

ELOGIO DO SILÊNCIO

Alberto Filipe Araújo





Investigação
Ciências Sociais

UMinho Editora

AUTOR

Alberto Filipe Araújo

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Manuela Martins

FOTO CAPA

Philosopher in Meditation, Rembrandt, Harmensz van Rijn, 1632.
Universal Images Group North America LLC / Alamy

DESIGN E PAGINAÇÃO

Tiago Rodrigues

IMPRESSÃO e ACABAMENTOS

Print Group

EDIÇÃO UMinho Editora

LOCAL DE EDIÇÃO Braga 2026

DEPÓSITO LEGAL N° 570159/26

ISBN 978-989-9350-02-1

E-ISBN 978-989-9350-03-8

DOI <https://doi.org/10.21814/uminho.ed.190>

Os conteúdos apresentados (textos e imagens) são da exclusiva responsabilidade dos respetivos autores.
© Autores / Universidade do Minho – Proibida a reprodução, no todo ou em parte, por qualquer meio, sem autorização expressa dos autores.

ELOGIO DO SILÊNCIO

Alberto Filipe Araújo

INTRODUÇÃO	7
UM MUNDO SEM SILÊNCIO	15
CULTURA DA PAUSA COMO MODALIDADE DE SILÊNCIO	31
DOS SILÊNCIAS AO SILÊNCIO INTERIOR	51
A FECUNDIDADE DO SILÊNCIO NO MUNDO	69
EPÍLOGO: DO ELOGIO E DA NECESSIDADE DO SILÊNCIO	93
ÚLTIMAS PALAVRAS – David Le Breton	101
BIBLIOGRAFIA	103

INTRODUÇÃO

Sem um sobressalto dos nossos contemporâneos, nada melhorará. O silêncio, por exemplo, não será mais do que uma recordação.

David Le Breton¹

O silêncio é privação do sentido monótono e tagarela do mundo.

Gilbert Durand²

A solidão física, o silêncio exterior e o recolhimento verdadeiro são moralmente indispensáveis a qualquer pessoa que queira levar uma vida contemplativa.

Thomas Merton³

Sobre a temática do silêncio existe uma extensa bibliografia com as mais diversas perspectivas cuja pluralidade faz o seu caminho, desde os Padres do Deserto (séculos III-IV), até aos dias de hoje⁴: o silêncio tem uma história e, até, uma semântica própria (d’Ors, 2016; Cingolani, 2012; Corbin, 2016; Basseti, 2019; Mair, 1996, pp. 19-28). Neste contexto, entende-se que a leitura

1 David Le Breton. *Le silence nous confronte à l'intériorité*, 2016, p. 14.

2 Gilbert Durand. *Campos do Imaginário*, 1998, p. 15.

3 Thomas Merton. *Novas Sementes de Contemplação*, 2007, p. 87.

4 O autor agradece reconhecidamente os comentários críticos e pertinentes feitos pelos Professores David Le Breton e Carlos Henrique do Carmo Silva que em muito enriqueceram o presente estudo. Também é igualmente de assinalar que os seus trabalhos sobre o “silêncio” em muito influenciaram a escrita e a orientação do nosso livro.

de um conjunto de obras que fazem o elogio, o poder e mesmo a exigência do silêncio está na base da nossa decisão de atribuir a este livro o título *Elogio do Silêncio*, cujas preocupações são já bem sintetizadas por Marc de Smedt (2006) quando apresenta a sua obra como “uma meditação sobre o *silêncio interior*, sobre este elemento essencial e desprezado das nossas existências”, cujo “valor”, aparentemente esquecido “num mundo cada vez mais ruidoso”, “tem de ser redescoberto”, assegurando: “Talvez o tenhamos esquecido, nós somos seres portadores de toda a sabedoria imemorial do silêncio” (p. 10)⁵. Segundo este autor, o termo silêncio “indica essencialmente a ausência de palavras, portanto designa um ambiente onde reina um vazio relativo de ruídos perceptíveis pela consciência”, mas também pode significar “uma atitude interior própria da consciência: o ato de fazer silêncio, ou em silêncio, está relacionado com o comportamento e a psique de diversas maneiras” (Smedt, 2006, p. 26).

Também o tema da meditação, tal como o do *silêncio interior* que a acompanha, faz parte do domínio da existência, enquanto realidade e experiência, que dificilmente poderá ser traduzida “de maneira adequada por meio de palavras ou de conceitos” (Waldenfels, 2001, p. 45). O que significa, portanto, que a vivência do *silêncio interior*, plasmado na e pela meditação, em muito ultrapassa o conteúdo categorial pelo qual o *silêncio interior* e a própria meditação são traduzidos ou analisados. São diferentes níveis espirituais da existência que se situam muito para além da reflexão conceptual que é a nossa, ela mesma limitada por se tratar de uma reflexão analítica de fora para dentro e não feita através de uma prática vivencial interior.

Caraterizar o silêncio nas suas diferentes modalidades, enaltecer a sua necessidade e o seu poder num tempo existencial abafado, senão mesmo estrangulado pela multiplicidade inebriante de ruídos, torna-se aos nossos olhos uma exigência espiritual ou mesmo uma obrigação moral urgente (Barriuso, 2004). Assim, é “contra a ditadura do barulho” (subtítulo da *Força do Silêncio*, do Cardeal Robert Sarah), que impede uma “vida silenciosa”, em paz espiritual e em meditação fecunda, com tudo aquilo que estas pressupõem *in laboriosus multis*, que escrevemos este livro sobre necessidade do

⁵ Marc de Smedt interroga-se como é que “no tumulto dos pensamentos, dos fantasmas, das imagens que nos habitam” poderemos re-encontrar o silêncio [interior]. É no silêncio do pensamento que nasce toda a criatividade, mais concretamente, é da atenção que artistas, poetas, místicos, filósofos, entre outros, dão a este tipo de silêncio que brota a criatividade (2006, p. 10).

silêncio e do seu poder espiritual⁶. Um poder que é também um antídoto, uma espécie de remédio terapêutico (Kierkegaard, 1966, pp. 103-104), contra a alienação e indigência espirituais, sem esquecer, contudo, o seu lado diabólico: o silêncio das vítimas, dos doentes sofredores, dos prisioneiros políticos, enfim, de uma existência contemporânea abafada por uma surdez barulhenta e alienada daquilo que realmente importa a uma existência e consciência humanas lucidamente atentas e críticas.

Enquanto tema humano universal, o silêncio representa uma força antropológica, ontológica, ética e educacional de longo alcance, que requer uma reflexão exigente e consciente dos obstáculos que o próprio silêncio coloca àquele que nele deseja entrar: “Tal é a força do silêncio: um dom que nos transcende e nos liga à essência de cada ser” (Noacco, 2017, p. 89). A “força do silêncio” transborda a dimensão intelectual, afirmando-se como algo íntimo e púdico. Este tipo de silêncio nunca pode ser obrigatório ou imposto, antes tem de ser desejado ou merecido, isto é, conquistado no sentido de uma ascese nele forçosamente implicada mas, sobretudo, numa disponibilidade plena por parte de todo aquele que, insurgindo-se contra a ditadura do ruído, se abandona ou entrega voluntariamente ao silêncio. Para entrar no *silêncio interior*, autêntico, não basta procurar refúgio por detrás dos altos muros de uma abadia, convento ou de um mosteiro, e contentar-se com um acolhimento solitário e a bênção do silêncio exterior, nem tão-pouco em dominar a arte do saber calar: “A tradição espiritual distingue o facto de ser silencioso e o de calar-se. Calando-se, o homem age, cessa de falar. Calar-se é uma virtude; o silêncio é um estado” (Grün, 2018, p. 139; 2004a, pp. 7-41). Mas calar-se é um passo para ouvir o silêncio: “Calei-me e o Silêncio falou” (Silva, 2021).

O silêncio é uma fonte inesgotável de sentido, de plenitude, para curar as feridas abertas pelo insano ruído, de que também, e não tão raro como isso, a palavra faz parte, assim como o movimento incessante de imagens e do fluxo de palavras na mente. A sociedade vive de costas voltadas para o

⁶ Fazemos nossas as palavras de Carlos Henrique do Carmo Silva: “De facto, não está em causa fazer do silêncio uma técnica já integrada na lógica monástica, na ascética meditativa ou até na vida contemplativa. Também não se trata de fazer do silêncio uma ciência [*sigologia* – acrescento nosso] que pondere da acústica à retórica da palavra o doseamento pedagógico e salutar ou não, dessa aparente ausência de som. E ainda não será a moral de um calar o que se deva, ou de confundir em segredo imposto de fora o que interiormente se revela, porventura, como indizível” (2021, p. 232). Aquilo, pois, que julgamos estar em causa é praticar a “lucidez do Essencial”, exercitar a consciência em relação a si-mesmo na expectativa de sempre se colmatar a imperfeição que inelutavelmente sempre nos constitui. O *silêncio interior*, por si só, ainda que na sua via longa meditativa, não importa se não estiver ao serviço, nas palavras do autor citado, da exclamação “eis-me aqui” na indeclinável resposta ao enigma da Vida!” (Correspondência particular datada de 29-07-2024).

silêncio, e, não contente em fazê-lo, insiste em desprezá-lo, tratá-lo como inimigo, enfim, esforça-se mesmo por reduzi-lo senão mesmo por destruí-lo (Le Breton, 1999a, pp. 87-95). Nunca é demais insistir, vivemos num mundo que tudo faz para evacuar qualquer forma de silêncio em proveito de modos de expressão que privilegiam o ruído sob as mais variadas formas: tagarelice, cacofonia, diálogo de surdos, ruído ambiente, etc.

E é assim, portanto, que este livro pretende a seu modo, mesmo que utopicamente, sensibilizar a sociedade do ruído espiritual, psicológico e político-social, a calar-se, a recolher-se a fim de que o silêncio expulso volte de novo a escutar-se no seu movimento fino e interpelante. Dito de outro modo, o tempo atual, caracterizado pela banalização da palavra de que resulta uma cacofonia tresloucada, parece ignorar ostensivamente o tema do silêncio na sua complexidade e nas suas abordagens ontológicas, pragmáticas, antropológicas, educacionais, psicológicas, entre outras. Ou então, caso se prefira, a modernidade tardia tem optado, de forma sistemática e obsessiva, por estropiar o silêncio, diríamos de silenciá-lo. Tende, quando muito, a ser complacente com o silêncio passivo, ou exterior-epidérmico, que não o *silêncio interior* (ativo ou vital). Esta modalidade de silêncio não consiste tão-somente numa ausência de ruído e de palavras: “Ele [o silêncio] possui uma qualidade que lhe é própria, a da existência pura. O que é desinteressado acontece no silêncio. (...) O que é puro, simples e imaculado aparece-nos como silencioso” (Grün, 2018, p. 140). Aqui reside toda a diferença, porque se concordamos que o primeiro silêncio é condição do segundo, ele está, no entanto, muito longe de bastar-lhe. Sabemos bem que a via longa do *silêncio interior*⁷ assemelha-se, em muito, a uma via-sacra, cheia de

7 Carlos Henrique do Carmo Silva questiona precisamente o sentido da expressão do “*silêncio interior* como via longa”, assim argumentando: “Será que o *silêncio interior* se deixa temporalizar em demoras? Não será que justamente a experiência desse estado interior que interrompe a delonga da vida aponta uma intemporalidade: um já lá se estar ou nunca lá se chegar?!... (Donde neste sentido a impossibilidade de qualquer pedagogia; outrossim ‘um aprender a desaprender’, como disse Pessoa.)” (Correspondência particular datada de 24-08-2024). Na verdade, a busca ascética e a vivência do *silêncio interior*, no seu sentido mais estrito, não se deixa temporalizar antes mesmo apontando para uma intemporalidade como, aliás, o autor o diz. Todavia, a nossa intenção é a de sublinhar que alcançar o estado espiritual do *silêncio interior* como uma espécie de porta de entrada, a sua condição necessária ainda que não suficiente, para o caráter transcendente da experiência iluminativa (designada na tradição budista por *satori*) exige todo um caminho meditativo (recordando aqui o *Nobre Caminho Óctuplo*) que se faz demoradamente, ou seja, não é algo que se alcance num tempo curto, mas sempre longo, mesmo até indefinido (daí que Carlos Silva possa escrever “aponta para uma intemporalidade”). O agora afirmado não significa, contudo, que aquele que consegue alcançar o estado espiritual do *silêncio interior* reconheça o momento que iniciou esse caminho, essa via ou ascese, para o estado espiritual do *silêncio interior*, mas não o seu fim: é como uma busca, uma vivência em espiral. Neste sentido, podemos afirmar que a vivência do *silêncio interior* sempre exige uma via longa.

obstáculos, em que só um pequeno grupo de iniciados consegue persistir, ficando tantos outros pelo caminho da solidão desértica e tormentosa:

Toda a ascese já laboriosa do silêncio exterior seria ineficaz se ela não se introduzisse no domínio sagrado da vida interior. Todo este percurso através do deserto, 'região central da vida espiritual', seria sem saída se ele não conduzissem à terra prometida. O silêncio exterior, na verdade, não é mais que um meio para alcançar o silêncio da alma, sem o qual ele não seria nada. (Bruno, 1954, p. 227, pp. 163-288)

Convém, no entanto, caracterizarmos mais aprofundadamente a natureza do *silêncio interior*, não em contraposição ao dito silêncio exterior, na medida em que este é sempre a antecâmara do primeiro, mas como aquele tipo de silêncio que não se pode medir nem determinar dada a sua amplitude e *nuances*. Embora situando-se em planos diferentes, eles são complementares no desígnio de atingirem um estágio de serenidade espiritual: por um lado, temos o plano corporal e sensível e, por outro, o plano espiritual e íntimo. Ambos, ainda que de modo diferente, são filhos de uma ascese e de uma prática (Bruno, 1954): se o silêncio exterior procura obter a calma da parte sensível, o *silêncio interior* procura obter a serenidade harmoniosa e a posse das faculdades espirituais. Neste sentido, podemos afirmar que o *silêncio interior* é o verdadeiro segredo da vida espiritual e também o esplendor da alma: parar para escutar o silêncio da alma e assim contemplar o que ele possa desvelar.

Do que precede, podemos extrair alguns ensinamentos: desde logo, impõe-se que aceitemos a ideia de que o silêncio exterior e o *silêncio interior* não se excluem, antes se completam. O *silêncio interior* afirma-se como uma disciplina espiritual, que pressupõe toda uma ascese, que tem como meta não necessariamente encontrar Deus no silêncio, mas, pelo menos, atingir níveis de meditação próximos daquilo que os budistas designam de Iluminação (Hanh, 2001; Gimello, 2004; Gómez, 2004; Waldenfels, 2021; Andrade, 2021). O segundo ensinamento é que o tríptico leitura-oração-meditação poderá ser encarado à luz de uma necessidade mais profana, quer dizer numa perspectiva não necessariamente religiosa, mas antes hermenêutica, que compreende, além do trabalho da escrita, a leitura de textos e o seu estudo realizado na base da dialética *compreensão-explicação*. Uma dialética que conduz à interpretação como alternância de fases de compreensão e de fases de explicação, na qual as teorias do texto e do discurso desempenham um papel relevante: "O dizer do hermeneuta é um re-dizer, que reativa o dizer do texto" (Ricoeur, 1986, p. 159) e com isto operamos

uma espécie de translação, ou seja, de mudança de perspectiva – a da hermenêutica filosófica. Por outras palavras, o tríptico referido bem poderia ser centrado no quadro da teoria e do mundo do texto e da própria interpretação textual, na perspectiva de Paul Ricoeur (1986).

O recolhimento espiritual (monástico ou secular) não se compagina com o tempo acelerado, com a alienação consumista, com o relativismo moral, com o hedonismo, com o individualismo egoísta, nem com a poluição informacional que nos chega de todos os quadrantes e através de múltiplos meios ou suportes. Aquilo que acabamos de dizer dificulta muito, nos seus mais variados patamares, não só o ato de meditar como o do próprio contemplar. Ambos os atos são antes amigos do espaço, no sentido que Bachelard lhe confere (1984), e menos amigos de um tempo apressado e fugidio. Quando aqui falamos de espaço, estamos a pensar no espaço e no ideal do recolhimento claustral: aquele espaço de solidão vivenciado pelos Padres do Deserto no deserto ou em lugares recônditos (Grün, 2006, 2014; Driot, 2006; Lamelas, 2019; Baldini, 1987; Merton, 2004; Laroche, 2010). A este respeito, lembramos aqui o conselho do Eclesiastes, no qual se diz que “Há um tempo para falar e um tempo para calar” (Ecl 3: 7)⁸. O tempo do silêncio, sendo um tempo lento, assim como o seu espaço, particularmente vivencial e poético-espiritual, devem ser vivenciados pelo iniciado na via longa e ascética do silêncio, à semelhança daquela barragem que impede as águas tumultuosas de submergirem um dado espaço do mundo: “O silêncio é uma barragem que volta a conferir dignidade ao homem. (...) O silêncio é o muro exterior que devemos erguer para proteger o edifício interior” (Sarah & Diat, 2017, pp. 76-77). Neste contexto, o profano deve saber olhar para a imagem do *paradisus claustralis* como símbolo vivo do ideal da solidão e do silêncio, não só exterior como muito particularmente do *silêncio interior*:

Para os afeitos à estética, ou pessoas de natureza contemplativa, o ato de absorver interiormente essas imagens é um caminho direto e apropriado para encontrar a paz e alcançar o silêncio. As imagens levam-nos ao contacto com o nosso verdadeiro modo de ser. Quando, através da imagem nos harmonizamos connosco, tornamo-nos sossegados e silenciosos. (Grün, 2010, p. 57).

⁸ A passagem citada deve ser completada assim: Quem lê o Livro do Eclesiastes lê: “Não te precipites com a tua boca, nem o teu coração se apresse a pronunciar palavra alguma diante de Deus; porque Deus está nos céus, e tu estás sobre a terra; assim sejam poucas as tuas palavras” (Ecl. 5: 2). Também no Livro dos Provérbios se lê o seguinte: “Na multidão de palavras não falta pecado, mas o que modera os seus lábios é sábio” (Prov. 10: 19). Numa outra tradução lê-se: “Quando são muitas as palavras, o pecado está presente, mas quem controla a língua é sensato” (Prov. 10:19). As passagens agora citadas aconselham o crente a usar a palavra prudentemente, com moderação, com a devida reserva: incitam o crente a ser mais silencioso do que falador.

O *silêncio interior* é profundo, vital, ativo, tantas vezes reforçado pelo poder de certas imagens. Estimula o encontro consigo mesmo, o encontro com o sagrado, outros diriam com o divino em nós (Eliade, s.d.; Le Breton, 1999a, pp. 231-234; Otto, 1995; Van der Leeuw, 1970).

Toda uma bibliografia recente alerta precisamente para “a ditadura do barulho” na sociedade em geral: “Alistado nas fileiras dos ruídos mais impiedosos, será que o homem está disposto a voltar ao silêncio?” (Sarah & Diat, 2017, p. 66). Façamos votos para que sim e possamos afirmar que a morte do silêncio é aparente e a sua voz, ainda que abafada, seja escutada mesmo que por poucos eleitos. Que ela seja inaudível na contemporaneidade tardia não é propriamente uma novidade. Que o sujeito fique apavorado quando fica em silêncio, e apenas falamos do exterior, e procure desesperadamente de novo o barulho como forma de consolação também não é novidade.

No entanto, aquilo que pode ainda comportar alguma novidade é constatar-se, pelo menos no plano editorial mundial, um interesse acrescido por uma literatura, diversa e de desigual valor, que não só faz o elogio do silêncio como insiste na sua necessidade para contrariar o barulho onnipotente e ansiógeno presente no nosso mundo nas suas diferentes formas e modos de expressão.

É por isso que ousámos pensar esta obra pretendendo partilhar com o leitor a bênção dos silêncios exterior e, muito especialmente, *interior*, próprio da meditação e do ato contemplativo. É esta modalidade de silêncio que as nossas reflexões privilegiam, tendo a pretensão de contribuir para uma espécie de introdução, senão mesmo uma iniciação, ao silêncio, a acreditar em Isaque de Nínive (também conhecido por Isaque, o Sírio): “É pelo silêncio que nascerá em nós aquilo que a ele nos conduzirá” (1981, p. 213). Daí que não possamos deixar de encarar o “silêncio como manifestação de autenticidade existencial” (Rizzacasa, 1989, pp. 573-580). A este respeito, importa, desde logo, sublinhar que o *silêncio interior*, ainda que raro porque de difícil realização vivencial, dada a dificuldade extrema de “esvaziar a mente” (Krishnamurti, 2021), não é um fim em si, mas antes uma condição fundamental para que sejam possíveis ou realizáveis as etapas da meditação (*meditatio*) e da contemplação (*contemplatio*), para uns, e/ou do pensamento criativo, da reflexão e do *mindfulness* (Ngnoumen & Langer, 2016, pp. 97-107; Kabat-Zinn, 2022, pp. 81-102), para outros. Importa assim salientar que se a vivência do silêncio profundo é condição necessária, ainda que não suficiente, para meditar, também da meditação “chega um silêncio profundo” como o diz Krishnamurti (2021, p. 222).

Depois de contextualizarmos a nossa temática importa, desde já, salientar que as nossas reflexões sobre o *Elogio do Silêncio* serão divididas em quatro partes interligadas: a primeira debruça-se sobre “um mundo sem silêncio”, a segunda parte aborda a “cultura da pausa como modalidade de silêncio”, a terceira trata “dos silêncios e do *silêncio interior*” e, por fim, a quarta parte aborda a “fecundidade do silêncio no mundo”. O conjunto das partes enunciado pretende sensibilizar o leitor para toda uma iniciação ao *silêncio interior*, o mais difícil de aceder e, por conseguinte, de ser vivenciado. Uma iniciação não estritamente filosófica, antes diríamos devedora de algumas sensibilidades, nomeadamente a antropológica e a espiritualidade proveniente de um tipo de literatura diverso, como o literário e religioso.

Como nos diz Max Picard, o silêncio é um mundo que está aí para ser escutado, para além da palavra. Escutemo-lo!

UM MUNDO SEM SILÊNCIO

O homem que perdeu o silêncio não perdeu apenas um atributo com ele, com esta perda toda a sua estrutura foi modificada.

Max Picard⁹

É banal hoje dizermos que vivemos num “mundo sem silêncio”¹⁰ e que as sociedades da nossa modernidade tardia vivem sob a ditadura do ruído sob as mais variadas formas (desde o ruído exterior ou físico até ao ruído mental)¹¹ e até desejam, consciente ou inconscientemente, a morte do próprio silêncio (Baldini, 1986a, pp. 47-50). A nossa contemporaneidade feriu de morte o “mundo do silêncio” (Max Picard), deixando-o sepultado no meio de escombros e por isso não mais existe como um mundo em si. Aparece aos olhos do ser humano como um museu, como uma espécie de fantasma (Picard, 1954, p. 167). Pensar e escrever sobre o silêncio num tempo e sociedade modernos é já refletir sobre uma das dimensões mais significativas do *Zeitgeist* que caracteriza a nossa condição existencial, atormentada por uma

⁹ Max Picard (2019). *Le Monde du Silence*, p. 23.

¹⁰ É o título de um dos capítulos da obra *Le Monde du Silence* de Max Picard (2019), pp. 233-235: “Outrora o silêncio cobria todas as coisas; o homem devia primeiro perfurar esta cobertura de silêncio antes de poder aproximar-se de um objeto, e o silêncio erguia-se mesmo diante das ideias que se pretendia pensar. O homem não podia lançar-se imediatamente nas ideias e nas coisas; elas eram protegidas pelo silêncio que as envolvia e, por conseguinte, o homem foi impedido de se aproximar delas demasiado depressa. O silêncio estava diante das ideias e das coisas; ele estava objetivamente lá; ele estendia-se diante das ideias e das coisas como um objeto” (2019, p. 233).

¹¹ Recordando uma obra frequentemente citada no nosso estudo, a do Cardeal Robert Sarah, com Nicolas Diat (2021), intitulada *A Força do Silêncio. Contra a Ditadura do Barulho* e publicada em português em 2017. Consulte-se igualmente o testemunho de Patrick Shen (2021). *A Idade do Ruído Mental*, pp. 319-326, assim como a obra de Thich Nhat Hanh (2016). *Silêncio. El poder de la quietud en un mundo ruidoso*, Cap. 1. “Una ración diaria de ruido”, pp. 25-47.

sociedade que elegeu o ruído, sob a forma de tagarelice¹², de verborreia, de incontinência verbal (*bavardage* em francês ou *Gerede* em alemão) que mata, que fere e que nada diz na sua cacofonia banal e quantas vezes assassina, como um dos seus ídolos mais emblemáticos, ao ponto de constituir uma feroz ditadura do barulho a que poucos ficarão indiferentes: “O silêncio é resgado [esventrado] pelo ruído” (Smedt, 2006, p. 19)¹³ e “A gritaria é a expressão do caos.” (Torralba, 2010, p. 52).

1. O ruído na contemporaneidade

A contemporaneidade descarta a iniciação ao silêncio na formação do homem atual. Os sacerdotes da contemporaneidade são especialmente arautos de todas as espécies de ruído e desprezam a via do silêncio. No meio da barulheira infernal do mundo não é fácil abraçar a dimensão transcendente da nossa vida interior, mas também não diremos que seja uma impossibilidade. O silêncio é como um antídoto que repara, que alivia as feridas e os desgastes provocados pelos ruídos estridentes que sempre assolam tudo e todos. Discute-se se, por um lado, o silêncio é, ou não, uma virtude e, por outro lado, se o ruído é, ou não, um pecado. No entanto, uma coisa parece ser certa, o tumulto, a confusão e o barulho atuais funcionam como uma espécie de tampão entre mim e o Eterno. Há como uma insensibilidade estética, antropológica e ontológica do habitante da sociedade atual face à agressão lancinante do ruído que todos parece esventrar, à semelhança da lâmina afiada, que degola o cordeiro inocente. Assim, pergunta-se se a vida merece ser vivida num mundo em que tantas vezes a desumanidade atinge níveis paradoxais ao ponto de perder o sentido da existência: um mundo em que a maioria tende a expulsar, pelas mais variadas formas, a vida silenciosa; um mundo em que o silêncio foi proscrito, em que deixou de ter os seus direitos ancestrais; um mundo não mais receptivo à vida espiritual, antes adepto de um modo de vida ruidoso. No e pelo barulho o ser humano adoece, é assaltado por todo o género de doenças, de inquietudes, de fantasmas e de medos. Paradoxalmente e em vez de procurar no silêncio o remédio para se curar dos seus males anseia por mais e mais ruído e dele espera que lhe traga alguma consolação ainda que sempre vã e ilusória: “Mas o barulho

12 Atente-se às palavras de Thomas Merton: “Mesmo quando as suas línguas estão quietas, as suas mentes tagarelam sem fim e sem sentido, ou afundam-se no ruído protetor das máquinas, do trânsito ou dos rádios. Quando o seu próprio ruído se esgota momentaneamente, descansam no ruído dos outros” (2023, p. 251).

13 Remetemos o leitor para o Cap. 2 - Os Limiares do Ruído da obra *Elogio do Silêncio* de Marc de Smedt (2006), pp. 19-26.

é um ansiolítico enganador, adicto e mentiroso. O drama do nosso mundo está no furor dum barulho vazio de sentido que odeia obstinadamente o silêncio” (Sarah, 2017, p. 65). A época atual, o nosso tempo, odeia aquilo a que o *silêncio interior* nos conduz, aquilo a que ele nos convida: o silêncio é signo e condição de equilíbrio, de harmonia e de paz. A sociedade atual parece antes glorificar o Barulho como se de um novo deus se tratasse. Um deus, qual dragão, que cuspsse ruído de fogo que tudo à sua volta queimasse. Por isso, o ruído representa para o ser humano um grave desequilíbrio, uma ameaça cujos perigos apenas se pressentem. O silêncio, no seu sentido positivo e benéfico, traz consigo a ordem, a harmonia e a paz enquanto o ruído é sempre pernicioso e acarreta consigo a perturbação, a dissonância, a desordem, a rutura: “O ruído é sempre a expressão de um desacordo, de uma discordância, de uma falha. (...) Tanto o ruído irrita, enerva e deprime, tanto o silêncio repousa, acalma e consola” (Rassam, 2017, p. 226 e p. 229).

Neste contexto, o monge Marie Bruno que já considerava o século XX, à semelhança de vários autores, o século do ruído, da agitação crónica e da aceleração, diz-nos que o ruído é um calvário e uma verdadeira dieta intelectual e espiritual para o ser que anseia pela quietude:

A civilização moderna mergulha o homem num ruído e numa agitação que aumentam incessantemente. A aceleração e a multiplicidade dos meios de comunicação fazem com que cada um tenha muito mais com que se ocupar do que antes, participa em muitos mais acontecimentos e entra em contacto com um número maior de indivíduos. Os momentos silenciosos da sua existência tornaram-se excecionais. A solidão é considerada como uma punição, ou como um luxo raro. (Bruno, 1954, p. 11).

No mesmo sentido vai igualmente Thomas Merton (2023) quando afirma que o silêncio do mundo é que é real enquanto o ruído provocado pelo homem é que é ilusório:

Aqueles que amam o seu próprio ruído são impacientes com tudo o resto. Profanam constantemente o silêncio das florestas, das montanhas e do mar. Penetram na natureza silenciosa em todas as direções com as suas máquinas por receio de que o mundo sereno os acuse do seu próprio vazio. (p. 248)

O ruído aparece aos ouvidos da contemporaneidade como uma agressão, uma invasão sonora permanente, enfim um suplício, uma ameaça psicossomática que não só é passível de conduzir à surdez física como também à surdez mental: “Já na ordem física, o ruído é uma discórdia; para o ser vivo ele representa uma ameaça cujos perigos são tão graves como variados. O ruído é também o inimigo do homem” (Rassam, 2017, p. 223)¹⁴. O silêncio aparece assim como um dique resistente que nos pode proteger da gritaria que ecoa e atormenta dentro de cada um de nós, bem assim como da gritaria exterior que é sempre um pesadelo. Não é por acaso que, a este respeito, Aldous Huxley considera o século XX como a idade do Ruído em que se atingiu o recorde histórico de toda a gama de ruídos: o físico, o mental e o ruído do desejo. Ao serviço destes ruídos encontram-se todos os recursos de uma tecnologia milagrosa numa ofensiva contra o silêncio:

A mais popular e influente de todas as invenções recentes, a rádio, [o que diria o autor hoje das redes sociais e afins] não é mais do que um condutor pelo qual o barulho pré-fabricado possa jorrar nas nossas casas. E este barulho penetra, com certeza, além dos tímpanos de nossos ouvidos. Penetra na mente, enchendo-a com um babel de distrações – notícias, bocados mutuamente irrelevantes de informação, rajadas de música estridente ou sentimental, doses continuamente repetidas de dramas que não trazem catarse, mas que só criam um desejo de lavagens emocionais diárias ou até mesmo de hora em hora. (Huxley, 1947, pp. 249-250)

O nosso tempo, recordando Kierkegaard, está doente devido à efervescência, a agitação e fermentação de toda a espécie de ruídos sobretudo para aqueles que vivem nas cidades. A gritaria estridente citadina faz com que os seus habitantes fiquem como atordoados senão mesmo doentes e alienados daquele *silêncio interior* que importa mais do que o próprio silêncio exterior. Uma enfermidade gritante que apela ao ato do fazer-se silêncio como um antídoto prometedor como, aliás, o próprio Kierkegaard o recomenda na sua obra *Para um Exame de Consciência Recomendado aos Contemporâneos* (1851)¹⁵:

14 Sobre o ruído, Joseph Rassam insiste que o ruído perturba não só a ordem das coisas, ou seja, da natureza, como fundamentalmente perturba a ordem, a harmonia e a paz da alma. Por outras palavras, o ruído é uma dissonância no interior das coisas e da alma humana: “O ruído é sempre a expressão de um desacordo, de uma discórdância, de uma falha. (...) O ruído é um perigo para a saúde metafísica, para a coesão mental, e para o equilíbrio moral. (...) Um ruído incessante, intenso e irregular, provoca não somente deficits auditivos, mas também perturbações orgânicas de ordem nervosa e funcional, desequilíbrios psíquicos e mentais. A ação nociva do ruído no aparelho auditivo é a mais direta e a mais conhecida. (...) Tanto o ruído incomoda, irrita, enerva e deprime, tanto «o silêncio repousa, acalma, cura e consola»” (2017, pp. 226-227, p. 229)

15 Advertimos o leitor que usamos a tradução francesa das Obras Completas de Søren Kierkegaard.

Quando consideramos o estado presente do mundo, podemos dizer (como o cristianismo assim nos autoriza) que a nossa civilização está doente. Se eu fosse médico, quando me consultassem, eu responderia: ‘O remédio soberano, a primeira regra que deve ser observada, por conseguinte, é o silêncio! Faz silêncio, porque não se ouve a Palavra de Deus; se ela é anunciada no meio de grande gritaria para abafar o barulho, ela não é mais a palavra de Deus: faz silêncio! O barulho ressoa por todo o lado; e à semelhança de uma bebida alcoólica que excita o sangue, assim também atualmente o acontecimento, mesmo o mais banal, a novidade, mesmo a mais fútil, tem como objetivo agitar os sentidos ou excitar a multidão, o público, o barulho. O homem, este ser razoável, por assim dizer, perdeu o sono para ininterruptamente, através de novos meios, aumentar o tumulto e amplificar, o mais rapidamente possível, a gritaria e o nada [no sentido de estupidez]. E rapidamente alcançamos a finalidade oposta: enquanto a notícia chega rapidamente ao mais baixo da insignificância, os meios de a espalhar atingiram quase o supremo grau da velocidade numa vaga que tudo submerge; o que há de facto mais rápido para se propagar, e o que há de mais difundido do que as palavras vãs [no sentido de vazias]! Oh! faz silêncio! (Kierkegaard, 1966, pp. 103-104)

Também não é menos banal afirmar-se que o ruído funciona como uma espécie de anestésico e de analgésico (Le Breton, 1999c, pp. 87-101) de uma vida atual acelerada que nunca pára nem para escutar, nem para pensar, pois parece sempre correr sem destino e sem objetivo. Não é por acaso que David Le Breton escreve que com a modernidade chega o ruído e com ele as pessoas ficam como que anestesiadas, banalizam o ruído ensurdecedor e o mais grave é que já não vivem sem ele revista a forma que revista (1999d). O ruído, salienta David Le Breton, atua como um narcótico da vida moderna: “O ruído exerce um efeito narcótico no interior do apartamento ou na rua, tranquiliza a permanência do mundo” (1999c, p. 93). Por isso, não é de admirar que o mundo de hoje seja dominado pela barulheira infernal, onde o silêncio seja encarado como um indesejável, como um proscrito e, por conseguinte, ficamos à deriva num “mundo sem silêncio” (Picard, 1954, pp. 175-177). A acreditar em Max Picard, nada fez e faz tão mal à natureza mais profunda do ser humano do que a privação do silêncio. Louis Lavelle diria da “atmosfera do silêncio” (2005, pp. 133-138) que a sua ausência, ao causar como uma espécie de enfermidade letal à alma humana, resseca o humano e este vai apodrecendo. Como já o dissemos e nunca é demais repetir, citando Max Picard, “o silêncio faz parte da estrutura fundamental do homem” (2019, p. 2), e quando ele perde o contacto, a vivência com ele, é a

sua própria estrutura que é modificada: fica como ferida de morte na medida em que o silêncio não é tão-somente um atributo da existência humana, ele, à semelhança da palavra, é um dos seus fundamentos (2019, p. 233).

O homem contemporâneo, mais do que nunca, foi perdendo paulatina e inconscientemente a sua ligação com o silêncio ao ponto de não saber mais que perdeu o silêncio soterrado pelas coisas, pelo ruído tóxico, de que as palavras também são exemplo, pela obsessão pela produtividade (Picard, 1954, pp. 176-177). É, aliás, por demais conhecido que o mundo contemporâneo não se revê de todo no espelho do silêncio e isso acontece, entre outras razões, pelo silêncio ser encarado como uma espécie de fenómeno “sem utilidade”, ou seja, um fenómeno que não tem lugar na nossa sociedade hiperconsumista que faz da “Utilidade Económica”, e do deus do “Consumismo”, deuses que servem e a quem adoram e glorificam (Postman, 2002, pp. 44-53). Um tipo de sociedade sobrecarregada, diríamos mesmo intoxicada auditivamente, que, vivendo espalhada sob a ditadura do barulho cacofónico e ensurdecido (Hatch, 2023, pp. 10-14), esmaga quase sempre a semente do *silêncio interior* que ousa germinar e estender as suas raízes na vida espiritual e reflexiva: “Precisamos de confiar mais nas possibilidades do silêncio: ele é uma ferramenta preciosa para a construção da vida espiritual. No silêncio ouve-se o silêncio” (Mendonça, 2024, p. 113). Daí que a modernidade o tenha expulsado para longe dela por ele não ser nem útil nem rentável. O silêncio para ela situa-se “fora do mundo do útil; não se pode fazer nada com ele; o silêncio não serve e não conduz literalmente a nada; é ‘improdutivo’; também não conta para nada” (Picard, 1954, p. 4, 177).

