

## FERRAMENTAS PARA ESTE ENCONTRO

FERRAMENTA 1: PRINCÍPIO 90/10, DE STEPHEN COHEN	
Objetivos	Falar sobre si mesmos, localizando suas escolhas na resposta violenta de sua autoria. Desconstruir a postura vitimizada dos homens autores de violência.
Notas para a direção	É comum que homens autores de violência contra suas parceiras não reconheçam seu comportamento como violento, sentindo-se vítimas de uma lei injusta, que apenas os pune por sua reação a uma situação de conflito. O Princípio 90/10 apoia o reconhecimento de que nossas reações são escolhas, estimulando que os participantes falem sobre si e imaginem a possibilidade de reações alternativas às que os levou até ali.  É importante pontuar que, no grupo, é sinalizado para que eles se apresentem como “a sua família te conhece”, e não o nome de “guerra”, ou seja, o nome o qual é conhecido institucionalmente. Isso faz com que eles se expressem sem se conectar com o papel profissional.
Materiais sugeridos	Cópias da Folha de Apoio 1.
Procedimento	Entregue uma folha de apoio para cada participante ou leia o texto em voz alta para todo o grupo. Em seguida, pergunte ao grupo o que achou do texto. Peça que pensem em uma situação em que sua reação poderia ter sido diferente, considerando os efeitos que uma outra resposta poderia ter oferecido.
Questões para discussão	O que acharam deste exercício? O que afeta o reconhecimento de que somos autores de nossos próprios comportamentos? Quais são os efeitos de nossa ação violenta? Como podemos promover mudanças em nossas relações? Quais são os benefícios dessas mudanças?
Encerramento/ processamento	Ao encerrar o debate, é importante que os participantes comecem a perceber que podem escolher como reagir. Somos todos responsáveis por nossos atos.

## FOLHA DE APOIO 1: O PRINCÍPIO 90 / 10 - STEPHEN COVEY<sup>24</sup>

### QUE PRINCÍPIO É ESTE?

Os 10% da vida estão relacionados com o que se passa com você; os outros 90% estão relacionados com a forma como você reage ao que se passa com você.

### O QUE ISTO QUER DIZER?

Realmente, nós não temos controle sobre 10% do que nos sucede. Não podemos evitar que o carro enguice, que o avião atrase, que o semáforo fique vermelho. Mas você é quem determinará os outros 90%.

### COMO?

Com sua reação.

**EXEMPLO:** você está tomando o café da manhã com sua família. Sua filha, ao pegar a xícara, deixa o café cair na sua camisa branca de trabalho. Você não tem controle sobre isto. O que acontecerá em seguida será determinado por sua reação. Então, você se irrita. Repreende severamente sua filha e ela começa a chorar. Você censura sua esposa por ter colocado a xícara muito na beirada da mesa. E tem prosseguimento uma batalha verbal. Contrariado e resmungando, você vai mudar de camisa. Quando volta, encontra sua filha chorando mais ainda e ela acaba perdendo o ônibus para a escola. Sua esposa vai pro trabalho, também contrariada. Você tem de levar sua filha, de carro, para a escola. Como está atrasado, dirige em alta velocidade e é multado. Depois de 15 minutos de atraso, uma discussão com o guarda de trânsito e uma multa, vocês chegam à escola, onde sua filha entra, sem se despedir de você. Ao chegar atrasado ao escritório, você percebe que esqueceu sua maleta.

Seu dia começou mal e parece que ficará pior. você fica ansioso para que ele acabe e, quando chega em casa, sua esposa e filha estão de cara fechada, em silêncio e frias com você. Por quê? Por causa de sua reação ao acontecido no café da manhã.

### PENSE: POR QUE SEU DIA FOI PÉSSIMO?

A) por causa do café? B) por causa de sua filha? C) por causa de sua esposa? D) por causa da multa de trânsito? E) por sua causa?

A resposta correta é a E.

Você não teve controle sobre o que aconteceu com o café, mas o modo como você reagiu naqueles 5 minutos foi o que deixou seu dia ruim. O café cai na sua camisa. Sua filha começa a chorar. Então, você diz a ela, gentilmente: “Está bem, querida, você só precisa ter mais cuidado”.

Depois de pegar outra camisa e a pasta executiva, você volta, olha pela janela e vê sua filha pegando o ônibus. Dá um sorriso e ela retribui, dando adeus com a mão.

Notou a diferença? Duas situações iguais, que terminam muito diferentes. Por quê? Porque os outros 90% são determinados por sua reação.

Aqui temos um exemplo de como aplicar o Princípio 90/10. Se alguém diz algo negativo sobre você, não leve a sério, não deixe que os comentários negativos te afetem. Reaja apropriadamente e seu dia não será arruinado.

Como reagir a alguém que te atrapalha no trânsito? Você fica transtornado? Golpeia o volante? Xinga? Sua pressão sobe? O que acontece se você perder o emprego? Por que perder o sono e ficar tão chateado? Isto não funcionará. Use a energia da preocupação para procurar outro trabalho.

Seu voo está atrasado, vai atrapalhar a sua programação do dia. Por que manifestar frustração com o funcionário do aeroporto? Ele não pode fazer nada.

<sup>24</sup> Disponível em: <[http://www.folha1.com.br/\\_conteudo/2010/09/blogs/cartasnamanga/1202768-texto-espetacular-o-principio-90-10-stephen-covey.html](http://www.folha1.com.br/_conteudo/2010/09/blogs/cartasnamanga/1202768-texto-espetacular-o-principio-90-10-stephen-covey.html)>.