

Saper ascoltare: la parola e il silenzio

GRACIELA RICCI

La musica del mondo e dei sapienti
siam pronti ad ascoltare riverenti.

H. Hesse, *Il gioco delle perle di vetro*

Quando s'interloquisce nella società frenetica in cui viviamo, capita spesso che non si tenga conto dell'etimologia della parola. Ma in un congresso speciale come questo, che celebra le forme molteplici della spiritualità lungo l'asse del tempo, è utile e significativo riflettere sulle radici di alcune parole che oggi sono diventate di uso comune. Per cominciare, mi riferirò alla parola 'comunicare', a una delle sue forme principali, il dialogo, e a ciò che lo permette, la relazione tra la parola e il silenzio.

Comunicare deriva dal lat. *communis*, comune, e significa condividere qualcosa con qualcuno. La comunicazione implica quindi un dialogo, una relazione con l'altro, anche se oggi pare sia diventata più un monologo con la tecnologia. Perciò è importante tornare all'etimologia per riscoprire l'autentico significato del termine, le sue relazioni con i soggetti coinvolti e la loro capacità di ascoltare e di porsi in relazione.

Il termine 'comunicazione', negli ultimi anni, è stato notevolmente inflazionato dai media. La nostra società, con la miriade di oggetti tecnologici che ha creato per comunicare, si è resa responsabile di un tale eccesso di comunicazione e di informazione superficiale e gratuita, che oggi possiamo dire di essere circondati e invasi da un 'rumore' inutile e senza alcun significato. A livello sociale, gli incontri quasi rituali di

una volta sono stati sostituiti da una quantità di *show* parlanti e persino l'economia è diventata uno *show business*. Perciò il noto primo principio scoperto da Paul Watzlawick, a Palo Alto, negli ormai lontani anni '60: "Non si può non comunicare", è diventato una specie di imperativo categorico in campo aziendale, politico ed economico, oltre che in campo umanistico e formativo. La società massmediatica, con gli eccessi di questa finta comunicazione a livello planetario, ha prodotto uno snervante processo di appiattimento e ha portato di fatto a negare ciò che apparentemente stava pubblicizzando. Perciò cerchiamo di riportare la comunicazione al suo significato essenziale per capire la giusta relazione tra la parola e il silenzio, specialmente in un contesto come quello teosofico.

Come ha ben detto il medico francese Alfred Tomatis, l'inventore dell'Orecchio elettronico: "L'uomo ha sempre avuto la preoccupazione di scoprire i procedimenti capaci di fornirgli energia per vivere in comunicazione con gli altri e con l'universo. Per questo ha sempre intuito che i suoni potevano essere un mezzo per perseguire questo obiettivo. Da qui l'importanza attribuita al mondo sonoro"¹.

Questo mondo sonoro, articolato in parole e le parole in frasi, nella comunicazione dialogica compone un discorso a due vie che può essere più o meno significativo, secondo la densità semantica che scaturisce dalle sue articolazioni.

Tuttavia è importante non dimenticare che il senso di un discorso non risiede solo nelle parole. Oltre al paraverbale e alla gestualità, che sono l'85% della comunicazione, è il tessuto in-

visibile tra ciò che si dice e ciò che si tace ciò che dona al discorso la sua gravidanza semantica; specialmente ciò che si tace, dato che *“anche il silenzio può essere considerato un discorso, in quanto rifiuto dell’uso che altri fanno della parola; ma il senso di questo silenzio-discorso sta nelle sue interruzioni”*². Come ben sappiamo, esiste un momento per tacere e un momento per parlare, e la capacità energetica delle parole ha a che fare con la scelta del pensiero giusto detto nel momento giusto. Diceva nel Settecento l’abate Dinouart: *“È bene parlare solo quando si deve dire qualcosa che valga più del silenzio”*³.

Parole in sintonia con quanto attribuito a un maestro sufi (e citato da Jeanne Guesdon ne *La crescita interiore tramite il potere del silenzio*): *“Se ciò che stai per dire non è più bello del silenzio, non dirlo. Grandi verità emergono dal silenzio”*.