O ruído geral proveniente dos mais variados canais, muito particularmente a obsessão da comunicação total, invadiu os lugares e o tempo do homem pós-moderno confirmando, por um lado, que este se tornou como que uma espécie do prolongamento de toda a gama de ruídos naturais e, sobretudo, artificiais e, por outro lado, que o sujeito só parece existir desde que fale ininterruptamente, que esteja hiperinformado, assim que apareça nos *media* e nas redes sociais: “Vivemos numa era de informação e comunicação, o que conduz a uma abundância de ‘ruído’ auditivo e visual” (Hatch, 2023, p. 11). Fora da sociedade de informação, das redes e dos espaços do mundo virtual o sujeito é como um fantasma pois não existe e muito menos é reconhecido como tal. A “utopia da comunicação”¹⁶, que é avidamente suportada

¹⁶ É um dos títulos de uma obra de Philippe Breton. Quer este autor, quer David Le Breton têm, ao longo dos seus trabalhos, alertado, lucida e criticamente, para os perigos que a ilusão de uma utopia da comunicação representa.

pelas redes sociais, torna quase impossível recordar que também há um tempo para o silêncio e para igualmente a ele aspirar¹⁷. Neste sentido, David Le Breton faz um diagnóstico sombrio sobre as consequências gravosas da ditadura da comunicação e de todas as espécies de ruídos que lhe estão associados:

O ruído é um som que tem um valor negativo, uma agressão contra o silêncio. Causa constrangimento a quem o ouve, como um modo de entrave a um sentimento da sua liberdade e o faz sentir agredido por manifestações que não controla e que lhe são impostas, que o impedem de descansar, de gozar tranquilamente o espaço. Representa uma interferência desagradável entre o mundo e o eu, uma distorção da comunicação através da qual se perdem significados, substituídos por uma informação parasita, que suscita o desacordo ou a irritação. A sensação do barulho surge quando o som ambiente perde a sua dimensão de sentido e se impõe como uma agressão que deixa o indivíduo sem defesa. O seu sentido é então função das actividades do indivíduo. (1999a, pp. 165-166)

E poderíamos alongar a citação sobre os constrangimentos do ruído que cinicamente aparecem sob o signo da “sociedade da transparência” (Han, 2014) rendida ao imperativo de que tudo deve ser dito e tudo pode ser observado (Le Breton, 1999a, pp. 12-13; Han, 2014, pp. 21-27), lembrando aqui o romance distópico clássico de *Nineteen Eighty-Four* (1949) de Georges Orwell¹⁸ ou mesmo *O Panóptico* de Jeremy Bentham (1785), onde a sociedade da comunicação e da informação desempenham o seu papel de profetisas de “novos amanhã que cantam, e guardiãs do templo e desses novos paraísos: o imperativo de dizer “tudo”, diz-nos David Le Breton, “dissolve-se na ficção de que tudo foi dito, mesmo se deixar sem voz aqueles que teriam coisas diferentes a dizer, ou teriam escolhido um discurso diferente a dizer. Dizer não é suficiente, nunca é suficiente, se o outro não tiver tempo para ouvir, para assimilar, para responder” (1999a, p. 13). Neste contexto a comunicação total não é só um logro, uma ilusão letal, como igualmente não deixa lugar nem para um silêncio desejado, nem para uma palavra pensada sob a égide do *silêncio interior*. O silêncio que conta, aquele que

17 A trilogia pensar-meditar-contemplar é filha de um tempo longo, de ritmos lentos, assim como da solidão voluntária e nunca imposta.

18 George Orwell, pseudónimo de Eric Arthur Blair, escreveu um romance, editado há mais de 60 anos, que ainda é pertinente e atual para nos alertar que ser arrastado pelo charme da “utopia” da comunicação e da transparência total conduz inevitavelmente o homem da modernidade tardia ao “desaparecimento de si” (Le Breton, 2015), senão mesmo à sua “obsolescência” para recordarmos a obra de Günther Anders (2002a e 2002b).

importa, está em permanência sob pressão por uma corrente comunicacional que tende a arrastá-lo, a empurrá-lo, pela porta das traseiras, para os fundos de uma cave sombria, qual lugar de esquecimento. Parece ser, pelo menos aparentemente, como veremos mais adiante, o fim do silêncio. Parece, talvez, haver uma ordem secreta de parar ou até de erradicar a “voz” do silêncio pela inquietude e perplexidade que ela sempre parece despertar aos ouvidos dos fãs do ruído: “A modernidade representa uma tentativa difusa de saturação do espaço e do tempo através de uma emissão sonora sem repouso” (Le Breton, 1999a, p. 172). Todo o espaço e todo o tempo da sociedade ocidental é passível de ser rentabilizado e comercializado ora a favor do ruído, ora a favor de um silêncio artificial (1999a, pp. 173-174)¹⁹.

A comunicação intersubjetiva, já em si tantas vezes problemática, ensurdecedora e distorcedora do sentido, tem, para complicar, no rumor político-social e na sociedade de informação e de comunicação, toda uma dificuldade acrescida. Tudo isso contribui para que a relação da palavra com o silêncio se torne mais disforme, mais enevoada, mais indecisa e, por conseguinte, menos interiorizada e assimilada. Vivemos um momento complexo onde a pessoa tende a dissolver-se no virtual na medida em que tudo parece provir dele, ocupar todo o espaço existencial da vida pós-moderna ou da modernidade tardia. Assiste-se a um número crescente de pessoas que só têm consciência de si quando conectadas à “rede” ou em “rede”: é a rede e não o livre-arbítrio da pessoa que impõe as regras da relação. Parece assim que a pessoa vai perdendo gradualmente, como alienada ou anestesiada, a sua autonomia para estabelecer relações diretas com o mundo e com o outro, só o fazendo através da “rede” e dentro dela. Assim, o *homo communicans* aos poucos, e sem disso dar-se realmente conta, vai como que desaparecendo, ou sendo aspirado, na imensidão do buraco negro do virtual e mesmo da comunicação (Le Breton, 1999a, pp. 14-15) através, por exemplo, do caudal massivo de informação e de notícias provenientes da internet com os motores de busca e redes sociais que lhe estão associadas. De todas estas redes e do próprio Google o crente virtual tudo recebe e o pior é que, na ausência praticamente de espírito crítico, todo o seu fluxo informacional é absorvido e assimilado, na maioria das vezes, como uma verdade inquestionável e dogmática (veja-se, por exemplo, do sucesso dos fabricantes das *fake news*): “Quer-se impor ao homem uma coisa, uma opinião, basta misturá-las com o

¹⁹ Sem dúvida uma suprema ironia do destino que urge, portanto, compreender. Assim, o silêncio passou, paradoxalmente, por ser encarado como um artigo de consumo de luxo e raro: “O silêncio transforma-se em riqueza moral, comercial, turística, ecológica, etc. Espécie em vias de extinção, o seu preço aumenta cada dia mais e mobiliza uma atitude de preservação mais ou menos eficaz e interessada” (Le Breton, 1999a, p. 174).

rumor da rádio [hoje Max Picard diria das redes sociais...] e logo o homem as absorve; pela rádio e pelo seu rumor pode-se tudo inocular no homem” (Picard, 1954, p. 158). Hoje vive-se permanentemente conectado. Aquele que não o fizer, ou simplesmente não o estiver, corre o risco mesmo “real” de não existir, pois só existe aquele que aparece conectado à constelação sem fim das redes sociais, ao ponto, parafraseando Günther Anders, de tudo aquilo que é real torna-se fantasmático e tudo aquilo que é virtual torna-se real (2002a, p. 142). Neste contexto, Max Picard salienta que “o mundo inteiro tornou-se rumor da rádio” (1954, p. 161). Rádio na época em que o autor escreveu o seu *Mundo do Silêncio* e que hoje denominaríamos tudo aquilo que está ligado à sociedade da comunicação e da informação. Tome-mos antes o rádio como uma metáfora de toda a espécie de parafernália que emite ruídos sob todas as formas possíveis. Estes ruídos e rumores que estão não só onnipresentes como em tudo penetram: “o mundo da rádio e do seu rumor é o mundo do desvio, do rascunho, do indireto: os fenômenos primeiros [a verdade, a fidelidade, o amor, a fé, o bem, o belo, ...] esvaem-se nesse mundo” (Picard, 1954, p. 163)²⁰.

Os barulhos ensurdecadores e alienantes provenientes das tecnologias de produção e da comunicação, na sua aceleração tresloucada e na sua ressonância entrópica, soam como metralhadoras que dirigem a sua fúria letal contra o silêncio encostado a um muro da expiação como um mártir. Porém, e apesar de todo o barulho fumegante e destrutivo dessa mesma fúria letal, o silêncio não desaparece, ele apenas espera a sua oportunidade, sob o signo protetor de um Kairós (momento ou oportunidade privilegiada), para das cinzas se erguer e clamar de novo a sua inocência: o seu grito é sempre de alegria e de esperança. Um grito que reconforta a “aspiração ao silêncio” (Le Breton, 1999a, pp. 11-12) que não faz, à semelhança da utopia da comunicação, do silêncio uma avaria senão mesmo um resto ou um resquício que deve ser urgentemente extirpado ou erradicado.

O mundo moderno e, particularmente, o pós-moderno, contrariamente a um certo mundo tradicional, não é amigo nem do *silêncio interior*, nem do tempo longo que o próprio silêncio implica: “Hoje, mais do que nunca, o homem alimenta uma espécie de relação compulsiva com o tempo” (Sarah & Diat, 2017, p. 244). O turbilhão do tempo em constante aceleração, nos termos de Hartmut Rosa (2010 e 2014), não é de modo algum convidativo ao tempo

20 Sobre este assunto, leia-se Günther Anders (2002a). *Die Antiquiertheit des Menschen* 1, a parte dedicada às considerações filosóficas sobre a rádio e a televisão: “Die Welt als Phantom und Matriz. Philosophische Betrachtungen über Rundfunk und Fernsehen”, pp. 96-211.

lento do pensar e muito menos do meditar e do contemplar, como, aliás, o veremos na segunda parte do presente estudo. A este respeito, nunca é demais recordar a “Lamentação” nietzschiana onde o autor lamenta explicitamente o “aceleramento da vida”, com todas as consequências que desse mesmo aceleramento decorrem, em que duas delas são precisamente a “subestimação da *vita contemplativa*” e a “falta de tempo para pensar:

São talvez as vantagens do nosso tempo que trazem consigo um retrocesso e uma ocasional subestimação da *vita contemplativa*. (...) Como falta tempo para pensar e tranquilidade no pensar, as pessoas não mais ponderam as opiniões divergentes: contentam-se em odiá-las. Com o enorme aceleramento da vida, o espírito e o olhar se acostumam a ver e a julgar parcial ou erradamente, e cada qual se assemelha ao viajante que conhece terras e povos pela janela do trem. Uma atitude independente e cautelosa no conhecimento é vista quase como uma espécie de loucura, o espírito livre é difamado, particularmente pelos eruditos, que na arte com que ele observa as coisas sentem falta da sua própria minúcia e diligência de formiga, e que de bom grado o baniriam para um solitário canto da ciência: (...) Uma lamentação. Como a que acaba de ser entoada provavelmente terá o seu tempo e se calará por si mesma, ante um intenso retorno do gênio da meditação. (Nietzsche, 2000, pp. 115-116)

Um mundo sem silêncio, tumultuoso e de costas voltadas para a virtude e o dom da *vita contemplativa* não augura nada de bom para a vida espiritual e reflexiva do Homo Viator (Gabriel Marcel) nas veredas da vida e do mundo. Por isso, torna-se, na verdade, uma tarefa urgente uma iniciação ao silêncio exterior e, muito especialmente, *interior*.

Daquilo que precede nunca é demais escutarmos novamente Max Picard que, no seu *Mundo do Silêncio*, assim escreveu: “O silêncio emerge do ruído do mundo atual como qualquer coisa que remonta aos primeiros tempos. (...) No entanto, todo o ruído atual parece ser, às vezes, como um zumbir de insetos nas costas largas deste animal, que é o silêncio” (1954, p. 7). Uma passagem que dá que pensar porque coloca o desafio de escutarmos a “voz” do silêncio no ruído de hoje que, aliás, nos cerca por todo o lado: o ruído que vem de dentro e de fora. A este respeito, o nosso autor, já em 1948 (data da edição do livro), escrevia que “A grande cidade é como um reservatório monstruoso de ruído. (...) Ele recai sobre os homens e as coisas. (...) A grande cidade é uma fortaleza contra o silêncio, (...) a cidade, que não tem mais silêncio vivo, procura o silêncio da destruição” (Picard, 1954, p. 166).

Philippe Kaepelin designa este ruído citadino de tóxico (1997, pp. 13-23), ao qual associa, muito especialmente, o fenômeno urbano, enfim, a cidade como fonte geradora de “ruído tóxico” e profundamente perturbador do equilíbrio psicossocial do citadino. A cidade, já nos anos 40, não era mais um espaço acolhedor para antes se converter num espaço de ruídos cacofônicos. Não é por mero acaso que Rainer Maria Rilke (1875-1926), aquando de uma das suas estadias em Paris, escrevia que não podia deixar de dormir de janela aberta porquanto tinha a sensação que os elétricos passavam rápidos no seu quarto, que os automóveis passavam por cima dele, que as portas se fechavam estridentemente, que além um vidro se estilhaça entre mil bocados:

Depois, subitamente, um ruído abafado e fechado do lado oposto, no interior da casa. Alguém sobe as escadas. Avança, aproxima-se cada vez mais. Detém-se, detém-se durante muito tempo, vai-se embora. E de novo a rua. Uma rapariga grita estridentemente: *Ah tais-toi, je ne veux plus*. O elétrico passa veloz e agitado bem perto, afasta-se, afasta-se de tudo. Alguém chama. As pessoas correm, ultrapassam-se. Um cão ladra. Que alívio!. Um cão. De madrugada até um galo canta, o que produz um bem-estar sem limites. Depois adormeço subitamente”. (2003, p. 36)

Se encararmos esta sua passagem quer literalmente quer metaforicamente, além de fazermos o exercício de substituímos a palavra cidade pela palavra mundo, constatamos que o silêncio não é mais deste mundo. O silêncio aparece aos olhos do homem atual como um fantasma, como um degredado, enfim, como um inimigo que é preciso prendê-lo, senão mesmo destruí-lo, nos calabouços do inconsciente individual e coletivo (a figura do recalçamento impõe-se), assim como enterrá-lo nas profundezas da própria cidade e do próprio mundo. Neste contexto, o silêncio não é jamais um mundo, mas antes encarado como um “resto” que mesmo assim intimida o homem. A modernidade não cessa de destruí-lo para dar lugar ao ruído que ocupa todos os interstícios da sociedade: o ruído é como um novo ídolo que une os homens à sua volta: “Não há mais espaço onde se possa estar em silêncio; este espaço foi removido antecipadamente” (Picard, 1954, p. 155).

2. Quando a comunicação é fonte de ruído

Se acrescentarmos ao mundo, à cidade e à existência a sociedade da comunicação e da informação, com as diferentes tecnologias sociais que a sustentam, a pergunta que logo se coloca é se é ainda possível estar, viver e

pensar em silêncio nos dias de hoje. Por outras palavras, se é ainda possível escutar a “voz” do silêncio e mesmo a palavra que dele brota. Na sociedade da comunicação e da informação, potencializada pelas redes sociais, não há mais silêncio, além dele ser evacuado e mesmo excomungado. É o seu fim numa espécie de Gólgota sacrificial! É um tipo de sociedade que, através das suas redes sociais sempre tão sedutoras senão mesmo letais, ocupou e pulverizou pornograficamente o espaço natural do silêncio não deixando, deste modo, a menor clareira para que se possa estar em silêncio. É um espaço que a ditadura do ruído parece ter raptado e quase que assassinado aquilo que Max Picard chamou de “os restos do silêncio” (2019, pp. 221-225)²¹ e que David Le Breton chama de “o fim e da comercialização do silêncio” (1999a, pp. 171-174). O que importa destacar é que se o mundo atual excomunga o silêncio, desprezando-o em nome de uma gloriosa sociedade de informação e comunicação, ambas a seu modo expressões da chamada sociedade do ruído, que olha para o *homo communicans* como o sucedâneo de Prometeu, de Hermes, mas especialmente de Fausto na terra, tal não significa que essa atitude personifique necessariamente um destino fatal. É certo que o imperativo de comunicar através das redes sociais e dos media clássicos, assim como a ilusão de “tudo” dizer, parece conduzir a uma situação radical em que fora da comunicação total não há lugar para o silêncio (Le Breton, 1999a, pp. 14-15; Breton & Le Breton, 2009, pp. 23-31).

Uma sociedade em que a palavra, e o seu rumor quantas vezes ruidoso simbolizado, por exemplo, pelas redes sociais da moda, é idolatrada, assim como toda a espécie de sons provenientes das mais variadas fontes, constitui uma interrupção permanente do direito ao silêncio, deixando-nos como *zombies*, alienados, presos às grilhetas alucinantes de uma multitude difusa de ruídos: “O ruído é um som que tem um valor negativo, uma agressão contra o silêncio” (1999a, p. 165). Embora constatando-se que a sociedade atual é sofisticadamente comunicante, pela simples razão de ter à sua disposição uma panóplia tecnológica avançada²² ao serviço da comunicação, no entanto, os ouvintes sem rosto não param de aumentar, assim como as suas solidões inebriantes crescem a um ritmo alucinante e desesperante.

21 O autor do *Die Welt des Schweigens* (O Mundo do Silêncio) escreve o seguinte: “Parece que o último resto de silêncio existente ainda deve ser recalçado, que uma ordem tenha sido dada de parar o silêncio em cada homem e em cada casa, de tratá-lo como inimigo e de aniquilá-lo. (...) O silêncio não está mais aí como um *mundo* que, porque ele é resto, aterroriza o homem” (2019, pp. 221-222). Para um aprofundamento desta questão, leia-se a integralidade do capítulo intitulado, na versão francesa, “Les Restes du Silence”, pp. 221-225.

22 Veja-se, por exemplo, a quinta geração da rede móvel 5G, já para não falar das várias redes sociais: Instagram, Facebook, Twitter, Badoo, LinkedIn, Messenger, WhatsApp, Skype, Zoom entre outras.

Por outras palavras, e não deixa de ser paradoxal que numa sociedade solitária, fragmentada, isolada, carente, como aquela em que vivemos tantas vezes alienados, que a hemorragia ou a lava das palavras em torrente tudo inundem. É assim que, mergulhado neste frenesim sonoro de palavras, o *homo communicans* atua e se interpela numa permanente representação de transmissão da palavra. Aquele que fala, atropelado e movido pela fúria daquilo que diz, armadilha-se pela própria teia das palavras perdendo, tantas vezes, o seu sentido conotativo. Daí que aquele que pronuncia a palavra ou as palavras tenha de disciplinar-se espiritualmente, de fazer pausas, de aprender a “mastigar” as palavras ditas precisamente para dar força e credibilidade àquilo que diz.

3. Uma sociedade sem silêncio

Numa sociedade cansada, alienada e acelerada socialmente (ritmos de vida que se manifestam, por exemplo, pelo stresse diário e pela constante falta de tempo), técnica e tecnologicamente, recordando as obras de Byung-Chul Han²³ e de Hartmut Rosa²⁴, esmagada e obcecada pelos múltiplos ruídos que a rodeiam, pela hiperprodutividade sem horários, pela devoção aos deuses da tecnologia e da sociedade da informação, pelos desafios atuais da Inteligência Artificial, impõe-se, mais do que nunca, o exercício de uma cultura da pausa, que não necessariamente um direito a uma preguiça acrítica e mole mas antes entendida no sentido grego do termo – ócio (*otium* em latim) como tempo livre para a reflexão, para o estudo, para o pensamento, não só psicológica, mas existencialmente falando. Nunca tanto como hoje a fadiga e o *burnout* assolaram as diversas franjas da sociedade que tendem inexoravelmente para uma espécie de transe coletivo, de esmagamento não só emocional, afetivo como ontológico. Quando se fala de um cansaço extremo e persistente, que assola a sociedade ultra performativa de hoje, não pensamos só nos distúrbios do sono, de uma má nutrição, da falta de exercício físico, pensamos que, recordando Kierkegaard, a nossa civilização está doente devido, e sobretudo, à falta de todo um tipo de silêncio não só exterior, mas muito particularmente aquele que é designado na literatura especializada de *silêncio interior*. Como travar o ruído e o cansaço que nos consome? Mais do que seguirmos o cântico da sereia, muito na moda, do *mindfulness* para nos energizarmos de novo para voltar, quem sabe de novo a entrar na corrida, defendemos as virtudes da meditação e da *vita contemplativa*

23 Recordamos aqui a obra de Byung-Chul Han. *A sociedade do cansaço*, citada na bibliografia.

24 Trata-se da sua obra clássica intitulada, na tradução francesa, *Accélération: une critique sociale du temps*, citada na bibliografia.

no sentido que Byung-Chul Han lhe atribui na sua *Sociedade do Cansaço* (2014, pp. 39-43): “Não é a vida ativa, mas sim a contemplativa, que transforma o homem naquilo que ele deve ser” (2014, p. 37)²⁵. Ao homem como animal *laborans*, ao homem ativo, ao homem *minfulness* contrapomos o homem contemplativo que é precisamente aquele que faz do *silêncio interior* o seu lugar próprio de peregrinação em ordem a uma restauração da vida espiritual.

Anselm Grün, na sua obra *Der Anspruch des Schweigens* (A Exigência do Silêncio - 1984), dá o mote sobre a “necessidade do silêncio”: “No meio do bulício do nosso tempo, são muitas as pessoas que sentem a necessidade de libertar-se da sua ruidosa agitação e de encontrar a tranquilidade” (2004a, p. 9). O ruído é perturbador da alma e contribui, além de tudo, para a sua enfermidade. O *silêncio interior* aparece assim como uma espécie de antídoto, uma espécie de bálsamo, para os males interiores. Mas se para uns, o silêncio é um bálsamo, para outros é uma maldição, é um estado de alma difícil de suportar, é um peso amargo, enfim, é um “silêncio tão temido” (Jung, 2003, p. 197)²⁶. Numa palavra, cultivam mesmo um ódio ao silêncio: “o silêncio é intolerável e exige uma ação para reduzir a ameaça” (Le Breton, 2016c, p. 20). O silêncio não é um nada, não é um vazio: “O silêncio não é ausência de relações, mas um tipo de relação. O silêncio amável gera uma calma serena” (2004, p. 11). Mas esta calma exige também ela um trabalho interior, uma exigência de transformação. O *silêncio interior* é uma tarefa árdua, exigente, voluntária, livremente desejada e que exige toda uma disciplina de cariz ascético. Por isso mesmo, é uma tarefa espiritual que

25 Veja-se a nota 19 da *Sociedade do Cansaço* (2014, p. 31).

26 A este respeito, Jung escreveu ao professor suíço Karl Ofinger que o ruído é “uma questão nada agradável da nossa época” (2003, p. 108), afirmando ainda: “O senhor assumiu uma tarefa difícil com esta luta tão necessária contra o barulho: seria desejável reduzir o excesso de barulho, mas quanto mais o senhor atacar o barulho, tanto mais entrará no território proibido do silêncio tão temido. (...) Há muito mais pessoas do que se imagina que não se perturbam com o barulho, pois nada possuem em que possam ser perturbadas; ao contrário, o barulho lhes proporciona algo. (...) O barulho moderno é parte integrante da ‘cultura’ moderna, que está orientada sobretudo para fora e para a amplitude e aborrece toda a interiorização. É um mal que tem raízes profundas” (2003, pp. 107-108). Também David Le Breton na sua *Sovranità del Silenzio* trata da “*Tirannia del Rumore*” [“Tiranía do Ruído”] (2016c, pp. 13-16): O ruído é geralmente considerado indesejável e tantas vezes encarado como uma violação da intimidade pessoal ou coletiva: “O ruído é um som ao qual se atribui um valor negativo, um atentado ao silêncio ou simplesmente à tranquilidade necessária à vida quotidiana. (...) Em suma, o ruído é menos uma questão de decibéis, mas antes uma questão de percepção pessoal. (...) O antídoto para o medo generalizado de não ter nada para dizer é a imersão acústica de segurança que, se for subitamente interrompida, causa o dobro do desconforto” (2016c, pp. 13-14, p. 16). Leia-se igualmente Philippe Kaepelin, *Le silence vital*, “Le bruit toxique”, pp. 13-23: “Dizer que o ruído está a tornar-se tóxico é verificar os seus efeitos nocivos, constatando que eles se impõem de modo habitual. Neste sentido, o ruído, tal como ele foi identificado no decurso de estes últimos decénios, aparece-nos principalmente como um fenómeno urbano” (1997, p. 13).

implica que aquele que a ela se dedica o faça convicta e empenhadamente e que não deve ser confundida com técnicas do tipo *mindfulness*²⁷ embora possamos concordar que a perspectiva do *mindfulness* possa em muito contribuir para formar um conjunto de atitudes psico-emocionais positivas que poderão ajudar a criar, mediante a meditação e o compromisso pessoal, uma atmosfera silenciosa assim como um bem-estar libertador (Brouwn, Creswell & Ryan, 2015; Le, Ngnoumen & Langer, 2014; Purser, Forbes & Burke, 2016; Prieto & Santed, 2020; Goyal & Rusch, 2021, pp. 673-693; Williams & Kabat-Zinn, 2013; Kabat-Zinn, 2022; Williams & Kabat-Zinn, 2011, pp. 1-18; Bodhi, 2011, pp. 19-39; Hanh, 1987)²⁸.

Num mundo em que os silêncios exterior e *interior* teimam em estar ausentes, devemos mais do que nunca contrapor uma cultura da pausa, que já pressupõe uma cultura da lentidão (Maffei, 2021), como aquela que seja capaz de criar espaços de uma reflexão silenciosa, devota da arte espiritual do falar com sentido. É verdade que num mundo que corre vertiginosamente para a sua própria ruína (o exemplo das guerras permanentes, dos desastres naturais, da fome, das mudanças climáticas, dos desafios do par técnica-tecnologia, da crescente transformação digital, da sociedade da informação e dos novos desafios existenciais da IA, dos regimes totalitários de pensamento único, da derrocada do modelo democrático, do apocalipse nuclear, etc.), com as suas lógicas tantas vezes incompreensíveis, a lentidão a que a pausa obriga, já como uma espécie de antecâmara e anunciadora de silêncios vividos, é um desafio temático do qual não podemos escapar. Uma cultura da pausa que, por sua vez, se afirme já como uma preparação, uma

27 Admitimos, na companhia de Jon Kabat-Zinn e J. Mark G. Williams, que o *mindfulness* é muito mais do que um mero conjunto de técnicas de tipo comportamental em ordem a criar experiências positivas, desenvolver a capacidade da pessoa de estar presente e consciente do que se passa à volta e promover o bem-estar físico e mental. Em síntese, todo o programa do *mindfulness* procura desenvolver um maior equilíbrio cognitivo-emocional. A este respeito, Jon Kabat-Zinn adverte-nos do seguinte modo: “Se os futuros professores de MBSR [*Mindfulness Based Stress Reduction*] pensarem que o *mindfulness* é apenas mais uma ‘técnica’ cognitivo-comportamental desenvolvida no âmbito do quadro intelectual da psicologia clínica ocidental, estariam gravemente enganados. Isso seria um profundo mal-entendido sobre as origens do *mindfulness* e do MBSR, e sobre a profundidade do seu potencial curativo e transformador” (2022, p. 727; Williams & Kabat-Zinn, 2011, pp. 1-18).

28 Jon Kabat-Zinn na sua obra *Mindfulness. A Vida como Ela É*, escreve o seguinte no Cap. V. O Caminho da Consciência: a teoria e a prática do *mindfulness*: a atenção plena consiste “na exploração da noção de que existe uma forma de ser, de viver, de prestar atenção, que é como começar de novo, é libertadora em e por si mesma, neste momento, dentro de todo o sofrimento e a agitação da vida. Mas explorá-la como uma ideia ou uma filosofia seria um exercício de pensamento sem vida, apenas mais ideias para preencher as nossas mentes já sobrelotadas”. Aqueles que estudam e praticam o *mindfulness* devem ver por si mesmo “como as coisas mudam quando se altera a forma como está em relação ao seu corpo, à sua mente, ao seu coração e ao mundo. (...) é um convite a embarcar numa viagem para toda a vida como uma aventura na consciência” (2022, p. 718).

espécie de introdução, aos silêncios, e porque não, ao *silêncio interior*, sobre os quais nos debruçaremos na nossa terceira parte. O uso da pausa que nos é oferecida na escrita através da pontuação e do próprio ritmo frásico, assume ao longo da comunicação oral outros contornos os quais convidam os interlocutores envolvidos a melhor se confrontarem com o que deles necessariamente resulta.

CULTURA DA PAUSA COMO MODALIDADE DE SILÊNCIO

*A pausa representa na ordem do discurso as paragens necessárias
à produção do espírito.*

Giacomo Tauro²⁹

*O silêncio como escolha é um ato linguístico. Suspende uma frase, recorrer
a uma pausa, alternar o cheio e o vazio no ritmo da fala, são opções de dizer
diferente, ações voluntárias de comunicação, não antitéticas mas
complementares da palavra.*

Nicoletta Polla-Mattiot³⁰

A chamada pausa silenciosa convida a que reflitamos sobre a relação da pausa com o silêncio e vice-versa: é apenas um dos aspetos do fenómeno do silêncio. A pausa na comunicação oral gera expectativa da parte do nosso interlocutor sobre a mensagem que está a ser comunicada. A pausa funciona também como um complemento da palavra em que esta por si é insuficiente para valorizar aquilo que está sendo dito. Um dos emissores utiliza-a quer para melhor enfatizar a importância da sua mensagem quer para melhor refletir sobre aquilo que pretende a seguir dizer. A própria instituição de sentido no diálogo ganha também com a introdução de pausas ao longo do diálogo, da conversa ou do discurso. Neste contexto, entende-se que a pausa é um dos trunfos da arte oratória nas suas diversas manifestações: pausas curtas, longas, mais ou menos frequentes, etc.

²⁹ Giacomo Tauro (1922). *Il Silenzio e L'Educazione dello Spirito*, p. 207.

³⁰ Nicoletta Polla-Mattiot (2012). *Pause. Sette Oasi di Sosta. Sull'orizzonte del Silenzio*, p. 43.

1. A necessidade da cultura da pausa na sociedade do ruído

A sociedade ocidental, que neste caso em muito difere da oriental, é regulada pela tirania da comunicação e da aceleração (Rosa, 2010) de tudo dizer num fluxo comunicacional ininterrupto que tantas vezes degenera num diálogo de surdos, em tagarelice e em cacofonia. Também é uma sociedade inundada, senão mesmo submersa, pela fúria consumista de imagens, de sobreinformação engolida, ainda que não digerida, na pura imediatividade, onde a banalidade do a-parecer (a exterioridade) está na ordem do dia e conduz inevitavelmente ao esquecimento de si (a interioridade). Neste contexto, é por demais conhecido que vivemos atualmente sob a ditadura do barulho (Sarah & Diat, 2017), ou mesmo sob a ditadura do imperativo, de “tudo” dizer: “O imperativo de dizer ‘tudo’ dissolve-se na ficção de que tudo foi dito, mesmo se deixar sem voz aqueles que teriam coisas diferentes a dizer, ou teriam escolhido um discurso diferente. Dizer não é suficiente, nunca é suficiente, se o outro não tiver tempo para ouvir, para assimilar, para responder” (Le Breton, 1999a, p. 13). Aquele que é contido e refletido, ainda que não necessariamente mudo, é considerado alguém alienado, alguém que, ao ficar calado, ou silencioso, está desafiando a lógica social da comunicação e que, por isso, merece ser excluído do círculo e do contexto sociocultural:

A ambiguidade do silêncio na comunicação funciona em cheio para criar uma reputação de sobrançeria, de desprezo, ou então de sabedoria, de sobriedade, mas, mais frequentemente, o mal-estar provocado pelo calado leva a que seja posto de parte ou a evitar encontros com ele quando não há outra solução. O calado parece estar sempre de reserva, numa acusação muda em relação à palavra”. (1999, p. 60)

A sociedade atual, sujeita à tirania da palavra e ao seu imperialismo, por vezes cacofônica, tem muita dificuldade em distinguir o silencioso Mestre daquele que é simplesmente silencioso por não ter que dizer, ou mesmo por razões de introversão psicológica. Acontece até especialmente na sociedade da hiper-informação e da hipercomunicação que chega a fazer do Hermes um deus antiquado (Serres, 1991), de o silencioso passar por um alienado, por um excêntrico, por um autista aos olhos dos outros sempre tentados a fazer dele um bode expiatório ou, no limite, a marginalizarem-no, não sem antes o etiquetarem clinicamente de “estranho”, de “desequilibrado”, de “autista”, de “psicopata”, etc.: “O silencioso carrega, sem o saber, com o enigma da palavra ausente e faz passar a imagem do horror de uma sociedade sem linguagem” (Le Breton, 1999a, p. 60).

É mais perdoável falar sem sentido e “mal” comunicar do que ficar queto e mudo. Num tempo da hipercomunicação, com as suas tecnologias de produção e de comunicação, o silêncio parece impossível de fazer-se ou de sentir-se. Mais, aquele que faz silêncio é encarado como um inimigo, um alienado, enfim, um mal que é necessário esconjurar para que o fluxo comunicacional não possa ser interrompido e ser, na verdade, ouvido ou pelo menos percebido como tal. A este respeito, David Le Breton fala mesmo da “esconjuração ruidosa do silêncio” para nos alertar que muitos preferem desposar o ruído do que o silêncio porque o primeiro, relativamente ao segundo, tende a exercer uma função mais tranquilizante e logo menos perturbadora: “O ruído é o sinal tangível de que os outros continuam à nossa volta. Tranquiliza, ao lembrar que para além de nós o mundo continua a existir” (1999a, p. 155). O ritual do ruído impõe-se sobre a quietude e a acalmia. Há aqueles que preferem iniciar-se nesse tipo de ritual de saturação auditiva do que contemplar em silêncio uma paisagem ou tão simplesmente caminhar numa floresta na companhia solitária de um silêncio sóbrio. O silêncio, sabemos, inquieta porque atualmente ele é sinónimo, quantas vezes, do vazio de sentido, da angústia e do mistério, do pânico e das memórias, ou recordações, sombrias recalçadas, do frio da vida ou da simples existência (Le Breton, 1999c, pp. 93-96). Poucas vezes, então, o silêncio é pressentido como aquele Mestre que abre o caminho da profundidade do mundo e da própria existência, acercando-se mesmo das portas entreabertas do mistério envolto pelas pregas do(s) silêncio(s) perscrutadores das profundezas da alma humana. Deixemo-nos, assim, por ele conduzir!

Face ao delírio de tudo dizer numa torrente de palavras que normalmente não transpiram mais que uma banalidade cacofônica de difícil inteligibilidade, face àquele interlocutor que não dialoga atentamente com o outro, mas antes parece fazer um monólogo, propomos uma iniciação à cultura da pausa porque há alturas que as palavras não são suficientes para exprimir aquilo que se pretende dizer com propriedade (Polla-Mattiot, 2012)³¹: “é

31 As palavras, segundo Nicoletta Polla-Mattiot (2012), são demasiado estreitas, ou estáticas, para que exprimam ora o imensamente belo, ora o imensamente trágico. Assim, aqueles que o pretendam exprimir, necessitam de fazer pausas, sob as suas mais diversas formas, que acompanham as mudanças súbitas da alma e mesmo da rapidez dos pensamentos. Deste modo, quando o belo, o trágico e o drama fazem a sua aparição, os interlocutores podem inclinar-se a calar-se por amor, por espanto, por arrependimento, por indignação, por paixão, por perda, etc. São estes, pois, os momentos em que se deve dar lugar à pausa, que é já outra forma de silêncio ainda que particular, para que se escute o não expresso, aquilo que foi suspenso, ainda que por breves momentos entre pausas curtas, médias e longas. A pausa é então como uma espécie de dobra entre a palavra, a suspensão dela e daquilo que ainda não foi expresso. Estamos perante uma fronteira, um limiar, esse “enquanto”, esse momento de suspensão (do ruído, do hábito de dizer) em que tudo pode acontecer e o silêncio pode tornar-se descoberta, escolha comunicativa e ação, não de fazer, mas antes de ser.

urgente fazer o elogio do silêncio, para ouvir a voz da consciência, fazer apelo à cultura da pausa, para não perder o essencial, para dar conta do milagre que é viver e não se afundar na dispersão de si e na insensatez sem fim. Para se viver e não ser pura e simplesmente vivido” (Borges, 2023b, p. 2). Uma cultura que certamente muito ajudará a melhor discernir a ambiguidade e a profusão de significados quer das palavras ditas quer dos vários tipos de silêncio feitos, voluntária ou involuntariamente, pelos participantes numa conversa ou mesmo num diálogo, jamais esquecendo que o silêncio (podíamos acrescentar a palavra) “faz dele um mensageiro do pior ou do melhor, segundo as circunstâncias” (Le Breton, 1999a, p. 157).

Dito de outro modo, fazer pausas ao longo da conversa, do diálogo com o interlocutor, obriga a que ambos reflitam melhor e mais aprofundadamente sobre aquilo que é dito, até mesmo que se deem conta das intenções que os seus próprios silêncios abrigam: “(a) Alguém pode ter a intenção de comunicar algo com o seu silêncio, mas o seu silêncio não é considerado comunicativo, (b) Alguém pode ter a intenção de comunicar algo com o seu silêncio, mas outra coisa é considerada como sendo comunicada, ou (c) Alguém pode não ter a intenção de comunicar nada com o seu silêncio, mas o seu silêncio é considerado comunicativo” (Klieber, 2023, p. 7). Que ambos os interlocutores pesem mais atentamente a troca de palavras porquanto esta troca revigora-se, tantas vezes, nas próprias pausas. Também é de notar que durante as pausas, os interlocutores se olhem e até mesmo admirem a expressão e os traços dos seus rostos.

