

Assédio moral ou psicológico na universidade



Objetivo deste documento	1
O que é assédio psicológico	1
Perfil do agressor.....	3
Formas de assédio psicológico na universidade	4
Efeitos do assédio psicológico	7
Como se defender do assédio psicológico	8
1) Sair do abismo	8
2) Procurar apoio	9
3) Preparando-se para reagir	10
4) O contra-ataque	12
Mecanismos institucionais de proteção	14
Curando as feridas	16

Objetivo deste documento

Tendo sido vítima de assédio psicológico em várias oportunidades, resolvi criar este "site" (<http://assedio.moral.sites.uol.com.br/index.html>) que se destina a apresentar informações que possam auxiliar outras pessoas em situação semelhante.

Apresento aqui material de apoio para pessoas que são vítimas de assédio moral (ou psicológico), especialmente em ambiente de estudo (universidade). Não tenho, no entanto, qualquer possibilidade de auxiliar diretamente pessoas que estejam sendo vítimas de assédio.

O assédio moral em ambientes profissionais já está sendo motivo de forte preocupação no Brasil, tendo levado à criação de leis de vários níveis, com o objetivo de coibir esse tipo de abuso. No entanto, no Brasil, o enfoque adotado é geralmente restrito às relações de trabalho, mais especificamente entre chefe e subordinados(as).

Existem, no entanto, formas de opressão psicológica, de estrutura semelhante ao assédio moral entre chefe e subordinados, que se dá em outras situações. Por exemplo: na família (entre marido e mulher, ou entre pais e filhos); no ambiente escolar, de todos os níveis (entre professores e estudantes); e muitas outras situações.

Embora possamos utilizar a própria expressão "assédio moral" também nessas outras situações, é conveniente utilizar outra terminologia, para que não haja conflito com o uso que tem sido atribuído a essa expressão no contexto jurídico brasileiro. Por isso, será utilizada aqui principalmente a expressão "assédio psicológico".

Assim, o objetivo central deste "site" é abordar o problema do assédio psicológico nas universidades, com a finalidade de contribuir para a redução desse tipo de anomalia no nosso país.

O que é assédio psicológico

O **Assédio Moral**, também chamado de **Assédio Psicológico** é uma situação na qual uma pessoa (geralmente em situação hierárquica social e institucional superior) cria

intencionalmente situações para tentar humilhar, desestimular ou ridicularizar uma outra. São situações de abuso de poder.

Nessas situações, a pessoa que comete assédio mostra uma atitude de desprezo e desrespeito para com os conhecimentos, capacidade e dignidade da pessoa atacada. É, sempre, um comportamento não-ético por parte do agressor.

Algumas vezes o assédio tem finalidades claras, como a de querer fazer com que uma pessoa se demita de um emprego. Em outros casos, quando é um comportamento habitual da pessoa que comete o assédio, é consequência de uma personalidade doentia e dos impulsos perversos do agressor.

O assédio pode ser ocasional, ou ocorrer de forma sistemática, com perseguição e desqualificação contínua da vítima. Mesmo quando ocorre de forma ocasional, o assédio é inaceitável. Porém é mais grave quando se repete durante um tempo prolongado, produzindo na vítima um quadro duradouro de miséria física, psicológica e social. A vítima pode começar a ter sintomas físicos (doenças), sentir dores de cabeça ou dores no corpo, ter problemas familiares (dificuldades de relacionamento com outras pessoas), insônia, fobias, depressão, sentir-se um lixo e até mesmo chegar ao suicídio.

No quadro geral, a saúde mental e física da pessoa é comprometida a partir do abatimento moral que se processa. O constrangimento e a sensação de impotência levam a vítima do assédio moral a degradar sua qualidade de vida e sua condição de trabalho.

Há situações difíceis e delicadas entre duas pessoas que **não constituem** assédio. Um superior hierárquico pode conversar em particular com um subordinado e explicar-lhe de forma não-agressiva que está descontente com seu trabalho ou comportamento e que quer que ele mude, caso contrário será demitido. No entanto, se esse chefe exigir um desempenho impossível, ou criticar coisas que não deveriam ser criticadas, trata-se de uma situação de assédio.

O assédio moral se distingue de uma simples ação mal-humorada ocasional por ser um procedimento intencional, habitual, repetitivo, sistemático. Qualquer pessoa pode ter um acesso de agressividade e ser levada a insultar ou fazer uma brincadeira de mau-gosto. Se isso ocorre, e se ela se desculpar depois, não se trata de ocorrência grave. No entanto, nos casos de assédio psicológico, a pessoa que comete o assédio pratica de forma freqüente e sistemática o mesmo tipo de comportamento, podendo chegar até a defender suas ações através de alguma racionalização (moralmente incorreta, é claro).

Você está sendo vítima de assédio moral ou psicológico se estiver ocorrendo o seguinte tipo de situação:

- **SOFRIMENTO MORAL:** Há uma pessoa (ou grupo de pessoas) que está criando situações humilhantes para você, afetando sua auto-estima e o respeito que merece receber por parte de outras pessoas.
- **INTENCIONALIDADE:** Existe a intenção de feri-lo, ou seja, não é por acaso que essas coisas estão sendo feitas contra você.
- **IMPOTÊNCIA:** Você não tem condições de reagir e se livrar dessas situações humilhantes, por causa da desigualdade entre sua situação e a do(s) agressor(es).

Há duas regras fundamentais que toda vítima de assédio moral ou psicológico deve saber:

- **QUEM É O CULPADO:** A culpa NUNCA é da vítima. É sempre do agressor. Se fizer coisas erradas, você pode ser criticado, punido ou aconselhado, mas sempre de forma polida e ética. Quem comete assédio viola a ética e, por isso, nunca tem razão.
- **VOCÊ PODE AGIR:** Embora as situações de assédio sejam extremamente difíceis, há coisas que você pode fazer para tentar se livrar do assédio e para que o agressor seja punido.

Perfil do agressor

Quem comete assédio moral ou psicológico é uma pessoa que sente prazer com o sofrimento alheio. Ela não se satisfaz exercendo o seu poder de modo ético, "precisa" abusar do seu poder humilhando e atingindo pessoas que não podem se defender, por estarem em situação de inferioridade hierárquica.

Uma pessoa feliz, que ama e é amada, que é competente, que é realizada profissionalmente, não se torna um assediador. O agressor é uma pessoa cuja vida não vai bem e que está "de mal com o mundo".

