



Enfoque Teórico Metodológico para el Estudio de la Vida Cotidiana

Dra. Maricela Perera

Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas, Cuba Email: maya20cu@yahoo.com

Si todos tenemos una vida y la vivimos cotidianamente, ¿qué sentido tiene plantearse estudiar algo tan conocido? Diversas son las respuestas posibles, en esta presentación deseamos compartir una propuesta desde la mirada analítica de la Psicología Social.

La vida cotidiana se ofrece como lugar privilegiado para el análisis de las relaciones entre procesos macro y microsociales. Así, constituye una especie de «espacio bisagra» de las ciencias sociales y humanísticas; por consiguiente, reclama continuar su desarrollo acercándose a las precisiones de un enfoque transdisciplinario. Coincidimos con Lechner (1990) cuando afirma que *las callejuelas de la vida cotidiana son frecuentemente callejones sin salida, pero a veces permiten vislumbrar la cara oculta de las grandes avenidas*.¹

Algunos presupuestos de partida para esta propuesta:

Reconoce al sujeto como actor protagonista de la construcción y transformación de la realidad social, desde la concepción de sujeto de necesidades

La vida cotidiana es un espacio de abordaje, por excelencia, de la relación individuo sociedad. A nuestro entender esta relación ha de estar abierta a un permanente, dinámico y dialéctico cuestionamiento que sitúe en su justo lugar la interinfluencia de cualquiera de los polos de la relación. Según espacios, tiempos y ritmos particulares, en la vida cotidiana consideramos que la relación no es lineal, ni automática y que lo individual y lo social no son territorios separados sino dimensiones en permanente interpenetración e intercambio donde ambas se «construyen» mutuamente.

En el «aquí y ahora», de cada contexto social y en cada uno de sus niveles de organización, (sociedad,

comunidades, instituciones, grupos) es esencial el sistema de necesidades actuantes para cada ser humano territorios separados sino dimensiones en permanente interpenetración e intercambio.

En ese sistema de interrelaciones se organiza la cotidianidad de cada sujeto y se constituye su subjetividad. En esa vida diaria, que generalmente no cuestionamos ni interpelamos, porque «es la vida misma», la «única posible», resolvemos nuestras necesidades, enfrentamos tanto lo habitual como lo inesperado, desde los conocimientos que hemos ido aprehendiendo, conformando, al mismo tiempo que vivimos nuestra cotidianidad. De tal modo lo social se integra en lo individual, en un entramado de relaciones sociales donde el sujeto se apropia, mediante el aprendizaje, de todo el sistema de conocimientos, saberes, y comportamientos que le hacen posible su vida en los diferentes ámbitos de la sociedad.

Para comprender nuestra propuesta comencemos definiendo qué es la vida cotidiana y por qué se torna dilemática la relación del ser humano con su propia cotidianidad.

Vida cotidiana:

Es la expresión inmediata en un tiempo, espacio y ritmo concretos (*se define la reiteración como esencia de la estructura básica de la vida cotidiana*)

del conjunto de actividades y relaciones sociales (*ellas transcurren en las diferentes esferas de la vida cotidiana y constituyen las vías de acceso a la investigación sobre la producción y reproducción individual y social, en la práctica concreta*)

que, mediadas por la subjetividad, (*son pensadas, sentidas y actuadas, se explican por la interpenetración de lo individual, grupal y social*)

regulan la vida de la persona (*enfatisa la vida misma: lo ordinario y lo extraordinario*)

en una formación económico-social determinada,

¹ Lechner, N. (1990) «Los patios interiores de la democracia. Subjetividad y Política». FLACSO-Chile, p. 15

es decir, en un contexto histórico social concreto.
(*análisis del condicionamiento de las necesidades humanas y la subjetividad*)

La vida cotidiana constituye un sistema en el cual es necesaria la **reiteración** de un conjunto de acciones vitales en distribuciones constantes de ritmos, espacios y tiempos, para satisfacer las necesidades y demandas de la vida personal y social. Así vivimos moviéndonos constantemente, de espacios personales y familiares a espacios de estudio-trabajo y de estos, a otros espacios sociales comunitarios o regresando a los primeros, cerrándose de este modo el círculo de cada día y quedando la sensación de un día diferente o de uno parecido a todos los días.

