

O SILÊNCIO QUE PESA E A BOCA QUE FALA

Uma reflexão sobre as raízes psicológicas, filosóficas e espirituais do impulso de falar o desnecessário e sobre práticas de contenção da palavra na convivência

Ainor Francisco Lotério

RESUMO

O presente artigo examina o fenômeno cotidiano da fala desnecessária, aquela que nasce não da má intenção, mas do desconforto provocado pelas pausas na interação social. Discutem-se as explicações da psicologia social sobre a percepção do silêncio como ameaça ao pertencimento, o caráter recompensador da autorrevelação, a leitura filosófica da palavra como afirmação de existência e a tradição espiritual que compreende o calar-se como disciplina. Ao final, apresentam-se práticas objetivas de contenção verbal, orientadas a ampliar o intervalo entre o impulso e a emissão da palavra.

Palavras-chave: silêncio; comunicação; prudência verbal; sabedoria prática; convivência.

1 INTRODUÇÃO

Há um momento comum a quase todas as rotinas em que a conversa termina antes de a situação se encerrar. O serviço já foi combinado, o profissional ainda anota alguma coisa, o atendimento ainda não acabou, e sobra um vão de poucos segundos. Esse vão não é neutro. Ele incomoda. E é justamente nele que costuma nascer o comentário que não precisava ter sido feito: uma observação verdadeira, muitas vezes correta, porém dirigida a quem não tem qualquer relação com o assunto.

O equívoco raramente está no conteúdo. Está no endereço. A fala desnecessária quase nunca é mentira: é assunto legítimo entregue a interlocutor indevido, em circunstância que não o pedia. Compreender por que isso ocorre exige recorrer a três campos que, neste caso, convergem: a psicologia, a filosofia e a tradição espiritual.

2 O SILÊNCIO COMO DESCONFORTO SOCIAL

A psicologia social vem demonstrando que o silêncio, dentro de uma interação já iniciada, não é lido pelo cérebro humano como simples ausência de som, mas como sinal de risco. Estudos sobre interrupções no fluxo conversacional indicam que bastam poucos segundos de pausa para que os participantes se sintam menos aceitos, menos pertencentes ao grupo e mais ansiosos, reagindo com tentativas rápidas de restaurar a conversa (KOUDENBURG; POSTMES; GORDIJN, 2011). O organismo interpreta o vazio como possível desaprovação e aciona um mecanismo de reparo.

Esse mecanismo de reparo é automático, e aí reside a dificuldade. Ninguém decide conscientemente preencher a lacuna. A boca antecipa-se ao juízo, e a percepção do erro

chega depois, quando a frase já está no ar.

3 O PRAZER DE FALAR DE SI E DO QUE SE SABE

Ao desconforto do silêncio soma-se um segundo fator, de sinal contrário e efeito somado. Pesquisas em neurociência social identificaram que o ato de revelar informações sobre si mesmo ativa regiões cerebrais associadas à recompensa, as mesmas mobilizadas por estímulos primários de satisfação, a ponto de as pessoas abrirem mão de ganhos materiais para poder falar de si (TAMIR; MITCHELL, 2012). Falar produz prazer. Calar produz incômodo. A conta resolve-se sozinha, e quase sempre contra a prudência.

Cabe acrescentar uma variação frequente: o prazer não é apenas de falar de si, mas de demonstrar percepção. Quando alguém comenta o defeito de um equipamento alheio, a falha de um serviço que não contratou ou o problema de terceiro que ali não está, o que se busca, no fundo, é o reconhecimento de que enxerga o que os outros não enxergaram. A informação é o pretexto. O reconhecimento é o motivo.

4 A LEITURA FILOSÓFICA: A PALAVRA COMO CERTIDÃO DE EXISTÊNCIA

Há ainda uma raiz mais funda, que já não é psicológica e sim existencial. Fala-se para confirmar que se está ali. A palavra funciona como certidão de presença: enquanto se emite som, existe-se, ocupa-se lugar, é-se alguém com algo a dizer. O silêncio devolve o sujeito a si mesmo, e essa devolução nem sempre é confortável.

