

# Silenzio, Ascolto, Dialogo

Giuliana D'Ambrosio

In questo titolo, volutamente scarno, ho inteso non solo sottolineare il valore intrinseco di queste tre parole, ma anche sintetizzare il senso di un percorso, non facile né scontato, ma straordinariamente appagante quando realizzato in autentica consonanza con il loro significato profondo.

Da sempre ho nutrito per le parole una vera passione, che si è via via rinforzata nel corso dei miei studi classici (glottologia, filologia, semantica, filosofia del linguaggio...), poi in un approccio privilegiato alla poesia che fa della parola-simbolo o della parola-immagine la sua protagonista, e infine, ultima in ordine di tempo ma non certo di importanza, una vera e propria "fascinazione" per la tecnica delle parole evocatrici suggerita da Roberto Assagioli. In quest'ottica le parole, spesso banalizzate dall'uso o forse dall'abuso, vanno considerate come vere e proprie entità vive e pregnanti, da riscoprire ogni volta come nuove, in tutta la loro valenza simbolica e carica di significato.

Perciò, mi piacerebbe che voi guardaste a queste semplici parole – Silenzio, Ascolto, Dialogo – riscoprendone, in qualche modo, la originaria e intatta carica di "verginità": solo così potrete lasciarle ri-

suonare dentro di voi e cogliere il senso profondo non solo delle parole considerate singolarmente, ma anche di questa loro ben precisa sequenza. Perché un dialogo autentico presuppone un ascolto vero e totale, e un ascolto di questo tipo non si può attuare se non si è riusciti prima a fare un reale silenzio interiore...

Penso che, la parola Silenzio per chi frequenta la psicosintesi o in ogni caso aspira a fare un cammino di crescita, richiami immagini e sentimenti di quiete, pace, calma e tranquillità. Tutti noi, però, sappiamo come spesso, in altri ambienti e situazioni, possa invece richiamare stati d'animo di vuoto, solitudine, isolamento, o addirittura di angoscia o di paura.

Ma lasciamo da parte, qui, tutte e possibili connotazioni negative del silenzio inteso come semplice assenza di parole, peraltro spesso portatrice di messaggi più pesanti delle parole stesse (le famose meta-comunicazioni): chi di noi non conosce i silenzi di ostile chiusura, di mortificazione, di rabbia, di paura, di rancore o i minacciosi silenzi che nascondono ricatti affettivi? E' un tema che, da sé, richiederebbe un capitolo a parte.

Qui parliamo di un silenzio

elettivo, quel silenzio tanto raccomandato da Assagioli ("Diventiamo, individualmente e in gruppo, amici del silenzio"); silenzio interiore che è decantazione di pensieri, quiete di sentimenti e di emozioni, assenza di clamori interni, spazio di ricettività. Che è, nel vuoto che si è riusciti a creare, esperienza di pienezza in un tempo che si dilata a nostra misura.

In ogni via di saggezza, infatti, il silenzio è considerato condizione e premessa indispensabile per accedere alla propria interiorità, per contattare quel sé personale che è puro centro di autocoscienza e che ci consente di aprirci al Sé transpersonale (come è tanto bene simboleggiato nell'ovoide). Da Socrate a Marco Aurelio a Seneca, dai grandi saggi orientali alla tradizione ebraica e cristiana, l'invito al silenzio come primo strumento di consapevolezza e di interiorizzazione è assolutamente costante.

Così dice padre Andrea Schnöller nella premessa al suo libro "La via del silenzio"<sup>1</sup>, mentre ricorda la nota, bellissima espressione di Osho Rajneesh: "...Nel silenzio diventa come una canna di bambù, cava, vuota dentro: e appena sarai diventato come una canna di bambù e

avrà fatto il vuoto dentro di te, ecco, le labbra divine ti si accosteranno e la canzone divina avrà inizio"

Mi piace ancora citare, a titolo esemplificativo, Marco Aurelio ("Scava nella tua interiorità.....")<sup>2</sup> e Swami Paramananda ("La perla di gran valore è nascosta profondamente; come un pescatore di perle, anima mia, tuffati, tuffati nel profondo, e cerca, cerca senza stancarti..."), o S. Agostino ("Tu eri dentro di me, nel silenzio – e io ti cercavo fuori"), o ancora Ety Hillesum ("Mi siedo in silenzio e mi riposo in me stessa, e questo lo chiamo riposarmi in Dio")<sup>3</sup>. E per venire a temi molto attuali, che dire di questa scoperta del silenzio da parte di Tiziano Terzani<sup>4</sup>:

" Il silenzio lassù era un suono. Un simbolo dell'armonia dei contrari a cui aspiravo?... La voce di Dio? La musica delle sfere?... Senza silenzio non c'è parola. Non c'è musica. Senza silenzio non si sente. Solo nel silenzio è possibile tornare in sintonia con se stessi..."

Passerei ora a parlare del dialogo, lasciando da parte, solo per poco, l'ascolto, che riprenderò più tardi. Nella sequenza suggerita il dialogo rappresenta il punto d'arrivo, l'obiettivo, l'aspirazione

di un percorso: e si tratta di un dialogo che va ben oltre l'accezione di comune conversazione, di scambio di parole –dove spesso, purtroppo, ognuno degli interlocutori è presente solo a se stesso e a quello che vuole dire-. Il Dialogo contiene in sé il termine Logos, che per i Greci era sinonimo di ragione, principio direttivo regolatore della vita; per Assagioli è ordine, armonia, intelligenza e ragione; nella tradizione cristiana, come leggiamo nel Vangelo di Giovanni, è addirittura sinonimo di Dio (In principio era il Logos, e il Logos era presso Dio, e il Logos era Dio....). L'altra parte che compone la parola è quella piccola preposizione, dia-, che in greco ha tante valenze di significato

–attraverso, tra, per...- tutte che indicano l'entrare in relazione: vale a dire che questo Logos, questo Assoluto, in qualche modo si relativizza per mettersi in contatto, in relazione appunto, con quello che Martin Buber chiama il Tu, ogni Tu che dà senso all'esistere di ogni Io che vi si rapporta. Mi sembra di poter dire – anche se forse è un'affermazione un po' arida – che la massima espressione del Dialogo è l'atto d'amore con cui "il Logos (il Verbo) si fece carne ed abitò tra noi", mettendosi in relazione pura e totale con l'umanità. Per scendere alla concretezza delle nostre esperienze intendo dire che ogni dialogo, e non solo quello transpersonale - dialogo col Sé superiore o

con il divino che dir si voglia – è presente, deve essere presente un senso di sacralità, perché sacro è l'altro, chiunque altro con cui si entra in relazione, sia esso una persona (dialogo interpersonale) o il nostro io profondo (dialogo interno) o l'inconscio, o ancora le nostre parti o subpersonalità (dialogo intrapsichico), o infine la natura, l'arte, la vita stessa.

Ciascuno di questi soggetti o elementi con cui vogliamo intraprendere un contatto dialogico autentico merita infatti un sacro rispetto, un'attenzione profonda che si realizza solo con un sincero atteggiamento di ASCOLTO. Ma, anche qui, di quale ascolto parliamo? Io penso che in fondo al cuore tutti lo sappiamo, perché non

c'è persona che non abbia sperimentato la frustrazione di non sentirsi veramente ascoltata, e quindi compresa, capita. E' questo in sostanza che tutti desiderano, trovarsi di fronte ad un ascolto attivo e partecipe, non ad un sentire che è semplice registrazione di suoni e di parole.

L'Ascolto, mi vien da dire, dovrebbe essere "ecologico", pulito, nel senso che chi vuole entrare in sintonia con l'altro (ogni tipo di altro, come ho detto prima) dovrebbe aver fatto piazza pulita di etichette, pregiudizi, proiezioni, insomma di tutti i propri filtri soggettivi e porsi di fronte all'interlocutore con cuore e orecchi nuovi, come se fosse la prima volta. E' possibile questo? Non so, ma so per



**P.M. Bonacina "Silenzio" foto 2007**

certo che sarebbe bellissimo: e vale comunque la pena di provarci. In fondo perseguire un ideale è un procedere per tappe successive in una precisa direzione: un po' come gli antichi marinai: tenevano gli occhi fissi alle stelle per orientare il proprio cammino, pur sapendo che non le avrebbero mai raggiunte...

