

JUSTIN ZORN e LEIGH MARZ

«Um livro que faz uma apologia essencial: desligar e saborear o silêncio é uma das melhores coisas que podemos fazer por nós próprios e pelo mundo.»

Arianna Huffington, autora bestseller do *New York Times*



O
SILÊNCIO
é de
OURO

E SE OS MAIORES DESAFIOS PESSOAIS
E GLOBAIS NÃO SE RESOLVEREM
COM MAIS PENSAMENTOS OU CONVERSAS?


nascente

ÍNDICE

PARTE I: UM ANSEIO PARTILHADO

Capítulo 1	Um Convite	9
Capítulo 2	O Altar do Ruído	19
Capítulo 3	O Silêncio é Presença	39
Capítulo 4	As Dimensões Morais do Silêncio	56

PARTE II: A CIÊNCIA DO SILÊNCIO

Capítulo 5	Florence Nightingale Ficaria Furiosa	79
Capítulo 6	Um Botão de Silêncio para a Mente	98

PARTE III: O ESPÍRITO DO SILÊNCIO

Capítulo 7	O Motivo de o Silêncio Ser Assustador	123
Capítulo 8	Lótus e Lírios	140

PARTE IV: SILÊNCIO INTERIOR

Capítulo 9	Um Guia de Campo para Encontrar Silêncio	157
Capítulo 10	O Sucessor Saudável da Pausa para Fumar	172
Capítulo 11	Silêncio Arrebatador	204

PARTE V: JUNTOS EM SILÊNCIO

Capítulo 12	Trabalhar em Silêncio	235
Capítulo 13	Viver em Silêncio	264

PARTE VI: UMA SOCIEDADE QUE HONRA O SILÊNCIO

Capítulo 14	<i>Ma</i> Chega a Washington	289
Capítulo 15	Uma Cultura de Silêncio de Ouro	316
	33 Formas de Encontrar Silêncio	331
	Os Nossos Agradecimentos	345
	Notas	353

CAPÍTULO 1
UM CONVITE

Qual é o silêncio mais profundo que alguma vez conheceu?

Pode confiar na primeira lembrança que lhe surgir.

Não há necessidade de pensar demasiado.

À medida que relembra a experiência, tente mantê-la. Lembre-se de onde está, o que está a acontecer à sua volta e quem está presente, se for caso disso. Tente evocar a atmosfera — a qualidade da luz, o ambiente que paira no ar, a sensação no seu corpo.

É sossegado para os ouvidos?

Ou é o tipo de silêncio que surge quando nada nem ninguém reivindica a sua atenção?

É sossegado para o seu sistema nervoso?

Ou é o tipo de silêncio que habita ainda mais profundamente — como quando as águas turbulentas da tagarelice interna se separam repentinamente, revelando um caminho claro a seguir?

Considere por um momento o que poderá parecer uma pergunta estranha: *o silêncio é simplesmente a ausência de ruído ou é também uma presença em si mesmo?*



Nos últimos anos temos explorado estas questões junto de uma combinação invulgar de pessoas: neurocientistas, ativistas, poetas, executivos, políticos, médicos que ensinam, defensores

do ambiente, um dervixe rodopiante, um funcionário da Casa Branca, um professor budista, pregadores cristãos, uma cantora de ópera vencedora de um Grammy, um homem no corredor da morte, um engenheiro de som de Hollywood, um vocalista de *heavy metal*, um vaqueiro lenhador e um tenente-coronel da força aérea. Também temos explorado estas questões por nós próprios. As explorações, tanto pessoais como partilhadas, levaram-nos a muitos lugares, incluindo:

O ar ameno ao nascer do Sol sobre um vasto oceano.

O sossego no meio da neve incólume no alto da montanha.

As perguntas também nos levaram a lugares que não são sossegados. Nascimento. Morte. Momentos de reverência. Momentos de mudança drástica e inesperada em que ficamos agarrados a explicações familiares até finalmente termos de nos render ao facto de que nada mais há a dizer.

Para nós e para outros há momentos de profundo silêncio que por vezes surgem surpreendentemente em cenários com muitos decibéis:

Percorrendo a linha perfeita de rápidos ribombantes.

Ao anoitecer na floresta densa, no meio de uma orquestra elétrica de cigarras.

Rendendo todos os pensamentos autorreferenciais ao ritmo da percussão numa pista de dança cheia.

Se há um denominador comum entre todas estas variedades improvavelmente diferentes de silêncio profundo, acreditamos que esteja na resposta à última pergunta que lhe fizemos. O silêncio mais profundo não é apenas uma ausência, também é uma *presença*. É uma presença que nos pode equilibrar, curar e ensinar.

No seu romance de 1836, *Sartor Resartus*, o filósofo e matemático escocês Thomas Carlyle escreve sobre uma inscrição suíça: «*Sprechen ist silbern, Schweigen ist golden* (A palavra é prateada, o silêncio é dourado).»

«Ou», escreve Carlyle, «como prefiro dizer, “A palavra é do tempo, o silêncio é da eternidade.”»

Este é o primeiro exemplo conhecido em inglês do aforismo que inspirou o título deste livro. No entanto, as variantes remontam a milênios, em latim, árabe, hebraico e aramaico. Um antigo *isnad* islâmico — uma linhagem de transmissores de um ensinamento sagrado através das gerações — sustenta que a origem do provérbio «se a palavra é de prata, então, o silêncio é de ouro» surge de Salomão, o grande rei da sabedoria. Até hoje, estas palavras são um atalho para a erudição de saber quando falar e quando consentir.

Na nossa exploração do significado do provérbio «o silêncio é de ouro», voltamos repetidas vezes à noção de que o verdadeiro silêncio, o silêncio profundo, é mais do que a ausência de ruído. Também é esta presença.

PARA LÁ DE UMA CULTURA DE ARGUMENTAÇÃO E CONTRA-ARGUMENTAÇÃO

No início de 2017 estávamos bastante desanimados com o estado do mundo. Provavelmente conhece a sensação. Foi precisamente antes da covid-19 e dos relatórios mais recentes e tenebrosos acerca das mudanças climáticas. Foi antes das últimas convulsões económicas e dos assassinatos de Breonna Taylor e George Floyd. Porém, mesmo então não conseguíamos ver um caminho para sair do impasse. Não conseguíamos imaginar uma visão plausível para consertar a política, construir uma economia humana ou restaurar a nossa relação com a Natureza. Parecia existir algo a bloquear a capacidade de uma conversa profunda sobre temas difíceis e, em última análise, a bloquear a nossa capacidade de encontrar soluções criativas. Pessoalmente, enquanto ativistas e defensores de causas e pais de filhos pequenos, não sabíamos o que fazer.

Naquela altura, ambos começámos a ter uma intuição estranha. Recebemos a mesma intimação sobre onde procurar uma resposta: *no silêncio*.

