

## TRUQUES DE SOBREVIVÊNCIA PARA PESSOAS POBRES E SEM RUMO: SOBRE COMO NEGOCIAR COM OS FALSOS ÍDOLOS DO AUTO-CUIDADO NEOLIBERAL – Laurie Penny

***“Onde você encontrou isso? Eu não acho em lugar nenhum!”***

***“Fui eu mesmo que fiz!”***

***“Felicidade”***

***A autora, editora-colaboradora da revista britânica New Statesman, aponta as origens e os efeitos sociais insidiosos da ideologia do bem-estar e da felicidade presente em nossa sociedade, fundamentada na visão política neoliberal, portanto, no individualismo e na meritocracia. Ao mesmo tempo, adverte sobre os riscos de, enquanto procuramos evitar as armadilhas apresentadas por essa ideologia, negligenciarmos o cuidado de nós mesmas e das pessoas com quem compartilhamos nossas vidas.***

*Original em inglês: <http://thebaffler.com/blog/laurie-penny-self-care>.*

*Tradução: Angelica Rente*

O capitalismo tardio é semelhante a sua vida amorosa: ele parece muito menos desolador através de um filtro do Instagram. O colapso lento do contrato social é o pano de fundo para a mania moderna da comida limpa, da vida saudável, da produtividade pessoal e do “amor próprio radical” – a insistência em dizer que, apesar de todas evidências em contrário, podemos alcançar uma existência significativa se mantivermos uma visão positiva, seguirmos nossa bem-aventurança e fizermos alguns alongamentos enquanto o planeta pega fogo. Quanto mais assustadoras as perspectivas econômicas e quanto maior o nível das águas, mais as conversas públicas se voltam para a realização pessoal, talvez numa tentativa desesperada de nos fazer sentir que ainda temos algum controle sobre nossas vidas.

A Coca-Cola nos encoraja a “escolher a felicidade”. Políticos tiram uma folga do seu trabalho de construção de uma carreira sobre os destroços da democracia para nos lembrarem da importância do exercício regular. Blogueiros de estilo de vida insistem, para as suas centenas de milhares de seguidores, que a liberdade se parece com uma mulher branca praticando yoga sozinha numa praia. Uma destas imagens (no Instagram @selfloveloantras) nos informa que “quanto mais você se amar, mais rica você será”. É um sentimento encantador, mas os proprietários de imóveis ainda não aceitam receber o aluguel em amor próprio.

Todo este pensamento positivo pode ser prejudicial? Carl Cederström e André Spicer, autores de *The Wellness Syndrome* [A Síndrome do Bem-Estar], certamente pensam que sim, argumentando que a ritualização obsessiva do auto-cuidado acontece às custas do engajamento coletivo, reduzindo todos os problemas sociais a uma busca pessoal por uma boa vida. “O bem-estar”, eles declaram, “se tornou uma ideologia”.

Há uma dimensão política óbvia no argumento de que o bem-estar pode ser produzido espontaneamente se houver a atitude correta. Meses após ser eleito o líder do governo mais à direita na história britânica recente, David Cameron, o homem com cara de iogurte, lançou uma mal sucedida “agenda da alegria”. O esquema poderia ter sido mais bem recebido se o antigo primeiro-ministro não estivesse, simultaneamente, engajado em dizimar os sistemas de saúde, de bem-estar social e de educação superior – a própria estrutura social

que faz com que a vida seja possível para as pessoas britânicas comuns. Como parte das mudanças de Cameron ao sistema de bem-estar social o desemprego foi renomeado como desordem psicológica. De acordo com um estudo publicado no jornal *Medical Humanities*, no meio da mais longa e profunda recessão que temos viva na memória, as pessoas desempregadas foram encorajadas a tratar sua “resistência psicológica” ao trabalho, através de cursos obrigatórios que as encorajavam a ter uma atitude mais alegre frente à sua própria miséria. Elas eram obrigadas a ouvir arengas com mensagens de textos motivacionais, dizendo que “sorrissem para a vida” e que “o sucesso é a única opção”.