O assediador é alguém que **parece** competente, já que tem poder, mas que é inseguro porque ele próprio sabe que não é tão poderoso e competente assim. É uma pessoa infeliz, mesmo se fingir que está muito bem. Essa pessoa quer ser o centro do mundo, mas sabe que é um lixo. Ela tem medo de ser desmascarada e superada, por isso nunca admite os próprios erros e limitações. Ela tem medo daqueles que não a bajulam. Sendo uma pessoa **psicologicamente doente**, assedia outras pessoas porque tem medo. Alimenta-se com o sofrimento dos outros. Os assediadores são "vampiros", semelhantes aos "dementadores" das histórias de Harry Potter.



"Os Dementadores estão entre as criaturas mais sujas que andam nesta terra. Eles infestam os lugares mais escuros e imundos, sentem a glória na deterioração e no desespero. Eles sugam a paz, a esperança e a felicidade do ar em torno deles. Até mesmo os trouxas [Muggles] sentem sua presença, embora não possam vê-los. Chegue perto demais de um Dementador e cada sentimento bom, cada memória feliz, serão sugados para fora de você. Se puder, o Dementador se alimentará de você o suficiente para reduzi-lo a algo como ele próprio... sem alma e mau. Você será deixado apenas com as piores experiências de sua vida."

É possível compreender (mas não justificar ou aceitar) o comportamento dos agressores. Eles podem ser pessoas que, quando mais jovens, sofreram elas próprias abusos e assédio psicológico e estão reproduzindo uma situação que já viveram. Podem estar imitando um "modelo" inadequado, que as impressionou quando mais jovens. Podem ser pessoas que têm sentimentos de inferioridade e que, para se sentirem melhor, "precisam" humilhar os outros.

No entanto, mesmo se compreendermos que os agressores são doentes e infelizes, eles não devem ser tolerados. A humanidade precisa se livrar de estigmas como esse. Assim como pertencem ao passado a escravidão, os direitos de vida e morte dos senhores sobre os seus servos, a obediência total e incondicional das mulheres aos seus maridos e outras aberrações sociais, o assédio psicológico não pode ser tolerado, deve ser combatido. Não devemos ter pena do agressor. Ele é um monstro. Depois de ser derrotado, pode-se pensar na recuperação psicológica e moral do antigo opressor. Antes, não.

"A última e pior das armas que ele usa é chamada de "beijo do Dementador". Ele coloca para trás o seu capuz, prende seu focinho na boca da vítima e suga sua alma, deixando-a uma casca vazia, viva mas que se foi para sempre, sem retorno."

Formas de assédio psicológico na universidade

Normalmente, o assédio moral ou psicológico é identificado como uma prática entre pessoas de níveis hierárquicos ou posições de poder diferentes (empregador / empregados; chefe / subordinados; pai / filhos). No caso dos ambientes escolares e, em particular, nas universidades, normalmente se aplica esse conceito para a relação entre professores e estudantes, sendo os agressores pertencentes ao primeiro grupo.

Poderíamos considerar outros casos: um professor pode sofrer assédio por parte de outros professores (como no caso geral de chefe / subordinado); um professor pode sofrer assédio por seus alunos (por exemplo, através de uma campanha de difamação); e um estudante pode sofrer assédio por parte de outros estudantes. Quando, por exemplo, uma criança mais forte (ou um grupo de crianças) inferniza a vida de um ou mais colegas, utiliza-se em inglês o termo "bullying" para caracterizar essa ação. Não existe uma tradução para essa palavra, ainda.

Vamos concentrar nossa atenção, aqui, no caso em que os estudantes sofrem assédio psicológico por parte de professores. Vejamos alguns exemplos de situações (infelizmente bastante comuns) que podem ser classificadas como de assédio psicológico, se forem propositais. Há vários tipos de atitudes inaceitáveis em qualquer ambiente de ensino digno deste nome:

- Clima de aversão e terror criado por professores (*efeito Dementor*)
- Falta de educação ou "grossura" no tratamento dos estudantes pelos professores, em sala de aula ou fora dela
- Ofensas e agressões aos alunos, seja em público ou em particular
- Tratar os alunos de forma desrespeitosa, com desdém, com menosprezo, como seres inferiores e indignos
- Obrigar os estudantes a prestarem serviços que estes não reconhecem como úteis para sua formação, sem remuneração
- Humilhar os estudantes, fazendo com que eles se sintam incapazes, burros, desajeitados, etc.
- Estabelecer um clima de intrigas e "fofocas", com uso de outros estudantes como espiões e para espalhar boatos contra alguns estudantes
- Estimular a falta de coleguismo e a desconfiança mútua
- Atitudes de violação de ética acompanhadas de covardia – agredir e humilhar estudantes em situações nas quais eles não podem fazer uso de seus direitos

Note-se que ofensas e agressões incluem não apenas as que são feitas de forma explícita, através do uso direto de palavras, mas também as que são mais "sutis", através de gestos, risos zombeteiros, atitudes, ironia, caretas, piadinhas e outros meios bem conhecidos por todos.

Os estudantes também não podem tratar os professores de modo desrespeitoso, mas o exemplo deve ser sempre dado pelos docentes - principalmente por causa da diferença de hierarquia, que dificulta ou impede que o estudante responda "à altura".

Os estudantes têm o direito de fazer perguntas e de procurar melhorar seus conhecimentos, sem sofrerem humilhações pela sua falta de conhecimento.

Os estudantes têm o direito de fazer críticas aos professores e a qualquer característica da universidade. Essas críticas devem ser feitas de modo educado; devem ser ouvidas e servir para o aperfeiçoamento do curso, não devendo servir de motivo para perseguições e discriminações com relação aos estudantes que apresentam críticas.

Os estudantes não têm a obrigação de aceitar ordens injustificadas, ou de aceitar idéias que não foram apresentadas com argumentação convincente.

Nem os professores nem os estudantes são perfeitos, mas o ambiente deve se pautar por um comportamento ético, de decoro e dignidade, de cooperação, diálogo e de busca de aperfeiçoamento por parte de todos.

Liderança, autoridade e competência não podem ser confundidos com um direito a se tornar um carrasco ou ditador. A atitude de “você vai ver quem manda aqui” lembra presídios e campos de concentração, e não uma instituição de ensino digna desse nome.

O respeito acadêmico se estabelece gradualmente, à medida que as pessoas conhecem a capacidade intelectual e o comportamento ético do profissional. Não pode ser imposto pelo medo, por agressões.

O assédio psicológico não pode ser tolerado no ambiente das escolas ou universidades, por vários motivos. Trata-se de violações da honra e da dignidade da vítima; são ações covardes, que se escoram sob uma relação de desigualdade de posição; não são comportamentos inerentes à condição humana, sendo ações violentas injustificáveis; não contribuem para o desenvolvimento dos indivíduos nem para o sucesso das instituições e dos empreendimentos. Em nenhuma situação - nem mesmo em presídios e situações de guerra - pode-se considerar correto ou justo humilhar e degradar um ser humano.

