

## SILENZIO! SI VIVE!

A Cremona, città di Stradivari e capitale mondiale dei liutai, in alcune vie nei mesi scorsi è stato bloccato il traffico per registrare i suoni di delicati e preziosi strumenti antichi al fine di creare una “Banca del Suono”. Partendo da questa notizia, ho iniziato a farmi delle domande sulle conseguenze dei ritmi accelerati a cui tutti siamo sottoposti per scelta, necessità o inerzia. Immersi in un continuo frastuono, spesso trascorriamo le nostre giornate senza comprenderne il perché e senza gustarcele in pieno. E se cercassimo le risposte nel silenzio? Se provassimo ogni tanto a spegnere il caos che ci circonda per incontrare quel silenzio che non è mancanza di rumore ma pienezza di senso e abbondanza di doni, scoperte, sensazioni? Forse a quel punto inizierebbe il cambiamento. E’ lì che ritroveremmo noi stessi, i nostri valori e desideri più profondi che nella frenesia quotidiana invece faticano a mostrarsi. Anche la scienza ci viene in soccorso, affermando che quando tutto intorno tace, il cervello percepisce il rumore del silenzio, attivando specifici neuroni capaci di riconoscere le pause e il vuoto. Lo sanno bene eremiti e suore di clausura che da tempo immemore hanno scelto di nutrirsi proprio del silenzio per ritrovare il significato profondo della vita, l’essenza dei loro pensieri e il loro intimo significato; per “nascere di nuovo” ma con una consapevolezza più forte. Diceva Jon Kabet Zinn: “a volte il silenzio dà la parola”, intendendo che solo stando in pace con noi stessi entriamo in contatto anche con gli altri, in un dialogo privo di urla ma ricco di contenuti che arrivano dritti al cuore, agli occhi, ai pensieri di chi ci ascolta, insegnando a noi stessi l’arte di saper porre attenzione a ciò che l’altro dice, senza interromperlo, contraddirlo o aggredirlo. Il silenzio invia un messaggio chiarissimo e con numerosi aspetti su cui discutere.. Non è assenza di risposte, argomenti, tracce, impronte. Il silenzio ha una voce che parla, insegna, guida. Non ci permette di fuggire, mentire, tergiversare, ma anzi ci costringe ad essere sinceri, limpidi. Ci invita a riprendere fiato prima di proseguire il cammino. In Paesi come la Cina il silenzio riveste una grande importanza. In Occidente invece esso è quasi un’offesa; ci spaventa e dobbiamo per forza riempirlo, addobbarlo, travestirlo, truccarlo, stordirlo. Cicerone, Quintiliano e Seneca sostenevano che un bravo oratore non solo dovesse parlare in modo persuasivo ma anche tacere in maniera efficace. In una realtà psichedelica e sempre più virtuale, in cui si corre senza sapere dove andare; in cui si grida per imporre le proprie idee; in cui non ci si guarda più negli occhi perché si preferisce chinare le teste sugli *smartphone*, dovremmo provare a rallentare il respiro e il ritmo; fermarci ad ammirare la bellezza di un tramonto, l’immensità della natura, la potenza della pioggia, imprimendo nelle nostre anime quel che accade intorno a noi; custodendolo nella nostra memoria piuttosto che in quella del telefono. La fretta tecnologica e il sovraccarico informativo e cognitivo sono caratteristiche sempre più diffuse, a scapito di riflessione e approfondimento. Le notizie da cui siamo di continuo bombardati non vanno solo cliccate e visualizzate, ma devono essere assimilate e analizzate, anche per contrastare l’odioso fenomeno delle *fake-news*. Secondo una ricerca americana, passiamo circa  $\frac{3}{4}$  del nostro tempo su computer, tablet, cellulari, videogiochi. Siamo tutti colpiti dal c.d. virus dell’*always on* (sempre connessi), privandoci così della possibilità di dedicarci alla vita vera, quella fatta di persone e non personaggi; quella dove ci sono scambi di sguardi; strette di mano; sorrisi, lacrime. Uno studio condotto nell’Università di Harvard ha dimostrato che l’unica ricetta per vivere bene ed essere felici è instaurare delle buone relazioni con persone in carne e ossa che possiamo abbracciare, ascoltare. Potremmo dunque fermarci un po’ per riflettere, rilassarci, ricaricarci, ritrovarci, rispettando noi stessi e gli altri, riaffacciandoci così alla vita e al mondo. Proviamo ogni tanto a lasciare a casa il cellulare e a fare una passeggiata all’aria aperta a piedi, in bicicletta, col nostro cane o con qualcuno che non vediamo da un po’. Riattiveremo così i nostri pensieri e svuoteremo la mente da inutili pesi. Riprendiamo in mano carta e penna e scriviamo biglietti e lettere invece di aridi sms incapaci di trasmettere allo stesso modo emozioni, dolori, sensazioni, gioie. Torniamo a leggere libri, giornali e riviste; a guardare in faccia le persone magari quando siamo sull’autobus o dal medico, senza nasconderci sempre dietro uno schermo. Ricominciamo ad ascoltare musica; a fare sport; a dipingere. Diamo sfogo alla creatività con *decoupage*, ricamo, uncinetto e con la cucina. Disegniamo, coloriamo, inventiamo storie, favole e filastrocche per

