

## IL SUONO DEL SILENZIO

di Paolo Loss

*“ Il silenzio è il linguaggio della perfezione, mentre il rumore è l'espressione di una situazione difettosa, di un'anomalia o di una vita ancora disordinata, anarchica e bisognosa di essere padroneggiata, elaborata.”*

Omraan Mikhaël Aïvanhov

Nell'articolo di Bioguida uscito all'inizio dell'estate di quest'anno ho accennato alla possibilità di superare, attraverso alcuni metodi di ricerca, i limiti che la nostra attuale condizione vitale pone alla conoscenza profonda di noi stessi; tra le proposte suggeritemi dai maestri e dall'esperienza ne individuavo due di collaudata efficacia e cioè lo scioglimento delle tensioni muscolari e la riscoperta del respiro profondo e verticalizzante. Nello stesso tempo mi era sembrato di trovare nella ricerca e nella pratica del silenzio un punto di unificazione tra queste due esperienze. Si apre davanti a noi un percorso di ricerca; esso dovrà partire, in ogni caso, dalla scoperta che la nostra vita quotidiana è piena di rumori e povera di spazi di silenzio; questo silenzio, una volta raggiunto, sarà la medicina di tanti dei nostri mali e la via verso le profondità della nostra coscienza.

### **Il silenzio esterno**

E' necessario in un primo momento farci alcune domande sugli ambienti in cui viviamo, sui livelli di rumorosità che ci circondano e come liberarcene per poi proseguire verso la conquista del silenzio interiore

Purtroppo il nostro corpo tende con facilità ad abituarsi ai più diversi equilibri di stimoli: provate a pensare, ad esempio, a quanto sale mettiamo nei cibi e a quanta fatica facciamo a ritornare a mangiare del cibo meno salato. Allo stesso modo non ci accorgiamo più della quantità di rumore in cui viviamo, tanto ne siamo abituati.

Così Nicoletta Polla Mattiot: *“L'udito memorizza il livello sonoro a cui è esposto non permettendo all'orecchio di sentire i suoni naturali, si assuefà tanto che si crea una sorta di dipendenza, come quella di accendere la radio o la televisione appena arrivati a casa”.*

Le persone abituate a vivere in ambiente molto sonoro, quando sono esposte al silenzio profondo, possono addirittura avere un senso di vertigine: manca loro la parete sonora a cui sono abituati ad appoggiarsi.

Ed ecco alcuni esempi di rumorosità degli ambienti in cui purtroppo, viviamo.

### **L'ambiente**

La casa in cui trascorriamo molto tempo della nostra vita, in cui passiamo le ore dei pasti ma soprattutto le ore del sonno è piena di rumori: la radio o la televisione accesa, la lavatrice, la lavastoviglie o l'aspirapolvere in funzione, i vari attrezzi di cucina di volta in volta in funzione, sono l'accompagnamento poco musicale alle nostre giornate. Il livello di rumorosità delle nostre case ci spinge a parlare ad alta voce per farci sentire e se non siamo noi a farlo possiamo partecipare involontariamente, con l'ascolto, alle chiacchiere ad “alta voce” dei nostri vicini.

Nei momenti in cui tutto ciò tace possiamo sentire addirittura, il ronfare del frigorifero. Non esistono veri momenti di silenzio.

In casa arrivano anche i rumori della strada a causa delle finestre aperte o dei serramenti poco adatti a trattenere all'esterno rumori e polvere.

La strada poi, che frequentiamo per recarci al lavoro o al mercato, ci scarica addosso decibel a iosa di motori, di frenate, di clacson, di grida.

La scuola che i nostri figli frequentano non lo è meno. Provenendo da ambienti rumorosi, i nostri

ragazzi, conservano e aumentano il livello di rumorosità che poi ricercheranno ancora nelle ore di studio, ascoltando ad esempio, canzoni con le cuffie ad alto volume.  
Per molti di noi l'ambiente di lavoro è la continuazione del frastuono della strada.

## **I danni del rumore**

La casa, il bar, la scuola, l'officina, il mercato sono, dal punto di vista della rumorosità, ambienti poco sani: il rumore ad alto volume tiene alto, ad esempio, il livello dell'adrenalina nel sangue. In estrema sintesi ecco quanto ci dice il dott. Cristiano Ravalli, specialista in medicina del lavoro, elencando i danni causati dal rumore.

Il primo danno, dice il dott. Ravalli, sarà una diminuzione dell'udito ma non ne mancheranno altri a carico di altri organi, ci potranno essere fenomeni a carico dell'apparato cardiocircolatorio come la comparsa di ipertensione e una variazione della frequenza cardiaca e ancora danni all'apparato digerente, all'apparato endocrino (vedi aumento dell'attività del surrene o alterazioni mestruali) e al sistema respiratorio. A margine il dottor Ravalli fa notare che ci possono essere, sempre causati dall'esposizione al rumore, variazioni psicologiche e comportamentali. ( altre informazioni in [http://www.arpa.emr.it/pubblicazioni/rumore/generale\\_475.asp](http://www.arpa.emr.it/pubblicazioni/rumore/generale_475.asp) , dove è detto che: “ *un ambiente acustico è sfavorevole quando costituisce una condizione di pregiudizio per una buona qualità della vita* “ )

Il discorso comincia a farsi preoccupante: se non facciamo attenzione a ridurre il rumore nella nostra vita siamo a rischio di ritrovarci con molte malattie.

