

## COMPORTAMENTO



**Intolerância** Em tempos de crise crescente, o debate político já não se limita aos espaços públicos e digitais, mas invadiu o íntimo das relações pessoais. A política transformou-se num campo de batalha emocional

# Como a polarização política está a dividir famílias e amizades

HELENA BENTO  
e JOANA PEREIRA BASTOS

oi no ano passado, num jantar de família realizado pouco antes das legislativas, que Jorge (nome fictício) descobriu que a irmã votava no Chega. A revelação "caiu como uma bomba" e desencadeou uma discussão como nunca tinham tido. "Começámos aos berros no restaurante. Sabia que era conservadora e religiosa, mas nunca imaginei que pudesse ser de extrema-direita. Não percebo como é que alguém que diz acreditar na mensagem de Cristo apóia um partido racista, com um discurso de ódio contra várias minorias", conta. A troca de argumentos prolongou-se por mensagens nas semanas seguintes, até perceber que "as convicções estavam tão arreigadas que não havia diálogo possível". "A relação esfriou. Falamos muito menos e só nos encontramos nas datas 'obrigatórias', como aniversários e Natal. A política tornou-se um tabu. É triste", lamenta.

Histórias como a de Jorge multiplicam-se num contexto de crescente crise e intolerância no debate público, marcado pela radicalização de posições políticas e pela dificuldade em lidar com a diferença. O confronto deixou de ser apenas ideológico para se tornar emocional, transbordando para as relações pessoais. Este fenômeno, conhecido como polarização afetiva, traduz-se "numa organização da sociedade em torno de uma lógica de 'nós versus eles', em que a divergência política gera aversão, desconfiança e hostilidade", explica Sofia Ramalho, bastonária da Ordem dos Psicólogos. Como sublinha Pedro Morgado, psiquiatra e professor na Universidade do Minho, aquilo que as pessoas pensam passa a confundir-se com aquilo que são, reduzindo a complexidade moral a uma oposição entre "bons" e "maus".

Segundo o psiquiatra, "a desigualdade social e o desalinhamento entre expectativas idealizadas e as realidades possíveis para a maioria das pessoas" estão na base do aumento da conflitualidade, num contexto político marcado pela imprevisibilidade e pelo "regresso assumido da prevalência da força — a lei da selva — sobre o direito — a lei da racionalidade". A polarização tem sido "alavancada por movimentos nacionalistas e de extrema-direita, que são os seus maiores beneficiários".

Sofia Ramalho frisa igualmente o papel de um discurso político cada vez mais agressivo, da desinformação — que "funciona como gasolina" — e da amplificação de conteúdos de ódio nas redes sociais. A sucessão de crises, da pandemia às guerras, intensificou o medo e a exaustão emocional, com impacto direto nas relações pessoais. "As amizades quebraram-se, os encontros familiares tornaram-se tensos e conflituosos."

Catarina Rivero, psicóloga clínica e terapeuta familiar, considera que as redes sociais têm contribuído de forma decisiva para o agravamento da polarização, ao favorecerem a criação de "bolhas de eco", onde cada pessoa vê sobretudo conteúdos alinhados com as suas opiniões, reduzindo a capacidade de escuta e a tolerância. "Entra-se numa lógica muito infantil dos bons e dos maus, de nós contra os outros." Pedro Morgado acrescenta que as redes sociais, "amplamente desreguladas e marcadas por conflitos de interesses opacos", também amplificam o medo. Num ecossistema assim, diz, "reagimos de forma mais primária, preferindo a vingança à compreensão, a segregação à inclusão e o utilitarismo ao humanismo".

Isabel Rocha Pinto, psicóloga social e investigadora na Universidade do

Porto, alerta ainda para o papel de alguns meios de comunicação social, que, ao "divulgarem constantemente narrativas de perigo e de ameaça, aumentam a percepção de insegurança, o que favorece posicionamentos defensivos e intensifica a polarização". Não é um fenômeno "novo": ao longo da História sempre existiram dinâmicas de pertença a grupos, que "são normas e por vezes necessárias para promover mudança". O que distingue o momento atual é a "intensidade e a visibilidade do fenômeno". Ainda assim, ressalva, as pessoas mais polarizadas são "uma minoria" barulhenta que tende a dominar o debate, o que "reforça a percepção de uma sociedade profundamente dividida".

Rita Guerra, investigadora em Psicologia Social no ISCTE, argumenta que a investigação comparativa mostra realidades distintas. "A polarização aumentou em alguns contextos, como nos EUA, mas diminuiu ou está estável noutras." Nos EUA a polarização afetiva atingiu níveis extremos com a invasão do Capitólio, em 2021, e continua a intensificar-se, com estudos a apontarem para o aumento da animosidade política e do risco de violência. No Brasil, onde se agravou com a ascensão de Jair Bolsonaro, mais de metade da população afastou-se do confronto ideológico por saturação, optando pelo silêncio. Em Espanha, dois em cada cinco cidadãos presenciaram ou participaram em discussões políticas acessas no Natal ou na passagem de ano, segundo o "Atlas da Polarização em Espanha", que indica a polarização como causa de rutura de relações familiares e de amizade em 14% dos casos.

