



JUSTIN ZORN & LEIGH MARZ

O SILÊNCIO VALE OURO

COMO CULTIVAR A QUIETUDE E VIVER
COM MAIS ENERGIA, CLAREZA E CONEXÃO



SEXTANTE

**O SILÊNCIO
VALE OURO**



JUSTIN ZORN & LEIGH MARZ

**O SILÊNCIO
VALE OURO**



SEXTANTE

Título original: *Golden*

Copyright © 2022 por Justin Zorn e Leigh Marz

Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Claudio Carina

preparo de originais: Raïtsa Leal

revisão: Hermínia Totti e Luis Américo Costa

diagramação: Valéria Teixeira

capa: Rafael Brum

imagem de capa: Mila_1989 | iStock

impressão e acabamento: Bartira Gráfica

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

Z81s

Zorn, Justin

O silêncio vale ouro / Justin Zorn, Leigh Marz ; tradução Claudio Carina. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2023.

320 p. ; 23 cm.

Tradução de: Golden

ISBN 978-65-5564-649-8

1. Silêncio. 2. Quietude. 3. Paz de espírito. I. Marz, Leigh. II. Carina, Claudio. III. Título.

23-83508

CDD: 158.1

CDU: 159.923.2



Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br

*Para Meredith e Michael
e em memória de Rob Eriov e Ralph Metzner*

PARTE 1

UM ANSEIO EM COMUM

CAPÍTULO 1

UM CONVITE

Qual foi o silêncio mais profundo que você já vivenciou?

Pode confiar na primeira lembrança que vier à sua mente.

Não precisa pensar demais.

Ao se lembrar da experiência, tente se inserir nela. Lembre-se de onde você está, do que está acontecendo ao seu redor e de quem, se houver alguém, está presente. Veja se consegue evocar a atmosfera – o tipo de iluminação, o clima, a sensação no seu corpo.

É agradável aos ouvidos?

Ou é o tipo de silêncio que apenas surge quando ninguém ou nada está chamando a sua atenção?

É um silêncio que acalma?

Ou é o tipo de silêncio ainda mais profundo – como quando as águas turbulentas do diálogo interior de repente se abrem, revelando um caminho claro à frente?

Reserve um momento para considerar o que pode 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 essas questões com uma combinação incomum de pessoas: neurocientistas, ativistas, poetas, executivos de empresas, políticos, médicos, professores, defensores do meio ambiente, um dervixe, um funcionário da Casa Branca, professores budistas, pregadores cristãos, um cantor de ópera vencedor do Grammy, um presidiário no corredor da morte, um engenheiro de som de Hollywood, um vocalista de uma banda de heavy metal, um lenhador e um tenente-coronel da Força Aérea. Também analisamos essas perguntas em nós mesmos. As análises, tanto as pessoais quanto as compartilhadas, nos levaram a muitos lugares, que incluem:

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

A quietude em meio à neve sem rastros de uma montanha alta.

As perguntas também nos levaram a lugares que não são auditivamente silenciosos. Nascimentos. Mortes. Momentos de arrebatamento. Momentos de mudanças dramáticas e inesperadas que nos fazem buscar alguma explicação plausível até, por fim, nos rendermos ao fato de não haver mais nada a dizer.

Para nós e para outras pessoas, momentos de profundo silêncio às vezes surgem em situações surpreendentemente altas em decibéis:

Percorrendo uma linha perfeita em uma rumorosa corredeira.

O anoitecer em um bosque fechado, em meio a uma eletrizante orquestra de cigarras.

Cedendo a todos os pensamentos autorreferenciais ao ritmo frenético de uma pista de dança lotada.

Se houver um denominador comum a todas essas improváveis e diversificadas variedades de silêncio profundo, acreditamos que esteja contido na resposta à última das perguntas que fizemos. O silêncio mais profundo não é apenas uma ausência; é uma *presença* que pode nos centrar, nos curar e nos ensinar.

