PSICOLOGIA NO COTIDIANO

Em busca
de uma vida melhor

NINA TABOADA

Material com direitos autorais

Copyright © 2020 da Autora

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Contexto (Editora Pinsky Ltda.)

Montagem de capa e diagramação
Gustavo S. Vilas Boas

Coordenação de textos
Carla Bassanezi Pinsky

Preparação de textos
Lilian Aquino

Revisão
Hires Héglan

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Taboada, Nina
Psicologia no cotidiano : em busca de uma
vida melhor / Nina Taboada. – São Paulo :
Contexto, 2020.
160 p.

ISBN 978-65-5541-016-7

1. Psicologia 2. Autoajuda 3. Vida pessoal 4.
Trabalho 5. Desenvolvimento pessoal I.
Título

20-2063 CDD 158.1

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Índice para catálogo sistemático:
1. Psicologia

2020

EDITORA CONTEXTO
Diretor editorial: *Jaime Pinsky*

Rua Dr. José Elias, 520 – Alto da Lapa

Material com direitos autorais

Sumário

INTRODUÇÃO

1. SOBRE O "COTIDIANO COMUM"

Cotidiano

Virando a chave

Um "cotidiano integrado"

Acordar

Planejando o dia

Trabalho

Alimentação

Fome emocional

Fome mental

Fome espiritual

Fome física

Material com direitos autorais

Buscar prazer e conexão social

Sexo e sexualidade

Descansar

Você sabe descansar?

2. QUEBRA DO COTIDIANO

Crises como possibilidades

3. UM "COTIDIANO LOUCAMENTE SÃO"

A AUTORA

Material com direitos autorais

Introdução

A Psicologia, por si só, é uma provocação! Estudar nossa mente, compreendendo nossos comportamentos e desvendando impulsos inconscientes, é, no mínimo, atrever-se a aceitar que não sabemos tudo a nosso respeito.

A Psicologia provoca, pois ousa olhar para nossa vida e, com seu dedo fundamentado em tantas teorias, vivências e pesquisas, aponta nossas limitações, descobre nossos vícios, descolore ilusões e, com muita petulância, nos comunica que vivemos em uma zona de conforto – situação que pode estar matando algo muito nobre em nós.

Porém, se um dedo da Psicologia revela esse conformismo, outro nos sinaliza a possibilidade de sermos maiores, expandirmos nossos conhecimentos, nosso potencial, conhecendo e agindo de acordo com valores e virtudes que podemos identificar.

Logo, um livro que pretenda invocar os poderes da Psicologia só pode ser válido, vivo e interessante se suscita questionamento, dúvida, incômodo, mas também se mostra caminhos. Levar em conta a Psicologia é um incomodar-se para não se acomodar.

Seria possível uma Psicologia do cotidiano? Uma Psicologia do que é diário, banal, comum, faça chuva ou faça sol? Seria possível trazer para o dia a dia mais básico e demasiadamente humano as reflexões dessa ciência e dessa filosofia que justamente querem nos tirar da rotina ou, pelo menos, nos fazer enxergá-la com outros olhos?

Sim! E não só é possível, como necessário. Compreender nosso cotidiano mais básico, questioná-lo e criar novas possibilidades mais coerentes e interessantes (e, por que não, instigantes) é talvez o maior

Material com direitos autorais

triunfo que a Psicologia pode conquistar.

Adentrar a sua casa é o desafio que me proponho. Para isso, preciso apenas que você abra a sua porta. Trago uma série de amigos em forma de pensadores, vivências e pesquisas, e acredito que nesse "bate-papo psi" podemos começar "um" e sair "muitos".

Material com direitos autorais

1

Sobre o "cotidiano comum"

COTIDIANO

"Janaína acorda todo dia às 4h30
E já na hora de ir para a cama, Janaína pensa
Que o dia não passou,
Que nada aconteceu. [...]
Já não imagina
Quantos anos tem
Já na iminência
De outro aniversário."

("Janaína", Biquíni Cavadão)

Todo dia você acorda e faz tudo *sempre igual*, como a moça apaixonada e previsível da música "Cotidiano", de Chico Buarque?