Ma come sappiamo quando è più importante tacere che parlare? Nel sentiero spirituale, il primo requisito richiesto all’aspirante discepolo è il discernimento, che dovrebbe indicargli quando la scelta del silenzio diventa più importante del parlare. Solo che, per agire secondo il discernimento, la mente umana dovrebbe avere uno stato di quiete, di serenità e di distacco che spesso non possiede, specialmente nel momento attuale, dove il rumore è l’elemento predominante.

Infatti, la pratica del silenzio non è facile in un momento storico pervaso dai rumori: radio, tv, internet, tablets, ipad e smartphones, oltre ai mezzi di trasporto e ai tanti altri prodotti tecnologici che ci distraggono in continuazione, ma anche i rumori provenienti dalle mille chiacchiere futili e spesso anche poco benigne provenienti dalle nostre labbra e dalla nostra mente, una mente che è rimasta indietro nella sua maturazione rispetto ai tempi veloci del progresso tecnologico. Purtroppo la complessità del mondo è tale che non è più possibile controllare, come una volta, i risultati emergenti dalla sua interazione sistemica, proprio perché

i cambiamenti sono troppo imprevedibili.

Come si fa a far silenzio in queste condizioni? Qualcuno potrebbe consigliare una soluzione parziale, quella di andare in montagna o in campagna; ma anche in natura ci portiamo dentro il nostro mondo interiore zeppo d’immagini, di pensieri di seconda mano, di dialoghi interni densi di conflittualità inesprese, di desideri frustrati, un mondo altrettanto o forse più rumoroso di quello contestuale.

A questo proposito, le grandi tradizioni spirituali ci vengono in aiuto, perché hanno sempre sottolineato alcuni punti fermi che possono aiutare a far tacere la mente e che raggrupparei in questo modo:

a. l’osservazione lucida, vigile e sincera delle nostre azioni, sia riguardante il pensiero sia l’utilizzo della parola (di solito tendiamo ad osservare di più ciò che non ci piace degli altri perché certamente è più facile; dimentichiamo che c’è solo una persona che si può sperare di cambiare e questa persona siamo noi stessi).

b. L’ascolto attivo, in modo da creare un’interazione di reciprocità fra persone che hanno gli stessi diritti di essere ascoltate (oggi con il dilagare di tablet, note-book e smartphone c’è una vera crisi nelle dinamiche di ascolto e si è dimenticata l’importanza dell’empatia, del saper condividere gli stati d’animo altrui).

c. L’integrità morale: integro vuol dire essere tutt’uno con il Sé profondo, senza contraddizioni né ipocrisie. Ciò significa che va data la dovuta importanza all’elemento etico come guida delle nostre azioni, il quale, purtroppo, a volte viene tralasciato senza grandi sensi di colpa (a livello politico questa carenza è macroscopica).

d. Il mutuo rispetto negli scambi relazionali è il primo approccio comunicativo che bisogna rispettare prima di aver accesso a una fratellanza reale e autentica.

Abbiamo sufficiente discernimento per evi-

tare il rumore dei gossip? Sappiamo distinguere tra un discorso autentico e un discorso magari bello ma mistificato? Tra un pensiero prodotto da una mente purificata e uno prodotto da una mente piena di sufficienza o forse di falsa modestia? Spesso leggiamo belle riflessioni sulla rivista teosofica o altrove, restiamo affascinati dalle parole, perciò non ci domandiamo se ciò che stiamo leggendo scaturisca da una vera pratica spirituale. La distanza tra l'immagine di sé e la persona autentica può essere notevole e, a volte, è l'immagine inflazionata che ci siamo costruiti di noi stessi a esprimere belle costruzioni intellettuali, non l'essenza di ciò che siamo nel profondo dell'anima. Eppure, come diceva Emerson, *"ciò che siamo deve parlare più forte di ciò che diciamo"*⁴.