2. Os diferentes tipos de pausa

A pausa (aposiopese)³², em geral, é considerada, dos pontos de vista físico e mental, como um período de repouso oportuno entre duas frases, entre duas ideias. Ela é filha da lentidão (Maffei, 2021). A pausa acontece igualmente por uma necessidade de um dos interlocutores sentir necessidade de melhor organizar, ou aprofundar, aquilo que pretende dizer em determinado contexto da conversa. A sucessão de pausas realizadas ao longo do debate ou de conversação marca o seu ritmo. Por outras palavras, ao longo

32 Esta figura de retórica foi estudada por Carlos Ceia no seu *E-Dicionário de Termos Literários*, Verbetes “Aposiopese”, 2009. Marc de Smedt diz que “impomos o silêncio aos nossos sentidos, às nossas paixões, aos nossos pensamentos. (...) interrupção de um ruído, pausa na música; distinguimos sete silêncios: a pausa, a meia pausa, o suspiro, o semi-suspiro, a quarta, a oitava e a décima sexta parte do suspiro... No domínio da fala, o vocábulo descreve uma suspensão no discurso (aposiopese); na escrita denomina as elipses; e, na pintura, define uma zona de tranquilidade na composição de um quadro. Por fim, também assinala uma interrupção numa transmissão telegráfica” (2006, p. 12).

de um dado discurso há como uma gradação de pausas de acordo com a gravidade ou a complexidade do tema em discussão:

A pausa, qualquer que seja a forma como a consideremos, é apenas um dos aspetos do fenómeno do silêncio visto de um ponto de vista pedagógico. (...) A pausa demasiado longa, a pausa demasiado frequente, a pausa do orador que se esforça por encontrar a palavra ou que perdeu o fio do discurso e não consegue recuperá-lo, ou a pausa do aluno que recita uma lição, que não sabe como avançar: todas estas são formas patológicas de pausa, que é um segredo da arte da oratória, nas suas diversas manifestações, cheia de subtextos e de méritos, desde que não se torne um defeito. (Tauro, 1922, p. 222, p. 224)

O atrás exposto chama-nos a atenção para o valor pedagógico da pausa, que por si já é uma das formas do silêncio se manifestar ou exprimir-se e que não deve ser de modo algum negligenciado (1922, pp. 207-224)³³. O silêncio pelas pausas, ao longo de um discurso, de uma conversa ou de um mero diálogo, como que estimula, adensa e aprofunda semanticamente as palavras ditas como irrigadas pelo *silêncio interior* induzido, por sua vez, pela ação das pausas. Só a pausa, e o silêncio que ela provoca, é passível de dar um peso e uma força significacional a todo aquele que deseja ou necessita de comunicar. O uso eficaz da pausa afirma-se como uma ferramenta crucial na oratória e na comunicação persuasiva, permitindo ao orador demonstrar, por exemplo, segurança e domínio do conteúdo, mas também pode revestir problemas de ordem psicolinguística que sempre podem ocorrer durante a conversação. Deste modo, para que as ideias, ou as mensagens, que trespasam o diálogo sejam absorvidas pelos interlocutores a pausa assume uma função decisiva. Na verdade, à semelhança da tradição oriental, há que cultivar a cultura da pausa, ou seja, aquele tipo de cultura que atribui “importância aos silêncios numa conversa, aos intervalos entre as palavras, aos vazios nas letras, aos espaços livres na arquitetura, ao não dito na mensagem, à recetividade na contemplação” (Borges, 2023b, p. 2). Para escutar o silêncio é preciso aprender a parar e o papel da pausa é aqui deveras fundamental e pertinente para ouvir o silêncio que habita nos nossos diálogos de natureza

³³ Ao lermos a obra Giacomo Tauro, intitulada *Il Silenzio e L'Educazione dello Spirito*, demo-nos conta da importância do valor pedagógico da pausa no contexto do tema do silêncio. Infelizmente na economia de esta nossa parte não há lugar para um desenvolvimento das teses do autor sobre esse mesmo valor: “Uma das aplicações mais importantes do ritmo que rege o processo do espírito na sua produção como reação às impressões exteriores sob a forma de discurso é a pausa. A pausa representa, na ordem do discurso, as paragens necessárias à produção do espírito” (1922, p. 207). Para um maior aprofundamento deste tema, remetermos o leitor para o Capítulo Quarto – La pause, 1922, pp. 207-224.

subjetiva e intersubjetiva: “Sem pausas de silêncio, como poderíamos ouvir uma mensagem ou uma sinfonia? Sem intervalos, margens e vazios nas letras e entre as frases, como poderíamos ler e entender? E verdadeiramente viver, indo ao essencial?” (Borges, 2023c, p. 3). Como se depreende desta passagem, há vários tipos de pausa e cada uma delas realiza diferentes funções durante as diferentes formas de conversação: as de tipo fisiológico³⁴, psicológico³⁵ e linguístico³⁶. Neste contexto, podemos afirmar que a suspensão no quadro de um diálogo não equivale a uma suspensão no quadro artístico, assim como fazer uma pausa no meio de um trabalho ou no meio de uma caminhada não é a mesma coisa daquela pausa efetuada por aquele que deseja saborear o silêncio. No entanto, a pausa mais corrente, talvez a mais usada e mais conhecida, é aquela que é usada para pontuar o fluxo de mensagens que constituem o diálogo entre dois interlocutores. A pausa é uma forma de silêncio que ora é utilizada por aquele que está falando como uma breve interrupção do seu diálogo a fim de melhor refletir sobre aquilo que a seguir vai dizer, ora é utilizada para assinalar que deseja terminar a comunicação em curso com o seu interlocutor:

Entender o silêncio como a pausa necessária do discurso ou como a paragem intermitente que separa um vocábulo do outro é reduzir a realidade do silêncio a um elemento conjuntural do discurso falado. Calar significa abster-se de falar, para deixar de falar não significa deixar de comunicar-se nem deixar de viver, mas muito pelo contrário. O silêncio é um agente comunicador [em que as pausas desempenham uma função significativa], por que com ele se comunicam estados de ânimo, sentimentos, paixões, angústias e alegrias, vivências intensamente enraizadas no coração. (Torralba Rosellò, 2001, p. 24)

34 As pausas fisiológicas, também designadas de pausas silenciosas (ou vazias), caracterizam-se por breves interrupções naturais ou momentos de silêncio total na fala. Normalmente acontecem quando aquele que as usa sente necessidade de respirar e de encher os pulmões de ar para poder continuar a falar sem esforço. São pausas naturais e necessárias para a manutenção da fala. Também podem ser realizadas para criar algum efeito de suspense,

35 As pausas psicológicas, igualmente conhecidas por pausas preenchidas, refletem processos cognitivos ou emocionais do falante e ocorrem pela dificuldade da parte do falante de encontrar a palavra certa ou adequada no decorrer da conversação, por esquecimento, nervosismo ou então a pausa é feita para melhor gerir a ansiedade e o fluxo de pensamentos. As pausas preenchidas dizem respeito às interrupções na fala que contêm sons como certas interjeições «äh», «eh», «hum», ou repetições de palavras. Geralmente indicam hesitação ou que o falante está a processar o seu próximo enunciado, mas deseja reter o turno da palavra na conversação.

36 As pausas de tipo linguístico caracterizam-se por interrupções intencionais ou estruturais na fala. São utilizadas para marcar fronteiras sintáticas (à semelhança da pontuação na escrita), para enfatizar pontos-chave, controlar o ritmo da fala, aumentar a clareza e o impacto das palavras ditas e, por fim, são feitas para manter a atenção do ouvinte.

O que nos leva, portanto, a afirmar que há pausas curtas e pausas longas que, por sua vez, configuram vários tipos de silêncios: o voluntário e o involuntário, o exultante e o de desdém, o de acolhimento, de ternura e o silêncio de ironia sardónica ou de desprezo, silêncio de lágrimas e silêncio de riso. As pausas durante a conversa, como se deduz, podem ter múltiplos significados: um dos interlocutores pensa naquilo que vai dizer a seguir; um dos interlocutores não tem já grande coisa a dizer; o interlocutor manifesta que não tem urgência em falar; o interlocutor hesita pela palavra ferir, ou magoar, o outro pela eventual discordância manifestada; o interlocutor está em dúvida ou indeciso sobre a direção a seguir na conversa; o interlocutor deseja comunicar, mas apesar disso sente algumas dificuldades em fazê-lo. Neste contexto, implica que ambos os interlocutores sejam sempre convidados a fazer uma hermenêutica exigente das pausas efetuadas ao longo da conversa ou do diálogo. Estas servem para que o pensamento tenha tempo para se reorganizar e tornar-se, por conseguinte, mais assertivo ou também podem ser usadas, pelos diferentes interlocutores, para introduzir mudanças de direção discursiva³⁷. A pausa funciona como um marcador paralinguístico do discurso (respirar-engolir-pensar-surpresa-atordoamento-interrogação, etc.), sempre passível de ser entrecortado por longos/curtos silêncios, por longas/breves pausas. Estas, enquanto atos silenciosos, assumem-se como um aspeto fundamental e constitutivo da atividade comunicativa. A pausa serve na comunicação (semântica-sintaxe), sob as suas diferentes modalidades, para melhor a planear, ou melhor organizá-la, numa espécie de tempo lento e em que deixa, diríamos, respirar as palavras que, entretanto, foram ditas.

As pausas realizadas em dado momento da comunicação podem servir para assumir uma nova direção de sentido semântico como podem também permitir um certo ganho de tempo para que dada decisão possa ser tomada. Neste contexto, importa sublinhar que se a pausa é uma modalidade de silêncio, ela está longe, portanto, de esgotar os seus múltiplos sentidos e significados. Por isso, importa considerar os vários tipos de silêncio, os contextos em que eles ocorrem, assim como a sua própria gestão e a sua influência na existência individual e coletiva. Como se pode admitir, a gestão dos silêncios na esfera das interações pessoais, como a distinção

37 Do latim *pausa*, termo que designa uma paragem ou uma interrupção momentânea de sons, movimentos, ações ou discursos. Pode ser ligeira, mais ou menos longa ou total, conforme se trate do tema da discussão. Importa desde já afirmar que há pausas e pausas do mesmo modo que há silêncios e silêncios porquanto implicam significados diferentes.

básica entre o silêncio intencional (a recusa de responder) e o silêncio não intencional (a incapacidade psicológica de responder), é um tema complexo que tem merecido, como é aliás conhecido, a atenção por parte dos estudiosos da retórica (Genette, 2007, p. 95-103; Glenn, 2004; Valesio, 1986, pp. 295-448; Scott, 1972, pp. 146-158), dos estudiosos da semiótica, da análise sociolinguística e da pragmática (Bruneau, 2009, pp. 882-883; Stenström, 2012, pp. 537-568, 1999; Nakane, 2012, pp. 163-166; Dechert & Raupach, 1980).

Insistimos que o silêncio ostensivo usado por parte de um locutor durante uma conversa deve ser distinguido das noções de quietude e de pausa. Também pensamos que esse tipo de silêncio não deve ser confundido com o designado silêncio eloquente. Uma coisa é quando um dado interlocutor intervém fazendo uma pausa seja para respirar ou para planear o seu próximo enunciado, ou por outros motivos psicolinguísticos e culturais, outra coisa é quando, no seio da conversa, faz deliberadamente um silêncio longo. Que tanto pode ser ostensivo ou eloquente dependendo sempre do contexto sociolinguístico. Silêncios ostensivos, pausas, já para não falarmos do silenciamento que é um caso limite numa conversa, diferem, assim nos parece, do designado silêncio eloquente que em determinados contextos desempenha um valor conotativo de grande valor heurístico. O silêncio eloquente por si só (não a quietude, as pausas ou o silenciamento) é um meio ativo escolhido pelo falante para comunicar a sua mensagem de um modo expressivamente retórico que pode ter ou não implicações filosóficas, psicológicas, políticas de grande alcance. Neste contexto, importa sublinhar que há pausas que têm a sua razão de ser na própria ordem do discurso, do diálogo ou até mesmo de uma simples conversa. O falante ao longo da sua fala pode sentir, pelo menos em determinados momentos, uma necessidade maior de suspender provisoriamente o fio do seu raciocínio, da sua argumentação ou explicação: “Estas pausas, no entanto, se têm uma função para o falante, têm uma função muito maior para o ouvinte, porque, num caso, representam o hiato [*hiatus* no original] da produção intelectual, no outro, a repercussão deste fenómeno, para que ele possa ter melhor a intuição da produção intelectual na sua mente representada através da palavra. Veja-se igualmente o contributo de Vanda Magarreiro que, na entrada no *E-Dicionário de Termos Literários*, trata da “pausa” na literatura: “A pausa existe apesar do transporte (cavalgamento), pois pode ser de duas naturezas: métrica ou verbal, o que nos permite fazer duas leituras da mesma composição. Ao respeitarmos a pausa métrica, descuramos o sentido, no caso inverso, estamos a valorizá-lo em detrimento do metro” (2009).

No que diz respeito ao texto dramático, a pausa é igualmente significativa, uma vez que se conta entre os meios utilizados para comunicar uma determinada informação. Desta forma, não nos podemos esquecer que, a este nível, o recurso às possibilidades que a linguagem oferece, enquanto faculdade humana, pode ser total, visto tratar-se de um texto para representar. Indicada nas didascálias (paralelamente aos comportamentos, atitudes, entoações frásicas, gestos, entre outros recursos exigidos pela representação de uma determinada personagem), a pausa contribui de forma clara para a construção de um determinado caráter, provoca um efeito dramático específico, sublinha relações entre os vários elementos intervenientes ou cria uma determinada atmosfera, normalmente trágica.

Em termos narrativos, de acordo com Genette (*Figures III*, 1972), a pausa é uma questão temporal que se integra no capítulo dedicado à duração. Constitui uma interrupção no tempo da história, favorecendo o tempo do discurso, tratando-se, pois, de uma anisocronia. De entre as quatro formas fulcrais do movimento narrativo – elipse, sumário, cena e pausa – a última corresponde à extrema lentidão, ocorrendo quando o narrador interrompe o fluir do tempo da história para o intercalar com reflexões ou descrições. Finalizadas estas, o normal curso do tempo cronológico é retomado onde havia sido quebrado. Quando o narrador tem uma postura crítica e faz parar o tempo cronológico com as suas intervenções reflexivas, a pausa serve esse veicular de ideologias e de opiniões. Falamos de intrusões do narrador e de digressões”. (Magarreiro, 2009)

O que vimos dizendo é que toda uma necessidade da cultura da pausa se impõe nas suas diversas perspectivas. David Le Breton, Giacomo Tauro, Anselmo Borges, depois de outros autores³⁸, chamam a atenção para a importância da função da pausa no seio das relações interpessoais, de a ela nos dedicarmos, assim como da necessidade de promover-se essa mesma cultura:

Não é a própria arte da palavra falada exprimir o máximo dizendo o mínimo? A par da litote, a aposiopese ou reticência apresenta uma outra forma de silêncio significativo, ligado a uma figura de pensamento. Esta é marcada pela interrupção ou suspensão da expressão, seja para tornar um ponto mais claro do que se fosse dito

³⁸ Dos autores atrás citados, e na impossibilidade de desenvolvermos as suas teses, permitimo-nos chamar a atenção para o contributo clássico de Giacomo Tauro sobre a pausa na sua obra intitulada *Il Silenzio e L'Educazione dello Spirito*, Segunda Parte, Cap. IV, p. 207-224.

expressamente, seja para mostrar uma hesitação que muitas vezes fala mais alto do que as palavras, seja ainda para calar o que não queremos dizer, mas para deixar claro que, se não o dizemos, é porque não queremos. Do mesmo modo, a alusão é utilizada para falar de coisas que não são mencionadas pelo nome, e a insinuação consiste em insinuar algo sem o expressar formalmente. (Rassam, 2017, p. 34)

Neste contexto, sublinhamos que há pausas que têm a sua razão de ser na própria ordem do discurso, do diálogo ou até mesmo de uma simples conversa. O falante ao longo da sua fala oral pode sentir, pelo menos em determinados momentos, uma necessidade maior de suspender provisoriamente o fio do seu raciocínio, da sua argumentação ou explicação:

Estas pausas, no entanto, se têm uma função para o falante, têm uma função muito maior para o ouvinte, porque, num caso, representam o hiato [*hiatus* no original] da produção intelectual, no outro, a repercussão deste fenómeno, para que ele possa ter melhor a intuição da produção intelectual na sua mente representada através da palavra. Tal como os sinais de pontuação têm valor mais para o escritor do que para o leitor, também as pausas têm valor mais para o ouvinte do que para o orador”. (Tauro, 1922, p. 220)

A complexidade da cultura da pausa, na sua relação com o silêncio, dá que pensar porquanto considerámo-la como fazendo parte daquele tipo de silêncios, ora mais longos ora mais curtos, que ocorrem ao longo de uma conversação, de um debate, ou daquele tipo de silêncios operados pela pontuação em textos independentemente do seu género. Aquele que cultiva a pausa designamo-lo de “pausador”: é aquela pessoa que não apenas espera até que a outra pessoa termine de falar antes de falar por sua vez, mas na verdade realiza uma pausa ou silêncio antes de falar.

3. A pausa, as suas funções e as suas características

Se nos perguntarem como caracterizaríamos a pausa, sob a influência da pragmática, da sociolinguística e da semiótica do silêncio, diríamos antes de apontar as suas diferentes funções e características que a pausa pragmática é uma ferramenta de comunicação não-verbal poderosa que molda o significado e a dinâmica da interação humana. A pausa é própria da interação conversacional e, por conseguinte, o seu estatuto define-se por ser

fundamentalmente pragmático-sintático³⁹. Assim, podemos agora avançar com a seguinte categorização da pausa, admitindo, desde logo, que há diferentes tipos:

a) As várias funções da pausa

– *A função pragmática*: refere-se ao uso intencional do silêncio para gerir a interação social e influenciar a interpretação da mensagem, indo além da simples estruturação sintática ou da necessidade fisiológica. Um dos aspetos fundamentais desta função tem a ver com a regulação de turnos de fala, assim como igualmente tem a ver com o processamento da informação (por parte do ouvinte), ou seja, tem a ver com pausas bem temporizadas que dão tempo ao ouvinte para processar e “digerir” a informação complexa ou nova, contribuindo para uma melhor compreensão e retenção da mensagem transmitida.

– *A função psicolinguística da pausa* foca-se primariamente nos processos cognitivos e mentais que ocorrem no cérebro do falante e do ouvinte durante a produção e compreensão da linguagem. Esta função está intimamente ligada ao planeamento da fala e ao processamento em tempo real da informação. Em suma, a função psicolinguística da pausa serve como uma janela para os mecanismos internos do processamento da linguagem, atuando como um lubrificante essencial para a fluidez da comunicação humana, gerindo a complexidade inerente ao ato de falar e compreender.

39 A pausa é própria da interação conversacional e o seu estatuto define-se por ser pragmático-sintático. Neste sentido, Carlos Hernández Sacristán define-a “como uma interrupção no fluxo do discurso que adquire algum tipo de significado em relação ao fluxo anterior e posterior. O alcance que pode ser atribuído ao fluxo de discurso em que a pausa se insere pode, no entanto, ser entendido em diferentes dimensões ou esferas de significado, embora inter-relacionadas. A pausa pode ser entendida, na dimensão conversacional, como um atraso intencionalmente significativo no início de um turno de fala quando o turno do nosso interlocutor já terminou, ou como um atraso, também dotado de algum tipo de significado interaccional, entre dois movimentos ou atos de fala que fazem parte do mesmo turno de fala. A pausa refere-se basicamente a uma relação sintagmática estabelecida entre a interrupção do fluxo verbal e as palavras que precedem ou seguem essa interrupção; o silêncio, por outro lado, implica antes uma relação paradigmática relativamente a uma possível enunciação. Acontece, no entanto, que, pelo menos no caso das pausas conversacionais, estas duas perspectivas acabam por se neutralizar ou combinar em muitos casos. Por esta razão, existem amplas zonas de transição e de indiferenciação entre o que pode ser entendido como silêncio e o que pode ser entendido como pausa” (2002-2004, p. 549).

b) A função da pausa na retórica

Na retórica e na oratória, a pausa é uma interrupção momentânea estratégica consciente e intencional, utilizada para persuadir, envolver e afetar seja um interlocutor, seja um determinado público. Longe de ser um sinal de esquecimento ou nervosismo, o silêncio retórico é um elemento significativo que amplifica a eficácia do discurso. Em síntese, dizemos que a pausa na retórica é um artifício usado pelo falante para melhor persuadir e que transforma o silêncio numa forma eloquente de comunicação, moldando a percepção da audiência e o impacto da mensagem. Este tipo de pausas reveste a forma de interrupções intencionais e conscientes usadas para estruturar e melhorar a comunicação. Os aspectos marcantes da pausa na retórica são os seguintes: ênfase e destaque; criação de impacto dramático e suspense; controle do ritmo e do fluxo conversacional; processamento e reflexão da audiência; transmissão de autoridade e de confiança; gestão de emoções e, por fim, substituição de sons (“äh”, “eh”, “tipo”) de hesitação.

c) Pausas anunciadoras de silêncio

- A pausa é passível de exprimir quatro tipos de silêncio: o psicolinguístico, o interativo, o sociocultural (Kurzon, 2007, pp. 1673-1688) e o silêncio intercalar (Dauenhauer, 1980, pp. 6-16)⁴⁰;
- O silêncio da pausa sinaliza a separação entre o dizer e o não-dizer;
- A pausa é a produção de um ato de silêncio em que um dos falantes introduz a intenção de realizar um objetivo comunicativo.

40 Bernard Dauenhauer na sua obra, intitulada *Silence: The Phenomenon and Its Ontological Significance*, denomina este tipo de silêncio de “intervening silence”, que nós traduziríamos de “silêncio intercalar”, para designar aquele tipo de silêncio que se refere à “ocorrência ou sequência de ocorrências de silêncio que pontuam tanto as palavras e frases de uma frase falada como a sequência de frases que se encaixam no discurso” (1980, p. 6). É um tipo de silêncio que tem a ver com a estrutura temporal da frase escrita ou falada, assim como com o seu ritmo. Tem igualmente a ver com a função melódica do discurso oral ou escrito: “A pontuação efetuada pelo silêncio interveniente [intercalar] funciona tanto “melodicamente” como “ritmicamente”. Na sua função melódica, o silêncio interveniente [intercalar] envolve uma aparente operação de fecho-abertura. Uma ocorrência de silêncio interveniente [intercalar] termina uma frase sonora e, de alguma forma, abre caminho para a frase sonora seguinte. Mas a afirmação de que se encontra aqui uma bipolaridade entre a frase sonora e o silêncio interveniente [intercalar] é excessiva. O sentido da primeira frase sonora é orientado para o da segunda e o sentido da segunda remete para o da primeira. O sentido conjunto das frases sonoras A e B abrange o silêncio interveniente [intercalar] A’ de uma forma que os silêncios intervenientes A’ e B’ não abrangem a frase sonora B” (1989, pp. 6-7).

d) As pausas silenciosas

- As pausas silenciosas refletem a forma como estruturamos uma mensagem, e onde separamos os pedaços semântico-sintáticos;
- As pausas silenciosas não funcionam apenas ao nível do enunciado. Servem também para marcar etapas no discurso e para organizar a conversa em parágrafos na estrutura narrativa;
- As pausas silenciosas assumem no interior da interação conversacional um papel que deve sempre ser considerado, assim como quando essas mesmas pausas cedem lugar à continuidade do discurso.

e) O lugar da pausa na conversação

- Quando um dos falantes não domina o tema que está a ser debatido é levado, muitas vezes, a fazer uma pausa;
- Um dos interlocutores não se sente impelido, motivado, de modo mais ou menos urgente, em se expressar;
- Quando um dos intervenientes pondera cuidadosamente o que dizer a seguir;
- O movimento da pausa pode simplesmente refletir o ritmo próprio do pensamento daquele que a faz;
- A pausa pode igualmente traduzir o receio que o interlocutor tem em discutir um assunto controverso ou sensível;
- A pausa muitas vezes ocorre quando um dos intervenientes não quer, ou deseja, ferir a suscetibilidade do outro;
- A pausa pode também exprimir concordância (sinaliza consideração pelo que está a ser dito) ou desacordo (sinaliza oposição radical ou parcial por aquilo que está a ser dito);
- A pausa pode exprimir dúvida, indecisão ou tédio por parte de algum dos falantes;
- Aquele que faz a pausa pode querer exprimir a sua não compreensão (i)mediata sobre aquilo que está a ser dito ou proferido;

- A pausa pode traduzir a incapacidade por parte de alguém comunicar sobre dado tema da discussão;
- A pausa poderá representar um traço (momento) de união entre ambos interlocutores como o seu contrário;
- A pausa pode traduzir uma função de julgamento: o silêncio provocado pela pausa tanto pode sinalizar assentimento e favor, como pode sinalizar dissidência e desfavor;
- A pausa pode traduzir inatividade mental, ou seja, dificuldade de compreensão mental sobre determinada proposição ou tópico;
- A pausa pode significar uma hesitação no seio do discurso⁴¹, da conversação, como igualmente pode significar uma necessidade, por exemplo, para melhor se pensar, ou se ganhar tempo para intervir-se com mais propriedade semântico-sintática.

Tendo em conta os aspetos anteriormente assinalados, podemos considerar que as pausas, como modalidades de silêncios mais longos ou mais curtos consoante os contextos comunicacionais e temáticos, assumem a forma de hesitações durante a conversa, de distrações do ouvinte em relação à palavra falada, de mudanças de ritmo no seio da conversa entre aquele que fala e aquele que escuta, ou seja, na interação dialógica entre aquele que espera a sua vez de falar enquanto o seu interlocutor termina de exprimir a sua ideia. Este tipo de pausas é próprio da conversação corrente que versa, por exemplo, assuntos sobre a atualidade em que um dos interlocutores aguarda que o outro termine e lhe devolva, por sua vez, a palavra (*turn taking*). O que realça, portanto, a ideia que o diálogo tem como pedra angular a seguinte regra: uma vez um, uma vez outro toma a palavra, ou seja, cada um toma a palavra à vez. Este tipo de alternância (*turn taking*) também envolve incertezas ou respostas atrasadas durante a interação psicolinguística, assim como pode significar, já num outro nível, um ato de dominação sociocultural e submissão de um interlocutor sobre o outro ou sobre os demais, caso se trate de uma reunião ou de um debate.

41 Sobre a função de hesitação Anna-Brita Stenström salienta que “Hesitar é uma forma de os falantes pararem e pensarem momentaneamente em como continuar” e “[m]uitas hesitações são atribuíveis à necessidade de encontrar o próximo foco; outras à melhor forma de verbalizar um foco”. Mas há um limite para a duração do silêncio” (2012, p. 544).

O efeito e as diferentes formas de pausa durante as interações interpessoais e de grupo revestem diversos aspetos de silêncio como acima o mencionamos. Além disso, há, como se admite, vários tipos de pausa, umas indicando indecisão, outras que o interlocutor está procurando a melhor forma de exprimir esta ou aquela ideia, mas também exprimem graus de incerteza, representando igualmente a pausa uma oportunidade para o interlocutor reformular o seu pensamento, etc. Convém igualmente considerar que certo tipo de pausas está relacionado com a maior ou menor complexidade informacional envolvida na conversação, assim como também podem ocorrer pelo eventual desconhecimento de códigos culturais sobretudo quando a interação comunicacional ocorre entre grupos socioculturais e linguísticos heterogêneos (Nakane, 2012, pp. 163-166; Scollon & Scollon, 1981). Neste caso, é importante que se conheça o uso do silêncio na cultura em questão a fim de se evitar, com o desconhecimento dos “padrões culturais”, constrangimentos desnecessários: o exemplo japonês é clássico sobre a necessidade e importância de se conhecer o papel que as suas pausas longas têm nas suas interações sociais (Nakane, 2012, p. 165). Por isso, quando um estrangeiro começa por entrar em contacto com uma sociedade estranha, é importante que ele se informe das regras sociolinguísticas e do seu uso a fim de que o seu comportamento cultural seja aceitável no seio dessa mesma cultura:

A in experiência em conversar com outras pessoas, especialmente com estranhos de grupos culturais desconhecidos, pode produzir longos enigmas, silêncios ou tipos de hesitações durante interações momentâneas, aqui e agora. Os tipos de incerteza parecem ter correlações elevadas com o que se pode designar por silêncios interativos, uma vez que implicam contactos de comunicação reais e percepções momentâneas. Parece haver silêncios que, por vezes, indicam uma grande variedade de sentimentos sobre determinados tópicos por parte dos interagentes [*interactants* no original] falantes, sobre a partilha de informação privada acerca de problemas difíceis, ou sobre dificuldades em falar com os outros. (Bruneau, 2009, p. 883)

Tom Bruneau salienta que, ao contrário dos silêncios, as pausas estão relacionadas com paragens, ou quebras na continuidade da fala ou da conversa, que ocorrem ao longo das sequências linguísticas e interativas e com um tempo objetivo linear. As pausas correspondem ao abrandamento do ritmo da fala e procuram também, pelo menos algumas vezes, produzir efeitos emocionais ou/e informacionais que devem ser tomados em devida conta pelos interlocutores. As pausas são então sinalizações, às vezes

anunciadas pelo alongamento ou encurtamento das vogais que sempre devem ser devidamente consideradas no contexto da conversação. Também não se afigura igualmente descabido afirmar que as pausas não são regras ou hábitos sociolinguísticos, mas antes podem ser encaradas como estratégias retóricas de persuasão:

Muitas pausas procuram controlar ou promover revelações de significados emocionais nas nossas expressões. Durante as interacções, as pausas silenciosas partilhadas, discurso hesitante ou vogais que são alongadas para abrandar o ritmo são frequentemente indicativos de mudanças emocionais que ocorrem na voz do orador e que são valiosas para desenvolver a compreensão e a empatia do ouvinte. (2009, p. 883)

Sublinhe-se também que durante a conversação, durante um debate ou durante um diálogo ocorrem vários tipos de pausa como já tivemos ocasião acima de ver. Quando os intervenientes discutem temas sensíveis, dos vários pontos de vista, políticos, religiosos, sociais, etc., são mais passíveis de realizarem pausas mais longas do que se estivessem apenas conversando sobre assuntos ligeiros. São silêncios interativos, ora longos, ora curtos ou intermédios, que ocorrem no seio de um debate, por exemplo, em que os participantes assumem uma maior dificuldade em gerir por estarem relacionados com assuntos delicados ou polémicos. Também o autor chama a atenção que certos tipos de pausas, aquelas mais pesadas em que as pessoas não sabem aquilo que hão-de dizer a não ser fazendo silêncio, ocorrem em dados contextos dramáticos ou trágicos⁴²: o exemplo de uma perda súbita de um ente querido, de um funeral, de estar numa sala de espera de um hospital e aí receber uma notícia dramática de um exame médico, etc.

Longas pausas silenciosas na interação comunicacional podem igualmente ser explicadas pelos códigos socioculturais que divergem de cultura para cultura ou de acordo com contextos interculturais. Também no diálogo, de acordo com a identidade sociocultural de cada um, segundo as suas diferenças socioculturais, assiste-se à ocorrência de silêncios longos entre a alternância de cada um tomar a palavra na sua vez, o que tem a ver com a tolerância psicolinguística: seja porque os interlocutores mantêm um ritmo lento de conversação, seja devido à sua intimidade, empatia ou cumplicidade, seja também por outro tipo de razões. As pausas longas não significam

42 Mais uma vez, há aqui uma diferença fundamental: o silêncio que advém de um conflito insólito pessoal vs. o uso deste facto para criar um efeito estético, por exemplo num drama.

necessariamente uma falta de interesse e de empenhamento na conversação. A sobreposição de conversa não é facilmente tolerável por umas culturas, como as do norte, nomeadamente os britânicos, e mais tolerável por outras (culturas do sul). Também é de notar que num contexto de língua inglesa os falantes anglo-saxónicos (considerado como o grupo dominante) é menos tolerante a longas pausas silenciosas face a falantes não nativos. Compreende-se, assim, que a frequência de pausas entre turnos no seio de diferentes culturas conduza frequentemente à dominação do discurso de um grupo sobre outro e, conseqüentemente, a que ocorram estereótipos negativos de um grupo face a outro grupo em presença. Por outras palavras, aquilo que pretendemos dizer é que a sucessão de pausas silenciosas na comunicação intercultural é encarada de diferente modo pelos atores socio-culturais em presença. Também é de realçar que em dadas culturas (pensamos nas asiáticas e nas orientais) as pausas, os silêncios entre os diferentes intervenientes são preferíveis àquilo que é conhecido por “conversa fiada” também designada, na linguística, por “comunicação fática” que é aquele tipo de comunicação que permite estabelecer o contacto entre os interlocutores, sem a transmissão de informação ou de uma mensagem relevante:

Os usos do silêncio podem variar entre culturas, tanto nos níveis micro como macro da organização social. A um nível micro, a duração das pausas, especialmente as diferenças interculturais nas pausas entre turnos, tem sido um dos assuntos mais amplamente discutidos na investigação sobre o silêncio na comunicação. (...) É também de notar que as pausas com a mesma duração podem ser interpretadas de forma diferente pois os fatores contextuais afetam em grande medida o seu significado e sentido pelo que é necessária uma análise cuidadosa da duração das pausas e dos fatores contextuais. (Nakane, 2012, p. 163, 166).

Convém igualmente distinguir aquelas pausas decorrentes da dinâmica da conversação e que passam muito por cada um esperar que o outro termine de falar para que em seguida ele assuma a sua vez de falar ainda que admitindo que esta atitude tenha as suas nuances (*turn-yielders; turn-takers; turn-holders* - Stenström, 2012, pp. 546-547)⁴³. Este género de pausas, com as nuances que lhes estão associadas, desempenham na comunicação um papel merecedor de atenção e que, como tal, não passou despercebido a David Le Breton.

43 Para uma melhor clarificação do tema, consulte-se a importante conclusão de Anna-Brita Stenström no final do seu Capítulo 17 intitulado “Pauses and hesitations”, 2012, pp. 559-561. Veja-se também o artigo de H. H. Clark. Pauses and Hesitations: *Psycholinguistic Approach*, 2006, pp. 244-248.

4. A importância da pausa na comunicação: o contributo de David Le Breton

O autor atribui à pausa um lugar importante na comunicação (1997, pp. 15-19). A sua posição pode ser resumida, num primeiro momento, pelas suas próprias palavras:

Sem um mínimo de silêncio a palavra é inaudível, ela entupir-se-ia num fluxo sem fim, sem nunca deixar ao outro o tempo de compreender, nem o de aproveitar a sua vez de falar. A linguagem existe graças à pontuação do silêncio que a torna inteligível e que lhe dá o seu fôlego. O conteúdo da conversa decide da sua frequência e da sua duração. O silêncio não requer menos habilidade no seu uso do que a própria linguagem (Le Breton, 1997, p. 15).

A importância da pausa e da sua pertinência não só modela o ritmo da comunicação, a fim dele não ser nem muito lento nem muito rápido:

A qualidade de uma troca de palavras, tal como é percecionada pelos autores, depende muito do ritmo, da alternância entre o tempo de intervenção e o tempo de pausa em que cada um sente a necessidade. (...) Os locutores aproveitam os intervalos [pausas ou silêncios da conversa] para se orientarem, avaliarem o nível de empenhamento exigido pelo debate e decidirem o que vão dizer. Não pode haver discurso sem pausas, sem esperar a sua vez de falar, não há palavra sem um ambiente de silêncio ao seu redor. (1997, pp. 15-16)

Le Breton, noutro curto artigo (2016a, pp. 5-7), salienta que para que uma comunicação seja frutuosa é preciso que se dê um tempo à pausa como forma de silêncio. A pausa quando efetuada no seio da conversa, longe de ser um espaço vazio, uma espécie de abismo e de desordem, pode antes representar um motivo de doar às palavras ditas um valor acrescentado do ponto de vista semântico com implicações psicológicas e filosóficas muito significativas. Neste contexto, podemos afirmar que este tipo de pausa realizada durante um fluxo de palavras, aparentando-se com o silêncio, pode significar uma espécie de redenção do diálogo ou da conversa. Por outras palavras, uma pausa realizada num momento oportuno (*Kairós*) da conversa bem pode significar um acontecimento que deve ser, por sua vez, enaltecido dos pontos de vista conotativo e denotativo. A torrente de palavras que tantas vezes o discurso consubstancia apela a momentos de pausa em que os intervenientes sintam como uma nostalgia do silêncio: “Esta

inebriedade da palavra torna invejável o repouso, o prazer de pensar, enfim, o acontecimento e dedicar tempo para dele falar no ritmo de uma conversa que avança paulatinamente, detendo-se finalmente frente ao rosto do outro” (Le Breton, 2016b, p. 7).