Esferas de la vida cotidiana

En la vida cotidiana subyacen las relaciones que los seres humanos guardan con sus necesidades en cada organización social. Los hechos, objetos, relaciones, actividades, se manifiestan como un conjunto heterogéneo y multitudinario, que se nos presentan como un mundo en movimiento. Por tanto, implica reiteración sistemática de acciones vitales, en una distribución diaria de tiempo que integra el conjunto de actividades y relaciones sociales que transcurren en las diferentes esferas de la vida cotidiana. De este modo, constituyen las vías de acceso a la investigación sobre la producción y reproducción individual y social de la vida misma, es decir, a la investigación aplicada en la práctica social concreta.

Entonces, las esferas de la vida cotidiana son: espacios y tiempos que emergen con sus particularidades y demandan ritmos de acción diferenciados para la satisfacción de determinadas necesidades. Léase como particularidades: normas, valores, tareas, tipos de relaciones, tipos de influencias y roles consustanciales a las actividades de cada esfera. tema las esferas: familia, trabajo y tiempo libre, y se plantea que pueden darse entre ellas contradicciones dialécticas de oposición o complementación en lo cotidiano.

Estructura de la vida cotidiana

La estructura básica de la vida cotidiana es, en su elemento esencial, la reiteración y puede aparecer a la vista o se manifiesta como fenómeno en rutinas, hábitos y costumbres. Por tal motivo, el modo de vivir puede tornarse en un mecanismo irreflexivo y estereotipado de acción, que conduzca a la monotonía, al conformismo y hasta la infelicidad. Sin embargo, lo que existe en la vida cotidiana es la posibilidad de la monotonía, de la enajenación, pero no su necesidad, ya que no son estas cualidades inherentes a la naturaleza de la vida misma.

El hecho de que lo cotidiano se repita, de que se presente a diario, le da justamente ese carácter de parecer obvio, autoevidente y natural. Esto genera a nivel psicológico un fenómeno de acostumbramiento, de naturalización, reconocido como estado de **familiaridad acrítica** (Quiroga, 1988) que provoca la sensación, por ejemplo, de que la vida, la relación de pareja, con los amigos, los padres, en el estudio, en el tiempo libre,... no pueden ser de otro modo y que nuestra manera de pensar, sentir y actuar es la única posible. Es así como nuestra vida está colmada de **obiedades**: es obvio, natural, normal que....

En los límites de la vida cotidiana conviven la posibilidad de la rutina, la monotonía, la acriticidad, con la posibilidad de disfrutar de los ritos, de la creatividad y la transformación.

La vida cotidiana como proceso dinámico y dialéctico es un sistema que integra la concurrencia de eventos relativos tanto al mantenimiento de la vida (estar vivos, comer, establecer relaciones con otras personas, comunicarnos...) como a la calidad de nuestra vida (ser felices, la forma de preparación y el tipo de alimentos, sentirse realizado/a en los estudios, en la pareja...). Es así porque es este escenario donde conviven los eventos cotidianos, reiterativos, ordinarios, que pueden ser productores de la rutina, del conformismo, de la pasividad, simultáneamente con la posibilidad de vivir situaciones especiales por no cotidianas, no reiterativas, extraordinarias (no magnificadas sino fuera de la común y necesaria reiteración). En ambos casos, pueden ser positivos y negativos, vivenciados de uno u otro modo por cada una de las personas en sus diferentes esferas, actividades y relaciones desplegadas desde y por lo que acontece en lo personal- familiar, el estudio-trabajo, el tiempo libre, las cuestiones sociopolíticas, ideológicas y culturales, particularmente organizadas por cada sociedad y momento o lugares histórico concretos.