Naquele momento em particular, podiam ter-nos chamado a ambos «meditadores não praticantes». Mas o que ambos sentíamos, de forma independente, não era exatamente o mesmo que um chamamento para voltar à almofada ou escapar para um longo retiro. Não era um impulso de fugir. Em vez disso, era uma simples sensação de que os problemas mais intratáveis não seriam resolvidos com mais pensamentos ou conversa. Com o devido respeito pela voz, o intelecto e a maquinaria ruidosa do progresso material, começámos a sentir que as soluções para os desafios pessoais, sociais e inclusivamente globais mais sérios poderiam ser encontradas noutra lugar: *no espaço aberto entre a matéria mental*.

Ao prestarmos mais atenção à nossa intuição, apercebemo-nos de que estávamos a sentir algo sobre a *qualidade* da mudança necessária no mundo. Na dança dialética da vida humana — afirmação/negação, progresso/resistência, êxito/fracasso —, estaremos todos condenados a suportar, como Winston Churchill presumidamente afirmou, «uma maldita coisa atrás da outra»? Ou existirá a possibilidade de algo mais vasto — uma brecha, talvez até a graça da reconciliação? Não tínhamos a certeza, mas possuíamos um palpite sobre o que poderia ser o primeiro passo para explorar a possibilidade resplandecente de transcender antigos antagonismos desgastados. Ir além do ruído.

Suspeitávamos de que esta intuição podia parecer um pouco *New Age*. Assim, decidimos tentar escrever um artigo a este respeito para a publicação menos *New Age* de que nos lembrámos — a *Harvard Business Review*. Ficámos surpreendidos quando aceitaram a nossa proposta e ainda mais surpresos quando o artigo acabou por ser um dos mais partilhados e vistos no seu site nos últimos anos. O nosso artigo, «The Busier You Are, the More You Need Quiet Time», debruçava-se sobre o silêncio enquanto rumo para conseguir maior criatividade, clareza e ligação. Tentámos ter o cuidado de não escrever mais um artigo sobre «como sermos mais

produtivos através da prática de *mindfulness*». Assim, escrevemos sobre o silêncio como a experiência de «dar descanso às reflexões mentais que habitualmente protegem uma reputação ou promovem um ponto de vista». Pedimos aos leitores que «parassem temporariamente uma das responsabilidades mais básicas da vida: ter de pensar no que dizer». Fizemos o possível para oferecer uma proposta simples que não vemos frequentemente em publicações da esfera política ou dos negócios: que o silêncio não é apenas a ausência de algo. É uma presença. Pode trazer conhecimento genuíno, cura e até transformação social.

Poucos dias depois de o artigo ser publicado, o Justin foi a uma conferência de política económica em Pittsburgh e dividiu um táxi no caminho para o aeroporto com um novo conhecido chamado Jeff — um industrial, católico praticante e amigo próximo de políticos conservadores. Com o seu fato escuro, uma postura diretiva e um estilo de vida decididamente carnívoro, Jeff seria a última pessoa que imaginaríamos a frequentar um estúdio de yoga ou a contemplar um texto de filosofia budista. Enquanto estavam no trânsito da hora de ponta, o Justin mencionou o artigo e Jeff começou a lê-lo. Jeff virou-se para o Justin pouco depois para lhe dizer que o artigo lhe recordava o motivo pelo qual gostava de caçar nas primeiras horas de neblina matinal e porque adorara participar nos retiros de jovens jesuítas em criança. Lembrava-lhe que precisava de procurar silêncio na sua vida.

A troca entre Justin e Jeff foi simples e casual, mas descobrimos algo importante nela: Jeff estava do outro lado de muitas dessas divisões sobre as quais estávamos desanimados. Ele e o Justin estavam na conferência para apresentarem pontos de vista díspares. E aqui estava Jeff, a exprimir o mesmo anseio profundo. Embora não tivéssemos quaisquer ilusões de que o silêncio fosse um qualquer tipo de panaceia para ultrapassar as muito reais divisões que existem no mundo, a troca com Jeff trouxe-nos de volta à nossa primeira intuição. No espaço do silêncio é possível encontrar um pré-requisito para uma compreensão mais profunda e eventualmente ir além do jogo cansativo do puxa e empurra da cultura da argumentação e da contra-argumentação.

É difícil encontrar espaço aberto num mundo barulhento. Há atualmente forças poderosas devotadas a captar a atenção e a manter o volume alto. As entidades governamentais, educativas e de negócios mais poderosas dizem-nos que a nossa responsabilidade é ficarmos mais prolíficos e eficientes na produção de substância mental. O clamor da publicidade e as expectativas de atividade são instrumentos subtis de controlo social.

Todavia, eis o ponto fulcral sobre o silêncio: *está sempre disponível.*

Está na respiração. Está nos intervalos da respiração, entre pensamentos, no meio das palavras trocadas entre amigos numa conversa. Está no momento acolhedor debaixo dos cobertores imediatamente antes de o despertador tocar. Está na pausa de três minutos no trabalho, no banco da rua sob os raios de sol. Está nos momentos simples em que paramos e nos lembramos de *escutar* — os pássaros, a chuva ou nada em particular, apenas sintonizando a essência simples de ser. Podemos começar a encontrar este espaço aberto reparando onde existe ruído e baixando o volume, dia a dia.

Ao procurarmos o silêncio mais profundo perceberemos que não depende realmente das condições auditivas ou informativas da nossa vida. É uma presença inalterável que está sempre aqui e agora, profundamente. É o pulso da vida.

Este é um livro sobre porquê e como sintonizá-lo.

NAVEGAR NO RUÍDO

Nos últimos 50 anos, a prática de *mindfulness* fez uma jornada notável dos remotos mosteiros da Birmânia e da Tailândia aos pináculos do poder dominante — lugares como a Apple, a Google, a General Electric e o Pentágono. Embora parte desta ascensão seja atribuível a uma crescente abertura a novas mentalidades e visões do mundo desde as revoluções da década de 1960, acreditamos que a maior razão para a sua popularidade recém-descoberta é simples: há um profundo anseio por silêncio num mundo cada vez mais barulhento. Quer o percebamos conscientemente quer não,

sentimos que a atenção pura é cada vez mais escassa. Precisamos de formas para lidar com isso.

É uma boa notícia que o *mindfulness* seja hoje uma prática convencional. Embora nem sempre tenhamos mantido uma prática rigorosa, ajudou-nos a gerir o ruído em momentos importantes da nossa vida, e sabemos que a meditação e o *mindfulness* ajudaram profundamente milhões de outras pessoas. De facto, desempenhamos o nosso próprio pequeno papel na sua disseminação. A Leigh integrou a meditação no seu trabalho de liderança e desenvolvimento organizacional junto de organizações sem fins lucrativos, grandes universidades e organismos federais dos EUA. E o Justin, durante os anos em que trabalhou como consultor de política e estrategista no Congresso dos EUA, ajudou a lançar um programa de *mindfulness* e conduziu sessões de meditação destinadas a legisladores de ambas as cores políticas.

Porém, «tornar-se convencional» implica uma adaptação bem-sucedida, não necessariamente resultados mensuráveis. Em 1992, o psicólogo junguiano James Hillman e o crítico cultural Michael Ventura publicaram um livro intitulado *Cem Anos de Psicoterapia e o Mundo Está Cada Vez Pior*. Poderíamos dizer algo semelhante hoje. *Tivemos 40 anos de mindfulness e o mundo está mais distraído do que nunca*. Mesmo sendo defensores e praticantes da meditação sentada formal, não estamos convencidos de que seja uma panaceia. É extremamente valiosa, mas não é para todos.