Il discernimento, sostenuto dall'intuizione e dal distacco della propria immagine, dovrebbe portarci a percepire non solo l'autenticità del discorso altrui bensì anche l'autenticità delle nostre parole. Se però non abbiamo una mente sufficientemente purificata dalle contaminazioni esterne e interiori, il discernimento funziona poco. Tempo fa dicevo a un fratello della S.T. milanese che, se non riusciamo ad essere precisi, trasparenti e armonici con le parole e con il comportamento, nei rapporti con noi stessi e con l'altro, specialmente all'interno delle sedi teosofiche, vuol dire che non abbiamo capito il significato della ricerca della verità, motto alla base del movimento teosofico. E questa ricerca comincia dalle piccole cose di ogni giorno e anche da ciò che esprimiamo con le parole, con i minimi gesti del nostro comportamento, anche con il silenzio, se questo fosse necessario.

A questo riguardo, i gruppi di studio teosofici sono importanti per poter mettere in pratica l'autoconsapevolezza nel rapporto tra la parola e il silenzio. Come sappiamo, un gruppo di studio ha un duplice aspetto: da una parte conoscere la letteratura teosofica, dall'altra, esplorare le nostre capacità di auto-osservazione, di equi-

brio e di comprensione, non soltanto attraverso l'autoconoscenza e l'osservazione del nostro comportamento, ma anche attraverso ciò che gli altri ci rinviano, gestualmente e a parole. Gli incontri di gruppo ci permettono di riflettere su quanto ciascuno di noi apporta al gruppo di positivo, su quanto è sincero e autentico nel suo agire, cioè nell'agire con la parte migliore di sé, oppure no (ad esempio, non sempre l'agire impulsivo e spontaneo è espressione di autenticità, può anche essere una semplice espressione narcisistica).

Il gruppo è un sistema vivo e complesso, per cui l'energia di ciascuno dei componenti aiuta a portare avanti e a far progredire il gruppo oppure a bloccarlo, se non capisce l'importanza dell'interrelazione nel rapporto con gli altri. Ogni modificazione all'interno del gruppo si accompagna a piccole modifiche anche all'interno dell'individuo, e viceversa. Il gruppo, dal punto di vista sistemico, è più della somma dei singoli componenti; quindi ha un'organizzazione complessa e segue un percorso evolutivo proprio fatto di dipendenza, combattimento, fuga, crisi, parità, accettazione e crescita.

Dato che un gruppo ha dinamiche simili a quelle familiari, ciascuno inconsciamente, all'interno del gruppo, riproduce il comportamento della famiglia d'origine; quindi possono a volte formarsi sottogruppi di ostilità non scaricata verso un altro socio, ma è normale perché ciascuno riversa e proietta sul gruppo il copione che gli è stato insegnato nella propria famiglia. Perciò, se per caso ci sono le crisi, esse sono sempre una risorsa e bisogna accettarle con spirito fraterno. L'importante è saper gestire i conflitti creativamente perché, più un ambiente è complesso, più si rende necessario che le persone che ne fanno parte abbiano acquisito la competenza della riflessività sistemica, dove le metafore, i paradossi, la polifonia, la circolarità della comunicazione, la comprensione dialogica hanno un ruolo fondamentale.



Hermann Hesse (1877-1962), scrittore le cui opere sono ricche di suggestioni che si ricollegano ad una visione teosofica del mondo.

In un gruppo di studio teosofico, la responsabilità di ciascuno è più grande rispetto a un qualsiasi altro gruppo di studio e ogni crisi è una prova che permette a ogni componente di guardarsi lucidamente allo specchio e di rendersi conto con umiltà, trasparenza e correttezza se è all'altezza o meno del compito, cioè di ciò che significa essere un socio della ST. È troppo facile dire (come a volte ho visto fare): *“dato che questo socio non mi piace, non vengo più alle riunioni”*; un comportamento di questo tipo indica che la persona non ha capito molto di Teosofia. Come ho già detto altre volte, non stiamo lavorando per noi, soci della S.T., stiamo lavorando su di noi per il bene di tutti. Questo è il senso etimologico del sacrificio, del *sacrum facere*. Il modo di comprendere la Teosofia determina il nostro modo di applicarla. Cerchiamo quindi d'imparare a vedere noi stessi anche attraverso la voce degli altri, a far tesoro dei piccoli input

che possono arrivarci attraverso l'interazione di ogni personalità con quella degli altri, sempre consapevoli che siamo imperfetti e che non tutto quel che l'altro dice o fa può soddisfarci.