La naturaleza de estos eventos genera, en el primer caso, mecanismos irreflexivos, no conscientes, que devienen obiedades por el proceso de acostumbramiento y naturalización que tiene lugar dado que se vincula a las actividades, relaciones y necesidades imprescindibles para el mantenimiento de la vida (aseo, alimentación, vestir, comunicarse). Son eventos que convertimos en obiedades y que se van naturalizando en costumbres, hábitos, rutinas, estereotipos, automatismos. En su origen y esencia reiterativa son necesarios pues se hacen eficientes en la cotidianidad (economía psíquica).

Por el contrario, en el segundo caso, la naturaleza de esos eventos genera mecanismos reflexivos,

conscientes y se abre paso al análisis, precisamente porque pueden ser –y casi siempre lo son– imprevisibles, inesperados e irrepetibles, sin embargo, también es necesario incluirlos, precisamente, porque permiten las actividades, relaciones y necesidades que atañen a la calidad de la vida cotidiana. Ellos pueden ser positivos (nacimiento, permutar a una mejor vivienda) y negativos (muerte, suspender un curso escolar). En caso de accidente, por ejemplo, si se afecta la locomoción, aún y siendo adultos que sabemos los movimientos necesarios para caminar, se hace necesario volver a reflexionar, pensar y ser conscientes de cada pie antes de moverlos y caminar como automatismo eficiente.

Entre ambos tipos de eventos es necesario que exista una suerte de equilibrio, el cual es vivenciado por la persona como estabilidad. Las contradicciones, conflictos y novedades, tanto de carga positiva como negativa, que producen ya sea tensiones, ansiedades o estados de displacer y frustración, son indicadores de que se ha roto este equilibrio. En ambos casos, se generan estados de placer-displacer que demandan transformaciones que pueden implicar cambios positivos y negativos, reales o aparentes. Estas dinámicas abren espacio a la reflexión sobre nuestra propia vida cotidiana, intentando recuperar la estabilidad para restablecer el equilibrio.

La ruptura del equilibrio quién le abre la brecha a la reflexión, al análisis de nuestros actos cotidianos. La vivencia de inestabilidad permite interrogarnos acerca de nuestra propia forma de organizarnos la vida, siempre que no sustituyamos la reflexión por la evasión, dándole la espalda a la contradicción y «taponeando» el conflicto. Estamos queriendo decir que existe en la vida cotidiana la posibilidad de que rompamos con la familiaridad acrítica a través de la crítica de la vida cotidiana.

En la vida cotidiana se manifiestan y se ocultan las relaciones sociales; entonces, podemos confundirnos y creer que «mi» vida es «la» vida y sólo se puede organizar y vivirla de esta única manera. De ser así nos estaríamos negando la posibilidad del cambio y la transformación. Desde esta perspectiva, se puede encaminar el despertar de las personas con quienes van a desarrollar su trabajo; en los límites de su realidad se encuentran también los espacios donde desarrollar la capacidad de transformación activa y creativa del género humano.

Mecanismos para instalar la cotidianidad como objeto de reflexión: Para que lo común, lo obvio, lo cotidiano deje de serlo tanto, es decir, para que se empiece a pensar, a analizar, a cuestionarse, «algo»

debe suceder para que la cotidianidad se convierta en objeto de reflexión. Ese «algo» tiene que implicar la vivencia de que «mi» vida no es la única forma de vivir «la» vida y, precisamente, esto sucede por al menos dos mecanismos o vías:

Por el conocimiento de otras cotidianidades es mecanismo dinamizador de la vida cotidiana y permite reflexionar en torno diversas cuestiones; la dimensión en el tiempo; el concepto de espacio; la orientación a la actividad, al ambiente, las personas, la vida y la muerte, etc. Al tener conocimiento de otras cotidianidades contemporáneas o históricas, al conocer lo diferente, se rompe la visión monocular del mundo y aparece la contradicción entre la experiencia (el hecho) y la representación social de esa experiencia (subjetividad cotidiana).

