

A VONTADE DE FALAR QUASE SEMPRE VEM JUNTO COM A ANSIEDADE, NÃO POR ACASO: A FALA FUNCIONA COMO DESCARGA

Ensaio sobre o impulso de dizer, o risco da confiança excedida e a disciplina do silêncio prudente

Ainor Francisco Lotério

Engenheiro agrônomo, filósofo e teólogo. Mestre em Gestão de Políticas Públicas. Palestrante, escritor e criador da Agrosofia. Camboriú, Santa Catarina, Brasil.
www.loterio.com.br | www.ainor.com.br

RESUMO

Este ensaio investiga uma experiência comum e pouco examinada: o aumento da vontade de falar nos períodos de ansiedade e o consequente arrependimento por ter dito, a pessoas de confiança, mais do que se pretendia dizer. Sustenta-se aqui que a fala, nesses momentos, opera como descarga fisiológica antes de operar como comunicação, razão pela qual o detalhe escapa antes que o juízo o avalie. A partir da literatura sobre escrita expressiva, ruminação e co-ruminação, e do diálogo com a tradição filosófica e bíblica sobre a prudência da palavra, o texto distingue duas atividades que costumam ser confundidas: descarregar e nomear. Conclui propondo uma pedagogia do intervalo, isto é, um conjunto de disciplinas simples que devolvem ao sujeito o intervalo entre o impulso e a frase, sem transformar o silêncio em repressão nem a confiança em imprudência.

Palavras-chave: ansiedade; comunicação; co-ruminação; silêncio; prudência; escrita expressiva.

1 INTRODUÇÃO: UMA QUEIXA QUE QUASE NINGUÉM FORMULA

Há uma queixa que raramente chega formulada com clareza, embora seja das mais frequentes na vida adulta. A pessoa percebe que a ansiedade retornou e nota, junto com ela, um sintoma que a princípio parece não ter relação alguma com o quadro: aumenta a vontade de falar. Fala mais, fala mais rápido, fala com mais gente. E, ao final da conversa, sobrevém um desconforto específico, que não é vergonha nem culpa, mas algo próximo do susto: contei coisas que não precisava contar. Confio nessas pessoas, é verdade, mas não era para elas saberem daquilo. O detalhe saiu sozinho.

A leitura moral desse episódio é a mais imediata e também a mais injusta. Quem passa por isso tende a se acusar de fraqueza de caráter, de indiscrição, de falta de domínio sobre a língua. A hipótese deste ensaio é outra. O que aconteceu ali não foi principalmente um defeito de virtude, mas um descompasso de tempo: a ansiedade fez a fala chegar antes do juízo. Quando o corpo está acelerado, dizer alivia, e alivia rápido. O organismo aprende essa associação com a mesma facilidade com que aprende qualquer outro alívio imediato. É por isso que a palavra escapa antes de o sujeito decidir se queria dizê-la, e é por isso, também, que o arrependimento vem depois, e não durante.

Compreender esse mecanismo importa por uma razão prática. Enquanto o problema for tratado como falha de descrição, a solução tentada será o esforço de vontade, que quase sempre fracassa, porque a vontade chega tarde. Quando o problema é tratado como o que de fato é, um excesso de pressão interna buscando saída, a solução muda de natureza: passa a ser dar à pressão um lugar de saída antes da conversa, e não durante ela.

2 A FALA COMO DESCARGA: O CORPO ANTES DO JUÍZO

A ansiedade não é, primariamente, um conteúdo mental. É um estado corporal de prontidão. O organismo se prepara para uma ameaça que não consegue localizar, e essa preparação produz energia sem destino. Respiração curta, aceleração, tensão muscular, urgência difusa. Toda essa energia procura vazão, e a fala é a vazão mais disponível que o ser humano possui, porque não exige preparação, não custa nada e está sempre à mão.

Daí a experiência tão descrita e tão pouco compreendida de sentir alívio enquanto se fala e mal-estar depois de ter falado. O alívio é real, mas é o alívio da descarga, não o da elaboração. Ele dura o tempo da emissão. Quando termina, a pressão retorna, e retorna agora acrescida de um novo elemento: a preocupação com o que foi dito. A pessoa passa a ruminar sobre a própria confidência. O remédio virou parte da doença.

Convém nomear aqui uma distinção que atravessará todo este ensaio. Descarregar e nomear são operações diferentes. Descarregar é despejar. Nomear é organizar a experiência em linguagem, dar-lhe começo, meio e forma, transformar a agitação difusa em algo que pode ser pensado. A primeira operação alivia e não cura. A segunda incomoda no começo e cura devagar. A confusão entre as duas é a origem de boa parte do sofrimento de quem fala demais e não melhora.

