

Como combater a cultura de violência na Universidade

*Helena Augusta Lisboa de Oliveira
Bruno Goulart de Oliveira*

1) Orientações para tentar uma conversa direta

Converse - Você pode tentar conversar diretamente com uma pessoa sobre um comportamento dela que pode ser mudado, visando o bem-estar de todos. Para isso, sugerimos alguns princípios de respeito:

I) Intenção respeitosa: Para que essa conversa se desenvolva com respeito em relação à outra pessoa, não basta falar de uma forma gentil ou educada. É necessário levar em consideração como a pessoa está recebendo o que você está falando. Ela está aberta a esse diálogo? Você está flexível diante da possibilidade de ela não estar disposta a conversar? Se “sim”, tente conversar.

II) Gerenciamento emocional: Se você se perceber ficando irritado com a pessoa, busque fazer um pouco de autoempatia silenciosa. Lembre-se da sua motivação em estar ali conversando; que a construção da confiança no diálogo requer que uma das partes busque compreender e não culpabilizar o outro; que é normal que a pessoa traga uma versão diferente dos fatos, pois está sob o ponto de vista dela e que para que ela compreenda o seu ponto de vista, será necessário conversar mais; e que se ficar pesado demais você pode interromper a conversa para preservar-se. Dessa forma, ao mesmo tempo que você escuta a pessoa, você também estará gerenciando suas emoções e checando se ainda consegue manter o respeito na conversa. Se estiver pesado demais, agradeça a outra pessoa pela disposição em tentar conversar, mas diga que vai optar por parar a conversa, para evitar de falar com a pessoa de uma forma desagradável para ambos. Lembre-se que posteriormente você poderá buscar suporte nas redes de apoio. Mas, de preferência, evite conversar se estiver com raiva da pessoa.

III) Resposta empática: Se ao longo da conversa você considerar que é a outra pessoa quem está ficando com raiva, avalie se está disposto a ajudá-la a ficar mais segura na conversa. Tente fazer empatia, buscando compreender as experiências, a diferença de educação entre vocês e as motivações da pessoa, caso deseje continuar o diálogo. Por exemplo, se ela disser: “Você está sendo muito exagerado”, você pode perguntar: “Você tem uma visão diferente em relação ao que eu estou compartilhando?” ou ainda “Você gostaria de checar se eu reconheço as coisas que você já faz para tentar contribuir com o convívio?”. Confirme com ela de que ela terá segurança para trazer seu ponto de vista também e que a intenção de conversar é justamente para melhorar a compreensão entre ambos. É provável que, à medida que a pessoa puder verificar que ela não está sob ameaça, ela ficará mais aberta a ouvir.

IV) Faça uma proposta: É importante que antes de iniciar a conversa, você tenha algo a propor para a outra pessoa. Às vezes, poder comunicar algum desconforto e ser escutado pelo outro já é suficiente para que a relação fique melhor para ambos. Porém, há situações, onde queremos indicar uma forma diferente da pessoa agir. Caso ela esteja se dirigindo a alguém de uma forma que não gostamos, podemos sugerir que ela tente falar de outra forma, talvez usar outras palavras, fazer outros gestos ou mudar alguma regra, caso ela esteja em um papel de autoridade. De preferência, leve em consideração o que você ouviu a pessoa falar anteriormente para conciliar com as necessidades e particularidades dela. Às vezes, queremos que a pessoa mude uma atitude que é um hábito. Ela pode ficar insegura se será capaz de corresponder à proposta feita por nós. Nesse caso, podemos deixar claro que estamos conscientes que ela estará tentando e podemos combinar de ajudá-la, lembrando-a se o novo acordo não for posto em prática. Quando o clima de respeito já foi instalado no diálogo, é comum que ambas as partes criem juntas uma solução que contemple o bem-estar de todos. Mas, se não conseguir, lembre-se que poderá contar com a rede de apoio, como nas alternativas seguintes.