Por el surgimiento de crisis y conflicto: al producirse un conflicto entre el sujeto y el mundo de objetos y relaciones que es la vida cotidiana (ruptura del equilibrio), acontecen cambios, desestructuración de lo obvio y lo natural por las rupturas del ritmo reiterativo y habitual de lo cotidiano, imponiéndose el momento del pensamiento y el análisis. Es precisamente la crisis, la situación durante la cual se instalan las mayores posibilidades para que se produzca cualquier tipo de cambios.

En una situación de crisis, con independencia del nivel de que se trate –personal, familiar, laboral, social–, ocurre que nuestro equilibrio se rompe, tenemos necesidades que no se pueden satisfacer de la forma habitualmente conocida y socialmente establecida, o sea, que los esquemas referenciales que poseemos no dan cuenta de lo que acontece. Las ideas previas que conformaban el pensamiento común con el cual se funcionaba para satisfacer las necesidades cotidianas dejan de ser válidas, pues los esquemas de referencia se tornan inoperantes debido al carácter inédito de la situación y a la rapidez con la que los acontecimientos suceden. Se produce una doble ruptura: entre las necesidades y los medios de satisfacción socialmente disponibles y, al mismo tiempo, entre la experiencia y las representaciones, ideas, creencias, que dan cuenta de esa experiencia.

La crítica de la vida cotidiana desde la Psicología es el análisis objetivo y científico de las condiciones concretas de existencia del sujeto. Tiene lugar como crítica de:

La crítica del orden social, en tanto análisis del modo en que –en cada formación económico social, o sea, en cada país o sociedad–, se organizan los destinos de la satisfacción y expresión de toda población.

La crítica de las organizaciones sociales, entendiendo los grupos formales e informales en los que transcurre la vida de la persona y el análisis del modo en que estos espacios satisfacen o frustran, potencian u obstaculizan, la realización plena de los seres humanos.

La crítica del vínculo, entendido como aquella relación social elemental y primaria en la cual, de forma inmediata, se manifiesta la subjetividad y se actualizan las respuestas socialmente disponibles.

La crítica de los roles, prescritos y asumidos por la persona en las diferentes esferas de su vida cotidiana, determina ser cada vez más un mero objeto (marioneta) de las circunstancias o acercarse a su esencia y ser sujeto (activo) de su existencia misma.

Recorre todos los niveles, desde la sociedad en general, pasando por los grupos y las instituciones, hasta la relación y establecimiento de vínculos con otros y consigo mismos, como espacios más personales de expresión de la subjetividad cotidiana. Es develar sus leyes internas, las causas de tales efectos o consecuencias observables en conductas cotidianas. Es analizar las formas de pensar, sentir y actuar, aquello que de uno a otro individuo, de uno a otro grupo, o de una a otra sociedad, existe subjetivamente y resulta determinante y determinado de una manera cultural particular.

Crítica de la vida cotidiana es entonces interpelar a los hechos, interrogarlos, problematizarlos –a lo obvio, a lo natural, que por ser incuestionado pueden ser los más desconocidos–. Sería la actitud opuesta a la familiaridad acrítica. Implica romper con nuestras obviedades (mitos, estereotipos, prejuicios, automatismos) que encubren, ocultan, invisibilizan siempre otras perspectivas de la realidad, e ir en busca de lo esencial que está en los hechos, en la realidad diversa y no en la representación mental que de esos hechos construimos, es decir, en la representación social –en el pensamiento común y compartido– que naturaliza, ideologiza y mistifica los hechos.

