



Elaborato finale triennio 2022-2025

L'arte pratica del silenzio

Silenzi consapevoli in ambito personale e relazionale

di Silvia Castellani



Io dico che il medico prudente quando non sa quello che dice, la miglior cosa che possa fare, è quella di stare zitto”.

Il Grillo Parlante ne *Le Avventure di Pinocchio*” di C. Collodi

INDICE

Capitolo 1

IL SILENZIO E LE SUE DECLINAZIONI. UN QUADRO GENERALE

1. Introduzione.....	4
2. Il silenzio nelle filosofie occidentale e orientale.....	4
3. Il silenzio come gesto poetico.....	7
4. Il silenzio nella spiritualità.....	8
5. Il silenzio nella società contemporanea	9
6. Il silenzio nell'arte e nella musica.....	11
7. Conclusioni.....	12

Capitolo 2

IL SILENZIO NELLA TEORIA PSICOANALITICA

1. Introduzione.....	14
2. Il silenzio in Sigmund Freud.....	15
3. Il silenzio in Jacques Lacan.....	16
4. Il silenzio in Donald Winnicott.....	18
5. Confronto sintetico per tabella.....	19
6. Conclusioni.....	19

Capitolo 3

CARL ROGERS: IL SILENZIO DI UN "RIVOLUZIONARIO SILENZIOSO"

1. Il silenzio nella psicologia umanistica di Carl Rogers.....	21
2. Ascoltando il silenzio nel video "Rogers & Gloria (1965)".....	23
3. Il silenzio nel counseling.....	26
4. L'insegnamento di Gerard Egan.....	28
5. Conclusioni.....	30

Capitolo 4

IL SILENZIO NEL COUNSELING. ESPERIENZE PERSONALI

1. L' esperienza del percorso formativo in IPSO. Taci e ascolta!.....	32
2. Il tirocinio formativo nell'Associazione “Amo la vita Onlus” presso l'ospedale San Carlo Borromeo di Milano.....	36
3. Una lettura illuminante, non solo per la mente. Radio NST vs. silenzio come dono...	39
4. Una riflessione sul silenzio dei giovani nella odierna società iperconnessa.....	41
5. Conclusioni.....	44

Capitolo 1

IL SILENZIO E LE SUE DECLINAZIONI. UN QUADRO GENERALE

1. Introduzione

Il silenzio non è vuoto, assenza, interruzione. Il silenzio è una soglia. È il respiro dell'invisibile, il battito muto che accompagna la parola, il gesto, il pensiero. È il fondale su cui si staglia la voce del mondo, ma anche il luogo dove il mondo si ritira e si trasforma. Nel silenzio l'essere si rivela. Nel silenzio l'essere si nasconde. Prima della parola, c'è il silenzio. Prima del pensiero, c'è il vuoto che lo accoglie.

Il neonato, immerso nel grembo materno, conosce il silenzio come culla, come vibrazione indistinta. È il primo linguaggio, quello che non ha bisogno di segni e si esprime attraverso la presenza. Il silenzio è il primo abbraccio del mondo eppure, nella nostra cultura, il silenzio spesso è temuto perché associato al vuoto, alla morte, all'assenza di significato. Dunque lo si riempie, lo si fugge, lo si interrompe. Ma chi ha il coraggio di sostare nel silenzio, scopre che esso non è mai muto, ma anzi pieno di voci sottili, intuizioni, memorie. È il luogo dove il pensiero si fa profondo, dove l'anima si ascolta.

2. Il silenzio nelle filosofie occidentale e orientale

Il pensiero occidentale ha spesso cercato di dire il mondo, nominarlo, comprenderlo attraverso il linguaggio eppure, in ogni epoca, alcuni filosofi hanno riconosciuto che il linguaggio ha un limite oltre il quale si estende il regno del silenzio. Non come vuoto, ma come pienezza che non si lascia dire. Il silenzio, nella filosofia occidentale, è soglia, fondamento, gesto, mistero.

Platone non parla esplicitamente del silenzio come concetto, ma lo abita. Nei suoi dialoghi, il sapere autentico non è quello che si trasmette, piuttosto quello che si ricorda. La reminiscenza è un atto silenzioso, un ritorno interiore. Nel *Fedro*, Socrate critica la scrittura perché fissa il pensiero, lo rende muto. Il vero sapere è dialogico, ma anche contemplativo. È il silenzio dell'anima che si volge verso le idee.

Con Plotino, il silenzio diventa metafisica. L'Uno, principio originario, è ineffabile. Non può essere detto, pensato, rappresentato. Può solo essere contemplato. E la contemplazione è silenzio. È immersione. È fusione. Il pensiero si dissolve nell'Uno, e ciò che resta è il silenzio dell'essere.

Sant'Agostino, nelle sue *Confessioni*, cerca Dio non nel rumore del mondo, ma nel silenzio del cuore: "Tardi ti amai, bellezza tanto antica e tanto nuova." È nel raccoglimento, nel tacere, che l'anima si apre al divino. Il silenzio è qui preghiera, ascolto, conversione. È il luogo dove Dio parla senza parole.

Immanuel Kant distingue tra fenomeno e noumeno (noumeno è la cosa in sé, la realtà ultima e oggettiva che esiste al di là della nostra esperienza sensibile). La cosa in sé non può essere conosciuta. È silenziosa. È ciò che si sottrae alla rappresentazione. Il silenzio è il confine della conoscenza. È il luogo dove la ragione si ferma e il mistero si affaccia.

Martin Heidegger è il pensatore del silenzio per eccellenza. Nel suo linguaggio poetico e oscuro, il silenzio è ciò che accompagna l'essere nel suo ritirarsi. L'essere non si mostra direttamente ma si nasconde e si tace. In quel tacere si rivela.

Nell'opera *Essere e Tempo*, il linguaggio quotidiano è chiacchiera, è rumore. Solo nel silenzio, il Dasein (letteralmente "esserci". È il termine che il pensatore usa per descrivere l'esistenza umana, intesa come l'esperienza che l'uomo ha dell'essere) può ascoltare la propria autenticità. Il pensiero autentico è ascolto. È attesa. È silenzio.

Nel *Sentieri interrotti*, Heidegger scrive che "il linguaggio è la casa dell'essere." Ma quella casa ha stanze vuote, presenta echi, silenzi.

Ludwig Wittgenstein, nel *Tractatus Logico-Philosophicus*, conclude con la celebre frase: "Su ciò di cui non si può parlare, si deve tacere." Il silenzio è il confine del linguaggio. È ciò che resta quando il pensiero si arresta. È il luogo del senso che non si dice. Quel tacere non è rinuncia, ma apertura. È il riconoscimento che il mondo è più grande della parola.

Il filosofo francese Emmanuel Levinas vede nel silenzio una dimensione etica. Il volto dell'altro ci interpella, ci chiama, ci chiede. E spesso, la risposta più autentica è il silenzio. Tacere davanti all'altro è riconoscerne la trascendenza. È non ridurlo a oggetto.

Il silenzio è responsabilità. È relazione. È apertura all'infinito. María Zambrano, filosofa e poetessa, parla di una "ragione poetica" che nasce dal silenzio. La filosofia non deve solo spiegare. Deve anche evocare, ascoltare e tacere. Il silenzio è il luogo dove la parola si prepara.

In conclusione il silenzio, nella filosofia occidentale, assume molteplici declinazioni: fondamento dell'essere, limite del linguaggio, gesto etico, spazio contemplativo. È ciò che

precede la parola, la accompagna e la supera. È il luogo dove il pensiero si raccoglie e l'anima si ascolta. Dove il mondo si rivela. Il silenzio non è assenza. È presenza che non si dice. È verità che non si impone. È mistero che si offre.

Nel pensiero orientale, il silenzio non è solo una pausa tra le parole, ma è la verità stessa che si manifesta nel non-dire. È il linguaggio del Tao, il respiro del Dharma, il vuoto fertile dello Zen.

Laozi, nel *Tao Te Ching*, ci insegna che “chi sa non parla, chi parla non sa.” Il Tao, principio originario e ineffabile, non può essere afferrato con il linguaggio. Solo nel silenzio si può percepire la sua presenza fluida, la sua danza invisibile. Il silenzio è il modo in cui il Tao si comunica: non attraverso concetti, ma attraverso l'esperienza diretta, la contemplazione, la resa.

Confucio, pur più attento all'etica e alla parola come strumento di armonia sociale, riconosce il valore del silenzio come forma di rispetto e di saggezza. Nel silenzio si coltiva la virtù, si ascolta l'altro, si evita l'arroganza del sapere.

Nel Buddismo il silenzio è pratica e rivelazione. Il Buddha stesso, di fronte a domande metafisiche troppo astratte, risponde con il silenzio. Non per ignoranza, ma per compassione: perché alcune verità non possono essere dette, ma solo vissute. Nella meditazione *vipassana* il silenzio è il sentiero verso la liberazione. È il luogo dove il pensiero si dissolve, dove il sé si svuota e la realtà si mostra nella sua impermanenza.

Dōgen, maestro Zen giapponese, ci invita a “sedere in silenzio e dimenticare il sé”. Lo *zazen*, la meditazione seduta, è silenzio incarnato. Non si cerca nulla, non si dice nulla, non si pensa nulla. Eppure, in quel nulla, tutto è presente. Il silenzio diventa forma, tempo, verità.

Nel Vedānta, il silenzio è *mauna*, la condizione del saggio. *Mauna* non è solo tacere, ma è uno stato dell'essere, una consapevolezza che trascende il linguaggio. *Brahman*, la realtà ultima, non può essere descritta. Solo nel silenzio si può intuire la sua presenza.

Il pensiero orientale ci insegna che il silenzio non è solo una pausa, ma è la sostanza stessa del reale. Mentre l'Occidente ha spesso cercato di dominare il mondo attraverso la parola, l'Oriente ha cercato di ascoltarlo attraverso il silenzio.

Il silenzio non è solo un tema. È una pratica. È una via. È una soglia tra il visibile e l'invisibile, tra il detto e il non detto, tra il sé e l'altro.

3. Il silenzio come gesto poetico

La poesia non nasce dal rumore ma dal silenzio, come gesto creativo, spazio sacro, ritmo interiore. Il poeta non parla per spiegare, piuttosto ascolta, attende, tace. Ogni parola autentica nasce dal silenzio che si fa grembo della poesia, luogo dove il senso si prepara, il ritmo si affina e la voce si purifica. Emily Dickinson scrive: “Una parola è morta quando vien detta, dicono alcuni. Io dico che comincia a vivere soltanto allora.”¹

La parola poetica è ciò che rivela spesso quanto non può essere detto. La poesia è fatta di suoni e di pause. Il silenzio tra due versi è un abisso, il luogo dove il lettore cade, l’anima si apre e il tempo si ferma. Paul Celan, poeta dell’ombra e della memoria, scrive: “La poesia è la traccia che il nostro respiro lascia nella lingua.”²

La poesia è anche lutto, memoria, assenza. Il silenzio è il linguaggio del dolore. È ciò che resta quando la voce si spezza. Sempre Paul Celan scrive: “Le poesie sono doni per chi sta all’erta. Doni che implicano destino.”³

Il silenzio è anche gesto poetico che custodisce l’assenza e la rende presenza. María Zambrano, filosofa della *ragione poetica*, scrive: “Il silenzio che si fa è come un vaso, atto a recepire la parola definitiva e a conservarla.”⁴ Il silenzio è quindi il tempio dove la parola si prepara, è il luogo dove il senso si forma. Dove la verità si rivela senza imporsi. Il silenzio qui è spazio sacro.

Edmond Jabès, “poeta delle domande sovversive”, scrive: “La parola del libro è sovversiva: perché è una parola dal silenzio.”⁵

Il silenzio è resistenza. È il rifiuto del rumore. È la difesa del sacro. Il poeta tace dove il linguaggio rischia di ferire. Tace dove la parola non basta. Tace dove il silenzio è più vero. Il silenzio qui è spazio sovversivo.

La poesia è anche amore. E l’amore, spesso, si dice meglio nel silenzio. Così Emily

1 E. Dickinson, *Dietro la porta*, Mondadori.

2 P. Celan, *La svolta del respiro*, raccolta *Atemwende*.

3 *Lettera a Hans Bender*, in *La verità della poesia*, p. 58.

4 M. Zambrano, *Luoghi della pittura*, Medusa, Milano, 2002.

5 E. Jabès, *Il libro delle interrogazioni*, Bompiani, 2015.

Dickinson: “Sarei forse più sola senza la mia solitudine.”⁶

4. Il silenzio nella spiritualità

Il silenzio ha una funzione centrale nella spiritualità, non come semplice assenza di parola, ma come condizione interiore che favorisce l’ascolto, la contemplazione e la trasformazione. In diverse tradizioni religiose e mistiche, il silenzio è considerato via privilegiata per l’incontro con il divino, per la purificazione dell’anima. San Benedetto da Norcia, nella sua *Regula Benedicti*, dedica il capitolo VI al tema del silenzio, intitolato *De taciturnitate*. Egli scrive: “Facciamo come dice il profeta: ‘Ho detto: custodirò le mie vie per non peccare con la lingua; ho posto un freno sulla mia bocca, non ho parlato, mi sono umiliato e ho taciuto anche su cose buone.’”⁷ Il silenzio, per Benedetto, è disciplina ascetica e preparazione all’umiltà. Non si tratta di evitare solo i discorsi inutili o dannosi, ma anche quelli buoni, per custodire la gravità del raccoglimento. Il silenzio è quindi strumento di interiorizzazione, educazione alla presenza, condizione per la preghiera autentica.

