

ELOQUENZA DEL SILENZIO

La carenza del silenzio nel mondo d'oggi, dovuta all'invasione dei rumori, all'onnipresente brusio delle città, alla moltiplicazione delle forme di comunicazione, ha innescato, per reazione, un processo di valorizzazione del silenzio.

Come è risaputo, I sondaggi mettono i rumori al primo posto tra i disturbi della vita moderna che siamo costretti a subire e che creano malattie e stress.

Spesso si parla di silenzio per dire che non c'è rumore. In realtà il silenzio assoluto non esiste. Chi non si è mai trovato, ad esempio, in mezzo alla natura per godersi un momento di quiete? Ci si accorge subito che anche lì ci sono dei suoni piacevoli e dei rumori: l'effetto acustico non scompare del tutto, semmai si attenua se ci si concentra sul silenzio. Quindi che non ci sia rumore in assoluto è un'illusione. Ciò nonostante è senza dubbio piacevole osservare la bellezza della natura adottando un atteggiamento il più possibile silenzioso.

Nei contesti urbani il silenzio è reso oggi sempre più fragile, anche a causa di mezzi di comunicazione rumorosi: si pensi alla televisione, ai dispositivi per sentire la musica (spesso ad alto volume) ai telefoni cellulari. Questi strumenti sono divenuti così invadenti che si è reso necessario elaborare norme per limitarne l'uso in determinati luoghi.

Ne consegue che, per poter godere di un po' di quiete, chi vive nelle città deve adottare sia un atteggiamento reattivo, segnalando le fonti di rumore più fastidiose, sia un atteggiamento attivo volto alla ricerca, alla creazione e alla fruizione di spazi silenziosi (parchi, giardini, ma anche luoghi di culto e biblioteche).

Quando non ci si limita a considerarlo nella sua consueta accezione percettiva, esce l'indole multiforme del silenzio che si cercherà di indagare.

Spesso si parla di silenzio per dire che non c'è **comunicazione**. In realtà parole e silenzio si possono concepire come complementari all'interno del processo comunicativo, spesso si intrecciano. In alcuni casi il silenzio si presta a sostituire l'ambiguità sottesa alle parole e in determinati contesti sembra essere più eloquente dell'espressione verbale. Quando quest'ultima non basta o non è adeguata ad esprimere sentimenti profondi o imbarazzanti da comunicare, ecco che il silenzio supplisce. Questo accade in particolare in situazioni in cui si vuole testimoniare ad altri la nostra vicinanza in occasione di eventi gravi e dolorosi (si pensi ad un lutto o al

minuto di silenzio richiesto in particolari circostanze). In questi casi al silenzio viene assegnato un forte valore.

Nella comunicazione certi silenzi si dimostrano più conflittuali di uno scambio di ingiurie, ci sono mutismi che possono essere odiosi e carichi di violenza, in altri casi dal silenzio si può sprigionare complicità e calore umano. E' proprio questa sua ambiguità che lo fa temere di più, in quanto rimette sempre in discussione il rapporto tra le persone.

Accanto ai silenzi spontanei indipendenti dalla nostra volontà (si pensi ad esempio a quegli eventi che ci lasciano senza parole), esiste un **tacere volontario**, quando cioè pur potendo parlare si decide di non farlo. In questi casi lo stare zitto diventa strategia.

Si pensi ai rapporti tra subordinati e autorità, è quest'ultima che mantiene l'iniziativa della parola e delle decisioni esercitando un controllo attivo sul tacere. I capi conoscono a pieno il significato del proverbio "il silenzio è d'oro". Utilizzano la silenziosità come mezzo sia per invitare gli altri a parlare e a riflettere, sia per valutarli, ma soprattutto per avere il tempo, durante il dibattito, di valutare il pro e il contro delle situazioni. Talvolta, nell'esercizio del potere, se ne fa anche un uso persuasivo o intimidatorio.

