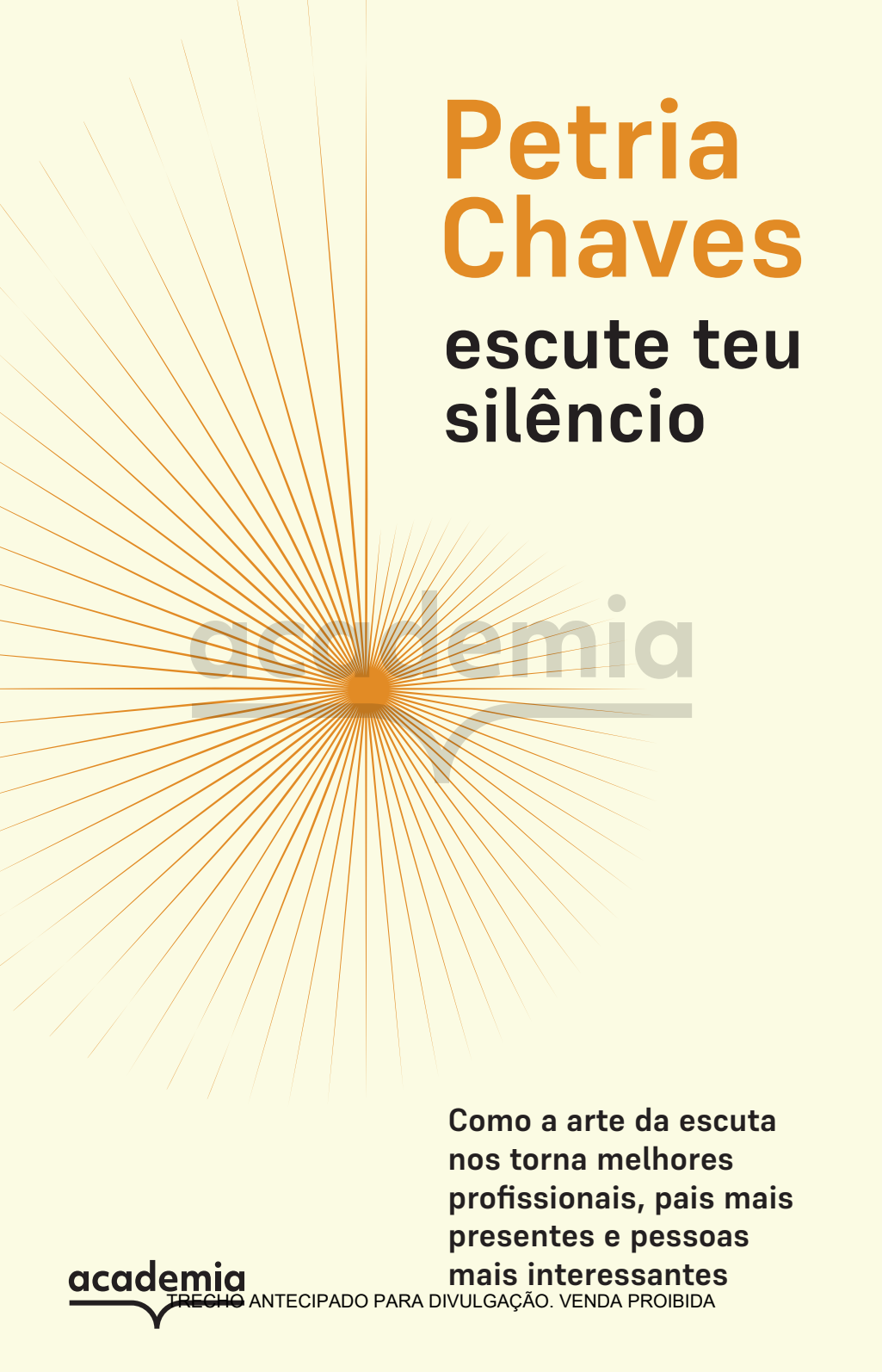




# Petria Chaves

## escute teu silêncio

academia

Como a arte da escuta  
nos torna melhores  
profissionais, pais mais  
presentes e pessoas  
mais interessantes

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

# Petria Chaves

**escute teu  
silêncio**

academia

Como a arte da escuta  
nos torna melhores  
profissionais, pais mais  
presentes e pessoas  
mais interessantes

**academia**

Copyright © Petria Chaves, 2023  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2023  
Todos os direitos reservados.

