

COMO EVITAR COMETER MICROAGRESSÕES E COMO RESPONDER A ELAS?

INFORME-SE

Você já ouviu frases do tipo: “Eu não vejo raça.” ou “Não importa se ele é negro, branco ou roxo. Eu trato todo mundo igual, não enxergo cores.”? Talvez você já tenha dito essas frases. Declarações como essas podem ser consideradas microagressões.

O que é uma microagressão?

O desrespeito, desprezo ou insulto sutil, verbal, físico ou ambiental, cometido nas interações diárias, de forma intencional ou não, que comunica mensagens pejorativas ou negativas direcionadas a pessoas que fazem parte de grupos marginalizados.

Como reconhecer microagressões e as mensagens que elas transmitem

O primeiro passo para lidar com microagressões é reconhecer sua ocorrência e identificar a mensagem que ela pode transmitir. O contexto da relação e da situação é essencial. Abaixo, há alguns temas comuns a situações de microagressão.

TEMAS	EXEMPLOS DE MICROAGRESSÕES	MENSAGEM
Estrangeiro no próprio país Quando alguém presume que pessoas de origem asiática ou latina, ou com aparência ou nomes que divergem da cultura dominante nasceram em outro país.	<ul style="list-style-type: none">• “De onde você é ou onde você nasceu?”• “Você fala português muito bem.”• “Qual é sua etnia? Você tem uma aparência tão exótica!”• Pedir a uma pessoa de origem asiática ou latina que ensine algumas palavras na língua nativa dela.• “Seu nome é difícil de pronunciar.” Continuar pronunciando errado o nome de integrantes da equipe de produção após seguidas correções. Falta de disposição para ouvir com atenção e aprender a pronúncia de um nome que não é baseado em português.	<p>Você não é brasileiro de verdade.</p> <p>Você sempre será um estrangeiro no seu próprio país.</p> <p>Sua identidade racial/étnica faz de você uma pessoa exótica.</p>
Atribuição de inteligência Atribuir inteligência a uma mulher ou a uma pessoa não branca com base em raça ou gênero.	<ul style="list-style-type: none">• “Você é um orgulho para sua raça.”• “Uau! Como você aprendeu matemática tão bem?”• Para uma pessoa asiática: “Você deve saber muito de matemática. Pode me ajudar com este problema?”• Para uma mulher não branca: “Eu nunca imaginaria que você era cientista.”	<p>Pessoas não brancas geralmente não são tão inteligentes quanto pessoas brancas.</p> <p>Todos os asiáticos são inteligentes e bons em matemática e ciência.</p> <p>É incomum que uma mulher se saia bem em matemática.</p>
Não ver cor	<ul style="list-style-type: none">• “Quando olho para você, eu não vejo cor.”• “Só existe uma raça, a raça humana.”	<p>Integre-se à cultura dominante.</p>

