

## A MULHER, O TRABALHO E O STRESS

"Rompendo com tabus e conquistando novos espaços a mulher vive cercada de inúmeros papéis que lhe conferem na atualidade um modo de vida característico de nosso tempo. Tais papéis são a expressão de sua personalidade, não podendo se desarticular deles e sim conciliá-los. É sobre isso que vamos tratar "A Mulher e os seus papéis na vida".

Por Luiza Ricotta\*

As mulheres hoje em dia são sinônimo de grande força dado o seu enorme empenho diante das inúmeras atividades que cumprem em sua rotina. Mulheres que são profissionais em determinado ramo de atividade, que, trabalham fora, além do trabalho em casa com a família, adquirem uma referência de realização pessoal elevada e exigente para consigo mesma. Tudo isso é decorrência de seu empenho pessoal, da necessidade de sobrevivência e conquista de um espaço onde também contribui e participa do mundo. E como não poderia deixar de ser o profissionalismo é também símbolo da independência pessoal e financeira e a mulher não poderia ficar de fora.

Rodando como um peão

Sempre com a sensação de "estar em falta", devendo algo ao seu desempenho em alguma área de sua vida, e sendo única que é, a mulher até poderia fazer com que suas atribuições sofressem algumas restrições e fossem compartilhadas com as demais pessoas de seu cotidiano até ficarem mais equilibradas e possíveis de qualidade. Este aspecto em especial vêm fazendo parte da preocupação de organizações empresariais e institucionais no mundo inteiro, pois à medida em que a mulher se dedica mais a algum papel, por exemplo sua profissão, passa-se a dedicar menos à outras áreas de sua vida, logo sentindo-se frustrada e com a sensação de dívida tanto para consigo mesmo como para os que se beneficiam de seu trabalho e precisam da sua atenção e dedicação. E este fator certamente afeta a qualidade de seu trabalho e resultados esperados conforme sua função. À medida em que empresas estão preocupadas em promover esta estabilidade emocional no que se refere ao equilíbrio de seus multipapéis, ganha quando cria uma creche ou realiza determinados convenios e benefícios que são imprescindíveis para garantir essa segurança que a mulher de hoje precisa para então estar desimpedida de explorar todo o seu potencial profissional sem culpas.

Ganhos e Perdas

O trabalho e conseqüentemente o desenvolvimento profissional, vieram contribuir na vida da mulher como um importante ingrediente na construção de sua identidade, significando assim maior respeito por si mesma e elevação da auto estima. Tal ganho repercutiu na própria família um lugar à ela de maior importância. No entanto o preço que a mulher vêm pagando está sendo demasiado alto se visto por outro lado. As mulheres queixam-se de estarem "cansadas". Gostam de ter uma profissão mas odeiam o stress pertinente ao estilo de vida que acabam por levar para atender as demais atribuições que têm em sua vida: - uma diversidade de atividades. E por mais que se pense que ela tira isso de letra, até pode ser. Com certeza se empenhará para isso, mas de que maneira? Com que grau de exigência? E com que capacidade de absorver tantas e tantas tarefas a seu cargo?

Creio que mulheres podem ser competentes a ponto de conciliarem sua vida, aliando carreira, família, casamento e também necessidades individuais inerentes à sua formação e interesse, como algum curso em especial, uma filiação partidária, um hobby, o horário com as amigas e por aí vai.

E a qualidade de vida?