Pascal formulou o diagnóstico em uma sentença que atravessou os séculos, ao observar que toda a infelicidade dos homens provém de uma única causa, a de não saberem permanecer quietos em um quarto (PASCAL, 2005). A oficina, a sala de espera, o elevador e a fila são versões portáteis desse quarto. Quem não suporta o próprio silêncio precisará preencher todo silêncio que encontrar.

Wittgenstein, tratando dos limites do que pode ser dito com sentido, encerrou seu tratado com a advertência de que sobre aquilo de que não se pode falar deve-se calar (WITTGENSTEIN, 2001). O contexto original é lógico, porém o princípio se estende com facilidade ao terreno da pertinência: o que não é do próprio âmbito não deveria ser objeto da própria fala.

5 A LEITURA TEOLÓGICA: O SILÊNCIO COMO DISCIPLINA

A tradição bíblica trata a contenção verbal como virtude prática, não como timidez. Provérbios registra que até o insensato passa por sábio quando se cala, e Eclesiastes estabelece que há tempo de calar e tempo de falar (BÍBLIA, 2002). O ensinamento não propõe o mutismo, propõe o discernimento sobre qual dos dois tempos está correndo.

O exemplo mais expressivo encontra-se na conduta de Jesus diante de situações em que a palavra seria apenas alimento para a expectativa alheia. Ao ser cercado por acusadores que aguardavam uma declaração comprometedora, abaixou-se e escreveu no chão, suspendendo o tempo do julgamento e devolvendo o vazio a quem o havia criado. Diante de Herodes, que esperava espetáculo, nada respondeu. Diante de Pilatos, respondeu o mínimo. O padrão é constante: falava largamente quando havia o que ensinar, e silenciava quando falar serviria apenas para satisfazer curiosidade, provocação ou vaidade.

Na tradição monástica, Tomás de Kempis anotou com franqueza que muitas vezes esteve entre os homens e voltou menos homem do que fora (KEMPIS, 2013). A observação não condena o convívio: adverte que a conversa sem propósito subtrai algo de quem a pratica.

6 A SABEDORIA DOS ANTIGOS

Zenão de Cítio, fundador do estoicismo, observava que a natureza concedeu dois ouvidos e uma só boca, para que se ouça o dobro do que se fala (DIÓGENES LAÉRCIO, 2008). Pitágoras, segundo a tradição, impunha aos discípulos anos de silêncio antes de lhes permitir opinar, por entender que a palavra sem maturação não passa de ruído. Em ambos os casos, o silêncio não é castigo nem passividade: é método de formação.

A convergência entre a psicologia contemporânea e essas tradições é notável. Uma explica o mecanismo, as outras propõem o treino. Saber por que se fala demais não impede que se fale demais. O que reduz a fala desnecessária é a prática deliberada, repetida até tornar-se disposição.

7 PRÁTICAS DE CONTENÇÃO DA PALAVRA

As técnicas a seguir têm todas o mesmo objetivo: ampliar o intervalo entre o impulso e a emissão. O problema, convém insistir, não é de conhecimento, é de velocidade. Quem se arrepende do comentário já sabia que não deveria fazê-lo, apenas soube tarde demais.

7.1 A pausa de três segundos

Antes de emitir qualquer frase que não tenha sido solicitada, respirar uma vez por inteiro. Parece pouco. É exatamente nesse intervalo que a maior parte dos comentários desnecessários se dissolve, porque o impulso é intenso e breve.

7.2 Os três filtros

Herdada da tradição socrática e repetida por moralistas de várias épocas, consiste em submeter a fala a três perguntas: isto é verdadeiro, isto é necessário e isto é da minha alçada.

O comentário sobre o problema alheio costuma aprovar no primeiro filtro e reprovar nos dois seguintes.

7.3 A pergunta no lugar da afirmação

Quando o silêncio precisar mesmo ser rompido, converter a afirmação em pergunta sobre o assunto que ali é pertinente. Quem pergunta permanece presente, preserva o vínculo, evita o vazio e não entrega opinião sobre matéria que não lhe pertence.

