

Silence is a human experience, and everyone comes to know throughout their lives different types of silence, of silences, in plural, which in some cases can be accepted and assessed as positive and necessary, whereas in others may be rejected as negative and even deadly. Silence is therefore not an asset in itself, nor is it an absolute good, but can serve its purpose and be meaningful only under certain conditions, only when it is experienced with awareness and directed towards a goal.

## Il silenzio e il tacere Silence and remaining quiet

*Enzo Bianchi*

Io raffreno il mio cuore  
nella quiete e nel silenzio.  
(Sal 131,2)

Ai nostri giorni siamo invasi dalle parole, dal rumore, dalle chiacchiere, al punto che l'inquinamento sonoro può ormai essere annoverato tra i problemi ecologici. Nella società cacofonica in cui viviamo, inoltre, la parola è diventata quasi uno strumento obbligato per l'affermazione e la celebrazione di sé stessi, anche a costo di assumere forme quanto mai aggressive e capaci di ferire: «parole come armi», è stato giustamente detto... Si comprende dunque perché molti avvertono il bisogno del silenzio, vorrebbero cioè imparare a tacere per riscoprire la bellezza del silenzio e, insieme, la bellezza di forme di comunicazione non verbali. Tacere equivale a digiunare verbalmente e il silenzio è paragonabile al digiuno fisico, entrambi salutari quando lo esigono il corpo e le psiche, cioè l'intera persona umana. Occorre però subito precisare che il silenzio non consiste semplicemente nell'assenza di rumore e di parola, ma è una realtà plurale. C'è un silenzio necessario in certi luoghi, e come tale imposto, c'è un silenzio inscritto con segni all'interno della scrittura stessa, c'è silenzio tra le note musicali... Accanto a questi silenzi funzionali, ve ne sono altri negativi o addirittura mortiferi: silenzi che 'pesano', che rendono inquieti e spaventano, silenzi opprimenti, silenzi di morte, abissi di silenzio! Di più, esistono silenzi complici e pieni di viltà, silenzi che dovrebbero essere spezzati dalla forza di un profeta, silenzi di ostilità che paralizzano la comunicazione, silenzi amari di solitudine sofferta...

I restrain my heart  
in stillness and silence.  
(Psalm 131:2)

Nowadays, we are overwhelmed by words, noise, and chatter, to the point that noise pollution can be considered as an environmental issue. In the cacophonous society we live in, words have almost become a necessary tool for asserting and celebrating oneself, often taking on aggressive forms capable of hurting others: "words turned into weapons", as has been rightly said... It is thus easy to understand why many today feel the need for silence, wishing to learn to be quiet in order to rediscover the beauty of silence itself and, at the same time, the richness of non-verbal forms of communication. To remain quiet is the equivalent of verbal fasting, both healthy practices when so required by the body and the psyche, in other words by the human person as a whole. It is necessary to note, however, how silence is not simply the absence of noise and words, but is rather a multifaceted entity. There is a silence that is necessary in certain places, and imposed as such, there is a silence marked by signs within writing itself, and silence among the musical notes... Together with these functional silences there are other negative or even deadly silences: silences that weigh heavily, which trouble or frighten us, oppressive silences, fatal silences, abysses of silence! There are also complicit and cowardly silences, silences that should be broken by the voice of a prophet, silences of hostility that paralyse communication, and bitter silences derived from a deep, painful solitude... There are also, however, positive silences, silences that we can-



Vi sono però anche silenzi positivi, irrinunciabili. In primo luogo il silenzio rispettoso della parola dell'altro, ma anche il silenzio scelto nella consapevolezza che «c'è un tempo per tacere e un tempo per parlare» (Qo 3,7). Un silenzio particolare è quello dell'amicizia e dell'amore: l'amore crea un linguaggio non verbale, molto più eloquente e intenso di qualsiasi parola, linguaggio in cui il silenzio stesso diventa parola. Nasce così quel silenzio di presenza e di pienezza, in cui il semplice stare insieme è fonte di gioia: silenzio che è ascolto amoroso, attento, contemplativo, raccolto; silenzio sottile che si fa voce come per Elia sul monte Oreb (cf. 1Re 19,12). Vi è infine il silenzio interiore, nel cuore di ciascuno di noi, per accogliere la presenza degli altri e dell'Altro, Dio: è quella disposizione che scava nel nostro intimo uno spazio per il Signore e consente che la sua Parola prenda dimora in noi.