Mas falamos disso para refletirmos se está havendo qualidade na execução destas atribuições. Pois o fazer e fazer para cumprir uma agenda é algo muito diferente do que se dedicar à tarefas tão distintas umas das outras e que envolvem tantas outras coisas diferentes de desempenho, conhecimento técnico, pesquisa e organização, esperadas no contexto profissional. Ao invés disso em seus papéis familiares, como de esposa, mãe, amiga, filha, cunhada e etc. necessita utilizar dos seus recursos de sentimentos, emoções, capacidade de escolhas afetivas e outras. Portanto, muitos dos papéis que as mulheres desempenham são de um universo sensível, peculiar ao seu espectro feminino, como por exemplo, à tarefa de ser mãe, que não dá para dissociar do seu referencial de valores, crenças, ética e tudo o mais. Outro exemplo, quando está sendo a administradora do lar, mesmo que morando só ou dividindo com alguém, precisa da competência mas também de sua dose de carinho para tudo ficar com ar de casa ou melhor: - de um lar. Se acaba fazendo tudo com pressa perde em qualidade de viver algo que também é importante para ela: - a estabilidade.

Em cada família as perspectivas de se encontrar uma mulher que desempenha multi-papéis são as mais altas possíveis e como consequência disso, acabam tornando-se uma pessoa pseudorealizada, esforçando-se por chegar em um ponto de satisfação que dificilmente atingiram, pois, a cada vez que concluem uma etapa em seu dia, terá que se ver rapidamente com o que está ainda por fazer. É um eterno fazer e fazer.

Sendo esta uma realidade óbvia do que vem ocorrendo, não precisamos ir muito longe para encontrarmos respostas para as causas do alto nível de irritação que se observa nas mulheres em geral. Afinal a mulher precisa fazer tudo e de tudo?

Observem como a mulher congrega para si uma função de cuidar dos interesses de todos os membros da família, daí a sua sobrecarga e a respectiva cobrança dos beneficiados por esta sua atenção. Afinal, qual será a forma de se obter uma saída para isto?

Carreira, carreira, carreira.

Algumas mulheres, que com dificuldade em transitar em todos estes papéis, buscam administrar a vida em etapas. Se ocupam de um interesse exclusivamente deixando para outro momento da vida a construção de outros objetivos, como cursos, namoro, convívio com família e amigos. Algumas amputam de sua vida o tempo para se relacionarem amorosamente, alegando que não podem neste momento administrar isso. Acreditam que depois poderão fazer, dali a cinco ou sete anos. Geralmente têm uma vida administrada pelo trabalho, por agentes, por secretários que dizem o que precisa ser feito em nome da carreira mas não em nome dela própria, enquanto ser humano. Em determinado momento a maturidade vai chegar e, não me refiro à ter mais idade e sim a ser uma pessoa madura e de bom senso, e vão se cobrar de coisas que deixaram de viver. Seria como que não viver a juventude em seu tempo certo. Fica descabido quando se quer viver aos 40 anos por exemplo o que seria da época de seus 18 anos. Não é a toa que mulheres de extremo sucesso afirmam não ter disponibilidade para

construïrem uma parte de suas vidas tão importante quanto à familiar. Constrõem um lado da vida sendo que outro fica desproporcional tamanha a evolução que adquiriu no mundo profissional. Mas e aí ? O que fazer?

Precisamos repensar esse desgaste com a finalidade de melhor adequar as condições de vida da mulher à sua natureza feminina, de forma a baixarmos o stress oriundo da tentativa constante de conciliar casamento, família, trabalho, cuidados com a casa.

Suas preocupações

Eis alguns pontos que frequentemente deixam as mulheres intranquilas, tais como:

- Não confiam inteiramente na qualidade das escolas-creches em que precisam deixar os seus filhos ou ainda não confiam inteiramente na qualidade das profissionais que cuidam de seus filhos no lar; portanto, sentem-se culpadas com certa frequência principalmente quando algo fora da rotina ocorre, como uma doença, um tombo, algum conflito, cobrando-se imediatamente, se estivessem presentes tal fato teria ocorrido?;
- Mesmo atingindo postos de poder, controle, importância científica ou política essas mulheres ainda não ganham o mesmo valor que homens na mesma condição. Ainda reivindicam igual salário ao do homem e tão somente o pagamento devido ao seu trabalho realizado com tanta dedicação e esforço;
- Precisam da estabilidade para construïrem esse universo múltiplo e por isso receiam ser atropeladas por uma separação e divórcio, onde esta segurança é abalada. Portanto vivem intranquilas com a idéia de estarem "ficando para trás" no que se refere à profissão e à subsistência. Precisam estar preparadas para sustentarem a si e a toda uma estrutura que tenham construído.
- Ainda convivem com resquícios da dominação masculina de antigamente, sendo vítimas de ataques machistas no relacionamento conjugal, que a colocam em situações de escolha, cedendo muitas vezes em nome do vínculo, em nome do entendimento e manutenção do casamento.
- As chances de desenvolvimento profissional, assim como um plano carreira coerente de acordo com a perspectiva feminina ou seja, adequada às necessidades da mulher e não contra ela;
- Quando está grávida e se torna mãe de fato, seu conflito profissional começa, pois dificilmente terá compreensão e facilidades em decorrência da etapa de vida do recém nascido que necessita de cuidados maternos constantes no decorrer de um ano, e mais ainda, nos três primeiros anos de vida do bebê, que são determinantes no bom desenvolvimento afetivo, psíquico, físico e social, quando poderá ser introduzida aos cuidados de terceiros responsáveis e da socialização no espaço escolar. O que acaba ocorrendo é que as mulheres/mães acabam retornando ao trabalho precocemente, amputando de si e do bebê algo que deveria ser levado em conta que é o respeito à natureza da mulher e às necessidades da criança. Outras abandonam ainda sua profissão, não conseguindo driblar esta arte de conciliar toda uma complexidade de funções.

- Durante o período dos três primeiros anos de vida da criança, ter a garantia e proteção de que elas próprias (mães) possam se dedicar mais ao seu filho neste período, muita ansiedade já estaria sendo resolvida;

- Obter as mesmas chances de promoção e benefícios no trabalho, considerando-se as diferenças existentes entre o profissional homem e a profissional mulher, com mesmos direitos, sem colocá-la em plano secundário ao homem e sem reforçar uma competição. Ainda está defasada a parte de cargos e salários que concebe o homem como provedor, justificando as chances de crescimento serem maiores para ele. Na verdade a realidade hoje nos mostra que inúmeras mulheres são a chefe de família ou são tanto ou mais responsáveis que muitos homens. Este item necessita ser reformulado, adequando-se à nova realidade e vindo de fato abraçar e contemplar a realidade feminina e não um mundo essencialmente masculino, onde mulheres vivem deslocadas e desprovidas de privilégios. Precisamos viver em um mundo onde as soluções não só precisem ser inteligentes como também venham respeitar o jeito de ser da mulher. O funcionamento de nossa sociedade é todo baseado num pensamento masculino e é necessário contemplarmos o pensamento feminino para que assim muitas situações e períodos de vida possam ser adequados à condição feminina. Se é justo que a mulher se realize profissionalmente, seria justo também que ela pudesse ter garantias de continuar suprindo a família e seu papel tão importante que é o de ser mãe, cidadã e uma pessoa.

Se uma mulher administra a vida emocional de um lar e de seus membros, estimula a todos da família para seguirem seus objetivos, porque não fazer por si mesma também? É algo para as mulheres começarem a pensar...

Luiza Ricotta E-mail:luiza@luminamundi.art.br Psicólogo, psicoterapeuta e escritora. Professora - supervisora em psicodrama pela Federação Brasileira de Psicodrama, Terapeuta de Casal e Família pela PUC-SP Autora dos livros: " Me Separei! E Agora? A busca de uma nova identidade após o rompimento conjugal"; "Quem Grita Perde a Razão: a educação começa em casa e a violência também"; "O Vínculo Amoroso: a trajetória da vida afetiva", "Um Toque Interior: visões do cotidiano" e organizadora e co-autora de Educação e Desenvolvimento vol2 e Psicodrama nas Instituições, vol.1 - cadernos de psicodrama. Palestrante e articulista.