É provável que sim. O cotidiano é feito de rotinas, que, por sua vez, são compostas de uma coleção de hábitos e regras treinados e reforçados muitas vezes desde a época em que você era criança – e, cá entre nós,

Material com direitos autorais

devia odiar essas regrinhas, não é mesmo?

"Quando crescer vou ter a minha casa e fazer o que eu quiser!!" – brada o adolescente revoltado com os "nãos" recebidos dos pais. Ironia do destino, talvez, é ver esse mesmo adolescente se transformando em um jovem adulto que, de forma geral, acaba repetindo as mesmas rotinas e sustentando um cotidiano comum à sua origem familiar.

Pare por um instante a leitura deste livro, feche seus olhos e pense: como é um dia comum na sua vida? Uma quarta-feira rotineira?

Bem, de forma geral você *acorda*, tira um tempo (Breves segundos? Longos minutos?) para *planejar seu dia*, ingere algo (Uma bebida? Alimenta-se?) e sai para o *trabalho* (ou estudo). Lá, você geralmente fica tentando *resolver problemas*, *evitar conflitos* e conseguir algum tipo de *realização* e – melhor ainda – *reconhecimento e/ou aprovação*. São centenas de e-mails a serem gerenciados, ou um cliente (chefe, colega ou professor) difícil e sempre insatisfeito com quem você precisa se relacionar, um projeto aceito a ser comemorado, ou uma certa angústia por conta da reunião de avaliação de desempenho que está por vir. Se você mora em uma grande metrópole, é possível que seus horários de alimentação sigam a rotina de não ter uma rotina. Ou então que você possa contar com a pausa do almoço, ou a de um lanche, para respirar e pensar na vida... ou pensar no próximo e-mail a ser respondido (ou talvez procrastinado), na próxima tarefa ou desafio... Finalmente, termina seu expediente e, para quem pode se permitir, é hora de pensar em algum *lazer*. Pode ser um *happy hour* com amigos, um jantar saboroso, uma maratona de séries, a novela, um filme ou um livro no cair da noite. Alguns guardam energia para uma bela noite de sexo e talvez ainda dê tempo para manejar alguma mensagem do celular ou algum – caramba, outro? – e-mail. Então, chega a hora de descansar e ir dormir. Mas, é claro, sem se esquecer de colocar o alarme do despertador para que, no dia seguinte, o cotidiano recomece no horário de sempre.

Se você tem filhos, acrescente as tarefas de levá-los para escola e buscá-los mais tarde, levá-los para alguma atividade extracurricular,

Material com direitos autorais

enfrentar alguma reunião com professores, manejar as mensagens do grupo de pais no aplicativo do celular e todas as lutas e abraços que constituem ter em casa crianças ou adolescentes. E, no meio de toda essa rotina, para muitos, ainda é necessário nutrir uma vida a dois, de casal, para além dos papéis sociais, profissionais e familiares, que seja minimamente satisfatória.

É importante ressaltar: há uma série de outras "rotinas básicas" diferentes desse padrão descrito. Há, por exemplo, um grande número de pessoas que não trabalham fora. Geralmente são mulheres que resolveram abdicar da carreira (ou são proibidas de trabalhar). Ainda assim, é possível estabelecer uma relação entre os contratempos do mundo do trabalho e os desafios e os problemas relacionados à gestão de um lar e à responsabilidade pela educação e pelos cuidados com os filhos. Algo que às vezes é assumido quase que exclusivamente pelas mulheres. Há ainda aquelas sobrecarregadas com ambos: o trabalho e a casa. Existem também diferenças sociais (tanto de pobreza e miséria quanto de riqueza e acúmulo de bens) que definem variações nas rotinas individuais. Ou ainda diferenças culturais – religiosas, por exemplo – que fundamentam práticas cotidianas muito específicas.

Porém, respeitando e compreendendo as diferenças entre tantas e tantas rotinas, podemos pensar em um padrão um tanto quanto generalista que abarca os itens destacados anteriormente: acordar, planejar o dia, realizar atividades (geralmente ligadas a trabalho ou estudo), alimentar-se, buscar algum lazer e dormir.

E aí, deu *"OK"* na maioria desses itens? Se sim, posso afirmar que hoje você vive um cotidiano comum, do cidadão médio comum, agindo para suprir necessidades comuns.

