ARTIGO

O Silêncio Que Me (In)Forma: Quando horizontes gestálticos e orientais coabitam o espaço-tempo psicoterapêutico

The Silence That (In)Forms Me: When gestalt and oriental horizons cohabit the psychotherapeutic space-time

Ana Paula de Almeida Gomes

Wanderlea Nazaré Bandeira Ferreira

RESUMO

No cenário ocidental de sobrecarga sonora e informacional, a escuta do silêncio é um movimento ético e político. Por ser uma noção central nas filosofias orientais como o Taoísmo e o Budismo, a integração desse vazio sagrado pode abrir novas possibilidades no processo de cuidado. Como o silêncio é um elemento potente no espaço clínico, essa é uma discussão relevante para a Psicologia. A Gestalt-terapia, por sua vez, possui raízes orientais que abrem os sentidos à vivência presente que (in)forma, mesmo que silenciosamente. Sendo assim, através da autoetnografia performática enquanto metodologia, este artigo pretende analisar as formas de coabitação do silêncio no espaço-tempo psicoterapêutico a partir da Gestalt-terapia e das Filosofias Orientais, dando lugar central às minhas experiências de vida. Como conclusão, ficam os direcionamentos para a valorização do silêncio como elemento comunicativo figural na clínica, o reencontro potente com a experiência presente e o acolhimento das polaridades sonoras que emergem na psicoterapia. Por fim, ressalto a escassez de materiais, convidando a comunidade científica para essa discussão.

Palavras-chave: Silêncio; Gestalt-terapia; Filosofias Orientais; Psicoterapia.

ABSTRACT

In the Western scenario of noise and informational overload, listening to silence is an ethical and political movement. Since it is a central notion in Eastern philosophies such as Taoism and Buddhism, the integration of this sacred void can open up new possibilities in the care process. As silence is a potent element in the clinical space, this is a relevant discussion for Psychology. In turn, Gestalt therapy has oriental roots that open the senses to the present experience that (in)forms, even if silently. Therefore, using performative autoethnography as a methodology, this article intends to analyze the forms of cohabitation of silence in the psychotherapeutic space-time based on Gestalt therapy and Eastern philosophies, giving a central place to my life experiences. In conclusion, there are directions for valuing silence as a figural communicative element in the clinic, the powerful reencounter with the present experience and the acceptance of sound polarities that emerge in psychotherapy. Finally, I emphasize the scarcity of materials, inviting the scientific community to this discussion.

Keywords: Silence; Gestalt therapy; Eastern Philosophies; Psychotherapy.

INTRODUÇÃO

Quando eu nasci
o silêncio foi aumentado.
Meu pai sempre entendeu
Que eu era torto
Mas sempre me aprumou.
Passei anos me procurando por lugares nenhuns.
Até que não me achei — e fui salvo [...]
(Barros, 2010, pp. 275-276)

Sou povoada de silêncios. Percebi isso pela primeira vez quando, aos 15 anos de idade, conheci o budismo e apreendi o valor imensurável na escuta desse intervalo sagrado. Desde então, carrego a missão de dar ao silêncio o tempo que ele precisa para me (in)formar, mesmo quando esse movimento não é dos mais confortáveis de sustentar.

Em alguns dias eu não consigo abrir espaço para os meus vazios, mas também percebo fases em que a quietude é confortável até demais diante do barulho do mundo. O silêncio é polar – como todos os aspectos da vida – e nem sempre é espaço-tempo de descanso e tranquilidade, ou mesmo de angústia e desassossego. Ele também é para cada um, se movimentando a cada experiência. A questão é que, independentemente dos afetos que traga consigo, basta se fazer presente para entender (e ouvir) que o silêncio tem muito a nos dizer.

A pluralidade de narrativas culturais que remetem ao silêncio testemunha sua relevância em nossa vivência ancestral e presente. No alfabeto hebraico, por exemplo, a primeira letra (Aleph) é silenciosa – e também a mais profunda do vocabulário. No Japão, o conceito "Ma" (que carece de tradução exata) tenta abarcar o valioso espaço-tempo intervalar entre as coisas. No Taoísmo, o conceito "Wu Wei" nos convoca à não-ação ativa na busca pela harmonia com o Tao. Na Filosofia Budista, por sua vez, os conceitos "Sunyata" e "Anatta" se encarregam da vacuidade que constitui a realidade última – o não-eu. Embora o silêncio seja interpretado como um espaço de desperdícios e improdutividade na realidade capitalista moderna, em muitas tradições e filosofias milenares (em sua maioria orientais) ele é uma noção central para pensar a experiência humana (Buci-

Glucksman, 2001; Chevitarese, 2000; Fletcher, 2001; Govinda, 1993; Kaltenmark, 1969).

Partindo da minha vivência espiritual como budista, escolhi a Psicologia como profissão na expectativa de construir um percurso acadêmico que levasse o silêncio em consideração, mas ao longo da graduação me deparei com um tsunami de discursos e teorizações que giravam apenas em torno da palavra. Com constância me questionava como seria possível propor uma escuta integralizada em nossa prática psicológica, uma vez que raramente discutíamos sobre o silêncio em sala de aula. Com exceção das abordagens humanistas e da fenomenologia, em que se falava sobre corporeidade e suspensão dos aprioris, nas escassas vezes em que ouvi sobre o campo não-verbal na academia, ele estava majoritariamente relacionado a obstruções no contato, ao medo, à resistência, entre outras significações pressupostas de interferência na comunicação – mas nunca à sua potência experiencial. Como era apenas estudante, eu ainda não sabia como esse movimento se dava no espaço-tempo psicoterapêutico, mas tinha certeza de que o silêncio poderia reverberar muito além do que era discutido em sala de aula.

Percebo esse cenário universitário saturado por palavras em funcionamento semelhante à vivência ocidental de desencontro com o vazio. Nossa aspiração desassossegada em preencher silêncios – quase que automaticamente – nos leva a imediatismos verbais, inclusive na invasão de intervalos nossos e dos outros. E se trouxermos essa realidade para a psicologia, especialmente para o ambiente psicoterapêutico, como seria possível acolher os silêncios que emergem nesse espaço-tempo se os próprios profissionais estariam embebidos em uma lógica de excessos? Como a prática clínica poderia integrar os vazios que nos (in)formam?

Quando conheci a Gestalt-terapia (GT) e me familiarizei com princípios gestálticos como o aqui-agora, polaridades, campo, a visão de homem e de mundo, bem como suas raízes nas filosofias orientais, aos poucos essa discussão foi se integrando. Visitar a GT foi como reencontrar uma velha amiga que convoca e acolhe a possibilidade de finalmente unir meus sagrados, meus silêncios e minha futura prática profissional.

Refletindo o ambiente clínico enquanto campo de vivências verbais e não-verbais, acreditando que abrigar e sustentar esses espaços silenciosos e suas polaridades

seja uma tarefa ética e política no cuidado com o outro, me proponho a questionar ao longo deste artigo: como a Gestalt-terapia e as Filosofias Orientais podem integrar e legitimar o Silêncio para que este coabite o espaço-tempo psicoterapêutico? Partindo desse direcionamento, o presente trabalho pretende apontar as fundamentações teóricas da GT que estejam associadas ao silêncio, apresentar as perspectivas das Filosofias Orientais na compreensão do silêncio e articular o silêncio no espaço clínico com a fundamentação teórica da GT e as Filosofias Orientais, tendo como objetivo geral analisar as formas de coabitação do silêncio no espaço-tempo psicoterapêutico a partir da Gestalt-terapia e das Filosofias Orientais.

A relevância científica desse artigo está na reflexão do silêncio enquanto um espaço-tempo rico em possibilidades no ambiente psicoterapêutico – repleto de intervalos. Para além disso, este trabalho aponta a insuficiência de obras que discutam o silêncio na psicoterapia (tanto na GT quanto em outras abordagens), abrindo caminho para publicações futuras que possam continuar essa construção. A relevância social, por sua vez, se baseia no exercício ético e político de abertura experiencial ao silêncio na relação terapêutica. Se toda psicologia é social (Lane, 1984), o espaço-tempo psicoterapêutico não deve ser lido enquanto de ordem apenas individual. Partindo da experiência micro para a macro, o trabalho aqui proposto na clínica pode contribuir para uma transformação coletiva das significações atribuídas ao silêncio.

