

Você é autêntico ou formal?

Com a crescente valorização da autenticidade nas relações pessoais e profissionais, surge a questão: como equilibrar a expressão genuína de quem somos com as normas de formalidade que ainda regem determinados contextos? Encontrar esse equilíbrio é fundamental para uma convivência saudável sem perder a essência individual.

Respeito como ponto de partida – a base de qualquer interação, seja formal ou informal, deve ser o respeito. Ser autêntico não significa desconsiderar as normas sociais. É possível expressar sua personalidade de maneira genuína sem ofender, interromper ou invadir o espaço do outro. O respeito às opiniões alheias e aos diferentes pontos de vista é um dos pilares da etiqueta moderna.

Adapte-se ao contexto – um dos segredos para o equilíbrio é entender o contexto em que você está inserido. Ambientes corporativos ou eventos sociais mais tradicionais exigem um comportamento mais formal, onde a maneira de falar, se vestir e se portar deve seguir padrões estabelecidos. Já em situações mais descontraídas, como encontros informais ou reuniões de equipe mais flexíveis, é possível ser mais autêntico – mas sempre dentro dos limites do bom senso.

Evite os extremos – a formalidade excessiva pode parecer fria e distante e a autenticidade exagerada, pode ser vista como falta de profissionalismo. O equilíbrio entre as duas abordagens é o que caracteriza a etiqueta moderna. Em interações profissionais, por exemplo, é possível ser transparente, compartilhar ideias e opiniões, sem abrir mão da cordialidade e do tom adequado à situação.

Seja autêntico sem ser inconveniente – autenticidade é um valor muito apreciado mas é preciso ter cuidado para não ser inconveniente ou invasivo. Compartilhar opiniões de maneira

assertiva, sem impor suas verdades, e mostrar equilíbrio são formas de se destacar sem desrespeitar as convenções sociais. Em uma era onde a transparência é valorizada, ser autêntico é importante, mas a etiqueta continua sendo o filtro que garante que essa autenticidade seja bem-recebida.

Empatia e flexibilidade – manter uma postura flexível é essencial para transitar entre diferentes níveis de formalidade. Ser capaz de ajustar seu comportamento conforme o ambiente e a audiência demonstra sensibilidade e empatia. É possível ser autêntico respeitando as diferenças, adaptando o seu tom e linguagem sem perder a essência de quem você é. Entender as expectativas dos outros é crucial para evitar comportamentos inadequados e garantir que sua autenticidade não se transforme em desconforto para quem está ao seu redor.

A etiqueta moderna não exige que sigamos comportamentos idênticos, mas sim, que saibamos equilibrar nossa autenticidade com a formalidade necessária em determinados contextos. Por esse motivo, regras mais flexíveis trouxeram um cenário mais descontraído em diversos aspectos, especialmente no ambiente de trabalho e nas interações sociais. Mas isso não significa que as regras de etiqueta foram abolidas, mas que elas se adaptaram à realidade contemporânea.

Pense nisso e exerçite seu equilíbrio conciliando um comportamento sóbrio a sua essência natural.