Joshua Smyth, professor na Universidade Estadual da Pensilvânia e investigador líder na área da medicina e da saúde biocomportamental, explica que «muitas das alegações sobre os benefícios do *mindfulness* são de indivíduos que praticam a sério». Smyth vê grande valor nestes estudos, mas adverte contra a extrapolação muito alargada dos resultados. «Quando selecionamos pessoas aleatoriamente [para estudos de *mindfulness*], 70 por cento não aderem aos níveis recomendados», afirma. Por outras palavras, não seguem o protocolo. Smyth acrescenta que «de um terço a metade deixam completamente de praticar, mesmo no contexto de um estudo — e muito menos persistem depois de terem sido pagos para participar num estudo de investigação». Estas percentagens são tão más ou piores

do que os estudos sobre perda de peso. Smyth resume o desafio: «Se não tomarmos o remédio, o tratamento não irá funcionar.»

Não se trata aqui de julgar o *mindfulness* ou as pessoas que não mantêm a prática. É apenas uma evidência da improbabilidade de uma abordagem única ser uma solução duradoura para o complexo desafio de permanecer equilibrado por entre os ventos desestabilizadores da hiperestimulação mental moderna.

Enquanto pessoas, todos temos estilos diferentes, preferências diferentes, maneiras diferentes de aprender e de elaborar significado à medida que progredimos. Temos vários graus de controle e autonomia sobre como organizamos os nossos dias, semanas, meses e anos, e essas realidades mudam com o tempo. Além disso, podem existir barreiras culturais, religiosas, psicológicas ou físicas para aquilo que é habitualmente designado como meditação *mindfulness* — a prática predominantemente budista de ficar sentado ou caminhar e observar a respiração e os pensamentos por um determinado período de tempo.

Assim sendo, como respondemos então ao ataque do ruído? Se a meditação não é para toda a gente, como arranjar remédios à escala que é necessária no mundo de hoje?

Neste livro propomos uma resposta:

Observe o ruído. Sintonize-se com o silêncio.

Existem três etapas básicas para o processo:

1. Preste atenção às diversas formas de interferência auditiva, informativa e interna que surgem na sua vida. Investigue sobre como navegá-las.
2. Perceba as pequenas bolsas de paz que habitam entre todos os sons e estímulos. Procure estes espaços. Saboreie-os. Mergulhe no silêncio o mais profundamente que conseguir, mesmo quando estiver presente apenas durante alguns segundos.
3. Cultive espaços de silêncio profundo — inclusivamente de silêncio arrebatador — de vez em quando.

No que diz respeito ao trabalho de encontrar equilíbrio e clareza no meio do ruído, podemos ir além das regras e ferramentas formais daquilo que hoje em dia é geralmente denominado «meditação». Podemos pôr de lado perguntas como «Estou a fazer bem?» Cada um de nós — à sua maneira — sabe como é o silêncio. É algo inerente ao ser humano. É uma dádiva de renovação que está à nossa disposição, sempre, mesmo que por vezes esteja oculta.

Nos próximos capítulos exploraremos como entender e gerir o ruído, por forma a podermos *sintonizar-nos* mais conscientemente com a natureza, uns com os outros e com a essência sonora da própria vida.

Na primeira parte iremos compreender o *significado do ruído* — enquanto distração indesejada a nível auditivo, informativo e interno da percepção. Em seguida contemplaremos o *significado do silêncio* tanto enquanto ausência de ruído como enquanto presença em si. A seguir consideraremos o motivo de o silêncio ser importante, não apenas para a nossa calma e clareza pessoal como também para o trabalho partilhado de restabelecer o nosso mundo: construir um futuro social, económico, político e ecológico melhor. Na segunda parte — *A Ciência do Silêncio* — debruçar-nos-emos sobre a importância de transcender o ruído auditivo, informativo e interno para a nossa saúde física, cognição e bem-estar emocional. Investigaremos o significado de «silêncio na mente», debruçando-nos sobre as fronteiras da neurociência contemporânea. Na terceira parte — *O Espírito do Silêncio* — exploraremos a promessa de silêncio enquanto via para a tomada de consciência, empatia, criatividade e ética. Veremos então porque praticamente todas as grandes tradições religiosas e filosóficas do mundo enfatizam o silêncio como um caminho para a verdade. Na quarta parte — *Silêncio Interior* — embarcaremos no trabalho prático de encontrar silêncio num mundo ruidoso, explorando estratégias e ideias sobre como os indivíduos podem encontrar silêncio em momentos comuns da vida quotidiana, bem como através de experiências mais raras e transformadoras. Na quinta parte — *Juntos em Silêncio* — vamos debruçar-nos sobre o silêncio de tipo social, explorando práticas para ultrapassar o ruído e encontrar renovação em ambientes

partilhados, incluindo o nosso local de trabalho, em casa com a família e entre os nossos amigos. Por fim, na sexta parte — *Uma Sociedade que Honra o Silêncio* —, vamos alargar o horizonte para questões de políticas públicas e mudança cultural, imaginando o que significaria para as nossas cidades, as nossas nações e inclusivamente para todo o nosso mundo reivindicar reverência pela sabedoria do silêncio.

Exploraremos ideias e práticas que nos podem ajudar a tornarmos-nos mais pacientes, conscientes e até eficazes no nosso trabalho, na vida doméstica, na gestão de grandes e pequenos desafios. No entanto, queremos deixar claro que o silêncio não é um «recurso» que podemos controlar de forma organizada ou seguindo uma fórmula. Não é possível avaliar o seu valor com base «naquilo que pode fazer por nós». Conforme sugere o aforismo «o silêncio é de ouro», o silêncio tem valor intrínseco e, tal como sugerem as palavras de Thomas Carlyle, «o silêncio é da Eternidade», não pode ser medido quantitativamente nem utilizado ao serviço dos nossos próprios intentos. Nas últimas duas décadas vimos a prática de *mindfulness* ser muitas vezes vendida como uma ferramenta de produtividade, um aperfeiçoamento do desempenho em qualquer coisa — até para atiradores de elite melhorarem o alvo ou para CEO conquistarem o mundo. O silêncio, descobrimos, é maior do que o autoaperfeiçoamento. Não pode ser usado como uma estratégia para promover as nossas ambições pessoais. O silêncio, por definição, não tem uma agenda.

Ao longo da redação deste livro, a intuição original que tivemos foi-se tornando cada vez mais uma convicção. Continuamos a acreditar fortemente na importância de exprimir, defender e protestar pelo que está certo. Continuamos a reconhecer que a Internet, a existência de ferramentas de comunicação omnipresentes e tecnologias industriais estrondosas também podem trazer-nos benefícios. No entanto, face ao sentimento de desânimo sobre o estado do mundo, continuamos a recorrer à mesma resposta: *ultrapassar o ruído, sintonizar o silêncio*.

O ALTAR DO RUÍDO

Cyrus Habib nunca esperou ter este tipo de opção.

