

# Introduzione

## **Perché questo libro?**

Alla fine di una riunione lavorativa in una scuola primaria, in cui ci si era lamentati per una classe particolarmente chiassosa, mi avvicina un collega, il quale mi dice: “E se fossimo noi a dover ripensare l’idea di silenzio?”.

Fino a quel momento non pensavo nemmeno di avere un’idea sul silenzio, dopo ho scoperto di averne molte. Era l’inverno del 2008 e quel giorno prese l’avvio la mia, non solitaria, ricerca sul tema.

L’analisi antropologica, pedagogica e spirituale ci ha fornito vasto materiale su cui riflettere, fino a condurci alla conclusione che “noi chiedevamo ai nostri ragazzi di fare un silenzio passivo, quindi di non fare.”

Scoprimmo, col tempo, che invece il silenzio è frutto di un’abitudine da consolidare; è scoperta, è scelta che deriva dal fare esperienza di un silenzio “amico” che aiuti ad agire meglio.

È un silenzio che non è più assenza di qualcosa, ma presenza. È un silenzio che non è più non fare, ma fare.

Questo silenzio attivo diventa ascolto, partecipazione, pensiero, preghiera, meditazione, dialogo interiore...

Fondamentalmente non abbiamo inventato niente di nuovo, questa idea di silenzio era già intrinseca nelle attività della Montessori, in parte teorizzata da Heidegger, sperimentato da Kierkegaard e sicuramente ripresa da educatori e pedagogisti, ma, indubbiamente, è stata una proposta didattica impopolare ed insolita, che ha portato noi per primi a metterci in gioco, ad abbandonare alcune certezze per conquistarne altre.

Quando abbiamo proposto, ai nostri ragazzi e poi alle classi di diverse scuole, questa esperienza, abbiamo intuito che neanche

loro sapevano di avere un'idea di silenzio, ma qualunque essa fosse, dopo aver partecipato al nostro laboratorio, è cambiata.

Mi piace condividere questo viaggio, di scoperta e di esperienza, affinché questa esigenza umana non abbia più una connotazione solo negativa (lutto, malattia, tristezza, assenza, disinteresse) ma possa essere, per te che hai la pazienza di leggermi, la possibilità di un nuovo modo di concepire il silenzio e di farlo concepire agli altri.

Grazie a tutti i docenti e a tutti i bambini che con la partecipazione ai nostri laboratori hanno fornito preziosi spunti, grazie a chi ha collaborato con me mostrandomi un vasto orizzonte esperienziale e grazie a chi continua con me questo percorso di ricerca e scoperta.

# Prefazione

L'autrice è una giovane signora, madre di famiglia, educatrice. Ti convince con un sorriso semplice ed aperto. Nella sua avventura educativa si è imbattuta in un problema che si trovano davanti tutti gli insegnanti: la rumorosità dei bambini a scuola. “Non riusciamo a farli stare zitti” dicono rassegnati gli educatori. Da questo semplice fatto la Corradi inizia a fare un lavoro con altri colleghi che, invece di lamentarsi, hanno l'idea di chiedersi il perché di questa fatica a ottenere un po' di silenzio in classe. In realtà questa fatica ad ottenere il silenzio riguarda tutti. È da questa prima osservazione che viene da consigliare a tutti la lettura di questo libro. Si parte dal fatto che molte volte i bambini legano l'esperienza del silenzio ad esperienze brutte o tristi, per esempio quando litigano i genitori, quando li portano a vedere la nonna defunta...

Immergendoci poi nella lettura sempre più coinvolgente si viene guidati a scoprire tutte le problematiche legate al mondo della comunicazione nell'era di internet, fino a chiedersi: con tutti questi mezzi a nostra disposizione noi cosa comunichiamo e come comunichiamo; siamo ancora capaci di comunicare? Più mezzi equivalgono a maggiore o minore capacità di comunicare? E che rapporto c'è tra la parola, tra ogni forma di rumore ed il silenzio? Ed ecco farsi strada la prima felice scoperta: il silenzio che ti diventa amico, cammino che facilita la tua autocoscienza cioè la consapevolezza di te, silenzio che sa introdurti nella realtà in modo positivo e sereno, che è capace di creare dentro di te e con gli altri un luogo di incontro.