No romance de 1836 *Sartor Resartus*,¹ o filósofo e matemático escocês Thomas Carlyle comenta sobre uma inscrição suíça: “*Sprechen ist silbern, Schweigen ist golden* (A palavra é de prata, o silêncio é de ouro).”

“Ou, como eu preferiria expressar”, continua Carlyle: “A Palavra é do Tempo, o Silêncio é da Eternidade.”

Esse é o primeiro exemplo conhecido em inglês do aforismo que inspirou o título deste livro. Mas existem variantes que remontam há milênios² em latim, árabe, hebraico e aramaico. Um antigo *isnad* islâmico – uma linhagem de perpetuação de ensinamentos sagrados através das gerações – afirma que a origem do provérbio “Se a palavra é de prata, então o silêncio vale ouro” vem de Salomão, o grande rei da sabedoria. Até hoje as palavras são uma síntese da habilidade de saber quando falar e quando aceitar.

Em nossa exploração do significado do provérbio “O silêncio vale ouro”, voltaremos repetidas vezes à noção de que o verdadeiro silêncio, o silêncio profundo, é mais do que a ausência de ruído. É também essa presença.

ALÉM DE UMA CULTURA DE PONTO E CONTRAPONTO

No início de 2017, estávamos bastante desanimados com a situação do mundo. Foi bem antes da covid-19 e dos relatórios mais recentes e funestos sobre as mudanças climáticas. Antes das últimas convulsões econômicas e dos assassinatos de Breonna Taylor e George Floyd, nos Estados Unidos. Mesmo assim, não conseguíamos vislumbrar um caminho para sair do impasse. Não conseguíamos imaginar um modo plausível de corrigir a política, construir uma economia humana ou restaurar nossa relação com a natureza. Parecia haver algo bloqueando a capacidade de travar uma discussão profunda sobre tópicos difíceis e, em última análise, bloqueando nossa capacidade de encontrar soluções criativas. Pessoalmente, como ativistas, defensores de uma causa e pais de filhos pequenos, estávamos sem saber o que fazer.

Naquela época nós dois começamos a sentir uma estranha intuição. Tivemos o mesmo insight sobre onde procurar uma resposta: *no silêncio*.

Naquele momento específico, você poderia nos ter chamado de “meditadores não praticantes”. Mas o que sentimos, individualmente, não foi

um chamado para voltar a meditar ou escapulir para um longo retiro. Não foi uma vontade de fugir. Na verdade, foi uma simples sensação de que os problemas mais intratáveis não serão resolvidos com mais ponderações ou discussões. Com o devido respeito à voz, ao intelecto e às engrenagens ruidosas do progresso material, começamos a sentir que as soluções para os mais sérios desafios pessoais, comunitários e até globais poderiam ser encontradas em outro lugar: *no espaço aberto entre as coisas mentais*.

Prestando mais atenção em nossa intuição, percebemos que estávamos sentindo algo sobre a *qualidade* da mudança necessária no mundo. Na dança dialética da vida humana – afirmar/negar, progredir/resistir, prosperar/falir –, será que estamos todos condenados a suportar, como Winston Churchill teria enunciado, “uma dificuldade atrás de outra”? Ou existe a possibilidade de algo mais amplo – uma abertura, talvez até a graça da reconciliação? Não sabíamos ao certo. Mas tivemos um palpite sobre qual poderia ser o primeiro passo para explorar a possibilidade luminosa de transcender velhos opostos desgastados: ir além do ruído.

Desconfiamos que essa intuição pudesse parecer um pouco new age. Assim, decidimos tentar escrever um artigo sobre isso para a publicação menos new age que conhecemos – a *Harvard Business Review*. Ficamos surpresos quando aceitaram a proposta, e mais surpresos ainda quando o artigo acabou sendo um dos mais compartilhados e acessados no site da publicação nos últimos anos. O texto “Quanto mais ocupado você for, mais precisa de um tempo em silêncio”³ era sobre o silêncio como um caminho para ter mais criatividade, clareza e conexão.