Uma palavra para ser melhor escutada deve dar lugar às pausas, caso não o faça, corre seriamente o risco de não ser apreciada, saboreada, digerida, enfim empática e semanticamente escutada. Assim, a mensagem que a palavra procura transmitir, se ela não for devidamente modulada pela pausa, arrisca-se a não ser captada na sua semanticidade profunda. A pausa tem lugar/ocorre numa discussão, num diálogo ou numa conversa em que locutores e recetores por razões diversas procedem a uma pausa que, por sua vez, pode revestir diversos significados de acordo com o seu regime temporal. No limite, fazer uma pausa longa no seguimento de uma ilocução pode significar que um dos intervenientes deseja colocar fim ao diálogo ou à conversa. Neste sentido, o silêncio longo que este tipo de pausa produz acaba por se tornar “um vestígio arqueológico, um anacronismo que produz um mal-estar e que provoca a tentativa imediata de estrangulá-lo como um intruso” (Le Breton, 2016b, p. 7). Muitas vezes a pausa ocorre a fim de melhor realçar a força significativa da palavra que está a ser transmitida. A pausa cria uma espécie de zona de silêncio no seio da conversa que ocasiona momentos privilegiados de reflexão, de interrogação, até mesmo de admiração. A pausa, enquanto interrupção intencional, pode ser pedagogicamente proveitosa para que a mensagem transmitida possa ser mais valorizada ou até mesmo refletida. David Le Breton fala mesmo da necessidade de haver momentos de silêncio, de pausas para melhor se ser excitado e, por conseguinte, compreendido. A pausa intencional tende a reforçar a interioridade daqueles que conversam porque tende a reforçar a significação propícia das palavras: “O imperativo de comunicar, no sentido moderno do termo, é uma acusação do silêncio, como é uma erradicação de toda a interioridade” (2016a, p. 7).

Espera-se, portanto, da pausa, mais ou menos longa, que ela contribua para tornar o discurso mais eloquente, ou seja, mais organizado e mais assertivo. A pausa, dependendo do seu tempo, tanto pode significar um efeito retórico ou até mesmo psicossomático como também pode significar algo de mais profundo como, por exemplo, o ato de aprofundar dada ideia, ou pensamento, que se pretende exprimir durante a conversa. Neste contexto, não é despidendo referir que não deve ser confundido o tempo da pausa com o tempo do silêncio no seio da interação comunicacional: o primeiro é o tempo da retórica, da argumentação, da semiótica enquanto que o segundo é

um tempo de natureza mais semântico-filosófica. A pausa quer num sentido quer noutro é passível não só de introduzir sobriedade de sentido à comunicação dual ou mais alargada de que todos os interlocutores beneficiarão, como também é suscetível de causar mal-estar entre os intervenientes pela simples razão que uma pausa não se deve excessivamente prolongar numa conversa. Por outras palavras, se, por um lado, as pausas e silêncios podem gerar constrangimentos ao longo da conversa, por outro lado, podem representar um sinal, quer para relançar a conversa, quer mesmo para a aprofundar.

Numa conversação, ou num debate, a introdução de pausas, curtas ou longas, sempre representa um prenúncio de silêncio que causa alguma estranheza, alguma inquietação senão mesmo algum espanto. Aquele que faz a pausa suspende a fala e nesse momento inaugura um espaço de silêncio que é, por sua vez, aproveitado por parte daquele que o faz para ressituar o seu pensamento. O silêncio induzido pela pausa significa um lugar de recuo necessário para que se possa significar, para que o sentido faça sentido. A pausa muitas vezes torna possível a significação. Deste modo, a pausa é apenas uma espécie de apeadeiro, ou estação, do pensamento? Ou o silêncio que ela então proporciona inaugura um espaço de aprofundamento para aquele que a faz e para os demais interlocutores? A ser assim, de que tipo de silêncio(s) se trata?

DOS SILÊNCIOS AO SILÊNCIO INTERIOR

Nada mudou tanto a essência do homem como a perda do silêncio.

Max Picard⁴⁴

Mas o silêncio no exterior é tão importante como o silêncio no interior.

Joseph Rassam⁴⁵

O silêncio é a força da nossa vida interior.

Thomas Merton⁴⁶

O termo silêncio reenvia para duas modalidades: a do *silêncio interior* e a do silêncio exterior. O silêncio, em geral, refere-se a uma pluralidade de situações e significados. Como diz Dom Dysmas de Lassus em Sarah & Diat (2017, pp. 214-215), o homem tanto “pode calar-se para escutar e para receber tudo o que o silêncio contém” como “pode calar-se para dizer de outra forma o que não pertence à linguagem das palavras, ou porque está perante uma realidade que é demasiado impressionante para que ele possa dizer alguma coisa”. São também diversos os caminhos que conduzem ao silêncio, cabendo a cada um “escolher aquele que lhe convém”, uma vez percebida “a tendência natural da (...) própria alma”, sabendo, no entanto, que

⁴⁴ Max Picard. *Le Monde du Silence*, 2019, p. 233.

⁴⁵ Joseph Rassam. *Le silence*, 2017, p. 229.

⁴⁶ Thomas Merton. *Nenhum Homem é uma Ilha*, 2023, p. 249.

aventurar-se a ele e “vivenciá-lo como terapêutico e libertador” exige saber que se trata de um caminho nem sempre gozoso e/ou confortável para além de confrontar quem a ele se aventura com a sua “verdade pessoal” e “só quem tem coragem para assumir a sua própria verdade pode seguir o caminho que leva ao silêncio e, então, vivenciar neste caminho a paz interior” (Grün, 2010, p. 111).

É, então, nossa intenção nesta parte introdutória à temática do silêncio sensibilizar o leitor que o *silêncio interior*, como um bem a alcançar, é indissociável de uma pluralidade de silêncios que se dizem de diferentes modos consoante os contextos nos quais os mesmos ocorrem. Os vários tipos de silêncio, que procuraremos recensear, tanto apontam para a essência do silêncio, denominado tradicionalmente de *silêncio interior*, como o tentam camuflar. Por isso, toda uma atenção e sensibilidade particulares são devidas a fim de não se perder de vista a densidade e a importância do tema quer na nossa reflexão quer na nossa existência.

1. A pluralidade de silêncios

Muitos autores estudaram o tema do silêncio e dos silêncios⁴⁷. Dos vários tipos de silêncio, podemos referir, entre outros, os seguintes: o silêncio da vítima, do medo, do horror; o silêncio do assassino ou do criminoso; o

47 Neste contexto, não é despidendo salientar que as nossas reflexões são devedoras da tradição das obras de David Le Breton, de Anselm Grün, de Thomas Merton, de Max Picard, de Alice Greene, de Joseph Rassam, de Bernard Dauenhauer, de Giacomo Tauro, entre outras, que privilegiam o silêncio espiritual, antropológico, ontológico em detrimento do silêncio psicolinguístico, estudado pelos teóricos da pragmática, da semiótica do silêncio, nomeadamente Adam Jaworski, Dennis Kurzon, só para recordar os seus representantes mais conhecidos. Por outras palavras, neste livro tratamos da temática do silêncio numa perspectiva essencialmente filosófico-espiritual na linha dos autores atrás citados ainda que a abordagem antropológica de David Le Breton seja igualmente considerada. O agora escrito não significa, contudo, que desvalorizemos as perspectivas sociolinguística, semiótica, pragmática, a psicologia social e a antropologia social, assim como a perspectiva do estudo da comunicação que são, aliás, contributos importantes no estudo do silêncio: o papel do silêncio na comunicação em linguística é visto não apenas como uma ausência de ruído, mas também como uma parte da comunicação tão importante como a fala. Embora não as consideremos, pelo menos de modo explícito, tal não significa, contudo, que não indiquemos algumas referências bibliográficas, entre outras, sobre essas mesmas perspectivas: Cheryl Glenn (2004). *Unspoken. A Rhetoric of Silence*, Chap. 1 – Defining Silence, p. 1-19; Dennis Kurzon (1998). *Discourse of Silence*, Chap. One – The Semiotics of Silence, pp. 5-24 e Chap. Two – The Modality of Silence, pp. 25-50; Dennis Kurzon (2007). *Towards a typology of silence*, p. 1673-1688; Dennis Kurzon (2015). *Silence*, pp. 1-26; Adam Jaworski (1993). *The Power of Silence. Social and Pragmatic Perspectives*; Thomas J. Bruneau (1973). *Communicative silences: Forms and functions*, pp. 17-46; Tom Bruneau (2009). *Silence, Silences and Silencing*, pp. 880-884; Michal Ephratt (2008). *The functions of silence*, pp. 1909-1938; Jacques Bilmes (1994). *Constituting silence. Life in the world of total meaning*, pp. 73-87; John Vernon Jensen (1973). *Communicative functions of silence*, pp. 249-257; Richard L. Johannesen (1974). *The Functions of Silence. A Plea for Communication*, pp. 25-35; Deborah Tannen & Muriel Saville-Trope (1985). *Perspectives on Silence*; Robert L. Scott (1972). *Rhetoric and silence*, pp. 146-158.

silêncio fruto da ditadura ou de qualquer tipo de violência política, terrorista, física, policial, racial, religiosa e psicológica⁴⁸; o silêncio das religiões e dos seus cultos; o silêncio iniciático inerente às sociedades secretas; o silêncio próprio dos vários tipos de segredo; o silêncio pesado e paralisante de que fala Rilke (2003, pp. 36-37); o silêncio inautêntico; o silêncio da espera, da carência, o silêncio místico, o poético, o silêncio do amor, o silêncio divino, entre outros, no contexto da literatura sobre o(s) silêncio(s), que é extensa e complexa (Baldini, 2005, pp. 113-117; 1986a, pp. 64-67), não esquecendo a gama de silêncios no âmbito sociolinguístico (Bruneau, 2009, pp. 882-883). Daí que possamos salientar que o silêncio, como fenômeno primeiro e originário⁴⁹, também se dá a pensar através das suas ambiguidades, dos seus labirintos, contradições e diferenças porquanto nem todos os silêncios se equivalem. Há silêncios que são sagrados⁵⁰ e outros profanos: o silêncio do Mestre não é o mesmo que o silêncio do discípulo, o silêncio do assassino é diferente do silêncio da vítima (seriam aquilo que Anselmo Borges designa por “maus silêncios” (2023a, p. 1), o silêncio da morte e da dor (seriam os “silêncios que a vida traz na sua dramaticidade” – 2023a, p. 1) não é o mesmo que o silêncio da vida e da alegria (os silêncios da exultação – 2023b, p. 2)⁵¹.

48 Sobre esta questão, consulte-se, por exemplo, as obras de T. Lorito (Ed.) (2014). *Silenzio umano silenzio disumano* e de David Le Breton (1999a). *Do Silêncio*, Cap. 2 – Políticas do Silêncio, pp. 75-112 e Cap. 3 – As Disciplinas do Silêncio, pp. 113-139. Eugénio de Andrade, na linha de silêncios negativos, escreve: “um verão onde sinto o rastejar do silêncio, a secura do silêncio, a lâmina acerada do silêncio” (1992, pp. 25), assim como fala de um tipo de silêncio que desaba: “é o silêncio, é por fim o silêncio [que] vai desabar” (1979, p. 72).

49 A propósito, leia-se Max Picard (2019). *Le monde du silence*, o capítulo dedicado ao “fenômeno originário do silêncio”, pp. 27-29: “O silêncio é um fenômeno originário, ou seja, é um primeiro dado que não pode ser atribuído a nada anterior” (p. 27).

50 A respeito deste tipo de silêncio, veja-se, por exemplo, David Le Breton que no seu livro *Do Silêncio* dedicou umas palavras ao “Silêncio e Sagrado” (1999a, pp. 231-234). Nesta secção fala do *silêncio interior*, do *silêncio ascético*, da *sobriedade*, da *plenitude*, do inefável: “O silêncio é a primeira atitude do homem perante um brilho que o ultrapassa e o perturba” (1999a, p. 231).

51 Também Pedro Duarte no seu fino estudo intitulado *O silêncio que resta* escreve sobre os muitos e variados silêncios: “o silêncio da fé religiosa dos monges, da renúncia de Rimbaud à poesia e da loucura de Hölderlin, o silêncio de Heidegger sobre o nazismo, o silêncio dos amantes que se olham, o silêncio da torcida do futebol diante do gol do time adversário, o silêncio da leitura e das bibliotecas, o silêncio prazeroso do orgasmo e o doloroso do trauma, o silêncio de soldados que voltam das guerras, dos prisioneiros dos campos de concentração, o silêncio imaginado do espaço sideral, o silêncio lacónico do tirano, o silêncio brutal da violência, o silêncio hipócrita em nome do bem-estar social, o silêncio surpreso, o silêncio do pensamento” (2014, p. 133; Noacco, 2017, p. 66, p. 68). Neste contexto, podemos igualmente acrescentar os seguintes exemplos de silêncio de natureza mais negativa: o perturbador, o triste, o compreensivo, o silêncio de aceitação, de cumplicidade, de terror, o silêncio arrogante, o de gozo, o de ódio, o de desprezo, o compassivo, o de desespero, o da esfinge, o envergonhado, o da indiferença e o silêncio da morte, entre outros. Porém, tal não significa que não haja silêncios leves, tais como estes citados por Marc de Smedt quando diz “Tantos silêncios!” e cita-mos tão-somente alguns a título de exemplo: “o silêncio dos perfumes, odores e cores, o silêncio da cerimónia do chá, o silêncio da noite e dos sonhos, o silêncio de cada gesto, o silêncio das estações e dos seus dias” (2006, p. 15).

Neste contexto, Massimo Baldini (2005) escreve que a partir de novecentos, particularmente na segunda metade do século XX, o silêncio deixou de ser estudado na sua dimensão vertical, isto é, por si mesmo e apoiado numa literatura religiosa-ascética-mística, mas também começou a ser objeto de estudo numa perspectiva interdisciplinar: antropológica e psicológica, psicanalítica e linguística, poética, estética, crítica literária e musical, filosófica (pp. 109-173). O autor sempre insiste na multiplicidade de sentidos que o silêncio, tal como a palavra, pode ter:

O silêncio, como a palavra, pode assumir múltiplos significados, e como a palavra tem necessidade de um trabalho interpretativo [veja-se, por exemplo, o significado dos silêncios dos doentes – Baldini, 2005, p. 114] para ser apreendida no seu significado correto. Por isso, o silêncio também deve ser objeto de um trabalho hermenêutico. A plurivocidade do silêncio impeliu filósofos, psicólogos, antropólogos, psicanalistas, entre outros, a tentar realizar uma taxonomia. Principalmente, como aliás o há notado Valesio [refere-se a Paolo Valesio, *Ascoltare il silenzio. La retorica come teoria*, 1986, p. 374], os vários tipos de silêncio foram, na sua maioria, capturados com base nos efeitos que produzem e/ou nas funções que desempenham. (Baldini, 2005, p. 115)

Constata-se, assim, que não existe um só tipo de silêncio, mas antes “estados do silêncio” (Smedt, 2006, pp. 9-26), uma plurivocidade que sempre suscita todo um trabalho hermenêutico, uma exegese atenta e rigorosa (Baldini, 1988a, p. 12). Por outras palavras, Massimo Baldini refere-se aos vários tipos de silêncio como aqueles silêncios em que não há mais nada a dizer e aqueles em que ainda está tudo por dizer. Há um tipo de silêncio que contém toda a palavra e outro tipo que não contém nenhuma. Há o silêncio de quem não tem nada para dizer e há aquele silêncio de quem tem muito para dizer. Há silêncios que, o autor citando Meyers A. Zeligs, testemunham

‘uma situação de acordo ou de desacordo, de desprazer e de prazer, de cólera e de calma. Pode ser sinal de satisfação, de compreensão recíproca e de compaixão; mas pode também indicar um vazio e uma total falta de afeto. O silêncio humano pode irradiar calor e gelo. Por vezes pode ser adulator e cúmplice; outras vezes insolente e cortante. O silêncio pode exprimir segurança, presunção, snobismo, taciturnidade ou humildade. Pode significar *sim* ou não. Pode significar dar ou receber. O silêncio pode ser a chave para a vitória ou o selo da dominação’ [nota 15]. O silêncio pode compreender algo de

consolador e amigável, mas também algo de terrivelmente sombrio. Pode ser um instrumento de defesa e de ofensa, pode indicar aprovação e desaprovação, ódio ou amor, ou sigilo, ameaça, rancor, inveja, aceitação, admiração e desprezo. (...) Há um silêncio interruptivo [e interactivo] e um silêncio de pânico, um silêncio diplomático e um silêncio sublime. [Há silêncios ligados ao estatuto social e próprios de determinados lugares (teatro, biblioteca, hospital, etc.). Há um silêncio ritual (cerimónias religiosas, funerais) e um silêncio que é fruto de tabu. (...) Há um silêncio pleno e um silêncio vazio, um silêncio dissipado, opaco, de dia de semana e um silêncio luminoso, festivo. Há um silêncio que é a morada da pessoa e um silêncio que é a rejeição do egocêntrico. Há um silêncio exterior e um *silêncio interior*. (...) Há um silêncio autêntico e um inautêntico, há um silêncio verdadeiro e um mentiroso, um silêncio que é fruto da inocência e outro fruto da astúcia' (2005, pp. 115-117)⁵²

Francesc Roselló sublinha que há vários tipos de silêncio:

Aparentemente, o silêncio tem um único rosto, mas, no fundo, há muitas faces sob este rosto aparente! A fisionomia do silêncio é complexa e ambivalente. Existe, por exemplo, o silêncio do idoso, o do enfermo terminal, o silêncio do artista diante da sua obra acabada, e também, como depois veremos, o silêncio do recém-nascido. Todos estes seres humanos, quando praticam o silêncio, silenciam, mas o seu silêncio é tão diferente! Quem se atreveria a dizer que o silêncio

52 Para um desenvolvimento dos vários tipos de silêncio positivos e negativos, veja-se Massimo Baldini. (1986a). *Le parole del silenzio*, Cap. 6 da Antologia, pp. 64-67. Sobre os vários tipos de silêncio, leia-se o pequeno livrinho de Giovanni Gasparini (2012). *C'è Silenzio e Silenzio. Forme e Significati del Tacere*, pp. 15-18: silêncio generalizado, silêncio especializado e o silêncio interactivo. Em seguida, o autor enumera dois tipos de silêncios: os prazerosos, pp. 27-35 e os problemáticos ou desagradáveis, pp. 37-41. Também Stefano Raimondi (2012), na sua obra *Portatori di Silenzio*, enuncia vários tipos de silêncio. O silêncio de atitude tanto pode exprimir quietude como o seu contrário. Aquietamo-nos pelo silêncio, assim como és silencioso pela própria quietude. À pergunta o que é uma atitude, o autor responde: "É a postura de um pensamento, é a marcha de uma insistência incorporada no próprio estilo de vida, é uma intenção que é dirigida 'para' uma vontade: é um modo comportamental conhecido e talvez aceite de si próprio" (2012, pp. 16-17). Mais adiante, sobre o silêncio como atitude diz: "O silêncio, portanto, se é uma atitude, é também imobilidade, abrandamento, inversão, postura desestabilizadora, estranheza da estática. (...) Depois do silêncio como atitude que é atenção, que é despido de palavra, poder-se-ia pensar num outro carácter do silêncio: o silêncio como aspeto. Este é um silêncio púdico que quer eliminar a ostentação do corpo, a imposição ensurdecedora da aparência que instala regularmente as coordenadas do ruído. O silêncio como aspeto não quer, portanto, eliminar esse *quid* particular de um indivíduo, não quer ser o achatamento do *eros*, mas concentrar-se mais na elegância e na graça do seu modo de levar a vida e na sua passagem irrefutável no mundo da vida" (2012, p. 18). Mais adiante, Raimondi elenca três outros tipos de silêncio, a saber: o silêncio do místico, o silêncio do filósofo, o silêncio de Deus, entre outros (2012, pp. 32-33).

do ignorante e o do sábio são iguais? Se aparentemente o são, a fonte que os alimenta é distinta. Há muitos tipos de silêncio, ainda que no plano fenoménico todos são idênticos. (2001, p. 25)

Krishnamurti, por sua vez, refere os seguintes silêncios:

Há o silêncio entre dois barulhos, o silêncio entre duas notas, e o silêncio que se alarga no intervalo entre dois pensamentos. Existe esse silêncio particular, tranquilo, penetrante que surge em algumas noites campestres; há o silêncio através do qual se ouve o uivo do cão ao longe, ou o assobio de um comboio que sobe uma encosta íngreme, o silêncio de uma casa em que toda a gente foi dormir, e a sua curiosa amplificação quando se desperta ao meio da noite e se escuta uma coruja que pia no vale; e há o silêncio antes que a sua companheira responda. Há o silêncio de uma antiga casa abandonada, e o silêncio de uma montanha; o silêncio entre dois seres humanos quando viram a mesma coisa, sentido e agido do mesmo modo. (1999, p. 33)

Do seu lado, Paul Goodman examina nove tipos de silêncio presentes na vida:

Falar e não falar são duas formas humanas de estar no mundo, e há espécies e graus em cada uma delas. Há o silêncio mudo de espanto ou de apatia; o silêncio sóbrio que acompanha a cara solene do animal; o silêncio fértil da consciência, pastoreio da alma, de onde emergem novos pensamentos; o silêncio vivo de percepção alerta, pronta a dizer, 'Isto... isto...'; o silêncio musical que acompanha a atividade absorta; o silêncio escutando o outro falar, captando a sua atrapalhão e ajudando-o a ser mais preciso; o silêncio furioso e ruidoso do ressentimento e da autorrecriminação, discurso forte e vocal mas silencioso para dizê-lo; silêncio desconcertante; o silêncio do acordo pacífico com outras pessoas ou de comunhão com o cosmos. (1972, p. 15)

Também Louis Lavelle elenca as seguintes formas possíveis de silêncio:

Há um silêncio de ensimesmado, um silêncio de reserva, um silêncio de disciplina, um silêncio ameaçador, um silêncio colérico, um silêncio rancoroso. Mas há também um silêncio de aceitação, um silêncio da promessa, um silêncio do dom, um silêncio de posse. Há um silêncio que carrega o peso de todas as recordações sem nenhuma evocar,

um silêncio que avalia todas as possibilidades sem nenhuma rejeitar. Há um silêncio pesado e que me oprime, de tal modo que uma simples palavra representa para mim uma libertação, um silêncio frágil cuja dilaceração eu apreendo, um silêncio onde rosna uma hostilidade irritada, irritada por não encontrar meios suficientemente fortes para se traduzir, um silêncio de amizade plena, feliz por ultrapassar toda a expressão e por tê-la tornado inútil. Há um silêncio de admiração e um silêncio de desprezo. E às vezes o silêncio faz-me sentir a presença do corpo como um fardo que não posso levantar; às vezes parece aboli-lo, como se eu me tivesse tornado um espírito puro. O silêncio é muitas vezes a perfeição do assentimento. (...) Há um silêncio que vem às vezes da indiferença e às vezes do preconceito. (2005, pp. 139-140)

Para Thomas Merton o silêncio é polifacetado, expressa-se de vários modos:

O silêncio tem muitas dimensões. Pode ser uma regressão e uma fuga, uma perda de si, ou pode ser presença, atenção, unificação e autodescoberta. O silêncio negativo tolda e confunde a nossa identidade e caímos em devaneios ou ansiedades difusas. O silêncio positivo refaz-nos e permite-nos perceber quem somos, quem poderíamos ser e a distância entre os dois. Portanto, o silêncio criativo implica uma escolha disciplinada e o que Paul Tillich chamou de coragem de ser. A longo prazo, a disciplina do silêncio criativo exige um certo tipo de fé. Pois quando ficamos cara a cara connosco, no fundo solitário do nosso próprio ser, confrontamo-nos com muitas questões sobre o valor da nossa existência, a realidade dos nossos compromissos e a autenticidade da nossa vida quotidiana. (1979, p. 39)

Do exposto constata-se que o autor, à semelhança de muitos outros, encara o silêncio como negativo e positivo. Além destes dois tipos de silêncio, Thomas Merton fala também do silêncio criativo que implica uma escolha disciplinada, convida a uma coragem de ser. Trata-se de um tipo de silêncio imbuído de esperança transformadora e de confiança interior. É um silêncio que promove a paz, a segurança e, numa palavra, promove a unidade do ser. Este contributo é por si o bastante para constataremos o seu poder criador e fértil:

O silêncio além de nos dar a oportunidade de compreender melhor, de obtermos uma perspectiva mais verdadeira e equilibrada das nossas próprias vidas em relação à vida dos outros, ele, se o

permitimos, torna-nos completos. O silêncio ajuda a reunir as energias dissipadas e dispersas de uma existência fragmentada. Ajuda-nos a concentrar-nos num propósito que realmente corresponde não só às necessidades mais profundas do nosso próprio ser, como também às intenções de Deus para nós. (Merton, 1979, p. 43)

Face à pluralidade de silêncios atrás enunciados, admitimos que haja um denominador comum a tanta variedade de silêncios: o *silêncio interior*, na sua qualidade de silêncio intenso e profundo (Bruneau, 2009, p. 881)⁵³, sempre se opõe ao silêncio exterior, e a outros tantos silêncios superficiais próprios da experiência profana: “Não basta o silêncio de fora. É preciso silêncio dentro. Ausência de pensamentos. E aí, quando se faz o silêncio dentro, a gente começa a ouvir coisas que não ouvia. Eu comecei a ouvir” (Alves, 2008, p. 70)⁵⁴. E assim bem podemos afirmar que nem sempre o estar calado exteriormente significa tranquilidade, paz ou concórdia interiores. Por outras palavras, acontece que nem sempre o *silêncio interior* é sinónimo de paz interior, pois falamos incessantemente, somos atormentados por toda a espécie de pensamentos, de sentimentos, de recordações que, por sua vez, nos expõem aos vícios de vária ordem de que a acídia (ou *acedia* e

53 Thomas [ou Tom] Bruneau distingue o silêncio intenso e profundo (por nós designado antes de *silêncio interior*) do tipo de silêncio(s) mais superficial(ais) próprio(s) do mundo profano, ou seja, da experiência quotidiana regida por uma temporalidade e espacialidade diferente daquelas que caracterizam o silêncio profundo: O silêncio pode dizer respeito não apenas à beleza, à paz [tranquilidade] e aos finais felizes, mas também às crenças sobre mortes infernais, ao nada, à atemporalidade [ou intemporalidade – *timelessness* no original] e ao desconhecido. O silêncio pode ser fundo e profundo, sendo que o silêncio mais superficial está conectado ao universo profano do quotidiano. O silêncio respeita à sacralidade do lugar e da temporalidade, um espaço e um tempo muito diferentes das sequências espaço-temporais e da linearidade dos mundos profanos da vida quotidiana, do pensamento científico e da manutenção temporal da consciência objetiva” (2009, p. 881).

54 Trata-se de uma passagem clássica da “Escutatória” de Rubem Alves (2008, pp. 65-71). É, pois, necessário “escutar” o silêncio e torná-lo presente e com ele tornar-se presente ao mundo e à sua inexorável acústica. Escutar é já presidir ao lugar do silêncio, é já estar presente antes do seu início com a sua própria postura, a sua própria condição, a sua própria história, estabelecendo com ele uma espécie de pacto de atenção. A partir deste momento, o silêncio deixará de ser um nada vazio, um nada que inquieta e perturba, uma situação simplesmente colocada na ausência de ruído, mas, pelo contrário, um lugar no qual e com o qual se começa a realizar um novo contexto: uma narração original de si próprio, na sua compreensibilidade, naquela fonte geradora de interrogações, no entrar naquilo que é pedido e esperado que tantas vezes nem o próprio sabe bem como pedir nem, contudo, aquilo que realmente o espera (Biguenet, 2015). Sobre o tema da escuta, consulte-se, entre outros, Massimo Baldini. *Educare All'Ascolto*, 1988b, Massimo Baldini. *Elogio del Silenzio e della Parola*, 2005, pp. 124-129; Jacques Vigne. *La Mystique du Silence*, 2003, pp. 117-356; Romano Guardini. *Il testamento di Gesù*, 2018, pp. 37-39.

akedias em grego)⁵⁵ é um bom exemplo (Grün, 2004a, pp. 35-41). Se a tormenta do ruído exterior é já um mal, o turbilhão ruidoso da mente é um mal ainda maior e ambos põem em causa a via do *silêncio interior* como aquele estágio que nos permite experienciar a serenidade, a *Gelassenheit*, a que se referia Heidegger (2000), em quietude e liberdade interiores: “*A beleza do silêncio dimana da alegria interior que o acompanha*” (Vigne, 2003, p. 356).

2. Das caraterísticas do silêncio: o contributo de Massimo Baldini

Na linha da pluralidade dos silêncios, destacamos o contributo de Massimo Baldini que carateriza o silêncio do seguinte modo (2005, pp. 85-90; 1986b, pp. 10-17)⁵⁶:

(a) – O silêncio não é qualquer coisa banalmente negativa: o silêncio é um mundo, lembrando Max Picard, realizado em si mesmo que vai muito mais além da mera renúncia da palavra; (b) – O silêncio não é a mera ausência do ruído: é algo que ultrapassa esta ausência pela sua própria natureza ontológica. Aquele que faz silêncio fá-lo intencionalmente através do recolhimento, da atenção, da concentração, da meditação e da oração; (c) – O silêncio não é mutismo: não se deve confundir o silêncio com o mutismo porque o que é mudo não é silêncio, além de que o mutismo é como que uma doença mortal do silêncio de que a taciturnidade é uma das facetas. Este não se opõe à palavra, ao contrário do mutismo que nos isola e que exclui da comunicação, ou seja, a mudez, que não se deve confundir com o ato de calar, é uma privação da palavra, é como o cativo da palavra. O silêncio é uma forma de comunicação que, à sua maneira, completa a vocação da palavra (Baldini, 1986a, pp. 14-16); (d) – O silêncio não deve ser confundido com o

55 Sobre este conceito, leia-se, entre outros estudos, A escola do silêncio: acídia e contemplação da autoria de Olgária Matos, 2014, pp. 53-78, por exemplo a Nota 54, p. 71. A acídia não dever ser confundida com a preguiça: enquanto a preguiça pode ser caracterizada por uma falta de ação ou desinteresse, a acídia revela-se como uma espécie de tristeza ou melancolia, um amargor que invade o espírito e o afasta dos bens espirituais. Esta tristeza não é apenas prejudicial por si só, mas também é a origem de vários outros males, levando a atitudes extremas de ativismo frenético ou de apatia total. A acídia, descrita pelos padres do deserto como o “demónio do meio-dia” (desânimo, tédio, desengano, desgosto), atrai, ou seduz, as suas vítimas em momentos de vulnerabilidade, levando-as a um estado de aversão por tudo o que antes lhes proporcionava prazer e satisfação espiritual. Na sua essência, a acídia deve ser encarada como uma crise de sentido, em que a vida e a fé perdem seu sabor e propósito, arrastando o indivíduo para um abismo de desespero e apatia.

56 Para uma panorâmica do tema do silêncio no pensamento de Massimo Baldini, leia-se a sua obra *Elogio del Silenzio e della Parola. I Filosofi, I Mistici e I Poeti*, 2005, Parte Seconda, “Il silenzio e la parola”, pp. 81-173.

silêncio dos lábios: o silêncio não é unicamente exterior, ele é também, e é o principal, interior, que é aquele que corresponde à nossa alma/ interioridade e que pode, por sua vez, revestir o silêncio da palavra, o silêncio da ação, o silêncio da atitude (1986a, pp. 84-90). Porém, o silêncio que Massimo Baldini mais considera, aquele que é o mais sublime, é o silêncio do silêncio. Este tipo de silêncio corresponde ao *silêncio interior*, que é um silêncio significativo, eloquente, autêntico, originário, que não deve ser confundido com o silêncio exterior que é o silêncio que corresponde ao não falar e ao silêncio que é ausência de ruído completo. O *silêncio interior* é aquele que se opõe ao silêncio inautêntico, que é o silêncio da angústia, do medo, do ruído interior (1986a, pp. 59-63). O *silêncio interior* é identificado como aquele silêncio bom, que é condição de acalmia ou de apaziguamento, de modo a permitir “o trabalho intelectual ou de reflexão no momento oportuno e restabelecer um verdadeiro *silêncio interior* nas profundezas da alma invadida por mil preocupações” (Voillaume, 1972, p. 247); (e) – Não existe só um tipo de silêncio, mas antes vários tipos: o silêncio não é um fenómeno simples, mas antes complexo, porque pode exprimir-se numa multiplicidade de significados, enunciada acima por Louis Lavelle. Massimo Baldini fala a este respeito da “plurivocidade do silêncio”, que deve ser esclarecida. Assim, salienta que entre o silêncio autêntico e o silêncio inautêntico há outros silêncios que são possíveis de elencar: uns exprimem algo de agradável e outros exprimem o seu contrário. Ambos são expressão de um estado interior que não se atém só ao não-falar, mas especialmente àquelas atitudes interiores de quietude e de apaziguamento, que, por sua vez, nos conduzem à meditação e à contemplação. Do mesmo modo que há vários tipos de silêncio, também há vários graus ou níveis de silêncio que Massimo Baldini trata em vários dos seus trabalhos (1986, pp. 17-20; 2005, pp. 83-173). No quadro da plurivocidade dos silêncios, o autor menciona aqueles silêncios vividos e legados pelos Padres do deserto que são, por sua vez, preciosos para a alma e que estão do lado da transcendência (AA.VV., 2003)⁵⁷. Podem ser elencados assim: silêncios da verdade, da humildade, recolhido, aquele silêncio que não é egoísta, que não é soberbo e que não é de amor-próprio: “é o silêncio de quem se faz peregrino e estrangeiro, mas é também o silêncio do amor, o silêncio de quem não julga o próximo, de quem não fala ou ‘coscuvilha’ sobre os outros, enfim, é o silêncio da fé, de quem ‘confia’ no totalmente Outro, de quem se colocou completamente nas suas mãos” (2005, pp. 102, 115); (f) – O silêncio não é sempre um fenómeno positivo: o autor sublinha que

57 Leia-se com proveito a obra AA.VV. *The Desert Fathers. Sayings of the Early Christian Monks*, 2003.

o silêncio, por si só, não é positivo, pois ele tem também uma dimensão inautêntica, demoníaca, negativa. Os silêncios da dissipação, do medo, do rancor, do ódio, da inveja são um bom exemplo daquilo que não deve ser o silêncio autêntico. Os silêncios por defeito: “o da passividade ou do constrangimento, da hostilidade ou da cobardia” (2005, p. 99); (g) – O silêncio originário e fundamental não se opõe à palavra, não é uma fuga fora da linguagem: quem ama o silêncio também ama a *palavra autêntica* ou essencial (Baldini, 2005, pp. 152-156). A palavra procede do silêncio, exprime-o e a ele retorna. É como que a ascese da palavra; o silêncio é como o pulmão da palavra. Sem ele a linguagem desmoronar-se-ia subitamente. (Baldini, 1986a, pp. 10-13, 2005, pp. 89-90)

Em resumo: o silêncio fundamental abre a via para o poder da palavra e mesmo de uma palavra ontologicamente mais densa como, aliás, o escreve Max Picard: “A palavra nasceu do silêncio, da plenitude do silêncio. Esta plenitude teria explodido por si-mesma se não tivesse podido escoar-se na palavra” (2019, p. 31). Na mesma linha de pensamento, Joseph Rassam afirma: “O silêncio é comum ao ser e envolve-o, é a condição da linguagem, da palavra e da verdade” (2017, p. 9). Também David Le Breton salienta perentoriamente que “Não existe palavra sem silêncio”, especificando mesmo que o “O silêncio e a palavra não são contrários, um e outro são activos e significantes, o discurso não pode existir sem a sua ligação mútua” (Le Breton, 1999a, p. 17). Se a intensidade da palavra dita, ou pronunciada, não deve esquecer a pobreza luminosa do silêncio, também este na sua luminosidade não deve igualmente esquecer o dom da palavra.

Aquilo que se torna importante reter dos aspetos apontados é que o seu conjunto constitui aquilo que Massimo Baldini denomina de “dimensão vertical do silêncio” (2005, pp. 90-92) caracterizada pela sua sobriedade e contenção. Tem uma função formativa da personalidade humana, ou seja, este tipo de silêncio contribui para a *trans-formação* de todo aquele que o abraça. O silêncio vertical não é um silêncio superficial ou banal, é antes um silêncio profundo, reflexivo, ascético⁵⁸, de aperfeiçoamento pessoal, mesmo de salvação. É um silêncio que tem necessidade da solidão voluntária e recolhida para melhor se exprimir. Assim, este tipo de silêncio se, por um lado, é um dom, uma graça, por outro lado necessita de ser trabalhado ou

58 Trata-se de uma especificação orientada do *silêncio interior*. O silêncio ascético é aquele que é praticado, vivenciado, por exemplo, pelas Ordens Contemplativas da tradição cristão-católica: “Este silêncio é uma técnica aplicada. Ele não é um objetivo em si, mas um meio. Não é um modo, um estado, mas uma disciplina, uma técnica de passagem. Para os místicos, é a via da contemplação” (Michel, 1986, p. 21).

exercitado naquilo que Baldini designa por “Escola do Silêncio” (2005, pp. 92-93; Matos, 2014, pp. 53-78; Mendonça, 2015c, pp. 231-233)⁵⁹:

O espírito do silêncio, na verdade, favorece o reconhecimento da finitude humana e anuncia o mistério. (...) O silêncio, além disso, valoriza o testemunho. O silêncio não prova, não argumenta, não demonstra, apenas testemunha. (...) O silêncio, finalmente, abre-se à dimensão da transcendência e do divino. (...) O silêncio a que chamamos os Padres do deserto é também o silêncio do testemunho. Convidam-nos continuamente a testemunhar coerente e silenciosamente. É preciso falar com os atos, mostrar com os factos, com o próprio estilo de vida, a fé em que se acredita, as palavras são, de facto, um excedente muitas vezes inútil. (...) O silêncio do testemunho tem uma eloquência que as palavras mais belas, aquelas mais perfeitas, não tocam nem sequer de perto”. (2005, p. 93, p. 103)

O silêncio vertical é o *silêncio autêntico*, o silêncio fundamental, originário. É o mais difícil de se alcançar, de vivenciar. É um silêncio que outrora foi vivido pelos Padres do deserto e que Massimo Baldini chama de silêncio auroral (2005, pp. 95-101): uns sentem uma nostalgia desse tipo de silêncio enquanto outros têm dele medo. Entre aqueles que do *silêncio interior* sentem nostalgia e outros que dele têm medo como algo de avassalador há espaço para que algumas perguntas possam ter lugar: o *silêncio interior* e o silêncio absoluto são sinónimos?; como distinguir o silêncio intencional do silêncio não-intencional?; poder-se-á falar literalmente de silêncio absoluto ou apenas dele se pode falar metaforicamente?; como reconhecer o silêncio autêntico de silêncios ilusórios?; o *silêncio interior* é apenas ausência de som, de ruído ou de palavras? Ou, pelo contrário, é algo mais?