Filho de imigrantes iranianos nos Estados Unidos, Cyrus sobreviveu a uma doença grave e ficou completamente cego aos 8 anos. Aprendeu braille, completou o ensino secundário, frequentou a Universidade de Colúmbia e a Universidade de Oxford como bolseiro Rhodes e a Yale Law School. «Passei grande parte da minha vida», conta-nos, «a convencer-me e a projetar nos outros força, capacidade, poder, controlo... Foi assim que consegui ser bem-sucedido na vida. Foi um tipo de dogma muito importante para mim.» Aos 31 anos foi eleito para o órgão legislativo do estado de Washington e quatro anos depois para o cargo de vice-governador, a segunda posição mais importante na função pública, numa jurisdição de 7,6 milhões de pessoas.

No início de 2020, as opções de Cyrus eram claras: concorrer a governador ou ao Senado dos EUA, ou talvez receber uma nomeação para outro alto cargo público, na esteira de uma carreira proeminente na política nacional. Todavia, quando falámos com Cyrus mais tarde, naquele ano, ele tinha acabado de decidir em detrimento de todas as opções, ao escolher uma carreira diferente.

Tinha feito votos de pobreza, castidade e obediência como padre jesuíta noviço.

Frank Bruni, do *New York Times*, descreveu a decisão de Cyrus da seguinte forma: «Um Político Leva um Murro no Próprio Ego.»

Não havia qualquer razão para este desvio inesperado na trajetória profissional de Cyrus. Houve uma confluência de fatores que simultaneamente partiu e abriu o seu coração: a perda repentina do pai, um susto com a saúde, um encontro com o Dalai Lama. Cyrus decidiu abandonar a política e juntar-se aos jesuítas para diminuir a «complexidade» na sua vida. «Não uso a palavra “complexidade”

de uma forma negativa», diz ele. «Complexidade significa apenas que, por exemplo, o dinheiro tem o seu papel e é bom e necessário, mas também pode ser uma causa de stress e ansiedade. Não ter esses apegos (...) permite-nos oferecer a nossa vida em serviço de uma forma mais radical.»

Quando praticamente toda a gente julgava que Cyrus estava prestes a atingir os píncaros do serviço público, ele encontrava-se, de facto, perante um abismo espiritual. Por entre o estímulo e o som avassaladores da política, continuava a regressar a uma experiência em Oxford que lhe despertara um anseio que não sabia ter. Durante o tempo aí passado aceitou o convite de um amigo para assistir à missa numa das capelas centenárias da universidade. «A experiência da missa — a música, a liturgia, a sua transcendência atmosférica — criou em mim uma abertura em que podia mergulhar mais profundamente. Criou em mim uma desaceleração e um silêncio», recorda Cyrus. Começou a imaginar como seria viver a partir de um lugar tão centrado. Como seria grande o contraste com o modo padronizado de um político moderno, muitas vezes caracterizado por «cavar dólares», massajar egos inchados e autopromover-se obrigatoriamente no *Twitter*.

Ainda assim, Cyrus é claro: não está à procura de uma fuga.

«As pessoas pensam: “Juntou-se aos jesuítas, era político, logo, deve estar à procura de mais silêncio na sua vida.” E estou, estou... Mas não pretendo retirar-me para encontrar silêncio de uma forma paliativa», enfatiza.

«Quero aprofundar a minha própria compreensão de como devo viver e, depois disso, realizar o trabalho que fui concebido para fazer.» Cyrus planeia continuar a envolver-se nas lutas que o levaram à política desde o início — servir aqueles que vivem na pobreza ou em prisões, por exemplo. Porém, ao fazer o voto de pobreza sente que pode servir de uma forma mais autêntica e direta. Disse-nos que «preparar o próprio coração» para receber inspiração superior requer ir além da desordem que preenche os nossos dias e a nossa consciência». Requer uma certa «desintoxicação», um desvio da distração constante, em direção à busca da verdade.

Cyrus sabia que seria uma adaptação. Quando visitou inicialmente os noviços jesuítas, ofereceu-se para comprar um robot aspirador *Roomba*, para que os irmãos pudessem fazer outras coisas durante parte do tempo dedicado à limpeza. Acharam graça. «Não se trata disso», disseram. «Vai ser uma transição interessante para ti.»

A aventura de Cyrus na obliteração egoica — passando de grandes discursos e legislação orientadora para varrer o chão e ficar sentado em silêncio — revela algumas ideias sobre a natureza do ruído e o que significa encontrar clareza. Conversámos com ele sobre como a política moderna se tornou numa competição em que vale tudo pelo último fiapo de atenção. Discutimos sobre tratar-se de uma manifestação extrema de um vício social por drama e distração. Porém, Cyrus é claro sobre o facto de tudo isso ser apenas um nível de ruído. Embora esteja ansioso por deixar para trás o excesso de estímulo dos noticiários a rebentarem no gabinete, as disputas partidárias implacáveis e os desfiles de telefonemas frívolos, em última instância está a realizar esta mudança radical para superar uma forma mais profunda de ruído — um ruído interior que o tem impedido de escutar a própria intuição e de se sintonizar com uma verdade mais elevada.

Sim, o ruído é a perturbação indesejada na paisagem sonora literal. Sim, é a velocidade e a escala da sobrecarga de informação. No entanto, em última análise, é maior do que qualquer uma destas. São todos os estímulos e sons indesejados, o volume interno e externo. É também o que distrai a nossa atenção daquilo que queremos real e profundamente.

UMA TAXONOMIA DO RUÍDO

Nós sabemos: é um lugar-comum refletir sobre a sonoridade da vida. Presumimos que as pessoas sempre tenham exprimido a mesma exasperação.

No seu livro *The Soundscape of Modernity*, Emily Thompson debruçou-se sobre os primeiros textos budistas que descreviam

o quão barulhenta podia ser a vida numa grande cidade no Sul da Ásia por volta de 500 a. C. A autora descreve «elefantes, cavalos, carruagens, tambores, tamborins, alaúdes, canções, címbalos, gongos e pessoas a gritarem “comam e bebam!”». No *Épico de Gilgamesh*,* as divindades ficaram tão cansadas do barulho da humanidade que enviaram um grande dilúvio para acabar com todos nós. Há pouco mais de um século, J. H. Girdner catalogou os ruídos próprios da cidade, em «The Plague of City Noises»,† que incluíam veículos puxados por cavalos, vendedores ambulantes, músicos, animais e sinos. Se há algo como um resmonear perpétuo, é possível que seja o barulho.

E, todavia, algo é agora diferente de qualquer outro momento da história conhecida. Nos dias de hoje não se trata apenas de barulho. Há uma proliferação em massa de estimulação mental sem precedentes.

Num nível, é o ruído *auditivo* literal. Ainda que as quarentenas da covid-19 tenham trazido uma trégua temporária da cacofonia, a trajetória da vida moderna parece inexorável: mais carros nas estradas, mais aviões nos céus, mais dispositivos e aparelhos a tinir e a zumbir. Há televisões e altifalantes mais barulhentos e mais omnipresentes em espaços públicos e escritórios de configuração aberta. Por toda a Europa, cerca de 450 milhões de pessoas, cerca de 65 por cento da população, convivem com níveis de ruído que a Organização Mundial da Saúde (OMS) considera perigosos para a saúde.

