

## **O dia dele. O silêncio. Qual seria o poder que emana dos diversos sentidos do silêncio para quem o experimentou? Desvende-se**

**Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues**  
PhD em Neurociências , Mestre em Psicologia e Biólogo

**Cibele Torres de Oliveira**  
Psicóloga

**Angelica de Sousa**  
Psicóloga

**Adriana Soares Lopes**  
Psicóloga

**Roselene Espírito Santo Wagner**  
Psicóloga  
Centro de Pesquisas e Análises Heráclito CPAH

### **RESUMO**

O silêncio e seu potencial para uma homeostase, que proporciona bem-estar e saúde têm sido objeto de estudo de várias áreas que englobam as ciências da saúde e sociais. Neurociência, Antropologia, Psicologia, Psicanálise. Estes campos de estudo nortearam o presente artigo, realizado através de uma revisão bibliográfica abrangente. O silêncio perpassa por diversos sentidos, entre os quais: omissão, opressão, sabedoria, neutralidade, esvaziamento ou ainda, um encontro consigo mesmo. Quando há um encontro, pode-se extrair de si informações valiosas. Uma constante busca por equilíbrio, que carrega consigo a capacidade do sujeito de ser protagonista da sua saúde, em seus diversos vieses: física, mental e espiritualmente.

**Palavras-Chave:** silêncio; saúde; tratamento

**His day. The silence. What would be the power that emanates from the different senses of silence for those who have experienced it? Unravel**

**ABSTRACT**

Silence and its potential for homeostasis, which provides well-being and health, have been the object of study of several areas that encompass the health and social sciences. Neuroscience, Anthropology, Psychology, Psychoanalysis. These fields of study guided the present article, carried out through a comprehensive bibliographical review. Silence goes through several meanings, among which: omission, oppression, wisdom, neutrality, emptiness or even an encounter with oneself. When there is an encounter, valuable information can be extracted from oneself. A constant search for balance, which carries with it the ability of the subject to be the protagonist of his health in its various aspects: physically, mentally and spiritually.

**Keywords:** silence; health; treatment

Artículo recibido: 20 marzo 2022

Aceptado para publicación: 15 abril 2022

Correspondencia: [deabreu.fabiano@gmail.com](mailto:deabreu.fabiano@gmail.com)

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

## **INTRODUÇÃO**

As pessoas querem falar. Muitas querem tagarelar. A maioria quer ser ouvida, compreendida em suas vitórias, dores, angústias, feridas. Ficam tentando controlar tudo, numa vã tentativa de achar, assim, de repente, um sentido para suas vidas. Sem saberem que provavelmente, a paz que sempre quiseram talvez esteja no silêncio que não conhecem, nunca experimentaram, nunca fizeram.

O que é possível ouvir e apreender através do silêncio? O que a neurociência, a antropologia, a psicologia e a psicanálise revelam-nos sobre os benefícios curativos do vazio das palavras, do vazio dos pensamentos? Do alívio de esvaziar-se de um som escandaloso de uma mente hiperativa, agitada? Do poder de um sono reparador, de interromper por alguns instantes uma rotina cansativa, ao silenciar uma boca cheia de palavras?

Porque tantos têm medo de ouvir, no silêncio, um tom ensurdecido e simplesmente não conseguem lidar com ele? Ver o que o silêncio pode proporcionar? Que medo é esse do silêncio? Será que Ele, ao Imperar, pode revelar uma característica inconsciente? Uma característica que você não quer saber?

E diante do silêncio, interrompem-no, como quem tivesse receio de ficar perplexo ou sem palavras. Paraphraseando Freud, esconder-se é um privilégio, mas não ser encontrado é uma catástrofe.

Como podemos nos comunicar e nos beneficiar através do silêncio? Porque os autistas e os artistas, na contramão, muitas vezes preferem o silêncio ao barulho, que lhes incomodam demasiadamente?

Eles certamente têm outra forma de perceber o mundo. As respostas para todas essas indagações são objeto de pesquisa do presente artigo. Embasadas técnica e cientificamente, através de revisão bibliográfica, feita de forma atenta e concentrada, mas nem sempre silenciosamente.