Nel pensiero del teologo e mistico tedesco Meister Eckhart, il silenzio è condizione ontologica e spirituale per la nascita del Verbo nell’anima. Nel *Sermone tedesco 30*, egli afferma: “La generazione della Parola avviene nel silenzio e a partire dal silenzio: ‘Dormi di fronte a tutte le cose; il che significa che non devi sapere niente né sul tempo, né sulle creature, né sulle immagini.’”⁸ Eckhart propone un distacco radicale da ogni contenuto, da ogni rappresentazione, da ogni sapere condizionato. Il silenzio è vuoto fecondo, spazio dell’essere, luogo della grazia. Solo nel silenzio l’anima può accogliere Dio, non come oggetto pensato, ma come presenza non determinata.

San Giovanni della Croce, mistico carmelitano, descrive il silenzio come ambiente della trasformazione in Dio. Nella *Salita del Monte Carmelo*, egli scrive: “Lo spirito ben puro non si mescola con avvertimenti estranei né con considerazioni umane, ma solo nella solitudine di tutte le forme interiori, con soave quiete si comunica con Dio, perché la sua

⁶ E. Dickinson, *I might be lonelier*, vv. 1-2, 1992.

⁷ P. Stagi, *Benedetto da Norcia. L’esperienza di Dio*, Borla, Roma, 2014, pp. 110–113.

⁸ M. Eckhart, *Sermoni tedeschi*, a cura di Marco Vannini, Adelphi, Milano, 1985, pp. 102–104.

conoscenza è nel silenzio divino.”⁹

Il poeta sufi Jalāl al-Dīn Rūmī, nella sua opera mistica, attribuisce al silenzio una funzione teologica: “Il silenzio è la lingua di Dio, tutto il resto è una traduzione scadente.”¹⁰

Per Rumi, il silenzio è linguaggio dell’essenza, via dell’amore, spazio dell’unione. Non è negazione, ma pienezza. È ciò che permette all’anima di ascoltare il divino, di trascendere il pensiero, di abitare la verità. In tutte le tradizioni spirituali, il silenzio è pratica e esperienza. Nei Padri del deserto, il silenzio è disciplina dell’ascolto. Il silenzio è ambiente di preghiera, spazio della contemplazione, condizione della maturità spirituale. È ciò che permette di abitare la presenza, di accogliere il mistero, di trasformare la vita.

In conclusione il silenzio, nella spiritualità, è molto più di una tecnica o di una disciplina. È via di conoscenza, ambiente della grazia, linguaggio dell’invisibile, ciò che permette all’anima di svuotarsi per accogliere, fermarsi per trasformarsi.

5. Il silenzio nella società contemporanea

Il silenzio, nella società contemporanea, è fenomeno paradossale. Da un lato è sempre più raro, minacciato dalla pervasività del rumore, dalla sovrabbondanza comunicativa e dalla pressione tecnologica. Dall’altro, è sempre più ricercato, valorizzato come spazio di riflessione, come forma di resistenza e bisogno antropologico. In questo paragrafo si cerca di analizzare le trasformazioni del silenzio nel contesto sociale attuale, con riferimento a pensatori contemporanei e a studi sociologici.

(Il silenzio come assenza nella società dell’informazione). Byung-Chul Han, nel suo saggio *La società della trasparenza* (Nottetempo, 2014), descrive la società contemporanea come dominata dalla trasparenza, dalla comunicazione incessante, dalla visibilità totale. In questo contesto, il silenzio è percepito come opacità, assenza di contenuto, anomalia. Han scrive: “La trasparenza elimina il mistero. Il silenzio è il luogo del mistero. Nella società della trasparenza, il silenzio è sospetto.”¹¹

Il silenzio, dunque, non è più considerato uno spazio di senso, ma una lacuna da colmare, un vuoto da riempire. La logica dell’efficienza e della produttività tende a marginalizzare il

⁹ San Giovanni della Croce, *Subida del Monte Carmelo*, I.8.6, ed. B.A.C., Madrid 1974.

¹⁰ Jalāl al-Dīn Rūmī, *Mathnawi*, trad. Italo Pizzi, in *Orfeo. Il tesoro della lirica universale*, Sansoni, Firenze, 1974, p. 112.

¹¹ Byung-Chul Han, *La società della trasparenza*, Nottetempo, 2014, p. 45.

silenzio, che non produce, non monetizza.

(Il silenzio come resistenza al rumore sociale). Max Picard, scrittore e filosofo svizzero-germanico, nel suo classico *Il mondo del silenzio* (Servitium Editrice, 2007), offre una critica radicale alla modernità, vista come dominio del rumore, della parola svuotata, della comunicazione compulsiva. Per Picard, il silenzio è ciò che precede la parola autentica, ciò che dà profondità all'essere umano. Egli scrive: "Il silenzio non è la cessazione della parola, ma il suo fondamento. La parola perisce se perde il suo legame col silenzio"¹². Il silenzio, in questa prospettiva, è resistenza culturale. È ciò che sfugge alla logica dell'utile, alla mercificazione del linguaggio, alla spettacolarizzazione dell'esperienza.

(Il silenzio come diritto negato). Ivan Illich, nel suo intervento *Il diritto a un dignitoso silenzio* (Tokyo, 1982), denuncia la perdita del silenzio come spazio di autonomia. In una società dominata dalla comunicazione obbligatoria, il silenzio diventa provocazione, gesto politico, testimonianza etica. Illich scrive: "Il silenzio di un gruppo di persone parla con una forza e una chiarezza irresistibili. È un silenzio che urla, comunicando un orrore inespriabile"¹³. Il silenzio, in questo senso, è diritto civile. È la possibilità di non partecipare, di non rispondere, di non essere coinvolti in una comunicazione che si impone come obbligo.

(Il silenzio come fenomeno sociale interstiziale). Giovanni Gasparini, nel saggio *Il silenzio: le dimensioni sociali* (JSTOR, 1992), propone una classificazione del silenzio in tre forme: generalizzato, qualificato, interattivo. Il silenzio generalizzato è quello osservato collettivamente, ad esempio durante cerimonie commemorative. Il silenzio qualificato è quello che permette a uno o pochi di parlare, come in una conferenza. Il silenzio interattivo è quello che punteggia il dialogo, che struttura la conversazione. Gasparini scrive: "Il silenzio è un fenomeno interstiziale nei nostri sistemi sociali: non gode di uno statuto esplicito, ma è presente come regola implicita, come pratica condivisa"¹⁴.

Questa analisi mostra come il silenzio sia parte integrante della comunicazione, non sua negazione. È ciò che organizza il tempo sociale, che regola le interazioni, che esprime significati.

(Il silenzio come spazio di cura e di riflessione). In un mondo dominato dalla velocità, dalla

12 M. Picard, *Il mondo del silenzio*, Servitium Editrice, 2007, p. 10.

13 I. Illich, *Il diritto a un dignitoso silenzio*, in *People's Forum: Hope*, Tokyo, 1982.

14 G. Gasparini, *Il silenzio: le dimensioni sociali*, JSTOR, 1992, pp. 3–5.

connessione continua, dalla sovraesposizione, il silenzio è sempre più valorizzato come spazio terapeutico. Le pratiche di mindfulness, le pause digitali, i ritiri spirituali propongono il silenzio come cura dell'attenzione, educazione alla presenza, protezione dell'integrità psichica. Il silenzio diventa allora risorsa antropologica, bene relazionale, condizione di salute mentale.

In conclusione il silenzio, nella società contemporanea, è un fenomeno ambivalente. È minacciato dalla logica della trasparenza, dalla comunicazione obbligatoria, dal rumore sociale. Ma è anche ricercato come spazio di libertà, gesto di resistenza, condizione di autenticità. Pensatori come Byung-Chul Han, Max Picard, Ivan Illich e Giovanni Gasparini mostrano come il silenzio non sia un vuoto, ma un luogo di senso, un ambiente etico, una forma di relazione. Comprendere il silenzio oggi significa interrogare il nostro modo di comunicare, di vivere, di essere. Significa riconoscere che non tutto si dice, e che ciò che non si dice può essere più vero, più profondo, più umano.

6. Il silenzio nell'arte e nella musica

Il silenzio ha avuto un ruolo centrale nella riflessione estetica del Novecento, non solo come assenza di suono o parola, ma come elemento strutturale dell'opera d'arte. In musica, pittura, performance e teoria estetica, il silenzio è stato interpretato come spazio espressivo, gesto concettuale, forma di resistenza e condizione percettiva.

Il compositore statunitense John Cage ha rivoluzionato il concetto di silenzio in musica. Nel suo celebre brano "4'33" (1952), l'esecutore non produce alcun suono intenzionale per quattro minuti e trentatré secondi. L'opera consiste nel silenzio dell'esecutore e nei suoni ambientali percepiti dal pubblico.

Cage scrive: "Il silenzio non esiste. Ogni volta che pensiamo di ascoltare il silenzio, in realtà stiamo ascoltando qualcosa"¹⁵. Per Cage, il silenzio è parte integrante del suono, non sua negazione. È ciò che attiva l'ascolto, che espande la percezione, che libera la musica dalla sua intenzionalità.

Nel saggio *The Aesthetics of Silence* (1967), incluso in *Styles of Radical Will* (Farrar, Straus and Giroux, 1969), Susan Sontag analizza il silenzio come strategia artistica e metafora spirituale. Scrive: "Il silenzio è l'estremo della negazione dell'arte come comunicazione. È il rifiuto dell'arte come oggetto, come prodotto, come messaggio"

¹⁵ J. Cage, *Silenzio*, Il Saggiatore, 2019, p. 12.

¹⁶ Sontag interpreta il silenzio come gesto radicale, come ritiro dell'artista, come forma di resistenza alla mercificazione dell'arte. Il silenzio diventa spazio critico, luogo di autenticità, condizione di libertà.

Il pittore Mark Rothko ha cercato nella sua opera una forma di silenzio visivo. Le sue tele monocrome, prive di figura, immerse in campi di colore, sono pensate per avvolgere lo spettatore, per sospendere il tempo, per attivare una percezione interiore. Rothko afferma: "Il modo migliore in cui posso coinvolgere lo spettatore è quello di rendere il quadro così grande che non può assorbirlo con un solo sguardo. Deve essere avvolto dal quadro"¹⁷.

La pittura di Rothko è esperienza immersiva, spazio meditativo, silenzio cromatico. È un invito alla contemplazione, alla sospensione del giudizio, alla presenza pura.

Il filosofo Maurice Merleau-Ponty, nella sua riflessione sull'arte, ha indicato il silenzio come condizione della percezione originaria: "La Natura è il nostro suolo, non ciò che è dinanzi, ma ciò che ci sostiene. Il silenzio è ciò che ci collega alla Natura, alla vita non istituita"

¹⁸ In conclusione il silenzio, nell'arte e nella musica, non è assenza, ma forma, gesto, spazio. È ciò che permette all'opera di respirare, di esistere, di comunicare senza dire.

7. Conclusioni

Il silenzio, come fenomeno complesso e polisemico attraversa dunque la filosofia, la poesia, la spiritualità, l'arte e la società. Nell'epoca contemporanea, il silenzio non è solo una condizione da preservare o una pratica da esercitare: è diventato un bene raro, un luogo critico, una possibilità antropologica.

David Le Breton, nel suo saggio *Sul silenzio. Fuggire dal rumore del mondo* descrive il silenzio come un bene comune da riconquistare. In un mondo dominato dal rumore, dalla distrazione e dalla comunicazione compulsiva, il silenzio è ciò che permette di ritrovare sé stessi, di ascoltare l'altro, di riconnettersi con la realtà profonda: "Il silenzio è un valore necessario al legame sociale e una sorta di profondo respiro che placa la nostra inquietudine"¹⁹.

Il silenzio è dunque destino: ci accompagna dalla nascita alla morte. Ma è anche

¹⁶ S. Sontag, *The Aesthetics of Silence*, in *Styles of Radical Will*, FSG, 1969, pp. 3–34.

¹⁷ M. Rothko, *Vivere l'arte. Scritti (1934–1969)*, Donzelli, 2021, p. 112.

¹⁸ A. Scotti, *Il mondo del silenzio. Natura e vita in Maurice Merleau-Ponty*, ETS, 2016, p. 45.

¹⁹ D. Le Breton, *Sul silenzio*, Raffaello Cortina Editore, 2018, p. 265.

possibilità: ci offre uno spazio per pensare, per scegliere, per trasformare.

(Il silenzio come resistenza alla comunicazione estensiva).

Byung-Chul Han interpreta il silenzio come fenomeno della negatività, contrapposto alla comunicazione estensiva e alla produzione incessante. Egli scrive: “Il silenzio scaturisce dall’indisponibile, che accentua e approfondisce l’attenzione creando uno sguardo contemplativo dotato della pazienza per il lungo e il lento”²⁰.

Il silenzio è ciò che resiste alla velocità, alla superficialità, alla voracità dell’attenzione. È ciò che rende possibile la contemplazione, la preghiera, la cura dell’anima.

(Il silenzio come spazio dell’opera)

Maurice Blanchot, nel suo pensiero letterario e filosofico, ha descritto il silenzio come condizione dell’opera, come spazio dell’incompiuto, come luogo dell’erranza. Nel volume *Il silenzio all’opera. Roland Barthes e Maurice Blanchot*, si legge: “Il silenzio è il contrappunto della positività delle parole e della scrittura, sul quale queste stesse si fondano e dal quale, anche quando insediate, continuano a essere minacciate e promesse”²¹.

