



Especialistas defendem limites, escuta e respeito para evitar que a disputa política rompa vínculos construídos ao longo de anos

Em períodos eleitorais, diferenças de opinião podem **tensionar relações entre familiares**

Da Redação

Quando opiniões políticas ganham espaço nas conversas cotidianas e nos encontros familiares, preservar os vínculos pode se tornar um desafio

Em uma família, nem sempre a distância começa quando alguém deixa de aparecer para o almoço. Às vezes, ela surge em uma conversa sobre política, cresce em uma discussão no grupo de mensagens e termina quando parentes que sempre conviveram passam a evitar determinados assuntos — ou uns aos outros. Em períodos eleitorais, quando opiniões políticas ganham espaço nas redes sociais, nas conversas cotidianas e nos encontros familiares, preservar os vínculos pode se tornar um desafio, especialmente quando as divergências envolvem valores considerados fundamentais por cada pessoa.

Para a psicóloga Grazielle Moura, professora do curso de Psicologia da Estácio, a convivência familiar não depende da ausência de diferenças, mas da capacidade de reconhecê-las e estabelecer limites para que elas não ocupem todos os espaços da relação. “Os vínculos familiares não dependem apenas de uma concordância, mas também da capacidade de tolerar e respeitar as diferenças existentes”, explica.

Uma das estratégias apontadas pela especialista é estabelecer previamente limites

para as conversas políticas. Isso pode significar combinar quais assuntos serão discutidos, perceber quando o diálogo começa a se tornar agressivo e interromper a conversa antes que a divergência se transforme em confronto.

A recomendação também vale para os encontros familiares. Transformar almoços, aniversários ou outras ocasiões de convivência em uma sucessão de debates eleitorais pode aumentar a tensão e reduzir os espaços de convivência que não estão relacionados à política.

Nesse cenário, respeitar o direito do outro de ter uma opinião diferente também é fundamental. Para Grazielle, preservar uma relação não significa tentar convencer o familiar a qualquer custo. “Manter a proximidade não vai exigir que todos ali pensem da mesma forma, mas que saibam conviver com as diferenças existentes”, afirma.

ESCUTAR NÃO SIGNIFICA CONCORDAR

Quando posições políticas estão profundamente as-

sociadas a valores pessoais, uma conversa pode rapidamente deixar de ser uma troca de ideias e se transformar em uma tentativa de provar quem está certo. É justamente nesse ponto que, segundo a psicóloga, a maneira de conduzir o diálogo pode fazer diferença. “Uma conversa saudável começa quando a gente deixa de enxergar o outro como alguém que precisa ser convencido”, afirma.

A especialista explica que, diante de uma opinião muito diferente da própria, é comum interpretar o posicionamento do outro como resultado de falta de informação ou até como uma ameaça aos próprios valores. Antes de reagir, entretanto, seria possível tentar compreender o que está por trás daquela posição e por que ela faz sentido para aquela pessoa.

ISSO NÃO SIGNIFICA CONCORDAR. SIGNIFICA OUVIR SEM DESQUALIFICAR.

Para Grazielle, a empatia, nesse contexto, está justamente na capacidade de reconhecer que o outro possui uma

realidade, experiências e referências diferentes. Quando a conversa deixa de cumprir esse papel e passa a funcionar como uma disputa, interromper o diálogo também pode ser uma forma de cuidado. “Quando a conversa deixa de ser uma troca e passa a ser uma disputa para ver quem está certo e quem está errado, também é uma forma de cuidado interromper aquele diálogo e retornar em outro momento — ou nem voltar a esse assunto”, orienta.

DISCORDAR NÃO PRECISA SIGNIFICAR ROMPER

A existência de uma divergência política, por si só, não determina o fim de uma relação. Pessoas podem discordar sobre candidatos, partidos ou projetos políticos e, ainda assim, manter vínculos construídos a partir de afetos, histórias compartilhadas e experiências comuns.

O desafio, nesse caso, está em separar a discordância do desrespeito. “Eu posso discordar da posição política de alguém e ainda assim reconhecer qualidades, afetos e

aspectos importantes daquela pessoa”, destaca Grazielle.

Isso também significa que ninguém precisa abandonar os próprios valores para preservar uma relação. A questão está na forma como esses valores são expressos e na capacidade de reconhecer limites.

Há, porém, uma diferença entre conviver com uma opinião divergente e aceitar comportamentos que ultrapassem esses limites. Situações de agressão, desrespeito recorrente ou violação de limites podem exigir uma mudança na forma de convivência, inclusive com o estabelecimento de maior distância. “Nós não precisamos abrir mão dos nossos valores e opiniões para ter uma relação saudável, mas precisamos conseguir expressar essas opiniões sem atacar o outro”, afirma.

Em um período em que a política tende a ocupar cada vez mais espaço nas conversas públicas e privadas, a questão talvez não seja encontrar uma família em que todos pensem da mesma maneira. O desafio está em descobrir até onde é possível discordar sem transformar a diferença em ruptura — e reconhecer que, em algumas relações, preservar o vínculo pode depender justamente de saber quando continuar a conversa e quando é melhor parar.