

Emotividade sadia no trabalho e nas horas de descanso

T. R. RETLAW

(Traduzido por Ana Rimoli de Faria Dória, da Revista "Higéia", agosto, 1947, com autorização da "American Medical Association")

JUSTIFICATIVA

NÃO constitui novidade o fato de que as situações de vida, modernamente, estão se tornando cada vez mais complexas, num acelerado ritmo de desenvolvimento.

Grande parte do tempo da vida do trabalhador é despendido — em flagrantes anseios de libertação — na luta pelo pão nosso de cada dia.

Hoje, uma ocupação só, não basta para um exemplar e esforçado chefe de família manter, com seu rendimento, toda sua família, oferecendo-lhe o conforto e o padrão de vida que traçou e desejou.

Não sobra tempo para pensar em descanso embora reconheça essa necessidade e compreenda que o organismo humano precisa de repouso para se refazer. Os problemas se avolumam e o tempo urge...

Quem sabe se não foi raciocinando assim que o autor deste artigo resolveu, numa feliz conciliação de ambas as situações — trabalho e horas de descanso, divulgar suas idéias, cuja síntese pode ser expressada da seguinte maneira:

"Não é só o descanso e recreação que podem oferecer uma absoluta e satisfatória situação normal, em se tratando de tensão emocional, o próprio trabalho pode fazê-lo também".

* * *

O trabalho se torna realmente digno desse nome, satisfatório, portanto, quando é, em parte, o resultado de tendências inatas para criar, dar ou oferecer alguma coisa a alguém. Quando, ainda que indiretamente, serve de expressão para estas tendências, o trabalho, assim como a recreação, tem a sua parcela na normalidade da tensão nervosa e da saúde mental.

Existe, entretanto, aquela tensão que, embora varie de acordo com a ocasião e, algumas vezes, atinja um alto nível, mantém-se inteiramente normal e pode ser considerada como "tônus" — diametralmente oposto à falta de vitalidade ou inatividade.

O tecido muscular de nosso corpo mantém pela vida afora, um constante e protetor estado de vigilância. Enquanto há saúde, os tecidos musculares se conservam em estado de maior ou menor tensão (chamada tônus); tensão essa que é mantida em diferentes graus continuamente.

Este tônus pode ser diminuído temporariamente, pela alegria ou divertimento e elevado por vários fatores, tais como: a perda de prestígio, a crítica desfavorável, súbita ou inesperada, ou situação que possa pôr em risco a posição que o indivíduo ocupa na grande constelação dos afazeres humanos. O relaxamento temporário ocorre quando estes riscos diminuem, quando se realizam as esperanças, os desejos, os ideais e se recebem as agradáveis compensações que a vida pode oferecer.

Estes estados de tensão neuromuscular estão intimamente associados e limitados a sentimentos e emoções.

O "como" alguém se sente, não só em relação a si mesmo, mas aos outros, muitas vezes é transmitido por uma linguagem muda, porém, eloquente ou por diferentes graus de tensão — outra forma de linguagem que constitui um meio significativo de comunicação em todas as interações pessoais.

Os estados de tensão elevada, em geral, se exteriorizam no equilíbrio insuficiente entre o trabalho, a alimentação e o repouso, o descanso, a recreação. Provocam estado de apreensão, descontentamento, complexos de inferioridade e sensação de insegurança. Se se prolongarem, poderão mesmo, dar lugar a moléstias desde a fadiga crônica até o colon espasmódico, a colite mucosa ou outros estados deprimentes, físico e socialmente.

Naturalmente todos nós já temos tido oportunidade de verificar casos de grande tensão nervosa conseqüente de uma situação corriqueira de trabalho, da vida quotidiana ou, ainda, do desequilíbrio na tensão emocional exigida pelo trabalho e horas de descanso.

Tais causas, se forem reconhecidas prontamente, poderão ser logo corrigidas.

Em se tratando da tensão que permanece elevada, as causas imediatas são, freqüentemente, secundárias e resultantes de um conflito interior. Em alguns casos estes conflitos são tão profundamente arraigados (quem sabe se das experiências anteriores) que, resolvê-los ou mesmo, descobri-los, se torna tarefa árdua para qualquer psiquiatra ou médico especialmente treinado e qualificado na solução de tais problemas.

Algumas vezes, ainda que as causas sejam simples e óbvias não podem ser eliminadas porque estão ligadas a imprescindíveis fatores vitais ou da constituição do indivíduo.

Impõe-se, então, uma clara e absoluta revalorização; assim, relegados a um plano inferior na vida do indivíduo, encontram manifestação através de novos e absorventes meios.

A colaboração entre trabalho e horas de lazer, oferecendo auxílio adequado, é profícua não só neste, mas em todos os casos citados. O desempenho de um trabalho agradável engloba, muito maior número de fatores que os processos de compensação que a vida oferece. Inclui a noção do valor pessoal e da conquista de um lugar entre os colegas; implica em satisfação pessoal que resolve todas as dificuldades e revela capacidades; compreende também a alegria pessoal decorrente da atuação e da participação do indivíduo no ritmo conjunto do empreendimento. Quando, além disso, expande e enriquece a experiência do indivíduo, resulta em satisfação emocional e contentamento que ultrapassam o horizonte das recompensas econômicas.