E se concordiamo sul fatto che non può esserci dialogo

se non c'è autentico ascolto, né questo può esserci se non si è fatta prima l'esperienza del silenzio vero, allora potremo provare a mettere in atto questo percorso, dedicandogli attenzione, volontà ed energia: impegnarci per diventare capace di "metterci in ascolto" – di noi stessi, degli altri, del Creato, di Dio – ricordandoci il suggerimento di Vivekananda

Siediti ai bordi dell'aurora,  
per te sorgerà il sole.

Siediti ai bordi della notte,  
per te scintilleranno le stelle.

Siediti ai bordi del torrente,  
per te canterà l'usignolo.

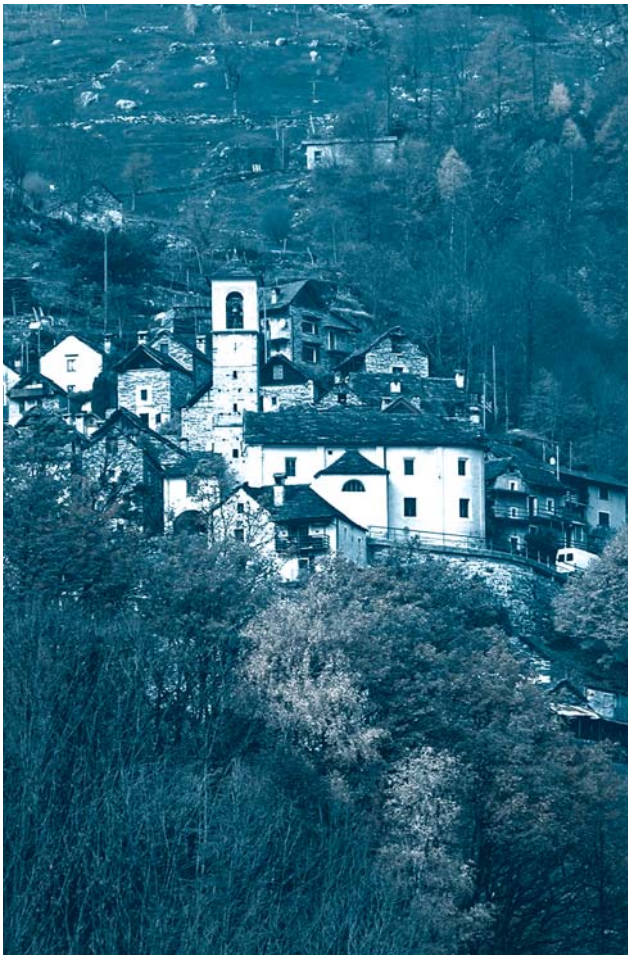
Siediti ai bordi del silenzio,  
e Dio ti parlerà.

Entrare in se stessi, fare  
silenzio, restare in attesa...

E, quando il dialogo avrà inizio, sperimentare la gioia di ascoltare con ricettività e apertura, con la totale disponibilità di un cuore aperto e silenzioso. ■

#### Bibliografia

- 1) P.Andrea Schnöeller "La via del Silenzio" ed. Appunti di viaggio
- 2) Marco Aurelio "Ta eis/eautòn"
- 3) Ety Hillesum "Diario 42/43" Ed.Adelfhi
- 4) Tiziano Terzani "Un altro giro di giostra" Ed.Longanesi



## *Silence, Listening, Dialogue*

Silence, listening, dialogue are three words that make whole a difficult but remarkably satisfying path. Psycosynthesis recognizes the values of living beings, hence the use of evocative words, a technique suggested by Roberto Assagioli.

Silence, an inner silence, is a quietness of emotions and thoughts that creates a readiness. Inner silence is a precondition to be in contact with our personal self and to open ourselves to our transpersonal self.

Dialogue is a destination. The word "dialogue" derives from Logos: reason, harmony, order, intelligence and DIA, that in Greek means between, through, and for. All these words demand starting a relationship. The absolute: the Logos is related to YOU and provides a sense of existence to everyone. In the dialogue, "YOU" must listen. There must be an accepting attitude in order to have a genuine dialogue. Listen without prejudice. Be a receptive listener.

Your goal is to be ready for listening. We must practice silence, only then there will be real dialogue.