

Índice

Redescobrir o silêncio	1
Reflexão silenciosa, via para potenciar a criatividade	3

Redescobrir o silêncio

À medida que a intensidade da comunicação cresce e o ruído que nos rodeia se torna contínuo, permanecer em silêncio e meditar converteram-se numa necessidade. Alguns fazem-no a sós, com a ânsia de esvaziar o seu interior e abrir-se ao novo; outros, em contrapartida, procuram ajuda em retiros coletivos, os tradicionais na vida cristã ou simples reuniões em meios tranquilos onde descansar. A procura já ativou os empresários turísticos que veem nas terapias do interior um bom filão para reinventar negócios.

Quando Erling Kagge, um explorador norueguês, saiu da sua avioneta no Polo Sul e decidiu desligar a bateria do seu rádio, não pretendia simplesmente acrescentar risco à sua viagem a sós pela Antártida, dispendo-se sim a desfrutar de cinquenta dias de silêncio, um desejo ainda maior do que aquele que lhe suscitava uma aventura no gelo. Vinte e três anos depois, este advogado, editor e colecionista apresentou um livro na Feira de Frankfurt no ano passado, com conselhos simples para o silêncio a traduzir em vários idiomas.

Calar-se para ver mais claro

Kagge, que não é um monge trapista nem um convertido ao budismo, descobre até 33 formas diferentes de responder a uma pergunta básica – porque é o silêncio agora mais importante do que nunca? – e revela-as na sua obra “Silence in the Age of Noise. The Joy of Shutting out the World”, Kagge

Forlag, 2016. “Não se trata de virar as costas aos que nos rodeiam – afirma –, mas sim o contrário: calar-se para observar o mundo com mais clareza, manter o nosso rumo e tentar amar a nossa vida”.

Na sua opinião, o silêncio numa atitude mental, para o que não é necessário fazer escapadas orientais. “Comecei a procurar respostas para mim próprio e para as minhas filhas, enquanto lia, falava e escrevia sobre o silêncio. Descobri que cada um tem de encontrar o seu próprio silêncio, o seu próprio Polo Sul na vida diária”. Para Kagge, esse é um dos maiores desafios para as pessoas atualmente: “estar sozinho sem fazer nada durante cinco minutos seguidos”.

A realidade é que o silêncio é uma prática algo difícil, agora que estamos acostumados a interromper o nosso dia a dia inúmeras vezes para comunicarmos com o exterior através da tecnologia. Uma cavaqueira incessante que dispersa a atenção e torna custoso permanecer junto de alguém sem pronunciar palavra e também, em perfeita solidão, a olhar para si próprio. Em contraste, cada vez mais se procuram as experiências interiores ou as viagens espirituais como uma forma de cura.

A via da meditação

A prática da meditação, como caminho budista para a libertação, estendeu-se na cultura ocidental. Os cursos de Vipassana, seguindo as inspirações do mestre S.N. Goenka, multiplicam-se replicando o modelo deste guru de origem indiana. Embora alguns possam prolongar-se até um mês, a duração mínima exigida é de dez dias, e durante toda a

aprendizagem é exigido silêncio e o seguimento de normas estritas para a autotransformação. Esta técnica dirige a atenção para as sensações físicas que se interligam com a mente e a condicionam, e através da purificação, promete um caminho para o autocontrolo e a paz, apesar das dificuldades externas continuarem a existir.

Embora os seguidores de Goenka não cobrem pelas suas aulas, solicitam um donativo no final de cada curso com o qual se convida a pessoa a ser um novo adepto. Também se custeiam deste modo os gastos dos centros destinados a essa prática. Em Espanha, por exemplo, existem dois grandes recintos, um deles de construção recente, com capacidade para 50 estudantes num lugar da Serra de Gredos.

