Intolerância com diferenças afeta a saúde mental

Neste Janeiro Branco é importante cuidar do temperamento. Psicóloga orienta autoconhecimento e dá dicas para uma melhor convivência com o diverso, inclusive nas redes sociais

Mais de 74 mil denúncias de crimes envolvendo discurso de ódio pela internet foram encaminhadas, em 2022, para a Central Nacional de Denúncias de Crimes Cibernéticos da Safernet, organização de defesa dos direitos humanos em ambiente virtual. Esse foi o maior número de denúncias de crimes de discurso de ódio em ambiente virtual já recebidos pela organização desde 2017 e representou aumento de 67,7% em relação a 2021. A intolerância com o pensamento divergente se intensificou no Brasil nos últimos anos. Essa falta de tolerância leva ao desrespeito e, muitas vezes, a brigas reais.

Neste Janeiro Branco, mês que ressalta a saúde mental, é importante observar o quanto essas discussões fazem mal às pessoas. A psicóloga Wanessa Rios, que atende no centro clínico do Órion Complex, em Goiânia, explica que quando a diferença não é encarada como oportunidade surgem os conflitos. “O problema é o julgamento. Incomodar-se com as diferenças fala mais a respeito do incomodado do que a história de alguém. Deve-se praticar a racionalização de que a sua opinião não invalida a do outro, pergunte-se por quê se incomoda tanto com o diferente”.

A especialista destaca que aceitar não é concordar, mas entender que a diferença existe. “E ela não pode ser alterada pela sua opinião. Seja realista entre querer ter paz interior ou razão desenfreada. Afinal de contas, quantas vezes você perdeu sua razão ao tentar impor sua opinião? Indo ao ápice da agressividade acreditando que ganharia esse jogo no grito. Visivelmente muitos perdem a razão quando se posicionam dessa maneira tão intolerante. Em torno disso existem fatores de base familiar, culturais e sociais trazendo em massa esse descontrole”.

Extremos

Há um dito popular que diz que certas pessoas são 8 ou 80, ou seja, vivem de extremos e não têm um meio termo. Alguns levam isso para as opiniões e, inclusive, não aceitam o meio termo do outro. “As primeiras reações a posturas divergentes costuma ser a de ficar na defensiva ou tentar forçar o seu ponto de vista a todo custo. Em vez disso, busque entender o pensamento do outro, isso é importante para ter uma convivência ao menos respeitosa. Ao invés dos extremos prefira o depende, analise os fatos e lembre-se: pessoas dão o que têm. Muitos apontam o dedo, mas são incoerentes quando fazem parecido. Não julgue como totalmente bom ou ruim, certo ou errado, positivo ou negativo. Pode ser que num determinado contexto tenha sentido correto, já em outro incorreto, simplesmente porque se difere quando se aprofunda. Reveja seus (pre) conceitos!”, destaca a psicóloga.

Redes sociais

Wanessa Rios ressalta ainda como as redes sociais potencializam essas divergências. “No mundo virtual nota-se uma dificuldade tremenda de lidar com opiniões diferentes, não raro esses debates acabam em brigas. Embora seja importante expressar como se sente e dizer o que pensa, existem maneiras de fazer isso comunicando-se assertivamente, aprender a dialogar, a gerir frustrações e desapegar dessa mentalidade engessada que coloca suas opiniões como se fossem únicas e corretas. Preserve a sua saúde mental! Ao invés de contestar, entenda a perspectiva do outro, faça as perguntas certas na posição de ouvinte pra que haja compreensão ao invés de acusação, focando nas semelhanças. Em um tom mais ameno busque algo em comum tentando entender tal ponto de vista de forma empática, até pq as opiniões são formadas com base nas experiências individuais”.

A psicóloga dá dicas de como debater de forma saudável. “Isso é um processo, se atente aos gatilhos que certos assuntos te despertam e lembre-se: seu passado não tem haver com essa situação. Esse jogo de terceirizar é um mecanismo de defesa, preste atenção em como

se sente e pergunte-se o por quê desse incômodo, buscando maneiras mais adequadas de responder aos seus sentimentos. Em uma conversa casual ou discussão acalorada costuma-se querer dar uma opinião formada, tenha paciência de ouvir e daí formular seu pensamento, acompanhe o ritmo, assim ganha tempo e vai digerindo o que pensa e sente. Não se agarre às suas perspectivas, até porque essa postura dificulta, aceite que talvez precise se acalmar e abandonar o seu ponto evitando uma cena desagradável que possa te causar constrangimentos".

Buscando melhorar

A falta de flexibilização afeta a saúde mental das pessoas. "O desequilíbrio emocional se dá pelas reações exageradas, por alterações frequentes e súbitas no humor. Esse estresse causa impacto significativo quanto ao equilíbrio e se excessivo pode levar a respostas emocionais fora do normal, provocando níveis elevados de ansiedade, prejudicando consideravelmente a saúde mental. Para ter flexibilidade emocional é preciso estar conectado com pensamentos e ações. Para se fazer isso existem diversas práticas que são facilitadoras. Embarque no autoconhecimento que trabalha o autocontrole, se despertando. Comece pelo respira, inspira e não pira. Vá além dos por quês, a começar pelo para que isso te serve? Se não te ilumina, elimina!", aconselha a especialista.

Para manter o equilíbrio emocional em dia, Wanessa Rios orienta. "É importante se reconhecer, reforçando suas potencialidades, entendendo suas fragilidades e limitações. À medida que se conhecer mais aprenderá a lidar melhor consigo mesmo e, consequentemente, com o outro. É de suma importância compreender que tudo bem não estar bem o tempo todo nem concordar em tudo. Acredite nas suas capacidades, trabalhe suas dificuldades, controle sua reatividade diante das diferenças. Questione mais: e se fosse comigo? Deixe vir à tona boas ações, fazendo atividades que contribuam para sua descarga emocional. Aprenda a filtrar ao invés de ser esponja. Insista no seu bem estar, na sua saúde mental e na qualidade de vida, que deve ser prioridade".