O psicólogo Heinz Leymann realizou um estudo sobre as formas de assédio psicológico que costumam ocorrer nas relações de trabalho e identificou doze formas principais de assédio, que aparecem geralmente de forma combinada. A lista abaixo é uma adaptação da classificação de Leymann, levando em conta situações que ocorrem nas universidades.

1. Ocorre assédio psicológico quando o professor critica de forma humilhante o estudante, a sós ou na presença de outras pessoas, ou quando grita ou ergue a voz contra ele; quando o acusa de falhas, sem direito de defesa; quando mostra, através de gestos e olhares, que menospreza a capacidade, o esforço ou o conhecimento do estudante.
2. Ocorre assédio psicológico quando o professor impede o estudante de se expressar, proibindo-o de falar, ou de fazer perguntas; quando não lhe concede a palavra ou não lhe dirige a palavra; quando desconsidera sua opinião; e quando o interrompe quando fala.
3. Ocorre assédio psicológico quando o professor isola um estudante dos outros; quando o priva de meios de comunicar-se com os outros, seja por medo ou através de outros mecanismos; quando o trata de uma forma diferente em relação aos outros, ou estimula outros estudantes e/ou professores a tratá-lo de forma diferente, discriminada (negativa).
4. Ocorre assédio psicológico quando o professor provoca o estudante, com a finalidade de induzir a uma reação descontrolada ou quando estimula desentendimentos entre os estudantes, ou entre outros professores e os estudantes.
5. Ocorre assédio psicológico quando o professor difunde rumores negativos a respeito de estudantes, quando os ridiculariza frente a outras pessoas, dissemina chacotas a seu respeito, criando assim uma imagem negativa do estudante e ferindo sua honra, seja naquilo que se refere às atividades relacionadas à universidade, ou a outros assuntos. Em particular, ocorre assédio psicológico quando o professor ridiculariza o estudante imitando seus gestos, seus trejeitos, sua voz, seu modo de caminhar, etc.
6. Ocorre assédio psicológico quando o professor divulga uma imagem negativa do estudante, sob o ponto de vista pessoal - por exemplo, ridicularizando suas convicções religiosas ou políticas, suas características físicas, suas opções sexuais, seus gostos, sua situação familiar, amorosa ou afetiva, sua capacidade de exercer outras atividades.

7. Ocorre assédio psicológico quando o professor ignora a presença do estudante, impede sua participação em atividades às quais ele deveria ter acesso, e o trata de uma forma discriminativa (negativa).
8. Ocorre assédio psicológico quando o professor obriga o estudante a realizar tarefas braçais ou que exijam qualificação inferior à do estudante (por exemplo, ficar operando um equipamento de fotocópia, ou organizar bibliotecas e arquivos); quando o obriga a fazer tarefas repetitivas e inúteis; quando o obriga a fazer tarefas degradantes e humilhantes, como se fosse um escravo ou servo; quando não lhe dá tarefas à altura de sua capacidade.
9. Ocorre assédio psicológico quando o professor exige do estudante tarefas muito superiores ao seu treino e capacidade; quando induz os estudantes ao erro; quando designa tarefas que não estão claras, fornecendo instruções confusas e vagas, ou não dá instruções, e depois critica os estudantes por não terem feito o que imaginou que eles deveriam fazer; quando exige deles atividades planejadas para que eles fracassem e se sintam humilhados; quando estabelece atividades que exigem o uso de recursos financeiros acima da capacidade dos estudantes (por exemplo, em termos de computadores e viagens); quando estabelece horários de reuniões e outras atividades incompatíveis com a vida familiar e profissional habitual do estudante, produzindo conflitos.
10. Ocorre assédio psicológico quando o professor solicita aos estudantes trabalhos, leituras e estudo que exigem uma dedicação de tempo e esforço que ultrapassa as exigências normais (por exemplo, duas horas de estudo por cada hora de aula, em média).
11. Ocorre assédio psicológico quando o professor faz ingerências indevidas na vida e nas atividades dos estudantes (e mais particularmente dos seus orientandos), controlando suas atividades fora da universidade, estabelecendo terrorismo por telefone, e-mail e outras formas, muitas vezes em domicílio; quando fica controlando seus horários de chegada e de saída, de refeições, de café ou de ida ao sanitário; quando exige sua presença em locais e horários indevidos.
12. Ocorre assédio psicológico quando o professor implanta diferenças de tratamento entre os estudantes que exercem atividades equivalentes; quando elogia ou premia de forma diferente estudantes que executam tarefas semelhantes; quando deixa de elogiar alguns estudantes que realizaram bons trabalhos, e elogia outros que não fizeram boas tarefas; quando protege alguns estudantes, evitando que sejam punidos, enquanto mostra extremo rigor com outros; quando apresenta níveis de exigência e de tolerância diferentes com relação a estudantes de um mesmo grupo.
13. Ocorre assédio psicológico quando o professor realiza ou ameaça realizar uma desqualificação externa do estudante (fora do âmbito da universidade ou do curso), fornecendo informações desabonadoras sobre a conduta ou capacidade do estudante, com desconsiderações e insinuações prejudiciais à sua carreira e ao seu bom nome.
14. Ocorre assédio psicológico quando o professor obriga os estudantes a realizarem tarefas que só beneficiam o próprio professor; quando o professor se apropria do trabalho de seus estudantes, sem dar-lhes o devido crédito.
15. Ocorre assédio psicológico quando o professor compromete a saúde e a segurança dos estudantes, colocando-os em atividades perigosas, penosas ou insalubres; quando não lhes fornece equipamentos de proteção individual ou não lhes dá instruções adequadas sobre como devem se proteger.

A lista de situações de assédio psicológico que podem ocorrer em ambiente universitário é quase infinita. Você pode acrescentar novos tipos, e exemplos, no livro de visitas desta página (<http://assedio.moral.sites.uol.com.br/index.html>).

Efeitos do assédio psicológico

Dependendo da intensidade e frequência do assédio, ele pode produzir efeitos arrasadores, mesmo no caso de estudantes que eram seguros e bem estruturados.

O estudante submetido a assédio psicológico sofre violências que muitas vezes começam de forma sutil, gerando um desconforto que ele próprio acha que é suportável. Aos poucos, a repetição (e o aumento de intensidade) vai tornando a situação cada vez mais terrível, mas o estudante pode não saber como escapar do assédio.