Entonces, ¿cómo realizar la crítica de la vida cotidiana? Se trata de un instrumento de orden práctico, que supone determinadas habilidades

Función del psicólogo como crítico de la vida cotidiana

Desde el ejercicio del rol profesional se ha de desentrañar las relaciones establecidas entre obviedades-familiaridad acrítica-crítica de la vida cotidiana, para comprender y modificar la relación del sujeto con la vida cotidiana. Este rol supone al

profesional desarrollar habilidades que demandan:

Primero: Vivenciar, conocer la realidad. Vivir y experimentar la realidad, conocer y ubicar en tiempo y espacio, para cada momento histórico concreto.

Segundo: Observar, develar obviedades. Romper con la familiaridad acrítica, con el mito de lo natural y lo autoevidente para poder develar el objeto de la crítica.

Tercero: Problematizar, establecer una distancia reflexiva que nos permita, desde un marco teórico determinado, conceptualizar esa realidad y comprender la situación problemática, en qué medida y cómo entorpece o potencia el desarrollo humano.

Cuarto: Transformar, elaborar viables estrategias de abordaje y/o transformación de esa realidad, en los diferentes niveles de actuación profesional (individual, grupal, institucional, comunitario y social).

Implica una práctica personal comprometida y responsable para desarrollar la capacidad de lectura del aquí y el ahora de cada realidad, en estrecha vinculación con la historia anterior de la persona o grupo específico.

Conocer la realidad sobre la cual hemos de desempeñar la crítica es requisito inicial, o sea, el análisis objetivo y científico de una realidad que experimentamos en su práctica cotidiana actual, que vivenciamos y colocamos en sus determinaciones históricas concretas. Precisar desde la experiencia que se trata de: país, ciudad, municipio, barrio, comunidad, instituciones, grupos, personas, año, mes, días de trabajo, de vacaciones, actividades, etc.; vivenciar esa realidad concreta y ubicarla, incluso si se tratara de un tiempo histórico en épocas pasadas (donde este requisito se mantiene y se cumple a través de materiales bibliográficos, prensa, novelas, obras de arte). Poco haríamos si creemos que es posible instrumentar la crítica de la vida cotidiana en una realidad desconocida y mucho menos el despliegue de una labor profesional pertinente para la sociedad.

Para observar y develar las obviedades, problematizar la realidad y transformar la cotidianidad, contamos con **instrumentos y recursos** que el psicólogo asume en su rol profesional. Por su capacidad esencialmente humana, enriquece tomarlos para sí mismos.

- Diálogo y escucha en positivo
- No desear una vida sin conflictos
- Contradicciones como oportunidad
- Tolerancia es respeto a diferencias

- Responsables agentes de cambios
- Aplicar a realidad interior y exterior
- «Construir» realidades diferentes

La crítica de la vida cotidiana, más que teoría es un enfoque. Hacer la crítica de la cotidianidad es una manera de captar, indagar, interrogar e interpelar la realidad. Por tanto, desde un posicionamiento teórico es imprescindible un conjunto de actitudes, valores y habilidades que son necesarios para el desempeño profesional desde esta perspectiva.

Implicará entrenar y desarrollar nuestra percepción creativa y científica de la realidad, depurando nuestra mirada de los prejuicios, estereotipos y encartonamientos propios de los esquemas referenciales desde los que funcionamos en el

cotidiano de vida. Supone dejar que la realidad nos penetre cruda, en toda su desnudez, y no al revés, intentando acomodarla, encasillarla en nuestros esquemas de referencia. El rescate de la curiosidad infantil, de la capacidad de asombro, en muchos casos bloqueadas en nuestro desarrollo por estilos de enseñanza-aprendizaje pasivos, memorísticos,

La crítica de la vida cotidiana supone el empleo de aquellos recursos que implican la modificación de todos los actores sociales envueltos, incluyéndonos a nosotros mismos, pues como agentes de cambio social que somos. Los recursos propuestos son aplicables a la realidad interior y exterior, a la persona, al grupo, a la comunidad, **pero no son ni pretender ser recetas acabadas.**