Ma perché fare silenzio, perché imparare il silenzio in modo progressivo e ragionevole? Innanzitutto perché nel silenzio possono emergere energie che si traducono in un'attività intellettuale più feconda, capace di stimolare la nostra memoria e di aguzzare le nostre facoltà di ragionamento e di immaginazione. Sì, nel silenzio diventiamo più ricettivi alle impressioni trasmesseci dai nostri sensi, sappiamo meglio ascoltare, vedere, odorare, toccare, anche gustare. Si pensi solo a un'esperienza comune: quando si vuole fare o ricevere una carezza non diventa forse naturale restare in silenzio? Lunghe ore di silenzio, ore in cui non si parla e non si ascoltano parole o suoni, ci rendono diversi, ci aiutano a guardare dentro di noi, a dimorare con noi stessi e, soprattutto, ad ascoltare ciò che ci abita in profondità.

E così impariamo poco a poco quali sono le ragioni per cui parliamo, venendo a conoscenza di verità non supposte. Scopriamo cioè che le nostre parole sono sovente strumento di conquista e di seduzione, mezzi per permettere al nostro «io» di acquistare potere, successo, dominio sugli altri: parole aggressive e interessate, piegate a scopi inconfessati e inconfessabili, strumenti di manipolazione... Insomma, grazie al silenzio impariamo a parlare, decidiamo quando e se vale la pena di rompere il silenzio, dominiamo il modo e lo stile con cui ci rivolgiamo agli altri. Attraverso la pratica consapevole del silenzio possiamo vigilare affinché le nostre parole siano sempre fonte di dialogo e di conoscenza, di consolazione e di pace. Solo allora, per grazia, la nostra comunicazione può anche edificare la comunione. Ma che cos'è il silenzio? La prima difficoltà consiste proprio nel parlarne, poiché il silenzio lo si comprende veramente solo quando se ne fa esperienza nella solitudine; inoltre, è elementare ma essenziale ricordare che il silenzio non è una realtà uguale per tutti, e per la stessa persona può cambiare con le diverse età della vita. Quando si cerca di scandagliare le profondità del silenzio, occorre subito precisare che il silenzio non è in primo luogo un'esperienza spirituale, anzi può persino esserle di impedimento. Il silenzio è un'esperienza umana e ogni persona conosce di fatto nel corso della sua vita diversi silenzi, silenzi al plurale, che in alcuni casi possono essere assunti in quanto giudicati come positivi e necessari, altre volte vengono respinti come negativi e mortiferi. Il silenzio non è dunque un bene in sé né un bene assoluto, ma può trovare giustificazione e senso solo a certe condizioni, solo quando è vissuto con consapevolezza e orientato a un fine, a uno scopo.

In questo senso, sono convinto che le valenze positive del silenzio possano essere comprese in pienezza solo se si ha il coraggio di guardare in faccia anche il suo lato negativo. Realtà costitutivamente ambigua, il silenzio può infatti essere senza vita, può assumere la forma di un mutismo che impedisce e rifiuta la comunicazione. Il rigetto della comunicazione umilia

not do without. First of all the respectful silence during which we listen to the other's words, but also silence chosen in the awareness that "there is a time to be silent and a time to speak" (Ecclesiastes 3:7). A special silence is born of friendship and love: love, in fact, generates a non-verbal language that is deeper and more meaningful than any words, a language in which even silence speaks and becomes expression. Thus arises a silence that is made of both presence and fullness, in which simply being together is a source of joy: a silence that is loving, attentive, contemplative, and a form of collected listening; a "gentle whisper" that becomes a voice, as it did for Elijah on Mount Horeb (1 Kings 19:12). There is, finally, within our hearts, an inner quiet which is there to welcome the presence of others and of the Other, God: it is that attitude which opens up a deep space within us for the Lord, allowing His Word to dwell in our hearts.

But why should we cultivate silence, why should we learn to experience it gradually and consciously? First of all, because silence allows inner energies to surface, giving rise to richer intellectual activity, stimulating memory and sharpening our reasoning and imagination skills. In silence we become more receptive to the impressions transmitted by our senses, it helps us to listen, see, smell, and feel better, and even enhances our sense of taste. Just consider what is certainly an experience common to all: when one wishes to give or receive a caress, does it not become natural to remain silent? Long hours of silence, during which one does not speak nor listen to words or sounds, transform us, help us to see within ourselves, to dwell in our own hearts and, most importantly, to listen to what inhabits deep within us.

In this way, we gradually come to understand the real reasons why we speak, discovering truths we had never suspected. We realise how our words often become instruments of conquest and seduction, means through which our ego seeks power, success, and control over others: aggressive words, laden with ulterior motives, used for secret and sometimes unspeakable goals, used as instruments of manipulation... In other words, it is thanks to silence that we learn to speak, that we decide when it is worth breaking the silence, that we control the way and the manner in which we address others. Through the conscious practice of silence we can make sure that our words are always an instrument of dialogue and knowledge, of solace and peace. Only then, through grace, can our communication also contribute to communion.

But what is silence? The first challenge lies precisely in speaking about it, because silence can only truly be understood while experiencing solitude. Furthermore, it is easy, and yet essential, to remember that silence is not experienced in the same way by everyone, and that even for the same person, it can take on different meanings at different stages of life.