Apresentar-se-á informações surpreendentes, que irão ajudar o leitor a dominar a sua mente, antes que suas emoções o façam perecer, como Narciso, ao olhar uma imagem vazia de significado.

Essa jornada rumo ao silêncio começa com uma simples indagação: O que seria o silêncio?

Recorreu-se ao dicionário e as seguintes respostas foram enunciadas: estado de quem se cala ou se abstém de fala. Privação, voluntária ou não, de falar, publicar, escrever, pronunciar quaisquer palavras ou sons, incluindo privação de manifestar os próprios pensamentos.

Portanto, pela própria definição, pode-se inferir que o silêncio não é simplesmente o oposto de uma evidência sonora, mas um estado profundo que é inerente ao esvaziar-se, incluindo o próprio pensamento.

## **O NÃO-DITO EMBASADO PELA PSICANÁISE, GESTALT E ANTROPOLOGIA**

Barthes (2003) deixa implícito que o sujeito deseja o neutro, logo, postularia esse neutro. O autor pressupõe que o sujeito, a princípio, teria uma tendência a negar o neutro. Este, sob sua ótica, diria sobre a suspensão de qualquer paradigma, (qualquer imposição arrogante de sentido, ainda que atrelada a uma edificação subjetiva). O neutro seria, em primeira instância, o desejo, porém não se exclui a presença de um sujeito. Conclui-se que um sujeito, sempre desejante do neutro, poderia ao não o alcançar.

Pollac (1989) disserta sobre memória, esquecimento e silêncio, elucidando sobre a expressão “memórias subterrâneas”, ao analisar a marginalização das minorias, a exclusão de culturas minoritárias e dominadas. O que certamente não foi sem conseqüências para a formação de memórias individuais e coletivas destes povos colonizados e oprimidos. Faz-nos ainda refletir sobre como o que é relatado na história (memória nacional) contrapõe-se ao real, que seria, pois, a “memória subterrânea”.

Enterrar o sofrimento, em níveis coletivos ou individuais (traumas), não o faz desaparecer da história. O autor reflete ainda, sobre sobreviventes do campo de concentração e sobre a história da minoria judia:

A significação do silêncio sobre o passado, não remete forçosamente à oposição entre Estado dominador e sociedade civil. Encontramos com mais freqüência esse problema nas relações entre grupos minoritários e sociedade englobante. O exemplo seguinte, completamente diferente, é o dos sobreviventes dos campos de concentração que, após serem libertados, retornaram à Alemanha ou à Áustria. Seu silêncio sobre o passado está ligado em primeiro lugar à necessidade de

encontrar um *modus vivendi* com aqueles que, de perto ou de longe, ao menos sob a forma de consentimento tácito, assistiram à sua deportação. Não provocar o sentimento de culpa da maioria torna-se então um reflexo de proteção da minoria judia. Contudo, essa atitude é ainda reforçada pelo sentimento de culpa que as próprias vítimas podem ter, oculto no fundo de si mesmas. (POLLAC, 1989)

Interessante observar que a análise antropológica feita por Pollac (1989), permite uma reflexão aprofundada sobre o silêncio, que pode significar uma proteção consciente ou inconsciente, diante de um comportamento opressor dominante; perpassando também sobre um sentimento de culpa que vítimas de opressão e preconceitos podem carregar, um sentimento oculto.

O oculto, o não dito, como é de conhecimento entre os psicanalistas, diz sobre questões inconscientes, que geralmente se referem a desejos ou traumas reprimidos.

Seria a culpa inconsciente, que resulta em um silêncio angustiante, o resultado de uma manipulação individual ou em massa diante de uma relação de poder implícita?

Seria, sob outro ponto de vista, a culpa da vítima resultante de um **SILÊNCIO** (grifo nosso) de quem, no fundo, queria falar ou acreditava que era preciso se posicionar, ainda que isso a colocasse em uma situação de vulnerabilidade ou risco? Será que a vítima, inconscientemente, significa o seu silêncio como “covardia”?

Independentemente dos questionamentos ou respostas possíveis, uma via de acesso deve se tornar prioridade: a ressignificação das memórias, dos traumas e dos sofrimentos, de modo que, um silêncio autodestrutivo ou autossabotador seja interrompido para bem-estar.

