

“Alla ricerca del silenzio perduto”

di Carmela Torelli Caputi*

Figli della globalizzazione, sotto l'effetto della multimedialità, immersi o meglio ingolfati in un mondo pieno di suoni, rumori e immagini che diventano comprensibili con il linguaggio, gli esseri umani dovrebbero riscoprire il silenzio.

Solo l'uomo è in grado di comunicare, utilizzando la parola, funzione che l'ha spinto verso la conoscenza del mondo esterno a sé sempre più dettagliata della realtà vissuta.

La conoscenza si basa su tre livelli: percezione, elaborazione delle informazioni e memoria.

Io divento quello che conosco, quindi lo esprimo, condividendolo con gli altri.

Ma perché non soffermarsi sull'opposto della parola: il silenzio? Cos'è? Spazio che separa le parole? Pausa di riflessione fra una parola e l'altra? Attenzione ai dettagli?

Il silenzio può avere valenza positiva (+) o negativa (-). Può essere:

- ascolto dell'altro, per comprendere fino in fondo il suo messaggio (+)
- pausa serena fra due persone, basata però su una profonda conoscenza reciproca (+)
- comprensione, assoluzione, per evitare di marcare ulteriormente errori, malintesi, inesattezze (+)
- offesa, astio, una barriera invalicabile (-)
- indifferenza, noncuranza, quando non si ha proprio più nulla da dirsi (-)

* Carmela Torelli Caputi, formatrice aziendale nell'ambito della Comunicazione interpersonale e comportamentale, collabora con il Centro QUA_SI dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca e con varie società di formazione. Carmela.torelli@unimib.it

- isolamento, mancanza di stimoli, confronti, dibattiti con gli altri (-)

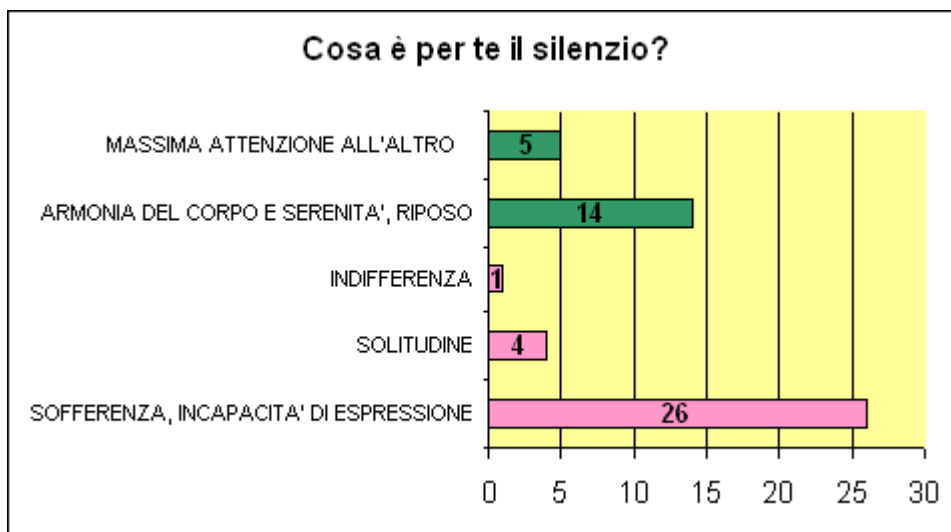
Ad ognuno il suo...

Freud, in una sua opera del 1932 “Sogno e occultismo - Introduzione alla psicoanalisi”, affermava che l'uomo ha dapprima comunicato con il pensiero, la parola è arrivata dopo. Il bisogno di conoscere ed evolversi ha spinto l'uomo a sostituire lo strumento arcaico, la telepatia, con quello più recente, la parola.

Quanta strada ha fatto l'uomo e quanto è degenerata la sua comunicazione.