Os primeiros sintomas são um mal-estar ao ter de se defrontar com o assediador; sentimento de incapacidade, de que não serve para nada ou de que faz tudo errado; sentimentos de fraqueza, cansaço, sono ou insônia, confusão; tristeza difusa, que interfere em outros momentos do dia-a-dia; falta de motivação; depressão. Podem surgir compulsões, como a de ficar se lavando repetidamente, ou de arrumar e arrumar de novo o quarto - ficar repetindo coisas que nunca ficam boas, na sua própria opinião.

Algumas pessoas sofrem mais sintomas físicos do que outros, como dores de cabeça, tontura, dores pelo corpo. O sofrimento psicológico reduz a imunidade, havendo então uma suscetibilidade aumentada a resfriados, problemas de pele, diarreia, vômitos, etc. Podem surgir efeitos mais graves, que comprometem a saúde mental e física da pessoa, a partir do abatimento geral que vai se instalando.

A vida social também se degrada. A pessoa submetida a assédio tem sua auto-estima reduzida, e sentindo-se um lixo não tem vontade de manter relacionamentos adequados com outras pessoas. A vida sexual se deteriora, os relacionamentos familiares ficam frios, a pessoa assediada normalmente se isola.

Dependendo da forma como o assédio é executado pelo agressor, a pessoa passa a ser mal vista em seu ambiente, é ridicularizada por outros, chamada por apelidos e nomes desagradáveis, e o assédio, por assim dizer, se amplia, sendo agora realizado não apenas por uma pessoa mas por várias - incluindo colegas. As próprias tentativas de se defender e de denunciar o assédio podem ser transformadas em acusações de que o estudante sofre de "mania de perseguição", de que reclama indevidamente.

Quando o assédio funciona (e geralmente funciona), a pessoa agredida não se sente capaz de reagir ou de impedir as agressões. Assim como, no trabalho, o empregado não reage porque tem medo de perder o emprego, de forma semelhante o estudante não reage por medo das consequências. Afinal de contas, o professor tem poder, pode reprová-lo, pode até mesmo criar situações que o levem a abandonar seu curso. O temor é mais forte quanto há uma relação direta de orientação entre o professor e o estudante (desde o nível de iniciação científica até o de pós-graduação e mesmo pós-doutorado). Nesses casos, qualquer reação do estudante pode significar perder toda a possibilidade de prosseguir seu trabalho de pesquisa e pós-graduação.

Além disso, o estudante normalmente confia nos professores, inicialmente, e espera que eles estejam corretos. Por isso, ele fica inicialmente confuso, não sabe se a culpa é dele próprio ou do professor. Torna-se confuso, incapaz de discernir o que é normal, o comportamento que se pode esperar de um professor e o que já se pode entender como abusivo. Por medo e insegurança, o estudante que sofre de assédio moral perde quase totalmente a capacidade de defender-se.

Mesmo quando percebe que está sendo vítima de abusos, o estudante não sabe como se defender. Ele teme que outros professores, em vez de ajudá-lo, apóiem o agressor. A universidade pode não dispor de ouvidoria e de outros mecanismos de defesa dos alunos. Podem não existir representações estudantis atuantes para defendê-lo.

O agressor normalmente age em ambientes nos quais já existem precedentes de assédio psicológico sem punição dos culpados. O estudante pode conhecer histórias de outras pessoas que já passaram por situações semelhantes e que não conseguiram fazer nada para se defender. Pode observar, à sua volta, uma atitude passiva de seus colegas.

Pode observar uma cumplicidade entre os professores, que toleram ou mesmo apóiam o assédio cometido por seus companheiros de trabalho.

Quando o agressor percebe que a vítima está conformada, submissa, fraca, então perpetra com mais contundência o assédio psicológico. A percepção de que a vítima já não sabe reagir e não reagirá às suas atitudes permite ao agressor agir mais livremente. As agressões se tornam piores e mais freqüentes, transformando em um inferno a vida do estudante assediado. Aquele que assedia se torna, conscientemente, em um torturador.

A pessoa submetida a um assédio intenso e duradouro tem sua vida comprometida gravemente. Os sintomas e distúrbios anteriormente citados costumam ter longa duração. Mesmo depois que a pessoa deixa de sofrer o assédio, é normal que ainda padeça de seus sintomas, uma vez que tem dificuldade de esquecer o desprezo a que esteve submetida, muitas vezes transformado em experiência traumática.

É importante não deixar que a situação chegue a um ponto de produzir graves danos. Por isso, se você sofre assédio, é importante manter sempre em mente essas duas regras fundamentais:

- **QUEM É O CULPADO:** A culpa NUNCA é da vítima. É sempre do agressor. Se fizer coisas erradas, você pode ser criticado, punido ou aconselhado, mas sempre de forma polida e ética. Quem comete assédio viola a ética e, por isso, nunca tem razão.
- **VOCÊ PODE AGIR:** Embora as situações de assédio sejam extremamente difíceis, há coisas que você pode fazer para tentar se livrar do assédio e para que o agressor seja punido.

É preciso aumentar sua auto-estima, para perceber o que está ocorrendo e ver claramente que está sendo uma vítima de um crime.

É preciso começar a planejar defesas e reações efetivas. Vejamos como isso pode ser feito.

Como se defender do assédio psicológico

Há vários aspectos a serem considerados, se você está sendo vítima de assédio psicológico. Em primeiro lugar, você precisa adquirir forças, sentir-se melhor, ficar mais confiante: precisa sair do abismo. Em segundo lugar (mas, às vezes, antes do que foi dito antes), precisa de obter apoio por parte de outras pessoas. Em terceiro lugar, precisa se preparar para reagir. Em quarto lugar, deve contra-atacar o agressor.

1) Sair do abismo

As sensações que acompanham o assediado, constantemente, são a de impotência, de fraqueza, de que está diante de algo que não pode ser evitado, e de que ele próprio é indigno e culpado do que acontece. A própria incapacidade de reagir produz humilhação e auto-desprezo.

É preciso aumentar sua auto-estima, para perceber o que está ocorrendo e ver claramente que está sendo uma vítima de um crime.

Você precisa ver, claramente, que o problema está FORA de você. Expulse de sua mente a auto-flagelação. Se você for uma pessoa religiosa, ampare-se na sua religião e perceba que você é uma pessoa de essência divina, que não pode ser um lixo como está sendo levada a acreditar.

Procure afastar-se o mais que puder das situações de assédio, durante um tempo, para se sentir melhor. Volte-se para atividades que lhe dão prazer, que lhe mostram que você é um ser humano cheio de coisas boas.

Neste momento, você não consegue reagir. Do modo como você está, se tentar reagir cometerá erros e não obterá sucesso. Não faz mal, logo você saberá como agir. Por enquanto, é um momento de recuperar as forças.