O autor (1989) discorre sobre “uma zona de sombra”, que existe na lembrança como “silêncios, não ditos” (p.08). Em continuidade, o autor não poderia deixar de mencionar a angústia como resultante da falta de lugar para a escuta e ressalta o poder do discurso interior. Um discurso que perpassa pelo “compromisso com o não dito” (p.6), no que tange ao que o sujeito confessa ou não a si mesmo e ao exterior.

O autor cita minorias como homossexuais e profissionais do sexo, exemplificando-os como vítimas de uma forma de classificação social ou à condição de "sub-homens". Todo esse sofrimento necessitaria de uma ancoragem de uma memória mais geral, a da

humanidade, uma memória que não encontraria um porta-voz ou enquadramento adequado.

O estudo acima data de 1989 e considera-se que em pouco mais de três décadas obteve-se avanços no que tange à luta pela voz dos oprimidos, que, sendo estes, porta-vozes de sua própria história, ocupam, hoje, espaços sociais antes impensáveis, em um movimento de autovalorização e ressignificação. Sem enquadramento. Vozes que às vezes ecoam tão alto quanto o sofrimento. Vozes barulhentas, impositivas, causando perplexidade e propagando discurso de ódio. Usando de extremismos, que deixam claro que preferiam manter oculto tudo o que não pertence ao seu seletto mundo, tão pequeno, superficial, cruel, inflexível. Extremistas ensurdecidos com vozes barulhentas que ameaçam o poder que lhes sempre pertenceu, estruturado histórica e culturalmente.

Sem hipocrisia, faz-se necessário assumir que ainda enfrentamos preconceito no que tange às minorias e aos oprimidos, fruto de uma sociedade nada empática, e em termos freudianos, uma sociedade perversa.

Além do que fora exposto acima, não se pode esquecer que há algo da ordem do indizível, que a linguagem não consegue exprimir. A Psicanálise nos aponta a arte como possibilidade.

Propõe-se, no presente artigo, algo ainda mais profundo e subjetivo. O tratamento para a angústia não encontraria espaço na **arte de se esvaziar-se em silêncio?** (expressão e grifo nosso), sem precisar dizer sequer uma palavra?

O barulho às vezes é necessário para que se consiga ser visto ou compreendido, já que pela via da diplomacia, a justiça social não conseguiu ser atingida. Então, o grito poderia ser entendido como uma alternativa menos danosa que a força física para quem não quer aceitar o diferente. Outrossim, a sociedade teria que respeitar a recente força do oprimido ou então engolir "goela abaixo". Este barulho, provavelmente necessário, antecederia ao silêncio, reparador?

Esvaziar-se do que já se foi, para construir-se silenciosamente, no momento presente?

Ainda em relação ao sofrimento X silêncio, far-se-á um paralelo sobre as funções ou os sentidos do silêncio numa sessão de análise, bem como ele é sentido, pelo analisante.

Nasio (2020) e colaboradores pontuam que o silêncio está sempre presente numa sessão de análise, sendo seus efeitos tão decisivos quanto os de uma palavra pronunciada. O

autor enumera silêncios, destacando-os: silêncio do paciente ou do analista; silêncio crônico ou efêmero; silêncio de resistência ou de abertura do inconsciente.

O autor pondera que dentre todas as manifestações humanas, o silêncio continua sendo aquela que, de maneira muito pura, melhor exprime a estrutura densa e compacta, sem ruído nem palavra, de nosso inconsciente próprio.

O fato de o inconsciente ser estruturado através de uma linguagem, não significa, em absoluto, a necessidade de vocábulos, ainda conforme o autor e colaboradores.

Propõe-se, portanto, que a estruturação do inconsciente pode ser feita através de qualquer linguagem, sendo o silêncio uma delas. O silêncio de uma tomada de consciência, de um saber indizível, de uma ressignificação, ou ainda, uma desistência. Tentar-se-á escrever de uma forma pedagógica, para melhor compreensão dos leitores.

Diante de uma situação real, inesperada, surpreendente; positiva ou negativamente, o sujeito poderá exprimir sua reação através de um silêncio de perplexidade. Um silêncio onde não cabe pensamento. Um silêncio de pausa diante do inimaginável.

