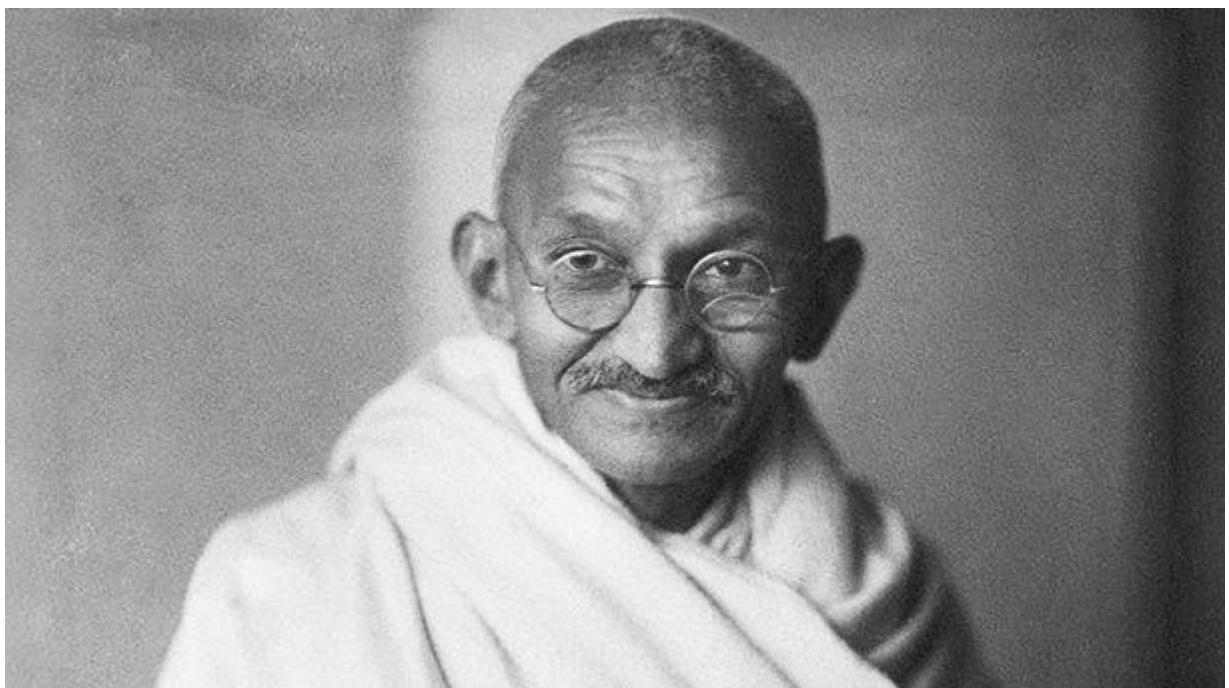


# Dia da Não Violência lembra os princípios básicos das práticas do respeito, tolerância e generosidade com o outro

A psicóloga, Luana Brandão, explica sobre as diferentes formas de violência e como reconhecê-las no cotidiano.

CONTEÚDO HOMOLOGADO  **BAHIANA**  
ESCOLA DE MEDICINA E SAÚDE PÚBLICA

A Organização das Nações Unidas (ONU) criou o Dia da Não Violência em homenagem ao indiano Mahatma Gandhi. Assassinado no dia 30 de janeiro de 1948, Gandhi foi um dos mais importantes líderes pacifistas que lutava para cultivar a paz no mundo, sensibilizando seus seguidores a conhecerem e a praticarem a não violência. Praticar a não violência significa não causar danos ou prejuízos, ser pacífico e ser assertivo, agindo de forma firme e coesa, defendendo seus direitos sem infringir os direitos dos outros.



