



# Mind News

*Informativo para seu bem-estar emocional – n° 24*

## Pessoas são mais que rótulos

Rótulos são adequados em temperos e em mantimentos. É bom ter um rótulo para saber que o vidro contém manjericão e não salsinha. Mas, quando rotulamos pessoas, aí temos problemas. O ser humano é muito mais que um rótulo: se eu rotulo alguém de chato, irritante, molenga ou atrevido, já faço um pré-julgamento, um preconceito. Pior ainda, se eu rotulo uma etnia, uma cor de pele, uma nacionalidade, uma religião. Uma preferência política ou ideológica, ou uma região, generalizando, eu estou sendo preconceituoso ou até racista.

Na psicologia ou na medicina, o Google é um péssimo conselheiro. Se vamos ler sobre os sintomas de cada doença, podemos facilmente nos rotularmos de autistas, deprimidos, hipertensos, hipocondríacos, diabéticos, deprimidos ou ansiosos. Que tal deixar este diagnóstico para os profissionais de cada área? Nós somos muito mais complexos que por exemplo o nosso CPF ou RG. A integralidade do ser humano não pode ser alcançada por um rótulo.

Todos nós tendemos a classificar pessoas, grupos ou raças. Gostamos de classificar sintomas de doenças, sentimo-nos seguros se alguém diz: você está com uma gastrite. Agora sei o que tenho e posso tratar e voltar a ficar bom. Isto pode ser adequado em um Pronto Socorro, mas não garante a saúde. Na humanização, nos hospitais, os pacientes devem ser chamados pelo nome, e não “o paciente do quarto 345”. Se, de um lado o rótulo simplifica, por outro lado os rótulos podem fazer muito mal. O ser humano é muito mais que um rótulo, é muito mais complexo. Quantas crianças são rotuladas com TDAH – Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade? E são medicadas, quando na realidade a dificuldade pode estar com quem leciona ou no método de ensino. A gastrite pode ter diversas origens, inclusive emocional, e o remédio pode apenas tratar dos efeitos e não da causa.

Aprendi em minhas aulas de psicologia o conceito de “suspensão fenomenológica” que nos ensina a suspender qualquer julgamento e rotulagem, para compreender a pessoa e suas dificuldades de uma forma abrangente. A reação quase natural é ouvir um pouquinho e já ir para uma classificação, um diagnóstico, e buscar encaixar esta pessoa em alguma classificação teórica. É cada um de nós é muito mais que um simples rótulo.

Preste atenção em teu comportamento, nas coisas que você diz e faz. Se está cheio de rótulos, mude de comportamento! Se precisar, recorra a um apoio profissional.



**Gustavo G. Boog** é coach, mentor, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas, está cursando o último ano de Psicologia, e especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico (Constelações). Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de pessoas, equipes e organizações possa se realizar plenamente.



+ 55 (11) 99137-7691



[gustavo@boog.com.br](mailto:gustavo@boog.com.br)