

Comunicazione e silenzio

Io mi comunico del silenzio (Sergio Corazzini)

La smania di comunicare, il bisogno assillante di farsi sentire (e-mail, sms, mms...), spesso finisce col produrre l'effetto opposto: ci separa dal resto del mondo generando un profondo senso di solitudine. In moltissime occasioni, tanto per vincere l'imbarazzo di qualche minuto di silenzio, sprechiamo fiumi di parole mettendo insieme frasi vuote di ogni significato. Ma perché è così imbarazzante l'assenza di parole: il silenzio? Un esempio classico è l'automatico: ciao, come stai?

Ogni volta che pronunciamo questa frase siamo sicuri di essere coscienti di ciò che stiamo chiedendo? Vogliamo davvero sapere come sta il nostro interlocutore? In questa epoca di suoni immagini e rumori infiniti che valore ha il silenzio? Secondo i ricercatori dello "State University College Of Medicine" dell'Ohio, le persone che vivono lontano da suoni e frastuoni aumentano la produzione di alcune cellule capaci di contrastare diversi tipi di cancro e vengono riconosciute per questo come una potente arma di difesa per il sistema immunitario. In questo

centro dell'Ohio i pazienti sottoposti alla "terapia del silenzio" mostrano evidenti miglioramenti del loro stato di salute generale. In diverse scuole esoteriche viene praticato il silenzio non come semplice privazione delle parole, ma come ascolto profondo di se stessi. Secondo i mistici indiani le persone che parlano molto non sono in pace coi loro

Si può entrare in contatto con le persone anche senza parlare.[...] c'è un modo di entrare in contatto tra esseri umani più percettivo e affidabile della parola, fatto di sguardi, silenzi, gesti e messaggi ancora più sottili; è il modo in cui un essere umano nel suo intimo risponde al richiamo di un altro, quella silenziosa complicità che nel momento del pericolo dà alla muta domanda una risposta più inequivocabile di qualsiasi confessione o argomentazione, e il cui senso è semplicemente questo: io sono dalla tua parte, anch'io la penso così, condivido la tua preoccupazione, noi due siamo d'accordo... (Sándor Márai)

"...il presente è rumore: milioni, miliardi di voci che gridano, tutte insieme in tutte le lingue e cercando di sopraffarsi l'una con l'altra, la parola "io" . Io, io, io...Per cercare le chiavi del presente, e per capirlo, bisogna uscire dal rumore: andare in fondo alla notte, o in fondo al nulla..." (S. Vassalli, *La Chimera*)

pensieri e si "consumano" presto. L'assenza di parole genera energia e questa forza è in grado di metterci in contatto con la nostra più pura essenza divina, mentre gli automatismi verbali sono legati a schemi mentali che ci rendono automi inconsapevoli e ci allontanano dalla nostra interiorità. Alcune scuole buddiste definiscono questi automatismi verbali "vaniloquio" e vi contrappongono la regola della "retta parola", ma anche nella mistica cristiana il silenzio consapevole non è assenza di parole ma un potente mezzo per avvicinarsi a se stessi e a Dio.

Esistono molti esercizi per riscoprire il proprio silenzio, possono essere praticati da soli ma anche in coppia, dove spesso è necessario ristabilire l'equilibrio della comunicazione non verbale per ritrovare o migliorare l'armonia. Possono bastare

anche 15 minuti al giorno per ridare anima alle parole, rompere automatismi verbali e schemi mentali che ci rendono distratti e superficiali, restituendo autorevolezza ed incisività alla nostra comunicazione verbale. Chi pratica yoga e meditazione conosce bene il valore del silenzio e le sue insospettabili potenzialità.

Ma per scoprire tale valore e tali potenzialità non occorre necessariamente rincorrere le antiche pratiche orientali o ricercare elevazioni mistiche. Magari basta concedere a se stessi, alle proprie orecchie e al proprio cervello un po' di astensione dai mille rumori di cui ci circondiamo e con cui ci confondiamo. Magari basta riscoprire il silenzio e in esso cercare di scoprire noi stessi.

"Nella preghiera sei tu che parli a Dio, nella meditazione è Dio che parla al tuo cuore..."
Sandro Angelini