*Edição:* Malu Poleti  
*Preparação:* Renata Del Nero  
*Revisão:* Ana Laura Valerio e Valquíria Matioli  
*Projeto gráfico e diagramação:* Camila Catto  
*Capa:* Gabriela Pires e Guilherme Vieira/Estúdio Daó

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Chaves, Petria

Escute teu silêncio: como a arte de escutar nos torna melhores profissionais, pais mais presentes e pessoas mais interessantes / Petria Chaves. – São Paulo: Planeta do Brasil, 2023.

272 p.

ISBN 978-85-422-2133-6

1. Desenvolvimento pessoal 2. Autoconhecimento 3. Escuta 4. Silêncio I. Título

23-0672

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:  
1. Desenvolvimento pessoal

Ao escolher este livro, você está  
apoiando o manejo responsável  
das florestas do mundo

2023  
Todos os direitos desta edição reservados à  
Editora Planeta do Brasil Ltda.  
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação  
São Paulo – SP – 01415-002  
[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)  
[faleconosco@editoraplaneta.com.br](mailto:faleconosco@editoraplaneta.com.br)

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

# Sumário

- 
- 
- 

academia



|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| <i>Prefácio</i> , por Elena Crescia ..... | 9  |
| <i>Introdução</i> .....                   | 13 |

## Parte I – A escuta

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 1. Eles estão surdos – como nos tornamos tão barulhentos? ..... | 22 |
| 2. Criação do campo da escuta .....                             | 43 |
| 3. Afinal, o que é a escuta? .....                              | 58 |
| 4. Vivenciamos a doença da não escuta? .....                    | 75 |

## Parte II – O silêncio

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5. Paisagem sonora .....                                               | 102 |
| 6. O silêncio como ferramenta para o budismo ...                       | 126 |
| 7. Escutas ancestrais – judaísmo .....                                 | 150 |
| 8. Quem escuta o Carnaval? .....                                       | 172 |
| 9. A beleza do silêncio .....                                          | 186 |
| 10. O silêncio religioso .....                                         | 209 |
| 11. O paradoxo do silêncio .....                                       | 235 |
| 12. Manual de sobrevivência de uma jornalista em busca da escuta ..... | 250 |

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Posfácio – Escutar é verbo auxiliar de amar</i> ,<br>por André Trigueiro ..... | 265 |
| <i>Agradecimentos</i> .....                                                       | 267 |

# PARTE I



academia

A thick, light gray horizontal line with a downward-curving bracket in the center, positioned below the word "academia".

# A escuta

# academia



*“Há uma arte de escutar. Para sermos realmente capazes de escutar, devemos abandonar ou colocar de lado todos os preconceitos, formulações prévias e hábitos diários.”*

Krishnamurti, *A primeira e última liberdade*

1.

Eles estão surdos –  
como nos tornamos  
tão barulhentos?

academia



*“Tenho uma mãe muito barulhenta, muito extrovertida. Eu tenho uma personalidade hipersensível e era terrível para mim quando, na escola ou na família, não entendiam que eu precisava ficar em silêncio. Alguns dos livros mais legais que criei, das ideias mais bacanas de negócio que tive, das soluções mais incríveis que achei para minha vida aconteceram em momentos em que eu estava sozinho. Tenho uma necessidade muito profunda de silêncio, de não falar com ninguém, de deixar o celular longe.*

*Às vezes, saio para caminhar por horas e fico desconectado. Tenho uma natureza introvertida. Os introvertidos têm uma necessidade maior de conexão, de quietude, reflexão. Momentos para chorar, pensar, para se revoltar, para fazer balanços, ver o que está faltando. Para poder decidir o que fazer com o que está faltando. É o momento da criatividade.*

