

# <sup>1</sup>Meditação, silêncio e fala

Amélia Almeida

A motivação para essa escrita veio da idéia de articular alguns pontos acerca da relação de proximidade e/ou complementaridade entre meditação e as práticas que recaem exclusivamente sobre a fala, tomando como referência a psicanálise, campo com o qual trabalho.

Do amplo e diverso campo da meditação gostaria de ressaltar a sua importante função desencadeadora e catalisadora dos processos de pensamento – seja pela rememoração, seja por novas representações ou pela expressão via sentimentos e emoções – suscitados por palavras, signos e imagens.

A meditação é momento privilegiado para o “pensamento livre” (uso esse termo aqui em analogia a “associação livre”, regra fundamental do trabalho psicanalítico), momento em que o repertório das representações conscientes ou inconscientes pode emergir, mas que, pela própria natureza do processo meditativo, deve ser deixado livre, deve passar como o que desfila e desaparece por trás da cortina, saindo do registro da vigília, da atenção da mente. E isto é condição para que o efeito mais desejado da meditação ocorra, qual seja, um estado de esvaziamento de pensamentos, um intervalo vazio entre cadeias de pensamentos, propiciado pelo silêncio. Contudo, os pensamentos que emergem na meditação podem ser evocados e trabalhados num outro momento, propiciando elaborações proveitosas.

Vários autores já observaram uma aproximação do método psicanalítico com a técnica da meditação zen, por exemplo. E quanto a essa, Lacan nos ilumina com uma afirmação muito interessante: “que uma aplicação discreta de seu princípio na análise parece muito mais admissível do que certas modalidades ditas análise das resistências, na medida em que ela não comporta em si nenhum perigo de alienação do sujeito. Pois ela só rompe o discurso para parir a fala”<sup>1</sup>. É importante esta distinção entre discurso, no sentido de qualquer fala, e a fala plena, aquela que conecta e implica o indivíduo com a sua subjetividade.

Do mesmo modo, a utilização dos chakras e das cores em outras técnicas de meditação, para além dos seus efeitos curativos diretos sobre o corpo físico, funciona como estímulo para suscitar ou reativar conteúdos mentais – expressos por meio de pensamentos, afetos ou emoções –, memórias de um corpo que, por ser humano, desde sempre foi e será afetado pela palavra.

Privilegiamos a palavra, a palavra falada/escutada, porque sabemos que os afetos chegam ao corpo, ou seja, o afeta, por não encontrar na linguagem uma expressão adequada. Assim, é pensamento que o afeto descarrega e, para abordá-lo, é preciso passar por um corpo que é afetado pela estrutura de linguagem, como referiu Lacan em

---

<sup>1</sup> LACAN, Jacques: “Função e campo da fala e da linguagem.” Escritos, p. 317. Jorge Zahar, Rio de Janeiro, 1998.

“Televisão”. Dito de outro modo, onde o simbólico fracassa, ou atinge o seu limite, o corpo é afetado. Quanto às emoções, sabemos que elas estão também presas a uma ordem simbólica, elas só fazem sentido quando alguém se coloca a questão de saber o que elas querem dizer. “É nessa dimensão que uma palavra se situa antes de tudo. A palavra é essencialmente o meio de ser reconhecido [acrescento que, até mesmo quando se faz um ato, ele é uma palavra, na medida em que se trata para o sujeito de se fazer reconhecer]. Ela está aí antes de qualquer coisa que haja atrás”<sup>2</sup>.

Desde antes de nascer, estamos imersos num caldo de cultura e linguagem, temos já um lugar naquela constelação familiar, onde se depositam expectativas e desejos, já podemos ter um nome etc. E quando nascemos, somos logo interpretados pela fala dos outros em relação aos nossos gestos, emoções ou balbucios.

Nesse sentido, a palavra (ou o significante, como denominamos), nos seus aspectos tanto sonoro como semântico, tem a potencialidade de afetar o corpo, vivificá-lo ou mortificá-lo, e creio que isto pode ser considerado como energia ou libido, como definia Freud. Lacan faz uma observação interessante, que merece um desenvolvimento posterior: “O que chamei de inércia na função da linguagem faz com que qualquer fala seja uma energia ainda não tomada numa energética, porque essa energética não é ainda cômoda de medir”<sup>3</sup>. Quem não já sentiu os efeitos no corpo de uma palavra ouvida, pensada ou mesmo lida, efeitos que podem ser tanto de ânimo, alegria, de desencadeamento de uma ação motora etc., quanto de tristeza, angústia, paralisação?

