

Loucuras do Trabalho / 5 mecanismo de defesa:

Aluno: Sebastião Lemes.

O livro Loucuras do Trabalho:

1. Negação

O trabalhador recusa-se a reconhecer os impactos negativos do trabalho sobre sua saúde mental. Pode minimizar problemas como estresse, ansiedade e fadiga, acreditando que “faz parte do trabalho” ou que “todo mundo aguenta”. Isso impede que busque ajuda ou reconheça os limites do próprio corpo.

2. Racionalização

O indivíduo cria justificativas lógicas para suportar condições insalubres ou injustas no trabalho. Por exemplo, um funcionário explorado pode dizer: “Eu trabalho 14 horas por dia porque isso prova meu valor”. Essa estratégia mascara o sofrimento e impede uma mudança real na estrutura de trabalho.

3. Identificação com o agressor

O trabalhador, para se proteger do sofrimento, começa a agir como aqueles que impõem a pressão. Um chefe autoritário pode ter sido um funcionário que antes sofria abusos e, ao ser promovido, reproduz os mesmos comportamentos opressores. Dessa forma, ele alivia seu próprio sofrimento, mas perpetua um ciclo de violência no ambiente de trabalho.

4. Deslocamento

O estresse e a frustração acumulados no trabalho são transferidos para outro ambiente ou pessoa. Um trabalhador sobrecarregado pode descontar sua raiva na família, tratando os filhos com impaciência ou sendo agressivo com o cônjuge. Esse

deslocamento permite uma falsa sensação de controle, mas gera novos problemas fora do ambiente profissional.

5 Cumplicidade Defensiva.

Para evitar sofrer sozinho, os trabalhadores criam uma cultura coletiva de aceitação do sofrimento. Piadas sobre a exaustão, naturalização da sobrecarga e críticas a quem “não aguenta a pressão” fazem parte desse mecanismo. Assim, o grupo protege-se mutuamente da angústia, mas reforça a precarização do trabalho.

Esses mecanismos são estratégias inconscientes que ajudam a suportar o sofrimento, mas podem também contribuir para a manutenção de um ambiente tóxico, impedindo mudanças estruturais no trabalho.