*Eu gosto de pessoas, tanto que trabalho com pessoas, mas tenho uma necessidade muito grande de não falar com ninguém durante algum momentinho do dia. Seja com atividades específicas, como meditação, em que paro por vinte minutos, duas vezes ao dia, pela manhã e à noite; seja com a corrida. Não levo rádio, não levo nada. Vou escutando meu silêncio e, assim, organizando as ideias de um jeito muito criativo. Sinto um poder muito grande no silêncio, como*

*sugere aquela frase do psicanalista Carl Jung: 'Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro desperta'. Sinto-me, muitas vezes, revigorado quando fico um tempo em silêncio."*

Leo Fraiman, psicoterapeuta e autor  
best-seller de livros sobre educação,  
entre os quais *A síndrome do imperador*

Estou convencida de que aprender com o silêncio é um passo importante para escrevermos novas histórias como humanidade. O silêncio tem sido muito importante para mim. Sou pretensiosa e acredito que não estamos vivendo à toa. Acredito que podemos passar por esta vida e deixá-la um pouco melhor do que era quando nascemos. Mas dá trabalho. A pergunta é: Quão disposto você está a se aprimorar?

# ... academia

Sou pretensiosa e acredito que não estamos vivendo à toa. Acredito que podemos passar por esta vida e deixá-la um pouco melhor do que era quando nascemos. Mas dá trabalho. A pergunta é: Quão disposto você está a se aprimorar?

Estou agora numa casa linda – grande, mas acolhedora –, aguardando meu entrevistado. Nessa minha jornada por respostas sobre o valor da escuta e do silêncio, eu quis começar pela infância, revisitar o que foi o crescimento da minha geração, nossos valores e como nos desenvolvemos para chegar a este momento de tamanho ruído, ódio, cancelamentos e intolerância – seja na política, na educação ou nos relacionamentos.

Estou na casa do escritor e psicoterapeuta Leo Fraiman. Leo é um autor best-seller de livros para pais e mães desesperados com a dificuldade que é o ofício de educar. Eu sempre recorro a ele quando tenho alguma dúvida sobre o meu mater-nar. Sempre que conversamos em meu programa de rádio, ele é carismático. Aqui, em sua casa, estou no silêncio da espera para uma conversa mais intimista, cercada pelos sons dos pas-sarinhos em plena São Paulo – algo raro na metrópole da po-luição de toda ordem. Estou tomada por pensamentos. Quem me ensinou a escutar? Quem me disse que isso era um valor importante? Quantas vezes o exercício de escutar me salvou de boas enrascadas? E quantas vezes pessoas que me ouviram melhor do que eu mesma me ajudaram a ter uma vida (mui-to) melhor? No silêncio que antecede algumas entrevistas, sempre me surgem muitas perguntas. Me tranquilizo porque já sei por onde começar.

Ainda a propósito dos barulhos e silêncios, sempre que li-gava o gravador ao me sentar com algum entrevistado, prestava atenção aos sons que poderiam atrapalhar a gravação – aviões, britadeiras, carros. Acontece nos melhores encontros. Há al-guns anos, passei a aceitar o barulho. Percebi que os sons e ruí-dos ao redor me serviam como moldura para aquele momento. O som da moto que acaba de passar enquanto escrevo estas pa-

lavras, por exemplo, não me distrai. Pelo contrário, me ajuda a ir mais fundo. Quão silenciosos precisamos estar para que o barulho externo não tire nosso foco? E quando o barulho externo não é apenas um ruído, mas vozes e opiniões que nos ferem, nos distraem e nos tiram do verdadeiro rumo da vida? Precisamos voltar à infância para identificar tudo isso.

Leo chega feliz à sala onde estou. Reparo certa timidez. Ele não é uma pessoa que causa ruído. Sua eloquência na fala durante nossas entrevistas de rádio não revela essa pessoa que fala manso, baixo, e que, inclusive, me acalma para termos uma conversa tranquila. Ele ouve atentamente minha primeira pergunta.

A escuta começa na infância? Quem ensina quem a escutar? Ele logo me explica que começa antes da infância. A escuta começa na ideia que temos da infância. Existem sociedades muito ruidosas e barulhentas, como a nossa, em que todo mundo quer saber sobre a vida de todo mundo. Todo mundo se sente no direito de dar palpite sobre a vida de todo mundo. O sucesso das redes sociais e dos sites de fofoca no Brasil não é à toa. E qual é a relação disso com o silêncio e com escutar o outro?