3 O QUE A PESQUISA CORRIGIU NA VELHA IDEIA DE CATARSE

A cultura ocidental herdou da psicanálise inicial, e antes dela da poética clássica, a convicção de que colocar para fora faz bem. A expressão consagrada, cura pela palavra, nasceu justamente nos primeiros trabalhos de Freud e Breuer sobre a histeria, nos quais a verbalização do que estava retido produzia efeitos terapêuticos observáveis (FREUD; BREUER, 2006). A intuição não estava errada. O que a pesquisa posterior fez foi corrigir a sua formulação popular.

A partir da década de 1980, James Pennebaker conduziu uma série de estudos que se tornaram referência sobre os efeitos de escrever a respeito de experiências emocionalmente significativas. Participantes que escreveram sobre eventos difíceis, em sessões breves e sucessivas, apresentaram indicadores de saúde melhores que os dos grupos de controle (PENNEBAKER; BEALL, 1986; PENNEBAKER, 1997). O achado é sólido e foi replicado em contextos clínicos variados (BAIKIE; WILHELM, 2005).

O ponto decisivo, no entanto, é outro, e costuma ser omitido nas versões divulgadas do experimento. Ao revisar o conjunto da evidência, Pennebaker e Chung (2011) concluíram que a simples descarga emocional não explica os benefícios observados. O que produz ganho é a tradução

da experiência em linguagem, ou seja, o trabalho de construir uma narrativa coerente sobre o que se sente. Não basta expelir. É preciso formular.

Essa correção tem consequência direta sobre a queixa que abre este ensaio. Quem fala muito sob ansiedade não está fazendo a operação que cura. Está fazendo a operação que alivia. E como o alívio é imediato e a cura é lenta, o comportamento se reforça sozinho, mesmo quando não resolve nada.

4 CO-RUMINAÇÃO: QUANDO FALAR COM QUEM SE CONFIA AGRAVA O QUADRO

Existe um segundo mecanismo, ainda menos conhecido, e que explica um dado aparentemente contraditório da experiência relatada: o problema se agrava justamente nas conversas com pessoas em quem se confia. A psicologia do desenvolvimento deu nome a esse fenômeno. Amanda Rose (2002) cunhou o termo co-ruminação para descrever o hábito, próprio de relações próximas, de retomar repetidamente o mesmo problema, examinando causas, detalhes e sentimentos negativos, sem avançar para qualquer desfecho.

O achado que interessa aqui é o seguinte. Em estudo longitudinal, Rose, Carlson e Waller (2007) verificaram que a co-ruminação prediz, ao mesmo tempo, maior qualidade percebida da amizade e aumento de sintomas de ansiedade e depressão. Os dois efeitos caminham juntos. A conversa aproxima e adocece. E porque aproxima, ela se repete; e porque se repete, aprofunda o sintoma que a motivou.

Isso desfaz uma ilusão consoladora. A confiança depositada no ouvinte não protege o falante. O interlocutor pode ser absolutamente leal, discreto e afetuoso, e ainda assim a conversa terá agravado o quadro, porque o dano não está na quebra de sigilo alheia, está na circularidade da própria fala. Somando-se a isso o que a literatura estabeleceu sobre o pensamento ruminativo como fator transdiagnóstico, presente tanto em quadros depressivos quanto ansiosos (NOLEN-HOEKSEMA, 2000), compreende-se por que tantas pessoas saem de longas conversas sobre si mesmas mais cansadas do que entraram.

A distinção operativa, aqui, é entre ruminar e refletir. A ruminação se organiza em torno do porquê e não tem ponto de chegada. A reflexão se organiza em torno do como e termina em decisão. Duas conversas com a mesma duração e o mesmo tema podem pertencer a categorias inteiramente distintas, e a diferença não está no assunto, está na direção.

5 A CONFIDÊNCIA EXCEDIDA: POR QUE O DETALHE ESCAPA

Resta explicar o elemento mais incômodo da queixa: não apenas se fala demais, fala-se aquilo que especificamente não se queria dizer. O detalhe reservado, o nome que não devia ser mencionado, a informação que pertencia a um terceiro.

Há uma razão econômica para isso. O detalhe é a parte da fala que mais alivia, porque é a parte que mais convence o ouvinte e mais materializa a inquietação. Dizer que se está preocupado

não descarrega quase nada. Contar exatamente o que houve, com nomes, cifras e circunstâncias, descarrega muito. O impulso, que busca alívio e não prudência, seleciona naturalmente o conteúdo de maior potência descarregadora, que é justamente o conteúdo de maior custo posterior.

Há também uma razão relacional. Sob ansiedade, aumenta a necessidade de validação, e a confiança funciona como pedido implícito de vínculo. Contar algo reservado é uma forma antiga e eficaz de dizer ao outro que ele importa. O sujeito não está apenas descarregando: está, sem perceber, comprando proximidade com informação. É por isso que o episódio costuma ocorrer com pessoas queridas e quase nunca com desconhecidos.