C'è una voce senza parole che si può sentire all'interno di un gruppo; se siamo attenti, la si può sentire attraverso la gestualità ma anche attraverso il feeling empatico e intuitivo. È la voce di ciò che abbiamo costruito con l'apporto di tutti. Perciò cerchiamo di ascoltare questa voce collettiva della coscienza di gruppo e di apportare positività in modo che si possa percepire nel gruppo la voce dell'armonia e di un agire autentico.

Riassumendo, nella ricerca della verità, la qualità della parola e la scelta del silenzio al momento giusto sono importanti, perchè riguardano non soltanto il presente ma anche il futuro, e non solo per chi crede che esista una legge karmica.

Anche Jung, ad esempio, parlava di una epistemologia della finalità, che potrebbe paragonarsi a quella che i moderni terapeuti chiamano causalità circolare o sistemica, dove quello che oggi diciamo e facciamo ha a che fare con una pluralità di motivazioni che abbracciano il passato, il presente e il futuro, in una interazione costante. Questo modello d'influenza reciproca è l'essenza del paradigma alchemico, dove il cerchio è un mandala che coinvolge le diverse temporalità ed è connesso all'interazione complessa degli archetipi⁵.

Perciò ogni parola ha un valore non indifferente perché legata all'intenzione e alla motivazione e, in campo spirituale, questo valore si moltiplica e diventa molto più significativo che nel parlottio quotidiano (mi viene da pensare alla scena del *Libro egiziano dei Morti* intitolata *Il peso del cuore - The Weighing of the Heart* - dove, davanti all'assemblea degli dei, il cuore del defunto viene pesato sulla bilancia che determinerà il suo destino, e dall'altra parte della bilancia è posata Maat, la dea della verità).

Quindi in riferimento alla capacità o meno di capire la differenza che fa la differenza nella qualità del parlare o del tacere, sarebbe opportuno ogni tanto fermarsi e porsi le seguenti domande:

sappiamo distinguere tra un discorso approssimativo e ambiguo e un discorso preciso e trasparente? Sappiamo capire la psicologia altrui per scegliere il tipo di approccio e lo stile del discorso da utilizzare? Ad esempio, un discorso serio anziché scherzoso o ironico? Un discorso essenziale anziché un discorso logorroico?

Sappiamo tacere quando ciò che stiamo per dire non è utile oppure è meno bello di ciò che possiamo non dire? Questo implica avere una personalità equilibrata e un buon grado di autoconsapevolezza emozionale, che non ha nulla a che fare con il sentimentalismo o con la spontaneità, bensì con l'input cognitivo delle nostre emozioni. Non è il controllo dell'area emotiva

che ci rende consapevoli ma la capacità di essere testimoni nel momento in cui l'impulsività scatta. La funzione delle emozioni è fornire alla nostra coscienza l'informazione che stiamo attivando un pattern più o meno inconscio, perché ritenuto il più adeguato a una percezione scontata di un contesto.

La risposta a tutte queste domande implica innanzitutto una buona capacità di ascolto perché un messaggio, per essere ben recepito, deve superare due barriere: quella dell'attenzione da parte del ricevente e quella dei 'rumori di fondo' che si frappongono tra emittente e ricevente. Lo zapping televisivo, ad esempio, ha ridotto di molto la capacità di concentrarsi e ascoltare in profondità, per cui bisognerebbe re-imparare ad ascoltare, in modo particolare se si vuole realmente cambiare. Negli ambienti teosofici parliamo spesso di percorso spirituale e del cambiamento insito in questo percorso, eppure quanto abbiamo in realtà modificato di noi stessi nella nostra realtà, nel comportamento quotidiano, nell'arco di 5 o 10 anni? Siamo ad anni luce da un comportamento che rispecchi una prospettiva matura e polifonica, d'accordo con le nuove modalità sistemiche di comunicazione che il momento storico richiede, sia in quanto gruppo sia a livello individuale medio.