Esta é uma pesquisa qualitativa que utiliza da autoetnografia performática (AP) enquanto metodologia. Segundo Raimondi *et al.* (2020, p. 10), a AP é uma metodologia que parte de "questões pessoais para problemas públicos" ao unir a etnografia com os estudos de performance e fazer ciência com "corpos vivos" – que ocupam o lugar de sujeitos em sua própria pesquisa. Nesse sentido, enquanto a autoetnografia pretende problematizar a fronteira entre o individual e o coletivo através da escrita (Lionnet, 2018), os estudos de performance evidenciam o potencial auto performático dos seres humanos ao inventarem a cultura e fazerem a si mesmos (Conquergood, 1998). Sendo assim, a autoetnografia performática inaugura "uma co-performance entre a linguagem e a experiência" ao deslocar a escrita para a primeira pessoa e demandar a presença autorreflexiva do pesquisador ao se expor de forma ativa (Raimondi, 2019, p. 76). Dessa forma, o

presente artigo é baseado nas minhas vivências com o silêncio enquanto: 1 - budista; 2 - estudante de psicologia; 3 - gestalt-terapeuta em construção; 4 - cliente em psicoterapia; 5 - estagiária em psicologia clínica. Essas foram as experiências trazidas para compor essa discussão, posteriormente integradas e articuladas com o material pertinente acerca da temática.

Como toda pesquisa qualitativa é também bibliográfica (Marconi & Lakatos, 2003), o referencial teórico utilizado abarcou os seguintes formatos: livros, artigos científicos, ensaios teóricos, periódicos, anais de congressos e teses, bem como publicações avulsas. Tais fontes foram acessadas a partir das bases de dados de meio eletrônico com os seguintes descritivos: "silêncio", "psicoterapia", "filosofias orientais" e "gestalt-terapia", em português, inglês e francês – sem necessidade de mecanismos de tradução. A seleção da bibliografia foi feita a partir da análise prévia dos resumos, seguida da leitura integral para definir quais publicações eram teoricamente pertinentes e quais não se encaixavam de maneira suficiente no tema proposto (Gerhardt & Silveira, 2009). O referencial foi selecionado sem limitações de ordem cronológica e geográfica, tendo em vista: 1 - a escassez de publicações recentes sobre o assunto no Brasil, constatadas no levantamento preliminar; 2 - a necessidade de retorno às obras clássicas da Gestalt-terapia. A fins de credibilidade, as bases de dados utilizadas foram as seguintes: CAPES, Sci-Hub, PePSIC, SciELO, Scopus, Web of Science, Google Acadêmico, SPELL e PsycINFO.

Por fim, seguindo os procedimentos delimitados acima, foram feitas a análise e interpretação integradas em teoria e vivência, característica fundamental da metodologia escolhida. Subvertendo a rigidez da escrita científica, minhas experiências e narrativas de vida presentes neste artigo apostam na autoetnografia performática enquanto forma de resistência política do **eu** (individual e coletivo) na universidade e na produção gestáltica – abordando a temática urgente e visceral que é o silêncio no espaço-tempo psicoterapêutico e as (in)formações que ele pode inaugurar em mim – e em nós.

O Silêncio: Vivências e Significados

O homem de lata

se faz um corte

na boca
para escorrer
todo o silêncio dele
[...]
Do alto da torre dizia o poeta: eu faço uma
palavra equilibrar pratos no queixo…
Assim, borboletas chegavam em casa
quase mortas de silêncio
E as garças eram tarde demais.
(Barros, 2010, pp. 130-165)

Antes de descobrir o budismo e adotá-lo como filosofia e religião, sempre percebi o silêncio como um momento extremamente desconfortável em qualquer situação. Fosse no ônibus indo para a escola, na infância quando acabava o "tempo de televisão" e era hora de se deitar, em uma conversa quando o assunto terminava, ou mesmo quando estava sozinha: era absolutamente necessário colocar uma música, ler um livro, assistir a algo ou simplesmente falar sobre qualquer coisa para preencher aquele vazio atormentador. Ao longo dos anos, fui percebendo que, mesmo nos muros ruidosos que eu tentava a todo custo levantar, ainda existiam lacunas, pois o silêncio permeia a vida. É ele que dá forma aos sons, marca o final de uma palavra e o início de outra, define melodias e batidas para que estas nunca sejam iguais. Contudo, parece difícil percebê-lo para além do desconforto na lógica de presença/ausência absoluta na qual estamos inseridos no ocidente. Sendo assim, que significados atribuímos ao silêncio? De que forma o vivenciamos – ou deixamos de vivenciá-lo – e quais os impactos desse delineamento para a sociedade?

De acordo com o Dicionário Online de Português (2019), a palavra "silêncio" é definida enquanto ausência de ruídos. Também está associada à calma, tranquilidade, mistérios e segredos, bem como a tendência pela quietude e discrição. Já para a música, o significado do silêncio estaria na pausa ou na interrupção dos sons (Ribeiro, 2019).

Divergindo dessa noção, o compositor americano John Cage (1912-1992) defendia que a ausência completa dos sons era impossível, e que o silêncio seria uma

experiência construída a cada vez. Ele chegou à esta conclusão quando visitou a câmara anecoica de Harvard (uma sala quase à prova total de som) em 1951, e mesmo ali ouviu dois ruídos: um agudo – seu sistema nervoso – e um grave – seu sangue em circulação (Cage, 1961). Aliando essa vivência a influências artísticas e teóricas da época, Cage concluiu que até o mais profundo dos silêncios carregaria consigo alguma melodia – argumento que o inspirou a compor sua peça mais famosa: 4'33". Nessa obra que chocou o mundo da música em 1952, o intérprete ficaria em silêncio diante do instrumento ao longo de quatro minutos e trinta e três segundos, fazendo apenas três movimentos – sentar-se, cronometrar e esperar. A intenção do artista era que essa omissão arquitetasse diferentes sons a cada performance, já que a plateia (com seus ruídos de incômodo ou apreciação) se encarregaria de construir a melodia daquela obra musical, jamais repetida uma outra vez. Desta forma, Cage pretendia mostrar, através de sua arte, a multiplicidade de sons contidos no silêncio, colocando-o enquanto elemento central de suas composições (Cavalheiro, 2007).

Entretanto, embora a ausência e presença de ruídos seja um fator importante para refletir sobre o silêncio, existem outras questões significativas envolvidas nessa experiência. Quando pensamos, por exemplo, sobre a calma e a tranquilidade (elementos também associados ao significado usual do silêncio), é essencial considerar como as vivências culturais as incorporam de maneiras distintas. Assim, enquanto a experiência oriental pode ver esse intervalo tranquilo como um espaço sagrado, essa mesma calmaria pode ser interpretada no ocidente como perda de tempo e improdutividade – mesmo fora da jornada laboral. Dusen (1977) destaca que, na cultura ocidental, o "vazio invasor" é temido e evitado, sendo compreendido como um desperdício absoluto que deve ser imediatamente preenchido e selado com ações, falas e objetos.

Essa vivência de excessos se relaciona diretamente com a "sociedade do cansaço" descrita por Han (2015), na qual os "sujeitos do desempenho" têm a missão de ocupar cada segundo do dia com produtividade incessante, sem espaço para o repouso na programação barulhenta da vida mercantil. Além dos modelos de produção e autossuficiência, essa ocupação ganha novos contornos com a ascensão da tecnologia e da internet. Zimmermann e Morgan (2016) afirmam que a sociedade ocidental contemporânea enfrenta um maremoto de sons acompanhados

por uma pressão implacável pela expressão pessoal, caracterizando-se majoritariamente como ruído, e não mais como comunicação genuína.

Vivenciar a quietude pode ser um desafio ainda maior com a potência da tecnologia digital e outras mídias, especialmente quando o silêncio é desconfortável. Sim (2007) reflete sobre a grande promessa tecnológica de conexão ininterrupta ao mundo exterior como libertadora para nós como indivíduos, mas simultaneamente essa abertura tem como principal efeito a redução do espaço público disponível para o silêncio. A facilidade de conectar com os outros (mesmo à distância), bem como a vasta quantidade de conteúdos acessíveis na palma das nossas mãos, nos possibilitam ocupar os espaços escassos das nossas agendas com mensagens, vídeos, músicas, redes sociais, memes – e literalmente qualquer coisa – menos com o silêncio.

