

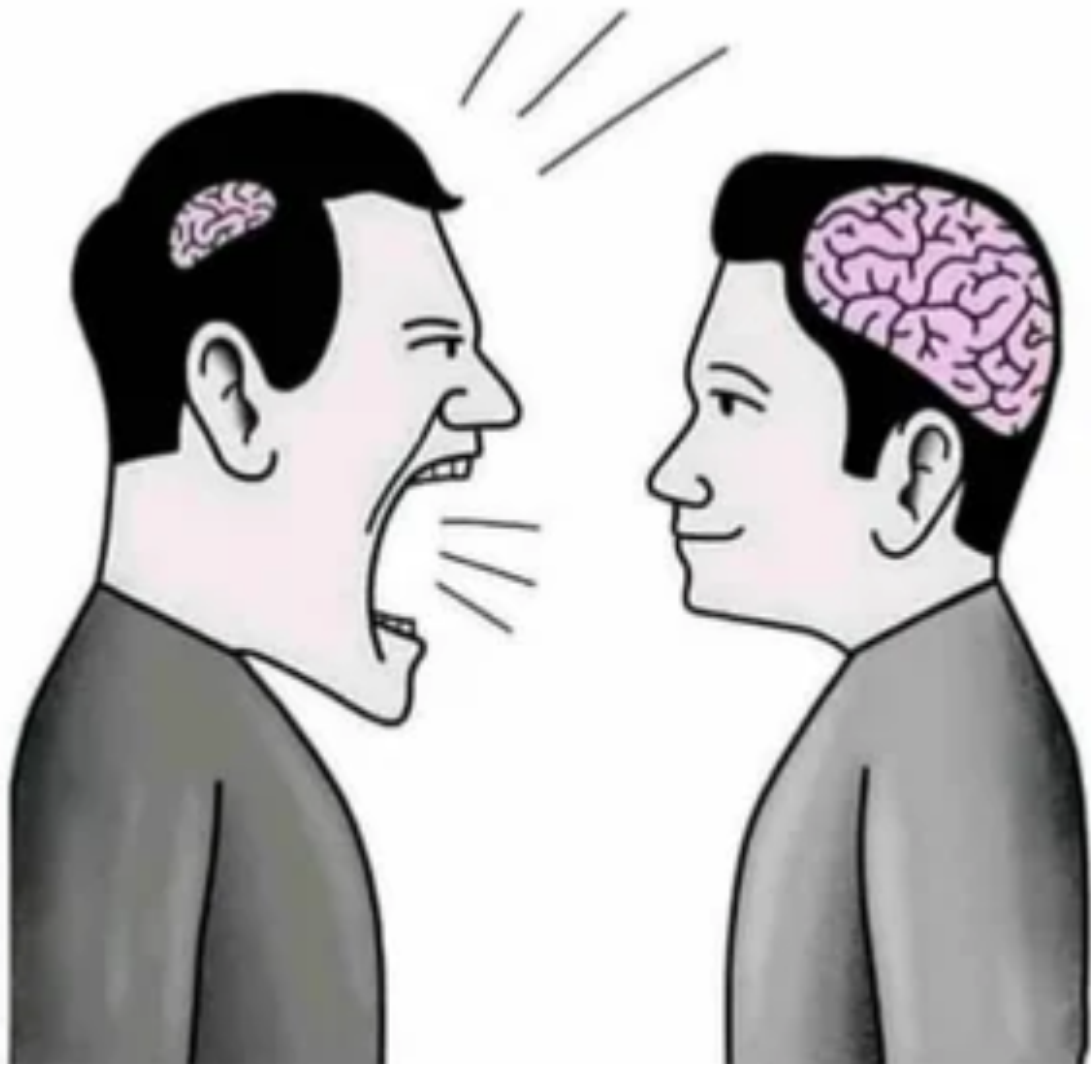
Sobre o Silêncio e o Grito – Por José Paulo Santos

written by José Paulo Santos | 10 de Setembro, 2025

OCIDADÃO
Jornalismo Livre

CRÓNICA
José Paulo Santos





Direitos Reservados

“A maior coragem não é a de levantar a voz, mas a de a baixar quando todos à volta a levantam. Porque nesse gesto, nasce a dignidade, e na dignidade, a possibilidade de um mundo novo.”
– José Paulo Santos

Esta frase, profunda e incisiva, parece ter sido escrita para iluminar a cena que nos é apresentada: dois homens frente a frente, um a gritar com veemência, o outro sereno, sorrindo levemente. O contraste entre os cérebros visíveis – um pequeno, simplificado; o outro grande, complexo – não é apenas uma metáfora visual. É uma representação simbólica da diferença entre quem está dominado pelo impulso e quem está orientado pela consciência.