Mas a oferta é ampla. Há muitas outras terapias combinadas com a meditação, o relaxamento ou o ioga que exigem silêncio. Peter Cadney, por exemplo, deixou o seu escritório em 2013 num momento vital difícil e lançou-se num curso de Vipassana de dez dias. Desde então que dirige um centro de bem-estar em Manchester e trabalha como terapeuta. “Quando me sentei pela primeira vez naquela sala de meditação, apercebi-me de que os pensamentos vagueavam na minha mente, como se não houvesse espaço para o silêncio”. Agora encoraja os que lá vão à procura de conselho a que se esvaziem de emoções, recordações ou pensamentos, “para deixar espaço e que a mudança possa concretizar-se”

Silêncio budista

Não é o único que fez disto o seu modo de vida. Depois de uma experiência de dez anos como monge budista no Amaravati Buddhist Monastery de Inglaterra, Amaranatho dedicou-se primeiro de modo independente a dirigir retiros e seminários; por último, após deixar para trás a sua vida monástica, dirige um negócio denominado Mindfulness out of the box, com sede na Holanda. Juntamente com uma dezena de profissionais participou no ano passado no congresso “O coração do silêncio”, organizado em Londres pela associação de psicoterapeutas profissionais ACP, com o objetivo de mostrar as vantagens curativas do silêncio.

A prática do silêncio também se converteu numa moda. As feiras e *webs* de viagens falam já de um turismo emocional ou turismo do interior e oferecem os melhores destinos para retiros, semanas de meditação ou lugares inspiradores desde há poucos anos São quase sempre zonas com uma natureza privilegiada e outras vezes trata-se de localidades com um profundo sentido religioso, como Assis, em Itália, embora as atividades não apresentem um conteúdo cristão que vá além de um *tour* a lugares históricos ligados a São Francisco.

No ponto mais extremo, recentemente uma das comédias populares da BBC apresentava a protagonista, acompanhada de sua irmã, num retiro silencioso de fim de semana, por cortesia de seu pai. Ambas as irmãs se submetiam

estoiicamente a atividades de *mindfulness*, às ordens de vigilantes de semblante sério. Na paródia, comentada no “The Guardian” (23.10.2016), mostrava-se um grupo de mulheres a varrer o chão ou a arrancar ervas daninhas em silêncio e concentração absoluta como uma das vias para transformar a vida.

Mindfulness

Para lá da caricatura, o *mindfulness* – tradução livre de *sati* (atenção plena) em língua pali – é a versão ocidentalizada da técnica de meditação budista, que se pratica desde há 30 anos, segundo explicava na RNE, Santiago Segovia, catedrático de Psicobiologia da Universidad de Educación a Distancia. Segovia define-o como viver o presente com serenidade, “sem nos perdermos nos nossos pensamentos”. Através da meditação, a técnica consiste em colocar a mente em silêncio e obter uma atenção plena sustentada, sem perseguir nem se deixar levar por pensamentos negativos (“Aceprensa”, 13.5.2016).

Na sua opinião, um treino diário de entre 10 e 20 minutos é suficiente para que “perante os problemas, sejamos capazes de controlar a reação emocional e sem nos deixarmos levar, conseguir uma atitude focada nas soluções”. No âmbito profissional, por exemplo, o *mindfulness* é potenciado a partir das empresas para ajudar os empregados a manter o silêncio e ganhar concentração e rendimento.

Mas nem todos concordam com esta visão do silêncio como caminho de melhoria para si próprio. Após um período de investigação, um doutoramento e ter dado aulas de Arte Sonora no London College of Communication, a artista e escritora suíça Salomé Voegelin defende que o silêncio não é contrário ao som e não deve ser limitado a objetivos como o relaxamento ou até a anulação. “O silêncio leva à possibilidade mais radical de escutar, uma escuta focalizada que nos faz ver um mundo diferente”, assegura.

