

Observamos uma crescente aceleração em nossas rotinas diárias em comparação com algumas décadas atrás. Quem possui mais de 30 anos já ouviu e já comentou como as brincadeiras, os jogos e o relacionamento entre pais e filhos eram mais tranquilos e prazerosos antigamente.

Andréa Soutto Mayor,

psicóloga, doutora em Psicologia, mestre em Sexualidade, professora na Universidade Federal Fluminense, Campos dos Goytacazes, RJ.
E-mail: andrea.soutto.mayor@gmail.com

Guilherme de Carvalho,

psicólogo, doutor em Psicologia Clínica, professor na Universidade Federal Fluminense, Campos dos Goytacazes, RJ.
E-mail: guicarv75@yahoo.com.br

Hoje, crianças possuem tantas atividades quanto os adultos e já são vítimas de estresse. Além disso, no caso de crianças e adolescentes, o uso de uma série de parafernálias tecnológicas tem tumultuado o adequado exercício de suas habilidades sociais face a face.

Independentemente das causas para esse cenário, podemos observar certo declínio na qualidade de vida das pessoas, em diferentes faixas etárias e mais fortemente em pessoas adultas em vida ocupacional útil, da-

O estresse no trabalho influencia nossos afetos



das as exigências e cobranças quanto a desempenho, destreza, criatividade e capacidade de relacionamento interpessoal.

Mudar a rotina acelerada

Muitas pessoas se queixam de sentimentos de impotência e frustração diante de situações adversas relacionadas às suas vidas ocupacionais. Apesar do cansaço, continuam mantendo uma rotina acelerada, pautada na fórmula "tempo é dinheiro", e cercadas de hábitos ruins, como o consumo de álcool, nicotina, doces, antidepressivos e ansiolíticos. Todos esses fatores influenciam em sua qualidade de vida, nos relacionamentos afetivos, sexuais e em seu sentimento de autoeficácia.

O problema não é exatamente o formato do nosso emprego, da rotina das tarefas ou a natureza da equipe da qual nós fazemos parte. Inúmeros estudos na área de saúde do trabalho já indicam que a qualidade de vida do trabalhador está diretamente ligada ao seu controle sobre as tarefas. Assim, o estresse no trabalho está intimamente relacionado ao conhecimento que nós temos das tarefas que realizamos. Trabalho bem feito parece

ser a solução para as eventuais dificuldades para fazê-lo.

É claro que precisamos de ajuda em muitas etapas, mas a outra pessoa não pode ser um adversário, um empecilho para a nossa satisfação ou felicidade. Já não diz o ditado que "Juntos venceremos"? Então. Apesar dessa solução relativamente simples, pelo menos no campo racional, temos uma dificuldade maior: o relacionamento com o próximo. Assim como o trabalho pode nos trazer realização e motivação para a vida, pode nos afastar também do convívio com pessoas queridas e parceiros afetivos.

Amor, sexo e trabalho

Como o relacionamento amoroso é uma das principais esferas da vida dos seres humanos, muitas vezes este se vê atravessado por dificuldades vinculadas ao trabalho. Se anteriormente a atividade profissional era quase exclusiva do homem, na contemporaneidade ela vem sendo exercida em igualdade de condições por ambos os sexos.

Inúmeras cobranças ocorrem na esfera profissional, e também no campo do afeto e da sexualidade. Homens e mulheres

se percebem sendo cobrados em relação a um bom desempenho sexual, sem que fatores como cansaço, preocupações ou estresse sejam considerados.

A baixa do desejo sexual não está necessariamente atrelada à falta de amor ou à atração pelo parceiro. Muitas vezes ela ocorre porque um ou ambos os parceiros se encontram envolvidos por questões que extrapolam o relacionamento amoroso, e o estresse no trabalho é um dos grandes causadores desse quadro.

Numa sociedade capitalista como a nossa, a atividade profissional ocupa grande parte de nossa vida, entretanto não precisa e nem deve ser nossa única referência. Relações amorosas saudáveis contemplam parceria, troca, sexo e afeto. Envolvem também conversas, negociações e contato com as atividades profissionais e sociais de ambos os parceiros.

A divisão de atividades, a construção de espaços comuns, o respeito ao momento do outro e principalmente o afeto colaboram para que a vida sexual dos indivíduos seja mais prazerosa, trazendo inclusive a possibilidade de lidar de forma mais suave com as vicissitudes da vida profissional.

Amor, sexo e trabalho são fatores constituintes de todos os indivíduos. O estresse também! Como fazem parte do cotidiano de cada um, não podem ser entendidos como excludentes. É preciso, sim, encontrar formas de serem administrados!



Sugestões de Leitura

Inteligência emocional, de Daniel Goleman. Editora Objetiva.

Sexualidade na família, organizado por Ana Lucia de Moraes. Editora Expressão e Arte.

Questões para Debate

- 1 - Por que há tanta cobrança por desempenho no mundo atual? Como isso afeta a qualidade de vida?
- 2 - Em que sentido as cobranças e a agitação atuais influenciam os relacionamentos afetivos e sexuais?
- 3 - Como equilibrar vida afetiva com trabalho e outros afazeres da vida?