Este modo de coerção tem sido adotado por empregadores também, como Cederström e Spicer apontam. Empregados com contratos sem garantias trabalhistas em um depósito da Amazon, “ainda que estejam em uma situação precária... são obrigados a esconder seus sentimentos e projetar uma imagem de confiança, energia e empregabilidade”. Tudo isto provoca a pergunta: Para quem exatamente eles precisam se sentir bem?

A ideologia do bem-estar é um sintoma de uma doença social mais ampla. Os rigores do trabalho e do desemprego, a colonização de todos os espaços públicos por dinheiro privado, a precariedade da vida cotidiana e a crescente impossibilidade de se construir qualquer tipo de comunidade nos exilam em nossa luta solitária pela sobrevivência. Devemos acreditar que só é possível melhorar nossas vidas no mesmo nível individual. Chris Maisano conclui que, enquanto “o apelo das abordagens individualistas e terapêuticas aos problemas do nosso tempo não é difícil de compreender... é apenas através da criação de solidariedades que reconstruam nossa confiança em nossa capacidade coletiva de mudar o mundo que seu domínio poderá ser rompido”.

A ideologia individualista do bem-estar trabalha contra este tipo de mudança social de duas maneiras importantes. Primeiro, ela nos persuade de que se estamos nos sentindo doentes, tristes e exaustas, o problema não é econômico. Não existe equilíbrio estrutural, de acordo com esta visão – há apenas nossa desadaptação individual, que requer uma resposta individual. Aqui, a lógica do abuso e do gaslighting\* é apropriada: se você se sente miserável e com raiva porque sua vida é uma luta constante contra a privação e o preconceito, o problema está sempre e somente em você. Não é a sociedade que é louca e bagunçada: é você.

Em segundo lugar, ela nos impede de sequer considerar uma reação mais ampla e coletiva para as crises do trabalho, da pobreza e da injustiça. Esta é a lógica defendida por gurus da produtividade pessoal, como Mark Fritz, que nos diz, em *The Truth About Getting Things Done [A verdade Sobre Como Fazer as Coisas]*:

A maior barreira para atingir o sucesso que você definiu para sua vida nunca é outra pessoa ou as circunstâncias que você encontra. Sua maior barreira é quase sempre você... Dr. Maxwell Maltz, autor de *Psycho-Cybernetics [Psicocibernética]*, diz isso melhor: Dentro de você, neste momento, está o poder de fazer coisas que você nunca sonhou serem possíveis. Este poder se torna disponível assim que você muda suas crenças.

Esta é, obviamente, uma mentira gigantesca – mas sedutora, de qualquer maneira. Seria muito bom acreditar que tudo o que é necessário para mudar sua vida é repetir algumas afirmações e comprar uma agenda, assim como já foi reconfortante para muitos de nós confiar que as durezas deste plano de existência seriam recompensadas por uma eternidade de felicidade no paraíso.

Há uma razão para que os rituais de bem-estar e auto-cuidado sejam seguidos com a precisão de um culto (faça isto e você será salvo; faça isso e você estará seguro): eles são uma prática de fé. É valioso lembrar que a descrição de Marx para a religião como sendo o ópio das massas é frequentemente mal-interpretada – o ópio, na época em que Marx escreveu, não era conhecido apenas como uma droga de abuso, mas como um analgésico, um alívio quando o trabalho de sobreviver se tornava insuportável.

Com a linguagem do auto-cuidado e do bem-estar quase completamente colonizada pela direita política, não é de surpreender que pessoas progressistas, libertárias e grupos de esquerda tenham começado a fetichizar uma espécie de desesperança abjeta. O pensamento positivo se tornou profundamente fora de moda. Os garotos punk americanos que eu conheço o descrevem, com desprezo, como “posi”. Os britânicos, logicamente, o descrevem como “americano”. Seja como for que você o chame, ele se parece muito com a desistência.

Em um ensaio brilhante na revista *Open Democracy* a ativista Chloe King escreve que

Mudar sua atitude não vai mudar ou ajudar a desmantelar a injustiça estrutural e o modelo econômico falido e insustentável que serve apenas às elites ricas deste mundo e explora o restante de nós, particularmente a classe trabalhadora e as pessoas que vivem em pobreza. Em minha opinião, o pensamento positivo irá arruinar sua vida. “Apenas pense positivo” é um precursor de “vai ficar melhor”, e a dura realidade é que ficará apenas muito, muito pior para os mais vulneráveis.