Il silenzio è ciò che sostiene la parola, ma anche ciò che la minaccia, la svuota, la interroga. È il luogo dove l’opera si ritira, dove il senso si sospende, dove la verità si differisce.

(Il silenzio come condizione della parola poetica)

María Zambrano, nella sua filosofia della “ragione poetica”, ha indicato il silenzio come fuoco creatore della parola. Scrive: “Il silenzio non è ciò che precede la parola, ma ciò che la accompagna e la rende possibile. È la sua condizione originaria.”²²

Il silenzio è ambiente della parola ricevuta, spazio della verità poetica, luogo della rivelazione. È ciò che permette alla parola di non essere rumore, di non essere dominio, di non essere menzogna.

Il silenzio è destino perché ci accompagna in ogni fase dell’esistenza, come condizione ontologica, come esperienza esistenziale, come fenomeno relazionale. Ma è anche possibilità: ci offre uno spazio per pensare, per scegliere, per trasformare. In un mondo che parla troppo, che produce troppo, che comunica troppo, il silenzio è resistenza, cura, verità. È ciò che ci permette di abitare il tempo, di ascoltare l’altro, di ritrovare noi stessi.

20 Byung-Chul Han, *Le non cose*, Einaudi, 2022, p. 87.

21 G. Corrado, *Il silenzio all’opera. Roland Barthes e Maurice Blanchot*, Mimesis, 2012, p. 45.

22 M. Zambrano, *Chiari del bosco*, SE, 2020, p. 112.

Capitolo 2

IL SILENZIO NELLA TEORIA PSICOANALITICA

1. Introduzione

Il silenzio è una componente fondamentale del dispositivo psicoanalitico. Lungi dall'essere una semplice pausa o un'interruzione del discorso, esso rappresenta una forma di comunicazione, un luogo psichico. Nella teoria e nella pratica psicoanalitica, il silenzio può assumere molteplici significati: resistenza, regressione, contenimento, apertura all'inconscio, spazio di elaborazione. Questo capitolo cercherà di analizzare il ruolo del silenzio attraverso il pensiero di alcuni importanti autori della psicoanalisi: Sigmund Freud, Jacques Lacan, Donald Winnicott.

Freud non ha dedicato un trattato specifico al silenzio, ma ne ha riconosciuto il valore clinico in numerosi scritti. Egli osserva che il silenzio del paziente può essere un segnale di resistenza: un modo per evitare il contatto con contenuti inconsci dolorosi o minacciosi.

“Il paziente tace, e questo silenzio è spesso più eloquente di qualsiasi parola. È un sintomo, un segnale, una difesa”²³. Il silenzio non è vuoto, ma pieno di significato. È un messaggio che l'analista deve saper decifrare, un momento in cui l'inconscio si manifesta senza parole.

Jacques Lacan ha elaborato una teoria del linguaggio che include il silenzio come elemento strutturante. Afferma che il desiderio si articola nel discorso, ma anche nel suo mancare, nel suo tacere: “Il silenzio è parte del discorso. È ciò che lo struttura, ciò che lo rende possibile”²⁴. Per Lacan, il silenzio è effetto del significante, è assenza che produce senso, è vuoto che organizza il desiderio. L'analista, nel suo silenzio, non è neutro: è presente come funzione, come oggetto a, come supporto del transfert.

Winnicott ha riflettuto sul silenzio come ambiente psichico. Nella sua concezione dello “spazio transizionale”, il silenzio è ciò che permette al bambino (e al paziente) di giocare, di creare, di esistere senza essere invaso.

“Il silenzio è ciò che consente al vero Sé di emergere. È il contenitore dell'esperienza”²⁵.

23 S. Freud, *La psicoanalisi*, Newton Compton Editori, 2018, p. 112.

24 J. Lacan, *Il seminario. Libro XX. Ancora (1972–1973)*, Einaudi, 2011, p. 45.

Il silenzio dell'analista è quindi funzione materna, holding, presenza non intrusiva. È ciò che permette al paziente di trovare sé stesso, esplorare, trasformare.

Un accenno a Bion e Ogden. Il primo ha sviluppato una teoria del pensiero che attribuisce al silenzio una funzione centrale. In una sua opera descrive il silenzio come spazio di *reverie*, come tempo dell'elaborazione alfa, come ambiente della trasformazione: "Il silenzio è il luogo dove l'analista sogna l'analisi. È il tempo della *reverie*"²⁶.

Il silenzio è ciò che permette all'analista di contenere l'emozione, di trasformare l'angoscia, di rendere pensabile l'impensabile. È funzione analitica, strumento clinico, gesto epistemologico.

Thomas Ogden ha proposto una visione intersoggettiva della psicoanalisi, in cui il silenzio è spazio condiviso, campo relazionale, ambiente di co-creazione. Nel suo libro *Prendere vita nella stanza d'analisi* (Raffaello Cortina Editore, 2022), egli scrive: "Il silenzio è il luogo dove due menti si incontrano. È il tempo della nascita del pensiero"²⁷.

Il silenzio non è solo del paziente o dell'analista, ma della relazione. È ciò che permette la trasformazione reciproca, la creazione di senso, la nascita del Sé.

Il silenzio, nella teoria psicoanalitica è ciò che permette all'inconscio di emergere, al Sé di formarsi, alla relazione di svilupparsi.

Freud lo interpreta come resistenza, Lacan come struttura del discorso, Winnicott come spazio potenziale, Bion come contenitore emotivo, Ogden come campo intersoggettivo. In tutti i casi, il silenzio è parte integrante del processo analitico. Non tutto si dice, e che ciò che non si dice può essere più vero, più profondo, più trasformativo.

2. Il silenzio in Sigmund Freud

Il silenzio da Sigmund Freud viene visto come una forma di resistenza inconscia: il paziente tace per evitare contenuti dolorosi o repressi. Freud tocca il tema del silenzio in diversi punti della sua opera. Considera il silenzio del paziente durante la seduta come significativo. Non lo interpreta semplicemente come una mancanza di contenuto, ma come un segnale importante dell'inconscio. Il silenzio può indicare:

25 D. Winnicott, *Il sentimento del reale. Scritti inediti*, Raffaello Cortina Editore, 2025, pp. 88–90.

26 W. Bion, *Attenzione e interpretazione*, Armando Editore, 1970, p. 73.

27 T. Ogden, *Prendere vita nella stanza d'analisi*, Raffaello Cortina Editore, 2022, p. 56.

- resistenza: un meccanismo di difesa per evitare contenuti dolorosi o repressi;
- elaborazione: un momento in cui il paziente sta riflettendo o rielaborando qualcosa di importante;
- transfert: il silenzio poteva essere una forma di comunicazione non verbale rivolta all'analista.

Anche il silenzio dell'analista viene considerato con estrema cura e attenzione. Freud stesso praticava e raccomandava una certa “neutralità” analitica comprensiva anche del silenzio. L'analista deve evitare di influenzare il paziente con giudizi o interpretazioni premature. Il silenzio diventa in questo modo uno strumento terapeutico, che permette al paziente di proiettare, riflettere e portare alla luce contenuti inconsci.

Silenzio come spazio psichico: in senso più ampio, il silenzio nella psicoanalisi freudiana può essere visto come uno spazio vuoto ma fertile, dove l'inconscio può emergere. Non è un'assenza, ma una presenza carica di significato.

“Il paziente tace, e questo silenzio è eloquente.”

(S. Freud, *Frammento di un'analisi di isteria*, 1905)

3. Il silenzio in Jacques Lacan

Jacques Lacan ha dato al silenzio un ruolo maggiormente simbolico rispetto a Freud, inserendolo nel suo sistema teorico basato sul linguaggio, il desiderio e l'inconscio strutturato come un linguaggio. Afferma che “*Le silence de l'analyste est un acte*”. Non parlare non significa non comunicare: il silenzio può allora essere un messaggio potente, un modo per dire qualcosa senza esplicitare, il silenzio è parte del linguaggio dell'inconscio. Nel rapporto con l'analista il silenzio può essere una forma di posizionamento rispetto all'altro. Il paziente può tacere per provocare, fuggire, interrogare. Il silenzio diviene qui un “atto soggettivo”. Lacan insiste sull'importanza del silenzio dell'analista come forma attiva di ascolto e intervento. Serve a favorire l'associazione libera del paziente, evitare di saturare il discorso con premature interpretazioni, creare un vuoto che spinga il soggetto a confrontarsi con il proprio desiderio. Per riassumere: “*Le silence de l'analyste est un acte*”. Il silenzio dell'analista è un atto. Lacan attribuisce al silenzio dell'analista un valore attivo e strutturante. Non è assenza, ma un intervento che permette al soggetto di confrontarsi con il proprio desiderio.²⁸

²⁸ *Il Seminario. Libro XI – I quattro concetti fondamentali della psicoanalisi* (1964). Le Séminaire XI.

“*Il silenzio è un modo di parlare*”. Per Lacan, il silenzio è un significante tra gli altri. Anche il non detto comunica, e spesso in modo più potente delle parole. È un messaggio rivolto all'altro.²⁹

“*Le sujet parle même quand il se tait*”. Il soggetto parla anche quando tace³⁰. Lacan sottolinea come l'inconscio parli anche attraverso il silenzio. Il soggetto non può sottrarsi al linguaggio, nemmeno quando sceglie di non parlare.

È evidente come Lacan abbia elevato il silenzio a elemento strutturale del discorso analitico, in continua evoluzione rispetto a Freud.

Mi colpisce di Lacan, riguardo al concetto di identità, quanto fosse profondamente interessato a un evento che si verifica nella vita di ciascuno in età infantile: la prima volta che l'essere umano si riconosce in uno specchio cioè l'esperienza di guardare il proprio io riflesso e pensare “questo sono io”. Mi viene da osservare che con elevata probabilità quel momento “magico” è accompagnato da un iniziale silenzio o induce al silenzio-stupore, nell'attimo in cui ci si riconosce come unità, nell'esatto momento in cui il bambino non è più “un corpo in frammenti”. Lo sguardo dell'altro, cioè della madre dà al bambino il riconoscimento della propria immagine unificata e autonoma. Questa richiesta dello sguardo altrui per definire la propria identità, inizia proprio nel momento in cui la madre conferma che quello che si vede accanto a lei, è lui, il bambino. Mi immagino la madre in silenzio che con lo sguardo, con il suo corpo (anche in termini di collazione spaziale) dà questa conferma rivoluzionaria.

“Il soggetto parla anche quando tace.”

(J. Lacan, *Séminaire XX – Encore*, 1972–73)

²⁹ *Scritti (Écrits)*, 1966).

³⁰ *Il Seminario. Libro XX – Encore* (1972–1973).

4. Il silenzio in Donald Winnicott

Nel pensiero di Donald Winnicott, il silenzio è profondamente implicato nei suoi costrutti teorici fondamentali, come l'holding, lo spazio transizionale, la capacità di essere soli e la relazione madre-bambino. Il silenzio, in Winnicott, è una condizione relazionale e psichica che consente l'emergere del Sé, la maturazione emotiva e la possibilità di esistere in modo autentico. Uno dei luoghi teorici in cui il silenzio assume una funzione centrale è il concetto di capacità di essere soli. Winnicott definisce questa capacità come un segno di maturità emotiva, che si sviluppa solo se il bambino ha sperimentato una presenza affidabile e non intrusiva: "La capacità di essere soli è una delle più importanti segnalazioni della maturità nello sviluppo emotivo"³¹.

Questa solitudine non è isolamento, ma presenza silenziosa dell'altro interiorizzato. Il bambino può essere solo perché ha interiorizzato una madre sufficientemente buona, capace di offrire un ambiente contenitivo. Il silenzio, in questo contesto, è spazio mentale protetto, condizione per la riflessione e per la costruzione del Sé.

L' holding, altro concetto cardine, descrive la funzione materna di contenimento fisico e psichico. Winnicott sottolinea che il neonato ha bisogno di un ambiente che lo sostenga senza invaderlo. Il silenzio della madre, inteso come non intrusività, è parte integrante di questo contenimento. Egli scrive: "In un ambiente che contiene (holding) il bambino in modo sufficientemente buono, questi è in grado di realizzare il suo sviluppo personale in conformità con le sue tendenze innate"³².

Il silenzio, quindi, è funzione relazionale, non assenza. È ciò che permette al bambino di sperimentare la propria soggettività, di giocare, di creare. In *Gioco e realtà* (1971), Winnicott introduce il concetto di spazio transizionale, un'area intermedia tra mondo interno e realtà esterna, dove il bambino può giocare e simbolizzare. Questo spazio è per sua natura silenzioso, perché precede la parola e protegge l'esperienza soggettiva: "È nello spazio potenziale tra il bambino e la madre, nello spazio che è sia dentro che fuori, che si sviluppa il gioco"³³.

Infine, nella relazione terapeutica, il silenzio è uno strumento clinico. Winnicott lo utilizza per contenere l'angoscia, per permettere al paziente di regredire, per favorire l'emergere del vero Sé. Il terapeuta, come la madre, deve saper stare nel silenzio, senza riempirlo,

31 D. Winnicott, *Dalla pediatria alla psicoanalisi*, 1958, p. 41.

32 D. Winnicott, *Sviluppo affettivo e ambiente*, 1965, p. 29.

33 D. Winnicott, *Gioco e realtà*, 1971, p. 63.

senza forzarlo.

