

# Como encarar o Silêncio nas conversas

Para muitos, é até considerado sinal de falta de assunto, especialmente em situações sociais ou profissionais, onde se espera uma comunicação contínua e fluida.

Mas as pausas nas conversas são importantes e saber lidar com elas é uma habilidade que pode tornar as interações mais autênticas, além de evitar constrangimento e manter o equilíbrio nas conversas. Aliás, quem disse que é você a pessoa escolhida para falar sem parar e entreter a todos?

Muita calma: momentos de pausa podem ocorrer por vários motivos: alguém pode estar refletindo sobre o que foi dito, pensando na próxima resposta, ou simplesmente desfrutando de uma companhia tranquila.

**Aceite o silêncio como parte natural da conversa** – a necessidade de preencher cada segundo de uma interação com palavras quase sempre pode gerar falas apressadas ou desnecessárias. Ao permitir o silêncio todas as partes podem refletir sobre o que foi discutido e elaborar melhor as respostas. Ao aceitar o silêncio, você demonstra paciência e maturidade.

**Use o silêncio como uma ferramenta de reflexão** – quando uma pausa ocorre, aproveite o momento para entender melhor o ponto de vista do outro e processar informações. Em vez de ver o silêncio como uma lacuna a ser preenchida, encare-o como um espaço para pensar, organizar ideias e construir uma resposta mais rica e significativa.

**Esteja atento à linguagem corporal** – o silêncio pode ser acompanhado por expressões faciais e gestos que comunicam muito mais do que as palavras. Preste atenção à linguagem corporal do seu interlocutor durante uma pausa. Um sorriso, um

olhar de entendimento ou um gesto de empatia podem ajudar a quebrar o gelo e restabelecer o diálogo de forma natural.

**Seja assertivo ao retomar a conversa** – para retomar depois de uma pausa muito está prolongada retome o diálogo de maneira natural, com perguntas abertas ou comentários que estimulem a continuação da conversa. “O que você acha disso?” ou “O que poderíamos concluir sobre esse assunto?” são formas gentis de incentivar o interlocutor a falar, sem pressioná-lo.

**Evite falar apenas para preencher o espaço** – um erro comum é falar qualquer coisa só para preencher o vazio. Isso pode levar a conversas superficiais ou a comentários irrelevantes, que não acrescentam nada. Permita que o silêncio seja produtivo, e só fale quando tiver algo significativo a contribuir. A qualidade da conversa é mais importante do que a quantidade de palavras ditas.

Em vez de temer as pausas, devemos aprender a acolhê-las como parte natural da comunicação. Saber lidar com os silêncios demonstra maturidade, empatia e respeito pelo ritmo do outro, promovendo interações mais equilibradas e agradáveis. Repito: ninguém é responsável por sustentar uma conversa sozinho. Isso é papel de palestrante. Em uma reunião social ou profissional, ouvir é essencial para poder devolver ao grupo algo de valor. E mais importante: ao falar pouco suas falas serão mais notadas e valorizadas.