Há verdade aqui. O que também é verdade, no entanto, é que as pessoas mais jovens que eu conheço que, em geral, oferecem os piores cuidados básicos a si mesmas, individualmente – as pessoas cujo problema não é não beberem água de asparago o suficiente, mas sim não beberem nada o suficiente que não seja vinho velho tirado de uma embalagem longa-vida – são aquelas que fizeram parte dos levantes estudantis e Occupy durante 2010 a 2012 e experimentaram, brevemente, o que significa viver de uma forma diferente. O que significa fazer parte de uma comunidade com objetivos comuns, na qual cuidado mútuo e apoio não ficavam por último. O trabalho solitário de oferecer a si mesma os cuidados básicos enquanto se aguarda pela mudança do mundo é um substituto pobre disto. Quando você está se sentindo desgastada e exausta por ter colocado seu corpo na linha de frente para lutar contra o estado, é especialmente irritante ouvir que você deve sorrir e comer mais grãos integrais.

Quando a modernidade nos ensina a odiar a nós mesmas e então nos vende soluções rápidas para o desespero, podemos ser desculpadas por empacarmos no momento de pagar a conta. *Millenials* ansiosos agora têm uma escolha entre narcisismo desesperado e miséria excruciante. Qual é o melhor? Esta pergunta não é retórica. Por um lado, os gurus da felicidade do Instagram fazem com que eu queira me afogar num smoothie de couve. Por outro, estou cansada de ver as pessoas mais brilhantes que conheço, os lutadores e artistas e pensadores radicais malucos cujo trabalho de vida poderia realmente melhorar o mundo tratarem a si mesmos e entre si de forma pavorosas com a desculpa, explícita ou implícita, de que qualquer outra abordagem da vida é contra-revolucionária.

Algumas das críticas da esquerda ao auto-cuidado como conspiração neoliberal tem a ver com a desconsideração do trabalho que as mulheres e as

peças queer têm para sobreviver. “Já ouvi o feminismo sendo desconsiderado como uma forma de auto-indulgência”, escreve a professora Sara Ahmed, da Universidade Goldsmiths de Londres. Eu também. Ouvi homens da esquerda reclamarem que as políticas anti-sexistas e anti-racistas são irreparavelmente individualistas, enquanto, ao mesmo tempo, se recusam a fazer o trabalho básico de auto-cuidado e cuidado mútuo que mantém a esperança ativa e a saúde possível, porque este é um trabalho para as mulheres, indigno em comparação a assistir sua vida se destroçar enquanto você aguarda pela revolução ou por alguma garota para recolher os pedaços, o que acontecer primeiro.

A esquerda tem um talento especial para chafurdar contraproducentemente em teorias. “O neoliberalismo ganha muito quando todas as formas de auto-cuidado se tornam sintomas dele”, escreve Ahmed. “Quando o trabalho feminista, queer e contra o racismo que envolve compartilhar nossos sentimentos, nossa dor e luto e reconhecer que o poder vem de dentro, é chamado de neoliberalismo, nós temos que ouvir o que não está sendo escutado... Ter um mundo contra você pode ser resultar no seu corpo se voltando contra você. Você pode acabar exaurida por aquilo que mais pede o seu engajamento”.

Neste ponto eu confesso a vocês que estou fazendo yoga há dois anos e que ela mudou minha vida de uma forma da qual eu quase me ressinto. Treinei dedicadamente, durante e após as aulas, para encontrar força interior o suficiente para não ter um ataque de riso quando a instrutora termina a aula declarando: “deixo que a luz em mim honre a luz em você”. Ela é uma pessoa muito legal, que sorri o tempo todo como se fosse uma professora de jardim de infância bêbada e provavelmente poderia me matar com seu abdômen, então eu me seguro para não informá-la que a luz dentro de mim, por vezes, é a de um prédio do governo pegando fogo.