In sintesi, il silenzio nel pensiero di Winnicott è ambiente, funzione, spazio e tempo. È ciò che consente la nascita del Sé, la maturazione emotiva e la possibilità di essere autentici. Non è vuoto, ma presenza che sostiene.

“L’analisi procede nel migliore dei modi proprio sulla base del mio non dire nulla.”

(D. W. Winnicott, *Two Notes on the Use of Silence*, 1963)

5. Confronto sintetico per tabella

Autore	Concezione del silenzio	Funzione terapeutica	Ruolo dell'analista/terapeuta
S. Freud	Segnale di resistenza	Deve essere interpretato	Interviene per svelare l'inconscio
J. Lacan	I silenzio è un atto di parola, un significante	Provoca l'emergere del desiderio e del reale	Usa il silenzio come intervento strutturato
D. Winnicott	Spazio di holding e contenimento	Permette lo sviluppo del Sé autentico	Presenza silenziosa e accogliente

6. Conclusioni

Il confronto tra Freud, Lacan e Winnicott mostra come il silenzio, in psicoanalisi rifletta visioni differenti della soggettività e del processo terapeutico. Per Freud, il silenzio è prevalentemente un fenomeno clinico da interpretare: esso segnala la presenza di una resistenza, di un contenuto rimosso che il paziente non riesce o non vuole verbalizzare. Il compito dell'analista è quello di favorire l'emergere del materiale inconscio.

Per Lacan, il silenzio assume una valenza più strutturale e simbolica. Esso non è semplicemente una pausa nel discorso, ma una funzione del linguaggio stesso. Il silenzio è parte integrante del dispositivo analitico.

Infine, per Winnicott, il silenzio è una condizione ambientale che favorisce la maturazione

psichica. È parte del holding, della capacità dell'analista di offrire uno spazio sicuro e non intrusivo. Il silenzio è ciò che permette al paziente di essere, di giocare, di creare. È un tempo protetto in cui può emergere il vero Sé. L'analista winnicottiano non interpreta il silenzio, ma lo accoglie, lo sostiene, lo rispetta.

In sintesi, il silenzio in psicoanalisi può essere resistenza (Freud), struttura (Lacan) o contenimento (Winnicott). In ogni caso, esso è un elemento clinico e teorico di grande rilevanza, che richiede all'analista una posizione consapevole e coerente.

Capitolo 3

CARL ROGERS: IL SILENZIO DI UN "RIVOLUZIONARIO SILENZIOSO"

1. Il silenzio nella psicologia umanistica di Carl Rogers

Nella psicologia umanistica dello psicologo statunitense Carl Rogers, il silenzio non è un vuoto da riempire, piuttosto uno spazio per l'ascolto di sé e la crescita interiore. Costituisce parte integrante dell'approccio centrato sulla persona in cui assume un ruolo di ascolto attivo e di esplorazione dell'esperienza immediata e concreta. Il terapeuta usa il silenzio per creare un ambiente sicuro in cui il cliente possa esplorare le proprie sensazioni senza giudizio, consentendo l'emersione di più ampie consapevolezza e autocomprensione.

Il silenzio come strumento terapeutico può essere così declinato:

- ascolto attivo: il silenzio fa sì che il terapeuta possa ascoltare attivamente il cliente, focalizzandosi non solo sulle parole ma anche sul non detto;
- esplorazione interiore: si viene a creare un momento di calma in cui il cliente può connettersi con le proprie esperienze interne e i propri sentimenti;
- assenza di giudizio: nel contesto di una relazione basata su congruenza, accettazione incondizionata ed empatia, il silenzio è un segnale di accettazione completa, che incoraggia l'autoesplorazione. Il paziente viene messo nella condizione di trovare le proprie risposte, piuttosto che riceverle dal terapeuta/counselor, promuovendo l'autodeterminazione e la capacità di autorealizzazione.

Il silenzio nella relazione d'aiuto può tramutarsi in spazio di attesa (il silenzio non va visto come una pausa scomoda, ma come uno spazio di attesa che il terapeuta offre al cliente) e incoraggiamento dell'esperienza diretta, cioè favorisce l'immersione nel "qui e ora", che Rogers considerava fondamentale per la crescita. Un ambiente che include il silenzio è inoltre più aperto e vulnerabile, necessario affinché il paziente si senta libero di esplorare il proprio mondo interiore.

La psicologia umanistica offre una visione profondamente positiva e rispettosa del silenzio, considerandolo non come una mancanza, ma come uno spazio di crescita, riflessione e autenticità.

Sebbene nel volume *La terapia centrata sul cliente*, testo fondamentale di Carl Rogers, non vi siano parti dedicate in maniera specifica al tema del silenzio, il testo sottolinea che il silenzio è parte integrante di un ambiente terapeutico sicuro e privo di giudizio, facilitando l'esplorazione autentica dei pensieri e sentimenti del cliente. Rogers vede il silenzio non come un vuoto, ma come uno spazio che il terapeuta deve "accettare pienamente" e che permette alla persona di lasciare fluire le proprie emozioni. Correlati al silenzio, pertanto, emergono questi tasselli: spazio sicuro, non giudizio, facilitazione ed espressione del sé.

- Spazio sicuro: la terapia centrata sul cliente crea un "ambiente sicuro, privo di giudizio" in cui il paziente può sentirsi libero di esplorare pensieri e sentimenti autenticamente e senza paura. Il silenzio in questo contesto è una parte fondamentale di questo spazio.

- Accettazione e non-giudizio: il terapeuta "accetta pienamente il cliente" e non deve giudicare, interpretare o consigliare. Questo atteggiamento è cruciale quando si affronta un silenzio che potrebbe essere percepito come un problema o un'incapacità.

- Empatia e facilitazione: l'empatia, la "sospensione del giudizio e di ogni forma di interpretazione", permette di accogliere il silenzio come un'esperienza valida. Il terapeuta/counselor agisce come un "facilitatore" che "permette alla persona di lasciar fluire emozioni e stati d'animo".

- Espressione del sé: invece di riempire il silenzio con l'inadeguatezza, il terapeuta rogersiano permette che sia il cliente a decidere quando e come esprimersi. Questo approccio favorisce la "tendenza attualizzante" del cliente, ovvero la sua innata capacità di crescita e di auto-determinazione.

Rogers considera il silenzio come parte integrante della relazione d'aiuto. Il terapeuta non riempie il silenzio, ma lo accoglie come momento in cui il paziente può riflettere su ciò che ha detto, sentire le proprie emozioni, trovare le parole autentiche. Il silenzio è non giudicante, ma è accettante e favorisce la fiducia.

Nella psicologia umanistica, il silenzio è uno spazio in cui il terapeuta e il paziente sono insieme, senza bisogno di parole. Questo tipo di "silenzio attivo" permette di sentire il proprio corpo, ascoltare il proprio mondo interno e riconoscere emozioni profonde.

Il silenzio può essere un atto autentico: scegliere di non parlare perché non si ha nulla di vero da dire. Può anche essere un modo per resistere a pressioni esterne, per proteggere la propria integrità. Ipotizziamo che vi sia un paziente che si ferma dopo aver parlato di un lutto. Il terapeuta non interviene subito, ma rimane presente nel silenzio. Dopo un po', il paziente potrebbe dire: "Mi sento finalmente ascoltato". Il silenzio ha in tal caso permesso l'elaborazione emotiva e rafforzato la relazione tra i due.

Di seguito alcune citazioni significative di Carl Rogers sul silenzio:

“Sometimes, you want to be silent to slow down what is happening. Maybe you need time to catch up with the client to reflect accurately. Maybe the client needs a few more seconds to think. Maybe what they just communicated was powerful and you both need a little time to absorb it. Sometimes silence invites the client to stay with something longer instead of rushing past what might be important”³⁴.

“Practice saying less. Keep your responses short, and develop comfort with sitting silently with clients”³⁵.

Rogers incoraggia a usare il silenzio come strumento terapeutico, per permettere al cliente di esplorare i propri pensieri e sentimenti senza pressioni. Il silenzio è visto come un modo per onorare la profondità del dolore e creare uno spazio sicuro per l'espressione autentica.

“It is astonishing how elements that seem insoluble become soluble when someone listens”³⁶.

2. Ascoltando il silenzio nel video “Carl Rogers & Gloria (1965)”

Al terzo e ultimo anno del mio percorso formativo in IPSO e dopo la domanda “Che peperoncino mi sto mangiando?” (vedi capitolo 4, par. 1) ho ritrovato un video di Rogers che avevo avuto occasione di vedere tempo prima ma su cui non mi ero soffermata a sufficienza.

In questo video, che si può trovare su youtube e si chiama “Carl Rogers & Gloria (1965)” ci sono Carl Rogers, Frederick Perls (Gestalt) ed Albert Ellis (terapia relazionale emotiva) in cui possiamo vedere tre differenti approcci terapeutici. Una paziente reale di nome Gloria accetta coraggiosamente di essere filmata durante le sessioni con i tre menzionati terapeuti - riconosciuti per i loro differenti orientamenti - dandoci il privilegio di vedere quanto realmente accaduto negli incontri. Mi soffermo naturalmente sulla sola sessione che vede protagonisti Rogers e Gloria.

Prima di iniziare l'incontro con Gloria, Rogers fa un recap del suo orientamento che ho

34 C. Rogers, *On Becoming a Person* (1989), p. 33.

35 C. Rogers, *On Becoming a Person* (1989), p. 33.

36 C. Rogers, *A Way of Being* (1980), p. 12.

deciso di trascrivere. Dell'orientamento di Rogers abbiamo parlato in questi anni a più riprese durante i weekend in presenza a Scuola, ne abbiamo letto e studiato, ma ascoltare parola dopo parola (e osservare e ascoltare silenzio dopo silenzio) della sessione ha avuto e sempre avrà, per me, un impatto incredibile.

Dice Rogers: “Se posso creare l'ambiente adatto, il processo sarà inevitabile nel paziente”. Poi descrive le condizioni per lui fondamentali: “la prima domanda che mi pongo – prosegue Rogers - è: “posso essere io 'reale' nella relazione? “Sento – dice - che la 'genuinità' è un altro modo per descrivere la qualità che mi piacerebbe avere. Mi piace il termine 'congruenza' - sottolinea - con cui mi riferisco al fatto che quanto sto sperimentando dentro di me è presente nella mia coscienza ed emerge attraverso la mia comunicazione. In un certo modo quando ho la congruenza sono realmente una parte della relazione, c'è un altro modo di descriverlo per me e cioè sento che nella relazione mi piacerebbe che ci fosse trasparenza e vorrei che il mio cliente possa vedermi dentro totalmente, che non ci sia niente di nascosto. E allora quando sono reale, quando sono realmente in questo modo, so che i miei sentimenti personali emergono alla mia coscienza e vengono espressi in modo che siano inclusi nella relazione con la mia cliente. La seconda domanda che farei è: mi ritroverò ad apprezzare questa persona, a prendermi cura di questa persona? Assumendo che non voglio fingere di farmi carico di cose che non sento, se non mi piace il mio cliente in maniera persistente sento che la cosa migliore è esprimerlo. Infatti so che il processo terapeutico è molto più probabile se c'è questo scambio, che i cambiamenti avvengono se sento che c'è accettazione reale spontanea nei confronti dell'individuo con il quale sto lavorando. La considerazione di questa persona come un individuo reale la potremmo chiamare accettazione, possiamo chiamarla 'amore non possessivo', so che la relazione sarà più costruttiva se ciò sarà presente. La terza domanda è: sarò capace di comprendere il mondo interiore di questo individuo dall'interno? Potrò vedere attraverso i suoi occhi? Sarò capace di essere sufficientemente sensibile per muovermi dentro al mondo interno dei suoi sentimenti al punto che io possa sapere che cosa si prova ad essere lei? Di modo che possa rendermi conto non solo dei significati superficiali ma anche di alcuni significati che si adagiano al di sotto della superficie”.

E qui faccio una parentesi, venendomi in mente la Grande Bellezza, la sceneggiatura e il film. Nella parte finale della pellicola si dice che è tutto sedimentato sotto il chiacchiericcio (le parole in superficie, a copertura del profondo), lì ci sono gli sparuti incostanti sprazzi di bellezza. Meno parole, ma autentiche come quelle di Rogers che nel video così prosegue:

“so che, se posso permettermi delicatamente ed accuratamente di entrare nel suo mondo di esperienze umane, il movimento e il cambiamento terapeutico sono più probabili. Supponiamo che io sia fortunato e che possa realmente sperimentare alcune di queste qualità nella relazione. È possibile che succedano diverse cose. Nella mia esperienza clinica e nelle mie ricerche ho notato che se le qualità che ho descritto sono presenti, tendono a succedere alcune cose. Il cliente esplorerà i suoi sentimenti e i suoi atteggiamenti più profondamente, è probabile che scopra alcuni aspetti ignoti di se stesso e dei quali prima non era cosciente. Sentendosi stimato da parte mia, è possibile dia più valore a se stesso, sentendo che i suoi significati sono da me compresi, è probabile che sia più veloce ad ascoltare se stesso e ad ascoltare ciò che sta succedendo nella sua propria esperienza, ascoltare i significati personali che non ha potuto incontrare prima. Può darsi che se percepisce autenticità da parte mia, sia capace di essere più autentica con se stessa. Mi aspetto che ci sarà qualche cambiamento nel suo modo di esprimersi, o almeno questa è stata la mia esperienza. Dallo stare spesso lontano dalle sue esperienze, lontano da ciò che sta accadendo dentro di lei, è possibile che si muova verso l'immediatezza dell'esperire che è capace di sentire e di esprimere ciò che sta accadendo dentro di lei/lui nel momento presente. Dal disapprovare se stessa è possibile che si muova ad un grado più alto di accettazione della sua persona dall'aver un certo timore a rivivere i momenti è probabile che arrivi a relazionarsi in maniera più diretta con questi, ad incontrarli in modo più diretto. Dal costruire la vita attraverso rigidi schemi bianco o nero, è possibile che proceda di più per tentativi nel costruire la sua esperienza e i significati che in essa si incontrano da un 'luogo di valutazione' che si trova al di fuori di lei è possibile che riconosca una grande capacità dentro a se stessa nel fare valutazioni e nel trovare delle conclusioni. Queste alcune possibilità”.