É um facto mensurável: o mundo está a ficar mais barulhento. Uma vez que os veículos de emergência precisam de fazer barulho suficiente para se sobreporem ao ruído envolvente, o volume das suas sirenes é um bom indicador do volume do ambiente geral. O compositor e ambientalista R. Murray Schafer descobriu que as

* Poema épico da antiga Mesopotâmia, considerado o poema mais antigo a ter chegado aos nossos dias. [N. T.]

† Em tradução livre *A Praga dos Ruídos da Cidade*, trata-se de um artigo publicado no final do século XIX na *The North American Review*, a primeira revista literária a surgir nos Estados Unidos. [N. T.]

sirenes dos carros de bombeiros em 1912 atingiam até 96 decibéis a uma distância de três metros, enquanto em 1974 os sons das sirenes chegavam aos 114 decibéis à mesma distância. A jornalista Bianca Bosker relatou em 2019 que as sirenes modernas dos carros de bombeiros são ainda mais barulhentas — 123 decibéis a três metros. Pode não parecer um grande aumento, mas considere o seguinte: os decibéis estão numa escala logarítmica, logo 90 decibéis são na verdade dez vezes a pressão sonora de 80 decibéis, sendo aproximadamente *duas vezes mais alto* para os nossos ouvidos. Não é à toa que em grandes cidades como Nova Iorque ou o Rio de Janeiro o ruído encabece consistentemente as listas de reclamações dos habitantes.

E não podemos pensar no desafio apenas em termos de nível do volume. Muitas vezes são os zumbidos de alta e baixa frequência dos centros de armazenamento de dados e aeroportos que provocam danos. Verificou-se que estas formas de ruído auditivo têm um impacto desproporcional em comunidades de rendimentos baixos e médios.

Numa época em que pelo menos um terço dos ecossistemas naturais da Terra foram silenciados ao ponto da «extinção auditiva», todos os tipos de sons — mecânicos, digitais, humanos — foram amplificados.

Há um segundo tipo de ruído que é ascendente: o ruído *informativo*. Em 2010, Eric Schmidt, o então CEO da Google, fez uma estimativa impressionante: «A cada dois dias, geramos agora tanta informação quanto aquela que criámos desde o início da civilização até 2003.» Embora o magnata da tecnologia estivesse a refletir principalmente sobre o crescimento exponencial do conteúdo online, tocou num facto fundamental sobre a trajetória da história humana: há cada vez mais matéria mental a competir pela nossa atenção. O Radicati Group, uma empresa de investigação tecnológica, estima que 128 mil milhões de e-mails comerciais tenham sido enviados todos os dias em 2019, lidando o utilizador corporativo médio com 126 mensagens por dia. De acordo com os dados mais recentes, as pessoas nos Estados Unidos recebem cinco vezes mais informação do que em 1986.

É possível lidar com tanta informação? Os principais especialistas em ciência da atenção humana dizem que não.

Mihaly Csikszentmihalyi, o psicólogo que escreveu pela primeira vez sobre o conceito de fluxo, resume as limitações das nossas capacidades de atenção quotidianas. Csikszentmihalyi estima que, quando uma pessoa fala, precisamos de processar cerca de 60 *bits* de informação por segundo para entender o que ela está a dizer. Isto inclui interpretar sons e recuperar memórias relacionadas com as palavras que estamos a ouvir. Evidentemente, aumentamos frequentemente as nossas cargas informativas — como verificar a hora do próximo compromisso ou pensar na nossa lista de compras para o jantar —, mas os cientistas cognitivos calculam que quase sempre atingiremos um limite superior de cerca de 126 *bits* por segundo (um pouco menos ou mais aqui e ali). Estamos rodeados de milhares de milhões de seres humanos na Terra, porém, como Csikszentmihalyi refere, «não conseguimos entender mais de um ao mesmo tempo».

Não há dúvida de que a quantidade crescente de informação no mundo traz muitos benefícios. Somos gratos pelo contacto digital com entes queridos que estão longe, pelas oportunidades de trabalho e ensino à distância, pelo streaming e todas as outras recompensas que as poderosas interwebs concedem à humanidade. Porém, precisamos de nos lembrar do seguinte: os dados estão a aumentar, mas *não* a nossa capacidade de os processar. Há 50 anos, o académico Herbert Simon colocou-o claramente: «O que a informação consome é bastante óbvio: consome a atenção dos seus destinatários. Por conseguinte, uma abundância de informação gera uma pobreza de atenção.»

Isto conduz-nos à terceira categoria de ruído: o *ruído interno*. Com tanto estímulo a consumir a nossa atenção, é mais difícil encontrar silêncio dentro da nossa consciência. Todo o ruído exterior pode amplificar a intensidade do que está a acontecer dentro de nós. Com o aumento da frequência de e-mails, mensagens de texto, mensagens instantâneas e notificações das redes sociais, aumenta a expectativa de estarmos *sempre ligados* — prontos para ler, reagir e responder. Este ruído faz reivindicações na nossa

consciência. Coloniza a atenção pura. Faz com que seja mais difícil concentrarmo-nos no que está à nossa frente, administrar os impulsos da nossa mente, perceber, apreciar e preservar o espaço aberto — o espaço do silêncio.

Mesmo na era das sofisticadas tecnologias de neuroimagem, é difícil medir quantitativamente os níveis de ruído interno no seio da humanidade. No entanto, é possível observar evidências de um problema por aproximação: distração, maiores níveis de stress, preocupação e dificuldade de concentração. Nas nossas entrevistas com psicólogos académicos, psiquiatras e neurocientistas, ouvimo-los muitas vezes falar sobre a *ansiedade* como um indicador aproximado dos níveis de ruído interno. Embora existam diversas definições de ansiedade, a maioria inclui não somente elementos de medo e incerteza, como também de tagarelice interna. Num estudo de 2018 com 1000 adultos norte-americanos, a American Psychological Association descobriu que 39 por cento dos americanos relataram sentirem-se mais ansiosos do que no ano anterior e outros 39 por cento referiram o mesmo nível de ansiedade do ano anterior, o que é mais de três quartos da população com pelo menos algum nível de ansiedade. E isso foi *antes* da covid. Estudos da era pandémica na China e no Reino Unido revelam uma rápida deterioração da saúde mental dos seus cidadãos. Um questionário realizado nos EUA durante os confinamentos de abril de 2020 descobriu que 13,6 por cento dos adultos entrevistados relataram «sofrimento psicológico grave» — um aumento de 250 por cento relativamente a 2018.

Ethan Kross, professor de Psicologia na Universidade do Michigan e um dos principais especialistas em ciência do diálogo interno, define «tagarelice» como «as emoções e os pensamentos negativos cíclicos que transformam a nossa capacidade singular de introspeção numa maldição em vez de numa bênção». Um diálogo interno negativo, como a ruminação sobre o passado e a preocupação com o futuro, pode ser impiedoso e inclusivamente debilitante. Todavia, é apenas um aspeto da paisagem sonora interna. Quer a sua mensagem seja negativa, positiva ou neutra, o diálogo interno moderno é de alta velocidade e alto volume. Tal como Kross diz,

«a voz na nossa cabeça fala muito rapidamente». Com base nas descobertas de que o «diálogo interno» está condensado numa taxa de cerca de quatro mil palavras por minuto — dez vezes a velocidade do diálogo expresso —, Kross estima que a maior parte de nós nos tempos modernos tem de ouvir algo correspondente a cerca de 320 discursos do «estado da nação» por dia em termos de monólogo interior.