Os valores emocionais positivos parecem necessários à maior ou menor eficiência na produção. O testemunho do indivíduo que trabalha muito mais independente e ativamente quando sob a influência de sentimentos generosos ou quando impellido por motivos de amizade, patriotismo ou boa vontade, deve ser citado aqui.

O trabalho de rotina caracteriza-se por um fator importante: a noção de responsabilidade em conjunto. É um contrato que deve ser vencido no fim de um tempo especificado e compreende o dever de lealdade e respeito próprio, por parte de cada um.

A recreação entretanto, tem como características acentuadas a noção de responsabilidade individual e a satisfação proveniente de um esforço criador livremente expresso. As mais intensas alegrias da vida procedem da aplicação do esforço de cada um orientado por um código individual de dever pessoal.

A medicina moderna encerra vários exemplos de surpreendentes progressos realizados por pessoas incapacitadas (mesmo as que foram seriamente prejudicadas) que se transformaram em egressos conformados, inteiramente capazes de dar expressão às suas limitadas energias.

Somente um indivíduo excepcional pode dar ocupação a si próprio, quando em perfeita saúde e sob circunstâncias favoráveis. Quando se tratar de inabilitação por moléstia ou reduzidas oportunidades, a desocupação tende a agravar a inabilitação. O perturbador sentimento de não ter o que fazer, de ser um prisioneiro de si mesmo, de estar à margem, não compartilhando da divisão do trabalho, de ressentimentos pelas interrupções do trabalho ou pelo fracasso de uma carreira que estava sendo seguida com interesse e ambição; de tédio ligado à perda de convivência sadia com os companheiros de oficina, repartição ou escritório, constituem fatos ou causas de perturbação emocional que obscurecem as alegrias e o prazer de viver.

As horas de lazer são de responsabilidade pessoal. Seu aproveitamento tem sido chamado de "caução de liberdade" ou "realização dos próprios desejos" desde que se entenda por tempo livre um dispêndio agradável do mesmo. Uma

vida ativa não deve ser preenchida apenas pelo trabalho de rotina; também oportunidades para descanso, dentro do ritmo da vida, em todos os seus aspectos, têm aí o seu lugar.

É muito provável que os motivos e objetivos pessoais não se revelem tanto ou tão claramente em nenhum outro aspecto da vida como nos momentos de alegria, prazer ou recreação. "Você o conhecerá através da maneira pela qual se diverte. Observe o que o indivíduo faz; compreenda suas razões; anote o meio através do qual ele encontra distração ou descanso completo; creia que, depois disso, ele possa ocultar seu caráter?"

O caráter, acreditamos, é mais livremente expresso no desempenho de uma função recreativa e na utilização das horas de lazer.

Pais e mestres esclarecidos não acreditam mais no fato de que a recreação, as atividades lúdicas sejam processos secundários ou inferiores na formação do caráter. Contribuem para despertar os impulsos criadores e altruístas que se encontram presentes no equipamento inato do homem e poderão originar, quando adequadamente supervisionados, alta classe de padrões éticos e educacionais. A organização de um programa recreativo deve incluir os aspectos individualistas de recreação e dar iguais oportunidades de sucesso aos grupos competidores.

Nas atividades recreativas de grupos cabe maior ênfase aos ideais que representarem vitória para o grupo do que sucesso individual.

Há, todavia, outros caminhos para promover o descanso; entre eles, o espírito recreativo no trabalho. O impulso humano de criar ou adquirir encontra sublimação de vários modos.

A criação no terreno artístico (na música, literatura, escultura ou pintura), há muito que está sendo consagrada como a linguagem das emoções. A fantasia, a imaginação, auxiliadas pelas habilidades manuais e a capacidade de invenção, são métodos de expressão dos aspectos repousantes do trabalho e visam promover o descanso integral. O impulso criador pode encontrar satisfação, também, através do desenvolvimento de um outro interesse que substitue o de origem nas atividades que abrangem a recreação e o trabalho, enquanto o impulso de aquisição pode ser satisfeito através da coleção sistemática dos vários objetos.

As ocupações prediletas, como formas de recreação no trabalho ou como trabalho repousante, constituem um útil objetivo, promovendo, realmente, o descanso. Têm, pelo menos, favorecido o bem estar de muitos.

A luz elétrica, o fonógrafo, o cinema e muitos outros recursos não teriam atingido o grau de desenvolvimento em que se encontram, atualmente, se Edison tivesse se contentado apenas com a telegrafia sem fio.

Milhares de pessoas em todos os aspectos da vida estão necessitando de absoluto descanso de alguma forma de recreação; outros pretendem fugir à tensão elevada "descansando enquanto carregam pedras", em outras palavras, muitos outros encontram um modo qualquer de fugir a essas tensões elevadas decorrentes da monotonia da vida que levam.