Di qui la Corradi inizia il suo percorso nei luoghi classici del silenzio, valorizza il pellegrinaggio cristiano come esperienza di tensione al cambiamento di sé, sia che si faccia da soli o che si

faccia in compagnia andando dietro ai passi dell'altro. Per esempio, quando si va in montagna e si è costretti dal sentiero a salire in fila indiana è proprio più bello camminare in silenzio, l'uno dietro i passi dell'altro per scoprire la bellezza della natura, esperienza che faceva dire al Beato Pier Giorgio Frassati: "montagne, montagne, come vi amo!".

Il silenzio come tensione alla riconquista del proprio io, fattore indispensabile per leggere e per favorire il nostro pensiero. Il silenzio è un dialogo. Se non si impara a fare almeno mezz'ora di silenzio al giorno non si arriverà mai a toccare, vedere, udire il mistero della realtà e del proprio io. Il silenzio è la forma più alta della memoria.

Un grande educatore come don Giussani diceva: "Come sarebbe bello tornare a valorizzare le ore del mattino, quei sentimenti che ci ingombrano l'animo alle sei ed un quarto del mattino quando ci svegliamo: qui si innesta la guerra fra l'amore alla vita e la sopportazione dell'esistenza, tra la letizia dell'esistenza e quella tolleranza cupa e ottusa che squalifica le nostre ore (L. Giussani, *Si può veramente vivere così*, Rizzoli BUR pag. 402).

Fondamentale è il capitolo riservato al silenzio come preghiera perché solo nel silenzio si può ascoltare la voce di Dio. "Tacere per consentire a Dio di parlare".

Una cosa è certa: al silenzio si arriva con un cammino proposto da educatori educati al silenzio e non perché viene imposto con urla peggiori del chiasso che si può sentire nelle scuole o nelle discoteche. Nel silenzio imparo ad ascoltare il mondo e a parlare al mondo. Se impariamo di nuovo a scoprire la bellezza della natura, il canto degli uccellini, il silenzio della neve quando cade, noi, come san Francesco, incominceremo a sentire che tutto questo creato è proprio nostro e noi siamo di Cristo e Cristo è di Dio. Ma tutto ciò non è un discorso rivolto solo ai cristiani ma di tutti.

*Don Primo Soldi*

# **I. Il Silenzio**



## I.I. La società contemporanea di fronte al silenzio

*Il silenzio agisce come una medicina*

Domenico, 8 anni

Quando si chiede a qualcuno che cosa sia il silenzio, le risposte che si ottengono suonano più o meno così: “È non parlare!”, “È non fare niente...”, “È assenza di rumore...”

Tutte queste risposte sono parzialmente vere, ma fortemente opinabili. Il vocabolario ci dà questa definizione: dal lat. *silentium*, der. di *silens* -entis, part. pres. di *silere* «tacere, non fare rumore», assenza di rumori, di suoni e voci come condizione che si verifica in un ambiente o caratterizza una determinata situazione (Fonte Treccani.it).

Il silenzio è quindi per definizione *assenza o negazione* di qualcosa. Il silenzio, inteso in senso filosofico, è invece uno stato del mondo e della persona. Il silenzio come stato del mondo viene percepito come assenza di rumore, sebbene sia silenzio anche la pausa tra due rumori, o tra due note, o ancora, tra due parole.

Il silenzio della persona è uno stato del suo corpo in quiete ma soprattutto della sua mente.

L'epoca in cui viviamo rende difficile cogliere e, di conseguenza, vivere una realtà disgiunta dal rumore. L'uomo cerca il gruppo, la musica, la frenesia, la chiacchiera e quando non la trova nei suoi simili, ripiega nelle ormai diffusissime tecnologie. La maggior parte delle persone che s'incontrano quotidianamente su un mezzo di trasporto pubblico è impegnato ad ascoltare musica nelle cuffiette personali, a navigare sui tablet, a fare qualcosa che lo distolga da quello che in realtà sta facendo.

Non c'è più tempo da perdere, ogni tempo, soprattutto quello delle attese e dei viaggi, deve essere riempito di qualcosa che catturi l'attenzione. Pensare che una volta i viaggi duravano moltissimo ed era già quel tragitto, in carrozza, sulle prime auto, in

treno o in nave, ad essere di per sè un'avventura da vivere e da raccontare. L'attivismo e la frenesia di cui è permeata la nostra società hanno creato una frattura tra mondo efficiente, esterno, convulso e le esigenze naturali del mondo interiore.