Você precisa cuidar do assédio, antes de mais nada, **dentro da sua cabeça**. Não aceite ser torturado, não aceite o assédio - pelo menos, **quando estiver sozinho em sua casa**. Ou seja: utilize mecanismos de defesa psicológica, para lutar contra a IMAGEM do assediador que está se fixando em sua mente, que o atemoriza, que o faz sofrer.

Se puder, busque auxílio psicológico profissional. Se não puder, utilize "truques" que podem ajudar a se defender mentalmente. Por exemplo: escolha um objeto que possa simbolizar o agressor (ou agressora). Pode ser um boneco/boneca, uma almofada, uma pedra, etc. Pode ser também uma fotografia do torturador. Quando estiver sozinho, em um local protegido de olhares (e ouvidos) curiosos, xingue e insulte o objeto que simboliza o agressor, bata nele, pise sobre ele, submeta-o a humilhações (por exemplo, você pode urinar sobre ele, cuspir, pode sujá-lo), diga-lhe que ele não tem poder e que você está se libertando dele. Depois coloque dentro de um saco de lixo e guarde para repetir a mesma coisa nos dias seguintes.

Você precisa substituir a imagem poderosa do agressor por outra, dentro de você. Pegue um papel e vá fazendo uma lista das fraquezas e aspectos negativos do assediador. Se surgirem à sua mente aspectos positivos e fortes do agressor, escreva também e depois risque e rabisque essas coisas, com vontade. Você precisa destruí-lo, dentro de você.

Voltando à comparação com as histórias de Harry Potter, há um treino que os jovens bruxos faziam que consistia em lutar contra aquilo de que tinham mais medo. O pior medo de cada um se materializava, ia atacá-lo, e ele precisava se controlar e fazer com que aquele ser apavorante se transformasse em uma coisa ridícula. É isso o que você precisa fazer, dentro de sua mente, com seu agressor. Ele é RIDÍCULO. Imagine o assediador (ou, se conseguir, desenhe, ou faça uma montagem no computador) com roupas do sexo oposto, ou vestido e maquiado de palhaço, ou com qualquer outra roupa ou corpo ou adereços ridículos, ou em posturas e atividades ridículas. É assim que você precisa se acostumar a vê-lo. Quando precisar encontrar o agressor, prepare-se antes, pensando nele como uma pessoa ridícula, desprezível.

Note que todas essas "receitas" que estão sendo dadas aqui são atitudes e atividades inaceitáveis, em outras circunstâncias. Mas, na sua situação, você tem o direito e o dever de fazer tudo isso. Note, também, que não se trata de DIFAMAR o agressor. Trata-se de coisas que você está fazendo para você mesmo, para se sentir mais seguro e forte e poder lidar com a situação de uma forma adequada.

2) Procurar apoio

Além de apoio psicológico profissional (como já foi dito acima), você precisa de apoio de amigos, familiares e colegas.

A vítima de assédio se sente sozinha, desprotegida, fraca. Muitas vezes tem tanta vergonha da situação que nem conversa sobre o que está acontecendo com outras pessoas - o que aumenta ainda mais a solidão e o sentimento de impotência. É preciso superar este obstáculo. Você precisa partilhar o seu sofrimento, precisa ser capaz de falar sobre o que está acontecendo e sobre o que está sentindo. Além de ser um desabafo, isso vai também servir para outros passos da defesa e contra-ataque, como veremos depois. Assim, se possível, converse com outras pessoas sobre o que está acontecendo e sobre o que está sentindo. Para isso você deve procurar pessoas que gostem de você e que simpatizem com os seus sentimentos.

É também necessário **fugir** de pessoas que possam contribuir para sua sensação de fraqueza. Há, infelizmente, à nossa volta, pessoas fracas e negativas que poderiam lhe dizer que isso é assim mesmo, que você precisa se adaptar e aceitar, que acontece com todo mundo e não há nada a fazer. Familiares mais velhos (especialmente mães) podem ter esse tipo de postura. Não partilhe suas preocupações com pessoas desse tipo. Feche-se a elas. Elas só vão poder prejudicá-lo, na situação de assédio.

Se não conseguir conversar com ninguém, **escreva cartas** sobre o que está acontecendo e sobre o que está sentindo. Não precisa enviar essas cartas para ninguém. Pode, se quiser, escrever para o e-mail que está no fim desta página (mas não espere que eu possa lhe responder). É importante falar ou escrever para que você possa articular suas idéias, lidar com elas, conscientizar-se do que se passa. Isso vai melhorar a sua situação psicológica.

O melhor tipo de apoio que você pode tentar obter é o de colegas que estão presenciando a situação e que talvez estejam também sofrendo assédio. No momento atual, não é necessário planejar nenhuma ação conjunta (isso fica para daqui a pouco). É importante apenas criar um sentimento de união contra o assediador, e de apoio psicológico mútuo. Você não se sentirá tão sozinho se puder partilhar seu sofrimento com outras pessoas que passam (ou passaram) por uma situação parecida.

Passemos, agora, à fase seguinte:

3) Preparando-se para reagir

Se você conseguiu sair do buraco (etapa 1) e obter apoio de outras pessoas (etapa 2), já está em condições de se preparar para se defender e reagir.

Em primeiro lugar, tenha muito claro, em sua mente, o que você pode ganhar ou perder. Na pior das hipóteses, o que pode acontecer? Pense friamente. Você pode ser simplesmente reprovado em uma disciplina? Isso não é tão grave, assim. Você pode perder a possibilidade de se formar ou de obter um título de pós-graduação? Isso é mais grave.

Vamos torcer para que tudo corra bem, mas você precisa ter consciência dos riscos e assumir a responsabilidade de que tem de fazer alguma coisa e que talvez sofra prejuízos.

Dependendo da instituição em que você estuda, podem existir recursos que você pode utilizar a seu favor, ou não. Mesmo se a instituição não tiver ouvidoria, nem qualquer mecanismo de apoio a estudantes assediados, os primeiros passos são sempre os mesmos.

Para poder se defender e reagir, você precisa documentar as agressões e também os efeitos que elas produzem em você. Há vários aspectos nisso, descritos abaixo.

3.1) Provas materiais

Se houver qualquer tipo de prova material de assédio (por exemplo, e-mails, ou mesmo panfletos anônimos com agressões e caricaturas), guarde esse material. Esse material precisa ser coletado, você precisa marcar a data e o local onde o coletou, e deve ter testemunhas de que esse material esteve exposto em público.

Se você puder, grave e/ou filme situações de assédio. Atualmente, com os telefones celulares, pode ser fácil gravar conversas e filmar situações, sem despertar a atenção. Aparelhos de MP3 também costumam ter recursos de gravação de voz. Faça testes, antes, para verificar quanto tempo pode gravar, e se é possível captar a voz a alguns metros de distância. Use um grande cartão de memória e fique com o aparelho ligado, gravando, durante todo o tempo em que estiver perto do agressor (inclusive aulas). Desgrave, todos os dias, as gravações inúteis, para liberar a memória; esteja sempre com a bateria carregada; e anote sempre a data e a situação em que alguma gravação útil foi obtida.