Mas a palavra apenas pensada ou as imagens apenas visualizadas não comprometem o indivíduo com um saber que só pode ser sabido quando dito. E nisto consiste o trabalho da psicanálise. Ele se dá pelo ato da fala. Não qualquer fala, mas uma fala que pressupõe a escuta do analista – que vai operar sobre ela – fala que vai, pelo dito, desvelar o dizer, o que já estava “lá” mas ainda não se sabia no registro consciente. “Fenomenologicamente, a situação analítica é uma estrutura; isto quer dizer que, só através dela, certos fenômenos são isoláveis, separáveis. É uma outra estrutura, a da subjetividade, que dá aos homens a idéia de que são compreensíveis para si mesmos”<sup>4</sup>.

É na fala em associação livre que se abre espaço para as manifestações do inconsciente – quer seja por meio dos esquecimentos, dos atos falhos, dos jogos de palavras, das tiradas espirituosas. É por meio da associação livre, sobretudo, que se pode verificar o que uma palavra ou uma cadeia de pensamento representa para outra palavra ou outra cadeia, e isto significa uma aproximação, uma possibilidade de emergência do que chamamos de sujeito, sujeito do inconsciente na singularidade dos significados e sentidos que cada um atribui as suas palavras e representações.

Como bem resume Freitas, “O sujeito é constituído na articulação da fala, sua substância é de significante, está na linguagem, não como agente, mas como efeito de sentido que resulta da relação entre significante e significado, encoberto na cadeia, revela-se

---

<sup>2</sup> LACAN, Jacques: “A função criativa da palavra.” O Seminário, livro 1, p. 272-3. Jorge Zahar, Rio de Janeiro, 1979.

<sup>3</sup> LACAN, Jacques: “Do Barroco.” O Seminário, livro 20, p.151. Jorge Zahar. Rio de Janeiro, 1985.

<sup>4</sup> LACAN, Jacques: “Abertura do Seminário.” O Seminário, livro 1, p. 11. op. cit.

nas rupturas e nos cortes desta”<sup>5</sup>. É, portanto, por meio dos desdobramentos desse processo que se pode dizer e saber para além do “eu” que fala.

E por que isto é importante? Porque o eu é a sede do imaginário, uma instância por demais comprometida com os ideais e as idealizações, com tudo que o outro disse esperar ou querer de nós. É a sede também de nossas defesas, negações, inibições e fantasias. Portanto, comporta muito de nossos enganos. Ir além é ir constituindo um eu a partir do “isso” (id), o que, dizendo de uma forma bem simplificada e aligeirada, faz aparecer o que diferenciamos como sujeito do inconsciente. Este sujeito não é coerente, não é uno, é irremediavelmente dividido pela linguagem, pelo simbólico, e saber dessa divisão, interrogá-la, modalizá-la, formar juízos, pode nos mover para fora do sofrimento e, muitas vezes, nos retirar dos descaminhos de estar conduzindo nossas vidas e agindo sob imperativos ou ideais que não nos caem bem.

É possível também encontrar uma analogia entre a meditação e o sonho, que, como dizia Freud, é a via régia para as manifestações do inconsciente. No sonho suspendemos a censura que recai sobre o estado de vigília e nos permitimos expressar os desejos mais recônditos. Mas para que saibamos lê-lo, ou seja, para que possamos nos aproximar do seu conteúdo latente, é necessário falar dele, associar e, com o trabalho de elaboração, captar sentido a partir do que está manifesto. Este é um dos caminhos para que se vá configurando a subjetividade do sujeito nos seus desejos, na sua relação com os outros e com a vida.

Na meditação há também, de alguma forma, certa suspensão da censura, porquanto é um trabalho que inclui deixar a esfera do pensamento livre e, nesse sentido, conteúdos manifestos e por vezes latentes, passam mais livremente pela mente, podendo vir a serem falados.

Finalizo retomando a questão do vazio a que nos referimos na meditação. Há também, mais para o “final” do percurso de uma psicanálise, um encontro com o vazio, embora de ordem diferente do percurso que conduz ao vazio numa meditação. Esse encontro com o vazio na experiência psicanalítica advém no momento em que nos defrontamos com um limite de saber, em que nos damos conta de que, por mais que falemos, que busquemos significações e sentidos, há sempre algo que não se pode dizer ou saber, pelo menos inteiramente. Há sempre algo que é furo. E, tanto neste caso quanto na meditação, esse vazio converge para pontos momentâneos de silêncio. Silêncio que, promove um sentimento de conexão com o universo e com a vida, impossível de bem dizer.

---

<sup>5</sup> FREITAS, Ida: “O Sujeito em Lacan.” Estilete 6, p. 8. Boletim da Associação Fóruns do Campo Lacaniano, Brasil, 2003.