Quando, em uma sessão de análise, o sujeito compreende uma situação sob novo olhar, ou seja, ressignifica essa situação, relacionada a um evento subjetivo, pode compreender melhor a si próprio. Provavelmente, mais maduro, pronto para deixar o inconsciente à mostra, pode-se apresentar um silêncio terapêutico. E o sujeito, finalmente liberto do sintoma, não precisa de expressão, nem da fala, nem do corpo, nem da mente, que também falam e por vezes mentem.

O silêncio do analista propõe o protagonismo do sujeito em seu processo terapêutico, geralmente representando um corte a uma fala importante sobre seu sintoma. Um silêncio que respeita o tempo do sujeito, que propõe a análise de seu discurso, sem, todavia, forçá-lo ou induzi-lo a quaisquer ações, respostas. Afinal, para a psicanálise, o tempo é lógico e não cronológico. Há uma ética, sem falsos moralismos, no que tange ao desejo do sujeito.

O silêncio pode ou não proporcionar um movimento ao sujeito. Permitir com que ele saia desse lugar de sofrimento. Um movimento que propõe ao sujeito uma re (ação), convidando-lhe a fazer algo diante Disso (agora conhecido por ele), que se refere aos seus medos e desejos, mesmo que socialmente sejam encarados como sombrios ou obscuros. E nessa tomada de decisão, sem necessidade de aprovação, a culpa cede seu lugar à

responsabilização, o que é liberta (dor). É disso que se trata o silêncio numa sessão analítica.

O silêncio da resistência, seja em uma sessão de análise ou na vida, geralmente relaciona-se sobre um sintoma recalcado, sofrido, o receio de um olhar do outro, julgador, malicioso, mal compreendido. Um olhar que impede a visão, o autoconhecimento, o reconhecimento ou a autoaceitação.

O silêncio de uma desistência pode ser visto em muitos lares, quando alguém desiste realmente de uma relação. Quando não há mais desejo de lutar, quando o amor acabou, quando não há mais o que falar. Nesses contextos, o silêncio também representa o fim. E possivelmente o fim de um sintoma, de um sofrimento. O silêncio como terapia, ao ofertar uma pausa; para recomeçar, em um novo momento, um novo ciclo.

A Psicologia também aborda o viés terapêutico do silêncio, citado, no presente estudo, através da abordagem conhecida como Gestalt terapia, cuja criação remete a Perls; Lore (2001).

Conforme os autores citados, a psicoterapia, à luz da abordagem gestáltica, buscará processos que transportam o Ser à aproximação com conteúdos psíquicos, por meio de sentidos como cores, cheiros, sons, sabores; levando-o a conhecer-se, em sua dimensão total, como pessoa.

A abordagem gestáltica traz como possibilidade a experiência do silêncio como awareness (tomada de consciência). Essa experiência pode trazer à luz desejos ou medos que não se conseguiu expressar vocalmente. O evocativo “o que”, uma das formas de interação nessa abordagem terapêutica, conduziria à real descrição dos fenômenos e de seus significados.

Já o enunciado “por que” poder-se-ia desencadear uma série de respostas “autocausadoras”, não resultando em conhecimentos que possam auxiliar no entendimento da estrutura do evento (Polster e Polster, 2001; Cardella, 2002).

O terapeuta convidaria o cliente a experienciar-se, trazendo notícias de seus processos corporais, tornando-se, então, presente, de forma espontânea.

Para a Gestalt terapia o corpo em silêncio é um corpo que fala de inúmeras formas, cabendo ao psicoterapeuta, embasado tecnicamente, compreender o diálogo trazido pelo corpo, transmitindo, ao ouvinte, a essência desse diálogo. (Hall e Lindzey, 1984, Ribeiro, 1985)



Dessa forma, pode-se compreender que cabe ao cliente, no processo terapêutico, buscar compreender e interpretar o seu silêncio, refletindo, em quais momentos, o silêncio das palavras e a voz que emana dos órgãos dos sentidos é de fato terapêutico.

### **O SILÊNCIO EM SUAS ESTRUTURAS E FUNÇÕES NEUROBIOLÓGICAS**

As informações a serem descritas constam no site stringfixer (sendo apurada sua confiabilidade, obtendo resultados positivos; 70%), porém o autor do site não divulgou seu nome, nem data da publicação do artigo.

