset O. *La Rebelión de las Masas*. Coleção Austral. Espasa Calpe. 13. Edição. Madrid, 1956.
- Camões L. *Como quando do mar tempestuoso*. In Lírica Completa, 11. Biblioteca de Autores Portugueses. Imprensa Nacional. Casa da Moeda. Lisboa, 1980.