Cuidado: hoje, ser "comum" – estar na média, no "padrão de normalidade" – não significa necessariamente estar saudável, nem sentir-se bem consigo mesmo e com as pessoas à sua volta.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta, em estudo de 2018 realizado em todos os países das Américas, que o Brasil é a nação com

Material com direitos autorais

maior número de pessoas sofrendo de transtornos de ansiedade (7,5% da população) e o segundo país com maior número de pessoas com depressão (9,3%), só perdendo para o Paraguai (9,4%). No que se refere a estatísticas mundiais, desde o último estudo divulgado em 2005, a própria OMS afirma que houve um aumento significativo de transtornos depressivos e ansiosos em todo o mundo. Será que o aumento de situações estressantes, a aceleração constante das sociedades modernas e a pressão por desempenho seriam suficientes para explicar o aumento exponencial de pessoas diagnosticadas com transtornos emocionais? O que faz com que uma emoção naturalmente humana se transforme em patologia?

Além do aumento significativo e gradual, nos últimos anos, dos transtornos psiquiátricos diagnosticáveis, outros problemas de saúde podem ser verificados, como sobrepeso, sedentarismo, dificuldades para dormir, dores frequentes no corpo (enxaquecas, tensão muscular, dores na coluna), inflamações e toda uma série de enfermidades que afetam negativamente nossa qualidade de vida. A partir do sinal dado por essas "pequenas" enfermidades, é possível observar uma série de insatisfações, seja na vida profissional, seja na social, seja na afetiva. Multiplicam-se os livros de autoajuda publicados, prometendo muitas vezes a "fórmula definitiva" e as "cinco chaves" para se alcançar a felicidade, a plenitude e até mesmo riqueza e poder. O que tanto se busca nesses livros? Que vazio é esse que de certa forma faz parte dos nossos cotidianos comuns?

Importante ressaltar que viver um "cotidiano comum" não é o mesmo que "levar uma vida simples". Levar uma vida simples é uma escolha feita a partir de valores bem claros e mantida, muitas vezes, por uma sequência de "nãos" às tentações tecnológicas e materialistas que outros cotidianos tendem a oferecer. Ou seja, levar uma vida simples pode não ser nada fácil, mas é uma opção consciente.

Ao analisar com detalhes uma rotina comum que visa suprir necessidades comuns (estou falando aqui de pessoas que vivem em sociedades industrializadas, democráticas e com condições de vida, saúde,

Material com direitos autorais

educação e acesso à cultura, ou seja, pessoas privilegiadas se pensarmos que uma a cada três pessoas no mundo não tem sequer água potável), consigo vislumbrar algumas situações frequentes. Observo, geralmente, alguém com dificuldades em acordar, apertando pelo menos cinco vezes o botão soneca até o último minuto possível. Em geral, seu dia não foi muito bem planejado e, como é comum já "estar na correria" (expressão típica do "cotidiano comum"), a pessoa toma um café rapidamente, diz "bom-dia-tô-com-pressa-até-mais-tarde-tire-o-lixo" e sai para enfrentar o trânsito já com uma boa dose de adrenalina (um dos hormônios secretados quando estamos sob estresse) nas veias e agressividade. Seja no transporte público, seja em um carro particular, essa pessoa já se encontra no "estado de luta ou fuga", termo técnico utilizado nos estudos sobre medo e ansiedade que se refere a uma série de comportamentos fisiológicos e psicológicos em situações estressantes. O corpo fica tenso, liberando uma série de substâncias que a deixa em alerta e que vão minando, pouco a pouco, a saúde do seu organismo e a capacidade produtiva do seu cérebro.

O trabalho tende a ser uma arena, seja de lutas internas (dificuldade em ser mais produtivo, manter o foco, fugir das distrações do celular e manejar muitas vezes conflitos morais), seja de externas (dificuldade de comunicação e relacionamento interpessoal, ambientes de trabalho abusivos e/ou exaustivos).

Às vezes, essa pessoa ouve uma história de alguém que largou tudo para "viver o próprio sonho" e fica se perguntando se não deveria fazer igual. "Afinal, por que mesmo estou nesse trabalho, nessa profissão? Qual o propósito disso?" Hora de mais um café (já deve ser o quarto ou quinto) para não pensar e adiar algumas tarefas incômodas do dia.