3. Do silêncio interior e da sua positividade

Erling Kagge escreve que o silêncio não é uma privação, mas antes uma experiência profunda que “é em si mesmo um processo enriquecedor” na medida em que é “uma qualidade rara e luxuosa”. O autor encara o silêncio como uma “chave que pode abrir a porta a novos modos de pensamento” (2017, p. 36). Do exposto, depreende-se que a modalidade de silêncio que

⁵⁹ Josep Maria Esquirol na sua obra *A Escola da Alma* escreve que “Na escola da alma não se propõe o caminho do silêncio, mas o silêncio do caminho. Aqui toca-se com os pés no chão e fala-se. Mas aprende-se a guardar silêncio. E, a meio do caminho, o falar e o guardar silêncio andam de mãos dadas, já não podem existir um sem o outro” (2024, pp. 151-152).

privilegiamos é a do *silêncio interior*, identificado com o silêncio positivo (o da paz, do coração e da mente), por contraposição ao silêncio exterior ou epidérmico⁶⁰ e contrapõe-se até à própria palavra (Gusdorf, 1995; Rassam, 2017):

Em definitivo, silêncio epidérmico e *silêncio interior* são duas faces opostas e diametralmente distanciadas. Estão unidas de forma aparente, porque ambas têm a mesma presença exterior, mas os significados de uma e outra são distintos. Um é casual e empobrecedor, o outro é intencional e abre ao sujeito uma realidade nova, completamente diferente, abre-o ao mistério mais íntimo de si mesmo, da realidade e da existência. (Torralba Roselló, 2001, p. 11)

O *silêncio interior*, também designado *silêncio vital* (Kaeppelin, 1997), *silêncio fundador* ou *silêncio autêntico*, é aquele que vai além do silêncio que se escuta na ausência das palavras e mesmo do silêncio do ambiente exterior, seja ele “o silêncio que é ausência total de ruído” ou “o silêncio que consiste em não falar” (Voillaume, 1974, p. 134). O *silêncio interior*, que é o verdadeiro silêncio, afirma-se como uma espécie de “diálogo secreto comigo”, é “um silêncio da alma recolhida e apaziguada”, que contém nele “a riqueza indivisa de todos os poderes da alma, seja quando eles não o exercem de modo algum, seja quando eles o exercem ao mesmo tempo (Lavelle, 2005, pp. 140-141). É uma modalidade de silêncio passível de alcançar-se não somente por uma ascese espiritual rigorosa, como ele é, em si-mesmo, um estado de graça (Baldini, 1986, pp. 84-90). O silêncio que importa não é simplesmente um mero estado psicológico ou até espiritual momentâneo. Aquele silêncio que realmente interessa começa, de algum modo, quando a palavra cessa ou simplesmente se cala: “Mas ele não começa porque cessa a palavra. Ele manifesta-se apenas nessa altura” (Picard, 1954, p. 1).

O que significa, portanto, que o silêncio deve ser encarado como um fenómeno em si, ainda que não necessariamente para si mesmo, no seu sentido

60 O silêncio exterior é sinónimo de ausência de ruído e vivenciamo-lo externamente enquanto o *silêncio interior* corresponde a um estado de alma de profunda interioridade e vivenciamo-lo por dentro. O primeiro corresponde ao silêncio das coisas e o segundo corresponde ao silêncio da alma e compreende os silêncios ascético (que é ativo) e o místico (que é inteiramente passivo): “a ascese do silêncio corresponde ao trabalho da alma, o silêncio místico é uma graça particular de Deus, surge em nós sem a nossa iniciativa. Só Deus dispensa este silêncio infuso” (Rassam, 2017, p. 242). A este respeito, François Michel aponta três antagonistas do *silêncio interior* (que ele designa de “microcósmico”): o primeiro é fisiológico, o segundo é mental e o terceiro é psíquico (1986, pp. 15-17). Por sua vez, o autor acresce que ao *silêncio interior* se opõe o exterior, embora prefira designá-lo de “inferior” – aquele que compreende toda a gama de ruídos (1986, pp. 17-20).

autista ou narcísico. Trata-se, sim, de um fenómeno aberto a uma vivência partilhada pela comunidade, por todos aqueles e aquelas que se interessam em vivê-lo plena e intensamente. E isso porquê? Porque o silêncio, escreve Max Picard, “faz parte da estrutura fundamental do homem” (1954, p. 1). Por isso mesmo é que o autor salienta que o “silêncio é um fenómeno para si” porque existe antes da palavra, ainda que, no plano fenoménico, se manifeste privilegiadamente quando a palavra está ausente. Nesse sentido, o silêncio, ao contrário daquilo que se possa apressadamente pensar e se defende, não é um fenómeno negativo, ainda que admitamos os silêncios negativos, assim como contextos opressivos senão mesmo violentos e castadores. Nas palavras de Picard, o silêncio é antes uma “coisa positiva”, “um mundo autossuficiente” e, como tal, nada espera, é omnipresente e a sua presença sente-se sempre quando ele se faz presente (1954, p. 3). Por isso, o silêncio perscruta e olha o homem intemporalmente. É o tempo que brota do próprio silêncio. O silêncio exala um poder ôntico e uma auréola sagrada e divina que faz de si algo de fundamental e de incontornável quer para o homem, quer para o próprio mundo ressequido e barulhento: “O silêncio é um fenómeno primeiro, quer dizer que é um dado primário que não se pode religar a nada. (...) O silêncio é um fenómeno primeiro que está sempre à disposição do homem. Não há nenhum fenómeno primeiro tão presente em cada instante como o silêncio” (Picard, 1954, pp. 6-7).

4. Peregrinação interior e plenitude ontológica

O *silêncio interior* tem a ver com a disposição espiritual da nossa alma, que a inquieta desde o seu interior, que visa idealmente atingir um fim superior transcendente: a significação do ser que espera desvelar-se. Aquele que ao *silêncio interior* se entrega é sempre alguém com uma densa e complexa interioridade anímica e psico-espiritual em virtude deste tipo de silêncio, por tudo aquilo que implica, ser património e qualidade de poucos, de raros mesmo: o silêncio é em nós o lugar de acolhimento daquilo que é mais do que nós. E ele leva-nos à verdade de nós mesmos” (Rassam, 1972, p. 30). Trata-se de um tipo de silêncio que é familiar às almas contemplativas o que não significa, contudo, que esteja vedado àquelas mais vocacionadas para a meditação, nem que elas desprezem o dom da palavra/Palavra: “Se as almas contemplativas procuram o silêncio não é que elas coloquem o silêncio puro e simples acima da palavra. É que no silêncio de toda a palavra humana, elas ouvem no fundo delas próprias a Palavra viva que dá ser a tudo o que é” (Maritain, 1998, p. 262).

E assim sendo, o *silêncio interior* é aquele que, ao contrário do silêncio exterior (Roselló, 2001, pp. 106-112; Baldini, 1988a, pp. 11-14), é desejado sinceramente pelo sujeito profano ou sagrado. É um ato de liberdade espiritual por parte daquele ou daquela que sabe daquilo que necessita para vivenciar o *silêncio interior*. Um tipo de vivência rara que é, por sua vez, indissociável do recolhimento e da serenidade como estados espirituais que são condição dos atos meditativo e contemplativo. Deste modo, o *silêncio interior* não tem nada a ver com o vazio, mas antes com uma plenitude ontológica que sempre importa não só captar como interiorizar que, assim nos parece, poderia aproximar-se do estado yôguico de kaivalya (Eliade, 1991, pp. 15-56; Torralba Roselló, 2001, pp. 110-111). O *silêncio interior* não é dado ou oferecido simplesmente porque alguém o deseja ou dele se acha merecedor, nem tão-pouco “se pode forçar o silêncio por meio da abstenção da fala” (Grün, 2010, p. 108). Quem o procura é porque de alguma maneira já sente a sua necessidade, aspira a alcançá-lo. A este apelo damos o nome de vocação e esta é sempre uma chamada interior, ou seja, uma chamada que provém da interioridade do sujeito. A escuta desta chamada é reveladora da capacidade de cada um de nós se descobrir a si próprio e na sua relação como o seu semelhante e com o mundo que o rodeia. Escutar-se a si e ao *silêncio interior* que habita a nossa interioridade exige um grande trabalho de concentração e de meditação sobre si-mesmo (Torralba Roselló, 2001, pp. 109-110).

À pergunta sobre se estar calado, o silêncio dos lábios, é sinónimo de *silêncio interior*, a resposta é que não. Porque esta modalidade de silêncio exige todo um caminho a trilhar que não é outra coisa do que uma via longa encarada como uma *via crucis*, mesmo até como uma espécie de peregrinação e de morte simbólica no sentido de re-nascimento. É de notar que, diz-nos Anselm Grün, as imagens ligadas ao morrer e ao peregrinar, “expressam um aspeto essencial do silêncio. (...) Mas as imagens do morrer e do peregrinar não valem só para os ascetas do deserto, elas valem também para nós” (2004a, p. 62). Uma peregrinação interior que implica necessariamente um encontro, ainda que atento e lúcido, consigo mesmo, e que pode ser assim resumido: “No silêncio eu me forço a permanecer, pelo menos uma vez, comigo mesmo” (Grün, 2004a, p. 16). O significado do estar “comigo mesmo não visa tão-somente o autoconhecimento, ou seja, necessidade de cada um procurar em si os fundamentos do seu próprio eu, como também de vivenciar em si mesmo a experiência do transcendente, do divino. No entanto, para que este auto-encontro aconteça, assim como para aceder aos estádios superiores de espiritualidade, é importante que se criem condições para que o *silêncio interior* possa ter lugar, o que não é, na

base das tradições monásticas cristã⁶¹ e budista, uma experiência acessível a todos. Esta modalidade de silêncio “é um silêncio esvaziado de todos os pensamentos e sentimentos humanos, um silêncio que ultrapassa toda a experiência, um silêncio desapegado de toda a busca de si mesmo e de toda a experiência” (Grün, 2004a, p. 84). A via do *silêncio interior*, necessariamente longa, árdua, ascética por vezes⁶², é a condição necessária, ainda que não seja suficiente, para criar um estado de tranquilidade ou de serenidade interior, um despojamento, um relaxamento, mas muito especialmente vale por conduzir aquele que o alcança ao estágio da meditação como vivência de plenitude, de transcendência, indissociável já do *silêncio interior* (Torralba Roselló, 2001, pp. 47-53).

5. Cultivar a arte do silêncio

O *silêncio interior*, como modalidade de sentido⁶³, exprime e visa a realidade profunda e esta é “medida pelo nível de silêncio” (Rassam, 1972, p. 18) e, acrescentaríamos nós, medida igualmente pela sua densidade e qualidade ontológica (Dauenhauer, 1973, 1980): “o silêncio protege, acalma, na medida em que ele favorece o exercício do pensamento, melhora o comportamento e o caráter, muito simplesmente porque nos dá o sentido do real”

61 E pergunta-se quais os passos que nos ensina a tradição monástica, aquela que está mais próxima da nossa visão do mundo, das nossas leituras, para alcançarmos ou, pelo menos, vislumbrarmos essas vivências de plenitude ou de transcendência que pode não ser necessariamente identificada com Deus. Mas a este respeito, muito podemos aprender com os ensinamentos e conhecimentos que os monges das Ordens Contemplativas detêm no tocante ao “orar como puro estar em silêncio diante de Deus” (Grün, 2004a, pp. 74-75; Fermor, 2020, pp. 12-13): rezar a Deus pela redenção da humanidade, assim como a consagração total à vontade divina eis duas das pedras-angulares comuns a todas as ordens religiosas. Uma vivência espiritual ou religiosa no seu sentido etimológico, que não pode ser aprendida somente por meio de técnicas, visto que consiste, para a tradição monástica num “dom gratuito da graça divina” (Grün, 2004a, p. 74) que acontece na e pela oração (2004a, pp. 73-84). Mesmo tratando-se em última instância de uma dádiva divina, tal não significa que o monge não tenha que percorrer três etapas anteriores, que são a *lectio* (lição), a *oratio* (oração) e a *meditatio* (meditação), até aceder ao último degrau da oração que dá por nome de *contemplatio* (contemplação) (Grün, 2010, pp. 45-77).

62 Esta via implica necessariamente uma iniciação ao silêncio (de que a regra do silêncio trapista bem ilustra), à semelhança daquela aprendida e vivida pelas Ordens religiosas de recolhimento de estrita observância (Merton, 1953, 1960; Marie Bruno, 1954; Verger, 2015).

63 Para um desenvolvimento desta importante questão, consulte-se David Le Breton. Do Silêncio, 1999a, pp. 141-146. Também esta questão, o que é por si revelador, não foi esquecida por Francesc Torralba que a trata na sua *Pedagogia del sentido* da “experiência do silêncio” (2014, pp. 147-153). A solidão, com o silêncio que ela sempre implica, é, segundo o autor, necessária a uma pedagogia do sentido (2014, p. 147). Trata-se, na verdade, de um aspeto importante pelas implicações filosóficas em geral (Rassam, 1972, pp. 11-31, 2017; Dauenhauer, 1973, pp. 9-27, 1980; Greene, 1940) e antropológicas (Le Breton, 1999a), que só por si mereceria um estudo à parte também pelas suas implicações hermenêuticas – o tema do sentido é, como bem sabemos, caro à hermenêutica filosófica como, aliás, o próprio Paul Ricoeur bem o estudou.

(Rassam, 1972, p. 13). O sentido do *silêncio interior* é também medido pela relação estreita que mantém com a própria palavra, muito especialmente com a “Palavra autêntica” (Baldini, 2005, pp. 152-156): pelo silêncio e pela palavra a pessoa tece a sua visão do mundo (Weltanschauung), a sua relação com o Outro e consigo mesmo (Lavelle, 2005, pp. 103-151; Picard, 2019, pp. 31-58; Rassam, 2017, pp. 29-62; Baldini, 1986; Piquet, 1959, pp. 113-154)⁶⁴. O imperativo do silêncio como sentido deve ser cultivado como uma das maiores exigências interiores do “homem silencioso”. Saber cultivar o silêncio ultrapassa a própria órbita do saber para se projetar na esfera do sagrado pela simples razão de que não há sagrado sem silêncio e, a seu modo, todo o *silêncio interior*, aquele que nos polariza, é também sagrado.

O silêncio é uma experiência existencial psíquicoespiritual que é ambivalente nas suas primeiras fases: por um lado, desperta júbilo, sobriedade, recolhimento, contemplação, devaneio poético, reflexão, paz de espírito e, por outro lado, aterroriza, angustia, transtorna, inquieta, desespera aquele que o vivencia. Assim, “O silêncio, na verdade, é um apelo a uma superação insondável que advém de uma dimensão sagrada. Tanto pode suscitar ‘o temor e o tremor’, como também pode suscitar a fascinação. Ele oferece à audição o que o deserto oferece à visão: uma percepção do infinito” (Kaepellin, 1997, p. 34). É, portanto, este último tipo de silêncio, cuja substância testa no limite o poder das palavras, que nos interessa neste nosso estudo: é precisamente este tipo de silêncio que não só cria condições para o pensar (*logos*) como também nos conduz ao mistério⁶⁵ e ao sagrado que ele sempre implica (Le Breton, 1999a, pp. 231-234).

O silêncio é vivido hoje de modo ambivalente entre os dois sentimentos atrás mencionados, ainda que a sociedade atual, modelada e abafada pelo ruído, encare mais o silêncio como um transtorno, um obstáculo que urge ultrapassar. É um escolho indesejável ainda que por isso pague um preço elevado ao nível da sua saúde mental (Rassam, 1972, p. 13). O silêncio é hoje sentido como uma companhia insuportável, sinónimo mesmo de terror, que a grande maioria anseia e deseja esconjurar ou evacuar lançando mão para isso de toda a panóplia comunicacional e virtual à sua disposição: “Dizemos que o silêncio é uma falta de algo, um estado negativo. Negamos o poder e o significado do silêncio. Ficamos aterrorizados com o silêncio

64 Admitindo que não existe palavra sem silêncio, todo um longo estudo merecia ser escrito sobre a sua relação: “A palavra e o silêncio são um” (Picard, 2019, p. 43). Todos os grandes autores que tratam desta relação são unânimes em defender a relação agora mencionada.

65 Mistério provém do grego *mysterion* que significa coisa secreta e que tem relação com a ação de calar a boca.

e, portanto, banimo-lo das nossas vidas” (Maitland, 2011, p. 181). E assim, sem muitos disso se aperceberem, vamos paulatinamente mergulhando num mundo órfão do silêncio exterior e, muito particularmente, do *silêncio interior*. Por isso, nunca é demais recordar aquilo que Anselm Grün nos diz sobre o silêncio como algo que se impõe:

O silêncio é algo que afeta os homens. O silêncio é, por assim dizer, um presente, e já existe antes de o homem agir. (...) No silêncio aprendo o segredo do ser. O ser revela-se a mim. Eu próprio só tenho que me calar, para conseguir sentir o silêncio que existe independentemente de mim. Mas para me calar tenho de me decidir fazê-lo. Assumo a responsabilidade de não destruir o silêncio com as minhas palavras ou com o meu nervosismo. O silêncio não é apenas a ausência de ruído ou de palavras. O silêncio tem uma qualidade própria. Tem a qualidade do ser no seu estado mais puro. (...) O silêncio é o Ser no que tem de mais genuíno. O silêncio está relacionado com a pureza e com a simplicidade. (...) No silêncio encontramos a origem, o princípio, a autenticidade, a clareza. É no silêncio que se manifesta a essência das coisas. (2009, pp. 137-138)

Por tudo aquilo que escrevemos, defendemos que é no e pelo silêncio que cada um de nós deve, pois, procurar o seu antídoto, enquanto remédio que Kierkegaard lhe atribuiu⁶⁶, para um sentimento de orfandade quer presente no mundo à nossa volta (*Umwelt*) quer no nosso mundo interior (*innere Welt*): aprender a escutar o silêncio em nós e no próprio mundo, nas suas diversas manifestações, a distinguir os silêncios de ouro dos silêncios de chumbo e, por fim, a escutar a palavra que nos habita!

66 Sobre este sentido já dele nos ocupamos na nossa primeira parte.

A FECUNDIDADE DO SILÊNCIO NO MUNDO

O silêncio surge como algo dos tempos mais antigos no meio do ruído do mundo atual. (...) No entanto, todo o ruído de hoje parece, por vezes, não ser mais do que o zumbido dos insetos no dorso largo do animal primitivo, o silêncio.

Max Picard⁶⁷

Muitos assistem jubilosamente ao desaparecimento do silêncio, ao seu amordaçamento enquanto alguns se recolhem para resgatar esse mesmo silêncio (Peeters, 2011; Merton, 1953, 1960). Se consentimos que os espaços claustrais são lugares privilegiados para viver o *silêncio interior* e contemplativo – aparentemente devido ao silêncio exterior e à solidão (Sarah & Diat, 2017, p. 224) –, imagine-se o que é procurar e viver o silêncio nas veredas selvagens do mundo e no seio de uma sociedade que o encara como proscrito e maldito. Se os primeiros olham para o barulho atual da sociedade como libertador, salvífico e neguentrópico, os segundos encaram-no, antes, como uma ditadura entrópica que urge combater sob a égide de uma *pedagogia do silêncio*⁶⁸ exigentemente espiritual que se cruza inevitavelmente com a via da ascese de que falaremos mais adiante. Não se trata, pois, de procurar o silêncio por si mesmo, mas antes pelo(s) espaço(s) interior(es) que ele pode proporcionar ou inaugurar: um espaço e um tempo de espera, de meditação e de esperança!

⁶⁷ Max Picard (2019). *Le monde du silence*, pp. 28-29.

⁶⁸ Sobre este importante tema, leia-se, entre outros, Michalinos Zembylas (2007). *Five Pedagogies, A Thousand Possibilities*, Chapter 2 – A Pedagogy of Silence, pp. 21-39; Giacomo Tauro (1922). *Il Silenzio e L'Educazione dello Spirito*, Parte Seconda – “Pedagogia del Silenzio”, pp. 137-257 e Alberto Filipe Araújo (2021). *O Poder do Silêncio. Ensaio e Testemunhos*, Capítulo III – O que se pode esperar de uma Pedagogia do Silêncio, pp. 133-160.

1. O silêncio como “inutilidade sagrada” (Max Picard)

Num mundo sem silêncio, habitado por ruídos de toda a espécie que tendem a afogar o dom do pensamento, da meditação e da contemplação, interessa melhor compreender o significado de um mundo que faça do silêncio um refúgio apaziguador e catártico que nos defenda quer de pensamentos estridentes, quer de emoções inquietantes. A necessidade que o mundo tem de *con-viver* com um silêncio *fecundo*, *interior*, indissociável do silêncio exterior e da solidão ascética, carece de uma aprendizagem, de uma *iniciação ao silêncio*. O silêncio, além de ser um ato voluntariamente comprometido, é sempre um ato de procura de abertura – ora subtil ora esforçada – ao recolhimento pessoal e ao autoconhecimento. O silêncio representa uma modalidade de sentido, que implica sempre a interpretação que o liga a si, ao outro e ao mundo (Le Breton, 1999a, p. 145). Importa deste modo salientar que é esta modalidade de silêncio que interessa ao mundo e à pessoa. Neste contexto, identificamos este tipo de silêncio com o *silêncio interior*, ou seja, o silêncio próprio de uma interioridade desejada e arduamente trabalhada ao longo do dia e especialmente da noite: o *silêncio interior* é um forte traço distintivo da interioridade e é ele também que cria condições para que a palavra interior se metamorfoseie em palavra proferida. Por outras palavras, o silêncio é interioridade e quietude, o que possibilita que a *palavra interior* aconteça e se transmude em discurso e comunicação porque é pela capacidade de estar em silêncio que uma pessoa tende a comunicar mais densamente por intermédio de uma palavra que vale e que interpela: “o verdadeiro peso de uma palavra deve-se essencialmente ao silêncio que comporta essa palavra e a religa ao próprio ser daquele que a profere” (Rassam, 1972, p. 16). Por esta palavra, a pessoa pode relacionar-se plena e significativamente com o mundo exterior assim como estabelecer uma relação próxima e de cumplicidade com o seu próximo.

A tríada *interioridade*, *silêncio interior* e palavra *interior* filia-se na profundidade e na quietude. É na quietude e na mansidão noturna que ela se purifica e se revela: “À noite, diz-nos Dom Dymas de Lassus, temos maior consciência do barulho que nos habita, dos pensamentos que se escapam e nos levam um pouco por todo o lado. Acontece o mesmo durante o dia, mas vê-se menos” (Sarah & Diat, 2017, p. 217). Assim, Max Picard diz-nos que nada mais contribuiu para modificar a essência do homem que a perda do silêncio (1954, p. 175), a qual se deve às obrigações e invenções da modernidade⁶⁹. E o autor não suspeitava sequer das redes sociais (com toda a

69 Recordamos que o seu livro intitulado *Die Welt des Schweigens* (*O Mundo do Silêncio*) foi escrito em 1948. No presente estudo utilizamos as edições francesas datadas de 1954 e de 2019, respetivamente.

panóplia que as sustentam), que evacuaram o silêncio como qualquer coisa que valia e se impunha por si: “O homem que perdeu o silêncio não perdeu somente com o silêncio um atributo, ele foi modificado em toda a sua estrutura” (Picard, 1954, p. 175). Com esta modificação psico-ontológica, a interioridade do sujeito tende a ficar seriamente comprometida e, por conseguinte, compromete a vivência e o alcance do chamado *silêncio interior*. Urge assim aprender a restaurar as condições e a vontade de guardar silêncio para melhor escutar, pensar, meditar e contemplar. Uma restauração que precisa da bênção do *silêncio interior* e exterior, da quietude e da paz interior. É nesta interioridade que se faz o diálogo silencioso para que a palavra se metamorfoseie em *Palavra iniciática* como aquela que realiza o destino e a missão de cada um de nós ao longo da existência. Para isso, aquele que vive no diálogo silencioso deve aprender a guardar para si as palavras e as opiniões mutáveis e relativas de que não se deu antes ao trabalho de nelas longamente meditar e interiorizar. Deverá, sim, cultivar a virtude iniciática do *silêncio interior* como aquele tipo de silêncio vivo, expressivo e habitado por uma espécie de centelha divina, por uma paz profunda da alma. Assim sendo, não estamos falando de um silêncio profano, banal, estratégico ou do silêncio da exterioridade, mas antes, e especialmente, de um silêncio respeitoso, admirativo porque contemplativo, enfim de um silêncio de adoração aberto a um amor filial. A via que conduz ao santuário, ao sacrário desta modalidade de silêncio é a da interioridade e é nela que o peregrino espiritual se inicia nos passos da meditação e da contemplação: na primeira, a pessoa procura apreender qualquer coisa do mistério enquanto na segunda, alimenta-se ainda mais daquilo que não compreende (Sarah & Diat, 2017, p. 244).

O trabalho de conceber, que supõe toda uma exigente espiritualidade, faz-se nos interstícios ou nos pequenos intervalos do dia e da noite porque na grande maioria das vezes jaz sepultado, reduzido a escombros, sob a tirania do vazio, dos ruídos e das palavras re-ditas à exaustão: “Não se sabe mesmo mais que se perdeu o silêncio; as coisas ocuparam de tal modo todo o lugar onde outrora estava o silêncio que nada mais parece faltar” (Picard, 1954, p. 176). O sujeito vive como alienado da fonte viva e das virtudes iniciáticas do silêncio. Antes, o sujeito contemplava as coisas do mundo e da sabedoria envolvido por um silêncio revelador e sapiencial – o silêncio iniciático: “o silêncio sabia tudo por ele, e, como o homem estava em relação com o silêncio, ele sabia muitas coisas por seu intermédio” (1954, p. 176). Não fazendo mais parte deste mundo, onde faz papel de proscrito devido a uma visão do mundo que lhe é adversa, o silêncio tornou-se incompreensível ao olhar e ao ouvido da atual sociedade robótica, hipertecnológica, contábil, que procura a rentabilidade imediata, isto é, a hiperprodutividade para ontem, hiperburocrática e sob o

signo da alienação e da aceleração técnica, das transformações sociais e dos ritmos de vida desde os anos 1970 (Rosa, 2014, pp. 13-32). O *silêncio interior* não se inscreve na lógica da utilidade e da rentabilidade na medida em que ele vale por si-mesmo: é, como o diz Max Picard, “um fenómeno autónomo. (...) ele é por si-mesmo um mundo” (2019, pp. 21, 23), ainda que num outro sentido não exista sem a palavra, como vimos na nossa segunda parte (Le Breton, 1999a, pp. 17-19, pp. 23-269; Picard, 2019, pp. 31-50; Rassam 2017, pp. 29-62). Daí que se possa compreender que ele não seja um fenómeno que pertença à esfera do útil: “nada se pode fazer com ele; o silêncio nem serve, nem conduz literalmente a nada; ele é ‘improdutivo’; também não conta para nada” (Picard, 1954, p. 4). Se assim é, pelo menos numa primeira abordagem, é na e pela sua inutilidade, pelo menos aparente, que o mundo e o universo humano se tornam mais inteligíveis e mais compreensíveis: “E, no entanto, advém do silêncio mais ajuda e salvação de tudo aquilo que é útil. (...) Ele confere às coisas uma inutilidade sagrada, porque é isso que o silêncio é: inutilidade sagrada” (1954, p. 5; Le Breton, 1999a, pp. 231-234).

2. Silêncio e Meditação

No mundo secular de hoje faz-se silêncio nem sempre pelas melhores razões. Quando ele acontece, ou aparece, é frequentemente sinónimo de incapacidade de falar, de negatividade relacional, derrota de uma relação expressa tantas vezes pelo olhar e pelo gesto, é um silêncio de rutura. Não basta haver ausência de palavras ou de ruído para que o silêncio valha por si. Há silêncios e silêncios. Infelizmente o silêncio pós-moderno é quase sempre negativo e profundamente pessimista – é sob esta forma que ele hoje aparece e se impõe. O silêncio autêntico, aquele que estabelece pontes e gera comunhão, aparece sobretudo como “um defeito de construção no desenrolar contínuo do ruído” (Picard, 1954, p. 177). O universo do silêncio surge como um defeito de construção na sala da palavra profana, quantas vezes narcísica e superabundante⁷⁰, e que, por conseguinte, quase nunca é passível de ser experienciado como vivência plena e fonte de sabedoria. O silêncio verdadeiro, iniciático ou autêntico, existe praticamente hoje reduzido a pequenas comunidades místicas ou religiosas contemplativas de que a Ordem dos Cartuxos e a Ordem dos Cistercienses Reformados de Estrita Observância (conhecida também por Ordem Trapista) continuam, entre

⁷⁰ O universo do silêncio está simbolizado por uma sala em Berlim – a chamada “sala do silêncio” na porta de Brandeburgo inaugurada em 27 de outubro de 1974 como símbolo de paz e de concórdia entre Berlim e o mundo. No prospecto, da autoria de Dietrich Bonhoeffer, que é distribuído nessa mesma sala, intitulado “Silêncio na Porta de Brandeburgo”, lê-se: “Há no silêncio um poder maravilhoso: a clarificação, a purificação, o recolhimento sobre o essencial”. Para uns, esta sala pode ser pouca coisa face à grandeza imensa do silêncio, para nós, que atribuímos ao símbolo um alcance onírico, poético, cosmológico e sagrado, essa sala já representa a imensidão do próprio silêncio.

outras, a ser bons exemplos no tocante ao seguimento de regras austeras de prática religiosa. Estas ordens praticam o voto de silêncio e à semelhança dos Padres do deserto fizeram do despojamento o seu ideal de vida monástica numa consagração total a Deus. A fé, mais do que as regras, a música sagrada e os ofícios cantados, é a principal via para acederem ao mistério divino e sobrenatural. Os monges destas Ordens vivem asceticamente, nas suas abadias ou mosteiros, vivificados pela força do silêncio, longe do ruído do mundo exterior: elas são como um “deserto” santificado. O tempo da vivência monástica é ritmado e lento adequado ao diálogo permanente com o Divino: “O monge vem ao mosteiro para encontrar Deus, e Deus só se encontra e só se dá no silêncio” (Noacco, 2017, p. 72).

O silêncio aparece como aquele estado de alma e de vivência isolada nos claustros: “O silêncio dos mosteiros, dos claustros, dos monges, de todos aqueles que ‘praticam a ciência do retiro encantado’ (Michaux)” (Smedt, 2006, p. 14). Neste sentido, ele está reduzido à sua condição de clausura. Mesmo aí, o barulho também existe: “Paradoxalmente, o silêncio exterior e a solidão, cujo objetivo é favorecer o *silêncio interior*, começam por revelar todo o barulho que nos habita” (Sarah & Diat, 2017, p. 224). Estas palavras indicam que para se atingir toda a profundidade e a riqueza ontológica do *silêncio interior*⁷¹ não basta somente viver-se em solidão ou em silêncio exterior, que os muros do mosteiro simbolizam, mas também é imperativamente necessária toda uma ascese espiritual (Vigne, 2003; Guénon, 1990, pp. 156-161). Esta dirige-se aos noviços e compreende as etapas da concentração, da meditação e da contemplação, que se desenrolam sob a orientação de um Mestre espiritual⁷². Ao longo dessas etapas pontua o

71 Sobre o tema da ontologia do silêncio, leia-se o artigo de Bernard Dauenhauer (1973). On silence, pp. 9-27 e também a sua obra clássica intitulada *Silence. The Phenomenon and its Ontological Significance*, 1980. Também Max Picard ressalta o lado ôntico do silêncio: “O silêncio devolve às coisas que nele se encontram uma parte do seu poder ôntico. O que há de ôntico nas coisas é reforçado no silêncio. O que é evolutivo nas coisas é como que ausente no silêncio.”// Através deste poder ôntico, o silêncio devolve-nos, a um estado em que só o ser conta, ao estado divino. O traço do divino nas coisas é salvaguardado por esta relação com o mundo do silêncio” (1954, p. 5).

72 No tocante à figura do Mestre Espiritual remetemos o leitor para as obras de Yves Raguin (2005). *Maître et disciple. La direction spirituelle*, 1985 e de Thomas Merton (2010). *Dirección Espiritual y Meditación*, entre outras. Sobre a temática do Mestre em geral consulte-se os seguintes estudos: George Steiner (2005). *As Lições dos Mestres*, Karl Jaspers (2003). *Os Mestres da Humanidade*, e a obra de Georges Gusdorf (1967). *Professores para quê?*: para uma pedagogia da pedagogia. No plano da grande literatura citamos os seguintes títulos: Joseph Knecht – o *Magister Ludi* da Ordem de Castália – do romance *Das Glasperlenspiel* (O Jogo das Pérolas de Vidro, 1943) de Hermann Hesse, Guilherme de Baskerville, personagem central do *Il nome della rosa* (O Nome da Rosa, 1980) de Umberto Eco e a figura espiritual de Vasudeva, incontornável no *Siddhartha*. Eine *indische Dichtung* (*Siddhartha. Um poema indiano*, 1922) de Hermann Hesse. No tocante à relação do Mestre com o silêncio, contentemo-nos em citar David Le Breton: “A reserva do mestre explica este momento em que a palavra é uma modelação do silêncio e o silêncio uma modulação da palavra. (...) O mestre tem a arte de gerir a parte do fogo que pertence ao silêncio e que diz respeito à fala. Se a sua palavra rompe o silêncio, é como se fosse da mesma matéria, não o esconde nem se aproveita dele para se tornar mais audível. (...) Quanto maior for a latitude do espírito do discípulo, mais o mestre recorre ao silêncio ou a um punhado de frases enigmáticas” (1999a, p. 226 e p. 228).

silêncio interior que exige sempre um esforço e uma dedicação comprometida por parte dos noviços. Todos aqueles(as) que pretendem trilhar a via iniciática do *silêncio interior* (Greene, 1940, pp. 137-141) deverão sempre enveredar por uma ascese sóbria e pacificadora dos seus estados de alma. É uma espécie de via-sacra purificadora da espiritualidade do peregrino e da sua própria palavra que sempre se acerca mais do sentido redentor: “A fala deve vibrar sobre um fundo de silêncio, que a torne menos imperfeita e a transforme num testemunho mais fiel do divino” (Le Breton, 1999a, p. 232). A este respeito, também se lê em *A Força do Silêncio* que

O silêncio representa para nós [cartuxos, nas palavras de Dom Damas de Lassus] uma ascese e um desejo. Uma ascese porque é preciso compreender que o silêncio exige um esforço, mas, mais do que isso, atrai-nos e precisamos dele. As coisas simples são sempre difíceis de explicar (...). Não nos enganemos: o silêncio não é procurado por si mesmo, mas pelo espaço que proporciona. Ele permite-nos perceber melhor e ouvir melhor, abre o nosso espaço interior. (...) O silêncio que reina no mosteiro não basta. Para atingir a comunhão do silêncio, é preciso um longo trabalho que se recomeça indefinidamente. Devemos ter paciência, e os esforços para consentir são difíceis. (Sarah & Diat, 2017, p. 224)

Assim, nunca é demais insistir que o silêncio exterior e a solidão ajudam a enveredar pelas sendas do *silêncio interior*, e dos seus mistérios, mas tal não basta para nele penetrar e vivenciar. Toda uma prática ascética, todo um incessante trabalho de recolhimento, de meditação é necessário para fazer desse silêncio uma espécie de ponte levadiça que nos ajuda a passar para o outro lado das palavras, dos desejos, das emoções, das recordações, da dualidade passado-futuro. Aquele que à meditação se dedica além de deixar que determinada passagem de dada obra escolhida, sagrada ou profana, atue sobre ele, deixa-se conduzir pela curiosidade interrogativa, pela reflexão compreensiva e, porque não, até pela sua imaginação tal como a encara Ricoeur (1986, pp. 213-228). A meditação, que compreende já os momentos da leitura e da reflexão interrogante, transforma-se num tipo de meditação de pendor mais criativo, que pode ser designado de meditação criativa e que Nicolas Go (2008, pp. 76-84)⁷³ denomina de silenciosa que é aquela que se faz no silêncio. É, portanto, nesta fase que aquele que medita pode ter mais possibilidades de ser mais criativo, de ser mais imaginativo, de ser mais original na escrita do seu pensamento. A palavra expande-se criativamente

73 Falaremos deste conceito de Nicolas Go mais adiante.

pela ação fecundante do *silêncio interior*. É este o ponto ideal, o culminar, diríamos, do movimento incessante e cruzado da leitura com a reflexão interrogante que leva, como já o dissemos, à aventura da meditação, enquanto resultado lento do exercício da leitura e da própria ação reflexiva do sujeito, como novas possibilidades de abrir-se ao mundo.