Aqui se impõe uma consideração ética que ultrapassa o interesse do falante. Quando o detalhe pertence a um terceiro, o excesso deixa de ser um problema íntimo e passa a ser um problema de justiça. O que se descarrega, nesse caso, não é matéria própria. É reputação alheia. Nenhuma ansiedade autoriza esse gasto, e nenhuma confiança no ouvinte o legitima, porque o consentimento que faltaria é o de quem não estava na conversa.

6 O SILÊNCIO COMO VIRTUDE, NÃO COMO REPRESSÃO

Convém antecipar uma objeção. Tudo o que foi dito até aqui poderia sugerir um elogio do calar-se, e o elogio do calar-se, mal formulado, produz repressão, que é exatamente o oposto do que se pretende. Pennebaker e Beall (1986) mostraram que a inibição sustentada de conteúdos emocionais tem custo fisiológico. Guardar tudo não é solução, é outro sintoma.

A tradição filosófica e sapiencial nunca defendeu o silêncio como mutismo. Defendeu-o como medida. Aristóteles situa a virtude no justo meio, determinado pela razão prática, entre o excesso e a falta, o que aplicado à palavra significa que tanto a loquacidade quanto o fechamento são desvios da mesma linha (ARISTÓTELES, 1996). O que a prudência exige não é a supressão da fala, mas a sua oportunidade.

A tradição bíblica é ainda mais direta. O Eclesiastes inscreve a palavra dentro de uma economia do tempo: “tempo de calar e tempo de falar” (Eclesiastes 3, 7). Não há condenação da fala, há exigência de momento. O livro dos Provérbios vincula explicitamente o volume ao risco: “No muito falar não falta pecado, mas quem refreia os lábios é sensato” (Provérbios 10, 19). E a Carta de Tiago estabelece uma ordem, e não uma proibição: “Todo homem seja pronto para ouvir, tardo para falar, tardo para se irar” (Tiago 1, 19). A palavra tardo é a palavra-chave. Não se pede que não se fale. Pede-se que a fala chegue depois, e não antes.

É essa a formulação que interessa a quem sofre do problema aqui descrito. O objetivo não é falar menos. É falar depois. Restituir o intervalo entre o impulso e a frase é, do ponto de vista prático, a inteira solução do problema.

7 PEDAGOGIA DO INTERVALO: DISCIPLINAS PARA RESTITUIR O JUÍZO

Do exposto decorrem algumas disciplinas simples, que não dependem de força de vontade no momento crítico, precisamente porque agem antes dele.

A primeira é a saída anterior. Escrever no fim do dia, por quinze ou vinte minutos, sem plateia e sem propósito de publicação, sobre o que se sente e sobre o que se pensa a respeito do que se sente. Este é o protocolo consagrado da escrita expressiva, e sua função aqui é específica: retirar da pressão a maior parte da carga que, mais tarde, iria procurar um ouvinte. Quem já formulou não precisa despejar.

A segunda é o reconhecimento do sinal físico. O impulso de falar é precedido, quase sempre, por um marcador corporal identificável: aperto no peito, respiração curta, pressa de completar a frase do outro, sensação de que é preciso dizer agora. Aprender a reconhecer esse marcador transforma-o em aviso. E o aviso permite a terceira disciplina.

A terceira é a pausa de três segundos. Silêncio deliberado antes de responder. Parece pouco e é decisivo, porque é exatamente nesse intervalo que a decisão retorna ao sujeito. A ansiedade vence pela velocidade, e não pela força. Retirada a velocidade, ela perde a vantagem.

A quarta é a regra do terceiro. Matéria que envolva outra pessoa, ou assunto ainda não resolvido, não entra em conversa informal, por mais confiável que seja o interlocutor. Regras funcionam melhor que julgamentos quando o julgamento é justamente o que está prejudicado.

A quinta é a escolha da direção da conversa. Antes de falar de um problema, decidir se aquela conversa terminará em decisão ou apenas em repetição. Falar para concluir é reflexão. Falar para repassar é co-ruminação. O mesmo tema, o mesmo ouvinte, e dois efeitos opostos.

8 UMA ADVERTÊNCIA NECESSÁRIA

Este ensaio trata de um sintoma, e não de um quadro clínico. Quando a ansiedade retorna como episódio, e não como um dia difícil, tratar apenas a sua manifestação verbal rende pouco. A literatura é consistente ao indicar que a ansiedade recorrente responde bem a acompanhamento profissional, e nenhuma disciplina pessoal substitui a avaliação de um psicólogo ou de um médico. Reconhecer isso não é fraqueza. É a mesma prudência que este texto recomenda para a palavra, aplicada agora a si mesmo.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vontade de falar que acompanha a ansiedade não é indiscrição, é hidráulica. Onde há pressão e existe uma abertura, algo sai. A questão não é fechar a abertura, o que produziria repressão, mas abrir outra antes, em lugar mais seguro, e restituir ao sujeito o intervalo que a pressa lhe tomou.