E poi incontra Gloria in seduta.

Di Rogers durante la sessione con Gloria ho osservato anche quanto sia importante nell'ambito dell'accettazione incondizionata, fornire al cliente “la prova dell'impegno nel capire”. Infatti “il generico calore o rispetto per la persona si trasforma così in uno sforzo mirato, vigile e continuo, di percepire i significati espressi dalla persona stessa, evitando di distorcerli, di sovrapporre a essi il proprio schema di riferimento, evitando di interferire con il corso dell'esplorazione e del discorso del cliente”³⁷.

Nella relazione instauratasi tra lui e Gloria, guardando il video a più riprese, ho potuto osservare il silenzio, anzi silenzi, di Rogers, e l'uso che viene fatto degli stessi da parte del

³⁷ C. Rogers, *Terapia centrata sul cliente*, La Meridiana, 2007, p. 10.

terapeuta. Mi colpisce moltissimo quel silenzio, poiché non rappresenta un vuoto, al contrario è un silenzio carico di significato, di sentire, sentito. C'è relazione in quel silenzio, un filo che unisce terapeuta e paziente, c'è un discorso oltre alle parole, un discorso che prosegue in quel silenzio che è come il momento esatto in cui in una danza (trovo calzante questa metafora giuntami nel momento stesso in cui scrivo) i due ballerini che formano una coppia di danzatori stanno fermi e si ascoltano aspettando insieme di muovere il passo successivo che non ci sarebbe senza quel preciso previo stop, senza poggiare a terra il piede (fermo immagine) per poi riprendere il passo dopo. Senza toccare terra, senza radicarsi, assorbire dalla terra quello che è stato fatto prima di quell'esatto istante, non ci sarebbe la danza tutta. In quel silenzio c'è relazione autentica, lo percepisci se ti concedi di essere sintonizzato, se ti permetti di seguire il flusso, oltre le parole, più delle parole.

In questo esatto momento, da ferma mi ascolto, c'è il mio corpo emozionato, c'è un corpo scomodo, sulla sedia. Perché il silenzio delle parole, non va mai dimenticato, si associa costantemente alla "Voce del Corpo" che, anche grazie alla pratica bionergetica, può "parlare" attraverso un rilascio fisico: "Non basta parlare della propria rabbia, occorre un rilascio fisico della tensione muscolare che crea il blocco".³⁸. E ancora: "Gli analisti conoscono l'identità di molti processi somatici con i fenomeni psicologici, i riferimenti abbondano nella medicina psicosomatica. Implicito in questa identità è il concetto che l'organismo vivente si esprime più chiaramente con il movimento che non con le parole. Ma non solo col movimento! Nelle pose, nelle posizioni e nell'atteggiamento che assume, in ogni gesto, l'organismo parla un linguaggio che anticipa e trascende l'espressione verbale"³⁹.

3. Il silenzio nel counseling

Il silenzio nell'ambito del counseling deve essere considerato uno strumento potente e delicato, che può favorire la riflessione, l'elaborazione emotiva e la costruzione di una relazione autentica tra counselor e cliente. Permette al cliente di prendere contatto con se stesso, con le proprie emozioni e pensieri. In questo spazio silenzioso il cliente può riflettere su ciò che ha appena detto, sentire ciò che sta emergendo interiormente, prepararsi a dire qualcosa di significativo. Il counselor non è passivo nel silenzio ma al

³⁸ A. Lowen, *La voce del corpo. Il ruolo del corpo in psicoterapia*, Astrolabio, p. 247.

³⁹ A. Lowen, *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, 2013, p. 3.

contrario è presente, ricettivo, empatico. Nel silenzio si colloca l'ascolto profondo, che comunica accettazione e rispetto. È importante che il silenzio non venga vissuto come vuoto o imbarazzo, ma come tempo utile. Il silenzio del cliente può indicare riflessione, disagio, emozione intensa, o difficoltà a verbalizzare. Il silenzio del counselor: può essere usato per dare spazio al cliente, evitare di interrompere un processo interno, stimolare l'autonomia e la responsabilità del cliente. Il silenzio può diventare problematico se è troppo lungo e genera ansia oppure è usato per evitare il confronto oppure ancora non è accompagnato da una presenza empatica. Il counselor deve valutare il contesto e leggere il silenzio in modo flessibile. Può accadere durante un incontro che un cliente si fermi dopo aver parlato di un conflitto familiare. Il counselor allora può rimanere in silenzio, mantenendo il contatto visivo e una postura aperta. Dopo alcuni secondi, se il cliente aggiungesse: "Non so se posso parlarne davvero...", il silenzio avrebbe per esempio permesso l'emergere di una verità emotiva. Nel volume *L'arte del counseling* di Rollo May, il tema del silenzio non è trattato in modo sistematico, ma emerge in modo implicito attraverso riflessioni sull'ascolto, la relazione terapeutica e la presenza del counselor. Tuttavia vi sono nell'opera di May alcune citazioni significative che toccano il valore del silenzio e dell'ascolto profondo:

- "Il vero counseling opera in una sfera più profonda, e le sue conclusioni sono sempre il risultato del lavoro congiunto di due personalità, che operano allo stesso livello." Qui il silenzio è implicito come spazio di co-costruzione, dove il counselor non impone, ma ascolta e accompagna.

- "Pochi sono i doni che una persona può fare a un'altra che eguagliano, per ricchezza, il dono della comprensione."

La comprensione profonda richiede spesso silenzio, sospensione del giudizio e ascolto empatico.

- "Il consiglio, nel senso comune del termine, è sempre superficiale. [...] Il vero counseling non consiste nel dare consigli, ma nel creare uno spazio in cui il cliente possa scoprire da sé le proprie risposte."

Il silenzio qui è lo spazio che permette al cliente di emergere, senza essere guidato o diretto.⁴⁰

40 R. May, *L'arte del counseling*, Astrolabio, 1989, pp. 38 – 52.

4. L'insegnamento di Gerard Egan

Gerard Egan è stato docente di Filosofia e Psicologia alla Loyola University di Chicago, noto per i suoi contributi al campo del counseling e della comunicazione che mi hanno appassionata durante le mie ricerche silenziose. Egan è l'autore di *The skilled helper*, un testo di riferimento ancora oggi studiato nel settore. Sebbene Egan non dedichi un capitolo specifico al silenzio in *The skilled helper*, esso è implicito in molte delle sue riflessioni sulla comunicazione efficace, sull'ascolto attivo e sulla costruzione della relazione terapeutica.

Uno dei pilastri del modello di Egan è l'ascolto attivo, inteso come capacità del counselor di sintonizzarsi profondamente con il cliente, non solo attraverso le parole, ma anche attraverso la comunicazione non verbale e il silenzio. Nel capitolo 3 della decima edizione di *The skilled helper*, Egan sottolinea che:

“Active listening is the foundation of understanding” (2014, p. 80).

L'ascolto attivo, infatti, non si limita a registrare ciò che il cliente dice, ma implica una presenza empatica che si manifesta anche nel saper tacere al momento giusto, lasciando spazio all'altro per esplorare i propri pensieri e sentimenti. Il silenzio, in questo contesto, non è un'assenza, ma una presenza intenzionale, un atto comunicativo che trasmette rispetto, attenzione e disponibilità. Nel processo di aiuto delineato da Egan, il silenzio può essere utilizzato come strumento di facilitazione. In particolare, durante la fase iniziale del modello (Stage I), in cui il cliente è invitato a raccontare la propria storia, il silenzio del terapeuta può fungere da contenitore per l'espressione emotiva. Egan afferma:

“Help clients tell their stories. Let them talk freely. Don't interrupt unless necessary” (2014, p. 241).

Questa indicazione implica che il counselor deve sospendere il proprio intervento, anche quando sente l'urgenza di intervenire, per permettere al cliente di esplorare il proprio mondo interno. Il silenzio, quindi, diventa una tecnica deliberata, una pausa che stimola la riflessione, che incoraggia l'autoesplorazione, che segnala al cliente che il suo discorso è accolto senza giudizio.

Egan riconosce che il silenzio può anche essere un segnale di disagio, di resistenza o di blocco. Nel capitolo 7, dedicato alla gestione della riluttanza e della resistenza, egli invita i terapeuti a non interpretare il silenzio come un fallimento, ma a considerarlo come una forma di comunicazione:

“Reluctance and resistance are normal. They are messages to be understood, not

problems to be eliminated" (2014, p. 199).

In questo senso, il silenzio può essere un indice di una difficoltà relazionale, di una paura, di una difesa. Il compito del counselor non è quello di forzare la parola, ma di creare le condizioni affinché il cliente possa sentirsi al sicuro nel parlare, o anche nel non parlare. Il silenzio, quindi, va ascoltato e rispettato, non riempito automaticamente.

Nel modello di Egan, il processo di aiuto è orientato al cambiamento, ma questo cambiamento non può avvenire senza una fase di consapevolezza. Il silenzio, in questo contesto, è il luogo in cui la consapevolezza può emergere. Durante le fasi di esplorazione e di progettazione del cambiamento (Stage II e III), il terapeuta può utilizzare il silenzio per favorire l'elaborazione interna del cliente, per permettergli di riflettere sulle proprie scelte, sui propri valori, sulle proprie possibilità.

Egan scrive:

"Helping is about constructive change that leads to results, outcomes, and accomplishments that are life-enhancing" (p. 5).

Questo cambiamento non può essere imposto dall'esterno: deve nascere dall'interno del cliente, e il silenzio è spesso il terreno fertile in cui questo processo può germogliare.

Il silenzio nella relazione di aiuto.

La relazione tra cliente e terapeuta, nel modello di Egan, è fondata su valori come il rispetto, l'empatia, l'autenticità. Il silenzio, in questo quadro, è una manifestazione concreta di questi valori. Nel capitolo 2, Egan afferma:

"Respect is the foundation value. It is the helper's attitude that clients have the right to their own feelings, thoughts, and values" (p. 46).

Rispettare il silenzio del cliente significa riconoscere la sua autonomia, la sua soggettività, il suo ritmo. Significa non forzare la narrazione, ma accompagnarla, sostenerla, accoglierla.

Infine, Egan riconosce che il silenzio può essere una sfida per il terapeuta stesso. Il bisogno di "fare qualcosa", di "dire qualcosa", può portare il professionista a riempire il silenzio con interpretazioni, consigli, domande. Tuttavia, Egan invita a tollerare l'incertezza, a "muoversi da intelligenti a saggi" (p. 33), accettando che il processo di aiuto non è sempre lineare, né prevedibile.

E ancora, nel capitolo 2, Egan afferma: *"Respect is the foundation value. It is the helper's attitude that clients have the right to their own feelings, thoughts, and values"* (p. 46).

In conclusione, nel pensiero di Gerard Egan, il silenzio non è mai un'assenza, ma una presenza significativa. È parte integrante dell'ascolto attivo, della comunicazione

empatica, della costruzione della relazione d'aiuto. È uno strumento, un segnale, uno spazio. È una sfida e una risorsa. In un mondo che tende a riempire ogni vuoto con parole, il modello di Egan ci ricorda che il silenzio può essere uno degli strumenti più potenti del terapeuta, a patto che sia abitato da attenzione, rispetto e intenzionalità.

Anche Roger Mucchielli, il cui libro *Apprendere il counseling* ho studiato in maniera approfondita, dedica parole preziose e specifiche al silenzio.

A pagina 81 di "*Apprendere il counseling*" c'è un paragrafo dedicato ai silenzi (che possano apparire in fase di primo colloquio) che qui riporto integralmente avendolo trovato interessante in quanto evidenzia come il counselor quando accadono tali silenzi, debba prendersi la responsabilità di tacere a sua volta in relazione agli stessi: "Abbiamo già visto che è molto importante accettarli e sostenerli. Ripetiamo qui che i silenzi del cliente hanno un significato e che quindi fanno parte della dinamica della situazione. Devono perciò essere oggetto di una particolare attenzione interiore: l'intervistatore (siamo infatti qui nel colloquio (intervista) nella ricerca motivazionale, *nda*) deve chiedersi segretamente che cosa significhino e deve essere in grado di trovare delle risposte plausibili. Si sconsiglia di voler far dire subito al cliente, dopo un silenzio, che cosa significasse per lui questo silenzio. Si tratterebbe di un intervento stressante che produrrebbe reazioni indotte e risposte di chiusura piuttosto che un effetto trampolino. Tuttavia, negli ulteriori colloqui, si può prendere come tema esplicito un certo fenomeno (il silenzio o altro ancora) che si sia manifestato nel corso di un colloquio precedente".