Por sua vez, Braman (2007) aponta o silêncio como um elemento imprescindível para a construção da realidade. A autora faz uma reflexão importante ao defender que as nossas dificuldades em relação ao silêncio são sinais precoces de alerta sobre tensões já existentes em campos micro e macropolíticos da nossa sociedade. Se temos tanta resistência em sustentar espaços-tempo silenciosos, isso diz muito sobre quem nos tornamos enquanto comunidade. Em seu artigo, Braman escolheu um título muito representativo desse impasse no mundo moderno: "Quando os rouxinóis quebram a lei" (p. 1, tradução nossa). Rouxinóis são pequenos pássaros europeus que inspiraram vários artistas ao longo dos séculos com seu canto harmônico e característico. No entanto, quando a urbanização desenfreada de Londres fez com que a cidade se tornasse extremamente ruidosa, as aves começaram a cantar tão alto que infringiam os limites públicos de poluição sonora. Se nossos pássaros precisam quebrar leis para cantarem e se comunicarem, então talvez precisemos considerar que estamos vivendo um momento crítico.

O impacto citado por Braman (2007) no exemplo das aves londrinas é denominado efeito Lombard, descoberto há mais de 100 anos. Este efeito é definido como o aumento da intensidade vocal das espécies em resposta a uma elevação do ruído de fundo (Zollinger & Brumm, 2011). As consequências do ruído antropogênico sobre a vida selvagem e humana a longo prazo têm sido uma preocupação central da comunidade científica. Já foram constatadas alterações no comportamento

natural de vários animais, além de repercussões graves na vida oceânica – como os prejuízos na comunicação, localização e sobrevivência de golfinhos, baleias e outros seres aquáticos sensíveis e dependentes do som (Brumm, 2013; McGregor *et al.*, 2013; Kunc *et al*., 2016). Caorsi (2018) ressalta que a poluição sonora produzida pelo homem é uma ameaça subestimada, prevista para aumentar nas próximas décadas, e que pode afetar não só os processos comunicativos, mas também o funcionamento vital, fisiológico e comportamental de populações humanas e não humanas, alterando todo o ecossistema.

É comum sair de ambientes ruidosos e perceber que, inadvertidamente, acabamos elevando o tom de voz para competir com o ruído ao redor. O alívio ao desligar uma máquina barulhenta revela o quanto aquele som constante estava nos afetando, muitas vezes sem percepção imediata. Passar longos períodos no trânsito, em shoppings lotados ou em shows – em direta agitação e excesso de estímulos – pode impactar o nível de estresse ao final do dia, como também influenciar nosso humor, concentração e qualidade do sono. A sobrecarga do mundo é algo que vivemos juntos, 24 horas por dia, 7 dias por semana, e isso nos impacta diretamente.

Na esfera linguística, por sua vez, Orlandi (1997), demarca o silêncio enquanto "garantia do movimento de sentidos" (p. 23), alegando que este "foi relegado a uma posição secundária como excrecência, como 'resto' da linguagem" (p. 12). A linguista brasileira propõe então que a posição ocupada por ele seja invertida para que possamos enxergar o silêncio como "figura" fundante e estruturante no processo comunicativo, e não mais enquanto "fundo" da linguagem (Orlandi, 1997, p. 31).

Os precoces sinais de alerta, salientados por Braman (2007) há quase 15 anos, apontam não apenas para as tensões políticas da sociedade com o silêncio, mas também para os impactos ambientais ainda pouco conhecidos e explorados que dizem muito sobre a vivência ruidosa do homem moderno. Nesse cenário de excessos sonoros, informativos e emocionais, repleto de afetações ecossistêmicas nunca antes vistas e ouvidas, os espaços-tempo silenciosos urgem ainda mais por proteção.

No entanto, para além do refúgio sonoro aos ouvidos, o contexto contemporâneo demanda também ambientes de cuidado e acolhimento para as melodias internas – ruidosas e silenciosas – que acompanham a sobrecarga vivencial do mundo que construímos. É nessa abertura política de encontro com o outro que o silêncio pode comparecer no espaço-tempo psicoterapêutico como um potente aliado, trazendo (in)formações experienciais que reverberam nos campos coletivos e individuais. Neste sentido, cabe à psicologia questionar o lugar que ocupa nesse processo e se encarregar dessa discussão.

A Psicologia e o Silêncio: Teorias e Técnicas

Há um grande silêncio que está sempre à escuta…
E a gente se põe a dizer inquietamente qualquer coisa,
qualquer coisa, seja o que for,
desde a corriqueira dúvida sobre se chove ou não chove hoje
até a tua dúvida metafísica, Hamleto!
E, por todo o sempre, enquanto a gente fala, fala, fala
o silêncio escuta…
e cala.
(Quintana, 2005, p. 28)

Durante meus anos como estudante de psicologia, raramente o silêncio foi abordado em sala de aula. Quando mencionado, era frequentemente delimitado como um obstáculo no processo terapêutico, um entrave à comunicação "efetiva". Em outras ocasiões, interpretava-se seu significado: um momento de reflexão do paciente, a dificuldade em expressar sentimentos delicados, ou simplesmente o intervalo entre uma resposta e a próxima pergunta. Em uma aula específica, discutimos a importância de fazer "a pergunta certa no tempo certo" para evitar desconforto que surge no espaço entre os questionamentos. Fico em dúvida sobre quem detém esse desconforto e o que ele revela principalmente sobre o papel do terapeuta nessa discussão – um mero ceifador de silêncios. O quanto a expressão verbal é privilegiada no espaço-tempo psicoterapêutico? E quanto se perde da experiência presente na redução do silêncio a significações limitadas à interpretação do terapeuta?

Ao analisar o contexto histórico social da Psicologia, é possível localizar a "palavra" enquanto peça central em muitas formas de psicoterapia, recebendo a função quase exclusiva de comunicar a experiência humana no espaço clínico (Eng, 2002; Schmidt, 2017). Um exemplo apropriado desta premissa é o valor atribuído à fala na Psicanálise, na qual a associação livre é sustentada enquanto regra fundamental. Paradoxalmente, um dos momentos decisivos na elaboração deste funcionamento verbal foi quando Emmy Von N, paciente de Freud, pediu que ele parasse de interrompê-la e finalmente se calasse (Sousa, 2018). Sendo assim, a lógica inaugural de centralidade psicanalítica na fala, emprestada à Psicologia anos depois, irrompeu também de um pedido por silêncio.

Partindo desta reflexão, é preciso que um se cale enquanto o outro se expressa para que a escuta seja efetiva. Ou seja, "o silêncio do terapeuta e a dificuldade de sustentá-lo é tema tão importante quanto aquilo que ele fala ou sonoriza na sessão" (Ulkowski & Pinheiro, 2021, p. 80). Para além do psicólogo, Erthal (1994, p. 130) aponta a importância de se atentar ao silêncio nunca silencioso do paciente, uma vez que proporciona "uma amostra representativa da forma como [...] se relaciona com seu mundo interpessoal".

Na literatura psicológica é possível encontrar definições teóricas acerca do silêncio no espaço-tempo clínico, embora algumas o relacionem exclusivamente a obstruções no contato e resistências. Feldman e Miranda (2002, p. 141), por exemplo, postulam o "silêncio parado e o silêncio movimentado", apontando 7 (sete) possíveis motivações para o silêncio do cliente. São elas: não saber o que dizer; estar voltado a si mesmo; depressão; confusão; organização do pensamento; sentimentos muito intensos; e definição de um limite para a sua entrega. Em seguida, indicam 4 (quatro) circunstâncias para o silêncio ligado à relação do ajudado com o ajudador: medo, vergonha, raiva e testagem. Por fim, os autores sinalizam que distinguir o tipo de silêncio manifestado não seria uma tarefa complexa para o terapeuta, visto que ele estaria observando constantemente o cliente.

