

Dicas para lidar com a humilhação pública



O que fazer quando um amigo, membro da família ou colega de trabalho o humilha na frente dos outros:

- **Se você estiver envergonhado demais, poderá encerrar a conversa e ir embora.** O maior risco aqui é a tentação de quem ficou para fofocar sobre você. No entanto, se eles fizerem isso, isso reflete mais no caráter deles do que no seu.
- **Diga à pessoa para parar. Talvez ela nem tenha percebido o que está fazendo.** Se você acha que pode ser esse o caso, fale para ela parar imediatamente e informe que o que ela está fazendo está errado. Só cuidado para não fazer o mesmo em relação a ela. Humilhar outra pessoa não deve ser seu objetivo, independentemente de quão tentador possa ser.

- **Inverta o comportamento sem corresponder à grosseria da outra pessoa.** Quando alguém diz ou faz algo para constranger você em público, você pode pensar em dizer algo como: “Você está tendo um dia ruim?” “Por que você acabou de dizer isso?” Ou “Você acha que o que você acabou de dizer resolverá o problema?” Isso colocará a pessoa no lugar e, se for feita com naturalidade, a humilhação será transferida de volta para a pessoa que a iniciou.
- **Puxe-a para o lado.** Você também pode tentar ser mais discreto quando contar a ela que o comportamento dela a deixa desconfortável. Diga a ela que você precisa discutir algo em particular. Quando forem apenas vocês dois, explique como você está humilhada quando ela diz essas coisas, e você gostaria que ela parasse.



- **Ignore a pessoa.** Uma das coisas que você pode considerar é simplesmente ignorar a pessoa quando ela “surta”. Se você escolher essa opção, corre o risco de ser considerado rude, a menos que seja óbvio para todos ao

redor do que você está fazendo.

- **Peça desculpas.** Se você é “chamado” por estar errado ou dizendo algo que não deveria, pode pedir desculpas e alterar seu comentário. Então siga em frente.
- **Rir junto com a pessoa.** Quando alguém zoa você em público, você pode rir junto com ela para suavizar a situação. Isso permite que os outros saibam que você não se leva muito a sério. Se a humilhação é cruel ou algo que você não quer que os outros saibam, essa tática não funcionará.
- **Cerque-se de pessoas gentis.** Ninguém merece ser humilhado em público, então encontre pessoas que sejam legais e nem pensem em fazer isso com você. Mesmo se houver uma pessoa má no grupo, você terá apoio suficiente para lidar com alguns comportamentos ruins.



Se tudo mais falhar, fique longe de qualquer um que o envergonhe. A vida é muito curta para continuar se colocando nessa situação.

Não podemos mudar ninguém. Eles precisam ver o erro de seu comportamento e quererem fazer ajustes. Contanto que

você permaneça equilibrado com essas pessoas, o problema é deles.