A escolha do site para abordar o tema rede de modo padrão, recentemente divulgado na neurociência (2001), se deu pela amplitude e variedade de informações sobre o tema e pela escassez de estudos sobre a temática, sobretudo na língua portuguesa. A relevância do assunto se dá pela sua relação com a atividade cerebral e o silêncio.

Conforme informações adquiridas na neurociência, a rede de modo padrão (DMN) ou rede frontoparietal, anatomicamente medial, é uma rede cerebral em grande escala, composta, entre outras estruturas, pelo córtex pré frontal medial, córtex cingulado posterior e giro cingular.

É mais conhecido por estar ativo quando uma pessoa não está focada no mundo exterior ou o cérebro estando em repouso durante a vigília, como em sonhos acordados ou divagações da mente. A DMN também estaria ativa quando o indivíduo está pensando em terceiros, em si mesmo, no passado ou no futuro.

Conhecimentos advindos da década de 70 propõem que o fluxo sanguíneo na parte frontal do cérebro tende a ser maior com a pessoa em repouso.

Na década de 1990, com o advento da tomografia por emissão de pósitrons (PET), o site afirma que pesquisadores começaram a avaliar que quando uma pessoa está envolvida em tarefas de percepção, linguagem e atenção, **as mesmas áreas cerebrais tornam-se menos ativas em comparação com o repouso passivo. Considerando-as como áreas em desativação.** (grifo nosso).

O artigo discorre sobre funções relacionadas ao modo de rede padrão:

Memórias de si e dos outros, teoria da mente, emoções, avaliação e isolamento social, bem como evocação da memória, planejamento do futuro, compreensão de uma narrativa e memória episódica.

Clinicamente, a constante ativação da rede de modo padrão é observada em pacientes com Alzheimer, Transtorno do Espectro Autista, Transtorno depressivo maior, esquizofrenia, entre outros.

Estes transtornos têm em comum um mal funcionamento das funções atencionais e executivas, que afetam negativamente a memória, bem como podem apresentar, como comorbidades, ansiedade, pensamento acelerado, alterações metabólicas e no humor. E dificulta, portanto, o silenciar, o prestar atenção de forma a focar, produzir, criar...

Propõe-se no presente artigo, uma alternância do funcionamento cerebral para a rede de modo padrão diminuída, o que demanda, inicialmente, certo esforço para romper com comportamentos padronizados e repetitivos. Vigiar o próprio comportamento e as emoções, evitando devaneios, sem propósito, da mente, seja evocando demasiadamente lembranças ou planejando sem estratégias eficazes, um futuro que nem se sabe se virá. Há um velho ditado que diz: “ou você controla seus pensamentos ou eles te controlam”. O estresse contínuo aumenta a produção do hormônio cortisol, que em excesso, nos mantém sempre vigilantes, cansados e insones (Rodrigues,2022).

Então, para silenciar, parece que focar é o remédio. O foco direcionado pode impedir que uma cascata de neurotransmissores seja gerada, desencadeando, no cérebro, uma onda de emoções em pânico.

## **CONCLUSÃO**

Não se pode mais falar em silêncio. A expressão mais abrangente seria “os sentidos do silêncio”. Os silêncios de submissão e/ou opressão não são benéficos, colocando indivíduos na posição de quem não pode desejar. Ou não podem se expressar, serem quem são, revelar. Este tipo de silêncio deve ser ouvido pelo terapeuta, analista ou observador de forma atenta. Pois, através da redução da rede de modo padrão, parece que se encontra uma via de acesso para um silêncio realmente capaz de propiciar saúde mental, física e espiritual.

Não se deixe enganar pelos devaneios e divagações da mente, pois ela nem sempre é leal, ela mente. E quando não mente, carrega um inconsciente, danado. Que despista, mas ao mesmo tempo, dá a pista.

Parece um jogo? Porque não? É você contra sua inclinação para os excessos, para suas frágeis pulsões.

Parece mais claro agora o poder da meditação, da respiração profunda, de um mantra ou uma técnica usada para mantermos a atenção focada.