A cultura maneja muito do nosso pensar, do nosso sentir e do nosso agir. Segundo Fraiman, vivemos numa cultura em que as pessoas pouco escutam a si mesmas, pouco escutam as outras e, claro, pouco escutam as crianças. “O fenômeno que eu mais vejo hoje é algo antecipado por estudiosos como Neil Postman, com o livro *O desaparecimento da infância*”. Por que isso é importante? Pois falar do desaparecimento da ingenuidade e do fluir da vida infantil vai nos ajudar a descobrir o comportamento imaturo que, hoje, nos faz não ouvir mais ninguém.

Você já reparou no fenômeno de crianças adultas? O desaparecimento da infância tem relação com essa ideia. Uma infância em que as crianças têm acesso a muita informação e são criadas para ser felizes a todo custo. Miniadultos que precisam, a todo momento, ter todas as vontades atendidas em vez de terem contato com a vida real, com seus altos e baixos, paradoxos e desafios a serem superados.

Diante disso, é inevitável o convite à reflexão a respeito do que nós fomos e do que são as nossas crianças. Por isso, antes de seguir, faça uma mentalização pessoal: Como foi sua infância? Seus pais foram assim? Como você e sua família lidavam com as frustrações que se avizinhavam?

A ideia de blindar as crianças do “mundo real”, quero dizer, das frustrações inerentes ao mundo real, se transforma em algo que vamos pensar e destrinchar ao longo deste livro: o narcisismo.

Durante nossa conversa, Leo me recorda que desde a década de 1980 passamos por muitas transformações sociais, como o empoderamento de parte das mulheres no mercado de trabalho, o avanço tecnológico em grande escala, a cultura emergente dos jogos eletrônicos em paralelo à popularização do conceito de felicidade. A família mudou e nós, indivíduos, também. Um ingrediente durante o crescimento da nossa geração foi a popularização de programas infantis. “Com tantas mudanças nas últimas décadas, passamos a supervalorizar a infância e, ironicamente, o que menos se faz nesse contexto é escutar a infância”, lamenta o escritor.

Hoje tenho 40 anos de idade e faço parte de uma geração barulhenta que deseja ser feliz a qualquer custo. Viajo para a época dos meus 5, 6 anos de idade. Quando eu era pequena,

meus pais trabalhavam durante o dia todo. Eu era criada por eles e por minha avó, que morava conosco. A apresentadora Xuxa era uma estrela e, sem sombra de dúvidas, foi como uma monitora de maternal para mim (assim como para muitos outros). O mundo encantado e ilusório da sua nave, as roupas, as brincadeiras e as comidas, as paquitas, um mundo idílico de cores do programa e – por que não? – de consumo certamente impregnaram o imaginário da nossa geração.

Na mesma época, eu adorava imitar repórteres da TV. Pegava a escova de cabelo da minha mãe e fazia de microfone. O ano era 1985. No ar, anunciavam no plantão da Globo a morte do presidente Tancredo Neves, na véspera de sua posse. Sem a mínima ideia do que aquilo significava de verdade, eu imitava o tom sério e imponente das pessoas importantes da TV.

Volto para os dias de hoje. Minha filha tem 7 anos. Ela é feita do mesmo material que nós que assistíamos à Xuxa. Hoje, ela fica encantada com os grupos de música no YouTube – já me disse mais de uma vez que deseja ser integrante do grupo Now United. Em casa, limitamos ao máximo o acesso de nossos filhos à internet. Mas é impossível vetar completamente: os estímulos estão em todo lugar, não apenas no celular. As crianças aprendem o tempo inteiro por imitação e comparação. Como nossos pequenos vão aprender o valor do silêncio e a entrar em contato com sua essência se há tantos estímulos exteriores? E cada vez mais cedo?

Claro que desejo que meus filhos, e as crianças em geral, sejam o que elas quiserem. Mas como elas poderão fazer escolhas conscientes se há cada vez mais informações, condicionamentos sobre o que é bom, belo e ideal fora delas mesmas? O que está chegando para os jovens como estímulo e exemplo?

