

vida simples

Publicado em 30/07/2025 - 18:24

O que dizer quando aparentemente não há nada a ser dito?

Nem sempre sabemos o que falar diante da dor do outro. E tudo bem. Em vez de buscar respostas prontas, talvez o mais importante seja aprender a estar junto mesmo em silêncio

POR Mariana Suzuki

Nem sempre sabemos o que dizer em momentos difíceis de alguém próximo ou até mesmo de pessoas que acabamos de conhecer. Às vezes, sentimos um aperto no peito, uma urgência de oferecer consolo, mas as palavras parecem travar na garganta ou soarem deslocadas e insuficientes. Em um mundo que nos acostumou a ter respostas prontas para tudo, há algo profundamente humano em admitir não saber o que dizer. E tudo bem.

Quando o silêncio é suficiente

A psicóloga Yafit Laniado lembra que a questão pode estar invertida: “Quem disse que quem sofre precisa de palavras para ser consolado?” Segundo ela, em muitos casos, um olhar, um abraço ou o simples ato de estar presente vale mais do que qualquer fala. “Palavras nem sempre são necessárias. Quem consola precisa demonstrar consideração.”

Fernanda Paiva, especialista em comportamento humano, reforça essa visão. Para ela, o silêncio pode ser o gesto mais respeitoso que alguém pode oferecer. “Em situações de dor profunda, o cérebro entra em um modo de sobrevivência tentando dar conta de processar o que muitas vezes ainda é incompreensível. Palavras podem se tornar ruído.”

Ela ainda compartilha um momento que ilustra essa delicadeza: “Lembro de uma sessão em que fiquei quase uma hora ao lado de uma cliente em silêncio. No final, ela disse: ‘Obrigada por não tentar me fazer parar’. Podemos compreender o quanto o silêncio pode ser o que sustenta, sem abandonar.”

Nem tudo precisa ser dito

Esse desconforto que sentimos em não saber o que dizer em momentos difíceis pode nos levar a buscar frases prontas ou conselhos. Mas a psicóloga alerta que isso pode mais atrapalhar do que ajudar. “O luto, a tristeza e o sofrimento são muito particulares. Não se pode oferecer soluções ou conselhos quando não forem solicitados. Esteja disponível e pronto para ajudar no que for preciso, não no que você acha que é importante”, diz Yafit.

Além disso, frases como “vai passar”, “tudo tem um motivo” ou “poderia ser pior” podem, ainda que com boa intenção, soar como tentativas de calar a dor. “Frases que tentam racionalizar ou justificar o sofrimento podem causar feridas profundas, especialmente porque, em momentos de vulnerabilidade, estamos em modo emocional, não racional”, explica Fernanda.

O que mais cura, segundo ela, é o reconhecimento legítimo da dor e uma escuta que valida o sentimento e faz com que a pessoa se sinta acompanhada durante esse processo. Mas e se eu não souber o que dizer em momentos difíceis? O que fazer quando alguém está em crise e eu não quero me afastar, mas também não quero invadir?

A resposta pode estar menos nas palavras e mais na postura emocional. Fernanda destaca que “o medo de dizer algo inadequado é, na verdade, um convite à escuta e à humildade”. Isso significa se colocar à disposição sem forçar soluções. Um simples “Quer conversar ou prefere silêncio?” ou “Não sei o que dizer, mas estou aqui com você” já podem ser acolhedores. Porque o que importa não é o que se fala, mas a intenção com que se diz.

Um traquejo que pode ser aprendido

É nesse ponto que entra o traquejo emocional como uma prática. “É absolutamente possível desenvolvê-lo e ele é cada vez mais necessário em um mundo que valoriza tanto a produtividade e tão pouco a sensibilidade”, afirma Fernanda.

Essa habilidade envolve competências que podem ser aprendidas como a empatia regulada (sentir com o outro sem se afogar), escuta ativa (com o corpo inteiro e intenção genuína), autorregulação emocional (para não agir no impulso de fugir da dor alheia) e capacidade de sustentar presença.

“Ao se identificar com a dor alheia é preciso, ao mesmo tempo, manter uma distância emocional capaz de nos proteger. Isso exige maturidade, ou seja, uma delicada dança entre estar com o outro e, ao mesmo tempo, não anular a si mesmo.”

Oferecer conforto a quem sofre não exige frases perfeitas nem grandes atos. Exige apenas presença sincera, sensibilidade e disposição para estar junto, ainda que em silêncio. Pequenos gestos como uma janta com comida fresca ou um prato de comida deixado na porta, uma mensagem sem cobrança de resposta, um “quando for o momento certo, estou aqui” podem criar espaços seguros onde a dor pode existir com dignidade.

Nem sempre haverá palavras certas. Mas sempre haverá espaço para presença de alguém que esteja ali, inteiro, mesmo sem saber o que dizer.

Quando não souber o que dizer em momentos difíceis

Observe antes de agir: repare se a pessoa precisa de silêncio, companhia ou espaço;

Valide sem invadir o outro: frases como “imagino que esteja sendo difícil” ou “estou aqui, se quiser” acolhem sem pressionar;

Pratique o silêncio ativo: demonstre escuta com olhar, gestos e disponibilidade emocional.

Respeitar o tempo do outro: nem todo sofrimento quer ser resolvido. Às vezes, só quer ser reconhecido;

Ofereça gestos sutis: um abraço, um toque leve ou segurar a mão pode dizer muito, desde que seja bem-vindo e com o consentimento do outro.

<https://vidasimples.co/saude-emocional/o-que-dizer-para-alguem-em-momentos-dificeis/>

Veículo: Online -> Site -> Site Vida Simples