Já Erthal (1994) afirma que o manejo clínico precisa levar em consideração o tipo de silenciamento instalado. A classificação proposta pela autora dispõe duas categorias: o silêncio produtivo e o silêncio estéril. O primeiro indicaria uma

elaboração pessoal valorosa ao cliente, no qual caberia ao terapeuta permitir, respeitar e escutar esse momento tácito de assimilação com paciência. Quanto ao silêncio estéril, sua definição estaria relacionada à evitação e ao desconforto do cliente com algum tema ou sentimento, indicado também por sua agitação corporal. Quanto a este último tipo, Erthal ressalta enquanto "perda de tempo reforçar a manutenção" (p. 131).

Na clínica psicanalítica, Green (1979/1990, p. 324) foi um dos primeiros a apontar o silêncio enquanto função estruturante, o definindo enquanto "a tela de fundo sobre a qual vão se mover (ou se emocionar), se desenhar, se escrever, se compor as figuras projetivas do paciente. Ele seria como que um a priori da interpretação". Conforme observou Winnicott (1963/1983, p. 172), é preciso estar atento ao "perigo de o analista interpretar ao invés de esperar que o paciente descubra criativamente".

Embora a integração do silêncio nas discussões psicológicas seja fundamental, é de suma relevância que haja cuidado para que as teorizações não recaiam na operacionalização e generalização da experiência antes mesmo que ela se dê. Durante o curso de psicologia, foi nas abordagens humanistas e na fenomenologia que pude me deparar com discussões que iam além das interpretações e da palavra como figura.

Bucher (1989, p. 89) evidencia que a psicoterapia não se resume a um falar ininterrupto, e que mesmo os diálogos possuem intervalos e cadências, testemunhando que "[...] o silêncio também faz parte da fala, faz parte da verbalização em psicoterapia; [...] são as implicações do não-dito que 'estão dizendo algo'". De forma semelhante, é importante ir além da escuta para o silêncio enquanto norma fixa, uma vez que a comunicação (verbal ou não) deve se referir "a algo mais 'vivencial', algo que abrange a pessoa inteira, tanto as reações viscerais e os sentimentos como os pensamentos e as palavras" (Rogers, 1983, p. 4).

Sendo assim, o silêncio emerge na clínica psicológica a depender de inúmeros fatores, afinal "como cada sujeito vai experimentar, viver e atribuir ou não significado ao silêncio vai depender da singularidade de cada história, cada contexto e cada momento" (Ulkowski & Pinheiro, 2021, p. 71). É também nesse sentido, na contemplação do vazio enquanto elemento valoroso na experiência humana, que as

filosofias orientais podem contribuir significativamente para esse novo olhar integrativo da psicologia diante do silêncio.

Os Horizontes Orientais do Silêncio

Uns homens estão silenciosos
Eu os vejo nas ruas quase que diariamente.
São uns homens devagar,
são uns homens quase que misteriosos.
Eles estão esperando.
Às vezes procuram um lugar bem escondido para esperar.
Estão esperando um grande acontecimento.
E estão silenciosos diante do mundo, silenciosos.
Ah, mas como eles entendem as verdades
De seus infinitos segundos.
(Barros, 2010, p. 40).

Desde que conheci o budismo, foi perceptível que o silêncio não era uma experiência exclusiva em seus ensinamentos, mas comparecia também em muitas outras filosofias e tradições orientais. Como me encontrei na prática budista japonesa, elementos dessa cultura também acabaram por ser integrados na minha bagagem espiritual, e um deles sempre me chamou a atenção: o MA (間). Embora eu não conhecesse o termo, bastou conviver minimamente com a cultura nipônica para entender que é uma vivência de extrema magnitude. MA (間) é uma palavra japonesa que nunca conseguimos traduzir em totalidade para o ocidente, e o mais próximo que nossa explicação pôde chegar do seu sentido foi pensá-lo enquanto uma compreensão fluida do movimento. Ou seja, MA (間) seriam os vazios/silêncios que se instauram entre os elementos de um espaço, e é tão valoroso para os japoneses quanto os próprios elementos em si:

> O espaço é substância. Cézanne pintou e modelou espaço. Giacometti esculpiu tirando excessos do espaço. Mallarmé concebeu poemas tanto com ausências quanto com palavras. Ralph Richardson afirmou que a verdadeira atuação estaria nas pausas. "Eu coleciono silêncios", disse Heinrich Boll [...] Isaac Stern

> descreveu a música como "aquele pouco entre cada nota - silêncios que dão forma". [...] Os japoneses têm uma palavra (MA) para este intervalo que dá forma ao todo. No Ocidente, não temos nem palavra e nem termo. Uma grave omissão (Fletcher, 2001, p. 370, tradução nossa).

O MA permeia toda a vida no Japão, seja na arquitetura (evidenciando o espaçamento entre elementos), nas artes plásticas (doando centralidade ao vazio), no cinema (inaugurando momentos em que o nada acontece) ou nas artes marciais (como respeito e aprendizado). Esse conceito integra a cultura nipônica enquanto entre-espaço fundamental de distância e dinâmica, instaurando simultaneamente um vazio e uma pluralidade de sentidos (Buci-Glucksman, 2001).

Esse intervalo, denominado MA para os japoneses, é familiar em várias culturas e tradições milenares no oriente, e comparece com outros nomes em filosofias como o Taoísmo e o Budismo. Para além de entrar em um ambiente físico e perceber o espaço entre os elementos e pessoas, a experiência oriental nos convida a redescobrir e valorizar os intervalos **entre** as palavras e pensamentos, os hiatos ao longo de uma melodia e as tréguas nos ruídos e informações que nos circundam. Entrar em contato com esses silêncios preenchidos de afetações é também se conectar profundamente consigo e com todo um universo que passa despercebido no nosso cotidiano de excessos.

Para o Taoísmo, por exemplo, o Wu-Wei (無爲) – "não-ação" – implica uma ação espontânea, natural e sem esforço que desenvolve a vigilância e tranquilidade da mente. Dentre os conceitos taoístas, é considerado por muitos o mais difícil de compreender, uma vez que se abrigar no Wu-Wei não é estar inativo, mas apenas deixar as coisas seguirem o fluxo natural, estando em harmonia com o Tao (essência universal, caminho natural que cria todas as coisas). Dessa forma, esse vazio silencioso para os taoístas não é um espaço de ausências, mas de conexão profunda com o universo (Kaltenmark, 1969; Mair & Tzu, 2012).

No budismo, por sua vez, o Vazio – "Sunyata – é um dos conceitos fundamentais, se relacionando profundamente com princípios centrais como "Anatta" (insubstancialidade do "eu") e "Anicca" (impermanência). Sunyata seria a "não-existência", a percepção do mundo para além da dualidade e da conceituação – o

que implicaria dizer que a razão e a linguagem não poderiam expressar a completude da existência (Chevitarese, 2000). No Laṅkāvatāra, importante sutra budista, encontramos o direcionamento para "Que os jovens tenham cautela ao se apegar às palavras, julgando que estas correspondam totalmente ao seu sentido, pois a verdade não está encerrada em letras" (Govinda, 1993, p. 44).

Hanh (2016) relembra que na tradição budista existe um bodhisattva (discípulo com grande compaixão e devoção aos outros) chamado Avalokiteshvara: o Bodhisattva da Escuta Profunda. Seu nome significa "o que escuta profundamente os sons do mundo", pois ele pode ouvir tudo e pronunciar os cinco sons que curam o universo (p. 9). O monge também afirma que, de acordo com os ensinamentos budistas, ao encontrarmos o silêncio que habita em nós, todos poderemos ouvir os cinco sons: o Som Maravilhoso – o som da vida que nos chama; o Som de Quem Observa o Mundo – o som do silêncio; o Som de Brahma – o som transcendental (om) que cria o mundo; o Som da Subida da Maré – a voz de Buda que transforma todas as coisas; e o Som que Transcende Todos os Sons do Mundo – o som da impermanência que nos lembra de nunca permanecer atados a nenhuma palavra ou som.

Hahn (2016) nos conta também que certa vez, ao final de um retiro, Buda foi despedir-se de seus discípulos e estes ficaram muitas horas sentados juntos sem dizer sequer uma palavra. Ananda (acompanhante de Buda) então perguntou várias vezes se ele queria dizer algo aos monges, e foi respondido com absoluto silêncio, prolongado até às cinco da manhã:

> Finalmente, Buda respondeu: "O que você quer que eu diga? Professor e alunos, sentados juntos, em paz e felizes... isso não é o suficiente?" O simples fato de estarem sentados juntos, apreciando a presença uns dos outros, era uma grande felicidade. Embora tal experiência tenha seguido seu curso sem qualquer som, ela se demonstrou infinitamente mais valiosa do que qualquer outro som poderia ter sido. (Hahn, 2016, p. 96).

