

# SOS Détresse

## **A discriminação e os preconceitos, uma barreira à integração**

Num novo país, as diferenças podem estar presentes em todo o lado. É normal, por vezes, ter um sentimento de inadequação ou de incompreensão.

Por outro lado, constatar um tratamento desigual, uma certa distância ou rejeição por causa das nossas origens é ser vítima de discriminação.

Os comportamentos de discriminação podem ser manifestos, mas normalmente são subtis. Podem exprimir-se através de comentários, piadas, uma imagem depreciativa veiculada em relação a um grupo, por insultos, discriminação no emprego ou no alojamento, com agressões físicas...

Sofrer de discriminação é uma experiência dolorosa que pode ter consequências importantes na saúde física e mental, assim como na nossa autoestima e bem-estar. O incómodo que ela provoca pode manifestar-se por mal-estar físico ou dores corporais.

Se tivermos esta experiência de forma repetida podemos mesmo acabar por nos desinteressar da sociedade de acolhimento e nos retirarmos para o seio do nosso grupo. Corremos também o risco de desenvolver preconceitos à nossa volta. Podemos chegar ao ponto de acusar outra pessoa de forma apressada e errada de discriminação ou racismo. A frustração e o sentimento de fracasso que podemos sentir face a certas dificuldades podem causar uma perda do discernimento ou a ignorar o grau da nossa responsabilidade pessoal.

O sentimento de ser reconhecido e apreciado com a nossa identidade cultural é importante para a integração. Ele reforça a autoestima e facilita a utilização das contribuições culturais nativas como um ativo na relação com os outros e na vida no país de acolhimento.

## **O que fazer se somos vítimas de discriminação?**

Se nos sentimos rejeitados, ou discriminados por causa das nossas origens, não devemos hesitar em procurar apoio e em falar a alguém para não guardar esta ferida dentro de nós.

É importante ter orgulho nas nossas origens culturais e encorajar os outros a respeitarem os nossos costumes da mesma maneira que nós procurámos respeitar os

costumes dos outros. Ao cultivar o nosso sentimento de identificação e de pertença ao nosso grupo cultural, no seio do qual nos sentimos valorizados, vamos sentir-nos mais fortes para enfrentar o impacto negativo de possíveis discriminações.

*Para obter conselhos e informações em caso de discriminação: CET – Centre pour l'égalité de traitement*

## **O que leva as pessoas a discriminar?**

Perante a diferença e a complexidade das coisas que nos rodeiam somos todos levados a categorizar. Isto permite-nos simplificar o mundo e a dar opiniões com facilidade, mas também a satisfazer a nossa necessidade de explicações sobre os acontecimentos que nos rodeiam e a manter uma imagem positiva do nosso grupo. Assim, pode acontecer a qualquer um atribuir uma característica a todo um grupo de pessoas, recorrendo a ideias pré-concebidas e estereótipos.

Ou, ao ter um juízo negativo sobre uma cultura, existe o risco de julgar uma pessoa proveniente dessa cultura com base na sua pertença e sem ter em conta as suas particularidades individuais. O julgamento sobre a cultura pode influenciar a opinião e conduzir a uma comportamento discriminatório.

Porque é que isto acontece? Nas situações em que as pessoas são divididas em grupos, elas recorrem a estratégias para preservar uma imagem positiva do seu próprio grupo. Elas são sobretudo obrigadas a usar julgamentos negativos quando se sentem ameaçadas ou inseguras. Isto pode acontecer devido a experiências negativas no passado, ou por falta de contacto e conhecimento da outra cultura. Uma outra razão, é a impressão que os próprios valores podem estar em perigo pela forma como os outros abordam a vida.

Estas formas de pensar não são sempre voluntárias e conscientes, mas é indispensável ter consciência das mesmas para as poder superar. Evitar preconceitos, que todos podemos ter, exige uma tomada de consciência e um trabalho sobre nós mesmos. Se nos esforçamos para manter a distância ao uso de generalizações e julgamentos, assim como nos colocarmos na posição do outro, acabámos por ter maior neutralidade e abertura para ver uma pessoa como um indivíduo e não como um membro de um grupo. Não podemos interessar-nos realmente pelo outro sem colocarmos de lado os preconceitos que nos cegam e influenciam a relação sem nos apercebermos. Em vez dos concentrarmos sobre as diferenças, pode ajudar ver as semelhanças entre nós e o outro.

O medo, o julgamento e a discriminação não contribuem para o bem-estar geral e individual. Cultivar um espírito de abertura e de enriquecimento por múltiplos conhecimentos e descobrir as particularidades de cada um são recursos preciosos para a nossa vida em comunidade e para a qualidade de vida de todos.