In attempting to explore the depths of silence, it is important to emphasise straight away that silence is not itself primarily a spiritual experience; on the contrary, it can even hinder it. Silence is a human experience, and everyone comes to know throughout their lives different types of silence, of silences, in plural, which in some cases can be accepted and assessed as positive and necessary, whereas in others may be rejected as negative and even deadly. Silence is therefore not an asset in itself, nor is it an absolute good, but can serve its purpose and be meaningful only under certain conditions, only when it is experienced with awareness and directed towards a goal.

In this sense, I firmly believe that the positive qualities of silence can only be fully understood if one has the courage to also face its negative side. Silence, ambivalent by nature, can also be devoid of vitality, and thus turn into a sort of muteness that both hinders

la parola e lo stesso silenzio, finendo per rinchiudere l'uomo in una sorta di prigione. Questa è una patologia che, non a caso, si manifesta quando l'equilibrio psichico è gravemente ferito; chi ha potuto incontrare l'abisso del mutismo in persone colpite dalla follia, sa che cosa significa questa forma di «no» alla comunicazione: è un rifiuto della vita!

Ma c'è anche un silenzio cattivo, malvagio, che si nutre di rabbia e di odio. Elias Canetti ha scritto giustamente in proposito: «Alcuni raggiungono la loro più grande malvagità nel silenzio»... Giudizio negativo sull'altro, disprezzo dell'altro, volontà – alimentata e 'accudita' ogni giorno – di non avere di fronte o accanto a sé un altro, poiché la sua diversità ci infastidisce, ce lo rende nemico: non lo si saluta, non gli si indirizza una parola, lo si tratta come fosse già morto! Non serve neppure giungere all'ostilità manifesta, è ben più perversa questa ostilità sorda e muta... Non è forse questa realtà che talvolta abita i vissuti quotidiani delle nostre famiglie e delle nostre comunità? Un'altra forma di silenzio negativo è quella dell'autoillusione: un silenzio custodito per preservare l'immagine che si ha di sé dal confronto con la realtà e con gli altri. Ciò si traduce poi in forme di vita 'autistiche', la cui raffigurazione più efficace è quella di un deserto popolato da fantasmi che finiscono per dominare ossessivamente il malcapitato...

Davvero il silenzio può diventare un luogo di disperazione, una forma di angoscia: silenzio talora imposto dall'aguzzino alla sua vittima, talaltra scelto liberamente da chi si incammina su vie mortifere. In entrambi i casi vale ciò che scriveva Elie Wiesel nel suo *Testamento di un poeta ebreo assassinato*: «Nessun maestro mi aveva detto che il silenzio poteva diventare una prigione ... Non sapevo che si potesse morire di silenzio come si muore di dolore, di fatica, di fame». Con grande realismo occorre ammettere che questo silenzio non ci è estraneo: l'importante è esserne consapevoli e, nel contempo, predisporsi a lottare per trasformarlo in quel silenzio vitale da cui sgorgano una vita e una parola colma di senso.

and denies all forms of communication. The rejection of communication humiliates both the word and silence, ultimately enclosing man in a sort of prison. It is no coincidence if this is an illness that manifests itself when the balance of the psyche has been seriously damaged. Those who have experienced the abyss of silence in people affected by madness know what this form of saying "no" to communication means: it is a rejection of life!

There is also a dark form of silence, laden with anger and hatred, a malicious silence. On this subject, Elias Canetti rightly observed: "Some people reach their highest level of wickedness in silence"... A negative assessment of others, contempt for them, and the desire – fuelled and fed day after day – not to have them either near or in front of us, because their diversity disturbs us and turns them into enemies: we do not greet them, do not speak to them, we ignore them as though they were already dead! We do not even need to reach the point of an open expression of hostility, this form of deaf and dumb hostility is far more malicious... Is this not the situation that often characterises the daily life of our families and communities? Another form of negative silence is the one related to self-delusion: a silence maintained to protect the image we have of ourselves, a silence whose purpose is to avoid having to come to terms with reality and with others. This then manifests itself in autistic forms of life, most effectively depicted as a desert populated by ghosts which obsessively dominate the unfortunate individual...

Silence can truly become a place of despair, a form of anguish. A silence in some cases imposed by the tormentor on his victim, in others freely chosen by those who set out on their deadly paths. In both cases, what Elie Wiesel wrote in his novel *The Testament*, which takes the form of the memoirs of a Jewish poet, remains valid: "No teacher had ever told me that silence could become a prison (...) I didn't know that one could die from keeping quiet just as one dies from pain, exhaustion, or hunger". It is important to admit, with a great dose of realism, that this silence is not alien to us: what remains essential is to be aware of it, while also accepting the challenge of transforming it into that form of vital silence from which both life and meaningful words can spring forth.

Translation by Luis Gatt