A questo va aggiunta la paura profonda di vivere il silenzio, che è stato spesso relegato al solo ruolo di compagno delle situazioni spiacevoli: tristezza, solitudine, chiusura, lutto, indifferenza...

Eppure il silenzio attraversa le nostre giornate vestendo un abito diverso a seconda dell'occasione: meraviglia, sospetto, sapienza, coraggio, mistero, orgoglio, affetto, collera, gioia indefinibile... Inoltre, sebbene possa apparire strano, il silenzio è una componente importante nella nostra comunicazione.

Senza una pausa in silenzio, l'interlocutore non consentirebbe all'altro di parlare; il silenzio marca i turni di parola in ogni conversazione. Il rispetto di questo silenzio è premessa indispensabile per far risuonare dentro di sé, in modo da comprendere il senso della comunicazione.

Parlare e dialogare sono due verbi diversissimi. Quando parlo e parlo solamente non sono interessato al fatto che, dall'altra parte, ci sia un interlocutore che, davvero, possa comprendere, interiorizzare le mie parole, per poi rispondermi.

Quando dialogo, invece, ho l'aspettativa che il mio messaggio sia correttamente colto e che ne consegua una risposta pertinente e sensata, sia essa un silenzio, una risata, una frase, un gesto.

Riflettiamoci. Quante volte parliamo e basta? Quando dialoghiamo davvero? Dialoghiamo quando "amiamo", quando in una conversazione è stato posto qualcosa a cui tengo: un lavoro, un'occasione, un sentimento. Allora la risposta del mio interlocutore è davvero attesa e importante, tanto da portarmi a scegliere con cura le parole, le pause, i gesti.

Potenza della parola. Può provocarci immensa gioia, spezzarci il cuore, creare delusioni, risate, speranze, cambiare il nostro umore, influenzare le nostre decisioni...

Allora perchè ho la sensazione che oggi, alla parola, non venga riconosciuto questo ruolo così importante?

L'attuale era digitale è caratterizzata da una generazione che è nata con le nuove tecnologie, ne viene plasmata, le usa con grande disinvoltura e, a volte, anche con grande indifferenza dei meccanismi che le regolano. Un nuovo modo di comunicare si realizza tramite il computer o il cellulare, rendendo più semplice l'esposizione di ogni contenuto, anche perché la comunicazione mediata, permettendo di non guardare in faccia l'interlocutore, rende più facile esporsi. Per contro, molto spesso, questo mondo virtuale di parole non sussiste o non resiste nella realtà.

Certo, è un paragone iperbolico, ma i nostri nonni raccontano che una volta prima di scrivere una lettera ci pensavano giorni e notti, e dovevano ritagliare del tempo, trovare un bel foglio, avere un calamaio e affidare a quelle righe tutto un mondo di parole inesprese.

E poi c'erano attese per le risposte. Oggi, se ad un messaggio sul telefonino non riceviamo subito risposta, mobilitiamo tutto l'inventario di motivazioni per cui riceviamo un presunto rifiuto. Bisogna dire tutto e dirlo subito.

Una volta per telefonare occorreva prima trovare un telefono. Composto il numero, si attendeva la risposta del centralinista che, se si era fortunati, metteva in contatto con la persona desiderata. Quanti cuori in gola per quelle attese!

Lì si che occorreva pensare bene alle parole, prima che linea cadesse, lasciando gli interlocutori senza la loro agognata comunicazione.

Oggi, per fortuna, comunicare è diventato più veloce e sicuro, ma ahimè, più scontato. La parola viaggia alla velocità del pensiero o forse, addirittura, ad una velocità maggiore.

Non c'è più tempo per pensare, ascoltare, interiorizzare...

Riprendiamocelo.

Riprendiamoci lo spazio del pensiero, permettiamo alle parole sensate di circolarci dentro prima di formulare risposte e giudizi. Riconquistiamo lo spazio del silenzio, delle pause, dell'ascolto di noi stessi e degli altri.

