



## **Empatia, Pertencimento e Preconceito**

(VEJA <https://veja.abril.com.br/comportamento/jogos-universitarios-viram-palco-de-ofensas-racistas-alunos-da-usp-sao-chamados-de-pobres-e-cotistas>)

*O recente episódio nos Jogos Jurídicos, em que alunos da PUC hostilizaram alunos cotistas da USP, trouxe à tona questões importantes sobre preconceito, pertencimento e saúde mental. O psicólogo e neurocientista Dr. Julio Peres considera que tais ocorrências são, infelizmente, recorrentes e compartilha suas reflexões e orientações sobre o impacto de atitudes discriminatórias, as raízes dos equívocos e o que podemos fazer a respeito.*

### **1. Dr. Julio, qual é o impacto emocional de atitudes hostis como as presenciadas nos Jogos Jurídicos?**

Atitudes hostis, como discriminação e bullying, geram danos emocionais significativos, tanto para quem é alvo quanto para quem pratica. Essas ações podem ser traumatogênicas, comprometendo a autoestima, a segurança emocional e a confiança interpessoal. Além disso, inclinam-se à perpetuação dos ciclos traumáticos, “vítimas agora, algozes amanhã”, de exclusão e violência. Tais comportamentos têm como base a “ignorância”, na melhor concepção etimológica da palavra: ausência de conhecimento. Corrigir as rotas equivocadas com esclarecimentos sobre comportamentos saudáveis é absolutamente necessário para que as dores possam arrefecer e o bem-estar de todos prevalecer.

### **2. O que é o pertencimento e por que é tão importante para a saúde mental mundial?**

Pertencimento é o maior patrimônio que podemos ter, porque nos confere simultaneamente uma identidade respeitada e valorizada, o sentimento de inclusão, assim como a conexão com outros, tal como extensão de nós próprios. Pesquisas em saúde mental no mundo têm mostrado que o pertencimento proporciona afetos positivos, como segurança, autoestima elevada, alegria e solidariedade. Esses sentimentos favorecem o bem-estar psicológico e têm impacto na saúde fisiológica, fortalecendo o sistema imunológico e reduzindo o estresse.

### **3. Por que as diferenças interpessoais são frequentemente vistas como ameaça?**

As percepções humanas são imensamente projetivas. Muitas vezes, interpretamos o mundo com base nos preconceitos armazenados em nossa memória. Quando valorizamos apenas as diferenças, os mecanismos defensivos que podem levar à hostilidade e exclusão são exacerbados. Ampliar a consciência e valorizar as semelhanças são passos essenciais para transformar as dinâmicas equivocadas que geram sofrimentos. Afinal, é fato que não somos iguais, porém somos muito mais semelhantes do que diferentes.

### **4. Como a empatia pode ajudar a prevenir episódios como esse?**

Empatia (do grego *empathia*, que significa “sentir-se dentro de”) é a habilidade de se colocar no lugar do outro, enxergando e sentindo a experiência do próximo. Como psicólogo clínico há décadas, posso afirmar que a empatia é um dos principais pavimentos que levam ao bem-estar consistente, porque constrói pontes de compreensão, reduz significativamente a probabilidade de comportamentos agressivos, discriminatórios e julgamentos enviesados. Quando cultivamos a empatia, percebemos que todos pertencemos à mesma grande família humana.

## 5. Quais estratégias podem ajudar a combater o preconceito e incentivar o pertencimento?

A educação emocional é um pilar fundamental. Devemos ensinar a importância da empatia e do respeito nas escolas desde cedo, promovendo espaços de convivência onde as semelhanças sejam valorizadas e as diferenças respeitadas. É essencial amplificar a noção harmoniosa e indispensável da coletividade para o bem-estar de todos. O diálogo respeitoso na primeira infância e na pré-escola é uma base sólida contra o preconceito e a favor do entendimento do que é viver genuinamente bem. Por outro lado, a ausência desses cuidados resulta em ignorância e violência, que são, em última instância, a raiz das guerras que ainda ocorrem no planeta.

## 6. Como podemos ampliar nossa percepção e enxergar além de preconceitos?

Ampliar a percepção requer consciência para quebrar automatismos mentais e comportamentos inconscientes de manada. Isso inclui questionar nossos próprios preconceitos, buscar novas experiências e interagir com diversas perspectivas virtuosas. Conhecer e cultivar pelo menos duas virtudes é essencial para interromper comportamentos iniciais discriminatórios: coragem (etimologia: ato do coração) e generosidade (etimologia: nascimento do bem). Muito facilmente, sob o pretexto de supostas brincadeiras, o contágio de comportamentos de bullying ocorre sem a menor consciência da profunda dor que podemos causar, muitas vezes, por toda a vida daquele que sofreu a agressão. É fundamental perceber o outro, seja próximo ou distante, com brandura e clareza, em vez de projetar ideias enviesadas e preconcebidas.

## 7. Qual é a mensagem principal para evitar que episódios como o dos Jogos Jurídicos se repitam?

Precisamos compreender que pertencemos todos à mesma família humana e que nossas semelhanças são muito maiores do que as diferenças. O cultivo da empatia pode salvar o mundo, pois nos aproxima, promove harmonia e nos encoraja a cuidar uns dos outros como uma extensão de nós mesmos. Atitudes discriminatórias não têm lugar em uma sociedade que busca evolução, bem-estar e verdadeira justiça. Infelizmente, os conflitos que presenciamos nos recentes Jogos Jurídicos são mais frequentes do que imaginamos. Temos a responsabilidade de acolher uns aos outros como os irmãos que somos, incluindo aqueles que erraram por desconhecimento, oferecendo-lhes novas oportunidades de aprendizados assertivos e saudáveis, sem perpetuar os ciclos de sofrimento.

Para saber mais:

### ***Razão & Prática: Olhares Terapêuticos sobre o Significado e o Uso das Palavras***

<https://razaoepratica.com.br/pg-vd>

**RAZÃO & PRÁTICA**  
OLHARES TERAPÊUTICOS SOBRE O SIGNIFICADO  
E O USO DAS PALAVRAS

SAUBER SAUBER  
PERCIBER PERCIBER  
EMPATIA EMPATIA  
DECIDIR DECIDIR  
TRABALHO TRABALHO  
VOCALIZAÇÃO VOCALIZAÇÃO  
TRAUMA TRAUMA  
RESILÊNCIA RESILÊNCIA  
PERDÃO PERDÃO  
INQUÊNTICO INQUÊNTICO  
FUNDAMENTO FUNDAMENTO  
FRANQUEZA FRANQUEZA

**DR. JULIO PERES**

Dr. Julio Peres é psicólogo, neurocientista, referência nacional e internacional em manuseio terapêuticos que favorece com a saúde mental e a qualidade de vida consistentes. Focando em pesquisas sobre os efeitos neurobiológicos da procrastinação com métodos de neuroimagem. Suas contribuições sobre os fatores de resiliência, os mecanismos de superação traumática, a integração da espiritualidade na prática clínica e as experiências mediantes, publicadas em respeitados periódicos científicos, impactaram a comunidade acadêmica mundial. É doutor em Neurociências e Comportamento pelo Instituto de Psicologia da USP, tem pós-graduação pela Universidade da Pensilvânia (EUA) e pela UNIFESP. [www.clinicajulioperes.com.br](http://www.clinicajulioperes.com.br)