Para que algum material desse tipo seja utilizado depois, você **PRECISA** ter todos os detalhes de data, local, e situação onde ele foi obtido, e sempre que possível testemunhas (geralmente colegas) que possam confirmar esses detalhes.

Tudo isso é de bom-senso. Há, no entanto, aspectos que não são tão óbvios e que são extremamente importantes.

3.2) Relatos detalhados

Mesmo se você não tiver provas materiais (e-mails, documentos, gravações, etc.), você pode acumular munição para usar contra o agressor.

Primeiramente, você deve **escrever detalhadamente** todas as situações de assédio e agressões que sofreu, de preferência **logo depois que ocorrerem**. Em vez de anotar "o professor foi grosseiro", você deve anotar o dia, a hora, o local em que ocorreu o problema, procurando se lembrar de detalhes como a posição das pessoas no local, suas roupas, quem estava presente (se havia outras pessoas), as palavras, tom de voz, caretas ou gestos usados, etc. Quanto mais detalhes, melhor. Isso dá mais credibilidade ao seu registro. Você pode escrever a mão, em um caderno; pode escrever no computador, em um arquivo; mas, preferivelmente, deve escrever sob a forma de e-mail e mandar para mais de uma pessoa de confiança, mantendo cópia em seu computador, ou simplesmente enviar a mensagem para si próprio, para um e-mail seu que tenha armazenamento fora de sua casa (por exemplo, uma conta do yahoo ou do gmail). Assim, você poderá comprovar a data em que fez suas anotações.

Mantenha um registro sistemático de todas as situações de assédio, tanto as graves quanto as leves. No caso de situações antigas, procure fazer um relatório retrospectivo, o mais detalhado possível, e também mande por e-mail. Isso é muito importante.

Não basta descrever o que aconteceu, ou o que o agressor fez. Você precisa também descrever **como se sentiu**. Isso é fundamental. Não há assédio se a pessoa agredida não sentiu nada. Descreva como se sentiu no momento, como se sentiu depois, como isso afetou o seu dia e os dias posteriores. Descreva como isso está interferindo na sua vida, no seu estudo, no seu trabalho, na sua família e na sua felicidade. Quanto mais detalhes e quanto mais concreto, melhor. Em vez de escrever simplesmente que ficou infeliz, dê detalhes como a informação de que ficou soluçando e chorando muito tempo sem conseguir se controlar, não conseguiu almoçar, chegou em casa e não conseguiu conversar com ninguém, etc.

Se você fizer esse tipo de relato detalhado sobre as situações de assédio e sobre os seus sentimentos e reações, **isso será suficiente como prova do assédio**. Sim, é isso mesmo - mas poucos sabem disso.

3.3) Testemunhos

Além dos relatos, é extremamente útil poder contar com testemunhas, de dois tipos.

O primeiro tipo (o mais fácil de conseguir) é o de testemunhas que possam depor **dizendo que receberam informações suas e que estão cientes de que você tem se queixado de assédio e tem sofrido com isso**. Se você enviar os seus relatos por e-mail para algum amigo ou colega, e ele/ela responder, você terá uma prova de que existe alguma coisa acontecendo e que outras pessoas estão sabendo disso. Essas pessoas não precisam ter presenciado o assédio. Basta que elas possam testemunhar que estão cientes daquilo que você diz e de seu estado emocional. Devem ser, preferivelmente, pessoas que o conheçam bem, há anos, e saibam que você não costuma inventar mentiras. Essas pessoas nem mesmo precisam conhecer o agressor.

O segundo tipo de testemunhas (mais difícil de conseguir) é o de pessoas que **presenciaram situações de assédio** (suas ou de outras pessoas) pelo agressor e que estão dispostas a depor sobre isso. Suponhamos que você sofreu uma agressão em sala de aula, ou mesmo ao tomar café, diante de vários colegas. Escreva seu relato do que houve e dos efeitos disso sobre você. Mande para alguns desses colegas. Se algum deles responder, dando-lhe apoio e confirmando o fato, e talvez até mencionando outras situações parecidas, você terá obtido um testemunho fundamental.

Observe que isso é muito diferente de ter uma conversa com colegas e se lamentar com eles, e eles darem apoio verbal (não gravado) na hora. Essas pessoas podem, depois, se acovardarem e não terem coragem de depor a seu favor. Por isso, utilize o recurso do e-mail, ou então ao conversar utilize o seu gravador (ou aparelho de MP3, ou telefone celular com recurso de gravação de voz) para registrar a conversa.

3.4) Grupo de apoio

Se você é a única pessoa do seu ambiente que está sofrendo assédio psicológico, e não tem colegas dispostos a lhe dar apoio, sua situação é difícil. Se você tiver um ou dois colegas dispostos a lhe darem apoio e a deporem a seu favor, sua posição é boa. Se houver um grupo de três ou quatro pessoas que sofrem assédio e que estão dispostas a reagir juntas, vocês podem mover o mundo. A união faz a força.

Um grupo de apoio **não substitui** os itens anteriores. Você **precisa**, de qualquer forma, acumular material que possa ser utilizado contra o agressor.

Converse com colegas e tente formar um grupo de apoio. Mostre que combater o agressor será bom para todos e não apenas para você.

Mostre este "site" para alguns colegas em que você confia e veja como eles reagem. Você precisa de pessoas que acreditem na possibilidade de mudar a situação e de dar um "basta" ao assédio. É normal que as pessoas tenham medo e fiquem desanimadas. Mas, conversando, alguns podem se convencer de que é importante e possível mudar as coisas.

Não faça nada precipitado. Se você conseguiu o grupo de apoio, dedique algum tempo a coletar, junto com eles, um bom número de provas materiais, relatos e testemunhos a respeito das situações de assédio. É mais fácil fazer isso antes de contra-atacar, do que depois.

4) O contra-ataque

Depois da etapa (3) descrita acima, é necessário partir para a ação.

4.1) Encurralando o agressor

O primeiro passo é confirmar a existência da situação de assédio, com a colaboração do agressor.

Este é um passo que não é óbvio, mas que significa o seguinte: não se considera assédio uma ação **que não seja intencional**. O agressor pode se defender dizendo que estava brincando, que fez sem querer, etc. Por isso, antes de outras etapas do contra-ataque, recomenda-se eliminar esse tipo de justificativa do agressor.