Estamos caminhando para a frente ou para trás? Vejo os adultos bem perdidos nesse sentido. Muitas pessoas padecem de depressão e ansiedade por estarem longe do que é essencial e inspirador.

A caminhada em busca do silêncio é um trabalho árduo de reflexão sobre o passado e a infância, como quem tenta consertar o volante com o carro em movimento.

Nesse sentido, o assunto “redes e mídias sociais” é fundamental. Leo Fraiman me explica que, cada vez mais cedo, os jovens têm sua própria conta no YouTube. Mas o desenvolvimento de uma cultura narcísica se dá antes disso, infelizmente, com a maneira que pais e mães se comportam com os bebês ainda em gestação. Basta prestar atenção ao cotidiano: o narcisismo depositado na criança começa com os ensaios fotográficos mês a mês do bebê na barriga, depois com os bolos de mesversário. Eu mesma caí nessa armadilha. A cilada do mundo encantado da Xuxa apresentou seus sintomas em minha vida: a gritante exaltação da criança que mal nasceu. Hoje, com meus filhos um pouquinho mais velhos, me pergunto: Para que toda essa euforia?

O lado B de toda essa história é um cansaço, uma autoco-brança exacerbada para ser e se mostrar feliz o tempo todo. Isso é uma gritaria. Leo sublinha para mim que, ao mesmo tempo em que portas foram abertas para que a mulher seja respeitada e suba a cargos cada vez mais altos no mercado de trabalho, projeta-se uma imagem de “mulher-polvo” que é feliz a todo tempo, bem-sucedida, satisfeita no trabalho e na família, uma mulher que faz tudo, que pode tudo, que tem que ser magra, carinhosa, sexy, fofa, que medita, faz trabalho voluntário, tem MBA e ainda tem que ser leve – de quebra, uma mãe perfei-

ta, mesmo diante de tantos percalços que a maternidade traz. “Que raio de empoderamento feminino é esse?”, ele esbraveja.

Pausa.

Paro para me escutar. Ele tem toda razão.

Do alto de meus 40 anos, passei muito tempo buscando parar de ouvir quem desejava me rotular. Era como se houvesse uma guerra entre os rótulos externos e minha voz interior. A quem eu deveria ouvir? Dou alguns exemplos: desde pequena, participar de festas com muita gente me incomoda. Carnaval, nem pensar! Não tenho pudor algum de faltar em festas de casamento ou comemorações que não fazem o mínimo sentido para mim. O barulho me incomoda demais. Qual o preço que pagamos por não participar de certas convenções? Mais rótulos, como a mal-educada ou a antissocial.

Quando falo em aprender a escutar, não quero apenas dizer aprender a escutar o outro. Falo sobre começar a ouvir a nós mesmos. Aprender a nos descolar do que desejam de nós e começar o exercício de escutar a voz interna, que muitas vezes é forte e enlouquecedora, mas que com o barulho externo de vozes e opiniões vai se enfraquecendo ao longo da vida. Esse equívoco começa na infância, quando ainda não sabemos filtrar e aceitamos o que nos dizem. Com isso, nos tornamos mais fracos. Ficamos incapazes de entender tanto nossos próprios sinais quanto o que o outro quer dizer de fato – principalmente as nuances, as entrelinhas. Com isso, tomamos atitudes equivocadas.

Os rótulos que colocamos nas crianças desde a infância sem ouvi-las de verdade, essa falta de respeito, esse viver no automático, me interessa mais do que nunca. Sinto que estamos um pouco perdidos quando o assunto é educação. Vivemos numa

busca incessante pela felicidade, tanto a nossa quanto a de nossos filhos, e estamos nos perdendo de nós mesmos. A percepção do meu primeiro entrevistado é a de que pais e mães estão assustados: “Nessa cultura em que ninguém se ouve e ninguém ouve ninguém, o pai e a mãe não têm mais direito de ser pai e mãe; o homem não sabe mais o que é ser homem. Ele deixa de ser o sedutor e o empreendedor que conquistou a esposa, e entra facilmente no papel de filho dentro de casa”.

