

La musica del silenzio

Prendo lo spunto del titolo dalla bella canzone di Simon & Garfunkel The sound of Silence per affrontare un argomento che ritengo fondamentale per la vita, la ricerca e la crescita psicosociale dell'essere uomo. Riabilitare il valore del silenzio, che, se scoperto e praticato, aiuta a pensare, a meditare, a selezionare e a scegliere il meglio, il valido e il saggio dovrebbe essere uno fra i compiti più importanti e interessanti di una persona e di una società che vogliano procedere con intelligenza nella propria storia terrena. Oltretutto è anche una necessità, considerato l'alto tasso di inquinamento acustico che spesso va ben oltre la soglia di rischio dei 60 decibel e che crea problemi a ben 250 milioni di persone nel mondo con un costo sanitario per la collettività che si aggira su circa 18 miliardi di euro. Il silenzio, dunque, oltre che essere un diritto per la salute, è come "il fiume nel quale naviga il pensiero" (Stuart Sim, studioso inglese), una "forma di discorso" (Susan Sontag, scrittrice americana) o, per dirla con il compositore John Cage, "non esiste silenzio che non sia carico di suono".

Il silenzio sul quale qui voglio soffermarmi non è tanto quello determinato dall'assenza di rumori, espressione del niente o lontananza dalle sue fonti, quanto piuttosto sull'atteggiamento interno della mente e della coscienza nei confronti di Sé, degli altri, della natura e del mistero. Esso implica da una parte il saper creare dei confini attorno al nucleo dell'Io, in modo che nessuno possa aggredirlo, e dall'altra porsi in attento ascolto delle proprie vibrazioni intellettive ed emotive, dei pensieri e dei messaggi degli altri, degli echi e delle parole nascoste nel soffio della natura, dei ritmi e dei fremiti musicali dell'universo e del mistero, e quindi di Dio e delle realtà invisibili. Imparare a saper percepire e decodificare un tale ascolto significa scrivere una pagina "sensata" della propria esistenza e quindi cogliere il tempo in tutta la sua veicolare che conduce all'eterno. Non è facile tutto ciò, ma è l'unica strada per ridare un nome e un volto all'apparente caos e alla crisi di identità e di spaesamento che attraversa il mondo d'oggi.

Silenzio come ascolto di Sé.

Nessuno può dire di conoscere se stesso né tantomeno "bene". Già si è un groviglio complesso, articolato in mille variabili interagenti fra di loro: se a tutto questo si aggiunge la distrazione dal Sé o l'alienazione con il totale immergersi in cose o attività fuori o lontane da Sé, allora si è nella più completa ignoranza del senso del proprio esistere. Cosa fare, dunque, per recuperare almeno una parte della propria progettualità e quindi restituire un gusto e un colore al personale vivere? Bisogna stabilire un po' di silenzio intorno e dentro se stessi, rimettendo ordine fra i pensieri, le emozioni, le aspirazioni, i sogni, i desideri con la conseguente "riscrittura" di nuove forme di relazioni con la realtà esterna. Silenzio qui significa ritagliarsi dei momenti di solitudine interiore operativa, mettere a fuoco idee, convinzioni, comportamenti, eventuali errori commessi: tutto ciò allo scopo di andare sempre più a fondo fra le strutture della propria personalità, eliminando i fronzoli e procedendo diritti verso l'essenzialità, che alla fine è l'elemento più prezioso che maggiormente conta. A questo livello di nudità interna si è in grado di svelare la bellezza dell'animo che poi si identifica sostanzialmente con la semplicità e la trasparenza. È come un ritorno alle origini, dove si ritrovano il sapore e il profumo del vivere, il vero nome con il quale chiamarsi, la giusta dimensione con la quale amarsi, il rispetto verso la propria dignità. Qui la conoscenza diventa armonia, gioia pacata, saggezza intelligente, comprensione, misura e misericordia verso gli altri, insomma pace e quiete produttrici di benessere, di fiducia e di serenità.

Silenzio come ascolto degli

altri. Si sa che ognuno è una individualità distinta e diversa, disegnata come originale e irripetibile: mai si troveranno due persone completamente identiche, nonostante la possibile clonazione degli embrioni. Nessuno può affermare o pretendere di conoscere pienamente l'altro, perché

oltretutto quest'ultimo è imprevedibile nel suo comportamento, complesso e condizionato com'è dalla fluttuabilità di una miriade di elementi. Allora s'impone il dovere di accostarsi al prossimo con estrema attenzione e discrezione: il migliore atteggiamento praticabile qui è l'ascolto in silenzio. Cosa vuol dire questo? Tante cose che di seguito elenco brevemente: guardare, osservare, essere vigili ai dettagli, cercando di capire i pensieri, analizzare le reazioni emotive, filtrare le posture del corpo e leggerne le pause e i movimenti che vi sono nascosti. Ma ascoltare significa anche porre cura alle parole e ai discorsi che si dicono o si fanno, alle cosiddette battute di spirito che più o meno involontariamente si pronunciano o a ciò cui esse alludono, alle metafore che si vanno proponendo, alle esclamazioni e alle eventuali ripetizioni. L'animo umano è così contorto e mutevole che a volte riesce difficile fermarne un aspetto e una sfumatura che possano dirsi caratterizzanti. Nei contatti con gli altri giocano molteplici fattori: una misteriosa chimica e un magnetismo che attraggono o si respingono, simpatia e antipatia, particolari e visione generale, quel quid autenticamente elegante ma anche quel qualcosa di estremamente ripugnante, ecc. Capire tutto ciò allora costituisce un'impresa ardua, ma, purtroppo, è un processo che occorre attivare se non si vuole andare incontro a brucianti delusioni. Complicata che sia è comunque un'operazione necessaria, dal momento che, come dice il proverbio popolare, non basta un quintale di sale per comprendere appieno come è strutturato il prossimo, spinto non poche volte a usare l'altro e non a confrontarsi responsabilmente e correttamente con esso. La cosa poi diventa ancora più rischiosa quando si tratta dell'ascolto di una persona del sesso opposto: qui entrano in gioco e spesso in conflitto considerazioni di natura caratteriale, ormonale, culturale, di ruoli sociali, di sensibilità diversificate, di aspettative spesso contrapposte, di evoluzione interiore non sempre affine a quella dell'interlocutore, di una pluralità di raffinatezza, ecc. L'ascolto dell'altro richiede un silenzio lucidamente concentrato e soprattutto è un'arte più che una tecnica.