7.4 O propósito definido antes da entrada

Estabelecer mentalmente, antes de qualquer encontro, o motivo exato da presença ali. Quem entra sabendo o que veio fazer resiste melhor ao que surge apenas para ocupar espaço.

7.5 A aceitação do silêncio como resposta legítima

Não responder também é resposta. O desconforto da pausa dura poucos segundos e não deixa rastro. A frase mal colocada, ao contrário, pode durar anos na memória de quem a ouviu.

7.6 A revisão ao final do dia

Prática de origem estoica, consiste em revisar mentalmente, ao fim do dia, as falas que poderiam ter sido dispensadas. O objetivo não é a culpa, é o reconhecimento do padrão. Quem identifica onde costuma escorregar passa a perceber o impulso durante, e não somente depois.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fala desnecessária não decorre de ignorância nem de maldade. Decorre de um reflexo antigo que confunde silêncio com rejeição e palavra com existência. Por isso não basta conhecer o princípio: o momento de aplicá-lo não se anuncia, chega disfarçado de conversa banal.

O ganho, quando ocorre, é lento e mensurável em etapas. Primeiro percebe-se depois de falar. Com treino, percebe-se durante. Quem amadurece nessa disciplina passa a perceber antes, e nesse ponto o silêncio deixa de pesar, porque já não representa ausência: passa a representar escolha.

REFERÊNCIAS

BÍBLIA. Bíblia de Jerusalém. São Paulo: Paulus, 2002.

DIÓGENES LAÉRCIO. Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres. 2. ed. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2008.

KEMPIS, Tomás de. Imitação de Cristo. São Paulo: Paulus, 2013.

KOUDENBURG, Namkje; POSTMES, Tom; GORDIJN, Ernestine H. Disrupting the flow: how brief silences in group conversations affect social needs. *Journal of Experimental Social Psychology*, v. 47, n. 2, p. 512-515, 2011.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. Portal Aínor: Agrosófia e Cooperativismo. Camboriú, 2026. Disponível em: <https://www.ainor.com.br>. Acesso em: 26 ago. 2026.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. Portal Lotério: artigos, palestras e reflexões. Camboriú, 2026. Disponível em: <https://www.loterio.com.br>. Acesso em: 26 ago. 2026.

PASCAL, Blaise. Pensamentos. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

TAMIR, Diana I.; MITCHELL, Jason P. Disclosing information about the self is intrinsically rewarding. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, v. 109, n. 21, p. 8038-8043, 2012.

WITTGENSTEIN, Ludwig. *Tractatus logico-philosophicus*. 3. ed. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2001.

SOBRE O AUTOR

Aínor Francisco Lotério é engenheiro agrônomo e filósofo, palestrante profissional, escritor e comunicador. Nasceu na comunidade rural de Campestre, em Vidal Ramos, Santa Catarina, e reside em Camboriú. Ao longo de quatro décadas atuou na extensão rural catarinense, chegando à direção estadual do serviço de pesquisa agropecuária e extensão rural do estado, na administração pública como prefeito de Camboriú e como assessor legislativo, na consultoria a cooperativas e no rádio, onde mantém programa desde mil novecentos e oitenta e nove. É o criador da Agrosófia, filosofia que integra o saber agrônomo e a reflexão sobre a existência, e autor de obras dedicadas à família, ao cooperativismo e à espiritualidade.

Suas palestras percorrem cinco eixos: motivação, cooperativismo, comunicação, longevidade e Agrosófia. O que sustenta esse percurso é o amor pela terra, pela palavra e pelas pessoas, e a convicção de que a sabedoria mais útil é aquela que cabe no gesto simples do dia a dia.

CONTATO PARA PALESTRAS, CURSOS E PARTICIPAÇÕES

Aínor Francisco Lotério

ainorfloterio@gmail.com

WhatsApp: (47) 99967-5010

www.ainor.com.br | www.loterio.com.br