Nessa arena cotidiana, onde se tem a impressão de correr maratonas, não há muito tempo para almoçar com calma, pensar, refletir, confraternizar. Em determinados lugares, é comum ficar até mais tarde no trabalho, pois "não deu tempo" de fazer o que era necessário. Nunca dá. Às vezes nem é de bom tom que dê, afinal, é preciso "dar o sangue

Material com direitos autorais

pela empresa" e o primeiro a chegar e o último a sair é sempre bem visto pelos chefes: "Esse sim é batalhador!".

Finalmente, na hora de ir para casa, esse alguém está exausto, sem conseguir raciocinar direito. Leitura? Estudo? Pensar em algo maior, mais profundo, na vida? Não dá. Não há forças para isso. Em casa, é preciso lidar com outras demandas, as domésticas. (Especialmente para as mulheres, em geral, começa o "terceiro turno do trabalho", em que toda a gestão da empresa "lar" demanda sua atenção. Os psicólogos sabem que, quando se trata de *transtornos de humor*, no espectro da ansiedade e depressão, as mulheres são as que, estatisticamente, mais sofrem.)

Voltando ao "cotidiano comum". Ao chegar em casa depois de um dia de trabalho, busca-se ver qualquer coisa que passe na televisão como forma de entretenimento. Alguma comida rápida, malfeita e gordurosa traz um pouco de conforto. Algumas horas nas redes sociais proporcionam evasão, mas também um tanto de frustração por não estar levando a vida maravilhosa que aparentemente "todo mundo" vive e mostra no Instagram... A noite termina com o corpo capotando na cama, talvez um sono picado, uma insônia leve ou uma noite com pesadelos boicotando o momento reservado ao descanso. Talvez alguma droga seja usada para ajudar a desligar, à força, essa mente que não para de se preocupar com problemas ou listar tarefas pendentes.

Esse é resumo do que chamamos aqui de "cotidiano comum".

Pensando bem, ninguém deseja criar e manter intencionalmente esse tipo de rotina, então por que é tão frequente vivê-la?

Para além de leituras sociais, culturais, antropológicas e filosóficas, arrisco dizer: porque é seguro (ou parece ser). Afinal, não é o que "todo mundo faz"? Uma vida ocupada em estudar/trabalhar, construir uma carreira "sólida" em uma mesma empresa, casar, ter filhos, aposentar-se era a melhor vida possível para seus pais, avós, bisavós. Mas, para você, também é? Em um mundo que parece fazer de tudo para que você seja qualquer pessoa, menos você mesmo, um cotidiano vivido no "piloto

Material com direitos autorais

automático" da mente funciona muito bem para amortecer sonhos e desejos de uma vida mais autêntica e fazer com que suas rotinas sejam mais parecidas e alinhadas com a vida da maioria da população. Cuidado: diante das promessas de segurança, estabilidade e alguma noção vaga de sucesso, a intolerância à incerteza, à mudança, ao erro, à instabilidade e à vulnerabilidade pode levar sua vitalidade embora. Você acaba se sentindo menos disposto ou aberto às mudanças inevitáveis da vida, gastando muita energia perseguindo ideais que muitas vezes não são seus e tentando controlar variáveis que não são controláveis. A vida vira uma luta constante na sua mente.

Que tal virar a chave?

VIRANDO A CHAVE

Janaína é beleza de gestos, abraços,
Mãos, dedos, anéis e lábios
Dentes e sorriso solto
Que escapam do seu rosto. [...]
Mas ela diz
Que apesar de tudo
Ela tem sonhos
Mas ela diz
Que um dia a gente há de ser feliz

("Janaína", Biquíni Cavadão)

Se eu pudesse construir um *termômetro* que medisse a qualidade do cotidiano, o faria obedecendo a uma escala ascendente de quatro dimensões.