Partindo da minha experiência pessoal, a qual a metodologia escolhida (AP) permite e convoca como parte ativa desta construção, trago os dois votos de silêncio que fiz nos últimos quatro anos. Embora tenham durado apenas um mês cada, foram experiências que proporcionaram muitos ensinamentos. O primeiro deles foi a

percepção de que, diante da fala do outro, muitas vezes eu me preocupava mais em como responder do que em genuinamente escutar o que estava sendo dito. Outra compreensão importante foi a multiplicidade de conexões com o mundo que existem para além da palavra. Mas, dentre todas, minha conclusão preferida foi perceber que a coisa mais preciosa que podemos oferecer uns aos outros (e a nós mesmos) é a nossa real presença. Em consonância, Hanh (2016) reflete que na filosofia budista "quanto mais espaço abrirmos para a tranquilidade e o silêncio, mais teremos a oferecer a nós mesmos e aos demais" (p. 87).

A meditação no budismo, por sua vez, não se refere apenas à posição das pernas e das mãos, ou à recitação de um mantra (elementos que variam dependendo da linhagem budista), mas à conexão profunda com o universo e tudo que nele habita. Para mim, meditar é tudo que me retorna ao mundo, e a vivência potente do silêncio é um dos ensinamentos budistas que mais me convidam a estar presente.

A prática do silêncio ocupa um lugar de bastante importância na Filosofia Budista desde seus primórdios, seja no contato meditativo com a vacuidade até a transmissão silenciosa de ensinamentos. Em escolas como o Zen, o não-dizer se tornou uma comunicação tão própria que existem inúmeras histórias e sutras em que o encontro de dois mestres atinge o clímax na expressão máxima do seu silêncio conjunto (Wright, 2000). Huang Po, importante mestre Zen budista, certa vez respondeu um discípulo afirmando que "Fala e silêncio são uma coisa só! Não existe distinção entre eles." (Blofeld, 1994, p. 121).

Por fim, embora o silêncio seja frequentemente interpretado como desperdício e improdutividade na realidade capitalista moderna, ele ocupa uma posição central na cultura japonesa e em filosofias orientais como o Taoísmo e o Budismo. Nessas tradições, o silêncio é essencial para compreender a experiência humana. Ao integrar esses conhecimentos no cuidado com o outro, podemos então criar um espaço de acolhimento onde o silêncio é valorizado como um elemento comunicativo importante. É nessa direção que caminha a Gestalt-terapia, uma abordagem da Psicologia que possui raízes nas filosofias orientais.

Os Horizontes Gestálticos do Silêncio

> Nesse encontro no silêncio, uma *fala autêntica* pode acontecer, uma interpenetração e fusão de nossos espíritos humanos – que enriquece a ambos, que nos torna inteiros (Hycner, 1997, p. 32).

Dentre todas as definições da Gestalt-terapia que já li até hoje, minha favorita foi pincelada por Juliano (1999) em seu livro "A arte de restaurar histórias" (p. 1). Em um trecho específico, ela reflete a GT como "[...] uma postura diante da vida, que implica um contato vivo com o mundo, com a pessoa do outro, na sua singularidade, *sem pré-concepção de qualquer ordem"* (p. 25, grifo do autor). Em seguida, a autora salienta que esse contato é apoiado primeiramente na vivência, admitindo a qualidade da presença enquanto característica fundamental para que o terapeuta possa estar inteiro e disponível ao outro. Sou completamente apaixonada por essa descrição, pois estar em "contato vivo" (p. 25) é exatamente o que a Gestalt-terapia significa para mim. Muito além de uma teoria ou postura clínica, penso na GT como um itinerário para se **descobrir** no mundo, em ambos os sentidos da palavra: seja no descobrimento de novas possibilidades ou no desabrigar das antigas cobertas que dificultam a conexão com a vida. Essa descoberta, por sua vez, também inaugura mistérios e melodias (tranquilas e barulhentas), o que implica dizer que o processo de se tornar presente – em meus/nossos silêncios e palavras – também pode ser um caminho para acolher a paisagem sonora de quem chega até mim/nós. Escolhi a Gestalt-terapia como abordagem, mas principalmente como contato autêntico com o mundo pois é no campo da vivência que ela se propõe a escutar ativamente os encontros que se dão no espaço-tempo psicoterapêutico – sejam eles audíveis ou não.

Embora as palavras tenham sido – e continuem sendo – o elemento central em parte considerável das formas de pensar a psicologia, a Gestalt-terapia já legitimava o contato para além do verbal desde os primórdios da sua teoria e práxis. Em sua obra inaugural, Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 132) ressaltaram que "Não se trata do fato de que o verbalizador fale, mas de como ele fala", trazendo também que alguns tipos de fala plena de contato "[...] podem depender de meios não-verbais, tais como o gesto". Ribeiro (1985, p. 121) complementa ao afirmar a importância de "levar em consideração não apenas o que ele [o cliente] diz, mas o

modo como diz e, sobretudo, como fica em silêncio. As palavras enganam, mentem, são equívocas, mas a maneira de falar, nunca".

Hycner (1997), por sua vez, enfatiza que o dialógico e a fala não devem ser interpretados como conceitos análogos, uma vez que as palavras podem com frequência se tornar um entrave ao encontro autêntico. O autor relata sua experiência no processo terapêutico com um cliente acostumado a usar o discurso como proteção e evitação ao contato. Após algumas intervenções, ambos puderam juntos vivenciar o derretimento dessa barreira, em um momento intenso e emocionante de silêncio e encontro genuíno – sem que o verbal se fizesse necessário. Desta forma, é possível relacionar essa ênfase na relação, esse respeito quase que espiritual à experiência sentida, com a aproximação da Gestalt-terapia não apenas do silêncio, mas principalmente do cuidado autêntico com o outro.

Outra questão basilar dos horizontes gestálticos do silêncio é o olhar para a corporeidade. Freitas (2009) pontua que o corpo é um integrante indispensável do diálogo, sendo espaço de contatos e meio de comunicação com o mundo. Galli (2007, p. 93) acrescenta que parte significativa das trocas na clínica se produzem através do não-verbal, apontando as manifestações corporais enquanto dados fundamentais para a GT, já que "A linguagem do corpo está enraizada no aqui e agora de maneira progressiva. Segue-se o caminho do dar-se conta, que vai desde o corpo até a palavra". Também neste sentido, Delacroix (2011) afirma que a intercorporeidade é uma ampliação do nosso entendimento acerca do contato, integrando o vínculo entre corpos que se dá no aqui-e-agora e revelando suas formas de estar e se relacionar no mundo.

Partindo da fenomenologia, base metodológica da Gestalt-terapia, Merleau-Ponty (1991, p. 47) reflete que "temos de considerar a palavra antes de ser pronunciada, o fundo de silêncio que não cessa de rodeá-la, sem o qual ela nada diria, ou ainda pôr a nu os fios de silêncio que nela se entremeiam". Incorporando esse pensar fenomenológico no espaço-tempo psicoterapêutico da GT, Ribeiro (1985, p. 58) traz que "Este encontro não se pré-determina verbal ou não-verbalmente. Estou ali e ele acontece como acontece". Ainda nessa linha, Cremer (2020, p. 107) nos lembra que os sentidos de uma palavra se dão a cada momento pois fenomenologicamente a

mesma frase (ou ausência) nunca será ouvida mais de uma vez no espaço clínico, o que implica dizer que enquanto gestalt-terapeutas "precisamos estar abertos ao que o silêncio proporciona nos diferentes momentos no campo de significados compartilhado".