<p>Declarações que indicam que uma pessoa branca não quer ou não precisa reconhecer diferenças raciais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Eu não acredito em raça.” • Negação das experiências de pessoas não brancas questionando a credibilidade ou a validade da sua história. 	<p>Negação da importância da experiência e da história racial ou étnica de uma pessoa não branca.</p> <p>Negação da pessoa como indivíduo racial e cultural.</p>
<p>Criminalidade/suposição de que uma pessoa é criminoso Presumir que uma pessoa não branca é perigosa, criminoso ou perversa com base na raça.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uma pessoa branca protege a bolsa ou confere a carteira quando uma pessoa negra ou latina se aproxima. • O dono de uma loja segue um cliente não branco pelo estabelecimento. • Alguém atravessa a rua para evitar contato com uma pessoa não branca. • Ao caminhar pelos estúdios, um segurança aborda uma pessoa não branca que trabalha como auxiliar para perguntar se ela está perdida, supondo que a pessoa está tentando entrar nos sets sem autorização. 	<p>Você é um criminoso.</p> <p>Você vai roubar, você é pobre, aqui não é o seu lugar.</p> <p>Você é perigoso.</p>
<p>Negação do próprio racismo, sexismo ou heterossexismo Uma declaração feita para negar um preconceito.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Não sou racista. Tenho muitos amigos negros.” • “Como mulher, eu entendo o que você passa por fazer parte de uma minoria racial.” • “Bom, eu nunca vi isso acontecer. Então...” • Para uma pessoa não branca: “Tem certeza de que estavam seguindo você na loja? Eu não acredito.” 	<p>Eu nunca poderia ser racista porque tenho amigos não brancos.</p> <p>Sua opressão racial não é diferente da minha opressão de gênero. Eu não posso ser racista. Eu sou como você.</p> <p>Negação da experiência pessoal de quem sofre preconceito.</p>
<p>O mito da meritocracia Declarações que afirmam que raça ou gênero não influenciam o sucesso de alguém na vida, por exemplo, em questões relacionadas a oportunidades e conquistas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Eu acho que a pessoa mais qualificada deveria conseguir o emprego.” • “É claro que ele conseguiu o emprego mesmo sem ter tantos créditos. Ele é negro!” • “Homens e mulheres têm oportunidades iguais de sucesso.” • “O gênero não influencia nossas contratações.” • “Todos podem ter sucesso em nossa sociedade, basta se esforçar o suficiente.” 	<p>Pessoas não brancas recebem benefícios extras injustos devido à raça.</p> <p>A competição é justa, ou seja, se as mulheres não conseguem vencer, é problema delas.</p> <p>Pessoas não brancas são preguiçosas ou incompetentes e precisam se esforçar mais.</p>
<p>Patologização de valores culturais ou estilos de comunicação A noção de que os valores e os estilos de comunicação da cultura dominante/branca são ideais ou “normais”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para uma pessoa asiática, latina ou indígena: “Por que você não fala nada? Queremos saber o que você acha. Fale mais.” “Dê sua opinião.” • Perguntar a uma pessoa negra: “Por que você fala tão alto/com tanto exagero? Tenha calma.” • “Por que você está sempre com raiva?” quando ocorrem discussões sobre raça. • Ignorar uma pessoa que levanta questões sobre raça ou cultura. 	<p>Integre-se à cultura dominante.</p> <p>Deixe sua herança cultural de lado.</p> <p>Não há espaço para diferenças.</p>
<p>Pessoa de segunda classe Ocorre quando uma pessoa que faz parte de um grupo específico recebe tratamento diferente daquele</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alguém confundir um produtor não branco com um assistente e pedir que ele traga café. • Não querer se sentar ao lado de alguém devido à cor da pessoa. 	<p>Pessoas não brancas servem às pessoas brancas. Elas não teriam como ocupar posições de prestígio.</p>

<p>dispensado ao grupo dominante. Por exemplo, um cliente ou funcionário que recebe tratamento preferencial em relação a uma pessoa não branca.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uma médica ser confundida com uma enfermeira. • Um cliente ser ignorado no balcão da loja enquanto o funcionário dá atenção a um cliente branco. • Dizer “Sua gente...” • Um integrante da equipe enviar um e-mail a um colega descrevendo outra pessoa como “um bom produtor negro”. • Elevar a voz ou falar lentamente ao se dirigir a uma pessoa cega. • Na sala de roteiristas, o roteirista homem interromper as mulheres. 	<p>Mulheres ocupam posições de cuidadoras.</p> <p>Clientes brancos são mais valiosos que clientes não brancos.</p> <p>Aqui não é seu lugar. Você é um ser inferior.</p> <p>Uma pessoa com deficiência é definida como inferior em todos os aspectos do funcionamento físico e mental.</p> <p>A contribuição de roteiristas do sexo masculino é mais importante que a contribuição das demais.</p>
<p>Linguagem sexista, racista ou heterossexista Termos que excluem ou rebaixam pessoas não brancas, mulheres e pessoas LGBTQ+.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usar o pronome “ele” para se referir a todas as pessoas. • Um colega lembrar constantemente a alguém que “somos apenas mulheres”. • Precisar escolher entre “Homem” ou “Mulher” ao preencher formulários de contratação. • Duas opções de relacionamento: casado ou solteiro. • Um homem heterossexual que interage mais com amigas do que com amigos é considerado gay. 	<p>A experiência masculina é universal.</p> <p>A experiência feminina é invisível.</p> <p>As categorias LGBTQ+ não são reconhecidas.</p> <p>Os relacionamentos LGBTQ+ são invisíveis.</p> <p>Homens que não se encaixam nos estereótipos masculinos são inferiores.</p>
<p>Papéis de gênero tradicionais Ocorre preconceito ou estereotipagem quando alguém expressa expectativas de papéis tradicionais ou estereótipos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Você é mulher, não precisa ser boa em matemática.” • Alguém pergunta a idade de uma mulher e, ao ouvir que ela tem 31 anos, observa logo se ela tem uma aliança. • Um produtor executivo pergunta a uma atriz do elenco se ela planeja ter filhos. • Demonstrar surpresa quando descobre que uma mulher feminina é lésbica. • Rotular uma mulher assertiva que é chefe de departamento como “megera” enquanto descreve um homem na mesma posição como “líder exigente”. 	<p>Mulheres são menos competentes em matemática e ciência.</p> <p>Mulheres devem se casar enquanto podem ter filhos, já que esse é seu propósito principal.</p> <p>Mulheres passam dos limites quando são agressivas.</p>