Si pensi ai professori, a coloro che tengono conferenze o che devono, a vario titolo, parlare in pubblico, essi sanno quanto sia importante attirare l'attenzione per ottenere un silenzio iniziale e la disponibilità all'ascolto. Sanno che delle pause significative nel loro discorso, trasmetteranno meglio il loro messaggio, in quanto lasciano alla platea il tempo di capire quanto viene detto. Naturalmente questi silenzi devono essere brevi, per non far perdere la concentrazione. Il professor Bruneau dice: << Meno si parla, più le parole diventano quasi tangibili e più si sente, in un dato spazio, la presenza fisica di colui che parla >>. (Elogio del silenzio Marc De Smedt. Ed. Paoline).

Penso sia importante riscoprire l'arte del tacere, di approfondire le sue ampie potenzialità espressive, in modo da poterlo usare in maniera consapevole nei rapporti interpersonali. Cercare una qualità volontaria e deliberata del tacere è un privilegio contemporaneo. Il silenzio deve entrare provocatoriamente nel tessuto quotidiano dove l'assedio verbale è la norma, per ribaltarlo.

Nella vita quotidiana il parlare e il tacere si alternano, tra le parole e le frasi esiste una pausa che dà vita alla parola, in quanto in essa germina la possibilità di comprensione. Il pensiero, come il linguaggio, prende forma grazie ad un alternarsi di pieni e di vuoti.

E' questo ritmo a renderlo comprensibile e condivisibile con gli altri. Il silenzio poi è condizione dell'ascolto: perché esista una conversazione occorre una scansione del dire e del tacere.

C'è una stretta correlazione anche tra **silenzio e scrittura**. L'esercizio della scrittura richiede concentrazione e raccoglimento. Mario Luzi afferma : << La solitudine è una condizione indispensabile per colui che scrive. La solitudine può non essere un ritiro sulla montagna, la si può vivere anche in mezzo agli altri. Ma l'atto dello scrivere è, sì, un atto assolutamente solitario...Il poeta si isola dalla vita, sembra che muoia alla vita proprio per volerla rappresentare più vivamente>>. (M. Luzi, il colore della poesia ed Semar, Roma 2000). In questa esperienza silenziosa ci si accorge che tutti gli altri sensi si acquisiscono, riconquistano maggior intensità e dalla mente, sede di emozioni, esperienze, immagini, scaturisce la scrittura. In questa quiete è possibile anche essere selettivi nella ricerca delle parole più efficaci. Più lo scrittore riuscirà a fare esperienza di silenzio dentro e fuori di sé, maggiormente riuscirà a raggiungere gradi elevati di affinamento letterario.

Forse il silenzio per eccellenza, dice Stefano Raimondi nel suo saggio "Portatori di silenzio" (ed. Mimesis). << è quello offerto dalla parola poetica, a cui non si addice lo spreco e neppure la superficialità dell'uso, quel bianco "dicente" e silente che Ungaretti sottolineò essere il suo bianco poetico. Quel bianco che, tra i suoi versi appuntiti, grida per un esistere pieno, rivelando "un mistero" in forma di parole>>.

Nella poesia dunque la parola assume un valore prioritario che nasce dal silenzio e che tende a far ritorno ad esso.

Nell'ambito della comunicazione, non si può far a meno di parlare di un nuovo modo di mantenere i contatti che la tecnologia ci offre: gli Sms e le e-mail. Una grande parte dei nostri scambi interpersonali, si attuano nel silenzio dei messaggi e della corrispondenza epistolare che avviene in tempo reale e silenziosamente: una comunicazione più discreta e rispettosa che consente una maggiore libertà al committente e al ricevente in quanto possono pensare, scrivere, leggere e rispondere nei tempi da loro scelti. Tutto ciò avviene attraverso strumenti che permettono la conversazione in modo telematico senza far rumore, in perfetto silenzio. <<Inaspettatamente questo nostro mondo ultrafrenetico, ultrarumoroso, ultratecnologico, ci offre spazi impensati per il silenzio e per l'immaginazione>>.