Nesse caso, como é que encontramos paz neste furacão de ruído interno e externo? Como encontrar clareza e reverência? Como é que nos sintonizamos com significado e propósito?

Um primeiro passo é compreender a natureza do ruído. O que é? Como funciona? Porque está a proliferar no nosso mundo? A atual «pobreza de atenção» não é apenas um subproduto da Internet ou das tendências de trabalho compulsivo, de uma cultura de comunicação ou de eventos globais desafiadores. É o resultado de uma interação complexa entre interferências *auditivas, informativas e internas*.

Ruído gera ruído.



Não utilizamos a palavra «ruído» de ânimo leve.

Há um elemento comum aos três tipos de «ruído» que descrevemos — *nas nossas paisagens sonoras auditivas, nos reinos informativos e na nossa própria cabeça* — que os torna distintos daquilo que poderíamos designar por som, dados ou pensamento em geral. O ruído, em duas palavras, é «distração indesejada». O neurocientista Adam Gazzaley e o psicólogo Larry Rosen têm uma forma útil de definir o que acontece quando nos deparamos com ruído. Designam-no por «interferência no objetivo». É quando percebemos ser impossível manter a nossa atenção, mesmo em tarefas simples, devido a diversão ininterrupta no nosso escritório. É quando o som de uma notificação do *Twitter* atrai a nossa atenção precisamente quando um amigo está a partilhar uma

notícia pessoal difícil. É quando «revivemos» um conflito não resolvido durante um momento inestimável, como ver a nossa filha no papel de Ciclope na sua primeira peça escolar. Estas são experiências momentâneas e individuais de ruído auditivo, informativo ou interno. Porém, quando tidas em conjunto, representam mais do que um incómodo. O seu impacto cumulativo pode determinar a qualidade da nossa consciência, a forma como pensamos e sentimos. Qualquer ruído pode interferir naquele que é eventualmente o nosso maior objetivo: escolher conscientemente como passamos o nosso tempo neste planeta.

Estamos cientes de que a palavra «objetivo» pode implicar um foco na produtividade. Porém, referimo-nos aqui a «objetivo» no sentido amplo, não apenas completar listas de tarefas e construir currículo, mas alcançar um destino longínquo pela posição da estrela do Norte. O que queremos *realmente*? O que significa vivermos a nossa existência de acordo com o que valorizamos e acreditamos ser verdadeiro? O que está a interferir com a nossa capacidade de nos concentrarmos em fazê-lo?

Neste sentido, entender e realizar os nossos objetivos requer a redução do ruído. Começa pelo trabalho quotidiano de *administrar o ruído*. Podemos pensar nisto como «baixar o volume» do som interior e exterior e dos estímulos na nossa vida. Porém, conforme veremos ao longo deste livro, este tipo de clareza também requer tempo e espaço para cultivar o silêncio imersivo.

Não é apenas possível ou preferível ultrapassar a interferência; fazê-lo é um dos compromissos mais importantes que assumimos connosco e com aqueles que nos rodeiam. Transcender o ruído que distorce as nossas verdadeiras perceções e intenções é uma busca profundamente pessoal, mas também tem implicações sociais, económicas, éticas e políticas.

Ao transitar do palco público para um caminho de negação pessoal contemplativa, Cyrus Habib não estava apenas a reduzir a complexidade — o estímulo auditivo e informativo — na sua vida. Estava a reinventar os seus objetivos e todo o seu paradigma do que é ser bem-sucedido. Assim sendo, estava a dismantelar algumas das fontes de ruído interno na sua vida. Cyrus sabe que

não é viável pedir a todas as pessoas pensantes, na política ou nou-
tros reinos barulhentos da vida moderna, que se mudem para um
noviciado ou convento. Ainda assim, se quisermos que a nossa vida
e as nossas sociedades incorporem mais empatia, autenticidade e
atenção focada, precisamos de analisar cuidadosamente as fontes
de ruído. Isto pode significar diminuir os decibéis literais, mas
também repensar questões básicas sobre o que queremos e como
medimos o êxito.

O NOSSO VÍCIO MAIS AFAMADO

*Reserve um momento para regressar ao silêncio mais profundo de que
se lembra.*

Volte a *sentir*: a experiência sensorial no seu corpo, a qualidade
da sua atenção, a profundidade da sua escuta.

Nas palavras de abertura deste livro referimos que o silêncio
profundo não é apenas uma ausência; é uma presença. No entanto,
também vale a pena explorar *o que* está ausente quando estamos
em estado de silêncio profundo. Ao entrarmos no silêncio, o que
estamos a transcender?

Depois de dezenas de conversas com outras pessoas sobre este
assunto, acabámos por reconhecer que a experiência do silêncio
está cada vez mais ameaçada. A experiência vivida do ruído —
não apenas o que é empiricamente mensurável com medidores
de decibéis e estatísticas sobre tratamentos psicológicos, como
a experiência subjetiva de distração interna e externa — está
em ascensão. E, à medida que formos explorando as dimensões
qualitativas mais profundas do ruído, apercebemo-nos de algo
que parece permear culturas e países inteiros, nos dias de hoje.

*A sociedade moderna não se limita a tolerar a produção máxima
de matéria mental; celebramo-la. Não é exagerado dizer que somos
viciados em produzir ruído.*

Mas porquê?

A resposta mais simples é que não pensamos muito nos custos.

Consideremos um exemplo aparentemente banal do mundo do trabalho: e-mails de grupo. O cientista da computação Cal Newport, autor dos livros *Deep Work* e *Digital Minimalism*, calcula que podem custar anualmente dezenas de milhares de horas de pensamento e atenção valiosos a qualquer empresa de pequena a média dimensão. Todavia, a pretensão subjacente é de que, se tais e-mails ocasionalmente tornam mais proveitoso o acesso à informação, valem a pena. Newport dá a isto o nome de «vício da conveniência» da sociedade moderna. «Uma vez que nos faltam sistemas de medida claros para os custos destes comportamentos», diz ele, «não podemos avaliar os seus prós e contras. Por conseguinte, a evidência de qualquer benefício é suficiente para justificar a utilização continuada.»

Esta mesma noção aplica-se à sociedade em geral.

É raro pararmos para perguntar sobre quanto ruído é realmente necessário.

Conversámos com Cyrus sobre como a política está hoje tão repleta de alarido por nada, devido ao facto de os políticos precisarem de competir pela escassa atenção dos eleitores, tendo de antecipar ou responder a ataques, precisando de conquistar o eleitorado fazendo com que as suas ideias e opiniões sejam ouvidas. Assim, estamos habituados à ideia de que a obtenção implacável da atenção humana — com recurso a chamadas telefónicas automáticas, mensagens de alerta e publicidade direta — apenas faz parte do jogo. Como muitas vezes não avaliamos o custo que o estímulo mental excessivo tem sobre as nossas psiques individual e coletiva, tendemos a produzi-lo e consumi-lo imprudentemente. Raramente procedemos a qualquer tipo de análise de custo-benefício a seu respeito.

