

# Como se comportar em tempos de cancelamento e polarização

A comunicação virou um campo delicado, onde expressar opiniões pode acarretar reações intensas. Diante desse contexto, é essencial adotar comportamentos que favoreçam o diálogo e promovam o respeito, sem abrir mão de princípios fundamentais.

Abaixo, algumas dicas para se comportar de maneira assertiva, respeitosa e equilibrada em tempos de cancelamento e polarização:

**Pratique a empatia** – um dos pilares para evitar a escalada de conflitos em tempos de polarização é a empatia. Antes de julgar ou criticar uma opinião, tente se colocar no lugar do outro e entender o que está por trás daquela visão. A empatia ajuda a criar pontes, mesmo em situações de desacordo, e impede que as discussões se tornem ataques pessoais.

**Escute mais e fale menos** – em uma época marcada por debates acalorados, ouvir atentamente pode ser mais poderoso do que falar. A escuta ativa demonstra respeito pelas opiniões alheias, mesmo quando você discorda delas. Acredite, ouvir com atenção pode evitar mal-entendidos e abrir espaço para conversas mais profundas e construtivas.

**Evite reações impulsivas** – as redes sociais muitas vezes estimulam respostas imediatas e inflamadas. Respire. É fundamental conter o impulso de reagir de forma agressiva ou emocional. Até porque, acredite, em geral ganhamos mais silenciando do que batendo de frente apenas para “dar uma resposta” a alguma coisa que muitas vezes é esquecida minutos depois. Respire fundo, reflita mais e se pergunte se sua resposta contribuirá de fato ou apenas alimentará o conflito.

**Saiba quando e como se posicionar** – ok, expressar opiniões pode ser arriscado, mas isso não significa que devemos nos

calar. É importante se posicionar com base em princípios, desde que o façamos de maneira responsável. Ao expor suas ideias, use uma linguagem respeitosa e evite ataques pessoais. Falar com clareza, sem ser agressivo, permite que sua mensagem seja ouvida de forma mais aberta, sem provocar reações de defesa imediatas.

**Evite participar de “linchamentos virtuais”** – o cancelamento muitas vezes se manifesta em campanhas de difamação online, onde multidões virtuais atacam uma pessoa ou grupo. Participar desses linchamentos, ainda que indiretamente, contribui para uma cultura de intolerância e julgamentos rápidos. Se você discordar de algo, expresse sua opinião de forma individual e construtiva, sem recorrer a ataques coletivos ou humilhações públicas.

**Saiba reconhecer seus erros** – todos estamos sujeitos a cometer erros, especialmente quando as discussões podem ser calorosas. Caso perceba que se expressou de forma inadequada ou causou um mal-entendido, reconheça o erro e peça desculpas. Essa atitude demonstra maturidade e disposição para o diálogo.

**Valorize o respeito às diferenças** – a pluralidade de ideias e opiniões é uma característica natural de qualquer sociedade. Mesmo que você não concorde com determinados pontos de vista, o respeito às diferenças é essencial para uma convivência pacífica. Em vez de focar nas divergências, busque pontos em comum e valorize a diversidade de perspectivas como uma oportunidade de aprendizado.

Hoje, o comportamento ético e equilibrado é mais importante do que nunca, evitando a escalada de conflitos. Acima de tudo, o respeito às diferenças e a disposição para o entendimento são fundamentais para navegar por esses tempos desafiadores. O objetivo deve ser sempre construir pontes, e não barreiras, entre opiniões opostas.