Para isso, **você precisa se comunicar com o próprio assediador** e dizer o que ele está fazendo e os efeitos negativos que isso está provocando. Deve também dizer que espera que ele mude seu comportamento e peça desculpas. Deve ser utilizada claramente a expressão "assédio psicológico" ou "assédio moral", na apresentação da queixa.

Eu sei que você não tem nenhuma vontade de fazer isso nem acha que seja um passo razoável. Infelizmente, é um passo considerado necessário.

Como fazer isso?

Primeira opção: ao vivo, com uma testemunha e com um gravador de voz. Você poderia procurar o agressor, dizer-lhe verbalmente o que tem acontecido e como se sente e solicitar que ele mude seu comportamento e peça desculpas. É uma situação muito difícil para a vítima, mas é também uma oportunidade de documentar reações do agressor, que pode zombar da vítima, confirmar os fatos... mas pode também negar tudo. Se o agressor se sentir muito seguro, pode até agredir fisicamente a vítima. Há riscos,

portanto, nesse procedimento. De qualquer forma, se escolher esta alternativa, não deixe de registrar tudo, escrever um relato sobre a conversa, mandar por e-mail, etc.

Segunda opção: por escrito. Você pode enviar uma carta registrada, com A.R. (aviso de recebimento). Guarde cuidadosamente o recibo do correio e o A.R., depois que voltar (faça cópias autenticadas em cartório e guarde em diferentes lugares, é um documento importantíssimo). Não é muito conveniente enviar um e-mail neste caso, porque o agressor poderia depois alegar que não recebeu.

Ao fazer essa queixa, não é necessário fazer um relato detalhado. Guarde sua munção para depois.

Se, na sua universidade, houver um ouvidor, você pode conversar com ele antes de fazer essa queixa ao agressor, bem como fornecer ao ouvidor uma cópia de sua carta. Mas não deixe de fazer esse comunicado ao agressor **mesmo se o ouvidor der esse conselho**. Nem sempre o ouvidor tem a atitude correta.

4.2) Reações do agressor

Se, por um acaso, as agressões eram inconscientes, pode até ocorrer que o professor cesse seu comportamento e peça desculpas. Mas é claro que isso quase nunca acontece. Ele pode fingir que não recebeu a carta e não responder; pode dar uma resposta evasiva; pode também contra-atacar.

O assediador poderá passar a realizar ataques ainda mais pesados, para amedrontar o estudante. Poderá também mobilizar seu próprio grupo de apoio (outros professores semelhantes a ele, por exemplo). A guerra está começando. Respire fundo e vá em frente.

Não se aproxime do assediador sem um gravador de voz ligado. Aproveite possíveis reações emocionais dele para coletar mais material que será utilizado a seu favor. Não deixe de manter registros detalhados, de mandar e-mails, de obter testemunhos e de mobilizar seu grupo de apoio. Se o assediador se sentir seguro e fizer mais ataques, é melhor. Você está se fortalecendo. Ele caiu na armadilha. Não poderá mais alegar que fazia tudo por brincadeira, ou sem intenção.

4.3) A denúncia

Se seguiu os passos anteriores, agora você dispõe de condições de fazer uma denúncia formal contra o assediador. Reúna todo o material de que você dispõe, faça cópias, forme um dossiê, acrescente uma carta-denúncia e encaminhe para uma autoridade da universidade. Pode ser o reitor, pode ser o diretor da unidade onde você estuda. Pode ser também o ouvidor, se você já conversou com ele e acha que é uma pessoa firme e confiável.

Em qualquer dos casos, a entrega da denúncia tem que ser documentada. Você pode encaminhar o dossiê pelo correio, em carta registrada com A.R. Pode também entregar pessoalmente na secretaria do Instituto ou Faculdade, ou na secretaria da Reitoria, ou na secretaria do Ouvidor, mas **protocolando** a entrega. Isso significa o seguinte: você deve levar o original e uma cópia e pedir à secretaria para carimbar, datar e assinar a cópia, para confirmar o seu recebimento. Se você entregar diretamente a uma autoridade, sem protocolar, sua denúncia poderá ficar em uma gaveta e você não poderá provar que a entregou.

Se você tem um grupo de apoio que quer fazer, em conjunto, uma denúncia, isso deve ser feito agora. O efeito será MUITO mais forte e rápido.

Após entregar sua denúncia, as autoridades da universidade podem não fazer nada, ou abrir uma sindicância para apurar os fatos. Se quiserem abafar tudo, podem apenas chamar o assediador, dar um "puxão de orelhas" informal e torcer para que ele fique bonzinho. Se quiserem proceder de forma correta, deve ser aberta a sindicância. Você será informado sobre isso.

Se, depois de um mês, nada tiver acontecido, procure inicialmente a autoridade a quem você encaminhou a denúncia e pergunte o que está sendo feito. Se derem uma resposta satisfatória, espere mais um pouco. Se, depois de dois meses, nada tiver acontecido, envie uma carta registrada, com A.R., solicitando informações sobre o andamento da denúncia. Se não receber resposta, passe para a etapa seguinte.

No Brasil, infelizmente, costuma ocorrer uma cumplicidade entre os professores - especialmente se eles se conhecem pessoalmente. Felizmente, as autoridades têm medo de escândalos, da imprensa e da justiça comum. Essas são armas que você pode utilizar. Se as autoridades da universidade não tomarem medida nenhuma, mencione (sem dar detalhes) que, infelizmente, precisará recorrer a entidades externas. Não explique qual, nem como, de modo nenhum.

4.4) O tribunal de pequenas causas

Se a universidade tomar as medidas que deveria tomar, seus problemas terminaram. Se nada for feito, a etapa seguinte é utilizar a justiça. Porém, todos sabem que um processo judicial é lento e caro. Felizmente, existe uma alternativa: o tribunal de pequenas causas (Juizado Especial Cível). A tramitação de processos, por este sistema, é muito rápida.

Você pode entrar com duas ações simultâneas: uma contra o agressor (por danos morais) e outra contra a universidade (também por danos morais, além de por omissão). Nesse tipo de ação, você pode apenas pedir indenização (valor de, no máximo, 40 salários mínimos). Se você pedir indenização máxima (40 salários mínimos), precisará, por lei, de um advogado. Se pedir uma indenização de até 20 salários mínimos, não precisará de advogado.

Essas ações devem estar muito bem documentadas (por isso a importância da etapa 3, descrita acima). Se você tiver testemunhas a seu favor, não correrá o risco de perder.