Cremer (2020) também considera fundamental o debate acerca do silêncio na GT, já que diante da contemporaneidade marcada por excessos informacionais e de verbalização, bem como escassez de silenciamentos, a clínica precisa se arriscar a "um tipo de diálogo diferenciado" que abra espaço para a criatividade e para "formas alternativas e mais autênticas de ser-no-mundo" (p. 16). Sendo assim, para além das palavras que emergem no campo verbal, Ribeiro (2006, p. 107) afirma que "A qualidade do contato entre cliente e terapeuta dependerá da qualidade interna dos diálogos que ambos, no mistério de seu ser, produzem silenciosamente".

Partindo daí, mesmo nos momentos de verbalização, em que a palavra é figura, o "próprio fundo silencioso que envolve a fala" (Cremer, 2020, p. 110) pode integrar o contato com o outro na clínica gestáltica. Cabral e Alvim (2017, p. 55) lançam essa integração do silêncio como um "convite de retorno ao campo da experiência" que sempre está disponível no campo. Trata-se de um movimento potente e cíclico, pois enquanto a qualidade da presença pode inaugurar contatos silenciosos e autênticos no processo terapêutico, integrar o silêncio como contato legítimo pode também aproximar os diálogos da vivência genuína no ambiente clínico.

Dessa maneira, a Gestalt-terapia se encarregaria da importante missão de garantir um lugar fundamental para a vivência presente que (in)forma – mesmo que através do silêncio. É também nessa presença intercorporal, na escuta para ambas as polaridades (fala e silêncio), que as raízes orientais da GT podem contribuir para a integração da experiência sensível no espaço-tempo psicoterapêutico.

As Raízes Orientais da Gestalt-Terapia: Um Horizonte Fértil de Silêncios

> Palavras. Que vida estranha, vivemos com as palavras! Todas as palavras que foram despejadas pela minha boca e pelos meus dedos. Todas as palavras que ouvi, e todas as palavras que li. [...]
>
> Quanta atividade naquilo que as palavras fazem!
>
> está o meu fazer?

"Com que foi que você esteve envolvido durante toda sua vida?"

Quantos de nós responderiam: "Palavras"?

Quando não tenho consciência de quanto a minha vida é gasta com elas, o fato permanece.
(Stevens, 1977, pp. 249-250)

Ao iniciar o curso de psicologia, fui incentivada por muitos professores a iniciar um processo terapêutico, com a compreensão de que o cuidado do outro também exige um cuidado de si. Na época, minha realidade financeira não permitia escolher o profissional, então passei anos em clínicas-escola e grupos terapêuticos de diversas abordagens. Com exceção do período em que fiz análise, a maioria dos terapeutas que tive foram estagiários. Independentemente da base teórica, havia uma atitude comum entre eles nos momentos em que eu escolhia permanecer silêncio: uma aparente pressa em dizer algo.

Mendes, Gressler e Freitas (2012) refletem que os estagiários-terapeutas iniciantes costumam vivenciar o silêncio do cliente como uma ameaça, buscando quaisquer elementos – mesmo que contraproducentes – para acabar com a angústia e preencher a lacuna. As autoras também associam o silêncio do cliente a um sentimento de impotência nos terapeutas novatos, o que acentuaria essa apreensão.

Em minha experiência como cliente, embora notasse um certo incômodo, levei tempo para perceber que me sentia interrompida. Só me dei conta disso anos depois, ao me ver justificando e evitando meus silêncios em meu próprio processo terapêutico. Posteriormente, durante mais de um ano de análise, senti que ficar em silêncio parecia interromper o movimento de associação livre. Por isso, me esforçava para trazer literalmente o que viesse à mente, exceto nos espaços silenciosos que compunham minha vida fora do ambiente analítico.

No último ano de universidade, iniciei minha prática como estagiária-terapeuta e, por sugestão da minha supervisora, comecei um processo psicoterapêutico com uma profissional da abordagem que eu havia escolhido para guiar minha atuação: a Gestalt-terapia. Foi minha primeira experiência com terapia em GT, e, embora já conhecesse e fosse apaixonada por tudo que ela representa, só compreendi genuinamente o que estudava quando estive diante da minha psicóloga e senti que

aquele espaço era meu para ser quem eu quisesse – inclusive a minha parte silenciosa. A partir dali o silêncio passou a comparecer frequentemente em meu processo pessoal. Em vez de interromper ou pedir que eu falasse algo, minha terapeuta sustentava esses momentos comigo, dialogando para além das palavras e respeitando meu tempo.

Apresento essa experiência não para afirmar que a GT seja o único caminho para legitimar o silêncio na clínica, ou que todos os Gestalt-terapeutas tenham a mesma conduta diante da quietude, mas para refletir sobre o que faz com que essa abordagem abra uma possibilidade integrativa para o silêncio no espaço-tempo psicoterapêutico. Acredito que existem muitas respostas para essa pergunta, e Cremer (2020) trouxe algumas em sua dissertação de mestrado sobre o silêncio na clínica gestáltica e seus entrelaçamentos com a filosofia de Merleau-Ponty. A parte deste todo que me ocupa e que trago para discussão é justamente a relação fundamental da Gestalt-terapia com as Filosofias Orientais.

A GT possui raízes no Oriente desde a sua gênese, uma vez que Perls – um de seus fundadores – assimilou sua vivência e conhecimento acerca das filosofias orientais na própria construção da abordagem. Posteriormente, outros gestaltistas seguiram seu caminho e manifestaram ainda mais o viés oriental e espiritual em sua teoria e prática. Para além do Taoísmo e do Zen Budismo, outros pensamentos similares aos poucos foram coabitando a Gestalt-Terapia, configurando um dos fundamentos que viabilizaram sua posição enquanto arte e filosofia de vida (Ginger & Ginger, 1995).

Para Yano (2002, p. 3), dentre as influências orientais na abordagem gestáltica, estão a "valorização dos afetos" e o contato holístico e humano com o outro. A autora também aponta a relação da GT com os conceitos budistas de impermanência, já que "Cada acontecimento, cada homem é único, pois este não se repete. Logo, o terapeuta tratará desta individualidade que reside em todo ser" (p. 3).

Em pensamento similar, Ginger e Ginger (1995) relacionam a atitude do gestalt-terapeuta em *awareness* com os ensinamentos budistas de não-espera, apenas deixando com que o fluxo dos acontecimentos se dê – em consonância com o título do famoso livro de Stevens (1978, p. 1): "Não apresse o rio, (ele corre sozinho)".

Aqui, é possível também associar esse movimento com o conceito taoísta Wu-Wei, não-ação ativa em comunhão com o Tao (essência universal).

Quanto à relação entre a Gestalt-terapia e a meditação, Hall (1977, p. 283) afirma que ambas são experiências similares que transformam em completude nossa interpretação da vida, admitindo a prática meditativa enquanto uma "gestalt feita para dentro e consigo mesma". Por outro lado, Joslyn (1977, p. 325) reflete que a comparação entre Zen e GT é uma limitação de ambos, e que os únicos ensinamentos que tanto os gestaltistas quanto os mestres budistas podem evocar é "a compreensão de si mesmo e do mundo como sendo o processo aqui-e-agora".

Trazendo esta conduta para o espaço-tempo psicoterapêutico, Cremer (2020, p. 101) sugere "não obrigar o surgimento da fala nem abandonar o silêncio deixando de ouvi-lo", propondo a meditação e experimentação até que a expressão surja, privilegiando a experiência. Desta forma, o terapeuta participa da criação, estando à disposição do que acontece no aqui-e-agora sem se preocupar com o que vai se dar no depois. Ribeiro (1985, p. 127) confirma que "É nesta quietude e neste vazio [...] que se encontra a verdadeira sabedoria. A percepção que se obtém neste vazio, neste silêncio mental é uma elevadíssima percepção, totalmente sem automatismo e sem passado".

Stevens (1977) evidencia que ir além das palavras pode promover o verdadeiro contato com nosso corpo e a sabedoria que ele possui. Sendo assim, silenciar e simplesmente descontrolar, dando liberdade para que o corpo esteja no aqui-e-agora, é contatar o que está acontecendo sem pensar nisso – é estar em Wu-Wei, em totalidade. Denham-Vaughan e Edmond (2010), por sua vez, enfatizam o silêncio enquanto uma aventura para além dos limites usuais de fronteira entre o eu e o outro, fundando uma profunda interconexão com tudo que é.