sognare e sorridere. Coltiviamo preghiera e meditazione. Visitiamo musei, chiese, giardini. Rispolveriamo i giochi di una volta (tombola, monopoli, gioco dell'oca) così capaci di aggregare e alleggerire gli animi. Se solo lo vogliamo, ci sono infiniti modi per tornare ad essere umani, ridendo, piangendo, parlando, correndo. La vita è una e va vissuta insieme al resto del mondo, condividendola in modo concreto e partecipato con chi ci sta accanto, senza prevaricarlo, ignorarlo o intimidirlo. Il poeta latino Orazio affermava "Carpe diem", invitandoci a cogliere ogni attimo della nostra esistenza; godendo del presente; sfruttando al massimo tutte le occasioni. Lorenzo il Magnifico scriveva che "del domani non vi è certezza alcuna" ed è proprio così! Noi non siamo né passato né futuro, ma siamo l'oggi. Noi siamo *hic et nunc*, "qui ed ora", non altrove, non in epoche diverse, non in differenti destini. Afferriamo quindi ogni singola giornata e diamoci la possibilità di tornare ad essere consapevoli, responsabili, accoglienti. In chiusura facciamo un esperimento. In quanti avranno letto quest'articolo senza dare ogni tanto qualche sbirciatina al telefono o ascoltando radio o tv? In quanti si saranno alzati per prendere il caricabatterie? E nel frattempo qualcuno avrà acceso una sigaretta o preparato un caffè o cercato la penna usb; mangiato un biscotto; messo lo smalto sulle unghie; urlato ai figli; litigato con la moglie o imprecato contro un vicino di casa rumoroso? Siamo esseri umani e tutti abbiamo debolezze, manie, paure, capricci, abitudini ma non possiamo lasciarci abbagliare da un circo mediatico fatto di filtri, maschere, interventi estetici e Photoshop. Dobbiamo riappropriarci del nostro tempo poiché è la cosa più preziosa che abbiamo; l'unica che non possiamo fermare, ingabbiare, manipolare. Dobbiamo imparare ad apprezzare il dono della vita e dei momenti straordinari e semplici di cui questa è fatta. Bisogna avere il coraggio di cambiare partendo da noi stessi, senza aspettare che arrivi qualcosa dall'esterno, cercando prima di tutto il dialogo e il contatto con la nostra interiorità. Non c'è solo il mondo esterno, ma c'è un universo dentro di noi, fatto di luci e ombre che aspettano solo di essere esplorate. Scopriremo così che non siamo perfetti e infallibili, che non possiamo illuderci di saper fare tutto, ma che anzi proprio i nostri limiti ci rendono speciali.

*[www.nunziapiccinni.it](http://www.nunziapiccinni.it)*