Silenzio come ascolto

della natura. Questo nostro meraviglioso pianeta, così ricco di vita di ogni genere, è stato ed è veramente un dono piovuto dall'alto dell'immenso universo. Piante, boschi, fiori, frutti e animali di ogni razza e specie, mari e monti, isole e continenti, vento e bonaccia, non ultimo l'uomo sono un meraviglioso spettacolo di varietà, di bellezza, di prosperità e di vitalità del quale bisognerebbe essere eternamente grati a Chi ne ha predisposto le condizioni. Certamente non sono mancati e non mancano sconvolgimenti che lo vanno a scuotere al suo interno e al suo esterno per arrivare a nuovi equilibri: ma quanti di questi sono prodotti dall'ingordigia e dalla imprevidenza umana! Questo pianeta andrebbe ascoltato di più e meglio e soprattutto andrebbe rispettato nelle sue leggi e nelle sue regole. La comune distrazione lo uccide, se si pensa che ogni realtà in esso presente non è una casualità, ma una opportunità da difendere e da condividere vivendo in pace con tutte le creature su di esso esistenti. Per questo s'impone il silenzio dell'ascolto che non deve essere solo fisico ma anche tecnologico: sfruttarlo fino a esaurirlo sarebbe una pura e imperdonabile follia. Ascoltare i battiti della terra in silenzio (anch'essa ha un cuore!) significa proteggerla e conservarla nella sua integrità, favorirne lo sviluppo secondo le sue qualità ed esigenze, amarla come fosse, e lo è, una madre prodiga e generosa, preservarla da mani sacrileghe e violente, stabilire con essa un "modus vivendi" che ne salvaguardi l'identità, prevenire con intelligenza eventuali suoi "malesseri" (terremoti...) onde evitarne conseguenze disastrose per la vita. Il silenzio, allora, si trasforma e diventa "anche" contemplazione, ammirazione, stupore senza parole, simbiosi, dialogo e ringraziamento per tutto ciò che essa incessantemente dona ogni giorno: dalla natura niente è generato a caso, ma tutto è frutto di amore!

Silenzio come ascolto

del mistero. Qui entriamo in un campo delicato, che moltissimi preferiscono se non ostracizzare almeno rimuovere o addirittura ignorare. Il "carpe diem" nella sua materialità sembra essere la preoccupazione e la tensione dei più, con la conseguenza ovviamente di ritrovarsi dinanzi a momenti di vero buio, che, se non riempito e bene illuminato, conduce diritto alla depressione. L'uomo ha bisogno di conferire un "senso" al suo vivere e questo c'è, ma occorre cercarlo nel silenzio

della propria anima e prepararsi a dare una svolta alle scelte di vita, per non rimanere nella superficie della banalità. Concretamente indico di seguito alcune strategie, perché la conoscenza possa definirsi aperta e "piena", e quindi soddisfacente risposta alla domanda di significato: convincersi che non esiste solo il "reale visibile" ma anche quello "velato", un silenzio che indaga e analizza con disponibilità e lucida criticità mentale, provare e riprovare con pazienza e costanza, leggere gli indizi sparsi qua e là, distinguerli e separarli dalle "coincidenze" casuali, decifrarne i legami apparentemente invisibili, individuare e interpretare il "trait-d'union" celato nel "vuoto" fra un elemento e un altro, proiettare lo sguardo oltre il muro, interrogare con coraggio e senza paura il mistero, inoltrarsi con equilibrio in esso, trovare Dio, origine e fine della realtà. Diceva Pascal: "Solo per chi non vuol vedere c'è tanto buio, per chi vuol vedere c'è invece abbastanza luce". Questo è il cammino, questo è il tracciato che, con il silenzio interiore e nella piena libertà di ricerca, conducono lentamente a ri-trovare, a ri-conoscere e ri-conoscersi degni abitanti di questo ineffabile universo.

Allora il silenzio, seppur faticoso e balbettante nei primi stadi, si incarna alla fine in musica, cioè in armonia, in vibrazioni intelligenti, in energia vitale, in pienezza e compiutezza, in gioia che travalica il tempo e si situa oltre, in conoscenza illuminata e illuminante, insomma in Vita, Amore e Luce: il silenzio così diventa prodigiosamente Parola e questa Verità trasformata in Persona. È il miracolo al quale approda chi non si ferma al confine del solo sperimentabile o del consueto scontato visibile.

(Da Il Giornale dei Misteri)