Pela *meditação criativa* é possível eufemizar o mundo, metamorfosear o real pesado do quotidiano, de forma a suscitar as variações imaginativas que a própria meditação opera sobre esse mesmo real empobrecido... Em última instância, este género de *meditação* imita o exemplo da linguagem metafórica em que “a ficção é o caminho privilegiado da redescrição da realidade” (Ricoeur, 1986, p. 115). E é, portanto, neste sentido que esta meditação⁷⁴ se pode assumir como o momento criativo do pensamento para até mesmo, noutros estádios, prolongar-se ativamente na vida espiritual mais alargada. Toda uma possível criatividade potencializada pelo fermento do *silêncio interior* que sempre permite à *Palavra justa*, por intermédio das imagens, das ideias e dos pensamentos, dar-se a conhecer no meio da alvura das páginas. A *Palavra* que emerge do silêncio vivo (vital ou ativo) não é só o resultado de intenso labor intelectual, imaginativo, enfim, espiritual (pela exercitação da tríada atrás focada), mas também tem muito de Graça, de dom, seja uma dádiva das musas, dos deuses ou mesmo do Divino. Aceder a esta modalidade da meditação criativa que sempre pressupõe um clima de tranquilidade, de paz e de equilíbrio, não é algo que suceda com frequência. Não que seja inacessível, mas tratando-se de um dos degraus mais elevados do percurso espiritual⁷⁵ não se deve esperar a sua visita senão a título excecional: trata-se de um acontecimento muito pouco frequente e até mesmo inesperado. Isso porque a meditação criativa pressupõe o *silêncio interior* que é também em si algo de raro: “Mas para chegarmos a ele é um longo caminho, e

74 Em termos gerais significa praticar, do latim *meditari*, submeter um dado sujeito a uma atenta, longa e profunda reflexão: “As expressões de uso corrente insistem suficientemente nesta característica: abstraímos-nos de nós próprios, ficamos absorvidos, mergulhamos numas meditações profundas, entregamo-nos a longas meditações. Seja pela duração ou pela atividade intensa do pensamento, deve dar frutos” (Go, 2008, p. 76). Sobre o verbo *meditar*, com tudo o que ele implica, Thomas Merton diz-nos que “meditar é exercitar a mente reflexionando com seriedade. Este é o significado mais amplo possível da palavra ‘meditação’. Neste sentido o termo não se limita às reflexões religiosas, senão que implica uma atividade mental séria e uma certa concentração ou recolhimento que não permite que as nossas faculdades se extraviem por falta de orientação ou permaneçam ociosas e sem direção. Não obstante, desde logo tem que ficar claro que a reflexão aqui não designa uma atividade puramente intelectual e menos ainda o mero pensamento. A reflexão diz respeito não só à mente mas também ao coração e, finalmente, a todo o nosso ser” (2010, p. 53).

75 Sobre esta questão consulte-se o Quadro 17.1 – Principais degraus da *meditatio* Cristã e dos passos/etapas (*anga*) no Yoga do Cap. 17 – The Phenomenology of Meditation. Commonalities and Divergences between Christian Meditatio and Hindu Dhyāna, da autoria de Carlos Henrique do Carmo Silva (2021), pp. 384-400.

difícilmente haverá quem atinja a meta nesta vida. Mas em certa medida é possível experimentar-se este silêncio” (Grün, 2004a, p. 33). Por isso, é importante que o estudioso não perca a esperança, seja persistente, na sua qualidade de *homo viator*, em trilhar esse longo caminho que o poderá conduzir, ainda que incertamente, à vivência do *silêncio interior* que é a condição necessária, mesmo que não suficiente, para que o estudioso faça a sua entrada no templo (*templum*) da *meditação criativa*⁷⁶, ou seja, naquele tipo de meditação silenciosa onde o *silêncio interior*, como catalisador, potencia a reflexão, a autodescoberta, a busca e a escuta interiores: uma meditação que procura a sensação de unidade interior, de reconciliação íntima e de integração dos opostos que sempre habitam o humano: Apolo-Dionísio; diurno (luz)-noturno (trevas); *mythos-logos*; yin (a escuridão, o princípio passivo, feminino, frio e escuro) - yang (a luz, o princípio ativo, masculino, quente e claro); sagrado-profano; consciente-inconsciente; *eros-thanatos*; princípio de prazer-princípio de realidade, entre outras antinomias

O caminho da meditação é longo e penoso que em muito ultrapassa o conjunto de técnicas da libertação do homem pela sua própria ação. Aquele que medita sempre pode esperar e ansiar alcançar níveis superiores de consciência que sempre podem ser atingidos provavelmente através do dom da graça. O que pretendemos dizer é que mediante a meditação toda uma Realidade outra, em momentos raros e particulares, pode ser vislumbrada: “Totalmente outro” (Rudolf Otto); o Inesperado, o Desconcertante. O que significa, portanto, que aquele que medita é capaz de vislumbrar, de algum modo, o Inefável e o Incomunicável (Waldenfels, 2001, p. 18). A meditação verdadeira, diríamos mais significativa e profunda, realiza-se entre a ascética e a mística (2001, pp. 82-90). A meditação em geral, na tradição ocidental e oriental, é uma experiência espiritual que é mais do que uma

76 A este respeito, não podemos deixar de recordar as reflexões de Thomas Merton sobre o tema do silêncio criativo (1979, pp. 38-45): “O silêncio tem muitas dimensões. Pode ser uma regressão e uma fuga, uma perda de si, ou pode ser presença, atenção, unificação e autodescoberta. O silêncio negativo tolda e confunde a nossa identidade e caímos em devaneios ou ansiedades difusas. O silêncio positivo refaz-nos e permite-nos perceber quem somos, quem poderíamos ser e a distância entre os dois. Portanto, o silêncio positivo implica uma escolha disciplinada e o que Paul Tillich chamou de ‘coragem de ser’. A longo prazo, a disciplina do silêncio criativo exige um certo tipo de fé. Pois quando ficamos cara a cara conosco, no fundo solitário do nosso próprio ser, confrontamo-nos com muitas questões sobre o valor da existência, a realidade dos nossos compromissos, a autenticidade da nossa vida quotidiana. (...) A fé exige a integridade da confiança interior que produz completude, unidade, paz, segurança genuína. Vemos aqui o poder criador e fértil do silêncio. O silêncio não só nos dá a oportunidade de nos compreendermos melhor, de obtermos uma perspectiva mais verdadeira e equilibrada das nossas próprias vidas em relação à vida dos outros: o silêncio torna-nos, se o permitirmos, completos. O silêncio ajuda a reunir as energias dissipadas e dispersas de uma existência fragmentada. Ajuda-nos a concentrar-nos num propósito que realmente corresponde não só às necessidades mais profundas do nosso próprio ser, como também às intenções de Deus para nós” (1979, p. 39 e p. 43).

mera técnica de concentração espiritual por mais respeitável que esta seja. Trata-se, pois, de um tipo de experiência que compreende a redução do nível da consciência (um estado de diminuição da vigilância e da consciência), a concentração, o processo do vazio do espírito, a simplicidade, a paz, o silêncio, a renúncia absoluta a si-mesmo, quer dizer, à noite dos sentidos e do espírito (2001, pp. 84-85).

Os denominadores comuns às mais variadas definições de meditação são os seguintes: “A meditação modela o homem *no seu todo*, ela renova-o e transforma-o” (Waldenfels, 2001, p. 19) e a meditação pode assim “constituir uma fase de *mediação* entre a discursividade da reflexão ainda que concentrada e a pura intuição intelectual da visão interior ou contemplativa” (Silva, s. d.). Numa palavra, a meditação inscreve-se no âmbito da metamorfose espiritual do homem interior (Davy, 2005). Sob o signo da meditação aquilo que se procura “é uma descoberta de si-mesmo, uma dilatação da consciência e uma realidade, ao mesmo tempo que um processo de cura da alma e do corpo” (Waldenfels, 2001, p. 11). No fundo, aquilo que se pretende é uma reunificação do corpo-alma-espírito que é um desafio enorme, ao alcance de poucos, que sempre carece de uma iniciação espiritual (Guénon, 1990, 1996). Por seu lado, Romano Guardini encara a meditação, no seu sentido mais geral: como recolhimento, como um voltar-se para dentro, um penetrar na essência do seu próprio ser e das coisas, ou seja, penetrar nas diferentes camadas do seu próprio ser, assim como apreender os diferentes estados de espírito, ou seja, as suas camadas mais profundas de uma forma mais abrangente e alcançar o ponto mais íntimo do ser, da verdade e da liberdade (1991, p. 21). O agora afirmado significa que o ato de meditação “não se resume a um ato particular do espírito ou do coração, mas envolve o ser humano como um todo” (1991, p. 22). A atitude fundamental da meditação visa perseverar e alcançar a paz interior, visa atingir a tranquilidade, o que significa, portanto, que a meditação não é apenas um trabalho do intelecto, mas antes implica o todo do humano (Guardini, 1991, pp. 32-33): “Acima de tudo, meditação significa que se abra e viva a profundidade interior” (1991, p. 33). A meditação está intimamente ligada ao *silêncio interior*, o que já pressupõe o silêncio exterior que é a sua antecâmara (Lenoir, 2011, pp. 49-56). Nas palavras de Romano Guardini, “A meditação deve ser o tempo em que esse silêncio é restaurado repetidamente, como uma fonte onde a água da fonte flui e se acumula” (1991, p. 25). O ato meditativo, que visa alcançar e perseverar a paz interior, pressupõe várias fases, ou estádios, como é, aliás, conhecido: respiração, ritmo, tranquilidade, suspensão de pensamentos, emoções, desejos, movimentos de coração, imagens na medida

do possível, entre outros aspetos: “Tem de se atravessar um verdadeiro cinturão de inquietação; depois a vida tensa cede. E então aí, é preciso deixar que a libertação e a calma se afundem em nós, cada vez mais fundo” (Guardini, 1991, p. 25). O autor também se interessa, nos seus estudos, pela meditação cristã que consiste na concentração, por parte dos crentes, na figura de Cristo, quando eles procuram encontrá-lo e compreendê-lo de um modo mais profundo, quando procuram n’Ele uma resposta para as suas inquietações e perguntas, assim como uma orientação vinda da Sua parte para as próprias ações. Neste sentido, aquele que medita em Cristo deve concentrar: “Meditar significa tornar-se presente, mas perante Deus” (1991, p. 26). A meditação cristã não é apenas um trabalho do intelecto, pelo contrário na medida em que ela diz respeito à totalidade do nosso ser mais profundo, ou seja, à nossa interioridade mais funda, envolve e implica todo o ser. A meditação cristã, sob o signo de o “Cristo em mim” enquanto imagem emergente das profundezas, é todo um movimento em direção a Deus baseado na seriedade e beleza da mensagem cristã:

Mas a contemplação é algo que Deus realiza connosco. No essencial não sou eu quem age, mas Ele. Tenho de fazer o que posso; mas enquanto penso e me entrego, Ele realiza a sua obra. Assim, tenho de entrar numa concordância viva com Ele e restaurar essa concordância repetidamente, tornando-a presente, realizando-a internamente. (...) As palavras contemplativas, os pensamentos considerados tornam-se degraus, impulsos, forças para realizar este movimento. (Guardini, 1991, p. 27, p. 33)

Tendo em conta o exposto, consideramos, no entanto, que a conceção de meditação que nos parece mais esclarecedora, senão mesmo assertiva, é aquela defendida por Nicolas Go. O autor distingue, e a nosso ver bem, dois tipos de meditação caracterizadas por dois modos diferentes de silêncio, mas complementares, cuja profundidade faz a diferença⁷⁷: a meditação silenciosa (aquela que se faz no silêncio como a meditação filosófica – 2008,

⁷⁷ Geralmente entende-se por profundidade aquilo que vai “ao fundo das coisas” ou aquilo que vai “além das aparências”: “A profundidade não designa uma relevância do ponto de vista, ela acena em direção do caráter completo e absoluto do silêncio. Ele é *completo* no sentido em que ele não contém nada que seja suscetível de alterá-lo, como sealaria de uma vitória completa ou de uma alegria completa. Sem restrição e sem mistura, pode-se dizer *absoluto*, conforme à etimologia antiga do adjetivo (*absolutus*, completo, concluído, perfeito)” (Go, 2008, p. 87). Para um maior desenvolvimento, veja-se Nicolas Go. *Les Printemps du Silence*, 2008, pp. 85-86.

pp. 76-84)⁷⁸ e a *meditação silenciosa*⁷⁹ (aquela que faz o silêncio como a meditação dos sábios – 2008, pp. 85-100)⁸⁰ próxima da contemplação e do recolhimento⁸¹. Neste contexto, a meditação silenciosa, própria dos filósofos, tem como seu objeto privilegiado a linguagem conceptual que visa ajudar a aprofundar a reflexão na base, por exemplo, de um texto. Já a *meditação silenciosa* caracteriza-se por um recolhimento sem objeto que, por conseguinte, a distancia do raciocínio crítico-metódico próprio da meditação silenciosa ou filosófica. A meditação silenciosa é indissociável de uma solidão e de um silêncio que os sábios, que sempre aspiram a uma vivência eterna, cultivam; eles privilegiam a vacuidade como única forma de conhecimento, procuram a verdade, cultivam o amor e a simplicidade (Go, 2008, pp. 76-100): “Ao contrário dos filósofos, [os sábios] não produzem nenhum discurso, nem enunciam nenhuma injunção: eles [os sábios] contentam-se em testemunhar e de acenar. Os sábios são semáforos” (2008, p. 100)⁸².

78 Do latim *silentiosus*: trata-se de uma experiência concreta, vivida, efetiva e particular do silêncio.

79 Da etimologia do silêncio deriva um nome vindo da antiguidade romana: *silenciário* que é uma palavra que designa o oficial que fazia manter o silêncio entre os escravos, assim como o silenciário é aquele que mantém o silêncio, durante longos períodos, no seio de certas Ordens religiosas como a dos Trapistas.

80 Do latim *silentiarus*: esta experiência de meditação *silenciária* é própria das práticas meditativas do budismo zen e do budismo tibetano em que o *silêncio interior*, profundo, é a propriedade principal. Uma experiência que tem as seguintes características: 1.^a – afastamento simultâneo das distrações ou de divertimento e da tagarelice; 2.^a – eliminação de toda a espécie de agitação mental; 3.^a – o sentido em si não é necessário. Mais exatamente (é uma outra característica), é aquilo que, na meditação, está ausente; a 4.^a característica da meditação, e última, é a sua inscrição corporal (Go, 2008, pp. 89-99; Dumoulin, 2009, pp. 137-150): “O recolhimento que ela supõe é sempre igualmente o do corpo, repousando na imobilidade” (2008, p. 97). Trata-se igualmente de uma experiência praticada no seio das Ordens Contemplativas que não só meditam em silêncio, mas também para fazer silêncio com o intuito de verem a luz divina (contemplação amorosa de Deus pela sua graça infusa, ou seja, através de uma luz infusa diretamente pela ação de Deus). Para um desenvolvimento deste tema, consulte-se Thomas Merton (2011). *Meditación y contemplación*.

81 David Le Breton refere-se ao recolhimento como uma das modalidades “que o silêncio oferece aos que nele se instalam por momentos. Retorno sobre si, capacidade de se deixar invadir pela paisagem ou pela solenidade do local. (...) O silêncio proporciona uma densidade que transtorna a consciência e mesmo, às vezes, a modifica” (1999a, p. 149).

82 Sobre a *meditação filosófica* e a *meditação silenciosa*, Nicolas Go escreve: “Os racionalistas geralmente não têm acesso à *meditação silenciosa* porque não estão interessados nela. E vice-versa, os sábios rejeitam frequentemente a atividade intelectual e o seu silêncio considerado insignificante. O sábio, o intelectual, suspeitam-se mutuamente de arcaísmo. O intelectual olha para o sábio como um ingênuo, o sábio considera o intelectual como arrogante. Eles diferenciam-se radicalmente na arte de viver (...) e nas práticas do silêncio. Para o primeiro, o silêncio é a condição auxiliar do trabalho intelectual, para o segundo, ele é o seu próprio objetivo. O filósofo trabalha, no silêncio, sobre o *discurso*. O sábio trabalha, no silêncio, sobre o silêncio. Também neste caso, os sábios são por vezes intelectuais e os intelectuais têm como objetivo a sabedoria. Mas eles trabalham em registos distintos, mesmo que se esforcem por correlacioná-los” (2008, p. 152).

O silêncio que faz parte da meditação silenciária é aquele que equivale àquilo que temos designado de interior, de vital ou de autêntico: “O silêncio perfeito silencia o sentido que já não é transportado por nenhuma faculdade do espírito. Há aqui qualquer coisa de contemplação, com exceção da faculdade percetiva. É a expressão mais eminente da ideia de que o silêncio não é a ausência do ruído, mas de sentido. Quanto ao ruído, não é considerado pelo meditante mergulhado em si” (Go, 2008, p. 94). Tendemos a considerar que quando Nicolas Go escreve que o silêncio é ausência de sentido no contexto da meditação silenciária caracterizada pela *enstase* – o contrário de *êxtase* – que é um recolhimento perfeitamente conseguido. Cremos que o autor pretende dizer que é ausência de ideias, de palavras, de recordações, de narrativas: “Há aqui algo de contemplação, para além da faculdade percetiva” (2008, p. 94). Quanto ao conceito de *enstase* trata-se de um conceito cunhado por Mircea Eliade para designar um dos momentos capitais do yoga: o *samâdhi*. Com este neologismo, Eliade quis sublinhar a diferença conceptual desse estado em relação ao *êxtase*. Enquanto este último supõe uma saída do sujeito para fora de si mesmo, pelo contrário, o *enstase* dá conta desse poder, obtido pelo yoga, em destrinçar o sentimento de si de todos os outros estados mentais, por mais subtis e interessantes que nos pareçam. Ainda que noutra perspetiva, David Le Breton trata do “silêncio como modalidade de sentido” (1999a, pp. 141-146).

Para que a meditação calada se torne uma prática fecunda, em ordem ao mais fundo do ser, é necessário ultrapassar a inquietação que reside na nossa mente sempre cheia de pensamentos, de lembranças, emoções efémeras, de interrogações, de fantasmas e de memórias sombrias. Não se trata de esvaziar a mente⁸³, porque talvez tal seja tarefa quase que impossível, nem do neófito concentrar-se obsessivamente no silêncio (fazer do *silêncio interior* uma espécie de psicopatologia): “trata-se, na verdade, de um caminho que leva às profundezas do ser, onde tudo já é silencioso” (Grün, 2010, p. 52).

83 Que é, na verdade, um dos objetivos da *Dhyāna* (designação em sânscrito) das tradições hinduísta e budista, que dá *ch’na* (designação chinesa que enfatiza a iluminação) e zen (designação japonesa: meditação ou absorção), e onde o *Zazen* é a forma fundamental de meditação da prática zen: “*pensar em não pensar*”! Para uma compreensão da meditação no Oriente e no Ocidente, veja-se Hans Waldenfels (2001). *La Méditation en Orient et en Occident*. Consulte igualmente o estudo de Carlos Henrique do Carmo Silva (2021), Cap. 17. The Phenomenology of Meditation. Commonalities and Divergences between Christian Meditatio and Hindu *Dhyāna*, pp. 384-400.

3. Silêncio e Contemplação

O passo seguinte ao da meditação é o da contemplação⁸⁴ que, nas felizes palavras de Thomas Merton, “é essencialmente um ouvir no silêncio, uma expectativa” (2018, p. 136)⁸⁵. A contemplação, como expectativa, é a via mais conseguida da meditação que se exprime mediante a metáfora do “deserto” para melhor explicar o estado de esvaziamento em direção a um horizonte ilimitado, deixando a segurança de todos os caminhos: “A contemplação alimenta-se ainda mais daquilo que não compreendemos. Na meditação, o homem procura apreender qualquer coisa do mistério” (Sarah & Diat, 2017, p. 244)⁸⁶. A propósito da contemplação, que enquanto ascese não é um caminho fácil e até de poucos, ela tem como ideal, entre outros que variam de acordo com as tradições espirituais, atingir a Beatitude Pura indissociável de um Silêncio Infinito: “poucos homens são capazes de suportar o Silêncio Infinito. Se se ultrapassa a angústia que ele desencadeia, o Silêncio Infinito é *Beatitude Pura*, ao qual nada se pode comparar. Nenhuma palavra pode descrever a qualidade deste Silêncio Infinito” (Choisy, 1964, p. 471). A *contemplatio*, onde a quietude e a disponibilidade espiritual ocupam um papel crucial, em que o *silêncio interior* está necessariamente presente, procura alcançar a visão intuitiva de níveis de sobre-realidade num olhar compreensivo para além do olhar. A vivência espiritual é aquela que importa e, por conseguinte, deverá ser cultivada intensa e devotamente de modo a ir além das turbulências porque são as profundezas do Espírito que contam: uma vivência na simplicidade desligada das

84 Louis Lavelle distingue meditação e contemplação: “A mais solitária das meditações é ainda um diálogo da alma com ela mesma, e a contemplação, por sua vez, embora a palavra evoque um ato da visão, é um diálogo da alma com Deus” (2005, p. 135).

85 Na língua portuguesa o verbo “contemplar” pode significar admirar, apreciar, observar, fitar, perscrutar, examinar, investigar, refletir profundamente, remoer, ruminar, supor, imaginar, idealizar... O tema da contemplação, ainda que importante na temática do silêncio, ocupa um lugar modesto no conjunto das nossas reflexões dada a sua especificidade e a sua orientação mais de pendor místico: “A palavra *contemplação* ‘significa a visão intuitiva das verdades mais elevadas; num sentido religioso: de Deus’. Na literatura especializada, um sinónimo de contemplação é *mística*” (Jalics, 2016, p. 19, pp. 19-23, 2017). É de notar que em alemão temos o termo *Beschauung* que significa, na sua antiga aceção de natureza mística, a visão de Deus e o termo *schauen* que significa ver, contemplar. Para o leitor mais curioso sobre o tema da contemplação, remetemo-lo para os seguintes autores, entre outros, ainda que sob diferentes perspetivas: Yves Raguin, 2015, pp. 123-204; Willigis Jäger, 2013, 2013a; René Guénon, 1990, p. 130-135; Thomas Merton, 1996, 1997, 2006, pp. 235-247, 2007, pp. 21-37, 2011, pp. 103-139 e 2018; Robert Scott, 1972, pp. 150-156; Bruneau, 1995, pp. 208-27.

86 No quadro das nossas reflexões, retemos muito particularmente as etapas da concentração e da meditação na sua qualidade de “bons hábitos mentais”: estes hábitos naturalmente que pressupõem já toda uma ascese espiritual que, por sua vez, aliada aos vários níveis de silêncio, os prepara e incentiva.

emoções e das paixões perturbadoras; aquele que contempla, à semelhança de Maria (Lucas 10: 38-42), senta-se e escuta aquilo que a alma lhe sopra ou murmura numa atitude de recolhimento e de abertura ao *Transcendente* e à *Pura Beatitude*. A contemplação conseguida oferece paz e sossego, tranquilidade de si-mesmo e não conhece nem o desânimo nem a frustração. Na tradição cristã a contemplação é um presente divino, ainda que o neófito naturalmente possa e deva colaborar procurando esvaziar a mente para Deus receber no seu mais íntimo ser:

Na contemplação não há necessidade de visões, e sim de um olhar voltado ao fundo. Não vejo formas definidas, mas olho para além das formas e vejo o fundo. Ainda que muita coisa esteja turva em minha mente, a contemplação me proporciona clareza interior, de tal forma que no fundo tudo fica nítido e lá estou de acordo com tudo o que há. Portanto, a contemplação é sempre uma concordância com a existência. (Grün, 2010, p. 54)

A contemplação⁸⁷ é por nós encarada como uma última exigência da vida espiritual onde se procura encontrar o fundamento mais profundo da realidade última que pode, ou não, identificar-se com a Transcendência inseparável do silêncio (Rassam, 2017, pp. 147-188). Pela contemplação procuramos obter uma compreensão direta, vivenciar uma experiência pessoal de algo que não está inicialmente ao nosso alcance, que não é de todo visível aos olhos mais atentos. O caminho da contemplação é o corolário do caminho da meditação, mas o da contemplação é mais o caminho da graça e da arte da devoção. Por outras palavras é do dom e da contemplação infusa que nos referimos. No campo da espiritualidade, a contemplação é o mais alto grau da experiência da oração; antes dela temos a oração vocal, a oração mental (meditação), já como consequência da meditação: a designada “oração contemplativa” que Thomas Merton bem estudou (2018). Na experiência da contemplação, mais que a razão, é a alma quem trabalha, impulsionada pela fé e o afeto, é ela que se entretém e mergulha nas manifestações de Deus que se revela de muitas formas. Nesta linha, a contemplação, como o menciona o Catecismo da Igreja Católica baseando-se no pensamento de

87 A contemplação é fundamentalmente uma experiência religiosa. Essa conexão com a espiritualidade está na sua etimologia. Desse modo, a palavra contemplação deriva do termo latino *contemplatio*; na sua raiz está o termo *templum*; espaço de oração, adoração e conexão com o mundo divino. Contemplar é transcender o mundo das limitações, o mundo das ideias e passarmos para um outro nível, para um outro patamar sobre-natural!

Santa Teresa, tem a ver com a uma experiência de relacionamento amoroso com Deus⁸⁸.

Por fim, a contemplação não está no mundo das coisas e nem das ideias, mas no horizonte dos ideais, dos desejos espirituais, da superação, da vitória, da glória. O mundo da contemplação é aquele do amor, da bondade, da busca da perfeição, da verdade, da santidade divina, é, numa palavra, o mundo da graça. A experiência da contemplação está intimamente ligada aos dons do Espírito em vista do robustecimento das virtudes para a santificação do sujeito que contempla. É como a alma mortal aspirar à vida imortal. E contemplar, parafraseando Fernando Pessoa, é no fundo ver aquilo que não se vê. Quem sabe, assim nos perguntamos, se ver aquilo que não se vê se prende ao Eterno, à Grande Luz, ao Indizível, à Transcendência, ao Extraordinário!

4. Silêncio, Interioridade e Natureza

Toda a ascese, recordando os “Seis patamares” de S. João da Cruz (1618)⁸⁹, as “Sete Moradas” de Sta. Teresa d’Ávila (1577)⁹⁰ e, por último, os “Sete Chakras (centros nervosos)” que é uma das técnicas ascensionais do yoga (Déchanet, 1989; Choisy, 1964, p. 485), é uma via-sacra (leia-se também ascese espiritual

88 Todavia, importa igualmente salientar que a esfera da contemplação não se reduz tão-somente à perspectiva da tradição religiosa e mística da tradição católica que pode assim ser sintetizado: “A contemplação é o olhar voltado para Deus. É o êxtase do homem diante de Deus e do ser perante a sua origem. Toda a contemplação se baseia neste movimento essencial e natural do ser que, ao tomar consciência do que é, se volta para a sua fonte” (Raguin, 2015, p. 123, pp. 121-204; Merton, 2011, pp. 103-135; Jäger, Müller & Grimm, 2013). Também Henry Corbin a estudou na tradição islâmica (1980).

89 A obra intitulada *A Subida ao Monte Carmelo* apresenta o itinerário espiritual sob o ponto de vista da purificação progressiva da alma, necessária para escalar a montanha da perfeição cristã, simbolizada pelo cimo do Monte Carmelo. Para uma contextualização daquilo que acabamos de dizer, leia-se Willigis Jäger (2013). *La experiencia contemplativa*, p. 61-98 na obra coletiva *Contemplación, un camino espiritual* citada na bibliografia.

90 O *Livro das Moradas*, chamado também de *Castelo Interior*, é uma obra de Santa Teresa d’Ávila e foi escrita em 1577: é um guia para o desenvolvimento espiritual através do serviço e da oração. O texto trata das sete passagens que alma faz para alcançar Deus que vive na sétima e última morada. Sobre a ascese teresiana da sua experiência mística, leia-se, entre vários estudos, Carlos Henrique do Carmo Silva (1983). Diferenciação da experiência orante em Santa Teresa de Jesus: do tempo ascético a uma simbólica mística, pp. 105-248, assim como a obra de Frei Maria-Eugênio do Menino Jesus, OCD (2018). *Quero Ver a Deus*. Trad. de Carmelo do Imaculado Coração de Maria e Sta. Teresinha. Petrópolis: Editora Vozes, Sexto Capítulo- Ascese Teresiana, [80] a [93].

silenciosa)⁹¹ dura e complexa que poderá conduzir, depois de várias travessias no deserto em que uma delas é a da solidão, de que o modelo cartuxo é um bom exemplo⁹², ao oásis de um silêncio de tipo religioso e divino que se pretende instaurador de sentido existencial e espiritual (Jäger, 2013, pp. 11-34), ainda que nem sempre assim tal aconteça. A necessidade de alguém fazer silêncio, para recuperar e viver mais abundantemente a sua interioridade não no seu sentido estático, ou até imóvel, antes no seu sentido de transformação e, por conseguinte, de abertura permanente ao desconhecido e à eterna surpresa:

Aprendo a ver. Não sei por que motivo, tudo penetra em mim mais profundamente e não se imobiliza no ponto em que se costumava extinguir. Tenho uma interioridade que desconhecia. Tudo agora para aí se encaminha. Não sei o que aí se passa. (...) Também já não quero voltar a escrever cartas. Para que hei-de dizer a alguém que me estou a transformar? Se me estou a transformar, já não sou aquele que fui, e sou diferente do que era até aqui, por isso é óbvio que não conheço ninguém. E é impossível escrever a pessoas desconhecidas, a pessoas que não me conhecem. (Rilke, 2003, p. 37)

Aspira-se ao silêncio porque parece haver a necessidade de ouvir-se o apelo da interioridade da pessoa e do próprio mundo para além das “palavras desamparadas e desertas pelo silêncio fascinadas” (Andrade, 2000, p. 70)⁹³. A

91 Sobre este tema, leia-se com proveito entre outros, Carlos Henrique do Carmo Silva (2011). *Apoiópousis: o silêncio na linguagem dos místicos*, pp. 99-184, como também Alice B. Green (1940). *The Philosophy of Silence*, o Cap. VI – *Mystical Experience Through Silence*, pp. 129-151. Consulte-se o *Appendice 2* da obra de Maryse Choisy (1964). *L'Être et Le Silence. Étapes de la sublimation dans les diverses techniques* (Trata das experiências místicas de S. João da Cruz e de Sta. Teresa, assim como trata das “Técnicas ascensionais dos Radja Yoga e Bhakti Yoga”), pp. 485-485. É de realçar que nas tradições budista e hinduísta a palavra “OM” funde-se com a respiração: é a conhecida “Prece Mântrica” que compreende a fusão da respiração com uma palavra. Na mesma obra, leia-se igualmente *partie IV- “Les Saluts et la Connaissance”, Chapitre X. “Le Baiser de Dieu”, pp. 383-421*. Consulte-se igualmente Franz Nikolaus Müller (2013). *El camino contemplativo de Oriente e Occidente y de Occidente a Oriente*, pp. 109-122 [Obra coletiva na bibliografia]. A este respeito, convém realçar que este tipo de ascese compreende três aspetos, ou momentos, do silêncio, a saber: “O primeiro silêncio é ascético, que filtra os ruídos perturbadores. O segundo mantém o ‘ruído de fundo’ necessário para o uso da palavra. O terceiro é o inefável religioso” (Viallaneix, 1979, p. 145).

92 Entre vários exemplos, consultem-se os seguintes estudos: Marie-Madeleine Davy (1976). *Les Chartreux Aujourd'hui comme Hier, Silence et Solitude*; Guigo il Certosini (1999). *Meditazioni nel silenzio*, o estudo de Tim Peeters (2011). *Quando il silenzio parla. La vita dei Certosini*, assim como o livro de Peppino Scalzo (2007). *Il silenzio nella Certosa. Sul silenzio dei certosini nell'età della scienza e della tecnica*. Para uma visão mais geral do tema do silêncio na tradição cristã, consultem-se as obras de Diarmaid MacCulloch (2013). *Silence. A Christian History*, e de Alice Borchard Greene (1940). *The Philosophy of Silence*, Chap. VII – *Mystical Experience Through Silence*, pp. 129-151.

93 O tema da interioridade mereceu uma atenção especial por Philippe Breton e David Le Breton (2009, pp. 89-111).

interioridade é indissociável da questão ontológica: “o mistério da presença no mundo, ser aquilo que se é ao longo da nossa história”. A interioridade implica um retorno sobre si não numa atitude narcisista ou egocêntrica, mas antes num “mergulho breve, ou longo, sobre aquilo que funda aquilo que se é como indivíduo”. A interioridade provém “originariamente de um estado de espírito” envolto num silêncio perscrutador e “metaforização do mistério da presença no mundo”: “A interioridade é o lugar de espanto sem repouso de existir e ter consciência, e do debate incessante com o divino, com as inúmeras figuras do divino que tenho dificuldade em reduzir à univocidade de um Deus único (2009, p. 89-90, p. 97).

É uma interioridade forjada pelo sentido da palavra e do silêncio, iluminada por um humanismo integral que se quer educado sob o signo da graça e da comunhão com o sagrado (Reboul, 2000, pp. 70-71, pp. 84-87; 1992, pp. 221-240; Breton, 2007, pp. 164-178; Breton & Le Breton, 2009, pp. 69-78). A interioridade situa-se nos confins da linguagem, o que significa na região da indizibilidade que nos confronta inevitavelmente com o ontológico que em nós habita, enquanto espaço de silêncio, *sanctum sanctorum*, de cada um: “O silêncio confronta-nos com a interioridade, com a pessoa que se é” (Le Breton, 2016a, p. 12). Se a interioridade, como ato de consciência de si para si, é, por um lado, o habitat natural e mais acolhedor do *silêncio interior* que, de certo modo, é sempre um silêncio ascético que não necessariamente místico: “O silêncio ascético conduz a um silêncio místico porque ele é a renúncia necessária para escutar Deus. (...) Mas se o silêncio ascético é um silêncio ativo, o silêncio místico é totalmente passivo” (Rassam, 2017, pp. 241-242). Por outro lado, é graças ao próprio *silêncio interior*, nas suas diferentes modalidades, que nos acercamos em profundidade da nossa interioridade, não no seu sentido psicológico, mas filosófico ou como reino propício da subjetividade do sujeito e do reencontro enquanto acolhimento espiritual e reconhecimento:

Esta virtude do silêncio advém de que ele é tanto o fundo que transporta as coisas como o lugar onde o espírito se recolhe, o recolhimento não é outra coisa que o ato pelo qual o espírito se silencia para acolher o silêncio das coisas. (...) O recolhimento realiza entre o silêncio exterior e o *silêncio interior* uma consonância em que o espírito, pela sua relação com o ser, encontra a sua ligação com as coisas; (...) o ato do silêncio marca esta experiência em que se juntam o sentido da interioridade e o sentido do ser. É o ato pelo qual a presença para si mesmo se revela como presença ao ser. É o ato pelo qual cada consciência se une a uma intimidade na qual todas as consciências

na sua própria diversidade, se encontram pelo reconhecimento da sua participação ao ser. Daqui provém o duplo sentido da palavra intimidade que designa simultaneamente a interioridade mais pessoal e a comunhão mais estreita. (...). É porque a interioridade para si mesmo é interioridade ao ser que a experiência do silêncio, que permite ao eu unir-se à sua intimidade, não é a do fecho que isola, mas antes de uma abertura que permite acolher o outro. É preciso ser recolhido para ser acolhedor. É preciso ter uma disponibilidade para receber o outro. É preciso fazer silêncio em si para escutar o outro. É na medida em que o eu se torna atento àquilo que está dentro dele, de mais íntimo, que ele próprio é capaz de atenção a uma outra intimidade que não a sua. (...) O silêncio é este ponto em que o espírito se reconhece simultaneamente recolhido e acolhedor. (Rassam, 1972, p. 25, pp. 14-15, p. 28)

Nesta linha, o silêncio não deverá nunca se constituir como um fim em si mesmo: “O silêncio pelo silêncio não tem nenhum valor, é uma forma de desprezo” (2016, p. 14). Antes pelo contrário, no caso dele se bastar a si mesmo é nesse preciso momento que ele se estilhaça, se fragmenta, implode acabando inelutavelmente por se perder nos labirintos ruidosos do mundo e da existência: “O homem não procura o silêncio pelo silêncio. O desejo do silêncio por si mesmo seria uma aventura estéril e uma experiência estética particularmente extenuante” (Sarah & Diat, 2017, p. 223). O silêncio deve, sim, ser procurado, não como se de um novo Graal se tratasse, não como um fim em si mesmo, mas antes como uma via para aceder ao santuário da alta espiritualidade: o pensar, o meditar e o contemplar. Uma trilogia que em muito ajudaria a estabelecer um *silêncio interior* fecundante no mundo porque atento, perscrutador e sensível à comunhão com todas as formas de vida: “Se o homem fosse uma parte da natureza, ele nunca estaria só” (Picard, 2019, p. 145). A riqueza de que ele é portador não deve deixar ninguém indiferente, nem mesmo a própria água, o ar, o fogo e a própria terra nas suas mais variadas manifestações (Picard, 2019, pp. 145-153). A este respeito, Max Picard salienta que o grande silêncio da natureza é anterior à própria palavra e é como fonte originária daquilo que começou a existir. A ordem natural, a da natureza, é silenciosa, entregando-se a uma contemplação silenciosa e os seus movimentos expressam movimentos do próprio silêncio da natureza. As coisas da natureza estão imbuídas de silêncio e é por isso que a natureza é tão adversa ao ruído como algo de nocivo e profundamente perturbador. Não é por acaso que tudo aquilo de mau que acontece na natureza é acompanhado de ruído, de estrondo, veja-se o caso de um terremoto, de um tsunami, de uma enxurrada, etc.: “O silêncio

da natureza é o elemento primário” e que existe “antes das coisas” (2019, p. 146). O silêncio manifesta-se através da natureza e as suas manifestações são “imagens do silêncio” e as “coisas da natureza representam mais o silêncio do que a si mesmas; elas não são mais do que signos indicando onde mora o silêncio” (Picard, 2019, p. 146). Também Friedrich Nietzsche não foi insensível ao cântico da natureza no homem moderno:

Nós, homens modernos, sentimos precisamente o inverso: quanto mais interiormente rico o homem se sente hoje, quanto mais polifônica a sua subjetividade, tanto mais poderosamente age sobre ele o equilíbrio da natureza; juntamente com Goethe, todos nós reconhecemos na natureza o grande meio de tranquilização da alma moderna, ouvimos a batida do pêndulo desse grande relógio com nostalgia de sossego, de recolhimento e silêncio, como se pudéssemos absorver esse equilíbrio e somente por meio dele chegar à fruição de nós mesmos. (2000, p. 55)

Perguntamo-nos se na presença desta natureza, na sua qualidade de evocadora e catalisadora do silêncio profundo, não haveria lugar a que se desse uma “catarse do silêncio” (Le Breton, 1999c, pp. 87-101) na solidão dos longos desertos, das altas montanhas, das ilhas ou das densas florestas como, aliás, nos fala Sara Maitland no seu romance *O Livro do Silêncio* (2011, pp. 211-300), em que narra a sua viagem, a vivência dos prazeres e dos poderes do silêncio e os lugares de silêncio onde ela própria esteve: “O silêncio começara já a ensinar-me a ouvir e a ouvir melhor, mas agora queria que ajudasse também a ver e a observar melhor” (2011, p. 216). Nada melhor do que os lugares de silêncio, agora mencionados, para se viver na sua máxima intensidade e profundidade as fragâncias destiladas pelos vários tipos de silêncios experienciados nos diferentes cenários naturais, talvez mesmo na companhia dos “lírios do campo” e das “aves do céu” (Mt. 6, 24-33; Lc. 12, 20-32; Kierkegaard, 2007). A calma natureza é francamente inspiradora naquele que a frequenta, assim como exerce um efeito catártico que não passou despercebido ao próprio Kierkegaard porque ela permite afastar os “turbilhões” ruidosos que assolam a modernidade. Quem ouve os seus rumores, a sua voz tende a acalmar o(s) seu(s) barulho(s) interiores: “Toda a beneficência da Natureza resume-se a uma palavra; *Stillness*, que designa simultaneamente a calma e o silêncio” (Viallaneix, 1979, p. 124). No abrigo de uma natureza acolhedora e benéfica vivem-se tempos de silêncio, de calma e de solidão cujos sentimentos conduzem ao “calmo silêncio” da alma (1979, pp. 131-133). Toda a busca do calmo silêncio exige naturalmente a solidão como Kierkegaard o experienciou. Como vivenciar

e praticar o *silêncio interior* sem estarmos em solidão? Não são sinónimos naturalmente, mas complementam-se na sua cumplicidade. A solidão por si é infrutífera na medida em que ela só ganha sentido como “prolegómeno do silêncio”. Para se atingir o estado de *silêncio interior* a solidão que ele pressupõe em muito se assemelha a uma ascese indispensável (Viallaneix, 1979, p. 130).