No ambiente terapêutico, Dusen (1977, p. 123) reflete que no cerne das vivências clínicas habita um "vazio terrível", apreendido na perspectiva ocidental como "uma deficiência que o terapeuta preenche com uma interpretação do seu significado". Ainda para o autor, esse vazio tão temido é na realidade o "coração da mudança terapêutica", e as únicas capazes de descrevê-lo de maneira adequada seriam as filosofias orientais.

Desta forma, as raízes da Gestalt-terapia no oriente abrem possibilidades integrativas para a quietude que coabita a clínica, e caberia a nós enquanto gestaltistas a missão de aprender com os saberes orientais sagrados sobre esse vazio fértil e impermanente que emerge no espaço-tempo psicoterapêutico: em silêncios, intervalos e experiência.

CONCLUSÃO

A harmonia secreta da desarmonia:
quero não o que está feito
mas o que tortuosamente ainda se faz.
Minhas desequilibradas palavras
são o luxo de meu silêncio.
Escrevo por acrobáticas
e aéreas piruetas - escrevo
por profundamente querer falar.
Embora escrever só esteja me dando
a grande medida do silêncio.
(Lispector, 1998, p. 5)

Quando decidi escrever sobre o silêncio, ainda estava em preparação para atender na clínica. Ao longo do processo de escrita e das minhas primeiras experiências como psicoterapeuta-estagiária, foi interessante perceber o quanto essa vivência deslocou algumas reflexões. Afinal, eu sou budista e minha religião elabora o silêncio como harmonioso e sagrado, mas isso não quer dizer que ele sempre vá se apresentar dessa forma, ou mesmo que seja uma tarefa fácil sustentá-lo (na vida e na clínica). Para além disso, o que ele emerge em mim nunca vai ser igual para outras pessoas – incluindo as que possuem vivências espirituais semelhantes. Até tratando-se dos meus silêncios, eles jamais serão idênticos em momentos diferentes. Essa é a beleza misteriosa da vida, que acompanha e coabita o espaço-tempo psicoterapêutico: a experiência está em constante transformação, e nunca se sabe o que esperar.

Durante meu estágio na clínica, vivenciei múltiplos silêncios, desde momentos de expansão energética até períodos de serenidade imperturbável. Alguns silêncios envolviam caminhadas sobre espinhos doloridos, enquanto outros proporcionavam

um abrigo caloroso em dias de chuva torrencial. Muitas dessas experiências não podem ser totalmente expressas em palavras, pois possuem uma complexidade única que apenas a presença pode captar. Nenhum desses silêncios foi fácil de sustentar, pois não eram meus para definir ou moldar – e nem esse era o objetivo. Aqui está o maior aprendizado que a experiência como psicoterapeuta estagiária me trouxe: **antes de fazer sentido, é preciso sentir**. Tentar compreender ou impor significados precisos aos silêncios na clínica é um projeto destinado à incompletude. O silêncio é uma experiência em constante movimento, que se manifesta de maneiras diferentes e não pode ser confinada a teorizações pré-estabelecidas. Então, o que fazer com o silêncio que comparece no espaço clínico?

A construção desse trabalho a partir da integração da Gestalt-terapia com as Filosofias Orientais me permitiu pensar em três horizontes potenciais. O primeiro caminho que essa confluência inaugura como possibilidade é a valorização do silêncio como forma efetiva de comunicação e experiência humana, legitimando-o e o acolhendo como figura relevante e fundamental no ambiente psicoterapêutico. O segundo direcionamento é o reencontro com a vivência presente – essa é a atuação basilar para que o corpo seja/esteja no aqui-e-agora, em liberdade e criatividade, sem que o terapeuta se preocupe com o depois ou busque teorizar acerca do vazio que emerge. O terceiro horizonte que o encontro entre a GT e as suas raízes orientais nos (in)forma é o acolhimento das polaridades sonoras que emergem na clínica. Apontar o silêncio como um potente aliado não quer dizer que não existam silêncios que configurem fuga, desconforto ou mesmo obstrução na comunicação. Alguns silenciamentos carregam marcas coloniais de opressão social e histórica, e envolvem um trabalho sensível e significativo no direcionamento à apropriação da expressão verbal. Dessa forma, não existe expressão verbal sem silêncio e nem silenciamento sem fala – cabendo ao terapeuta a missão de acolher e legitimar a magnitude de ambas as polaridades no espaço-tempo psicoterapêutico.

Trazendo essa reflexão para a realidade ocidental, a sobrecarga sonora, sensorial e informacional da sociedade contemporânea também comparece no espaço-tempo psicoterapêutico – seja no funcionamento dos clientes ou mesmo dos próprios psicólogos. Ao transportarem a lógica de excessos para o ambiente clínico, existe o risco de que os terapeutas assumam a posição de ceifadores de silêncios – interrompendo e atropelando processos. Assim, a integração ética e política do

silêncio na prática psicológica é crucial, exigindo que a psicologia revise seu papel nesse contexto e assuma essa discussão de forma proativa.

Ao escolher a autoetnografia performática como metodologia, o objetivo desse trabalho era analisar como a Gestalt-terapia e as Filosofias Orientais podem integrar e legitimar o Silêncio para que este coabite o espaço-tempo psicoterapêutico, trazendo a minha experiência pessoal como elemento importante nessa discussão. Ao longo da elaboração desse artigo, encontrei uma quantidade limitada de referências que abordam diretamente o silêncio na psicologia, especialmente em abordagens além das humanistas. Na Gestalt-terapia, os principais trabalhos que exploram o tema são os de Cremer (2020) no Brasil e Denham-Vaughan e Edmond (2010) na Austrália. A escassez de literatura sobre o silêncio na psicoterapia, tanto na Gestalt-terapia quanto em outras abordagens, sublinha a necessidade de ampliação e aprofundamento dessa discussão.

Desta forma, para que a Gestalt-terapia promova o acolhimento desse vazio silencioso, uma das possibilidades é o direcionamento para suas raízes sagradas e orientais. Seja em Wu-Wei, em estado de meditação ou no aqui-e-agora, a clínica gestáltica pode ser um lugar de presença, sensibilidade e intercorporeidade. Esse espaço-tempo psicoterapêutico tem potencial para ser um horizonte fértil de palavras e silêncios que (in)formam, integrando esse campo ilimitado e polar do qual somos uma parte ininterrupta.

Por fim, o maior desafio ao longo desta jornada de escrita foi tentar capturar em palavras uma vivência sensível que transcende suas limitações linguísticas – principalmente no formato acadêmico. Eis aqui minhas figuras inacabadas e conclusões imperfeitas, já que nunca foi a minha ambição construir algo que beirasse a completude. Afinal, desde o início ficou claro que **o silêncio não é do sentido, e sim do sentir.** Espero que o trabalho aqui esboçado possa incentivar futuras publicações que continuem a elaboração desse horizonte fértil de silêncios que coabita o espaço-tempo psicoterapêutico, bem como as (in)formações que ele pode inaugurar em mim – e em nós.

REFERÊNCIAS

BARROS, M. (2010**).** ***Poesia completa***. Leya.

BLOFELD, J. (1994). ***The Zen Teaching of Huang-Po: On the Transmission of Mind*****. Grove Press.**

BRAMAN, S. (2007). **When nightingales break the law: Silence and the construction of reality.** ***Ethics and Information Technology****, 9*, 281-295.

BRUMM, H. (Org.). (2013). ***Animal communication and noise*****.** Springer Science & Business Media.

BUCHER, R. E. (1989). ***A psicoterapia pela fala: fundamentos, princípios, questionamentos*****.** EPU.

BUCI-GLUCKSMANN, C. (2001). ***L'Esthétique du temps au Japon: du zen au virtuel*****. Galilée.**

CABRAL, B. P., ALVIM, M. B. (2017). **Repercussões sensíveis da música em Musicoterapia: Uma reflexão em diálogo com Merleau-Ponty.** *Revista Latinoamericana de Psicoterapia Existencial: Un Enfoque Comprensivo del Ser*, *15*, 51-56.

CAGE, J. (1961). ***Silence*****: *lectures and writings*****.** Wesleyan U.P.

CAORSI, V. Z. (2018). ***Efeito do ruído antropogênico no comportamento animal*****.** [Tese de Doutorado]. Repositório Digital da UFRGS.