O homem que grita, embora possa estar a expressar dor, raiva

ou desespero, escolhe um caminho que, segundo Marshall Rosenberg, fundador da Comunicação Não Violenta (CNV), não conduz à conexão. Em *Nonviolent Communication: A Language of Life*, Rosenberg afirma: *“Toda a forma de violência verbal é um ato de dominação, mesmo quando vem disfarçada de preocupação ou amor.”* O grito, neste caso, não comunica; ele ataca. E, como escreveu o próprio autor: *“Quando usamos palavras para ferir, julgar ou controlar, estamos a atuar de forma violenta, mesmo sem tocar no corpo do outro.”*

Mas o homem calmo, aquele que escuta sem reagir com agressividade, não é passivo. Ele está a exercer uma forma de resistência ética que, segundo o pensamento estóico, é a verdadeira força interior. Séneca, no seu tratado *Sobre a Ira*, escreveu: *“O homem mais forte não é aquele que domina os outros, mas aquele que se domina a si mesmo.”* E, noutra passagem, afirmou: *“Ninguém pode ser livre se não for senhor das suas emoções.”* Assim, a serenidade não é ausência de sentimento; é a capacidade de sentir sem se deixar dominar.

É precisamente nesse espaço de autocontrolo que surge a escuta ativa, conceito central na CNV. Quando alguém grita, o que ele precisa, na realidade, é de ser visto, de ser compreendido. Como diz Rosenberg: *“As pessoas não se sentem amadas quando são julgadas. Sentem-se amadas quando são ouvidas com empatia.”* E é esse o poder do silêncio atento: não responder ao fogo com fogo, mas acolher a tempestade com presença.

O filósofo budista Thich Nhat Hanh, em *Peace Is Every Step*, define a escuta compassiva como *“ouvir com todo o coração, sem julgar, sem planear a resposta, sem tentar corrigir”*. Para ele, *“quando escutamos com atenção plena, oferecemos ao outro o dom mais raro: o sentimento de existir plenamente.”* É exatamente isso que o homem sereno faz: ele cria um espaço onde o outro pode se desfazer sem medo de ser condenado.

Este tipo de presença é rara, mas não é frágil. Pelo contrário, é a expressão de uma maturidade emocional que

Thomas d'Ansembourg, em *Não Sofra por Amor*, chama de "auto-eficácia emocional". Ele escreve: *"Quem está em paz consigo mesmo não precisa de agressividade para se afirmar. A verdadeira segurança interior não se mede pelo volume da voz, mas pela profundidade do silêncio."*

E é nesse silêncio que reside a verdadeira autoridade. Lao Tzu, no *Tao Te Ching*, afirma: *"Aquele que sabe não fala muito. Aquele que fala muito não sabe."* Esta frase, simples e profunda, revela que a sabedoria não se mostra com palavras altas, mas com a clareza de quem sabe quando calar.

Na imagem, o homem que grita pode ter necessidades legítimas – talvez de respeito, de reconhecimento, de segurança. Mas o modo como as expressa transforma o pedido numa exigência. Já o homem calmo, ao não ceder ao caos, permite que a conversa tenha lugar. Ele não ignora o outro; ele acolhe-o. E é nesse gesto que se constrói a ponte entre dois mundos.

Assim, a mensagem da imagem, quando lida com a luz da sabedoria antiga e contemporânea, é clara: a força não está no grito, mas no silêncio que escuta. A dignidade não se conquista com imposição, mas com autenticidade.

É no silêncio consciente, nessa escolha diária de não se perder no ruído alheio, que começamos a construir, palavra a palavra, um mundo mais humano.