Ho svolto una breve indagine –propedeutica a un progetto di ricerca universitaria- nel corso dei mesi di dicembre 2007 e gennaio 2008, basandomi su un questionario di 10 domande incentrato sui concetti di silenzio e parola. Il questionario è stato distribuito ad un campione di 50 soggetti, di un'età compresa tra i 25 e i 60 anni, laureati ed operanti in varie discipline, 30 femmine e 20 maschi. Le domande invitavano ad esprimere e spiegare il concetto di silenzio degli intervistati.

Il grafico 1 riporta i risultati alla prima domanda: cos'è per te il silenzio?



Fonte: Carmela Torelli Caputi, rilevazione di Dicembre 2007-Gennaio 2008.

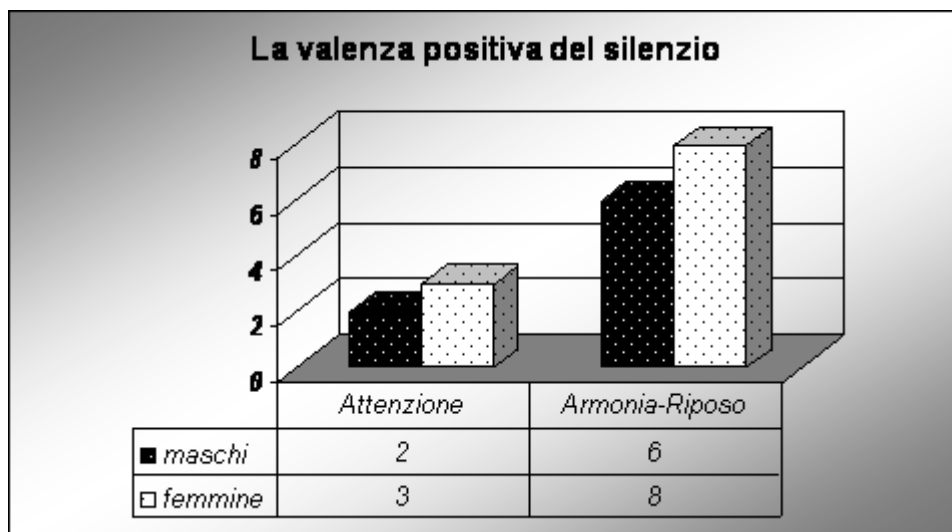
Ben 31 intervistati (in rosa nel grafico 1) interpretano il silenzio con valenza negativa. Si ha paura del vuoto, della mancanza di comunicazione verbale, del suono che riempie, il silenzio allontana, è l'assenza di tutto. 12 erano maschi e 19 femmine.

Il grafico 2 evidenzia le ragioni della valenza negativa del silenzio. La maggioranza del gruppo lo considera una sofferenza personale, una vera incapacità comunicativa, un muro verso gli altri. E questo è più marcato per le femmine che per i maschi.



Fonte: Carmela Torelli Caputi, rilevazione di Dicembre 2007-Gennaio 2008.

Approfondiamo, ora, la valenza positiva dei 19 intervistati (Grafico 3). Per la maggioranza di loro il silenzio è riposo, riflessione, armonia; è il corpo che prende il sopravvento e che gioca con i suoi segnali. Curioso notare come, anche con valenza positiva, il silenzio è visto più come concetto “egoistico” di riposo dei sensi, armonia, serenità che come possibilità di interscambio comunicativo non verbale per dare all’altro massima attenzione o ascolto totale e vigile.



Fonte: Carmela Torelli Caputi, rilevazione di Dicembre 2007-Gennaio 2008.

La prima conclusione? Usiamo il silenzio per comunicare meglio. Usiamolo come strumento positivo per rinforzare i nostri sensi, raccogliere le informazioni che ancora ci mancano, approfondire la conoscenza e permetterci una più valida comunicazione interpersonale. Il silenzio non deve far paura: ascoltare è il primo passo per ottimizzare il rapporto con gli altri.