Teoricamente, esse tipo de ação não impede o agressor de continuar a agir como antes, já que apenas pode obrigá-lo a pagar uma indenização. Na prática, o efeito sobre o assediador e sobre a universidade é fulminante. Eles sabem que, se o assédio continuar, você dará o próximo passo: uma ação mais pesada contra eles, que pode ser **criminal** contra o assediador e de um enorme pedido de indenização à universidade. A condenação no tribunal de pequenas causas (Juizado Especial Cível) cria um precedente que facilita muito a condenação do assediador e da universidade, em outros níveis.

Mecanismos institucionais de proteção

Toda universidade deveria ter mecanismos capazes de proteger os estudantes de assédio e de punir os agressores. Nos países de "primeiro mundo" isso já acontece. No Brasil, as coisas caminham mais lentamente, mas precisam também mudar.

Os estudantes podem se mobilizar para ajudar a criar tais mecanismos. Os passos principais são:

1. **Aprovar um documento descrevendo os direitos dos estudantes e regras de identificação de assédio psicológico (podem utilizar, como ponto de partida para discussão, as páginas deste "site").**
2. **Obrigar os representantes estudantis (de todos os níveis) a defenderem esses princípios. Se os representantes forem inoperantes, devem ser substituídos por outros. Os representantes devem não apenas defender os princípios gerais, mas também defender os estudantes, com base nesses princípios, em casos específicos de assédio psicológico.**

3. Solicitar à universidade, em todos os seus níveis (departamento, instituto / centro / faculdade, reitoria, coordenações de graduação e de pós-graduação, etc.) que adotem os documentos aprovados ou que aprovem outros semelhantes.
4. Solicitar à universidade, em todos os seus níveis (departamento, instituto / centro / faculdade, reitoria, coordenações de graduação e de pós-graduação, etc.) que criem mecanismos de prevenção, diagnóstico, averiguação e punição de professores eventualmente responsáveis por assédio psicológico.

Nenhuma instituição dirá, publicamente, que é contra a prevenção e punição de assédio psicológico. Desde que haja uma efetiva pressão dos estudantes (preferivelmente com apoio da imprensa), poderão ser obtidos bons resultados em curto prazo.

Os estudantes podem também promover discussões públicas sobre o assunto, convidando especialistas e autoridades da universidade. Podem promover enquetes entre os estudantes, para poderem dispor de dados a respeito da ocorrência das diferentes formas de assédio psicológico na instituição. Podem fazer divulgação, entre os estudantes, de seus direitos. Quanto maior a movimentação e a visibilidade com a qual os estudantes se empenharem por esta causa, maior a chance de obter sucesso.

Para mover uma campanha desse tipo, os estudantes podem se apoiar em organizações como a própria UNESCO, que realiza uma campanha contra a violência em todos os âmbitos (especialmente na educação). Podem, também, tentar obter apoio de organizações não governamentais relevantes (ONGs), da Secretaria Estadual de Educação, do Ministério da Educação, etc. Há muita coisa que pode ser feita, se os estudantes se organizarem.

Prevenir é muito melhor do que punir. Se alguns grupos de estudantes se convencerem de que vale a pena lutar por essa causa, para banir o assédio psicológico do ambiente universitário, não tenho dúvidas de que terão sucesso. Estão esperando o que?

É claro que nada disso deveria ser necessário. As universidades deveriam tomar a iniciativa de proteger seus estudantes e de criar um ambiente adequado.

Muitas instituições estão voltando sua atenção para temas como a cultura para a paz, a educação para a cidadania e outras iniciativas destinadas a transformar positivamente a sociedade, em direção a um aprimoramento ético. É dentro desse movimento global atual, liderado pela Unesco, que se insere a presente proposta.

Uma comissão internacional de cientistas elaborou recentemente um documento em que apresenta um consenso a respeito da ausência de justificativa científica para a perpetuação da violência como forma de resolver conflitos humanos. O assédio moral, como outras formas de violência, deve ser combatido e substituído por outros tipos de ações não violentas, que preservem os direitos humanos.

Assim como o assédio moral é inadmissível e se tornou um crime, na esfera trabalhista, o mesmo deve ocorrer em outros âmbitos.

Para extirpar o assédio moral em cada tipo de ambiente, é necessário desenvolver um trabalho de conscientização e educação, além de criar mecanismos de defesa das vítimas e de punição dos agressores.

Não bastam leis ou regras. É necessário que existam mecanismos especiais, diferentes em cada ambiente, para que as leis ou regras sejam cumpridas. É necessário contar com a colaboração da maior parte das pessoas envolvidas, em cada ambiente - e isso depende de um processo de mudança cultural. O assédio psicológico só existe, de forma generalizada, porque há uma cumplicidade entre os agressores e uma omissão por parte dos que tomam conhecimento do assédio mas nada fazem a respeito.

As vítimas precisam aprender a respeito de seus direitos e dos mecanismos que devem e podem utilizar para se proteger. Os agressores devem ser instruídos a respeito do caráter criminoso e inaceitável de suas ações, e das punições a que estão sujeitos.

Todos devem aprender a se comportar como cidadãos, defendendo a justiça, não fechando os olhos àquilo que não o atinge pessoalmente e sim apoiando as vítimas de violências.

Curando as feridas

Se você foi vítima de assédio psicológico, sabe como isso é grave e como é difícil escapar da situação e recuperar-se dela, depois. Algumas pessoas são literalmente destruídas - não conseguem superar o assédio e se tornam meras sombras do que eram antes. Os efeitos não são muito diferentes dos observados em vítimas de estupro, de tortura prolongada e outros tipos de violência.

Os sintomas e distúrbios anteriormente citados costumam ter longa duração. Mesmo depois que a pessoa deixa de sofrer o assédio, é normal que ainda padeça de seus sintomas, uma vez que tem dificuldade de esquecer o desprezo a que esteve submetida, muitas vezes transformado em experiência traumática.

A vítima precisa de apoio - **muito** apoio. Já falamos sobre a necessidade de apoio por parte da família, de amigos, de colegas. Além disso, costuma ser necessário apoio médico e psicológico. A saúde do assediado pode ficar péssima, por causa do efeito do stress prolongado. Sua auto-confiança pode ter se tornado negativa. Dessa maneira, o principal pilar do apoio médico e psicológico deve ser na direção de aumentar a auto-estima do paciente, para que ele possa identificar as situações de assédio e possa sentir-se estimulado a tomar atitudes de enfrentamento. Um bom médico homeopata pode auxiliar bastante na recuperação das vítimas.

Lembre-se sempre: a culpa é do assediador, sempre. Nunca é da vítima.

Infelizmente, não há muito mais que seja possível dizer, aqui. Procure ajuda profissional, e boa sorte.

<http://assedio.moral.sites.uol.com.br/index.html>

Você pode se comunicar conosco através deste e-mail: assedio.moral@uol.com.br
Porém, não podemos prometer nenhuma resposta.