5. Conclusioni

La relazione tra cliente e counselor è fondata su valori come il rispetto, l'empatia, l'autenticità. Il silenzio, in questo quadro, è una manifestazione concreta di questi valori.

Rispettare il silenzio del cliente significa riconoscere la sua autonomia, la sua soggettività, il suo ritmo. Significa non forzare la narrazione, ma accompagnarla, sostenerla, accoglierla.

Il silenzio può essere una sfida per il counselor stesso. Il bisogno di "fare qualcosa", di "dire qualcosa", può portare il professionista a riempire il silenzio con interpretazioni, consigli, domande e invece occorre tollerare l'incertezza, accettando che il processo di aiuto non è sempre lineare, né prevedibile.

Il silenzio non è mai un'assenza, ma una presenza significativa. È parte integrante dell'ascolto attivo, della comunicazione empatica, della costruzione della relazione d'aiuto. È uno strumento, un segnale, uno spazio. È una sfida e una risorsa. In un mondo che tende a riempire ogni vuoto con parole, è bene sempre ricordare che il silenzio può essere uno degli strumenti più potenti del counselor, a patto che sia abitato da attenzione, rispetto e intenzionalità.

Capitolo 4

LA SCUOLA E IL TIROCINIO: LA PRATICA DEL SILENZIO NELLA MIA ESPERIENZA PERSONALE

1. L' esperienza del percorso formativo in IPSO. Taci e ascolta!

Voglio partire da una storia che proviene dal Medio Oriente e che ho avuto occasione di ascoltare attraverso un video su youtube. La racconta Alejandro Jodorowsky, un artista che amo molto per essere del tutto anticonvenzionale.

In tutto il Medio Oriente c'è un saggio un po' tonto, un po' sciocco, si chiama Mullah Nasruddin, i bambini ne ridono, i saggi lo usano come esempio per fare in modo che qualcuno scopra qualcosa di se stesso. Mullah Nasrudin sta all'uscita del mercato dove vendono i legumi, la verdura e ha un grosso pacchetto di peperoncini. E se li mangia. Ed è tutto rosso, perché sono molto piccanti. Immaginiamo che la moneta del Paese sia l'euro e un amico che passa lo vede e gli dice: "Mullah, cosa ci fai lì a mangiare il peperoncino, quanti peperoncini ti stai mangiando?" Risponde: "Un chilo". Incalza l'amico: "E dove l'hai preso?". Risponde: "L'ho comprato, 5 euro al chilo". Proseguendo: "E perché te li mangi?" Risponde: "Non mi sto mangiando il peperoncino, mi sto mangiando i miei 5 euro!" Si sta torturando in pratica perché perché gli è costato 5 euro. Così mi sono chiesta: che peperoncino mi sto mangiando io?

Se dovessi riassumere cosa ho imparato in IPSO nell'arco di questi tre anni risponderei senza dubbio prioritariamente il silenzio di cui prima avevo molta paura (lo associavo al nulla, financo alla morte⁴¹), perché il silenzio, ora lo sento e lo so, non esiste come mancanza, ma può esistere come presenza, al di là del chiacchiericcio (si ricordi la parola chiacchiericcio che tornerà nel paragrafo di questo capitolo dedicato al libro *Il dono del silenzio*). Ho imparato in questa Scuola che spesso "meno è meglio", che tutte quelle parole che abitavano la mia mente - che ancora la abitano, che ho usato molto e talvolta ancora uso per rispondere, affermarmi, dimostrare la mia ragione, per colpire l'altro servono a poco, quelle parole senza cura che per anni mi hanno tenuta (prigioniera?) nella testa complice, non solo ma anche, l'ambiente lavorativo frequentato per anni da cui provengo e cioè l'ambiente giuridico. Tutte quelle parole "giudicanti" sono state il mio

41 Una volta scrissi una poesia contenente questo verso: "troppo silenzio è morte".

peperoncino. Parole che mi hanno fatto troppo spesso poco bene, infiammate, arrabbiate, rosse, tutte lì a soffocarmi. Ho parametrato tutto in base al giudizio (giusto/sbagliato, colpevole/innocente) e ho adottato questo schema comportamentale anche fuori dall'ambito lavorativo, ritrovandomi artefice di un diffuso giudizio e di quel peperoncino mi sono nutrita fiera con il risultato che il mio corpo messo da parte, tenuto a bada, ha rischiato di soffocare. Allora ho dato la "colpa" all'ambiente giuridico, a qualcosa che stava fuori di me, senza prendermi la responsabilità di cambiare. Perché non smetti con il giuridico Silvia? Quante volte ho rivolto a me stessa questa domanda quando sentivo che stavo soffocando. Mi rispondevo: ho studiato 5 anni e poi ho fatto il tirocinio da avvocato, e poi conosco bene queste pratiche, questo lo so fare. Eccoli qua i 5 euro, le risorse investite, in tempo, in denaro, il tempo del resto è denaro e così avanti a torturarmi, a nutrirmi di quanto mi faceva male.

Oggi ho fatto pace con l'aspetto giuridico della mia esistenza perché ho finalmente compreso che la contraddizione tra dentro e fuori me la sono creata da me. Mi sono presa la responsabilità di nutrirmi in una maniera diversa che sento per me più salutare. Qualche anno fa ho scelto di agire il sentito, decidendo di frequentare ambienti altri, a partire dalla Scuola di counseling somatorelazionale, dove sentivo che avrei trovato parole nuove che avrebbero potuto risuonare in me con una vibrazione differente. Prima di iniziare il mio viaggio (mi sovviene la metafora del viaggio in Konstantinos Kavafis), mi sono domandata, venendo da una formazione giuridica giustappunto, se avessi le basi necessarie per affrontare un percorso formativo così distante da quello che aveva caratterizzato il mio percorso di studi universitari. Non ho trovato subito la risposta, l'ho trovata successivamente ed è sì, senza dubbio alcuno.

"Si potrebbe concludere che nessuna preparazione sia veramente d'aiuto per chi vuol diventare un efficace counselor o terapeuta".⁴² Certamente, questa è la mia idea basata sull'esperienza vissuta poi nei tre anni di formazione, è indispensabile una buona dose di autocontrollo o meglio, di autoregolazione, l'allenamento costante all'ascolto degli altri e una massiccia dose di umiltà.

Elio Takata, maestro giapponese, ha detto: "Intellettuale, impara a morire!" Nel senso di smettere di pensare sempre perché la mente per sé sola mente, mentre "Il corpo non mente"⁴³ per citare una lettura chiave che mi ha accompagnata in questi anni. Grazie a questo nuovo nutrimento, focalizzato sul corpo e la relazione autentica, ho imparato che

42 C. Rogers, *Terapia centrata sul cliente*, La Meridiana, 2022, p. 304.

43 L. Marchino, M. Mizrahi, *Il corpo non mente*, Pickwick, 2014.

posso abbandonarmi alla vita tutta intera, al respiro-vita che mi abita, ricordandomi che sono un tutto che parla, oltre al dire. In questi tre anni di formazione ho imparato la condivisione di uno sguardo, di una carezza, di una lacrima, la fragilità che può essere accettata, prima di tutto da me stessa. Per il perdono (per-dono, un dono che facciamo a noi stessi) mi devo dare ancora tempo, ma ci sto lavorando, sto abbandonando l'armatura dei torti e delle ragioni, o meglio, ho imparato a riparla quando non serve, ricorrendo sempre più spesso all'insegnamento principale appreso: il silenzio. Prima però voglio ricordarmi (rimessa nel cuore – cor-cordis, cuore in latino) ricordarmi, dicevo, della grande bellezza che dimora nella relazione con l'altro, un tesoro di cui ho la mappa pur avendo appena iniziato a esplorare il territorio. Perché la parola cane non morde e perché una pipa non è una pipa (Renè Magritte). Il simbolo del reale e nel reale della cui importanza sono consapevole, pervade il mondo e la relazione con tutte le altre persone e l'augurio che mi faccio oggi è di imparare sempre di più a vedere, sentire e pensare, in questo esatto ordine, mai il contrario. Vedere la grande bellezza della vita, della mia vita nascosta sotto il bla bla bla...

“E' tutto sedimentato sotto il chiacchiericcio e il rumore. Il silenzio e il sentimento. L'emozione e la paura. Gli sparuti, incostanti sprazzi di bellezza”.

Da *La grande bellezza* di Paolo Sorrentino e Umberto Contarello, Skira editore, 2013.

Se adesso mi radico bene, sento che l'unica cosa inevitabile è il cambiamento, eppure certe cose del passato che sono tracce, riaffiorano a tratti e ci ricordano chi siamo stati, ci ricordano quello che è stato, che poi è il nostro stato, l'essere. Le tracce ci suggeriscono domande da cui l'essere umano non può prescindere.

Di recente a tale riguardo ho ripreso in mano delle parole antiche – risalenti a diversi anni fa, prima che decidessi di intraprendere la formazione per diventare counselor. Ho ritrovato queste parole scritte per mio figlio mentre stavo riguardando le armature caratteriali di Lowen, che adesso riconosco, riguardo le ferite emotive che si creano nei primi anni di infanzia. Dunque è stato inevitabile che mi domandassi: sono stata, continuo ad essere, una madre sufficientemente buona? Vorrei rispondermi che sì, ma sarebbe un auto inganno. Queste parole tuttavia mi hanno commossa, e tutto il mio corpo ha sentito rileggendole come fossero tracce lasciate sul mio cammino evolutivo e che ce la sto mettendo tutta e questo è sufficientemente buono, così come è sufficientemente buono

porsi almeno la domanda di tanto in tanto, così che la coscienza si interroghi, il corpo possa sentire e laddove ciò non sia possibile, anche lì io ad oggi scorgo un significato.

Il silenzio, eccolo qua non a caso, ha avuto un ruolo centrale agli inizi della mia storia di madre. Mio figlio ha parlato molto tardi e quindi è da madre che ho potuto e dovuto accettare questo silenzio, accoglierlo, non giudicarlo, provando a sintonizzarmi con esso. Sono iniziate lì, me ne rendo conto ora, le mie attenzione e cura del silenzio altrui ed è sempre da lì, dalla lezione di umiltà impartitami da mio figlio che scelse il silenzio nei suoi primi anni di vita per relazionarsi con la sottoscritta, che mi sono “accorta” dell'importanza di questo suono presenza. Quei periodi hanno posto le basi del come, oggi, posso e voglio caratterizzare la mia professione di counselor: tacendo e ascoltando.

Ripenso inevitabilmente a Winnicott che sottolinea come la madre, per essere “sufficientemente buona”, debba essere in grado di ascoltare il silenzio del bambino, di cogliere i segnali non verbali, di rispondere senza sovrastare. Il silenzio, quindi, è un codice relazionale che precede e fonda la parola. In *La madre e il suo bambino* (1957), Winnicott osserva: “Il bambino comunica con la madre molto prima di poter parlare. [...] La madre che sa ascoltare il silenzio del bambino è quella che permette al linguaggio di emergere come espressione autentica del Sé⁴⁴”.

Le parole ritrovate (stralci di una lettera indirizzata a mio figlio) sono le seguenti:

“Cerco di non fare proiezioni su di te, per rispettare la tua natura più profonda e le tue inclinazioni che non si sono ancora manifestate. Sto costantemente attenta a non dirti che tu sei in un modo o in un altro, che da grande farai questo o quello. Mi sembrerebbe, solo dicendotelo, di contribuire a creare un futuro che in realtà non ti appartiene. Vorrei anche non pensarlo, a dirla tutta, perché i pensieri condizionano le azioni, tuttavia sarebbe falso, se per esempio ti dicessi che mi è indifferente se studierai fino all'università o meno. La mia ambizione, ad ogni modo, è quella di riuscire a trasmetterti la forza necessaria per trovare te stesso, realizzarti senza inganno perché, come scrisse Doris Lessing: “E' terribile fare finta che sia di prima qualità ciò che è di seconda. Fare finta di non aver bisogno d'amore quando ce l'hai. O che ti piace il tuo lavoro, quando sai che sei capacissimo di fare ben altro”. Vorrei che fossi un uomo che, quando si guarda allo specchio, si riconosca in sostanza”.⁴⁵

Scrissi già allora, senza comprendere compiutamente, quanto ho poi compreso grazie al lavoro corporeo in IPSO. Ora infatti scriverei certamente così: “Vorrei che fossi un uomo

44 D. Winnicott, *La madre e il suo bambino*, 1957, p. 112

45 AA. VV., *Lettere a mio figlio*, Historica Edizioni, 2017, pp. 156-157.

che, quando si guarda allo specchio, si riconosca in sostanza. Ovvero: nel corpo”.

2. Il tirocinio formativo nell'Associazione “Amo la vita Onlus” presso l' ospedale San Carlo Borromeo di Milano

Ho scelto di fare un tirocinio diversificato per cercare di comprendere come il counseling si declinasse in ambiti differenti. Dunque ho svolto il mio tirocinio in prima battuta in una struttura ospedaliera nell'ambito dell'Associazione “Amo la vita Onlus” che ha sede presso l'ospedale San Carlo Borromeo di Milano, in seconda battuta in una azienda multinazionale con varie sedi, una delle quali in provincia di Milano, infine ho deciso di sperimentarmi anche con alcuni clienti privati.

