Sábado, 28 de Novembro de 2026

O silêncio que adoece e a gentileza que cura

Vivemos a era da comunicação instantânea, mas também do silêncio emocional. Nunca foi tão fácil compartilhar fotografias, opiniões e conquistas. Em poucos segundos, falamos com centenas de pessoas. Ainda assim, seguimos encontrando dificuldade para expressar aquilo que realmente importa: os medos, as perdas, as frustrações e as emoções que carregamos em silêncio.

Esse é um dos grandes paradoxos do nosso tempo. A tecnologia nos aproximou geograficamente, mas nem sempre emocionalmente. As redes sociais estimularam a exposição de vidas aparentemente perfeitas, enquanto a vulnerabilidade passou a ser confundida com fraqueza. O resultado é uma sociedade permanentemente conectada, mas cada vez mais distante de si mesma.

Durante muito tempo, fomos ensinados a acreditar que suportar tudo calado era sinal de força. Hoje sabemos que essa lógica cobra um preço elevado. Reconhecer o que sentimos e encontrar palavras para expressar nossas emoções não elimina os problemas, mas é um passo essencial para preservar a saúde mental e fortalecer as relações humanas.

Isso vale tanto para a alegria quanto para a dor. Compartilhar uma conquista aproxima pessoas e fortalece vínculos. Da mesma forma, falar sobre uma perda, uma decepção ou uma angústia não apaga o sofrimento, mas impede que ele se transforme em um peso invisível. Emoções reprimidas raramente desaparecem. Elas permanecem influenciando nossos pensamentos, decisões e comportamentos.

Não por acaso, essa compreensão foi um dos pilares do trabalho do psicólogo humanista Carl Rogers. Para ele, o crescimento pessoal nasce da autenticidade e da aceitação da própria experiência. Sua conhecida afirmação — "O curioso paradoxo é que, quando me aceito como sou, então posso mudar" — continua atual porque nos lembra que nenhuma transformação profunda acontece enquanto insistimos em negar aquilo que sentimos.

Verbalizar emoções, porém, não significa transformar a vida em um palco de reclamações. Existe uma diferença entre compartilhar sentimentos de forma consciente e alimentar continuamente o descontentamento. O primeiro caminho favorece o autoconhecimento, fortalece os vínculos e cria espaço para o acolhimento. O segundo apenas prolonga o sofrimento. Maturidade emocional é reconhecer as próprias emoções, compreendê-las e encontrar formas saudáveis de lidar com elas.

Esse equilíbrio também se manifesta na maneira como tratamos as pessoas. Em tempos marcados pela pressa, pela polarização e pela impaciência, a cordialidade passou a ser confundida com ingenuidade. No entanto, a gentileza continua sendo uma das expressões mais sofisticadas da inteligência emocional. Respeitar quem pensa diferente, ouvir antes de responder e agir com educação não revela fragilidade. Revela caráter.

É justamente dessa postura que nasce o verdadeiro carisma. Ele não está na eloquência, na popularidade ou na capacidade de chamar atenção. O carisma nasce da coerência entre palavras e atitudes, da empatia, da escuta sincera e da disposição de fazer o bem sem esperar reconhecimento. Pessoas verdadeiramente carismáticas não vivem para impressionar; inspiram confiança porque são autênticas.

Talvez seja essa disposição para servir que mais faça falta em nossos dias. Em uma cultura que valoriza desempenho, visibilidade e resultados individuais, oferecer tempo, atenção e cuidado ao próximo tornou-se quase um ato de resistência. Servir não significa abrir mão de si mesmo, mas compreender que a vida ganha sentido quando aquilo que somos também beneficia quem está ao nosso redor.

As grandes mudanças dificilmente começam com feitos extraordinários. Elas nascem de escolhas simples: ouvir com atenção, agradecer com sinceridade, pedir perdão quando necessário, estender a mão a quem

enfrenta dificuldades e tratar cada pessoa com a dignidade que esperamos receber.

Talvez o maior desafio da nossa geração não seja aprender novas formas de comunicação, mas recuperar a capacidade de estabelecer conexões verdadeiras. Isso exige coragem para falar sobre o que sentimos, humildade para reconhecer nossas limitações e generosidade para colocar nossos talentos a serviço do próximo.

No fim, uma sociedade mais humana não será construída apenas por avanços tecnológicos ou grandes discursos. Ela nascerá quando compreendermos que emoções não foram feitas para permanecer aprisionadas e que a gentileza nunca é um gesto pequeno.

Toda transformação coletiva começa em uma decisão individual: dar voz ao que sentimos, oferecer escuta a quem precisa e fazer da empatia uma prática diária. Porque uma palavra pode acolher uma alma, um gesto pode transformar uma vida e a gentileza, quando é verdadeira, sempre encontra um caminho para voltar.

Kamila Garcia é bacharel em Língua Portuguesa e Literatura Brasileira, com pós-graduação em Psicanálise. Atualmente é estudante de Psicologia