Cachorro olhando para baixo não é uma posição radical. Contudo, este asana em particular está entre as pequenas concessões que eu faço ao auto-cuidado, enquanto aguardo pelo fim do patriarcado e pela destruição do sistema monetário. Bebidas saudáveis com carvão ativado caríssimas não liberam nada além da sua carteira e seu cólon, em rápida sucessão, mas caminhadas pelo parque são gratuitas e eu, ocasionalmente, sai no sol e tento absorver um pouco de vitamina D sem me preocupar com câncer de pele, geleiras derretendo ou os milhões de pessoas se afogando em Bangladesh. Eu não sobrevivo mais inteiramente de nuggets de frango, cigarros e cuspe. Por vezes eu tiro um dia de folga, porque se tornou aparente que a revolução não estava caminhando nem um pouco mais rápido quando eu estava doente e triste durante todo o tempo. O capitalismo tardio é uma boa desculpa para qualquer um de nós não sair da cama, mas me esconder embaixo do cobertor me preocupando com Donald Trump é um jeito bem ineficaz de confrontar o homem.

O problema com a maneira pela qual compreendemos o amor próprio atualmente está na nossa própria visão do amor, definido, muito simples e frequentemente, como sendo um sentimento extraordinário ao qual respondemos com corações, flores e fantasias, consumação ritual e paixão sem afeto. A modernidade nos faz vagar atrás de nós mesmas como adolescentes meio assustadoras, com os corações partidos, tirando selfies e dizendo a nós mesmas quão especiais e perfeitas somos. Isto não é amor-próprio real, não mais do que um homem assobiando para uma bunda feminina na rua ama a dona dela.

O trabalho mais duro e aborrecido do auto-cuidado é o esforço diário e impossível de levantar da cama e seguir sua vida em um mundo que nos preferiria acuadas e complacentes. Um mundo cuja lógica abusiva quer que não enxerguemos problemas estruturais, mas apenas problemas conosco mesmas, ou com aquelas pessoas mais marginalizadas e vulneráveis que nós. O amor real, do tipo que conforta e permanece, não é um sentimento, mas um verbo, uma ação. Refere-se ao que você faz por outra pessoa ao longo dos dias, semanas e anos, ao trabalho e ao investimento de energia no cuidado. É o tipo de amor que somos terríveis em oferecer para nós mesmas, especialmente na esquerda.

A esquerda ampla poderia aprender muito com a comunidade queer, que há tempos tem tomado a atitude de cuidar de si mesma e de seus amigos em um mundo de preconceito não como uma parte opcional da luta – mas, de muitas formas, como a própria luta. A regra número 1 da escritora e ícone trans Kate Bornstein é “Faça o que quer que for necessário para tornar sua vida mais digna de ser vivida. Apenas não seja maldosa”. É mais que provável que uma das razões pelas quais as comunidades trans e queer continuam a obter tantos ganhos culturais, apesar da oposição violenta, seja o amplo reconhecimento de que o auto-cuidado, o auxílio mútuo e o apoio gentil podem também ser ferramentas de resistência. Após o massacre de Orlando, pessoas LGBTQ em todo o mundo começaram a postar selfies com a hashtag #queerselflove. No meio do horror, do luto público e do medo, pessoas queer de todas as idades e origens ao redor do mundo se engajaram em um tipo de alegre celebração de si mesmas e umas das outras.

A ideologia do bem-estar pode ser exploradora e a tendência da esquerda de fetichizar o desespero é compreensível, mas não é aceitável – e se gastarmos energia odiando a nós mesmas, nada irá mudar nunca. Se a esperança é muito difícil de manejar, o mínimo que podemos fazer é tomar os cuidados básicos conosco mesmas. Nos meus dias mais cinzentos eu me lembro das palavras da poeta e ativista Audre Lorde, que sabe uma coisa ou duas sobre sobreviver em um mundo desumano e que escreveu que o auto-cuidado “não é auto-indulgência – é auto-preservação, e isto é um ato de luta política”.

\*o gaslighting é uma forma de abuso psicológico que leva a vítima a questionar sua própria sanidade.