Degenerar-se ou desvender-se, só depende de você. Aquiete, preste atenção na inspiração e na expiração. Pare. Descanse. Durma. Acredite no seu potencial e que você merece o melhor. Pois, caso contrário, continuará a paralisar, divagar sem rumo, a se autossabotar. Buscando, em vão, por respostas que nunca virão pela via de acesso mais comum: a linguagem.

Talvez, não haja segredos, apenas mistérios para serem revelados. Desapegue, sossegue. Sinta, cheire, beba, coma, respira e não se apresse. Com moderação. Tire proveito do velho ditado popular: devagar e sempre. Mais importante que a velocidade é saber a direção.

Use a técnica do ho'oponopono, uma técnica havaiana antiga para se esvaziar. Silenciar. Não custa tentar. É só dizer com o coração as seguintes narrativas: Sinto muito; me perdoe; te amo; sou grato. E você escolhe o que vai dizer em cada narrativa, se libertando de mágoas, do passado e da ansiedade do futuro.

Meditar também é silenciar. É focar a atenção naquilo que não é habitual, não sendo centrado em si e nem nos outros. Apenas focar no canto de um pássaro, numa suave melodia que transmita paz, na própria respiração ou nas batidas do coração.

Mas, para saber, verdadeiramente, os benefícios do silenciar, não adianta apenas ler esse artigo. É necessário render-se, desvendar-se, conhecer-se. Através da prática de um silenciar profundo e restaura (dor).

Ficar em torno de si mesmo como Narciso, personagem mitológico, pensar demasiadamente sobre quaisquer coisas ou ainda pré (ocupar-se) mais do que deveria com o olhar do outro, com a vida alheia, com a cor da grama do vizinho, pode ser devastador. Ocupar-se do próprio silêncio, cria uma via de acesso há um reduto mais profundo, que é aquele onde se forma a intenção. Descobrimos o nascedouro das nossas intenções, ouvindo o eco interno do que queremos ser e daquilo que verdadeiramente somos. É nesse espaço que reverbera os sons internos e no silêncio traduzimos o que era ideia em ação e evolução no ciclo vital.

## **REFERÊNCIAS**

- BARTHES, R. O neutro. São Paulo: Martins Fontes, 2003.
- CARDELLA, B.H.P. A CONSTRUÇÃO DO PSICOTERAPEUTA – uma abordagem gestáltica. São Paulo: Summus. (2002).
- HALL, C. S., e LINDZEY, G. **Teorias da personalidade** (Vol 2). M. C. M. Kupfer. Trad e revisão ). São Paulo: EPU.(1984).
- NASIO, J.-D. O SILÊNCIO NA PSICANÁLISE. Colaboradores: Xavier Audouard, Françoise Dolto, Robert Fliess, Antoine Franzini, Jacques Hassoun, Sophie Morgenstern, Jacqueline Moulin, J.-D. Nasio, Christian Oddoux, Sylvie le Poulichet, Theodor Reik, Monique Schneider, Marie-Claude Thomas, François-Daniel Villa, Liliane Zolty. Ed. ZAHAR, Rio de Janeiro, 2020.
- OXFORDLANGRAGES: Dicionário de português da Google. Recurso Eletrônico. Disponível em: < [https://www.google.com.br/search?q= Definição + de+silêncio](https://www.google.com.br/search?q=Definição+de+silêncio)>. Acesso em: 30 abr.2022.
- POLLAC, Michael. Memória, esquecimento, silêncio. **Rev. Estudos Históricos**. Tradução Vol. 2. N.3 (1989). Recurso Eletrônico. Disponível em: <<https://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/reh/article/view/2278>>. Acesso em: 30 abr.2022
- POLSTER, E. &POLSTER, M. Gestalt-terapia integrada. São Paulo: Summus (2001)
- REDE DE MODO PADRÃO. Artigo. Disponível em: <[https://stringfixer.com/pt/Default\\_mode\\_network](https://stringfixer.com/pt/Default_mode_network)>. Autor desconhecido. Sem data de publicação. Referências até o ano de 2014. Acesso em: 01 mai.2022.
- RODRIGUES, F.A.A et all. (2022). A aplicação da alteração de estado emocional na performance esportiva. Revista Científica Cognitionis. (DOI): 10.38087/2595.8801.127