Quinta-Feira, 05 de Novembro de 2026

Engula as palavras!

Durante uma conversa quase respondi de forma impulsiva.

A frase subiu pronta, inteira, querendo sair.

Mas eu a engoli.

Fiquei em silêncio.

Minutos depois, percebi que fiz bem.

Nem toda verdade precisa nascer no primeiro impulso.

‘Em boca fechada não entra mosca’ — era o provérbio preferido do meu pai.

Homens de poucas palavras, raramente respondiam de imediato às perguntas que lhe faziam.

Na infância eu não entendia; hoje reconheço ali uma forma silenciosa de sabedoria.

Responder impulsivamente quase nunca é aconselhável.

Muitas vezes evitamos dissabores simplesmente deixando certas frases repousarem dentro de nós.

Quantas amizades já foram preservadas pelo cuidado com as respostas!

Frases engolidas não faz mal à saúde — ao contrário, costumam proteger relações.

Já presenciei conflitos graves nascerem de palavras ditas sem freio.

Às vezes, basta uma resposta atravessada para mudar destinos.

O calado quase sempre, permanece em paz com os que o cercam.

Nunca fui impulsivo, e isso me ajudou muito na minha vida.

Aprendi cedo a ouvir mais do que falar.

Muitas vezes passei por ingênuo — quase um bobo — numa espécie de teatro consciente.

Enquanto os outros se apressavam, eu aguardava.

E foi assim que consegui implantar projetos importantes e alcançar bons resultados.

Há quem chame isso de estratégia.

Outros, de prudência.

Prefiro chamar de disciplina.

Engolir a frase que está na ponta da língua exige esforço.

É um exercício diário de domínio próprio.

Nem toda a verdade precisa ser dita imediatamente; algumas amadurecem melhor no silêncio.

Nas negociações, inclusive, é útil ter ao lado alguém impulsivo — desde que tudo esteja previamente combinado.

O silêncio também fala, e às vezes diz mais do que qualquer argumento.

Hoje entendo: ficar calado não é fraqueza.

É apenas escolher o momento certo de falar.

E, muitas vezes, a paz começa exatamente na palavra que decidimos não dizer.

Gabriel Novis Neves é médico, ex-reitor da UFMT e ex-secretário de Estado