

## Elogio del silenzio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

C'è un bene comune negletto forse più degli altri: il silenzio. Bene oltraggiato oggi oltre misura e così smarrito nella percezione collettiva che i più giovani lo vivono addirittura come fosse un problema o una presenza (il silenzio!) disturbante. Da riempire subito con musica, sms, chiacchiericci e paralalìe.

Abbiamo davvero bisogno di silenzio? Oppure possiamo farne a meno? E che cosa ci dà, o ci toglie, il non averlo?

Il silenzio è abitualmente definito per negazione, come assenza di rumore. Ma è anche presenza: quando tutto tace davvero intorno, il silenzio viene densamente abitato da presenze immateriali. Da pensieri, ricordi, piccole musiche, carezze e desideri, angosce e inquietudini. Il senso del nostro Io diventa più intenso, più pregnante, si staglia con nitore. Sullo schermo immenso del silenzio, l'Io appare nella sua verità: nuda, con le sue irrisolutezze e i suoi chiaroscuri, le paure e le frustrazioni, i sogni e le ambizioni, le miserie e le brutture, gli ideali e i valori, il bisogno d'amore e la solitudine, non più coperti da quel pervadente rumore di fondo che oggi agisce da narcotico su ogni pensiero e ogni percezione. Il silenzio è uno specchio cortese sì, ma nitido e persino bruciante, al punto che sempre più gli esseri umani lo fuggono come fosse veleno.

Chi ama, oggi, il silenzio? Chi abbia raggiunto una limpida quiete interiore: perché nel silenzio la sua anima si nutre, vola lontana, ripensa, medita, rilegge le esperienze vissute, alimentando il proprio bisogno di assoluto, di riflessione sulle cose alte della vita, il senso stesso dell'esistere. La capacità di abitare il silenzio è misura ultima della qualità della persona, laica o religiosa che sia.

Ama il silenzio chi apprezzi profondamente la quiete del proprio corpo, specie dopo uno sport, dopo un'esaltante maratona mentale, o dopo l'amore. Quando la muscolatura si rilassa, quando il cuore prima in tumulto torna a battere piano, quando il respiro diventa lento e profondo e la voce un sussurro che lentamente trascolora: quando il piacere di essere vivi, ed entusiasti e appassionati, per un'avventura del corpo, della mente o del cuore, si muove dal fare all'ascoltare, al ripensare, all'assaporare. Il silenzio dà allora la misura grande dell'esperienza vissuta e la ferma per sempre nella memoria delle ore felici, dei giorni indimenticabili e immensi.

Ama il silenzio chi sia immerso in un progetto creativo: perché la mente inventa, rielabora, trova soluzioni nuove e inattese quanto più il fluire intuitivo di immagini e percezioni non è interrotto da quisquiglie, da frasi inutili, da suoni di telefoni o sms.

Ama il silenzio chi voglia apprendere in modo assoluto: partecipando non solo con la mente, ma con il respiro e con il corpo, con le emozioni e le vibrazioni che sempre si muovono impalpabili e potenti quando si stia imparando qualcosa che piace.

Ama il silenzio chi lo vive come uno spazio di bellezza e di ascolto che circonda ciascuno di noi come un'aura. Spazio che è magnifico gustare da soli, custode dei nostri pensieri e dei nostri sogni più segreti. E che è esaltante condividere, in un'intimità assoluta, quando ci siano affinità elettive e sintonia di anima.

Ama il silenzio chi sta vicino a chi soffre: e sa che una presenza affettuosa e attenta, tenera e partecipe, e perfino una lacrima che nasce dal sentire, può alleviare il dolore più di mille parole.

Che cosa perdiamo, quando il silenzio è ucciso dal pervadente rumore di fondo che inquina tutto il nostro mondo quotidiano? Perdiamo salute: fisica, innanzitutto. Perché il rumore costante, specie se intervallato da rumori più acuti (dal clacson al telefono, alla musica a tutto volume, agli urli e agli insulti) è uno stress continuo, che tiene il corpo in uno stato di ipervigilanza e di allarme permanente. Aumentano nel sangue gli ormoni dello stress, si alza la pressione arteriosa, aumentano le tensioni muscolari, le contrazioni e le mialgie, aumentano le secrezioni gastriche e i disturbi digestivi. E diventiamo sordi: letteralmente, perdiamo sensibilità uditiva, per il cronico danno che il rumore di fondo effettua sul nostro sistema acustico. Perdiamo salute emotiva: diventiamo irritabili, aggressivi, scontenti, inquieti, insonni. Quanti dei nostri adolescenti sono così intrattabili anche perché rintonati dal rumore continuo che abita le loro vite? Perdiamo capacità di concentrazione, di attenzione e, quindi, di memoria: e di nuovo il pessimo rendimento scolastico di molti bambini e molti giovani è anche legato alla difficoltà o impossibilità di concentrarsi perché continuamente distratti da rumori molesti. In classe, non abita più il silenzio assorto, ma il pandemonio (i video sui telefonini degli studenti, poi messi on line, ne sono indiscutibile testimonianza).

E allora? Esiste un'ecologia del silenzio, che tutti dovremmo riscoprire e amare e proteggere come bene prezioso, per gli altri e per noi stessi. Imparando a conoscere e apprezzare le inquietudini che il silenzio ci porta: perché ci svelano tutto quello che di irrisolto abita la nostra esistenza. E riscoprendo la bellezza impareggiabile che il silenzio ci regala, nei momenti più luminosi della nostra vita.

... Viva la Ferrari!