(Franca Parodi Scotti saggio contenuto nel libro Riscoprire il silenzio. Ed.Baldini Castoldi Dalai editore S.P.A.).

C'è una stretta connessione anche tra il silenzio e **la lettura**. Davanti ad un libro si è completamente soli, immersi in una quiete assoluta. La comunicazione avviene a livelli differenti, a seconda dei propri bisogni e stati d'animo. La comprensione del testo e le reazioni saranno personali, rapportati ai propri riferimenti, alla propria sensibilità interiore e cultura. Ciascuno elabora in maniera individuale ciò che legge, anche perché non si trova mai nello stesso universo di chi ha scritto.

Italo Calvino, ad una donna che gli chiede: «Lei vorrebbe che leggessi nei suoi libri solo ciò di cui è convinta lei?», risponde: «Non è così. Dai lettori mi aspetto che leggano nei miei libri qualcosa che io non sapevo, ma posso aspettarmelo solo da quelli che si aspettano di leggere qualcosa che non sapevano loro.» (Elogio del silenzio di Marc de Smedt. Ed. Paoline 1995). Le forme di silenzio che assume ogni lettura sono innumerevoli come le situazioni da vivere, inoltre essa costituisce spesso un aiuto per uscire dal "rumore" quotidiano esteriore ed interiore.

Esiste poi anche un silenzio all'interno stesso dei libri: ad esempio la scrittura ellittica, i dialoghi tronchi, i famosi tre punti, gli spazi bianchi, dei vuoti che chi legge può colmare a suo piacimento.

Il silenzio assume rilevanza per l'attuazione e la fruizione delle varie **forme d'arte**.

Ogni artista sa che, prima di iniziare l'opera, si rivela indispensabile un momento di raccoglimento e di concentrazione. Il disegnatore, lo scultore, il pittore, il musicista e chiunque sia preposto a realizzare creazioni artistiche con vari strumenti, può seguire il consiglio dato da Dalì: «Non farete nient'altro che andare a sedervi davanti alla vostra tela per contemplare a lungo la sua superficie intatta e bianchissima.... La contemplerete a lungo fino a quando essa impallidirà progressivamente... Continuate a guardarla ancora, perché è in questo modo che il vostro spirito lavorerà al meglio e con la massima determinazione». (Elogio del silenzio). Molte di queste forme artistiche si comunicano agli altri attraverso una modalità silenziosa. Catturata l'attenzione del visitatore, esse trasmettono senza parole sensazioni, emozioni e sentimenti.

Non sempre le forme e le pratiche silenziose corrispondono ad esperienze piacevoli e volontariamente perseguite legate ad obiettivi di espressività individuali o al conseguimento della qualità della vita, a volte possono essere problematiche.

La silenziosità può servire per proteggere/ nascondere tutti gli **stati emozionali** che sono presenti in noi, la nostra faccia nascosta. Inoltre essa può funzionare come veicolo delle emozioni.

Il silenzio può nascondere paura, timidezza, vergogna, imbarazzo, collera, disprezzo, tristezza e, nei casi estremi, nevrosi. Lo si può usare per censurare, cospirare, per manifestare indifferenza, omertà, rifiuto. Anche il non voler ricordare, la rimozione dei ricordi, è una forma di silenzio che il più delle volte occulta sofferenza.

Si può rimanere senza parole per paura anche se essa si manifesta a livello fisico in vari modi: tremori, sudore, pallore... L'isolamento, la solitudine subita da una persona può generare un silenzio insopportabile.

Esiste anche il silenzio dell'inquietudine in cui, nell'attesa, si immagina il peggio, in cui l'ansia offusca la mente e il corpo e quello della disperazione che sembra senza fine.

A volte si ha timore del silenzio perché lo si paragona al vuoto e per colmarlo si usa il linguaggio che, in questo caso non è vera comunicazione. Spesso si parla per riempire quegli spazi di vuoto presenti in noi o tra noi e gli altri.

