



Arte: Victor Schinato

O preço de existir

Quando o trabalho consome o sentido da vida

| Por Victor Schinato

Não há nem tempo para o despertador tocar, o sono é tão leve que o aparelho é desligado na primeira micro-vibração. É incerto se o sono foi realmente leve, ou se o tempo de repouso foi tão curto que nunca adormeceu de fato. O piso frio envia agulhadas nos ossos cansados das pernas, e o desconforto toma conta de todas as vértebras.

Antes mesmo do corpo se recuperar, outro dia de trabalho começa e, não importa o quanto queira, o único jeito de sobreviver é seguir em frente.

O banho deixa de ser um gesto de autocuidado. A água não é quente e confortável, por dois motivos: uma ducha vaporosa pesa muito no fim do mês; e ela precisa ser fria, para que o choque térmico leve pelo ralo a lembrança do calor das cobertas. Um banho de água fria não para limpar, mas para despertar. Uma xícara de água esquentada no microondas, já que não há tempo para uma fervura real numa chaleira. Uma quantidade acima do recomendado

de café solúvel barato, o único que o salário acomoda. Além do café amargo e quase espesso de tanto pó, um lanche rápido. Pode ter sido um sanduíche, talvez iogurte, na verdade podem ter sido bolachas de água e sal. A realidade é que, com dias tão iguais, fica difícil diferenciar as minúcias.

A vida passa dia após dia. Pouco sono. Despertador. Piso frio. Banho frio. Café forte. Repete. Adiada a batalha contra o sono e o cansaço, não sendo possível vencê-la, ainda é necessário encarar um ônibus cheio. Uma quantidade indistinta de pessoas amontoadas num espaço minúsculo, misturando desesperança, cansaço, aromas e ocasionais conversas. Nenhuma conversa profunda, mas palavras o bastante para emular vida. Tudo isso e sequer são 7 da manhã. Essa é a realidade de inúmeros trabalhadores no Brasil.

A vida de Paloma* não é muito diferente disso. Entre a faculdade e o trabalho, são mais de doze horas fora de

casa, com quinze minutos de intervalo, que a obrigam a escolher entre comer e respirar. “Eu chego e não quero falar com ninguém,” afirma a estudante, “às vezes eu durmo na mesa do trabalho, de tão cansada.” No fim do expediente, o reflexo mostra olheiras profundas e um olhar sem brilho. Nenhuma ferida é visível, mas é possível observar enxergar as unhas roídas, o esforço em passar maquiagem para esconder marcas de exaustão, o cabelo preso por não ter tempo ou vontade de cuidar dos fios. Por trás de tudo isso, algo se desfaz por dentro. É um cansaço que não se cura dormindo. Um vazio que foge dos exames.

O caso de Paloma é o retrato de uma geração inteira de pessoas que trabalham, estudam e tentam sobreviver entre boletos, prazos, telas e afazeres domésticos. É sobre casos como esse em que o termo dano existencial entra em cena.

O trabalho revela o que o corpo cala

O dano existencial é o prejuízo que o trabalho causa à própria experiência de ser. Não se trata apenas do esgotamento físico, mas da perda de si dentro da rotina. É quando o sujeito passa a existir apenas para produzir, e o tempo livre se torna um luxo inalcançável.

O psicólogo Vinícius Schmidt explica que, hoje, o trabalho não serve só para pagar as contas, mas também constrói identidade. “A gente se enxerga e se valoriza a partir do que faz. O trabalho se torna parte da narrativa de quem somos. Mas, quando o reconhecimento não vem, essa narrativa desaba”, afirma o profissional.

Com o trabalho não sendo validado, ou satisfatório, essa pessoa passa a se sentir invisível. Dessa maneira, pequenas concessões começam: aceitar um turno extra, ignorar o almoço, pausas res-

ponder fora do horário de trabalho.

Nesse cenário, o corpo continua ali, mas o sentido se esvai pouco a pouco. “O trabalhador já não tem vida fora do trabalho”, afirma a estudante de psicologia Angelina Degraf. Em seus estágios no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), ela vê de perto os efeitos de uma escala de trabalho abusiva na população. “O trabalhador não tem vida fora do trabalho, e quando não tem descanso, não há dignidade, nem saúde” discorre a estudante de Psicologia.

Para a estudante, o problema é estrutural e a escala 6x1 é fator determinante nesta discussão: “Ela [escala] é absurda. [...] A gente não consegue fugir nunca, o capitalismo suga tudo que está em volta”, comenta.

Degrat também descreve um cenário onde tudo se converte em produtividade. Comer, dormir, se exercitar, postar uma foto. Tudo obrigatoriamente precisa gerar resultado. “Virou moda ser produtivo o tempo todo. E quem não aguenta é julgado” relata a estudante.

De acordo com Degraf, é esperado que um trabalhador faça academia, leia livros de autoajuda, faça dieta, terapia e inúmeras outras coisas estabelecidas pelo capitalismo e perpetuado por influenciadores de estilo de vida, que são pagos para viver dessa maneira.

Porém, essas são atividades que não cabem na realidade de diversas pessoas que são da classe trabalhadora.

Um corpo que implora por pausa

De acordo com Vinícius, insônia, irritabilidade e isolamento são sinais de alerta. Esses sintomas são relatados por Paloma, mas a cultura de produtividade ensina que cansaço é fraqueza, então não existe outra opção a não ser seguir. “Tem dias que eu acordo e não sinto o corpo descansado. Eu penso que, se estou cansada dessa forma agora, quando ficar mais velha vai ser pior”, afirma a trabalhadora. Conciliar seu trabalho com o estudo também não é fácil. Às vezes, ela tenta reservar a noite para estudar, mas o sono vence. Cuidar da casa por vezes é uma batalha perdida. A alimentação é esquecida. “Não é que meu trabalho seja horrível, mas não sobra nada de mim depois dele”, encerra Paloma.

***Nome fictício a pedido da fonte**

Arte: Victor Schinato