Quem entende isso deixa de brigar consigo mesmo por um problema mal diagnosticado. O arrependimento que vem depois da conversa não é o sinal de um caráter falho. É o sinal de que o juízo chegou atrasado, e o juízo atrasado é corrigível. Não se corrige, porém, com promessas de silêncio, que a próxima crise revogará. Corrige-se com disciplinas anteriores à crise, praticadas nos dias em que ela não está presente.

Há, por fim, uma dimensão que ultrapassa a técnica. A palavra é o instrumento mais poderoso de que dispomos e também o mais difícil de governar. Quem vive dela, como é o meu caso, aprende cedo que a mesma língua que constrói uma comunidade pode desfazer uma confiança em quinze segundos. Guardar o que é do outro, esperar o momento próprio, dizer depois e não antes: isto não é contenção, é cuidado. E o cuidado, quando se torna hábito, deixa de custar esforço e passa a chamar-se caráter.

REFERÊNCIAS

ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco**. Tradução de Leonel Vallandro e Gerd Bornheim. São Paulo: Nova Cultural, 1996.

BAIKIE, K. A.; WILHELM, K. Emotional and physical health benefits of expressive writing. **Advances in Psychiatric Treatment**, Cambridge, v. 11, n. 5, p. 338-346, 2005.

BÍBLIA. Português. **Bíblia de Jerusalém**. Nova edição revista e ampliada. São Paulo: Paulus, 2002.

FREUD, S.; BREUER, J. **Estudos sobre a histeria** (1893-1895). Rio de Janeiro: Imago, 2006. (Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud, v. II).

LOTÉRIO, A. F. **A comparação é que adocece, não o pensamento**: por que nenhum filósofo morreu de pensar, o que a ciência separou entre ruminar e refletir e por que a oferta é a única medida humana que não admite comparação. Portal Aínor Lotério, Camboriú, 2026. Disponível em: <https://loterio.com.br/>. Acesso em: 31 ago. 2026.

LOTÉRIO, A. F. **As palavras são performance e o comportamento é confissão?**: a distância entre o que se diz e o que se é, e por que o caráter só se lê na safra do tempo. Portal Aínor Lotério, Camboriú, 2026. Disponível em: <https://loterio.com.br/>. Acesso em: 31 ago. 2026.

LOTÉRIO, A. F. **Não viva refém da pressa e da ansiedade dos outros**. Portal Aínor Lotério, Camboriú, 2026. Disponível em: <https://ainor.com.br/>. Acesso em: 31 ago. 2026.

NOLEN-HOEKSEMA, S. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. **Journal of Abnormal Psychology**, Washington, v. 109, n. 3, p. 504-511, 2000.

PENNEBAKER, J. W. Writing about emotional experiences as a therapeutic process. **Psychological Science**, Thousand Oaks, v. 8, n. 3, p. 162-166, 1997.

PENNEBAKER, J. W.; BEALL, S. K. Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. **Journal of Abnormal Psychology**, Washington, v. 95, n. 3, p. 274-281, 1986.

PENNEBAKER, J. W.; CHUNG, C. K. Expressive writing and its links to mental and physical health. In: FRIEDMAN, H. S. (org.). **Oxford handbook of health psychology**. New York: Oxford University Press, 2011. p. 263-284.

ROSE, A. J. Co-rumination in the friendships of girls and boys. **Child Development**, Hoboken, v. 73, n. 6, p. 1830-1843, 2002.

ROSE, A. J.; CARLSON, W.; WALLER, E. M. Prospective associations of co-rumination with friendship and emotional adjustment: considering the socioemotional trade-offs of co-rumination. **Developmental Psychology**, Washington, v. 43, n. 4, p. 1019-1031, 2007.

PALESTRAS, CURSOS, EVENTOS E DEBATES

Ainor Francisco Lotério está disponível para palestras, cursos, seminários, mesas de debate e participações em eventos presenciais e on-line, no Brasil e no exterior.

E-mail: ainorfloterio@gmail.com

WhatsApp: (47) 99967-5010

Portais: www.loterio.com.br | www.ainor.com.br

Agendamento direto: <https://loterio.com.br/contato/>

Camboriú, Santa Catarina, Brasil

© 2026 Ainor Francisco Lotério. Reprodução permitida mediante citação da fonte, conforme a NBR 10520 da ABNT.