CAVALHEIRO, J. S. (2007). **A Voz e o Silêncio em 4'33",** de John Cage. *16º Congresso de Leitura do Brasil.*

CHEVITARESE, L. (2000). **O conceito de Vazio na tradição budista. Uma perspectiva ontológica?** In Chevitarese, L., Argôlo, P., & Ribeiro, R. (Orgs.): *Sociedade e religião na antiguidade oriental.* Fábrica de Livros.

CONQUERGOOD, D. (1998). Beyond the text: **Toward a performative cultural politics. In: Dailey**, S. J. (Org.). *The future of performance studies: Visions and revisions* (pp. 25-36). National Communication Association.

CREMER, E. S. (2020). ***Silêncio, fala e expressão: a linguagem na clínica da Gestalt-Terapia e seus entrelaçamentos com a filosofia de Merleau-Ponty***. [Dissertação de Mestrado]. Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFRJ.

DELACROIX, J. (2011). **Intercorporalité et aimance du thérapeute. *Cahiers de Gestalt-thérapie**, 2*, 39-70.

DENHAM-VAUGHAN, J., & EDMOND, V. (2010). **The value of silence. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand,* 6**(2), 5-19.

DUSEN, W. V. (1977). **Wu Wei, não-mente e o vazio fértil**. In Stevens, J. O. (Org.) *Isto é Gestalt*. Summus.

ENG, D. L. (2002). **The value of silence. *Theatre Journal***, *54*(1), 85-94.

ERTHAL, T. C. S. (1994). ***Treinamento em Psicoterapia Vivencial.*** Vozes.

FELDMAN, C., & MIRANDA, M. L. (2002). ***Construindo a relação de ajuda*.** **Crescer**.

FLETCHER, A. (2001). ***The Art of Looking Sideways*.** Phaidon Press.

FREITAS, J. (2009). **Reflexões sobre a relação psicoterapêutica: diálogos com Merleau-Ponty.** *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies, 15*(2), 103-107.

GALLI, L. M. P. (2007). ***Comunicação Contemporânea: uma visão da Fenomenologia, Gestalt-terapia e da Hermenêutica***. [Tese de Doutorado]. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

GERHARDT, T. E., & SILVEIRA, D. T. (2009). ***Métodos de pesquisa.*** Plageder.

GINGER, S., & GINGER, A. (1995). ***Gestalt: uma terapia do contato*.** Summus Editorial.

GOVINDA, L. A. (1993). ***Reflexões budistas***. Siciliano.

GREEN, A. (1979/1990). **Le silence du psychanalyste. In Green**, A. *La folie privée* (pp. 317-346). PUF.

HALL, R. K. (1977). **Minha Vida Medida em Palavras Abandonadas**. In Stevens, J. O. (Org.) *Isto é Gestalt.* Summus.

HAN, B. (2015). ***Sociedade do cansaço***. Vozes.

HANH, T. N. (2016). ***Silêncio: o poder da quietude em um mundo barulhento***. Harper Collins.

HYCNER, R. (1997). **A base dialógica.** In Jacobs, L., & Hycner, R. (Orgs.) *Relação e cura em gestalt-terapia* (pp. 29-49). Summus.

JOSLYN, M. (1977). **Figura/Fundo:** Gestalt/Zen. In Stevens, J. O. (Org.) *Isto é Gestalt*. Sumus.

JULIANO, J. C. (1999**). *A arte de restaurar histórias*.** Summus.

KALTENMARK, M. (1969). ***Lao Tzu and Taoism***. Stanford University Press.

KARWOWSKI, S L. (2015). **Setting e contrato terapêutico**. In Frazão, L M., & Fukumitsu, K O. ***A clínica, a relação psicoterapêutica e o manejo em Gestalt-terapia****:* Coleção Gestalt-terapia: fundamentos e práticas (pp. 30-54). Summus.

KUNC, H. P., MCLAUGHLIN, K. E., & SCHMIDT, R. (2016). **Aquatic noise pollution: implications for individuals, populations**, and ecosystems. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, *283*(1836).

LANE, S. T. M (1984). ***Psicologia social: o homem em movimento*. Brasiliense**.

LIONNET, F. (2018). ***Autobiographical voices: Race, gender, self-portraiture***. Cornell University Press.

LISPECTOR, C. (1998). *Água viva.* Rocco.

MAIR, V. H.; TZU, L. (2012). ***Tao Te Ching: The classic book of integrity and the way***. Bantam.

MARCONI, M. A., & LAKATOS, E. M. (2003). ***Fundamentos de metodologia científica****.* Atlas.

MCGREGOR, P. K., HORN, A. G., LEONARD, M. L., & THOMSEN, F. (2013). **Anthropogenic noise and conservation. *Animal communication and noise*, 409-444.**

MENDES, J. P. S., de BRITO GRESSLER, S. K. A., & de FREITAS, S. M. P. (2012). **Ser psicoterapeuta: reflexões existenciais sobre vivências de estagiários-**

terapeutas iniciantes. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies, 18*(2), 136-143.

MERLEAU-PONTY, M. A. (1991). **Linguagem Indireta e as Vozes do Silêncio**. In Merleau-Ponty, M. A. *Signos* (pp. 39-88). Martins Fontes.

ORLANDI, E. P. (1997). ***As formas do silêncio: no movimento dos sentidos*** (42 ed.). Editora da Unicamp.

PERLS, F., HEFFERLINE. R., & GOODMAN, P. (1997). ***Gestalt–Terapia****.* Summus.

QUINTANA, M. (2005). ***Esconderijos do tempo.*** Globo Livros.

RAIMONDI, G. A. (2019). ***Corpos que (não) importam na prática médica: uma autoetnografia performática sobre o corpo gay na escola médica*****.** [Tese de Doutorado]. Repositório Institucional da Unicamp.

RAIMONDI, G. A., Moreira, C., Brilhante, A. V., & Barros, N. F. D. (2020). **A autoetnografia performática e a pesquisa qualitativa na Saúde Coletiva:** (des)encontros método+ lógicos. *Cadernos de Saúde Pública, 36*.

RIBEIRO, D. (2019). *Dicio* – ***Dicionário online de português*****. Recuperado em 2022,** 03 de junho, de https://www.dicio.com.br/silencio.

RIBEIRO, J. P. (1985). ***Gestalt-terapia: refazendo um caminho*****.** Summus.

_____(2006). ***Vade-mécum de Gestalt-terapia****.* Summus.

ROGERS, C. R. (1983**). *Um jeito de ser.*** EPU.

SCHMIDT, M. B. (2017). **Um discurso sem palavras: desafios no processo psicoterápico. *Revista de psicoterapia da infância e da adolescência,*** 89-98.

SIM, S. (2007). ***Manifesto for silence: Confronting the politics and culture of noise*****.** Edinburgh University Press.

SOUSA, L. A. (2018). ***A associação livre em Freud: fundamento do tratamento psicanalítico***. [Dissertação de Mestrado]. Universidade de Brasília.

STEVENS, B. (1977). **Vazios, Vazios, Vazios.** In Stevens, J. O. (Org.) *Isto é Gestalt.* Summus.

STEVENS, B. (1978). ***Não apresse o rio (ele corre sozinho)***. Summus.

ULKOWSKI, I. D. P., & PINHEIRO, N. N. B. (2021). **O silêncio na obra freudiana: um estudo longitudinal.** *Sociedade Brasileira de Psicanálise do Rio de Janeiro*, *20*(1), 69-83.

WINNICOTT, D. W. (1963/1983). **Comunicação e falta de comunicação levando ao estudo de certos opostos.** In Winnicott, D. W. *O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional* (pp. 163-174). Artmed.

WRIGHT, D. S. (2000). ***Philosophical Meditations on Zen Buddhism*.** Cambridge University Press.

YANO, L. P. (2002). ***A Influência das Religiões/Filosofias Orientais na Gestalt-terapia*: *Taoísmo e Zen Budismo*.** Universidade da Amazônia.

ZIMMERMANN, A. C., & MORGAN, W. J. (2016). **A time for silence? Its possibilities for dialogue and for reflective learning.** *Studies in Philosophy and Education*, *35*, 399-413.

ZOLLINGER, S. A., & BRUMM, H. (2011). **The lombard effect. *Current Biology***, *21*(16), 614-615.