Mi soffermerò sui silenzi incontrati durante i mesi di tirocinio che hanno avuto un maggior impatto sulla sottoscritta: i silenzi incontrati in ospedale, nel reparto di oncologia. AMOlavitaOdv, che è l'evoluzione dell'Associazione Oncologica Milanese (AOM) - fondata nel 1980 e con sede presso l'ospedale San Carlo Borromeo di Milano - sostiene i malati di tumore e i familiari con iniziative complementari alle cure cliniche.

Nelle sale d'attesa del reparto oncologico dove i pazienti attendono per le visite e le terapie, e dove vi sono anche i familiari ad accompagnarli, ho osservato il silenzio e in silenzio, constatando come lo stesso sia stato uno strumento non solo utilissimo ma fondamentale per fare sì che gli stessi potessero contattare il loro sentire, scendere nel profondo, nel dolore, nello spazio di dialogo con la sottoscritta.

Una donna che qui chiamo Anna (naturalmente nome di fantasia) attraverso il silenzio partecipato, ha potuto contattare il senso di solitudine correlato alla grave malattia. Rivedo e contatto quel momento di connessione profonda tra noi, le posture composte a rispecchiare il dolore e il vuoto, gli sguardi bassi, le lacrime di Anna e io che a un certo punto la guardo e pronuncio il suo nome come a ricordare lo stare insieme in quel silenzio denso di dolore e accettazione del presente, un dono per entrambe, una condivisione vera e trasparente, senza inutili parole a coprire l'unica verità che aveva diritto ad emergere. No - dice a un certo punto Anna, scuotendo la testa in segno di negazione. A cosa stai dicendo no Anna? Chiedo. La risposta la sappiamo solo Anna e io.

Francesco (nome di fantasia) nel silenzio non riusciva a stare. Appena le parole si fermavano, lui riprendeva a parlare, raccontava allora del suo animale da compagnia, di quanto affetto gli dava, di quanto amasse gli animali, di quanto gli stessi animali che aveva

avuto l'avessero amato lungo gli anni. Poi un giorno, inaspettatamente, parlando del suo amato animale domestico, i suoi occhi si sono riempiti di lacrime e ha pronunciato il nome di una persona cara che non voleva lasciare perché sentiva che non gli restava tanto ancora da vivere. Mi disse che sentiva che il tempo stava finendo e così, come avrebbe potuto lasciare quella persona amata? Improvvisamente è arrivato il silenzio con tutta la sua potenza e quel silenzio è stato sinonimo di accettazione, le lacrime hanno trovato tutto lo spazio possibile e il cuore, forse, ha potuto alleggerirsi un po'.

L'esperienza più sorprendente per me è stata l'incontro con Maria (nome di fantasia) che con il silenzio ci giocava, con il silenzio sapeva danzare, si rispettavano e si ascoltavano e riuscivano quasi a dimenticare insieme che fossi lì con loro. Il silenzio era un compagno di viaggio, di vita, un vero e proprio alleato, un amico fidato. Hanno fatto tutto loro due, insieme, sapevano quando doveva muovere passo l'uno e quando invece spettava all'altra danzare e dunque parlare e così io mi sono ritrovata ad essere testimone di un miracolo, una donna che non aveva paura del silenzio, una donna che con il suo silenzio a farle compagnia quasi spaventava me per il perfetto equilibrio che potevo osservare e soprattutto sentire, un'armonia che mai avevo visto prima negli incontri di counseling avuti in precedenza fino a quel momento.

Vorrei raccontare tutti i silenzi visti ascoltati partecipati durante il mio tirocinio, perché sin da principio, sapendo di voler comporre questa tesi, ho prestato molta attenzione al silenzio e mi sono autoeducata allo stesso. Tuttavia, mi sono resa conto che non si può parlarne al singolare, non esiste un silenzio, esistono dei silenzi, tanti quanti sono le emozioni che lo "ispirano" e gli esseri umani.

"C'è il silenzio di un grande odio
e il silenzio di un grande amore
e il silenzio di una profonda pace dell'anima
e il silenzio di un'amicizia avvelenata.
C'è il silenzio di una crisi spirituale
attraverso la quale l'anima, sottilmente tormentata,
giunge con visioni indescrivibili
in un regno di vita più alta,
e il silenzio degli dei che si capiscono senza parlare. [...]
C'è il silenzio dei vecchi,
troppo carichi di saggezza

perché la lingua possa esprimerla
in parole intellegibili
a coloro che non hanno vissuto la grande parabola della vita.
E c'è il silenzio dei morti.
Se noi che siamo vivi non sappiamo parlare di profonde esperienze,
perché vi stupite che i morti non vi parlino della morte?
Quando li avremo raggiunti
il loro silenzio avrà spiegazione.”⁴⁶.

Dalla poesia di Edgar Lee Masters, *Ho conosciuto il silenzio*

Una frase che ho sentito pronunciare più volte durante gli incontri con i pazienti oncologici è stata “Sarà quello che Dio vorrà” oppure “Sono nelle mani di Dio” e simili. Per esorcizzare la morte e perché il silenzio inevitabilmente conduce al cospetto del sacro e della morte.

“Imparare a fare silenzio significa quindi imparare a morire, e non a caso imparare a morire è lo scopo della filosofia e della vita spirituale. I Veda e le Upanishad, il Buddha, il Tao Te Ching, Platone, Epicuro, i filosofi stoici, Qoelet, e poi Montaigne e Spinoza, fino a Wittgenstein e Simone Weil, insegnano unanimi che il vertice della sapienza umana consiste nell'imparare a morire, cioè nel non avere più paura della morte. Si potrebbe obiettare da parte cristiana che non si tratta di autori cristiani, o non del tutto cristiani. Ma esattamente le stesse cose sono affermate anche da alcuni tra i più grandi cristiani. Ireneo di Lione scrive nell'*Adversus haereses* che “l'opera del cristianesimo non è nient'altro che imparare a morire”, mostrando come il fine del cristianesimo sia del tutto identico a quello del platonismo. Nel Cantico delle creature Francesco d'Assisi parla della morte come sorella e per essa loda il Signore: “Laudato si, mio Signore, per sora nostra Morte corporale, da la quale nullo omo vivente po' scampare”. Giovanni della Croce insegna nel Cantico spirituale che “all'anima che ama, la morte non può essere amara ... La tiene per amica e sposa e si rallegra al ricordo come se si trattasse del giorno delle nozze ... Infatti la morte le darà il compimento dell'amore che desidera”. L'elenco potrebbe essere molto lungo, comprendendo la maggioranza dei padri della Chiesa e degli scolastici. Tra gli autori moderni è doveroso almeno menzionare Francesco di Sales, Pascal, Alfonso Maria de Liguori, Teresa di Lisieux. E poi che altro dice il Maestro quando invita a rinnegare se

⁴⁶ E. L. Masters, *Ho conosciuto il silenzio*. “E chiedo, per le cose profonde a che serve il linguaggio?” Questa la domanda che si pone il grande poeta statunitense Edgar Lee Masters, nella splendida poesia da cui sono stati tratti alcuni stralci riportati nel testo di questa tesi.

stessi e a morire come il seme per dare frutto? Imparare a morire non significa fare di ogni giorno un funerale, ma, proprio al contrario significa sconfiggere ogni paura e quindi fare ogni giorno l'esperienza più pura della gioia, ben diversa dalla felicità del mondo. Gioia come semplicità, distacco, leggerezza del cuore"⁴⁷

E qui non posso non ricordare il concetto calviniano di leggerezza: "Prendete la vita con leggerezza, che leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore"⁴⁸.

Anche io ho il mio silenzio, anzi ho molti silenzi che mi accompagnano e così gli altri e così nella dimensione dei silenzi con tutte le persone che ho incontrato durante il mio tirocinio, mi sono incontrata io stessa. Grazie all'assenza piena delle parole che hanno consapevolmente e vicendevolmente ceduto il passo al suono. Perché il silenzio, anzi i silenzi, come oramai sappiamo, hanno un suono, una vibrazione senza cui le parole non potrebbero trovare la loro giusta strada, il loro senso compiuto.

3. Una lettura illuminante, non solo per la mente. Radio NST vs. silenzio come dono

"La bellezza ci chiama ogni giorno, ogni ora, ma raramente siamo nella posizione di ascoltare. La condizione essenziale perché possiamo sentire il richiamo della bellezza e risponderci è il silenzio. Se non abbiamo il silenzio dentro noi stessi – se la nostra mente, il nostro corpo, sono colmi di rumore – non possiamo udire quel richiamo. Nella nostra testa c'è una radio accesa, la stazione radiofonica NST: Non-Stop Thinking (incessante pensare). La nostra mente è piena di rumore, ecco perché non riusciamo a udire il richiamo della vita, il richiamo dell'amore. Il nostro cuore ci sta chiamando ma non lo sentiamo. Non abbiamo il tempo di ascoltarlo."⁴⁹

Mi chiedo, leggendo *Il dono del silenzio* di Thich Nhat Hanh, da cui la citazione in apertura, se più che il tempo forse ciò che manca a molti di noi sia piuttosto l'educazione ad ascoltarlo il silenzio, ad ascoltarci. Educazione che parte dall'ascolto, dal fare silenzio. Da considerare anche lo spazio che occupiamo, in cui ci muoviamo, che diviene teatro del nostro essere nel mondo. Le parole che affollano la mente stanno in alto, nella mente, nella una testa che occupa lo spazio del cielo e va in quella direzione, molto lontane dalla terra che ci tiene radicati. Allora bisognerebbe ascoltare i piedi, mi sovviene, e se non i piedi, volendo fare una via di mezzo, la pancia, a metà corpo, tra testa e piedi, un perfetto

⁴⁷ Dal lavoro dello scrittore Vito Mancuso sul valore del silenzio nella Chiesa Cristiana. Tratto dal lavoro intitolato *Il Silenzio* dello scrittore di Michele Zappalà.

⁴⁸ I. Calvino, *Lezioni Americane*, Mondadori, 2008.

⁴⁹ Thich Nhat Hanh, *Il dono del silenzio*, Garzanti, 2025, p. 9.

punto di incontro. “Ascolta la pancia, agisci di pancia, cosa ti dice la pancia, la pancia è il cervello emotivo”. Sono alcuni esempi di parole esortanti che spesso ho ascoltato, pronunciate nella mia direzione dal coro della vita. Pertanto, in questo esatto momento presente, guardo la mia pancia. Vedo che è espansa, c'è uno strato di adipe che forse attutisce il colpo, il corpo, il sentire. Una pancia bella, armoniosa, equilibrata, è forse il segno che la persona può ascoltarsi davvero, è in contatto con se stessa?

Citando ancora una volta A. Jodorowsky, costui sostiene che la bellezza è un riflesso della verità che non si può sapere. Se è dunque vero che non è dato sapere la verità, tuttavia si può sapere la bellezza. E allora bisognerebbe ascoltare “la bellezza che ci chiama ogni giorno”, bisognerebbe ascoltare la pancia. È in quella metà, in quel punto di incontro che manifesta l'equilibrio tra cielo e terra, che possiamo trovare risposta. Quando la mia pancia era bella, ero molto più incazzata di adesso, e più vera, in contatto con le emozioni profonde.

La respirazione dell'orale – ho indubbiamente dei tratti orali uniti al narcisismo - è bloccata nel torace e non può scendere nell'addome, è una respirazione che non offre nutrimento. L'esperienza correttiva facilita l'elevazione dello sterno e un approfondimento dell'onda respiratoria, sbloccando il diaframma cronicamente contratto.

Ho ripreso da qualche tempo a respirare con la pancia, non solo con la parte alta del corpo (preferibilmente poco) e qualcosa è orientato a cambiare. Mentre sto leggendo libri e scrivendo la mia tesi, decido di mettermi a dieta, sottopormi al contrario di una “costante dieta di rumore”⁵⁰.

“La maggior parte del rumore che sperimentiamo è l'indaffarato chiacchiericcio all'interno della nostra testa. Pensiamo e ripensiamo in tondo. Ecco perché all'inizio di ogni pasto dovremmo rammentare a noi stessi di mangiare solo il nostro cibo e non i nostri pensieri”.⁵¹ Tutto quanto mi occorre è una dieta di silenzio, così forse smetterò di mangiare cibi che vanno ad occupare il mio spazio di disequilibrio. Troppo cibo equivale a troppo rumore. È così che il corpo processa, elabora, non si concentra mai sull'essenza, sul vuoto, sul silenzio. Che poi, come sottolineato previamente a più riprese, il silenzio non è un vuoto, è il suono del non suono, come quando eravamo nella pancia di nostra madre, immersi nel liquido amniotico e il “rumore” era il suono dell'acqua.

Ci sono quattro tipi di cibo che ogni persona consuma ogni giorno e che nel buddismo

50 Thich Nhat Hanh, *Il dono del silenzio*, Garzanti, 2025, p. 21

51 Thich Nhat Hanh, *Il dono del silenzio*, Garzanti, 2025, p. 53

vengono chiamati quattro nutrimenti: cibo commestibile, impressioni sensoriali, volizione e coscienza, sia individuale sia collettiva.

Il cibo (mentale e fisico) troppo spesso è distrazione. La concentrazione e l'equilibrio si possono ritrovare nel digiuno dal rumore, cioè nel silenzio, da intendersi come privazione. Meno, molto meno, è meglio.