Moda egoísta

Para a estudiosa suíça, autora de dois livros (“Listening to Noise and Silence: Towards a Philosophy of Sound”, Art Continuum, Nova Iorque, 2010; e “Sonic Possible Worlds. Hearing the Continuum of Sound”, Bloomsbury, Londres, 2014) e promotora de exposições e criações em torno da arte do som, deve olhar-se com uma certa reserva as iniciativas em voga como festas e jantares silenciosos ou as noites em *pubs* dedicadas à leitura sem ruído que se estão a popularizar em capitais europeias. Parecem mais uma “corrente egoísta” ou uma mera experiência curiosa, pois “haveria que saber quanto

deste silêncio decorre com a obsessão pelo próprio silêncio, em vez de escutar os outros ou o som à sua volta”.

Nos seus livros, Voegelin defende que “o silêncio não apresenta uma posição ética superior ou revela qualquer terra prometida, mostrando-nos sim o mundo na sua invisibilidade”. Na realidade, não acredita que haja verdadeiro silêncio, mas um estado que permite escutar os outros: “concede-nos uma trégua e permite que comecemos a escutar-nos uns aos outros”.

O silêncio como caminho de escuta também é aquilo que propõem os retiros de diferente duração da fé católica. Para a religiosa Joyce Rupp, autora de livros e promotora de retiros espirituais durante anos nos Estados Unidos, “o atrativo do budismo e do monaquismo é tão grande, porque se vive a um ritmo frenético”; mas, na sua opinião, quase ninguém pode desaparecer desse modo radical para procurar a solidão e o silêncio, pelo que propõe outras técnicas para recuperar a calma. “Sugiro retiros mais curtos – de hora e meia – e também treinar-se para a reflexão na vida diária, ao mesmo tempo que se anda de bicicleta, se corre ou se passeia num parque, em vez de deixar vaguear a mente”.

Páginas *webs* católicas de quase todos os países oferecem listas de retiros e outras atividades em silêncio a decorrer em lugares tranquilos e inspiradores, e até guias descarregáveis para fazer retiros *online*. Embora haja tantos motivos como pessoas, o silêncio nessas atividades não procura tanto o autoconhecimento ou o relaxamento, como a escuta da voz de Deus, “aprofundar a relação com Jesus Cristo e desfrutar de um tempo dedicado à oração e à reflexão, à prática dos sacramentos; também existem pessoas que procuram esses dias como preparação prévia de decisões importantes”, explica a *web* da Creighton University.

Reflexão silenciosa, via para potenciar a criatividade

Enquanto alguns procuram o silêncio e outros se apressam a preencher essa procura, há quem preferiria não passar por esses momentos de vazio. Muitas vezes rejeita-se a ausência de palavra, porque se tende a identificar silêncio com uma incômoda introspeção.

Para Rafael Gómez Pérez, doutor em Direito e Filosofia e autor de uma monografia sobre o silêncio, “mesmo que um excesso de introspeção possa estragá-lo e torná-lo opressivo”, não deve ser desvalorizado porque, bem praticado, converte-se numa via para a reflexão e a criatividade: “o lugar de muitas outras operações interiores”, como a imaginação ou o desenvolvimento do trabalho de investigação.

No seu livro “El secreto del silencio” (Rialp, 2016), Gómez Pérez propõe fomentar a imaginação silenciosa, como caminho “para construir a arte e a ciência”. Na sua opinião, a ausência de palavras permite “lançar a imaginação” para a prospeção, o ensaio ou os projetos. E precisamente “esses saltos da imaginação” – que não são simples fantasias – moldam, pelo menos no início – muitas obras de arte e a direção de determinadas obras científicas que, posteriormente, “também no silêncio, a razão ou a inteligência ordena, distribui, compõe e constrói”.