Impariamo a distinguere il silenzio costruttivo dal silenzio come rifiuto, come chiusura, come mancanza di volontà di sentire l'al-

tro. In questo ultimo senso, al silenzio esterno, non corrisponde uno spazio interno di accoglienza dell'altro, delle sue parole.

Per questo, possiamo generalizzare dicendo che, l'opposto del silenzio non sia la parola, bensì il *rumore*. Rumore inteso come disturbo del canale che rende impossibile sia il linguaggio che la comunicazione, fino a rendere impossibile il silenzio come dimensione.

Il silenzio è stato indagato, in tempi e modi diversi, da filosofi, studiosi, mistici e psicologi. Heidegger, in *Essere e Tempo* (Heidegger, *Essere e tempo*, Milano, Longanesi, 1978), sottolinea come parola e silenzio siano, in fondo, due facce della stessa medaglia e che per saper ben parlare, occorre saper ben tacere.

Senza un ascolto attivo e attento, un bel discorso è inutile e viceversa.

Il filosofo ci dà un'altra intuizione: si può parlare molto non dicendo nulla e stare in silenzio dicendo molto.

Il silenzio può essere comunicazione, può essere espressione di un vissuto non narrabile con le parole. Ad un silenzio esterno, visibile in una bocca serrata, può corrispondere un brusio di pensiero e sensazioni interiore; un silenzio percepibile dall'esterno può comunicare molto: rabbia, disinteresse, chiusura...

Ecco perchè l'opposizione silenzio/parlare ci sembra riduttiva e preferiamo concentrarci sul rapporto silenzio/rumore, intendendo con quest'ultimo un disturbo esterno alla persona quanto interno.

Anselm Grun, sottolineando la riscoperta moderna del silenzio, ne delinea una valenza che deriva dalla tradizione monastica, ovvero la riscoperta del silenzio come "*impegno e necessità di lavorare su sé stessi, di cambiare*" (A. Grun, *Il piccolo libro del silenzio*, Perugia, Gribaudi, 2006, pag. 6) eliminando via via i vari *rumori* che interferiscono con questo lavoro: la curiosità, i vizi, il giudizio, le distrazioni esterne.

In questo processo un ruolo importante lo ricopre il corpo che, attraverso i cinque sensi, ci mette in reazione con ciò che sta al di fuori di noi.

Molti bambini, oggi, hanno grande difficoltà nella gestione del proprio corpo: basta osservare gli alunni in una classe, durante una sessione didattica, per cogliere i più svariati comportamenti: dondolare sulla sedia, giocare con il materiale, alzarsi in continuazione, chiacchierare, muoversi...

Abituare le nuove generazioni alla riscoperta del silenzio significa abituarle ad un nuovo modo di porsi, che insegni loro, col tempo, a scindere il momento del movimento e il momento della quiete corporea, della parola e dell'ascolto, della comunicazione con gli altri e del dialogo con sè.

Se superiamo il concetto di silenzio come immobilità e come non fare, possiamo accogliere un'idea di silenzio che sia anche porsi in armonia con gli altri e col mondo che mi circonda.

Quando lavoro, studio, prego, mangio, penso, il mio corpo deve essere educato a partecipare con me a queste attività, accompagnandomi ora con il ritmo dolce del respiro e dei gesti, ora con il ritmo frenetico dei movimenti, adesso con posizioni rilassate e distese, dopo con movimenti coordinati e più agili.

Un corpo contratto, agitato, teso, è già un corpo che sta mandando un disturbo dentro di me, ecco perchè il primo passo che occorre compiere per giungere a un silenzio attivo è comprendere che non solo la bocca tace, ma il corpo non interferisce con i suoi fastidi e le sue tensioni, con le sue pulsioni e le sue agitazioni.

Se questo vi sembra complicato, pensate quanto può esserlo educare una mente a un silenzio di scoperta e apertura, a un silenzio amico.

Educarsi ed educare a non essere schiacciati dalle proprie emozioni, dalle proprie sensazioni, dai propri bisogni, ma imparare a sentirli, accoglierli, trattarli con dolcezza, risolverli attraverso un intimo e riscoperto contatto con sè stessi e, per i credenti, con la Divinità, è un cammino che ogni individuo dovrebbe compiere per raggiungere una maggiore consapevolezza di sè ed essere un individuo positivo, partecipe e sereno nella sua vita in società.