“Quando rivolgiamo l'attenzione su determinati elementi della nostra coscienza li 'consumiamo'. Come i nostri pasti, ciò che consumiamo nella nostra coscienza può essere sano e salutare oppure tossico. Per esempio, quando abbiamo un pensiero crudele o irato e lo rivisitiamo più e più volte mentalmente stiamo consumando coscienza tossica”. Rimango dell'idea che l'educazione occupi un posto privilegiato anche nella relazione tra cliente e counselor, che non può non tenere conto del ruolo educativo che svolge nella relazione con il cliente. E cos'è un educatore se non una guida? Il rischio infatti è che ci si faccia condurre per campi di spazzatura mentale senza raggiungere una utilità. Ecco un'altra implicazione del silenzio, che ha a che fare con il fermarsi. Se non ci si ferma e si tace, si viene risucchiati dal vortice dei pensieri, cibo che non è salutare.

“Come possiamo godere dei nostri passi se la nostra attenzione è rivolta a tutto quel chiacchiericcio mentale? È importante diventare consapevoli di cosa sentiamo, non solo di cosa pensiamo”.⁵² E nell'equilibrio dei due, ecco il presente.

4. Una riflessione sul silenzio dei giovani nella odierna società iperconnessa

Viviamo in un'epoca in cui la comunicazione è diventata ubiqua. Soprattutto i giovani, e i giovanissimi, crescono immersi in un flusso continuo di messaggi, immagini, notifiche e interazioni digitali. Tuttavia, in questo scenario di iperconnessione, si manifesta un fenomeno paradossale: il silenzio. Non si tratta di un silenzio assoluto, bensì di un silenzio relazionale, emotivo, esistenziale. Un silenzio che non è assenza di parole, ma assenza di significato, ascolto, profondità. In questo paragrafo cercherò di esplorare le forme e le cause del silenzio giovanile nella società iperconnessa, analizzandone le implicazioni sociali e culturali.

La società contemporanea è caratterizzata da una comunicazione incessante. I social network, le app di messaggistica istantanea, le piattaforme di condivisione hanno trasformato radicalmente il modo in cui le persone comunicano. Tuttavia, questa moltiplicazione dei canali non ha necessariamente prodotto un aumento della qualità

⁵² Thich Nhat Hanh, *Il dono del silenzio*, Garzanti, 2025, p. 44

comunicativa. Byung-Chul Han, nel suo saggio *Le non cose. Come abbiamo smesso di vivere il reale*, osserva che la nostra epoca è dominata da una “inflazione comunicativa” che produce un rumore di fondo permanente: “Il silenzio scaturisce dall’indisponibile, che accentua e approfondisce l’attenzione creando uno sguardo contemplativo dotato della pazienza per il lungo e il lento”⁵³

In questo contesto, il silenzio è diventato un bene raro. La comunicazione digitale, infatti, non tollera pause: ogni secondo di inattività è vissuto come perdita e ogni silenzio come fallimento. Gli individui, costantemente sollecitati a rispondere, a condividere, a mostrarsi, si trovano spesso sovraesposti, ma non ascoltati.

Questa situazione ha implicazioni importanti per i giovani. Occorre considerare come il silenzio dei giovani non sia univoco ma assuma forme diverse, che riflettono differenti modalità di relazione con sé stessi e con il mondo.

a. Silenzio sociale

Molti giovani si ritirano dai contesti relazionali reali, preferendo la comunicazione mediata da schermi. Questo silenzio non è assenza di interazione, ma evitamento del confronto diretto, della corporeità, dell’imprevedibilità dell’altro. Fenomeni come l’*hikikomori*, ma anche la crescente difficoltà a sostenere conversazioni telefoniche o a partecipare a eventi sociali, ne sono un esempio.

b. Silenzio emotivo

In un contesto che premia l’apparenza e la positività, le emozioni complesse vengono spesso silenziate. La tristezza, la rabbia, la paura non trovano spazio nei linguaggi digitali, se non in forma semplificata (*emoji, reaction*). Questo porta a una povertà espressiva che ostacola la costruzione di un’identità emotiva solida.

Sherry Turkle, in *Alone Together*, sottolinea:

“In the digital life, stillness and solitude are hard to come by” (Turkle, 2011, p. 173).

La mancanza di silenzio interiore impedisce ai giovani di entrare in contatto con sé stessi, di elaborare le proprie emozioni, di costruire una narrazione coerente del proprio vissuto.

c. Silenzio esistenziale

Il silenzio può anche essere espressione di una crisi di senso. In un mondo frammentato, in cui i riferimenti culturali e simbolici si moltiplicano e si dissolvono, molti giovani faticano a trovare parole per dire chi sono, cosa desiderano, quale posto occupano nel mondo.

Zygmunt Bauman descrive la condizione giovanile come segnata da una profonda insicurezza: “La generazione meglio equipaggiata tecnologicamente di tutta la storia

⁵³ Byung-Chul Han, *Le non cose. Come abbiamo smesso di vivere il reale*, 2022, p. 87.

umana è anche la generazione afflitta come nessun'altra da sensazioni di insicurezza e di impotenza”⁵⁴. Il silenzio giovanile è il risultato di una serie di fattori interconnessi, che riguardano sia la sfera individuale che quella sociale.

La continua esposizione a stimoli digitali produce una forma di saturazione cognitiva. Il cervello dei giovani è costantemente sollecitato da input visivi, sonori, testuali. Questo sovraccarico può generare affaticamento mentale, difficoltà di concentrazione, ritiro comunicativo.

I social network hanno introdotto una nuova dimensione della comunicazione: quella pubblica e performativa. Ogni parola, ogni immagine, ogni opinione può essere giudicata, commentata, condivisa. Questo genera una costante pressione sociale, che può portare i giovani a ritrarsi nel silenzio per evitare il rischio del fallimento, del rifiuto, della derisione.

Il silenzio può essere una risposta alla mancanza di ascolto. In una società in cui gli adulti sono spesso distratti, assenti, presi da ritmi frenetici, i giovani possono percepire che non c'è spazio per la loro voce. Il silenzio diventa allora un modo per segnalare questa assenza, per denunciare una relazione interrotta.

Non tutti i silenzi sono patologici. Il silenzio infatti può essere una risorsa. Infatti c'è il silenzio creativo, che non è chiusura ma attesa, riflessione, ascolto di sé. In un mondo che spinge alla reazione immediata, alla visibilità costante, il silenzio può diventare un atto di libertà, una forma di resistenza, un modo per costruire un'identità più autentica.

Nel volume *Giovani e social network*, gli autori osservano: “Il silenzio non è sempre un vuoto, ma può essere un pieno di significati non detti, un linguaggio alternativo che chiede di essere decifrato” (Bissaca et al., 2020, p. 87).

In un contesto dominato dalla comunicazione compulsiva, educare al silenzio diventa una sfida fondamentale. La scuola, la famiglia, le istituzioni educative devono riscoprire il valore del silenzio come strumento di crescita, di apprendimento, di relazione.

Infatti, il silenzio è la condizione necessaria per il pensiero riflessivo. Solo nel silenzio è possibile ascoltare sé stessi, elaborare esperienze, sviluppare un pensiero critico. Le pratiche educative dovrebbero prevedere tempi e spazi di silenzio, non come punizione, ma come occasione di interiorità.

54 Z. Bauman, *Paura liquida*, 2008, p. 126.

5. Conclusioni

In quest'epoca rumorosa, davvero il silenzio è sempre più importante. Esso è una via di centratura, di approfondimento, un antidoto alla superficialità e alla reattività, una strada per tornare alla casa del cuore e ritrovarsi negli occhi degli altri. Il silenzio è salute e lucidità, un respiro a pieni polmoni, uno sguardo alla giusta distanza che rende nitidi i contorni del mondo, esteriore e interiore. Durante le mie ricerche silenziose sul tema del silenzio, mi sono imbattuta in un articolo che mi ha molto entusiasmata, scritto da Michele Zappalà su Accademia. Edu.

Il silenzio è presentato come esperienza trasformativa, passaggio interiore tra il mondo materiale e quello spirituale. Non solo è assenza di suono, ma spazio di evoluzione e apprendimento e contatto con la dimensione più profonda dell'essere. Zappalà usa una metafora potente: imparare a nuotare è come imparare a vivere nel silenzio. All'inizio può esserci paura, disorientamento, sforzo, poi si scopre che si può "galleggiare" anche senza muoversi. Il silenzio allora è una sorta di oscillazione tra il vecchio e il nuovo, un processo che richiede coraggio e determinazione.

Dopo tante letture, osservazioni e pratica del silenzio, mi sono convinta che sia molto importante l'educazione al silenzio. Educare al silenzio significa anche educare all'ascolto dell'altro. In un mondo in cui tutti parlano, ma pochi ascoltano, il silenzio può diventare un atto relazionale, un modo per accogliere l'altro, per creare un dialogo autentico.

Il silenzio nella società iperconnessa è un fenomeno complesso, che non può essere ridotto a una semplice mancanza di comunicazione. Esso è, al contrario, un indice sensibile delle trasformazioni culturali, relazionali e psichiche in atto. Può essere sintomo di disagio, ma anche risorsa di crescita. Può segnalare una crisi, ma anche aprire a nuove possibilità. Comprendere il silenzio significa ascoltarlo senza giudicarlo, accoglierlo come linguaggio, come segnale, come domanda. Significa creare spazi in cui il silenzio possa trasformarsi in parola, in relazione, in senso.

Bibliografia

- Bauman Z., *Paura liquida*, Laterza, 2008.
- Bion W. R., *Attenzione e interpretazione*, Armando Editore, 1970.
- Bissaca E., Cerulo M., Scarcelli C.M., *Giovani e social network. Emozioni, costruzione dell'identità, media digitali*, Carocci, 2020.
- Bollas C., *L'ombra dell'oggetto*, Raffaello Cortina Editore, 1987.
- Cage J., *Silenzio*, Il Saggiatore, 2019.
- Calvino I., *Lezioni Americane*, Mondadori, 2008.
- Celan P., *La svolta del respiro*, raccolta *Atemwende*.
- Corrado G., *Il silenzio all'opera. Roland Barthes e Maurice Blanchot*, Mimesis, 2012.
- Dickinson E., *Dietro la porta*, Mondadori.
- Eckhart M., *Sermoni tedeschi*, a cura di Marco Vannini, Adelphi, Milano, 1985.
- Egan G., *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping* (10^a ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning, 2014.
- Freud S., *La psicoanalisi*, Newton Compton Editori, 2018.
- Gasparini G., *Il silenzio: le dimensioni sociali*, JSTOR, 1992.
- Han Byung-Chul, *La società della trasparenza*, Nottetempo, 2014.
- Han Byung-Chul, *Le non cose. Come abbiamo smesso di vivere il reale*, Einaudi, 2022.
- Hanh T. N., *Il dono del silenzio*, Garzanti, 2025.
- Jalāl al-Dīn Rūmī, *Mathnawi*, trad. Italo Pizzi, in *Orfeo. Il tesoro della lirica universale*, Sansoni, Firenze, 1974.
- Lacan J., *Il seminario. Libro XX. Ancora (1972–1973)*, Einaudi, 2011.
- Le Breton D., *Sul silenzio*, Raffaello Cortina Editore, 2018.
- Lowen A., *La voce del corpo. Il ruolo del corpo in psicoterapia*, Astrolabio.
- Lowen A., *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli.
- May R., *L'arte del counseling*, Astrolabio, 1989.
- Marchino L., Mizrahi M., *Il corpo non mente*, Pickwick, 2014.
- Ogden T., *Prendere vita nella stanza d'analisi*, Raffaello Cortina Editore, 2022.
- Ogden, T., *Subjects of Analysis*, Jason Aronson, 1994.
- Picard M., *Il mondo del silenzio*, Servitium Editrice, 2007.
- Rogers C., *On Becoming a Person*, 1989.

Rogers C., *A Way of Being*, 1980.

Rogers C., *Terapia centrata sul cliente*, La Meridiana, 2007.

Rothko M., *Vivere l'arte. Scritti (1934–1969)*, Donzelli, 2021.

San Giovanni della Croce, *Subida del Monte Carmelo*, I.8.6, ed. B.A.C., Madrid, 1974.

Scotti A., *Il mondo del silenzio. Natura e vita in Maurice Merleau-Ponty*, ETS, 2016.

Sontag S., *The Aesthetics of Silence*, in *Styles of Radical Will*, FSG, 1969.

Stagi P., *Benedetto da Norcia. L'esperienza di Dio*, Borla, Roma, 2014.

Turkle S., *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*, Basic Books, 2011.

Winnicott, D., *Gioco e realtà*, Armando Editore, 1971.

Winnicott D., *Il sentimento del reale. Scritti inediti*, Raffaello Cortina Editore, 2025.

Winnicott D., *La madre e il suo bambino*, 1957.

Winnicott, D., *Sviluppo affettivo e ambiente*, Armando Editore, 1965.

Zambrano M., *Chiari del bosco*, SE, 2020.

Ringraziamenti

Ringrazio mio marito e mio figlio che mi sono stati accanto in questi anni di formazione presso IPSO sostenendomi e incentivandomi a fare riemergere delle parti di me che per convenzione sociale avevo messo da parte, permettendomi così di tornare all'unità del mio essere composto da tante parti che ad oggi sono in armonia tra loro. Ringrazio la Scuola, gli insegnanti e i compagni di viaggio. Ringrazio me stessa per il coraggio di cambiare, per aver scelto di assumermi la responsabilità di cambiare, per continuare ad evolvermi come essere umano, sperimentando nuove strade, nuove opportunità.