Insomma, è vero che non siamo fatti tutti uguali, ciascuno ha il proprio percorso di crescita squisitamente individuale, eppure tutti noi soci S.T., in quanto ricercatori della verità, dovremmo essere più consapevoli delle responsabilità che abbiamo quali Essenze e non in quanto semplici personalità o gusci orditi da credenze ed eredità sociali e familiari. Nella strada verso il Sé, se vogliamo produrre un'autentica trasformazione delle nostre personalità, non bastano i cambiamenti esterni; ci vogliono, oltre alla pratica meditativa, gli elementi che la tradizione spirituale ha sempre suggerito da diverse prospettive: auto-osservazione vigile, ascolto at-

tivo, integrità morale e rispetto dell'altro.

Perciò, tornando alle domande precedenti, oggi sicuramente non daremo loro una risposta conclusiva; le ho portate qui, al "Dialogo fra amici", perchè ciascuno possa, magari in risonanza con l'altro, dare un proprio contributo a partire da un momento di riflessione e di autoanalisi. Pensiamo al significato della parola 'dialogo'. Esso è la modalità che due individui utilizzano per mettersi in vibrazione uno con l'altro. Così non solo siamo colpiti dai suoni che emettiamo ma anche da quelli che riceviamo. Per questo motivo, è importante, come disse Italo Calvino giocosamente, magari mordersi la lingua prima di parlare: *"Ogni volta che mi mordo la lingua – conclude mentalmente il signor Palomar – devo pensare non solo a quel che sto per dire o non dire, ma a tutto ciò che se io dico o non dico sarà detto o non detto da me o dagli altri. Formulato questo pensiero, si morde la lingua e resta in silenzio"*⁶.

Ascoltare al cento per cento prima di parlare vuol dire non pensare a ciò che diremo in risposta a quello che l'altro ci sta dicendo in quel momento, perché allora siamo divisi e stiamo ascoltando solo parzialmente. *"Per raggiungere l'ascolto è necessario lasciarsi penetrare fino a non essere più che un ascolto profondo delle risonanze permanenti della vita"*⁷.

La relazione con l'altro e il modo di comunicare con lui attraverso la parola e/o il silenzio diventano veramente autentici se sono liberi, scevri da pregiudizi, da sospetti, da identificazioni e proiezioni; e questo tipo di relazione può essere raggiunto solo attraverso lo sviluppo dell'autoconsapevolezza perché, come ben diceva Freud, l'Io non è padrone in casa propria; deve perciò crescere e maturare in comprensione mediante la dinamica relazionale con gli altri e un'attenta e distaccata analisi di se stesso e del processo dialogico.

La gestione di una comunicazione armonica è basilare, in un contesto come quello teosofico.



Alfred Tomatis (1920-2001), medico e psicologo francese a cui si deve l'invenzione del cosiddetto orecchio elettronico.

La questione è riuscire a rendere intenzionale e consapevole l'utilizzo dell'attenzione, della parola e del silenzio che hanno a che fare con l'accettazione degli errori, con il perdono e con la gioia, perché gioia e armonia sono strettamente collegate. *"Dimmi come ascolti e ti dirò chi sei"*, ha detto qualcuno. Se si ascolta bene, si risponde con tutto il corpo, perché non è solo l'orecchio che ascolta, come ha ben scoperto Tomatis. Più sappiamo ascoltare, più la nostra coscienza saprà rispondere ai bisogni dell'altro: *"È un errore pensare che il suono giunga solo all'orecchio (...) Noi trasformiamo la struttura del nostro corpo parlando, cioè, per dire meglio, parlandogli, dal momento che il corpo è il primo a essere interessato dal suono emesso. (...) Il suono 'vero', come ricordo sempre, non esce solamente dalle labbra ma dal corpo intero"*⁸.

Con il nuovo paradigma emergente, si è finalmente accettato che noi siamo coscienza, e

cosa fa la coscienza? Fa collassare le onde energetiche con l'attenzione e l'intenzione, e allora le onde diventano corpuscoli e creano la realtà manifesta. Ognuno di noi deve quindi chiedersi, con piena sincerità e trasparenza, e come socio della ST, che classe di realtà è intenzionato a creare in questo momento, per il bene della S.T. e per il mondo in cui vive.