Tivemos o cuidado de não escrever apenas mais um artigo anunciando “como se tornar mais produtivo praticando a atenção plena”. Em vez disso, discorremos sobre o silêncio como a experiência de “descansar os reflexos mentais que habitualmente protegem uma reputação ou promovem um ponto de vista”. Convidamos os leitores a fazer “uma pausa temporária em uma das responsabilidades mais básicas da vida: ter que pensar no que dizer”. Fizemos o melhor possível para apresentar uma proposta simples, que não se vê com frequência em publicações sobre finanças ou política: esse silêncio não é só a ausência de algo. É uma presença. Pode levar a um entendimento genuíno, a uma cura e até a uma transformação social.

Poucos dias depois da publicação do artigo, Justin foi a uma conferência sobre política econômica em Pittsburgh e dividiu o táxi de volta ao

aeroporto com um recém-conhecido chamado Jeff – executivo, católico praticante e amigo próximo de políticos conservadores. Com seu terno escuro, postura de gestor e um estilo de vida decididamente carnívoro, Jeff seria a última pessoa que você imaginaria entrando em um estúdio de ioga ou refletindo sobre um texto de filosofia budista. Enquanto enfrentavam o trânsito da hora do rush, Justin mencionou o artigo, e Jeff começou a lê-lo. Pouco depois, Jeff virou-se para Justin e disse que o texto o fazia lembrar por que gostava de sair para caçar na neblina das primeiras horas da manhã e por que adorava participar de retiros de jesuítas para jovens quando era garoto. Era um lembrete de que precisava buscar silêncio em sua vida.

A conversa entre Justin e Jeff foi simples e casual, mas vimos algo importante naquilo. Jeff estava do outro lado do balcão e tínhamos divergências desalentadoras. Ele e Justin foram à conferência para apresentar pontos de vista conflitantes. E lá estava Jeff, expressando o mesmo anseio profundo. Ainda que não tivéssemos ilusões de que o silêncio pudesse ser uma panaceia automática para superar as divergências muito reais do mundo, o encontro com Jeff reforçou a intuição que sentimos inicialmente. No espaço do silêncio podemos encontrar um pré-requisito para uma compreensão mais profunda e talvez até para superar o tedioso empurra-empurra de uma cultura de ponto e contraponto.

É difícil encontrar espaço aberto em um mundo ruidoso. Atualmente existem forças poderosas dedicadas a desviar nossa atenção e manter o barulho. As instituições mais influentes nos negócios, no governo e na educação dizem que nossa responsabilidade é ser cada vez mais prolíficos e eficientes na produção de material mental. O clamor da publicidade e as expectativas do mundo empresarial são instrumentos sutis de controle social.

Mas o silêncio tem uma propriedade específica: *está sempre disponível*.

Está na respiração. Está nos intervalos entre a inspiração e a expiração, entre pensamentos, entre palavras trocadas com amigos em conversas. Está naquele momento aconchegante embaixo das cobertas pouco antes de o despertador tocar. Está em uma pausa de três minutos fora da estação de trabalho apertada, sentado no banco do lado de fora tomando sol. Está nos momentos simples em que paramos e nos lembramos de *ouvir* – os passarinhos, a chuva ou nada em particular, em sintonia com a simples essência do ser. Podemos começar a encontrar esse espaço aberto identificando onde está o barulho e diminuindo o volume, dia após dia.

Quando buscamos o silêncio mais profundo, descobrimos que na verdade ele não depende das condições auditivas ou informacionais da vida. É uma presença inalterável, que está sempre aqui e agora, lá no fundo. É a pulsação da vida.

Este livro é sobre como e por que entrar em sintonia com isso.

O RUÍDO DE NAVEGAÇÃO

Nos últimos cinquenta anos, a meditação de atenção plena fez uma jornada notável desde os remotos mosteiros da Birmânia e da Tailândia até os pínculos do poder⁴ – lugares como a Apple, a Google, a GE e o Pentágono. Embora parte dessa disseminação possa ser atribuída a uma abertura crescente a novas posturas mentais e visões de mundo iniciada com as revoluções dos anos 1960, acreditamos que a principal razão dessa popularidade recém-descoberta é evidente: existe um anseio profundo pelo silêncio em um mundo cada vez mais ruidoso. Quer percebamos conscientemente ou não, sentimos que a atenção cristalina é algo cada vez mais escasso. Precisamos aprender a lidar com isso.

