

# Sem medo do silêncio



Ora, além do cansaço, essa poluição sonora provoca um tremendo mal-estar, sem que a maioria perceba de onde vem. Inquietas, as pessoas acabam se movimentando, falando e ouvindo mais música alta (ou vídeos) na tentativa de “matar” aquela sensação de... silêncio e solidão. Opa, calma!

**Silêncio e solidão** não andam necessariamente juntos, ao contrário: quando estamos em silêncio coisas muito boas e inesperadas acontecem – tais como: um agradável encontro com nossa própria pessoa e alma, que tantas vezes empurramos para trás na fila das prioridades, mas que continuam ali, em pé, resistindo bravamente, embora um tanto enfraquecidas e cansadas, mas ainda cheias de desejos e sonhos.



**Sonhe e realize** – pois o silêncio oferece várias vantagens para o bem-estar físico e mental. A maior delas é proporcionar momentos de tranquilidade, permitindo-nos relaxar e recarregar as energias. Além disso, o silêncio potencializa e favorece a concentração, melhorando a produtividade e a capacidade de aprendizado.

No entanto, uma das maiores vantagens do silêncio é que ele nos ajuda a compreender melhor nossos pensamentos e emoções e, com isso podemos filtrar o que interessa (ou não) a curto e médio prazo – e melhorar muito nosso dia a dia.



O silêncio propicia o fortalecimento dos laços interpessoais, o que facilita a comunicação não verbal, a empatia e os olhares! Ah, quanta coisa é possível falar através de um olhar silencioso e atento!

Através do silêncio, podemos nos conectar com a natureza e apreciar os pequenos detalhes do mundo ao nosso redor. Integrá-lo à nossa rotina diária com pequenas alegrias que podem ser benéficas para a nossa saúde física e mental.

Para se ter uma ideia do quanto ele é importante, separei aqui um trecho de um post que rodou esses dias na internet orientando as pessoas quanto a momentos em que é muito mais eficiente (e aconselhável) ficarmos quietos do que tentar falar algo.

**Quando alguém está explicando seus sentimentos** – escute e fique quieto. Aqui o importante é ouvir e jamais, jamais mesmo emitir opinião. Apenas manifeste seu apoio.

**Quando todos falam ao mesmo tempo** – cale-se e não desperdice

energia, pois estão concentrados em “se fazer ouvir” e não no que você vai dizer.

**Quando te interrompem** – e não te deixam concluir. Esqueça: nesse momento já não estão ouvindo mesmo..

**Quando você precisa de uma resposta** – ouça em silêncio e ela chegará mais rápido e com muito mais clareza.

**Vivendo um momento maravilhoso** – não se preocupe em postar, compartilhar com a melhor amiga ou quem for – desfrute em silêncio!

Como veem, não à toa temos o sábio provérbio “se falar é prata, o silêncio é ouro” Pessoalmente acrescentaria que “valorizar é saber desfrutá-lo, é um diamante bruto”.