Già Krishnamurti affermava, nei suoi discorsi, che noi siamo il mondo. Quindi imparare a discernere tra il reale e l'irreale è anche servire il mondo, visto che solo il discernimento e il distacco ci permettono di percorrere la via di mezzo, via che indica un cammino situato al di sopra degli opposti e senza deviare dal centro. E in questo cammino, se teniamo conto della prospettiva sistemica che i tempi complessi del momento richiedono, ciascuno di noi dovrebbe essere il testimone di se stesso nell'agire con gli altri, dovrebbe cioè avere la visione d'insieme di lui che agisce e di lui che, in contemporanea, osserva il suo agire con gli altri. Questo si chiama apprendimento di secondo grado in una società complessa, apprendere ad apprendere, e non è facile applicarlo. Come direbbe Tomatis: *"L'ascolto ha a che fare con l'infinito ed è l'infinito che si deve saper ascoltare e percepire. Se sappiamo ascoltare, non siamo più noi ad ascoltare, come non siamo più noi a cantare se ci lasciamo cantare, come non siamo più noi che parliamo se ci lasciamo attraversare dalla parola"*⁹.

Ecco che allora, nel profondo di noi stessi, non dovrebbe esistere altra urgenza che quella di ascoltare pienamente e l'ascolto dovrebbe essere libero, totale, senza costrizioni né pregiudizi né ripensamenti. Sempre tenendo presente che è il nostro Essere che ascolta e canta, che ama e gioisce, se lasciamo che si esprima in libertà, e siamo sempre noi stessi, è il nostro piccolo Io ad impedirgli di cantare.

Per finire, ecco una breve storia Zen dal titolo molto pertinente, *Imparare a star zitti*: "Gli

allievi della scuola di Tendai solevano studiare meditazione anche prima che lo Zen entrasse in Giappone. Quattro di loro, che erano amici intimi, si ripromisero di osservare sette giorni di silenzio.

Il primo giorno rimasero zitti tutti e quattro. La loro meditazione era cominciata sotto buoni auspici. Quando scese la notte e le lampade a olio cominciarono a farsi fioche, uno degli allievi non riuscì a tenersi e ordinò a un servo: 'Regola quella lampada'.

Il secondo allievo si stupì nel sentire parlare il primo: 'Non dovremmo dire neanche una parola', osservò.

'Siete due stupidi, perché avete parlato?,' disse il terzo.

*'Io sono l'unico che non ha parlato', concluse il quarto'*¹⁰.

La storia zen ci insegna che, nella strada verso l'Unità della Vita, sono la consapevolezza e l'attenzione i veri maestri ed è il Grande Silenzio che ci attende a un certo punto del percorso, come disse Toyur, un famoso mistico persiano, nel suo trattato *La conferenza degli uccelli*: *"... finché camminavano, parlavano ma, quando sono arrivati, tutti tacquero. Non c'erano più né guida né viaggiatore e anche la strada aveva cessato di esistere"*.

Note:

1. W. Passerini - A.A. Tomatis, *Management dell'ascolto* (trad. it.), FrancoAngeli, Milano 2003, p. 101.
2. *Op. cit.*, p. 131.
3. *Op. cit.*, p. 128.
4. Cit. nella RIT di gennaio 2013, p. 22.
5. Cfr R. Papadopoulos (a cura di), *Manuale di psicologia Jungiana*, Moretti e Vitali, Bergamo 2009, pp. 76-77.
6. Italo Calvino, *Palomar*, Einaudi, Torino 1983, p. 104.
7. Tomatis, *op. cit.*, p. 63.
8. *Op. cit.*, p. 126-127.
9. *Op. cit.*, p. 68.
10. Nyogen Senzaki - Paul Reps (a cura di), *101 storie Zen*, Adelphi 1989, p. 82.

Graciela Ricci è la presidente del Gruppo "Ars Regia H.P.B." di Milano.