A popularidade atual da atenção plena é uma boa notícia. Embora nem sempre a tenhamos praticado de forma rigorosa, ela nos ajudou a gerenciar o ruído em momentos importantes de nossa vida, e sabemos que a meditação e a atenção plena ajudaram milhões de outras pessoas no mundo. Na verdade, tivemos um pequeno papel em sua divulgação. Leigh integrou a meditação no trabalho sobre liderança e desenvolvimento administrativo em organizações sem fins lucrativos, em grandes universidades e em agências federais dos Estados Unidos. E nos anos em que atuou como conselheiro de políticas e estrategista no Congresso americano, Justin ajudou a implantar um programa de atenção plena e dirigiu sessões de meditação para formuladores de políticas dos dois lados do espectro ideológico.

No entanto, “tornar-se popular” implica uma adaptação bem-sucedida, mas não necessariamente resultados mensuráveis. Em 1992, o psicólogo junguiano James Hillman e o crítico cultural Michael Ventura publicaram um livro chamado *Cem anos de psicoterapia... e o mundo está cada vez pior*. Você poderia dizer algo semelhante hoje. *Quarenta anos de atenção plena e o mundo está mais distraído que nunca*. Mesmo sendo defensores e

praticantes da meditação tradicional, não estamos convencidos de que seja uma panaceia. É extremamente valiosa. Mas não para todos.

Joshua Smyth, professor da Universidade Estadual da Pensilvânia e destacado pesquisador na área da saúde e medicina biocomportamental, explica: “Muitas das afirmações sobre os benefícios da atenção plena referem-se a pessoas que são praticantes disciplinados.” Smyth vê grande valor nesses estudos, mas adverte sobre a extrapolação dos resultados de forma muito ampla. “Quando você designa pessoas aleatórias [para estudos de atenção plena], 70% não se dedicam nos níveis recomendados”, diz. Em outras palavras, elas não seguem o protocolo. E acrescenta: “De um terço a metade deixa de exercitar a prática, mesmo no decorrer do estudo – e pouquíssimas continuam praticando depois de não serem mais remuneradas para participar de uma pesquisa.” São percentuais tão ruins ou até piores do que os dos estudos de perda de peso.⁵ Smyth resume o desafio: “Se você não tomar o remédio, o tratamento não vai funcionar.”

Não se trata de um julgamento sobre atenção plena ou sobre pessoas que não mantêm a prática. É apenas uma evidência de quanto é improvável que uma abordagem única seja uma solução duradoura para o complexo desafio de se manter centrado em meio aos ventos desestabilizadores da hiperestimulação mental da modernidade.

Como indivíduos, todos temos estilos diferentes, preferências diferentes, formas diferentes de aprender e elaborar significados à medida que avançamos. Temos graus diversificados de comando e autonomia sobre como organizamos os dias, as semanas, os meses e os anos, e essas realidades mudam com o tempo. Além disso, pode haver barreiras culturais, religiosas, psicológicas ou físicas para o que é normalmente chamado de meditação da atenção plena – a prática derivada do budismo de se sentar ou caminhar em estado de atenção, observando a respiração e os pensamentos por um período prolongado.

Levando tudo isso em conta, como podemos reagir ao assédio do ruído? Se meditação não é para todos, como prover remédios na escala necessária no mundo de hoje?

Neste livro propomos uma resposta:

Esteja ciente do ruído. Sintonize-se com o silêncio.

Existem três etapas básicas para o processo:

1. Preste atenção nas diversas formas de interferência auditiva, informacional e interior que surgem na sua vida. Estude como navegar por elas.
2. Identifique os pequenos bolsões de paz que existem em meio a todos os sons e estímulos. Busque esses espaços. Saboreie-os. Mergulhe o mais profundamente que puder no silêncio, mesmo que por apenas alguns segundos.
3. Cultive espaços de silêncio profundo – até de um silêncio arrebatador – de tempos em tempos.