Para o autor, que durante mais de vinte anos deu cursos de Antropologia na Universidad Complutense de Madrid, embora o silêncio costume estar associado à atividade criativa, isso não significa que não se possa centrar a atenção sobre si mesmo e as ações próprias, de modo a descobrir acertos e corrigir erros. Torna-se enriquecedor “dar voltas na cabeça a uma ideia, um projeto ou uma decisão”, afirma, mas deve tentar-se evitar chegar a um “pensamento circular”, onde “as voltas são sobre o mesmo e do mesmo modo”: corre-se o risco de que o processo de reflexão se transforme numa obsessão

Guerra de palavras

É verdade que o silêncio e a palavra são necessários, mas a realidade leva-nos muitas vezes a ter de enfrentar um excesso verbal, a tagarelice. Esta “patologia do silêncio” atenta mais contra o silêncio do que o ruído presente nas cidades. A tagarelice é especialmente patente nos programas de entretenimento. “A televisão ou a rádio são, por vezes, os cenários dessa guerra de palavras, na qual todos querem intervir, quase sempre para dizer o que já disseram várias vezes”, salienta. Esta deformação alarga-se em tertúlias e *realities*, onde as pessoas ganham a vida a comentar e a criticar “acontecimentos do coração”.

Na linguagem política também há traços da mesma doença que afoga o silêncio. Umhas vezes, os representantes das formações políticas emitem “fórmulas repetitivas e cansativas”, assegura o autor, e outras tendem à dissimulação, para passar por alto aquilo que não lhes interessa abordar. Na política, a tagarelice por antonomásia desenvolve-se nos comícios, onde “as palavras, quase sempre supérfluas, são dirigidas à pré-cozinha da emoção daqueles que já estão convencidos à partida”. Com essa multiplicidade de mensagens é difícil escutar o oponente e não lhe é dado espaço, “talvez porque se pensa que o outro não pode dizer nada de importante”.

Existe uma patologia mais do silêncio: o mutismo, o negar-se a falar. Gómez Pérez enumera vários tipos: o “derivado da obstinação ou da teimosia”; o que provém da indignação ou da ira, ou o de quem não sabe desafogar o coração perante inquietações e problemas. “Também existe um mutismo cúmplice, quando não se denuncia publicamente a injustiça”, afirma. Todos esses silêncios “não têm nada a ver com o silêncio interior e positivo”. Por isso, perante tantos tipos, “tem

de se descobrir que silêncio é ganho da interioridade humana". Na sua opinião, "o único silêncio válido é o escolhido livremente"

Escutar para aprender

No seu "breviário do silêncio", como ele próprio o classifica, Gómez Pérez propõe uma via principal para a aprendizagem do silêncio: saber estar à escuta. "O modo mais prático e ao mesmo tempo mais profundo de aprender a viver silêncios interiores e criativos é saber escutar". Na sua opinião, é necessário carregar no botão de pausa e escutar profundamente, para o que é exigido logo um primeiro momento prévio de silêncio. Assim se implementa a atenção, da qual surge o diálogo e, portanto, a riqueza da escuta.

Sem a escuta silenciosa tão-pouco é possível "o apreço pela arte ou pela beleza", afirma, pois a contemplação exige um mínimo de concentração; "temos de fazer silêncio para apreciar a beleza de um lugar, de uma paisagem, de uma música, de uma pintura". Contrariamente ao que possa parecer, a música, "mais do que estar contra o silêncio, é um diálogo contínuo com ele", pois "não só não o altera, como o alimenta de um modo novo. No contraste, explica o autor, calibra-se melhor a música e nas pausas "o silêncio enche-se de beleza".

Por último, para que o silêncio seja produtivo e enriquecedor, é necessária uma contínua aprendizagem. "É uma conquista humana", que não se deve dar por adquirida ao chegar a idade madura. É frequente entre pessoas de idade que por diferentes circunstâncias se veem obrigadas a um silêncio involuntário, "o uso quase contínuo do telefone, da televisão ou da rádio, quase perpetuamente acesas, porque se necessita de preencher o silêncio com coisas exteriores".

Para Gómez Pérez, se se pretende garantir um silêncio produtivo, onde a interioridade se preenche com projetos e aspirações criativas, tem de se semear e cultivar isso ao longo da vida. Além de contemplar, pode conseguir-se com o hábito de ler, pois "no silêncio da leitura, pode-se viajar para múltiplas paisagens da natureza, da história ou do coração. Quando alguém é capaz de reservar momentos do dia para esta sementeira, vive-se "uma experiência interior de um grande poder pacificador".

M. A. B.