Embora a «economia da atenção» produza benefícios para a sociedade global atualmente avaliados em dezenas de milhões de biliões de dólares, estamos apenas a começar a compreender os seus custos. Estudos revistos pelos pares revelam, por exemplo, que a mera presença de um smartphone numa sala, desligado e virado para baixo, esgota a memória de trabalho das pessoas e a sua capacidade de resolução de problemas. Outros estudos

assinalam que cerca de um terço das pessoas entre os 18 e os 44 anos sentem-se ansiosas se não consultarem o *Facebook* por duas horas que seja. O mesmo estudo recorreu a dados de ressonância magnética para correlacionar a dependência psicológica de consultar o *Facebook* com uma diminuição da valiosa massa cinzenta do cérebro — uma diminuição comparável à provocada pelo consumo de cocaína. Como Jean Twenge, uma das principais especialistas em saúde mental na adolescência, escreveu no *Relatório Mundial da Felicidade*, em 2018, «95 por cento dos adolescentes dos Estados Unidos tiveram acesso a um smartphone e 45 por cento disseram estar online “quase constantemente”». Embora isto possa apresentar benefícios em termos de conveniência ou entretenimento, Twenge descobriu que houve um aumento de 52 por cento de episódios de grande depressão entre adolescentes no período compreendido entre 2005 e 2017 — quando os smartphones se tornaram omnipresentes. Os custos são reais.

A mesma dinâmica de «vício» também se aplica à paisagem sonora industrial. No seu artigo de 2019 na revista *The Atlantic*, «Why Everything Is Getting Louder», Bianca Bosker escreve sobre a luta de Karthic Thallikar, habitante numa comunidade-dormitório do Arizona acometido durante anos por dores de cabeça e insónias devido ao constante zumbido elétrico de um enorme centro de armazenamento de dados próximo. A polícia, a câmara municipal e os representantes da empresa disseram-lhe para comprar tampões para os ouvidos e ser menos sensível. Um funcionário do centro disse a Thallikar — que cresceu em Bangalore — que imigrantes como ele «deveriam sentir-se afortunados por viverem nos EUA» e não reclamar de tais perturbações. Com o tempo, Thallikar descobriu que não era o único a sentir-se mal. Dezenas de outros habitantes locais também sofriam. Porém, mesmo ao criarem um movimento sólido, funcionários do governo disseram que não havia nada que pudessem fazer. Afinal, era uma questão de desenvolvimento económico. Naturalmente, os funcionários concordavam, o ruído era perturbador mas era o custo do «progresso».

O conceito de Cal Newport de «vício da conveniência» é insubstituível. E, todavia, a dinâmica subjacente aqui é mais profunda

do que apenas a conveniência do acesso à informação. Atinge a ideia de «progresso» — o conjunto de valores que constitui o propósito organizador da sociedade moderna. Quando o antigo CEO da Google, Eric Schmidt, disponibilizou a sua estimativa de que produzimos tanta informação a cada dois dias quanto a que criámos «desde o início da civilização até 2003», não falava apenas do que os aumentos exponenciais na conectividade e no poder de computação nos permitiram fazer.

Falava sobre onde estamos a concentrar a nossa energia e atenção.

Sobre a forma como os nossos sistemas sociais, políticos e económicos estão ligados.

A ECONOMIA DA AGITAÇÃO

No terceiro trimestre de 2020, a economia dos EUA bateu o recorde de 33,1 por cento numa base anual. Dadas as circunstâncias de uma pandemia descontrolada de coronavírus, de insegurança alimentar desenfreada, de incêndios florestais violentos e protestos maciços contra a injustiça racial, este número histórico e presumidamente maravilhoso parecia — para a maioria das pessoas — uma farsa total e absoluta.

Porém, o hiato entre este marco económico específico e a experiência real da maioria das pessoas não foi uma aberração. Foi um reflexo de como tendemos a medir o progresso.

É uma ilustração do motivo de gerarmos tanto ruído.

Durante a Grande Depressão, poucos, ou nenhum, países faziam qualquer tipo de contabilidade nacional ou medição da soma total de toda a atividade económica dentro das suas fronteiras. Sem isto, os governos não podiam mobilizar efetivamente a sua economia recorrendo a medidas de estímulo fiscal e monetário — o tipo de ações que o presidente Franklin Roosevelt e outros líderes procuraram tomar para tirar da estagnação a economia dos seus países. Para administrar a economia é preciso medi-la. Assim, o governo dos EUA contratou um jovem economista, um futuro laureado com o Nobel chamado Simon Kuznets, para desenvolver o primeiro

sistema de contabilidade da receita nacional. Foi o precursor do produto interno bruto, ou PIB.

A abordagem popularizou-se. Em pouco tempo, o PIB não era apenas uma ferramenta de planeamento para governantes — tornava-se no barómetro dos ciclos de negócios, dos desempenhos governamentais e inclusivamente dos padrões de vida humanos. Os funcionários públicos começaram a utilizar o PIB como uma das referências mais importantes na elaboração de políticas e regulamentos. As empresas começaram a utilizá-lo como guia para gastos e investimentos. Jornalistas e eleitores começaram a vê-lo como uma indicação do êxito ou fracasso de um presidente ou primeiro-ministro. Desde que se tornou numa expressão abreviada da riqueza nacional, as pessoas começaram a pensar no PIB como o «principal indicador» do progresso de uma sociedade.

O PIB não era para ser utilizado com todos estes propósitos. Como o próprio Kuznets indicou, «o bem-estar de uma nação dificilmente pode ser inferido a partir de uma medição da receita nacional».

O seu aviso foi presciente.

O aumento do PIB vai frequentemente contra o que é bom para nós.

Durante o catastrófico derramamento de petróleo da *Deepwater Horizon* no golfo do México, os analistas da J. P. Morgan observaram que a atividade económica gerada pelo conjunto de todos os esforços de limpeza provavelmente ultrapassaria as perdas económicas para o turismo e a pesca. O maior derramamento acidental de petróleo da história foi registado como um «lucro líquido» na produção económica do país. Por outras palavras, um evento de destruição humana e ecológica maciça foi um evento positivo líquido, de acordo com o nosso principal sistema de medida do «progresso» social. A dinâmica é idêntica noutras esferas da vida. O crescimento do nosso PIB tende a acelerar com o aumento das taxas de criminalidade, deslocações diárias para trabalhar mais longas e a existência de mais veículos consumidores de combustíveis. Também tende a diminuir quando reservamos tempo para relaxamento pessoal ou para fazer o jantar em casa, em vez de recorrermos a *fast food*.

O problema é que o PIB é apenas uma medida da produção industrial bruta. Tal como o teórico social Jeremy Lent refere, o PIB «mede a taxa a que uma sociedade está a transformar a natureza e as atividades humanas em economia monetária, independentemente da qualidade de vida resultante». Assim sendo, ao cortarmos uma floresta prístina para recolher madeira a ser vendida no Home Depot, tal é registado como totalmente positivo. O valor dessa floresta antiga, que está fora da economia monetária, é implicitamente taxado em zero. Esta forma de medição atinge o cerne de muitos dos nossos desafios enquanto sociedade — desde o desrespeito pela natureza à falta de valorização da comunidade. É o problema de tentar transferir tudo para a economia monetária.