Carl Gustav Jung in una lettera scriveva:<< Il silenzio di tomba rende terribilmente inquieti...perché si teme ciò che potrebbe venire fuori dal proprio intimo, quello cioè che abbiamo tenuto alla larga con il rumore>>. (Riscoprire il silenzio)

La silenziosità può voler significare anche quiete, serenità, rispetto, amore, condivisione di emozioni positive. Sicuramente ha una valenza etica in quanto agisce sul piano dei comportamenti sia in maniera positiva che negativa: dipende dall'uso che se ne fa.

Un'altra importante funzione del silenzio è quella di metterci in contatto con noi stessi favorendo **l'introspezione**, per dare risposte a ciò che ci affligge e raggiungere così la stabilità interiore e la serenità.

Marc de Smedt, nel libro già citato, sostiene che i disturbi psichici sono rumori dell'interno, l'equilibrio e la pace sono i silenzi dell'interno. Gli stessi psicoanalisti, nel corso delle loro sedute, in genere impiegano una modalità silenziosa per permettere al paziente di esternare, con i suoi tempi, ciò che lo disturba e raggiungere la quiete.

Il silenzio interiore quindi è tutt'altro che un tacere, è lo spazio per il pensiero, per l'autoanalisi e anche della **meditazione, della contemplazione** che ci mette in comunicazione con ciò che ci trascende. Si fa riferimento in modo particolare al silenzio dei mistici, della clausura, al silenzio presente soprattutto nei luoghi di culto che permette di metterci in contatto con il soprannaturale.

San Giovanni Paolo II°, durante l'omelia pronunciata a Torino davanti alla Sindone il 24 maggio 1998, disse:<< Il nostro tempo ha bisogno di riscoprire la fecondità del

silenzio per superare la dissipazione dei suoni, delle immagini, delle chiacchiere che impediscono troppo spesso di sentire la voce di Dio>>.

Non un solo silenzio, ma tanti silenzi non tutti indagati in questo saggio. I suoi aspetti sono molti e inducono alla riflessione.

Oggi non si è abituati a cercarlo, bisogna invece coltivarlo perché, come evidenziato in questo scritto, è sempre più importante diffondere una cultura del silenzio per un maggior rispetto delle persone e dei luoghi.

Come si è potuto constatare, la silenziosità è essenziale anche nella comunicazione: è importante sapersi mettere in atteggiamento d'ascolto e saper alternare sapientemente il tacere alla parola. Essa diventa così uno strumento per comprendere ed essere compresi dagli altri.

Ricerca il silenzio, a volte è una necessità per risvegliare le risorse intellettuali di ognuno, ma soprattutto di chi vuole pensare e creare una qualsiasi forma d'arte.

In ultima analisi, se si accetta di vivere forme di raccoglimento interiore con consapevolezza, senza paura, si potranno superare o alleviare situazioni di stress o momenti critici raggiungendo così una, seppur momentanea, serenità interiore.

Personalmente sono convinta che il silenzio abbia molto da dire e molto si può ancora dire su di esso. Se sono riuscita a suscitare un po' di curiosità sull'argomento, l'obiettivo che mi ero proposta è raggiunto!

Un acrostico.

Silenzio desiderato,

Inseguito,

Linguaggio di

Emozioni

Nutri l'amore

Zittisci

In noi

Odio e inquietudine.

Frascati 2 maggio 2016.

Anna Labruna

BIBLIOGRAFIA CONSULTATA

1. ELOGIO DEL SILENZIO di Marc De Smedt ED. Paoline 1995.
2. PORTATORI DI SILENZIO di Stefano Raimondi Ed. Mimesis.
3. C'E' SILENZIO E SILENZIO di Giovanni Gasparini Ed. Mimesis.
4. I SENSI DEL SILENZIO di Duccio Demetrio Ed. Mimesis.
5. RISCOPRIRE IL SILENZIO di Nicoletta Polla Mattiot Ed. Baldini Castoldi Dalai editore S.P.A.
6. WWW.lua.it/accademiasilenzio.