## Corte de relações

A polarização não se cessa no espaço digital e infiltra-se nas relações pessoais. Depois das eleições legislativas de 2024, Joana (nome fictício), luso-brasileira, de 30 anos, residente em Portugal, fez uma publicação no Instagram a pedir às pessoas que tinham votado no Chega que deixassem de a "seguir". "Já não as queria na minha vida. Não queria amizades com pessoas que dizem ser minhas amigas e depois votam no Chega, sabendo que sou homossexual e imigrante."

Pouco depois recebeu uma mensagem de alguém próximo a mostrar-se "muito preocupada e aflita" com a publicação. "Disse-me que não queria deixar de ser minha amiga, que votava no Chega mas que isso não tinha nada a ver comigo. Aquela ladinha do costume, que já cansa: 'não gosto de imigrantes, mas gosto de ti'; 'acho que gays não deviam casar, mas tu podes'. As pessoas convencem-se de que não são racistas, xenófobas ou homofóbicas, mas são. No máximo, conseguem ser cordiais e educadas com quem gostam, mas no fundo estão cheias de preconceito."

Com o tempo foi deixando de falar com a amiga e de responder às mensagens. "Perdi a vontade e o ânimo para manter contacto. Que interesse tenho em falar com alguém com quem, ao nível mais fundamental — aquilo que eu sou e aquilo que ela é —, não tenho nada em comum? Tinha muito carinho por ela, mas fui obrigada a cortar essa relação. Não há forma de manter ligações com pessoas tão distantes de nós em valor-

**"COMEÇÁMOS  
AOS BERROS NO  
RESTAURANTE. NUNCA  
IMAGINEI QUE PUDESSE  
SER DE EXTREMA-  
-DIREITA", CONTA JORGE**

res morais e éticos. Ela tem os dela, eu tenho os meus, e não combinam. Alias, chocam."

Nas semanas que antecederam o Natal, a terapeuta familiar Catarina Rivero observou um aumento claro da tensão e da ansiedade entre as pessoas e famílias que acompanha. A perspetiva de conviver com "o cunhado cada vez mais radical" ou "o tio que faz publicações horríveis nas redes sociais" gerou receio de ver os encontros familiares descambarem em gritaria por divergências políticas. "As posições estão extremadas e parece que já ninguém quer ouvir quem pensa diferente", diz. "Parte-se rapidamente para o ataque e para a desqualificação do outro: 'é um fascista', 'é um esquerdalho', 'vocês são todos iguais'." Pedro Morgado diz observar os efeitos da polarização na prática clínica: "Pessoas em situação de desemprego que se sentem mais humilhadas, pessoas em situação de pobreza que se sentem mais vulneráveis, migrantes mais excluídos, pessoas de minorias sociais mais ameaçadas, mulheres mais desprotegidas, jovens mais incompreendidos."

Para fugir a confrontos muitos optam pelo silêncio: encurtam encon-

tos, evitam certos temas ou afastam-se de familiares e amigos de longa data. "As pessoas dizem 'vou ficar calado para não me saltar a tampa', mas isso não resolve o problema. A capacidade de diálogo está a perder-se", evidencia Catarina Rivero. Este clima alimenta também a autocensura, hoje "mais intensa", alerta Isabel Rocha Pinto. Num contexto digital em que tudo fica registado, "o receio de ser mal interpretado, rejeitado ou punido leva muitas pessoas a evitar expressar-se".

O impacto não se limita às relações pessoais. Rita Guerra sublinha que a polarização "afeta as relações sociais, alimenta o discurso de ódio e a violência política e dificulta a cooperação entre grupos". Estes efeitos estendem-se ao plano profissional, influenciando decisões como "quem é contratado num contexto de trabalho". Para Pedro Morgado, a principal consequência da polarização afetiva é a "erosão da confiança nos outros e nas instituições".

Perante este cenário, os especialistas defendem que a resposta não passa pelo silêncio ou pelo evitamento. Segundo Sofia Ramalho, é crucial promoverativamente o diálogo nas escolas, nas famílias e nas comunidades. Pedro Morgado acrescenta que a responsabilização das plataformas e a valorização do desacordo são "condições essenciais para recuperar mínimos de convivência democrática. Acredito profundamente na capacidade humana de resolver problemas com inteligência e humanismo, mas é claro que essa mudança só chegará depois de esta crise gerar muito sofrimento e muitas perdas".

Com RAQUEL MOLEIRO  
hrbento@expresso.empresa.pt

**"TINHA MUITO CARINHO  
POR ELA, MAS TIVE  
DE CORTAR A RELAÇÃO.  
OS NOSSOS VALORES  
MORAIS E ÉTICOS  
CHOCAM", DIZ JOANA**