Começaria em um estado sem temperatura, calor ou vida que chamaria de *cotidiano patológico*. Levado por algum transtorno emocional e/ou existencial, esse seria um cotidiano permeado por prisões, marcado pela inércia, pelo desinteresse, oscilando entre a

Material com direitos autorais

indiferença e a ira. Sem adentrar agora nas causas que podem levar uma pessoa a viver esse tipo de cotidiano (ter sofrido negligência ou abuso dos pais, ou *bullying* na infância, sofrer de dependência química ou desamparo social, entre outros), um cotidiano patológico pode ser identificado tanto pela ausência completa de uma rotina ou de hábitos voltados para algum objetivo, quanto por hábitos voltados à clausura (isolamento social, ao se negar a sair de casa, fora de tempos de pandemia, claro), ao medo (evitar de forma crônica algo importante, por exemplo, por receio do julgamento ou de falhar), à indiferença e à solidão. O cotidiano patológico não é o foco deste livro, mas enfatizo aqui que é algo que necessita de tratamento clínico. Na grande maioria das vezes, a pessoa precisa de ajuda especializada e qualificada para sair dessa dimensão deletéria e poder viver um cotidiano mais saudável.

Numa segunda escala, já com alguma temperatura, podemos pensar no *cotidiano comum* descrito na seção anterior. É o dia a dia "morno", que envolve movimento, ações e até metas, mas talvez não garanta Vida (com V maiúsculo), pois é o que se vive quando se age no "piloto automático" das crenças sociais, familiares e culturais, quando se deixa de pensar por si mesmo.

Na terceira escala, beirando uns 37 graus, quente, mas não patológico, estaria o que defino como o *cotidiano integrado*. Nele, há mais clareza sobre o estilo de vida que se pretende levar. Esse cotidiano integra as diferentes dimensões da vida em um todo coerente e funcional, ou seja, você consegue empregar as estratégias necessárias e eficientes para alcançar aquilo que deseja ou de que precisa. Não há uma mera repetição de padrões sociais e familiares, pois aqui são feitas escolhas de vida mais conscientes e pessoais. O cotidiano integrado mantém a mesma base rotineira do cotidiano comum: acordar, planejar o dia, trabalhar/estudar, buscar reconhecimento no trabalho e resolver problemas, alimentar-se, buscar lazer e satisfação, descansar; porém, ele se desenrola de uma forma mais produtiva, coerente e harmônica. Ou seja, você age mais do que procrastina, suas ações são coerentes com seus

Material com direitos autorais

image not available

dificuldade é que você consegue entender melhor outras pessoas que passam por algo parecido? Ou quando você consegue aprender uma difícil lição através da história de uma outra pessoa, pois se viu refletido ali? Manter, portanto, esse cultivo da mente, do corpo, das emoções e do espírito em uma atitude de abertura e consideração afetuosa com o outro são formas talvez ousadas de se buscar o que a ciência entende por felicidade.

Bem, não é preciso construir um cotidiano extraordinário para ser feliz. Mas é preciso doses de uma loucura sã para viver uma autenticidade que inspira uma vida melhor, mais ativa e humanitária.

Muitas vezes só é possível transcender para tal estilo de vida quando se passa por alguma crise, alguma mudança que impacta a vida de forma a mudar o seu eixo, como doenças graves, perdas sentidas, fracassos, lutos. Em momentos como esse é testada nossa capacidade de ser resiliente, ou seja, de manter-se bem – e às vezes até sair melhor – diante das grandes adversidades da vida. O modo como se enfrenta uma crise pode indicar caminhos de restabelecimento pessoal. Você já deve ter ouvido histórias de pessoas que, após o diagnóstico de uma doença grave, por exemplo, acabam mudando e trazendo novos significados para a própria vida, dando maior ênfase aos valores pessoais, aos amigos e à família, e, caso tenham conseguido vencer a enfermidade, saíram ainda mais fortalecidos e com uma vida melhor. Às vezes uma crise pode ser compreendida como um chamado (doído) do Self, daquela parte mais verdadeira da sua psique, para que seu olhar se volte ao que há de melhor em você e ao seu redor.

Do dedo que aponta a miséria psicológica e existencial que vivemos, passo para a mão que indica um estilo de vida mais voltado ao desenvolvimento do potencial humano e uma vida mais digna de ser vivida, ou seja, feliz, plena. Sim, existem estudos científicos sérios sobre felicidade, bem-estar e vida "plena". Já pensou construir um cotidiano com base nesse objetivo?

Antes de continuarmos, um aviso aos navegantes: buscarei, o máximo

Material com direitos autorais