CONVERSE. ADMITA. INTERROMPA.

E se você cometer uma microagressão sem querer?

Em algum momento, todos nós já dissemos algo ofensivo, de modo intencional ou não. Quando esses comentários são referentes a raça e baseados em suposições e impressões preconceituosas, é ainda mais importante saber reconhecer o que dissemos e por que foi ofensivo.

Depois, precisamos assumir a responsabilidade.

E se você presenciar uma microagressão?

Não se cale. Uma especialista recomenda memorizar estas três táticas da lista de declarações que ela preparou.

- Peça esclarecimento: “Você poderia explicar o que isso quer dizer?” “Por que você pensa assim?”.
- Separe a intenção do impacto: “Sei que você não percebeu, mas quando fez (comentário/comportamento), isso foi ofensivo porque... Em vez disso, você poderia ter feito (expressão ou comportamento diferente).”.
- Fale sobre seu processo: “Observei que você... (comentário/comportamento). Eu também falava isso, mas depois aprendi que...”.
- Reconheça os sentimentos por trás da declaração: “Parece que você está sentindo muita frustração/nervosismo/raiva...”. “Entendo que se sinta mal quando alguém desrespeita você.”.
- Diga que a pessoa é inteligente ou boa demais para falar esse tipo de coisa: “O que é isso? Você é inteligente demais para dizer algo tão ignorante/ofensivo.”.
- Apele para valores e princípios: “Sei que você se importa muito com... Agir dessa forma vai contra essas intenções.”.

COMO EVITAR COMETER MICROAGRESSÕES E COMO RESPONDER A ELAS?

E SE A MICROAGRESSÃO FOR DIRECIONADA A VOCÊ?

Siga este guia para responder a microagressões de modo eficiente:

- **Não faça acusações.** Concentre-se em como as declarações afetaram e fizeram você se sentir.
- **Esclareça.** Verifique se você ouviu e entendeu corretamente o que foi dito. Peça esclarecimento.
- **Converse em particular.** Uma boa conversa a sós é mais útil do que chamar a atenção de alguém em um grupo.
- **Promova a empatia.** Sugira que a outra pessoa imagine como a pessoa ou grupo insultado se sente. Incentive a pessoa a ver as coisas da perspectiva da outra pessoa ou grupo.
- **Estabeleça um diálogo construtivo.** Tente não passar sermões. Concentre a conversa em como você se sentiu ao ouvir os comentários.
- **Ouçá outros pontos de vista.** Apesar de ser difícil, ter disposição para ouvir todos os lados pode promover a mesma reação nos demais.

É PRECISO PRÁTICA PARA ELIMINAR PRECONCEITOS

É compreensível sentir nervosismo diante de microagressões e comentários ofensivos. Tente dramatizar diferentes cenários para se preparar para responder no momento. Ter algumas frases ensaiadas em mente pode ajudar você a se expressar em momentos importantes. Este guia traz uma ampla lista de frases e respostas que você pode usar. Veja alguns exemplos.

- **Não acho isso engraçado. Isso é racismo.**
- **Por que essa piada é engraçada?**
- **Vamos ter cuidado com as palavras. Respeitamos todas as pessoas aqui.**
- **Deixa eu falar um pouco sobre isso...**
- **Como você acha que seu/sua... se sentiria se ouvisse você chamá-lo(a) assim?**
- **Não quero repreender você, mas esse comentário me causa desconforto.**
- **Pense no que você disse. Se você está falando sério, precisamos conversar.**