Cultivar a não violência é o princípio básico para que as pessoas aprendam a praticar o respeito, a solidariedade, o diálogo, a generosidade e a tolerância entre elas, em qualquer ambiente que estejam. Pequenas boas ações que nos propomos a realizar em nosso cotidiano já fazem uma grande diferença para nós e para aqueles com quem convivemos. Melhorar nossa forma de comunicação, saber lidar com nossas emoções negativas (raiva, frustração, medo, insegurança), respeitar, reconhecer e valorizar as diferenças dos outros (religião, idade, cultura, gostos), são alguns exemplos dessas pequenas boas ações. Segundo Gandhi, “nós podemos jamais ter força suficiente para ser completamente não violentos nos pensamentos, palavras e atos. Porém precisamos manter a não violência como nosso objetivo e progredir fortemente em direção a este objetivo”.

*"Pequenas boas ações que nos propomos a realizar em nosso cotidiano já fazem uma grande diferença para nós e para aqueles com quem convivemos."*

A violência distingue-se pelo uso intencional e excessivo da agressividade contra outra pessoa, com o objetivo de a ameaçar ou agredir, causar-lhe danos ou intimidação moral. Tal comportamento prejudica a integridade física e/ou psicológica ou a vida de alguém. Ela pode se manifestar de diversas maneiras como: física (murros, tapas, agressões com ou sem o auxílio de objetos), verbal (ofensas, deprecições), sexual (induzir ou obrigar a prática sexual), negligência (omissão de cuidados pelo responsável) e psicológica (agressão emocional).

A violência psicológica caracteriza-se por qualquer conduta que cause danos emocionais ou prejuízos à saúde psíquica de uma pessoa (de qualquer idade, gênero ou classe social), além de ser considerada uma grave violação dos direitos humanos. Ela gera diminuição da autoestima, prejudica e perturba o pleno desenvolvimento, e o agressor tem o objetivo de degradar o outro, controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões. Para atingir tais objetivos, ele costuma ameaçar, constranger, humilhar, manipular, isolar, perseguir, explorar e/ou chantagear sua(s) vítima(s). A violência psicológica é crime e também punida pela Lei Maria da Penha.



De caráter subjetivo, a violência psicológica é difícil de ser identificada. Quem causa, percebe ou sofre esse tipo de violência, costuma negligenciar a importância de cessá-la, pois ela vem mascarada pelos ciúmes, humilhações e ironias muitas vezes disfarçadas de “brincadeiras”. Por essa razão, é mais tolerada e passível de denúncia. Esse tipo de violência não deixa marcas visíveis, mas danos psicológicos e emocionais muitas vezes irreversíveis. Sentimentos de inutilidade, insônia, pânico, depressão e distúrbios psicossomáticos são alguns exemplos de consequências da violência psicológica. Pessoas que não conseguem suportar a pressão psicológica da violência, tendem a pensar ou cometer suicídio.

*"A violência psicológica acontece quando alguém quer sempre decidir pelo outro, dizer como se vestir, pensar ou se expressar..."*

Como identificar quando sou agressor ou vítima de violência psicológica? A violência psicológica acontece quando alguém quer sempre decidir pelo outro, dizer como se vestir, pensar ou se expressar, usando críticas destrutivas; quando a pessoa tende a diminuir tudo o que o outro faz ou fala; quando uma pessoa desqualifica as relações sociais e afetivas e as realizações pessoais e profissionais do outro; e quando xinga e expõe alguém a situações de humilhação em público.

Uma das formas de evitar a violência psicológica é através do autoconhecimento, tanto do agressor quanto da vítima. Muitas vezes o agressor não entende que está agredindo e deve avaliar e perceber que o seu comportamento está causando sofrimento em alguém. A vítima não costuma lutar pelos seus direitos, em função do

medo, geralmente adotando um comportamento de submissão e passividade em relação ao agressor.

Portanto, ambos devem procurar desenvolver a inteligência emocional e a assertividade, para lidar com emoções e comportamentos negativos provenientes da violência psicológica (e mantenedores de agressão e/ou passividade), com a ajuda de um psicólogo. Além do auxílio desse profissional, as vítimas não devem deixar de lado a ajuda das autoridades legais.

Fonte: iSaúde Bahia

<http://www.isaudebahia.com.br/noticias/detalhe/noticia/dia-da-nao-violencia-lembra-os-principios-basicos-das-praticas-do-respeito-tolerancia-e-gener/>