Trata-se de uma solidão catártica que é um modo de alcançar-se o “calmo silêncio”: “Sem solidão não há calmo silêncio. Sem um e outro não há aprofundamento possível de si, não há busca possível de unidade nem de vida religiosa ‘pura’” (1979, p. 131). Além disso, pensamos que é no húmus deste calmo silêncio que germina aquela palavra anunciadora de uma nova palavra com sentido (um tipo de palavra convocante...) e com valor ético e ontológico (Dauenhauer, 1973, pp. 24-25; 1980, pp. 140-175): pensamos na *Palavra Iniciática* precedida de uma estimulante palavra maduramente refletida antes de ser pronunciada. Esta, ao contrário das simples palavras ditas, não satura aquele que a ouve, antes pelo contrário, quem a ouve experiencia o fascínio e o apelo do silêncio que nessa mesma palavra borbulha. Se a palavra banal nos afasta do silêncio, já a Palavra iniciática, alimentada pelo *silêncio interior*, dele nos aproxima de um modo mais ativo porque nos conduz aos interstícios da interioridade humana e aos mistérios da existência e dos seus próprios desafios sempre intermináveis.

Face ao exposto, perguntamo-nos como saborear a fecundidade do silêncio no mundo e particularmente na nossa vida espiritual sem uma iniciação adequada ao seu ethos e à sua prática? Para além de uma pedagogia do silêncio adequada, não no sentido que ela assume na tradição monacal com os seus instrumentos (M.-Bruno, 1954, pp. 179-185, pp. 186-211), mas antes no sentido filosófico-existencial que Georges Gusdorf atribui à pedagogia (1967), consideramos agora que é no recolhimento, e naquilo que ele proporciona, que a fecundidade do silêncio tem um dos seus melhores guardiões. Recordando Freud que, na sua *Interpretação dos Sonhos*, escreveu que a função do sonho é ser guardião do sono, podemos dizer que o recolhimento é o melhor guardião do *silêncio interior*. No recolhimento os seres meditativos, ou contemplativos, poderão, ainda que de diferentes maneiras, desfrutar de um ambiente propício a toda uma meditação silenciosa que não só se faz no silêncio, mas que ela própria induz ao silêncio. Não vemos outro modo de viver o silêncio, de perscrutá-lo, de aprofundá-lo que não seja no e pelo recolhimento.

5. Recolhimento como guardião do silêncio

É no recolhimento que nos damos mais conta da presença do *silêncio interior*, do seu valor e mesmo das bênçãos que ele difunde em nós. Romano Guardini escreve que não há formação moral e espiritual que dispense o exercício do recolhimento. É por isso que todos os mestres da vida espiritual fazem do tema do recolhimento uma passagem obrigatória. O autor questiona-se em que é que se baseia o exercício do recolhimento. Respondendo que o “dentro”, a “profundidade”, a “concentração” e a “ordem” (no sentido da moderação) são atitudes, direções, presentes no exercício do recolhimento indissociável da solidão e do silêncio:

Na vida religiosa o silêncio associa-se normalmente ao recolhimento. O silêncio domina o rumor e os discursos; o recolhimento supera a distração e a inquietude. O silêncio é o silêncio do homem capaz de falar; o recolhimento é a unidade vital da existência rica de força e inclinada para a ação, imersa no mundo das coisas e na multiplicidade dos acontecimentos. O recolhimento é importante tanto quanto o silêncio – um não pode existir sem o outro. Que coisa significa o recolhimento? Normalmente o homem concentra a sua própria atenção para fora de si, para as pessoas e coisas que o rodeiam. O espírito é inquieto. O sentimento é atraído por objetos efêmeros. O desejo recebe diferentes estímulos. (...) O recolhimento contrasta com tudo isto, evita a dispersão e permite que o espírito se concentre em si próprio. (Guardini, 2018, p. 40, pp. 40-52)

Assim, o “recolhimento”, nas palavras de Romano Guardini, significa:

- Sair da corrente impetuosa dos acontecimentos e fazer as pazes: “Trazer a calma ao nosso ser, à nossa força, à nossa vontade. Fazer com que a paz penetre cada vez mais profundamente em nós próprios” (1961, p.78);
- Saber, não tanto como fazer, mas como viver: “Ter uma existência pacífica. Uma existência plena, livre da obsessão do fazer e do querer” (1961, p. 78);
- Fazer uma pausa e tornar-se presente: “Presente em nós próprios, realizando o ‘agora’ na medida em que a nossa instabilidade o permite; pelo menos tendo a intenção e a disposição. Viver tranquilamente o momento fugaz é precisamente o recolhimento” (1961, pp. 78-79);

– Voltar a si próprio, congregando para a unidade as próprias forças da dispersão: “Superar a confusão e restabelecer uma simplicidade tranquila. Afastar a confusão, cingir-nos a alguns pensamentos fortes e bons. Simplificar os nossos desejos; aprender a estar descansado e sereno. Aprender a sermos donos de nós próprios” (1961, p. 79)⁹⁴.

Tendo em conta o atrás exposto, nunca é demais sublinhar que o recolhimento se opõe à dispersão e caracteriza-se pela concentração. Através do recolhimento a alma “deixa de perseguir os pensamentos e os desejos mais díspares, abandona as intenções e os projetos para se recolher e aprofundar em si própria” (2018, p. 40). O que significa então recolher-se? A esta pergunta, Romano Guardini responde assim: “Recolher-se não significa só evitar percepções e ações que possam distrair; o recolhimento tem um significado intrínseco. É a vida na sua profundidade e na sua força. (...) Só o homem em recolhimento é alguém. Só ele pode ser interpelado, só ele tem a capacidade de responder. Só ele é sensível ao que a vida lhe traz. Só o homem em recolhimento é atento [desperto]” (2018, pp. 41-42). O que significa, portanto, que o ser em recolhimento seja não só atento e vigilante interiormente como também tenha a capacidade de reconhecer o essencial, ou seja, que seja capaz “de assumir decisões, responsabilidades, a vitalidade do sentimento e a disponibilidade para a vida” (2018, p. 42).

Joseph Rassam identifica o *silêncio interior* como o silêncio do recolhimento que é o silêncio da alma, ainda que este tipo de silêncio esteja, de algum modo, interligado ao silêncio exterior das coisas:

“O ato do recolhimento realiza, assim, entre o *silêncio interior* e o silêncio exterior uma consonância em que o espírito encontra o seu parentesco com as coisas e a sua verdadeira relação com o ser”. (2017, p. 103)

A plenitude do silêncio, enquanto potência ôntica (2017, p. 93, pp. 101-102), se não é estranha às coisas, advém sobretudo da alma: “Esta plenitude provém do facto de o silêncio ser simultaneamente o fundo que transporta as coisas e o lugar onde o espírito se recolhe. O recolhimento é o ato pelo

94 Em *Il testamento di Gesù*, Romano Guardini escreve: “Na vida religiosa o silêncio associa-se geralmente ao recolhimento. O silêncio domina o ruído e a fala; o recolhimento vence a distração e a inquietude. O silêncio é o silêncio do homem capaz de falar; o recolhimento é a unidade vital de uma existência rica de força e inclinada para a ação, imersa no mundo das coisas e na multiplicidade dos eventos. O recolhimento é importante tanto quanto o silêncio – um não pode existir sem o outro” (2018, p. 40).

qual o espírito faz silêncio em si-mesmo” (2017, p. 93). É no ato de recolhimento que o silêncio manifesta a sua plenitude que, por sua vez, o acolhe: “O silêncio das coisas contém um sentido, e a sua atualidade uma luz, que o espírito pode acolher pelo recolhimento em que ele junta o seu próprio silêncio e a sua própria atualidade. É esta conaturalidade que exprime a potência ôntica do silêncio” (2017, p. 102). Neste contexto, Joseph Rassam insiste no silêncio do recolhimento como convite da “presença silenciosa das coisas”. Este convite leva, por sua vez, a que o sujeito faça silêncio em si-mesmo. O espírito acolhe desde logo este mesmo convite de uma maneira benevolente e compreensiva.

O silêncio próprio do recolhimento não pode ser identificado nem com um mutismo obstinado, nem com uma subjetividade agressiva ou sob a forma de uma resignação taciturna. O universo do recolhimento compreende o par silêncio-solidão. O retorno ao *silêncio interior* não significa, portanto, um fechamento do sujeito sobre si mesmo: “longe de ser um empobrecimento, ele é um enriquecimento pelo acolhimento do imenso mundo objetivo do silêncio. Pela sua potência ôntica, o silêncio revela-se como o lugar do acordo dos seres na sua diversidade” (2017, p. 103).

Por fim, não há recolhimento sem solidão e sem silêncio. E sem recolhimento voluntário não há profundidade, não há transformação espiritual, não há escuta de si e dos mistérios que em nós habitam. A solidão tem que ser desejada ou voluntária e ativa. E, como sabemos, não há solidão sem silêncio exterior, mas o silêncio é algo mais do que a ausência do ruído, da fala. O silêncio, enquanto “fenômeno autónomo”, “faz parte da estrutura fundamental do homem” (Picard, 2019, p. 21). Por isso mesmo, para alcançar-se o *silêncio interior* não basta desejá-lo voluntariamente, mas todo um trabalho de conquista, de amadurecimento, de merecimento se impõe. E todo este trabalho, quase que artesanal, não se faz sem o exercício do recolhimento.

EPÍLOGO

DO ELOGIO E DA NECESSIDADE DO SILÊNCIO

O estudo que agora terminamos é devedor da leitura de um conjunto especializado de obras sobre o tema do silêncio numa perspectiva interdisciplinar⁹⁵. Contudo, não queremos igualmente esquecer a “vida silenciosa”⁹⁶ das Ordens monásticas (beneditinos, cistercienses, cartuxos, camaldulenses) presente ao longo das nossas reflexões⁹⁷: o silêncio do *paradisus claustralis* e profundo, vivido voluntariamente pelas Ordens monásticas de pendor contemplativo, ainda que com *nuances* entre elas (Merton, 1953 e 1960)⁹⁸.

Do atrás exposto até aqui, importa que façamos uma síntese global dos aspetos mais importantes que foram direta e indiretamente abordados. O silêncio foi excomungado na atual sociedade da hiperinformação, da era digital, das redes sociais, do *streaming* às *playlists*. Por outras palavras, o

95 No final da nossa obra, gostaríamos de agradecer os conselhos e a revisão do Dr. João Bento Mesquita que em muito contribuíram para a sua clareza epistemológica, assim como para a sua densidade espiritual.

96 Trata-se de um título de uma das obras de Thomas Merton.

97 Reflexões decorrentes de nossas obras anteriores: *Silêncio. Iniciação e Transformação* (2018), *O Poder do Silêncio. Ensaio e testemunhos* (2021) e *Ao Encontro do Silêncio* (2024).

98 Recorde-se que todos os escritos monásticos falam do silêncio como um dos valores essenciais dos monges (López, 2021, pp. 203-215). Mas as suas aplicações práticas são muito variadas. Para uma apreciação de conjunto do tema do silêncio na vida monástica, leia-se Massimo Baldini (1986). *Le parole del silenzio*, pp. 109-113. Sobre os Estatutos da Ordem dos Cartuxos, particularmente os Livros 1 e 2 que tratam do silêncio na vida monástica, consulte-se o site oficial da Ordem: <http://www.chartreux.org/fr/textes/statuts-prologue.php> (Elie, 1943; Picard, 1954, p. 177). Leia-se igualmente a Regra de S. Bento, especialmente o Capítulo VI – Da virtude do silêncio, p. 36. Por fim, indicamos a leitura de Diarmaid MacCulloch (2014). *Silence. A Christian History* que nos oferece um panorama do silêncio na tradição cristã e monástica. Sobre o tema da meditação na tradição cristã ocidental, consulte-se Cyril Hovorun (2021), Cap. 8. *Eastern Christianity and Meditation*, pp. 163-180 sobre o tema da meditação na vida monástica contemporânea, que é um tema contíguo ao tema do silêncio, veja-se também Caroline Starkey (2021). Cap. 30. *Meditation in Contemporary Monastic Life*, pp. 651-670.

silêncio, uma das suas formas, é contínua e persistentemente evacuado em nome do ruído triunfante da modernidade⁹⁹. Também, devido às utilizações perversas do silêncio (Le Breton, 1999a, pp. 87-95), que sempre ocorrem em determinados contextos sociopolíticos de tipo ditatorial, não tem sido fácil, nem simples, a sociedade contemporânea encarar este tipo de silêncio, o sociopolítico, de um modo positivo: “O poder tem meios para reduzir ao silêncio a oposição, matando ou aprisionando os seus adversários, amordaçando a imprensa ou os intelectuais, quebrando qualquer vontade de luta” (1999a, p. 87).

No entanto, assiste-se, principalmente a partir da segunda metade do século XX, a uma crescente valorização do silêncio nos diferentes espaços e domínios da sociedade: do lado do *mindfulness*, da meditação de tipo budista (Hanh, 1987; Ricard, 2008), da saturação acústica, ou poluição sonora, devida à urbanização massificada, à circulação automobilística, a constatação de que o uso planetário das diversas formas tecnológicas de interação social que em vez de criarem uma proximidade social e relacional contribuem, pelo contrário, para que haja uma maior distância verbal e afetiva entre os seus usuários. Veja-se, por exemplo, o caso das solidões por parte daqueles e daquelas que frequentam as redes sociais como simulacro de um diálogo onde, na verdade, não se escutam. Aqueles que se contentam em comunicar faticamente, superficialmente, sem atribuir grande valor à mensagem em si mesma, entre outros exemplos que poderíamos dar: “Estamos sempre a comunicar, mas encontramos-nos cada vez menos vezes” (Le Breton, 2016b, p. 6)¹⁰⁰. A par deste tipo de ruídos externos temos igualmente que considerar os ruídos da mente, ou seja, aquilo que alguns designam de “monólogo interior” ou de uma “voz interior” ruidosa de ideias, de imagens, de recordações, de preocupações, de temores, de ansiedades, emoções destrutivas, de pensamentos obsessivos, de fantasias interiores, de preocupações com o futuro ou com acontecimentos passados, etc.

99 Sobre este ruído triunfante, leia-se a carta que Jung escreveu ao Professor Karl Ofinger, fundador da “Liga contra o barulho”, datada de setembro de 1957. Esta carta foi publicada em Carl Gustav Jung. *Cartas*. Volume 3 – 1956-1961. Trad. de Edgar Orth. Petrópolis: Vozes, 2003, pp. 106-108.

100 A este respeito, John Bigenet relata o que acontece às baleias que em certas circunstâncias, nomeadamente com a poluição sonora do trânsito marítimo, sem esquecer outros tipos de poluição, são incapazes de comunicar e, como tal, têm dificuldade em encontrar-se umas com as outras e passam, por conseguinte, mais tempo na solidão nas profundezas dos oceanos. O que significa, portanto, que cada vez é mais difícil às baleias fazerem companhia umas às outras nas profundezas ruidosas do Atlântico (2017, p. 147). O acabado de dizer configura uma metáfora viva que, por sua vez, reenvia para o tema do silêncio e da solidão.

Neste contexto, podemos afirmar que à medida que aumenta o desencanto com os ruídos avassaladores que assolam a sociedade, de que a cacofonia linguística faz parte, o prestígio dos silêncios não cessa de aumentar o que já mostra que aquilo que chamamos de silêncio engloba uma série de fenómenos totalmente heterogêneos. O que têm em comum, entre outros aspetos, é o facto de o silêncio em geral ser cada vez mais apresentado e percebido como uma componente desejável da existência: a relação entre silêncio e palavra, a oposição silêncio-ruído, os diversos tipos de silêncio, os lugares de silêncio (o mosteiro, a prisão, o deserto, a ilha, a floresta, ...) refletem-se na existência e, por conseguinte, no modo como ela é vivida. Os vários silêncios que atravessam a existência constituem mais uma razão para nos debruçarmos sobre a questão do valor do silêncio. O silêncio é, portanto, uma escolha e não o efeito de uma ausência de ruído. No silêncio original, cada um toma o seu lugar se, e só se, a escolha foi feita, se o lugar foi reconhecido, se cada um se compreendeu como portador do silêncio, mas, sobretudo, se consegue empreender uma espécie de viagem iniciática, sempre incerta, à luz do silêncio que sempre atravessa desertos incandescentes e escuridões inimagináveis.

Os diversos tipos de silêncios não só têm implicações éticas, nomeadamente com a liberdade individual de quem os vive e dando tão-somente um exemplo simples, a liberdade de escapar ao ruído do mundo, para aqueles que se podem dar a esse luxo. Mas ainda mais importante é o exercício da liberdade individual ou coletiva de escolher-se entre a palavra e o silêncio, de que o “voto de silêncio”, típico das Ordens Contemplativas, é um bom exemplo, de respeitar ou de quebrar um juramento, de guardar um segredo ou de revelá-lo, entre outras situações.

O silêncio, que em muito se assemelha a uma borboleta branca, é esvoaçante, frágil, leve, fugidio, mas livre de um enclausuramento forçado. Ele dá-se a quem dele espera na sua liberdade e tranquilidade, e nunca para o aprisionar na inquietação das palavras tantas vezes mutilantes. Frequentar o silêncio significa conhecê-lo, ouvi-lo, aprová-lo; mas também deixá-lo, escapar-lhe, partilhá-lo com os demais, e muito especialmente consigo próprio. O silêncio é “esse estar com” que o torna agente, evidente, expressivo, precisamente ali onde o(s) ruído(s) é/são derrotado(s) a fim de que o silêncio originário, primário possa acontecer – o silêncio verdadeiramente silencioso (Biguenet, 2015).

Foi precisamente esse o nosso objetivo ao dar forma às nossas reflexões sobre o silêncio: libertar o silêncio do seu enclausuramento. Sendo os

claustros do esquecimento do silêncio aquilo que mais tememos e que, por conseguinte, nos preocupa. Foi também por isto que, nas partes que precederam esta conclusão, propusemos face a um “mundo sem silêncio” uma “catarse do silêncio” nas palavras de David Le Breton (1999c, pp. 87-101). Um elogio que não é um panegírico deslumbrado, mas antes uma reflexão lúcida, crítica sobre a necessidade do *silêncio interior*, com tudo aquilo que ele pressupõe e implica, face a uma palavra que dele carece para melhor afrontar o ruído da comunicação e da própria modernidade enfeitada por uma multitude cacofônica de vozes ruidosas (Le Breton, 1999a, pp. 14-15, 1999d):

A modernidade é a chegada do ruído. (...) Mas há outra palavra que muda de estatuto antropológico: a dos media, das redes, dos telefones, dos telemóveis, etc. Esta prolifera, já não sabe calar-se e corre o risco de deixar ser escutada. (...) desacredita-se ou enfraquece perante o imperativo de dizer, de dizer tudo, de que nada fique por dizer, de que reine uma transparência impecável que não possa deixar em suspense nenhuma zona de segredos, nenhuma zona de silêncio. (Le Breton, 1999, pp. 14-15)

É, pois, importante que tenhamos consciência que escrever, refletir sobre uma certa luminiscência do *silêncio interior* à qual devíamos aspirar, não é uma tarefa dada, mas antes exige todo um trabalho árduo e doloroso. Temos, assim, que preservar não só a nossa saúde espiritual como a do mundo. Daí que uma das nossas missões, entre outras, seja a de buscar, ou procurar, o silêncio desaparecido em nós, na nossa interioridade, no outro e no próprio mundo com o objetivo de valorizá-lo como património imaterial, sagrado e eterno da humanidade e do mundo. E é por isso que podemos recitar sentidamente, na companhia dos Madredeus, que “Assim// pouco a pouco// escolhi// O presente silêncio//Silêncio// tão pouco querido// oh, derradeiro momento//Silêncio// Momento// Silêncio”!

Vive-se numa sociedade dominada pela “ditadura do barulho” (Sarah & Diat, 2017), assim como pelo tumulto da vida moderna que muito contribui para agravar a instabilidade individual e coletiva dos sujeitos, enfraquecer o seu poder de atenção e de concentração, bem como comprometer o seu poder reflexivo e meditativo. A tudo isto acresce todo um conjunto de valores característicos da pós-modernidade, que, como no início referimos, vão desde a aceleração até à fragmentação, passando pelo individualismo, hedonismo, consumismo e relativismo, do vazio, da comunicação absoluta, da liquefação, da volatilidade, da transparência e que, malgré tout, em muito contribuem para que a ditadura do ruído faça do mundo um lugar sem silêncio: “No mundo de hoje que avalia tudo a partir da rentabilidade imediata [do lucro e da utilidade imediata diríamos nós], não há mais lugar para o silêncio” (Picard, 1954, p.

177). Por outras palavras, num mundo em que a ditadura do barulho interior e exterior, sob todas as suas formas, se banalizou, enfatizamos que a trilogia pensar-meditar-contemplar tornou-se, à semelhança da imaginação, uma espécie de *folle du logis* (Malebranche-Pascal) de fundo niilista. Todo o conjunto de valores, entre outros possíveis, atrás apontado concorre, quase que em tom de desafio, para agudizar as cores de uma consciência que se afirma, cada vez mais, como cética e pessimista do absurdo e da negação do ser.

Todavia, não queremos terminar as nossas reflexões sobre o silêncio sem uma nota de esperança. Recordando que o *silêncio interior* é de natureza ontológica e, como tal, deve ser encarado como um estado de graça e de liberdade (Marcel, 1951a, p. 109-125) que carece incessantemente de ser cultivado e acarinhado:

O ato de silêncio é, para mim, esta experiência privilegiada em que juntam o sentido da interioridade e o sentido do ser. Quanto mais o eu se faz silencioso, interior a si próprio, melhor ele reconhece a interioridade e a superioridade do ser que o investe. É por isso, graças a este silêncio em que a presença de si se revela como presença de si ao ser, cada consciência une-se a uma intimidade na qual todas as consciências se encontram pelo reconhecimento da sua participação comum ao ser. Assim se explica, aliás, o duplo sentido da palavra intimidade, que designa simultaneamente a interioridade mais pessoal e a comunicação mais estreita. Quem é incapaz de intimidade consigo próprio, também é incapaz de toda a intimidade com o outro. O silêncio é o ponto de intercessão em que estas duas intimidades coincidem. (Rassam, 2017, p. 195-196)

Enfim, o silêncio é todo um ato espiritual convocador de toda a nossa humanidade e que acontece num recolhimento devoto de uma vida silenciosa (Voillaume, 1974, p. 134, 136; Marcel, 1951a, p. 145). Assim sendo, como poderemos nós conciliar uma vida interior, pautada pelo silêncio e pelo recolhimento, com um mundo trepidante e barulhento como o atual? Como poderemos, num mundo dominado por todas as espécies de ruídos tóxicos¹⁰¹, escutar o apelo que nos chega do fundo de nós mesmos para viver silenciosamente (Merton, 1960)? E aqui toda uma *pedagogia do silêncio* se

101 Sobre este tema do ruído, leia-se Joseph Rassam que compara o ruído a uma das sete pragas do Egito, escrevendo o seguinte: "O ruído é artificial e mecânico (...) O ruído é a expressão de uma discrepância, de uma falha, porque exprime uma perturbação na relação mútua das coisas. Assim, o efeito natural do ruído é abanar-nos, perturbar-nos, fazer soar os alarmes dentro de nós. (...) Toda a gente sabe hoje, e com razão, que os efeitos nocivos do ruído não se limitam ao sistema auditivo. (...) Sabemos por experiência pessoal e quotidiana que o ruído é um perigo. (...) É um perigo para a saúde física, para a coesão mental e para o equilíbrio moral e espiritual. (...) o ruído que irrita, irrita, irrita e deprime" (1972, p. 12-13).

impõe como verdadeira pedra-angular para ajudar aquele que procura escutar o apelo do silêncio num mundo, como atrás o dissemos, ora despido de silêncio, ora através dos seus restos. Uma pedagogia do silêncio que, à semelhança de um farol na noite escura, nos indica o caminho de melhor compreender a disciplina do *silêncio interior* ao serviço do “homem interior” e das suas virtudes. Também esta pedagogia ensina que todos nós necessitamos do abrigo do silêncio para uma reconciliação incessante com o ser que em nós habita: “O homem tem necessidade do silêncio para em si discernir este apelo único e insubstituível que o constitui no ser” (Rassam, 2017, p. 193).

Daí a necessidade de o estudioso se empenhar na exercitação da *leitura silenciosa* e da *reflexão interrogante* (que coincide com a meditação no seu primeiro estádio) para que, sem o contar, receba a visita do anjo da *meditação criativa*. É sempre desejável encarar a leitura silenciosa como a fala dos textos e a sua influência sobre aquele que os lê (o momento da sedução e do apalavramento); a oração daria lugar ao momento da reflexão interrogativa em que o leitor não só se compreende diante do texto que lê (Ricoeur, 1969, pp. 7-28), num movimento que vai desde a compreensão até à explicação e vice-versa, como procede a toda uma interpretação textual (1986, pp. 151-159, pp. 197-211) que naturalmente contribui para que o sujeito leitor aprofunde a sua compreensão diante da obra como “obra aberta” no sentido que lhe confere Umberto Eco (1989). No fundo, identificamos a reflexão interrogante inseparável do plano semântico (Ricoeur, 1969, pp. 15-23, pp. 292-300, pp. 321-325), aquela que questiona, que levanta hipóteses, que argumenta, com o primeiro estádio da meditação – a sua antecâmara.

Fazer silêncio é uma arte¹⁰² de poucos que está presente no texto e no contexto, ocupa o intervalo entre as palavras e é ilustrado pelas pausas curtas, médias e longas. O silêncio é como o entrelaçamento entre a palavra e o silêncio propriamente dito expresso nas e pelas pausas. O silêncio é anterior a todas as coisas, mas também nelas se encontra ora unindo-as, ora separando-as. O silêncio não é um resto, é antes a fonte originária de onde a palavra procede e, como tal, está na base da instauração do mundo da vida. Deste modo, quebrar o silêncio é como quebrar o sentido da existência e da própria vida. Se, por um lado, o silêncio não é um resquício, algo de somenos importância, por outro lado também, recordando a

102 Sobre a “arte do silêncio” e à pergunta se “o silêncio é uma arte”, veja-se Carlo Sini (2013). *Il Gioco del Silenzio*, pp. 21-23.

famosa frase da peça de Hamlet de Shakespeare quando este se encontrava à beira da morte, “O resto é silêncio” (*The rest is silence*)¹⁰³, o que parece significar que aquilo que é realmente importante está banhado no e pelo silêncio!

¹⁰³ William Shakespeare. Hamlet. In *Tragédias: teatro completo*, 2008, p. 602. É de notar que há uma ambiguidade na palavra *rest* que em inglês tanto pode significar “resto” como “descanso”. Leia-se, como complemento, o estudo de Pedro Duarte. O silêncio que resta, 2014, pp. 131-150, especialmente aquilo que o autor escreve no final, mais concretamente na p. 150.

ÚLTIMAS PALAVRAS

David Le Breton¹

Vivemos em sociedades cada vez mais ruidosas. Daí a importância social e moral da obra de Alberto Filipe Araújo: a necessidade de um elogio ao silêncio. O ruído é um som com valor negativo, um ataque ao silêncio. Causa desconforto àquele que o entende como um obstáculo à sensação de liberdade e se sente agredido por manifestações que a ele se impõem, impedindo-o de descansar, de desfrutar pacificamente do seu espaço. Reflete uma interferência dolorosa entre o mundo e si próprio, uma distorção da comunicação pela qual os significados se perdem e são substituídos por informação parasitária que causa desconforto ou irritação. O sentimento de ruído surge quando o som envolvente perde a sua dimensão de sentido e se impõe de forma agressiva, deixando o indivíduo indefeso.

As tentativas de liquidar o silêncio abundam, não são deliberadas, mas acrescentam ruído ao ambiente urbano ou simplesmente técnico; elas ocupam lugares que ainda estão preservados, em terras devastadas, entregues à pura gratuidade do silêncio. São eficazes nas suas consequências ruidosas ou na sua disposição para interpor permanentemente um envelope sonoro entre si e o mundo, estabelecendo um rumor contínuo que distraia de si próprio ou de preocupações pessoais. O silêncio sendo uma zona não esclarecida, suspensa das expectativas, livre de usar, provoca uma resposta de enchimento, de animação, de modo que este desafio do “inútil” que escondia é finalmente quebrado. Para uma lógica produtiva e comercial, o silêncio é inútil, ocupa um tempo e espaço que poderiam beneficiar de um fim dedicado a um melhor retorno. Nas nossas sociedades, o silêncio é

¹ David Le Breton é Professor de Sociologia na Universidade de Estrasburgo. Membro do *Institut Universitaire de France* e do *Institute for Advanced Study* em Estrasburgo (USIAS). Autor de numerosos livros na área da antropologia do corpo. Obras traduzidas para inglês: *Do silencio* (Instituto Piaget); *Compreender a Dor* (Estrela do Norte); *Rostos. Ensaio sobre Antropologia*; *Desaparecer de si mesmo*; *Antropologia dos Sentidos* (Voz); *Antropologia do Corpo* (Voz); *Paixões comuns. Antropologia das emoções*; *Adeus ao corpo. Antropologia e Sociedade* (Papirus).

um resíduo à espera de um uso mais frutífero, é como um deserto no coração da cidade, uma espécie de desafio que exige o imperativo de a tornar lucrativa, de a fazer encher-se de alguma utilidade, pois, entretanto, está apenas em puro desperdício. Anacrónico, um campo onde o ruído ainda não penetrou, é um arcaísmo que deve encontrar o seu remédio. Ressoa como um colapso ensurdecador do sistema.

“Parece que o último vestígio de silêncio ainda existente deve ser reprimido, que foi dada a ordem para acabar com o silêncio em cada homem e em cada casa, tratá-lo como inimigo e aniquilá-lo. Os aviões batem no céu à procura do silêncio que está por trás das nuvens, as rajadas das hélices são como golpes contra o silêncio”, escreve Max Picard em *Le monde du silence*. Zonas silenciosas, como as florestas, são particularmente sensíveis à agressão por ruído. O mais pequeno ruído propaga-se lentamente e espalha-se por longas distâncias. Uma serra elétrica, um carro ou mota em estradas de terra, uma lancha rápida num rio ou lago, quebram o encanto do local ao adicionar um elemento estranho que esses espaços não conseguem integrar. Eles prejudicam-no porque restringem brutalmente o seu uso, tornando-o apenas um resíduo de ruído.

Onde o ruído está ligado à velocidade, à potência, à energia, ao poder, o silêncio é, pelo contrário, uma cristalização da duração, um tempo parado ou infinitamente lento, aberto ao encontro, à sensorialidade do corpo humano, batendo ao ritmo tranquilo dos passos do homem.

O silêncio é então um bálsamo que cura a separação com o mundo, com os outros, consigo próprio: ele restaura simbolicamente a unidade perdida que o ressurgimento do ruído aniquila imediatamente ao reintroduzir a banalidade, o embaraço. Deixa a possibilidade de se deixar invadir pela solenidade do lugar, levado pelo tremor da atmosfera. O silêncio põe o mundo em suspense, leva-nos a respirar a calma de uma respiração que nada apressa. Ele reconecta-se com a sensação de estar presente no mundo. Abre-se para outra dimensão dentro da realidade, força a metafísica ao remover coisas do murmúrio que normalmente a envolve e liberta o seu poder contido. Uma liturgia da presença é necessária em certos lugares devido à sua ressonância íntima, à sacralidade que deles emerge e que nenhuma religião esgota. Estão à espera dos eventuais deuses que o viajante trará consigo.

Falar de interioridade e silêncio no mundo contemporâneo, como Alberto Filipe Araújo faz com sensibilidade, é manter o apelo a uma resistência íntima contra um laço social que se reduz cada vez mais a sinais e cada vez menos ao sentido, e abrir-se novamente ao espanto de existir.

BIBLIOGRAFIA

A - Silêncio

i) Perspetiva Filosófica, Antropológica e Espiritual do Silêncio

Araújo, A. F. (2018). *Silêncio. Iniciação e Transformação*. Edições ISMAI.

Araújo, A. F. (2021). *O Poder do Silêncio. Ensaio e Testemunhos*. Edições ISMAI.

Araújo, A. F. (2024). *Ao Encontro do Silêncio*. dstgroup-building culture.

Baldini, M. (1986a). *Le parole del silenzio*. Edizioni Paoline.

Baldini, M. (Ed.) (1986b). *Il Silenzio* (II Ed.). La Locusta.

Baldini, M. (1988a). *Le dimensioni del Silenzio: nella poesia, nella filosofia, nella musica, nella linguistica, nella psicanalisi, nella pedagogia e nella mistica*. Città Nuova Editrice.

Baldini, M. (1988b). *Educare All'Ascolto*. Editrice la Scuola.

Baldini, M. (2005). *Elogio del Silenzio e della Parola. I Filosofi, I Mistici e I Poeti*. Rubbettino.

Barriuso, P. G. (2004). *El Silencio. Análisis y Estructura*. Editora Monte Carmelo.

Bassetti, R. (2019). *Storia e Pratica del Silenzio* (4.ª Ed.). Bollati Boringhieri editore.

Biguenet, J. (2015). *Silence*. Bloomsbury.

Borges, A. (2023a). Sobre o silêncio: há muitos silêncios. 1. *Diário de Notícias*, 23 de junho.

Borges, A. (2023b). Sobre o silêncio: há muitos silêncios. 2. *Diário de Notícias*, 30 de junho.

Borges, A. (2023c). Sobre o silêncio: há muitos silêncios. 3. *Diário de Notícias*, 7 de julho.

Breton, P., & Le Breton, D. (2009). *Le silence et la parole. Contre les excès de la communication*. Éditions Arcanes/Éditions érès.

Bruno, M., O.C.S.O (1954). *Aux Écoutes de Dieu: Le Silence Monastique dans La Tradition Cistercienne* (2ª Ed.). Imprimerie de L'Est.K.