Qualche parola in più (dal punto di vista della immersione continua nel rumore) merita l'esperienza dei nostri ragazzi nelle serate e nei fine settimana. La prima osservazione riguarda il perché della ricerca delle forti sensazioni, siano esse rumori o droghe. Siamo rigidi e insensibili a causa dei traumi della nostra storia, dell'ambiente troppo aggressivo, della cattiva nutrizione che ci avvelena, del respiro ansioso e della mancanza di una corretta attività motoria. Abbiamo formato delle grosse “callosità” difensive in tutto il nostro corpo. Siamo drogati e insensibili, sempre alla ricerca di dosi più elevate di sensazioni e per *sentirci* vivi aumentiamo le dosi “normali “ di sensazioni ed emozioni. Ecco uno dei motivi della ricerca di più alcool, più droga, musica più forte, films più emozionanti.

## **Vivere con la gente**

Spostiamo ora l'attenzione verso il rumore che ci viene dal contatto con le persone.

Le città in cui viviamo sono ambienti poco sani: la presenza continua di elevate quantità di persone sconosciute ci fa sentire sempre in pericolo (la televisione con il suo bombardamento di aggressioni e violenze ne è una delle concause), i continui rumori eccessivamente alti ci stressano, l'aria poco sana ci priva della quantità indispensabile di ossigeno, la mancanza di momenti di silenzio, infine, ci fa vivere come rintonati e senza contatto con noi stessi. Siamo circondati da un ambiente eccessivamente rumoroso e ciò per lunghi periodi. Dove cercare un po' di silenzio?

Due esempi ci aiuteranno a capire che si può vivere in modi diversi.

Viaggio frequentemente in treno e ho occasione di entrare in contatto con persone e gruppi delle più varie provenienze. A distanza di pochi giorni mi sono trovato a contatto con piccoli gruppi di famiglie con bambini piccoli di diversa origine: la prima volta ho incontrato famiglie provenienti dal Bangladesh ma residenti nel Veneto. I genitori, molto giovani, erano tranquilli e così i loro numerosi figli: nessuno correva o gridava. Due giorni dopo ho rivissuto una situazione simile ma questa volta con famiglie italiane: i genitori parlavano tra di loro ad altissimo volume (qualcuno gridava), i figli non stavano un momento tranquilli, correvano per il treno incontrollati. Probabilmente, a questo secondo gruppo, l'abitudine a vivere nella confusione impediva di accorgersi del danno che facevano a sé stessi e a chi era con loro sul treno.

Altrettanto avrete sicuramente notato frequentando i ristoranti in città diverse. Ci sono città in cui nei ristoranti anche il rumore dei piatti è attenuato, tutti parlano sottovoce; se c'è della musica è

diffusa ad un livello appena udibile. In altre città avviene il contrario: la musica di sottofondo è troppo alta, l'uso smodato di alcool toglie le inibizioni e di conseguenza tutti parlano forte e la crescita del frastuono non ha limite. Nel primo caso sicuramente digerirete meglio quanto avrete mangiato.

Un esempio citato dal dottor Paul Chauchard professore di neurofisiologia alla Sorbona nell'introduzione al libro della M. L. Aucher *L'homme sonore* ci chiarisce a quali conseguenze possiamo andare incontro, se non mettiamo un limite alla rumorosità dell'ambiente in cui viviamo: *“Un topolino bianco è stato sottoposto in laboratorio ad una prova di resistenza mentre gli veniva fatto sentire un forte suono di sirena. Dopo pochi secondi il povero topolino veniva colpito da una crisi epilettica e continuando l'esperimento segnalava forti perturbazioni a livello viscerale e vari disturbi nervosi”*. Se l'esperimento fosse continuato sarebbe sicuramente morto.

## **Da dove cominciare**

Da dove cominciare per attenuare il rumore attorno a noi?

E' necessario fare delle scelte precise nei riguardi dei gesti, delle parole e dell'ascolto.

**I gesti** poco consapevoli sono in genere generatori di confusione. Aprire e chiudere porte, finestre; spostare sedie possono essere gesti gentili e quasi silenziosi ma, fatti pensando ad altro, possono essere fonte di rumore continuo. Il pasto consumato in un ambiente con la televisione o la radio accesa difficilmente sarà un pasto tranquillo sia per la qualità delle trasmissioni, per il tipo di emozioni da gestire che per il livello della confusione.

**Le parole** dette sotto stress o rabbia sono poco vicine al silenzio: escono da corpi sotto tensione e magari con la voglia di “colpire” chi ci ascolta.

Se **l'ascolto** è soffuso di “compassione” verso chi ci parla farà uscire dai nostri cuori comprensione e dolcezza prima che aggressività e manterrà ad un livello più basso la nostra voglia di esplodere di fronte ad un'opinione diversa.

Uno *sguardo indagatore e giudice* tiene in tensione perenne il collo; ogni parola detta in questa situazione sarà troppo acida per mantenere l'ambiente tranquillo. Tenere sotto controllo gli occhi, ammorbidire lo sguardo, può essere un atteggiamento che a lungo favorirà una visione meno pessimistica della vita. La respirazione dei presenti sarà più tranquilla, ognuno saprà attendere il suo turno per parlare e le parole non si accavalleranno, facendo salire il volume della conversazione.

Un ultimo pensiero, prima di chiudere questo articolo, in attesa di riprendere l'argomento entrando nel castello del silenzio interiore a cui quello esteriore fa da strada e da porta di ingresso.

Omraan Mikhaël Aïvanhov, nel suo *“Il senso del silenzio”*, afferma: *“E' nel silenzio che il sapere, sepolto nel più profondo di noi stessi, affiora a poco a poco alla coscienza”*.

## **Bibliografia**

**Nicoletta Polla Mattiot**, *Riscoprire il silenzio* (Baldini Castoldi Dalai Editore)

**Omraam Mikhael Aïvanhov**, *Il senso del silenzio*, Edizioni Prosveta

**Vimala Thakar**, *Il mistero del silenzio*, Ubaldini editore