Sem uma cultura de diálogo e de muita escuta, muitos casais se perdem também. Ouvir o chamamento de inadequação é fundamental antes que tudo vire uma doença das emoções e da alma.



# academia



...

Ouvir o chamamento de inadequação é fundamental antes que tudo vire uma doença das emoções e da alma.

Tal Ben-Shahar é um psicólogo israelense que lecionou por 25 anos em Harvard, e seu objeto de estudo é justamente a felicidade. Em visita ao Brasil, em 2018, ele contou para a revista *Exame* que “historicamente, olhando pesquisas, o Brasil está entre os países mais felizes do mundo. No entanto, nos últimos anos, houve uma queda nos níveis de felicidade por aqui. A questão, claro, é o porquê. A resposta, com toda a probabilidade, é as mídias sociais. O Brasil é um dos países líderes no mundo em termos de presença nas redes sociais”, disse à jornalista Luísa Granato.<sup>1</sup>

Por outro lado, se fizermos uma busca pelas séries mais vistas na Netflix, o conteúdo mais escolhido é de uma violência absurda. Segundo Leo Fraiman, isso não é à toa. Quando em estado de angústia, medo e tristeza, o córtex pré-frontal tem seu funcionamento diminuído e o cérebro é tomado pelo hipocampo, a fonte das emoções; ou seja, quando estamos mal ou para baixo, buscamos esse estímulo primitivo, regredimos e viramos bicho.

Como psicólogo que atende há anos, Leo me conta que o que mais lhe chama a atenção, além do fato de pais e mães transformarem seus filhos em objetos narcísicos, é a vigilância digital. Em nome de proteger as crianças, está se criando um vício em monitorar as crianças a todo o momento.

Em nossa sociedade do cansaço, segundo o autor norte-coreano Byung-Chul Han, não conseguimos parar. E, quando conseguimos tempo, achamos que parar é se deitar no sofá e

...

<sup>1</sup> SHAHAR-BEN, Tal. O professor que ensina a ser feliz sugere que você faça isto em 2019. *Revista Exame*, 8 dez. 2018. Disponível em: <https://exame.com/carreira/isto-e-o-que-o-professor-que-ensina-a-ser-feliz-que-que-voce-faca-em-2019/>. Acesso em: 17 set. 2022.

navegar por uma rede social. As crianças estão nesse mesmo frenesi, com cada vez menos oportunidade para parar e aprender a escutar a vida, estar na natureza, aprender com o que é natural. Com isso, anestesia de todos os modos, seja a violência dos filmes, seja o volume de estímulo das redes, acaba sendo a saída para muitas pessoas, famílias e crianças, que passam a se sentir incomodadas com o tédio. Aprender a ouvir é uma aliança gentil e carinhosa com períodos de desaceleração.

Na psicologia, todo “muito” esconde seu “pouco”; todo “exagero” esconde uma “falta”. Leo concorda que uma cultura excessivamente barulhenta e narcisista é agravada com tantos estímulos digitais. Ele alerta que há algo ainda mais pernicioso nisso tudo: alimentarmos cada vez mais uma cultura de ódio. O que isso quer dizer? Vamos aprendendo aos poucos a nos odiar, a não sermos suficientes para nós mesmos. Segundo ele, nos fechamos em bolhas, com uma ideia de que deveríamos ser melhores, ganhar mais, sermos mais bonitos e mais magros. Nas crianças também estão sendo criadas nesse tipo de jardim.

Não é à toa que, em meu ofício de jornalista focado no comportamento humano e na educação, entrevisto muitos especialistas alarmados com a quantidade de crianças apresentando depressão e automutilação. Leo Fraiman me diz que, há vinte anos, jamais falaríamos sobre adolescentes querendo fazer cirurgia plástica.

“As grifes hoje investem nas crianças”, ele comenta. Volto urgentemente à questão da necessidade que temos do silêncio para digerir tantas informações do cotidiano, valores, rótulos, gritarias, para não comprarmos tão fácil o que a sociedade automaticamente nos bombardeia. Onde estamos nós em meio a tamanho barulho?