Caprettini, G. P. (1989). Per una Tipologia del Silenzio. In M. Baldini & S. Zucal (a cura di), *Le Forme del Silenzio e Della Parola*. Atti del convegno "Il silenzio e la parola" tenuto a Trento il 15-17 ottobre 1987 (pp. 423-430). Morcelliana.

Choisy, M. (1964). *L'Être et le Silence, Etapes de la sublimation dans les diverses techniques*. Éditions du Mont-Blanc.

- Cingolani, S. (2012). *Per una storia del silenzio*. Ugo Mursia Editore.
- Clark, H. H. (2006). Pauses and Hesitations: Psycholinguistic Approach . In K. Brown, (Ed.), *Encyclopedia of Language & Linguistics* (2nd. Vol. 9, pp. 244-248). Elsevier.
- Corbin, A. (2016). *Histoire du silence: De la Renaissance à nos jours*. Albin Michel.
- Dauenhauer, B. (1973). On Silence. *Research in Phenomenology*, 3, 9-27.
- Dauenhauer, B. (1976). Silence: An Intentional Analysis. *Research in Phenomenology*, 6, 63-83.
- Dauenhauer, B. (1980). *Silence. The Phenomenon and Its Ontological Significance*. Indiana University Press.
- Déchanet, J. (1989). *La Voie du Silence. L'Expérience d'un Moine*. Desclée de Brouwer.
- D'Ors, P. (2016). *Biografía del Silencio. Breve ensayo sobre meditación* (14ª Ed.). Ediciones Siruela.
- Duarte, P. (2014). O silêncio que resta. In A. Neves (Org.), *Mutações: O Silêncio e a Prosa do Mundo* (pp. 131-150). Edições Sesc.
- Fermor, P. L. (2020). *Un temps pour se taire*. [G. Villeneuve, Trans.]. Payot & Rivages.
- Fiumara, G. C. (1985). *Filosofia Dell'Ascolto*. Editoriale Jaca Book.
- Ford, A. (2017). *En busca del silencio. La atención plena en un mundo ruidoso*. [E. Cruz, Trad.]. Siruela.
- Gasparini, G. (2012). *C'è Silenzio e Silenzio. Forme e Significati del Tacere*. Mimesis Edizioni.
- Giovanni, A. di (1989). Silenzio e Saggezza. In M. Baldini & S. Zucal (Eds.), *Le Forme del Silenzio e Della Parola*. Atti del convegno "Il silenzio e la parola" tenuto a Trento il 15-17 ottobre 1987 (pp. 547-571). Morcelliana.
- Go, N. (2008). *Les Printemps du Silence*. Buchet/Chastel.
- Greene, A. B. (1940). *The Philosophy of Silence*. Richard R. Smith.
- Grün, A. (2004a). *As Exigências do Silêncio*. [C. Almeida Pereira, Trad.]. Editora Vozes.
- Grün, A. (2004b). *Elogio del Silencio* (3.ª ed.). [R. Ibero Iglesias, Trad.]. Editorial Sal Terrae. [Versão espanhola da edição brasileira intitulada *As Exigências do Silêncio* cujo título original é o seguinte: *Der Anspruch des Schweigens*]
- Grün, A. (2021). O Poder do Silêncio. In A. F. Araújo (Org.), *O Poder do Silêncio. Ensaio e Testemunhos* (pp. 189-197). Edições ISMAI.

- Grün, A. (2022). *O Poder do Silêncio* (4.ª Ed.). [L. Costa de Lucca Silva, Trad.]. Vozes-Nobilis.
- Hanh, T. N. (2016). Silencio. *El poder de la quietud en un mundo ruidoso* (11.ª edición). [N. Martí, Trad.]. Urano.
- Hatch, A. (2023). *A Arte do Silêncio*. Trad. de Rita Canas Mendes. Bertrand Editora Lda.
- Hubaut, M. (2016). *Les chemins du silence*. Desclée de Brouwer.
- Jesus, M.-A. de (2005). *Les Douze Degrés du silence: Et autres opuscules*. Arfuyen.
- Kaepelin, P. (1997). *Le silence vital*. Desclée de Brouwer.
- Kagge, E. (2017). *Quelques grammes de Silence. Résistez aux bruits du monde!* Trad. par Hélène Hervieu. Flammarion.
- Krishnamurti (1999). *La Révolution du silence*. [C. Suarès, Trad.]. Stock.
- Laroche, M. (2010). *La Voie du Silence dans la Tradition des Pères du Désert*. Albin Michel.
- Le Breton, D. (1997). Exils mineurs de la parole. Le silence dans la conversation. *Revue des Sciences Sociales de la France de l'Est*, (24), 15-19.
- Le Breton, D. (1999a). *Do Silêncio*. [L. M. Conceiro Feio, Trad.]. Instituto Piaget.
- Le Breton, D. (1999b). Anthropologie du silence. *Théologiques*, 7(2), 11-28.
- Le Breton, D. (1999c). La catharsis du silence. *Revue d'éthique et de théologie morale*. « *Le Supplément* », n° 208, 87-101.
- Le Breton, D. (1999d). Il n'y a pas de parole sans silence, mais l'idéologie moderne de la communication ne le supporte pas. Au risque d'écorcher la force signifiante de la parole. Le sens du silence. *Libération*, n° 14 août 1999. Acedido em: https://www.liberation.fr/tribune/1999/08/14/il-n-y-a-pas-de-parole-sans-silence-mais-l-ideologie-moderne-de-la-communication-ne-le-supporte-pas-_282281. Acedido em: 20/03/2020.
- Le Breton, D. (2016a). « Le silence nous confronte à l'intériorité ». *Télérama*, n° 3473-3474, 10-14, [Entrevista concedida a Vincent Remy - 3/08/16].
- Le Breton, D. (2016b). Silence d'or, parole de plomb. *Libération*, 5-7. https://www.liberation.fr/debats/2016/08/25/silence-d-or-parole-de-plomb_1474661/. [Data da publicação do artigo - 25-08-2016]
- Le Breton, D. (2016c). *Sovranità del Silenzio*. Trad. di Emanuela Mancino. Mimesis Edizioni.
- Loi, F. (2012). *Il Silenzio*. Mimesis Edizioni.

López, A. (2021). Os Silêncios. In A. F. Araújo (Org.), *O Poder do Silêncio. Ensaio e Testemunhos*. (pp. 203-215) Edições ISMAI.

Lorito, T. (Ed.) (2014). *Silenzio umano, silenzio disumano*. ETS.

Macculloch, D. (2014). *Silence. A Christian History*. Penguin Books.

Mancino, E. (2013). *Il Segreto All'Opera. Pratiche di Riguardo per Un'Educazione del Silenzio*. Mimesis Edizioni.

Matos, O. (2014). A escola do silêncio: acídia e contemplação. In A. Neves (Org.), *Mutações. O Silêncio e a Prosa do Mundo* (pp. 53-78). Edições Sesc.

Michel, F. (1986). *Le Silence et sa Réponse*. Éditions Jean-Claude Lattès.

Nicolini-Zani, M. (2020). *Il Nobile Silenzio. Prospettive Buddhiste*. Mimesis Edizioni.

Noacco, C. (2017). *La Force du Silence. Petites notes sur le bruissement du monde*. Transboréal.

Noacco, C. (2021). A força do silêncio. In A. F. Araújo (Org.), *O Poder do Silêncio. Ensaio e Testemunhos* (pp. 241-247). Edições ISMAI.

Paioni, P. (1999). Figure del silenzio. In D. de Agostini & P. Montani (a cura di). *L'Opera del Silenzio* (pp. 9-20). Schena Editore.

Peeters, T. (2011). *Quando il silenzio parla. La vita dei Certosini* (H. Kretzers & M. C. Forconi, Trad.). Paoline Editoriale Libri.

Picard, M. (1954). *Le monde du silence* (J.-J. Anstett, Trad.). PUF.

Picard, M. (2019). *Le monde du silence* (J.-J. Anstett, Trad.). Éditions La Baconnière.

Polla-Mattiot, N. (a cura di) (2009). *Il paradosso del silenzio. Percorsi alternativi nel caos contemporaneo*. Il Poligrafo.

Polla-Mattiot, N. (2012). *Pause. Sette oasi di sosta, sull'orizzonte del silenzio*. Mimesis Edizioni.

Kaepelin, P. (1997). *Le silence vital*. Desclée de Brouwer.

Krishnamurti (1999). *La Révolution du silence*. Trad. de Carlo Suarès. Stock.

Mendonça, J. T. (2015a). Somos analfabetos do silêncio. *Revista Expresso*, nº 224, 12/06, p. 90.

Mendonça, J. T. (2015b). Elogio del silenzio. *La Rivista del Clero Italiano*, 1, 71-77.

Merton, T. (1953). *Aux Sources du Silence* (4e Éd.). [J. Stiénon du Pré, Trad.]. Desclée de Brouwer.

Merton, T. (1960). *A Vida Silenciosa*. Trad. anónima. Vozes.

Raimondi, S. (2012). *Portatori di Silenzio*. Mimesis Edizioni.

Rassam, J. (1972). Le Silence. *Revue de l'Enseignement Philosophique*, (5), 11-31.

Rassam, J. (2017). *Le silence comme introduction à la métaphysique*. Artège Lethielleux.

Rizzacasa, A. (1989). Il Silenzio come manifestazione di Autenticità Esistenziale. In M. Baldini & S. Zucal (Eds.), *Le Forme del Silenzio e Della Parola. Atti del convegno "Il silenzio e la parola" tenuto a Trento il 15-17 ottobre 1987* (pp. 573-580). Morcelliana.

Sarah, R., & Diat, N. (2017). *A Força do Silêncio. Contra a Ditadura do Barulho* (2.a Ed.) Lucerna.

Scalzo, P. (2007). *Il silenzio nella Certosa. Sul silenzio dei certosini nell'età della scienza e della tecnica*. Pellegrini Editore.

Shen, P. (2021). A Idade do Ruído Mental. In A. F. Araújo (Org.), *O Poder do Silêncio. Ensaio e Testemunhos* (pp. 320-326). Edições ISMAI.

Silva, C. H. do C. (2011). Aposiópesis: o silêncio na linguagem dos místicos. *Didaskalia*, 41(2), 99-184.

Silva, C. H. do C. (2021). Calei-me e o Silêncio falou – Um testemunho filosofante. In A. F. Araújo (Org.), *O Poder do Silêncio. Ensaio e Testemunhos* (pp. 229-234). Edições ISMAI.

Sini, C. (2013). *Il Gioco del Silenzio*. Mimesis Edizioni.

Smedt, M. de (2006). *Elogio do Silêncio* (2.ª Ed.). [S. Lavos, Trad.]. Sinais de Fogo.

Tannier, K. (2017). *Ma cure de silence*. Éditions First.

Tauro, G. (1922). *Il Silenzio e L'Educazione dello Spirito*. Albrighi, Segati & C.

Torralba Roselló, F. (2001). *El silencio: un reto educativo*. [C. del Blanco Barnusell, Trad.]. PPC.

Torralba, F. (2010). *A Arte de Saber Escutar*. [A. M. Venda, Trad.]. Guerra e Paz, Editores.

Verger, F.-X. (2015). *Le choix du silence*. Zodiaque Éditions.

Vigne, J. (2003). *La Mystique du Silence*. Albin Michel.

Wainer, R. (2001/4). Éloge du Silence. *L'information littéraire*, 53, 20-26.

Wolff, F. (2014). O silêncio é ausência de quê? In A. Novaes (Org.), *Mutações. O Silêncio e a Prosa do Mundo* (pp. 35-51). Edições Sesc.

ii) Perspetiva Sociolinguística, Semiótica, Retórica, Social e Pragmática do Silêncio

Bilmes, J. (1994). Constituting silence: Life in the world of total meaning. *Semiotica*, Vol. 98, Issues 1-2, 73-87.

Bilmes, J. (1996). Le silence constitué. La vie dans un monde de plénitude de sens. *Réseaux*, Vol. 14, n° 80, 129-142.

Bruneau, T.J. (1973). Communicative silences: Forms and functions. *Journal of Communication*, 23, 17-46.

Bruneau, T.J. (1995). Contemplation. The art of intrapersonal communication. In J. A. Aitken & L. J. Shedletsky (Eds.), *Intrapersonal communication processes* (pp. 208-217). Midnight Oil Press.

Bruneau, T. (2009). Silence, Silences, and Silencing. In S. W. Littlejohn & K. A. Foss (Editors), *Encyclopedia of Communication Theory* (pp. 880-884). Sage Publications.

Ceia, C. (2009). Aposiopese. In C. Ceia (coord.), *E-Dicionário de Termos Literários (EDTL)*, <https://edtl.fcsh.unl.pt/encyclopedia/aposiopese>, acedido em 18-07-2024.

Dambska, I. (1970). Sur les fonctions sémiotiques du silence. *Revue de Métaphysique et de Morale*, 75 (3), 309-315.

Dechert, H. W., & Raupach, M. (Eds.) (1980). *Temporal Variables in Speech. Studies in Honour of Frieda Goldman-Eisler*. Mouton Publishers.

Ephratt, M. (2008). The functions of silence. *Journal of Pragmatics*, 40, 1909-1938.

Fraser, B., & Turner, K. (Eds.) (2009). *Language in Life, and a Life in Language: Jacob Mey – A Festschrift*. Emerald.

Genette, G. (2007). *Discours du récit*. Éditions du Seuil.

Glenn, C. (2004). *Unspoken. A Rhetoric of Silence*. Southern Illinois University Press.

Goodman, P. (1972). *Speaking and Language. Defense of Poetry*. Vintage Books.

Gudrun, M. G., & Jessner, U. (1996). *Semantics of Silences in Linguistic and Literature*. Universitätsverlag C. Winter.

Haslinger, M., & Anreiter, P. (1996). Etymological Approaches to the Concepts of Silence. In G. M. Grabher & U. Jessner (Eds.), *Semantics of Silences in Linguistics and Literature* (pp. 5-18). Universitätsverlag C. Winter.

Hernández Sacristán, C. (2002-2004). Decir y callar: apuntes para una antropología lingüística. *Archivo de Filología Aragonesa, LIX-LX(1)*, 541-554.

Jaworski, A. (1993). *The Power of Silence. Social and Pragmatic Perspectives*. Sage Publications.

Jaworski, A. (Ed.) (1997). *Silence. Interdisciplinary Perspectives*. Mouton de Gruyter.

Jaworski, A. (1997a). Introduction: An overview. In A. Jaworski (Ed.). *Silence. Interdisciplinary Perspectives* (pp. 3-14). Mouton de Gruyter.

Jaworski, A. (1997b). "White and white": Metacommunicative and metaphorical silences. In A. Jaworski (Ed.), *Silence. Interdisciplinary Perspectives* (pp. 381-401). Mouton de Gruyter.

Jaworski, A. (2005). Introduction: Silence in institutional and intercultural contexts. *Multilingua*, 24, 1-6.

Jaworski, A. (2006). Silence. In K. Brown (Ed.), *Encyclopedia of Language & Linguistics* (2nd Ed.) (pp. 377-379). Elsevier Science.

Jensen, J. V. (1973). Communicative functions of silence. *ETC - a Review of General Semantics*, 30, 249-257.

Johannesen, R. L. (1974). The Functions of Silence: A Plea for Communication. *Western Speech*, 38(1), 25-35.

Klieber, A. (2023). Silencing, Conversational Silences. *Hypatia. A Journal of Feminist Philosophy*, 1-18. <http://doi.org/10.1017/hyp.2024.18>

Knapp, K. (2000). Metaphorical and interactional uses of silence. *EESE: Erfurt Electronic Studies in English*, 7. http://webdoc.sub.gwdg.de/edoc/ia/eesse/artic20/knapp/7_2000.html.

Kurzon, D. (1997/8). *Discourse of Silence*. John Benjamins Publishing Company.

Kurzon, D. (2007). Towards a typology of silence. *Journal of Pragmatics*, 39, 1673-1688.

Kurzon, D. (2009). Thematic Silence as Metaphor. In B. Fraser & K. Turner (Eds.). *Language in Life, and a Life in Language: Jacob Mey – A Festschrift* (pp. 255-263). Emerald.

Kurzon, D. (2013). Silence. In M. Sbisà & K. Turner (Eds.). *Pragmatics of Speech Actions* (pp. 659-683). De Gruyter Mouton.

Kurzon, D. (2015). Silence. In J.-O. Östman & J. Verschuren (Eds.), *Handbook of Pragmatics Online* (Vol. 19, pp. 1-26). John Benjamins Publishing Company. <https://doi.org/10.1075/hop.19.sil1>

Magarreiro, V. (2009). Pausa. In C. Ceia (Coord.), *E-Dicionário de Termos Literários (EDTL)*, <https://edtl.fcsh.unl.pt/>.

Mair, C. (1996). The Semantics of Silence. In G. M. Grabher & U. Jessner (Eds.), *Semantics of Silences in Linguistics and Literature* (pp. 19-28). Universitätsverlag C. Winter.

Maitra, I. (2009). Silencing speech. *Canadian Journal of Philosophy*, 39(2), 309-338.

Nakane, I. (2012). Silence. In C. B. Paulston, S. F. Kiesling & El. S. Rangel (Eds.), *The Handbook of Intercultural Discourse and Communication* (pp. 158-179). Wiley-Blackwell/A John Wiley & Sons, Ltd., Publication.

Polla-Mattiot, N. (2012). *Pause. Sette oasi di sosta, sull'orizzonte del silenzio*. Mimesis Edizioni.

Saville-Troike, M. (1985). The place of silence in an integrated theory of communication. In D. Tannen & M. Saville-Troike (Eds.), *Perspectives on Silence* (pp. 3-18). Ablex Pub. Corp.

Saville-Troike, M. (2006). Silence: Cultural Aspects. In K. Brown (Ed.), *Encyclopedia of Language & Linguistics* (2nd Ed., pp. 379-381). Elsevier Science.

Sbisà, M. (2009). Illocution and Silencing. In B. Fraser & K. Turner (Eds.), *Language in Life, and a Life in Language: Jacob Mey – A Festschrift* (pp. 351-357). Emerald.

Schmitz, U. (1994). *Eloquent Silence*. L.A.U.D.

Scollon, R., & Scollon, S. B. K. (1981). *Narrative, Literacy, and Face in Interethnic Communication*. Ablex Pub. Corp.

Scollon, R. (1985). The Machine Stops: Silence in the Metaphor of Malfunction. In D. Tannen & M. Saville-Troike (Eds.), *Perspectives on Silence* (pp. 21-30). Ablex Pub. Corp.

Scott, R. L. (1972). Rhetoric and silence. *Western Speech*, 36(3), 146-158.

Stenström, A.-B. (1999). *An Introduction to Spoken Interaction* (3rd Ed.). Routledge.

Stenström, A.-B. (2012). Pauses and hesitations. In G. Andersen & K. Aijmer (Eds.), *Pragmatics of Society* (pp. 537-568). De Gruyter Mouton.

Tannen, D. & Saville-Troike, M. (Eds.) (1985). *Perspectives on Silence*. Ablex Pub. Corp.

Tannen, D. (1985). Silence: anything but. In D. Tannen & M. Saville-Troike (Eds.), *Perspectives on Silence* (pp. 93-111). Ablex Pub. Corp.

Valesio, P. (1986). *Ascoltare il silenzio. La retorica come teoria*. Il Mulino.

Verschueren, J. (1985). *What People Say They Do With Words. Prolegomena to an empirical-conceptual approach to linguistic action*. Ablex Publishing Corporation.

B – Vários: Antropologia, Educação, Espiritualidade, Filosofia, Sociologia, Literatura

AA.VV. (2003). *The Desert Fathers. Sayings of the Early Christian Monks* [B. Ward, Trad.]. Penguin Books.

Alves, R. (2005). A arte de ouvir. *Bons Fluidos*, (72), 38-41.

Alves, R. (2008). *O amor que acende a lua* (13.ª Ed.). Papirus.

Anders, G. (2002a). *Die Antiquiertheit des Menschen*, 1. *Über die Seele im Zeitalter der zweiten industriellen Revolution*. Verlag C. H. Beck.z

Anders, G. (2002b). *Die Antiquiertheit des Menschen*, 2. *Über die Zerstörung des Lebens im Zeitalter der dritten industriellen Revolution*. Verlag C. H. Beck.

Andrade, C. B. de (2016). O caminho e as suas etapas: as quatro nobres verdades (*catvaryāryasatyan*), o nobre óctuplo caminho (*āryāstāngikamarga*) e os estágios dos buscadores. *Kriterion*, (133), 105-125.

Andrade, C. B. de (2021). *Budismo em Sete Lições*. Editora Vozes.

Aurobindo, S. (1980). *Les Bases du yoga*. Éd. Sri Aurobindo Ashram.

Andrade, E. (2000). *Obscuro Dominio* (8.ª Ed.). Fundação Eugénio de Almeida.

Baldini, M. (Ed.) (1987). *Il Silenzio Nei Padri Del Deserto*. La Locusta.

Bento, S. (2020). *Regra do Patriarca S. Bento* (3.ª Ed.) [Monges de Singeverga, Trad.]. Edições "Ora & Labora".

Breton, P. (1994). *A Utopia da Comunicação* [S. Ferreira, Trad.]. Instituto Piaget.

Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (Eds.) (2015). *Handbook of Mindfulness. Theory, Research, and Practice*. The Guilford Press.

Bruno, M., O.C.S.O (1954). *Aux Écoutes de Dieu. Le Silence Monastique dans La Tradition Cistercienne* (2è Éd.). Imprimerie de L'Est. K.

Buber, M. (2009). *EU e TU* (3.ª Reimp.). [N. Aquiles von Zuben, Trad.]. Centauro Editora.

Corbin, H. (1980). *Temple et Contemplation. Essais sur l'Islam*. Flammarion.

Davy, M.-M. (1976). Les Chartreux Aujourd'hui comme Hier, Silence et Solitude. *Revue Question de*, nº 10. <https://www.revue3emillenaire.com/blog/les-chartreux-aujourd'hui-comme-hier-silence-et-solitude-par-marie-madeleine-davy/>.

- Davy, M.-M. (2005). *L'homme intérieur et ses métamorphoses*. Albin Michel.
- Dinouart, A. (2015) [1771]. *El Arte de Callar* [M. Armiño, Trad.]. Ediciones Siruela.
- Driot, M. (2006). *Os Padres do Deserto* [A. R. Pereira, Trad.]. Paulus.
- Dumoulin, H. (2009). *Encuentro con el budismo (2.ª imp.)* [C. Gancho, Trad.]. Herder Editorial.
- Dumoulin, S. J. H. (1997). *Para entender el Budismo. Temas Clave* [J. M. de Vera, Trad.]. Ediciones Mensajero.
- Durand, G. (1998). *Campos do Imaginário* [M. J. Batalha Reis, Trad.]. Instituto Piaget.
- Eco, U. (1989). *Obra aberta* [J. R. N. Furtado, Trad.]. Difel.
- Eliade, M. (s.d.). *O Sagrado e o Profano. A Essência das Religiões* [R. Fernandes, Trad.]. Edição "Livros do Brasil".
- Eliade, M. (1991). *Le yoga. Immortalité et liberté*. Payot.
- Esquirol, J. M. (2024). *A Escola da Alma. Da forma de educar à maneira de viver* [P. Ramos, Trad.]. Paulinas Editora.
- Freire, P. (1976). *Ação Cultural para a Liberdade E Outros Escritos*. Paz e Terra.
- Freire, P. (1987). *Pedagogia do Oprimido (7.ª Ed.)*. Paz e Terra.
- Freire, P. (2018). *Pedagogia do Oprimido (3.ª Ed.)*. Edições Afrontamento.
- Genette, G. (2007). *Discours du récit*. Éditions du Seuil.
- Gimello, R. M. (2004). Bodhi (Awakening). In R. F. Buswell, Jr. (Ed.), *Encyclopedia of Buddhism* (Vol. One A-L, pp. 50-53). Macmillan.
- Gómez, L. O. (2004). Bodhicitta (Thought of Awakening). In R. F. Buswell, Jr. (Ed.). *Encyclopedia of Buddhism* (Vol. One A-L, pp. 54-56). Macmillan.
- Goyal, M. & Rusch, H. L. (2021). Mindfulness-Based Interventions in the Treatment of Physical. In M. Farias, D. Brazier & M. Lalljee (Eds.), *The Oxford Handbook of Meditation* (pp. 673-693). Oxford University Press.
- Grün, A. (2009). *A sublime arte de envelhecer. E tornar-se uma bênção para os outros*. [D. Stork, Trad.]. Paulinas Editora.
- Guardini, R. (1961). *La Coscienza* [G. Delugan, Trad.]. Morcelliana.

- Guardini, R. (1965). *La Messe* [P. Duployé, Trad.]. Les Éditions du Cerf.
- Guardini, R. (1991). *Wille und Wahrheit. Geistliche Übungen*. Grünwald/Schöningh.
- Guardini, R. (2015). *Virtù. Temi e prospettive della vita morale* (6.^a Ed.) [G. Somnavilla, Trad.]. Morcelliana.
- Guardini, R. (2018). *Il testamento di Gesù* [G. de'Grandi, Trad.]. (Sesta ristampa della seconda edizione). Vita e Pensiero.
- Guénon, R. (1990). *Initiation et Réalisation Spirituelle*. Éditions Traditionnelles.
- Guénon, R. (1996). *Aperçus sur L'Initiation*. Éditions Traditionnelles.
- Gusdorf, G. (1967). *Professores para quê? Para uma pedagogia da pedagogia* [J. Bénard da Costa e A. Ramos Rosa, Trad.]. Moraes.
- Hanh, T. N. (1987). *The Miracle of Mindfulness. An Introduction to the Practice of Meditation*. Beacon Press.
- Hanh, T.N. (2001). *Clés pour le Zen. Un guide pour la pratique du Zen*. Éditions Jean-Claude Lattès/Pocket.
- Han, B.-C. (2014). *A Sociedade do Cansaço* [G. Lopes Encarnação, Trad.]. Relógio D'Água.
- Han, B.-C. (2018). *Filosofia do Budismo Zen* [M. Serras Pereira, Trad.]. Relógio D'Água.
- Heidegger, M. (2000). *Serenidade* [M. M. Andrade e O. Santos, Trad.]. Instituto Piaget.
- Hovorun, C. (2021). Eastern Christianity and Meditation. In M. Farias, D. Brazier & M. Lalljee (Eds.), *The Oxford Handbook of Meditation* (pp. 163-180). Oxford University Press.
- Huxley, A. (1947). *The Perennial Philosophy* (2.^a Ed.). Chatto & Windus.
- Jäger, W., Müller, N., & Grimm, B. (2013). *Contemplación: Un Camino Espiritual*. [M. P. Díaz Palacio, Trad.]. Narcea Ediciones.
- Jäger, W. (2013). Contemplación. El Camino Místico Olvidado por los Cristianos.
<https://www.youtube.com/watch?v=HQ7YO1Zm8zU/>
<https://www.icergua.org/latam/pdf/10-segsemestre/02-decimosemestre/06-ed8/01.pdf>
 Acto de Inauguración de las Jornadas de la Fundación Caminos de Sabiduría Oriente Occidente, 12-13 de julio de 2013 con el tema "La práctica espiritual en la vida cotidiana". Entrevista: 16/07/2013.
- Jalics, F. (2016). *El Camino de la Contemplación* (Segunda reimp.). Buena Prensa.

Jalics, F. (2017). *Ejercicios de Contemplación. Introducción a la vida contemplativa y a la invocación de Jesús* (4.ª Ed.) [B. Romero y H. Heineken, Trad.]. Ediciones Sígueme.

Jankélévitch, V. (1961). *La Musique et l'Ineffable*. Librairie Armand Colin.

Jaspers, K. (1978). *Iniciação Filosófica* [M. Pinto dos Santos, Trad.]. Guimarães & C.a. Editores.

Jaspers, K. (2003). *Os Mestres da Humanidade* [J. Telles de Menezes, Trad.]. Almedina.

Jung, C. G. (2003). *Cartas*. Volume 3 – 1956-1961. [E. Orth, Trad.]. Vozes.

Kabat-Zinn, J. (2022). *Mindfulness. A Vida como Ela É*. [C. Lorrão, Trad.]. Nascente.

Kierkegaard, S. (1966). Quatre Discours. Pour un Examen de Conscience. Jugez Vous-Mêmes (1849-1852). In *Œuvres Complètes*. Tome 18. [P.-H. Tisseau, Trad.]. Éditions de L'Orante [A obra citada – *Pour un Examen de Conscience*, pp. 61-141]

Kierkegaard, S. (2007). *Los lirios del campo y las aves del cielo* [D. Gutiérrez Rivero. Editorial Trotta.

Krishnamurti, J. (2021). *Como Pode a Mente Estar Quieta?* Trad. de Miguel Pereira. Cultura Editora.

Lamelas, I. P. (2019). *Padres do deserto: palavras do silêncio*. Universidade Católica Portuguesa.

Lavelle, L. (2005). *La Parole et L'Écriture*. Éditions du Félin.

Le, A., Ngnoumen, C. T., & Langer, E. J. (Eds.) (2014). *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness* (Vols. I and II). John Wiley & Sons INC International Concepts.

Lenoir, F. (2010). *Petit traité de vie intérieure*. Plon.

Le Syrien, I. (1981). *Œuvres Spirituelles. Les 86 Discours Ascétiques. Les Lettres* [J. Toraille, Trad.]. Desclée de Brower.

Maffei, L. (2021). *Elogio da lentidão* [J. Serra, Trad.]. Edições 70.

Maitland, S. (2011). *O Livro do Silêncio* [J. Almeida e Pinho, Trad.]. Estrela Polar.

Marcel, G. (1951a). *Le Mystère de L'Être. I - Réflexion et Mystère*. Éditions Montaigne.

Marcel, G. (1951b). *Le Mystère de L'Être. II - Foi et Réalité*. Éditions Montaigne.

Maritain, J., & Maritain, R. (1998). *Œuvres Complètes* (Vol. 1, 2e Éd. réimp.). Éditions Universitaires de Fribourg/Éditions Saint Paul.

Mendonça, J. T. (2015c). *Nenhum Caminho será Longo. Para uma teologia da amizade* (7.^a Ed.) Paulinas.

Mendonça, J. T. (2024). *A Vida em Nós*. Quetzal Editores.

Menino Jesus, F. M.-E. de (2018). *Quero Ver a Deus* [C. do Imaculado Coração de Maria e Sta. Teresinha, Trad.]. Editora Vozes.

Merton, T. (1979). *Love and Living*. Sheldon Press.

Merton, T. (1996). *La contemplación en acción* [F. Beltrán Llavador, Trad.]. San Pablo.

Merton, T. (2004). *A Sabedoria do Deserto. Ditos dos Padres do Deserto do Século IV* [H. de Mello Filho, Trad.]. Martins Fontes.

Merton, T. (2006). *Místicos e mestres zen* [M. Oliva, Trad.]. Martins Fontes.

Merton, T. (2007). *Novas Sementes de Contemplação* [M. Godinho, Trad.]. Editorial Franciscana.

Merton, T. (2010). *Dirección Espiritual y Meditación* (3.^a Ed.) [M. del Carmen Blanco Moreno, Trad.]. Editorial Desclée de Brower.

Merton, T. (2011). *Meditación y contemplación* (3.^a Ed.) [M. L. Lezcano, Trad.]. PPC, Editorial.

Merton, T. (2015). *Zen, Tao et Nirvâna*. [F. Ledoux, Trad.]. Bartillat.

Merton, T. (2018). *A Oração Contemplativa* (2.^a Ed.) [Mosteiro da Virgem, Trad.]. Ecclesiae.

Merton, T. (2023). *Nenhum Homem é uma Ilha* [J. Nunes, Trad.]. Lua de papel.

Ngnoumen, C. T., & Langer, E. J. (2016). Mindfulness: The essence of well-being and happiness. In I. Ivtzan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing* (pp. 97-107). Routledge/Taylor & Francis Group.

Nicolini-Zani, M. (2020). *Il Nobile Silenzio. Prospettive Buddhiste*. Mimesis Edizioni.

Nietzsche, F. (2000). *Humano demasiado humano* [P. C. Lima de Souza, Trad.]. Editora Swarcz.

Otto, R. (1969). *Le Sacré. L'élément non rationnel dans l'idée du divin et sa relation avec le rationnel* [A. Jundt, Trad.]. Payot.

Piguet, J.-C. (1959). *De L'Esthétique à la Métaphysique*. Martinus Nijhoff.

Postman, N. (2002). *O fim da educação. Redefinindo o valor da escola* [C. Alcobia, Trad.]. Relógio d'Água.

- Prieto, J. M., & Santed, M. Á. (Coord.) (2020). *Psicología, Meditación y Espiritualidad*. Giuntieos.
- Purser, R. E., Forbes, D., & Burke, A. (Eds.) (2016). *Handbook of Mindfulness: Culture, Context, and Social Engagement*. Springer International Publishing.
- Raguin, Y. (1973). *Bouddhisme-Christianisme*. Epi Editeurs.
- Raguin, S. (2015). *Caminhos de Contemplação* [M. Paes Parente, Trad.]. Edições Tenacitas.
- Ricard, M. (2008). *L'Art de la Méditation. Pourquoi méditer? Sur quoi? Comment?*. Nil.
- Ricoeur, P. (1969). *Le conflit des interprétations. Essais d'herméneutique*. Éditions du Seuil.
- Ricoeur, P. (1986). *Du texte à l'action. Essai d'herméneutique, II*. Éditions du Seuil.
- Rilke, R. M. (2003). *As anotações de Malte Laurids Brigge* [M. T. Dias Furtado, Trad.]. Relógio D'Água.
- Rosa, H. (2010). *Accélération. Une critique sociale du temps* [D. Renault, Trad.]. La Découverte.
- Rosa, H. (2014). *Aliénation et accélération. Vers une théorie critique de la modernité tardive* [T. Chaumont, Trad.]. La Découverte/Poche.
- Shakespeare, W. (2008). Hamlet. In *Tragédias: teatro completo* [C. A. Nunes, Trad.]. Agir.
- Shen, P. (2021). A Idade do Ruído Mental. In A. F. Araújo (Org.), *O Poder do Silêncio: Ensaio e Testemunhos* (pp. 319-326). Edições ISMAI.
- Silva, C. H. do C. (1983). Diferenciação da experiência orante em Santa Teresa de Jesus: do tempo ascético a uma simbólica mística. *Didaskalia*, 13, (1-2), 105-248.
- Silva, C. H. do C. (2021). The Phenomenology of Meditation. Commonalities and Divergences between Christian Meditatio and Hindu Dhyāna. In M. Farias, D. Brazier & M. Lalljee (Eds.), *The Oxford Handbook of Meditation* (pp. 384-400). Oxford University Press.
- Silva, C. H. do C. (no prelo). Meditação. In Dom J. O. Carvalho, E. Abrantes & J. E. Franco (Coords.), *Dicionário Global da Espiritualidade e da Mística* (DGEM). IEAC-GO, 9 pp. [Texto cedido pelo autor a título gracioso]
- Starkey, C. (2021). Meditation in Contemporary Monastic Life. In M. Farias, D. Brazier & M. Lalljee (Eds.). *The Oxford Handbook of Meditation* (pp. 651-670). Oxford University Press.
- Steiner, G. (2005). *As Lições dos Mestres* [R. Pires Cabral, Trad.]. Gradiva.
- Suzuki, D. T. (s. d.). *Introducción al Budismo Zen* (4.ª Ed.). Ediciones Mensajero.

- Torralba, F. (2014). *Pedagogía del Sentido* (2.ª Ed.). PPC Editorial.
- Tolle, E. (2020). *O Poder do Agora* [E. Vaz, Trad.]. Bertrand Editora.
- Zembylas, M. (2007). *Five Pedagogies, A Thousand Possibilities. Struggling for Hope and Transformation in Education*. Sense Publishers.
- Zuben, N. A. von (2009). Introdução. In M. Buber, *EU e TU* (3.ª Reimp., pp. 5-42) [N. Aquiles von Zuben, Trad.]. Centauro Editora.
- Van Der Leeuw, G. (1970). *La Religion dans son essence et ses manifestations. Phénoménologie de la religion* [J. Marty, Trad.]. Payot.
- Vela-Santos, R. R. de (2011). Verging on divine: The matter of Benedictine silence and the justification of law and language. *Journal of Pragmatics*, 43, 2337-2359.
- Viallaneix, N. (1979). *Écoute, Kierkegaard. Essai sur la communication de la Parole* (Tome I). Le Cerf.
- Voillaume, R. (1972). *Come loro*. Edizioni Paoline.
- Voillaume, R. (1974). *Esigenze di fraternità* (2.ª Ed.). Cittadella.
- Waldenfels, H. (2001). *La Méditation en Orient et en Occident* [F. Vial, Trad.]. Éditions du Seuil.
- Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (Eds.) (2013). *Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. Routledge-Taylor Francis Group.
- Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications and the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism - An Interdisciplinary Journal*, 12(1), 1-18.
- Yün, H. (2012). *Budismo. Significados Profundos* [B. Portugal, Trad.]. Zéfiro.



UMinho Editora



Universidade do Minho

“Falar de interioridade e silêncio no mundo contemporâneo, como Alberto Filipe Araújo faz com sensibilidade, é manter o apelo a uma resistência íntima contra um laço social que se reduz cada vez mais a sinais e cada vez menos ao sentido, e abrir-se novamente ao espanto de existir.”

David Le Breton, no capítulo Últimas Palavras, p. 102.

ISBN 978-989-9350-02-1



9 789899 350021 >