Quando se trata de encontrar equilíbrio e clareza em meio ao ruído, podemos olhar para além das regras e ferramentas formais do que normalmente é chamado de meditação e esquecer perguntas como: “Será que estou fazendo certo?” Cada um de nós – à nossa maneira – sabe como é o silêncio. É inerente ao ser humano. É um dom de renovação que está disponível para nós, sempre, mesmo que às vezes esteja oculto.

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

Na Parte 1 – Um anseio em comum – vamos entender o *significado do ruído* – como uma distração indesejada nos níveis auditivo, informacional e interior da percepção. Em seguida, refletiremos sobre o *significado do silêncio*, tanto como ausência de ruído quanto como presença em si mesmo. Depois vamos considerar por que o silêncio é importante não só para a calma e a clareza pessoais como também para o trabalho em comum de curar o mundo: construir um futuro social, econômico, político e ecológico melhor. Na Parte 2 – A ciência do silêncio – abordaremos a importância de transcender o ruído auditivo, informacional e interior para a saúde física, a cognição e o bem-estar emocional. Vamos analisar o significado do “silêncio na mente”, explorando as fronteiras da neurociência contemporânea. Na Parte 3 – O espírito do silêncio – analisaremos a promessa do silêncio como um caminho para a conscientização, a empatia, a criatividade e a ética. Veremos então por que praticamente todas as grandes tradições religiosas e

filosóficas do mundo enfatizam o silêncio como um caminho para a verdade. Na Parte 4 – O silêncio interior – vamos embarcar no trabalho prático de encontrar silêncio em um mundo de ruídos, explorando estratégias e ideias para encontrar silêncio em momentos comuns da vida cotidiana, e também com experiências transformacionais mais rarefeitas. Na Parte 5 – Juntos em silêncio – vamos nos voltar para o silêncio social, explorando práticas para superar o ruído e conseguir se renovar em ambientes compartilhados, inclusive no local de trabalho, em casa com a família e entre os amigos. Por fim, na Parte 6 – Uma sociedade que respeita o silêncio – nos concentraremos em questões de políticas públicas e mudanças culturais, imaginando o que significaria para as cidades, os países e até para o mundo cultivar a reverência pela sabedoria do silêncio.

Vamos explorar ideias e práticas que podem ajudar você a se tornar mais paciente, mais consciente e até mais eficaz no trabalho, na vida doméstica, na gestão de grandes e pequenos desafios. No entanto, é preciso deixar claro que o silêncio não é um “recurso” que se pode controlar com uma fórmula exata. Não podemos avaliar seu valor com base em “o que o silêncio pode fazer por nós”. Como sugere o aforismo “o silêncio vale ouro”, o silêncio tem um valor intrínseco. E, como indicam as palavras de Thomas Carlyle, “o Silêncio é da Eternidade”, não pode ser medido e utilizado para os nossos próprios propósitos. Nas últimas duas décadas temos visto a atenção plena ser muitas vezes vendida como uma ferramenta de produtividade, que permite aprimorar o desempenho de qualquer atividade – até para atiradores de elite aperfeiçoarem a pontaria e presidentes corporativos conquistarem o mundo. O silêncio, como constatamos, é mais do que autoaperfeiçoamento. Não pode ser usado como um truque para promover nossas ambições pessoais. O silêncio, por definição, não segue uma agenda.

Durante a produção deste livro, nossa intuição original aos poucos converteu-se em convicção. Continuamos acreditando firmemente na importância de expressar, defender e exigir o que é certo. Continuamos reconhecendo que a internet, as onipresentes ferramentas de comunicação e as fantásticas tecnologias industriais também podem nos trazer benefícios. No entanto, em face dessa sensação de desalento quanto ao estado do mundo, continuamos nos voltando para a mesma resposta: *Vá além do ruído. Sintonize-se com o silêncio.*

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