Ao discursar alguns meses antes do seu assassinato, em 1968, Robert F. Kennedy disse o seguinte sobre o nosso principal indicador de progresso social:

«Contabiliza a poluição do ar, a publicidade ao tabaco e as ambulâncias que limpam as nossas estradas da carnificina. Contabiliza as fechaduras especiais para as nossas portas e as prisões para as pessoas que as arrombam. Contabiliza a destruição das sequoias e a perda do nosso milagre natural em alastramento caótico. Contabiliza *napalm* e contabiliza ogivas nucleares e carros blindados para a polícia combater os distúrbios nas nossas cidades. Contabiliza a espingarda *Whitman* e a faca *Speck* e os programas de televisão que glorificam a violência para venderem brinquedos aos nossos filhos. No entanto, o produto nacional bruto não consente a saúde dos nossos filhos, a qualidade da sua educação ou a alegria das suas brincadeiras. Não inclui a beleza da nossa poesia ou a robustez dos nossos casamentos, a inteligência do nosso debate coletivo ou a integridade dos nossos funcionários públicos. Não mede a nossa inteligência, nem a nossa coragem, nem a nossa sabedoria, nem a nossa aprendizagem, nem a nossa compaixão, nem a nossa devoção ao nosso país, mede tudo resumidamente, exceto o que faz a vida valer a pena.»

À litania de RFK sobre todos os valores humanos valiosos que os nossos indicadores económicos ignoram, acrescentaríamos mais um: *a paz e a clareza da atenção pura*.

Assim como o valor da floresta prístina de sequoias tem um preço implícito de zero no nosso sistema de medição do PIB, o mesmo se aplica ao valor do silêncio.

A forma como medimos o progresso e a produtividade na sociedade moderna explica o motivo de os nossos sistemas serem otimizados para produzir o máximo de ruído. O PIB sobe com os zumbidos e rugidos das máquinas industriais, mas também aumenta quando o algoritmo integrado de uma aplicação deduz que estamos num momento de silêncio do nosso dia e faz surgir uma notificação que chama a nossa atenção, aumentando as estatísticas de utilização e aumentando os lucros da empresa. O PIB aumenta quando a administração descobre uma nova oportunidade de fazer um funcionário responder a e-mails às 23 horas, transformando a atividade «improdutiva» do descanso numa contribuição verificável para a economia monetária. Provavelmente não é coincidência que o *Facebook* tenha criado o botão «gostar» — um dos meios mais astutos da história de sequestrar os recetores de dopamina e com estes a consciência humana — enquanto a empresa procurava demonstrar a sua lucratividade potencial aos investidores para abrir o capital.

«A atenção», diz a filósofa francesa Simone Weil, «levada ao mais alto grau, é o mesmo que a oração. Pressupõe fé e amor. A atenção absolutamente pura é oração». A plenitude total da nossa atenção consciente é algo sagrado.

E, no entanto, é difícil atribuir um valor monetário a alguma coisa que seja sagrada — seja uma vibrante floresta tropical virgem ou uma experiência de gratidão em reflexão silenciosa. O silêncio é implicitamente taxado em zero. O espaço vazio sob, entre ou além da matéria mental é tacitamente rotulado de «inútil». É por isso que não protegemos a psique adolescente do dínamo económico do *iPhone* ou porque o protesto de Karthic Thallikar contra o burburinho do *data center* na vizinhança nunca teve realmente qualquer hipótese.

É por isso que o mundo continua a ficar mais barulhento.

UMA INUTILIDADE SAGRADA

Em novembro de 2020, Cyrus Habib saiu diretamente do gabinete do vice-governador para um retiro silencioso de 30 dias, onde rezou e analisou os seus pensamentos, enquanto aprendia a praticar rigorosamente os exercícios espirituais com 500 anos de S.^{to} Inácio de Loyola. Era a época das eleições presidenciais, mas Cyrus, o político consumado, não tinha sequer forma de saber os resultados. Não tinha telefone ou Internet e nenhum contacto com familiares ou amigos.

No que dizia respeito à estimulação auditiva e informativa, estava numa dieta de eliminação total.

E, no entanto, Cyrus apercebeu-se de que ainda precisava de lidar com porções abundantes de ruído interno.

«Tinha umas dúvidas angustiantes, em que comecei a perguntar-me: “Oh, meu Deus, o que estou a fazer? Será que cometi um grande erro?»

Embora Cyrus nos contasse que se tornara num jesuíta para «sintonizar a sua vida com a chave do divino», continuava a deparar-se com notas discordantes na sua consciência — conversas internas que o deixavam agitado e inquieto.

Porém, depois de algumas semanas em silêncio, percebeu porque é que estava a deparar-se com tanto ruído interno: «Não me perguntava a mim próprio “Estou feliz?” , perguntava-me “Como é que os outros veem o que estou a fazer?”»

Cyrus percebeu que continuava a apostar todo o seu sentido de realização na percepção que os outros tinham dele. Isto era especialmente problemático porque, por esta altura, julgava que as pessoas pensavam que ele era «completamente doido». Tinha deixado de ser um funcionário público proeminente para se tornar num noviço de uma ordem religiosa austera.

«Afinal, que coisa bizarra de se fazer!...»

Quando Cyrus estava sentado em silêncio a refletir sobre onde andava à procura de realização, algo mudou. «Cheguei a um ponto em que percebi o que deseja realmente o meu coração. Ao perguntar-me “O que queres?”, a resposta foi “Estar exatamente onde estou.”»

«Um guia para abandonar as futilidades e mergulhar nas profundezas. Faz a síntese de muitas disciplinas para traçar um caminho em direção a uma forma de estar no mundo mais intensa, viva, consciente e pacífica.»

Rebecca Solnit, ativista e autora bestseller

O silêncio não é apenas a ausência de ruído. É uma presença que nos pode proporcionar energia, clareza e uma conexão mais profunda.




O mundo está mais barulhento do que nunca. Não se trata simplesmente do ruído nos nossos ouvidos, mas também o dos ecrãs e o da nossa tagarelice interna. *O Silêncio É de Ouro* leva-nos numa viagem improvável, partindo dos ensinamentos da neurociência, de entidades empresariais, da espiritualidade, da política, do ativismo e das artes, para compreender o motivo de o silêncio ser essencial para a saúde física e mental, para o bem-estar emocional, para a realização profissional, mas também para a construção de um futuro melhor: social, económico, político e ecológico.

Com lições imprescindíveis para indivíduos, famílias e organizações, este é um livro envolvente e inesperado que nos leva a repensar o significado do sossego, apresentando uma tese audaz e convincente: podemos melhorar o mundo se tivermos mais silêncio nas nossas vidas.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Saúde e Bem-Estar

 penguinlivros.pt
  [penguinlivros](https://www.instagram.com/penguinlivros)

ISBN 9789896237134



9 789896 237134 >