

SILENZIO E PAROLA

Incontro fidanzati

31 ottobre 2021

1 Vita spirituale e comunicazione

La vita spirituale della persona è inscindibile dal presupposto della sua comunicazione con gli altri, ma la comunicazione è incomprendibile fuori di una già esistente vita spirituale¹.

2 Rientrare in sé stessi

«*Noli foras ire, in te ipsum redi, in interiore homine habitat veritas*².» «Non uscire da te stesso, rientra in te: nell'intimo dell'uomo risiede la verità.»

La solitudine è comunione

La solitudine è comunione, apertura agli altri, e non c'è comunicazione che non abbia come premessa la solitudine che dia ali alle parole, e le riempia di contemplazione e silenzio. La solitudine nasce dall'interiorità, ed è uno stato dell'anima, che si costituisce come momento diastolico della vita: come dimensione essenziale di ogni relazione fondata sulla alterità. La solitudine è una esperienza interiore che ci aiuta a dare un senso alla vita di ogni giorno, e ci consente di distinguere le cose essenziali da quelle che non lo sono. Certo, rientrando nella nostra vita interiore, nella solitudine e nel silenzio che sono in noi, avvertiamo l'importanza della riflessione e della meditazione, delle attese e delle speranze, alle quali ispirare i nostri pensieri e le nostre azioni. Solo così è possibile sfuggire all'egoismo e alla mancanza di amore, alla noncuranza e all'indifferenza. Sono tentazioni che non ci consentono di realizzare i valori autentici della vita: quelli della comunione e della donazione, della partecipazione al destino degli altri e della immedesimazione nella gioia e nelle sofferenze degli altri. Sono valori che realizziamo solo se riusciamo a tenere viva nel cuore una solitudine aperta al mondo della vita³.

3 Il dialogo

La comunicazione non è se non relazione

Comunicare è allora entrare in relazione con sé stessi e con gli altri; comunicare è trasmettere esperienze e conoscenze personali; comunicare è

¹ P.A. Florenskij *La colonna e il fondamento della verità Saggio di teodicea ortodossa in dodici lettere* pag 485

² Agostino *La vera religione*

³ E. Borgna *In dialogo con la solitudine* Torino: Einaudi, 2021, pag 94

uscire da sé stessi e immedesimarsi nella vita interiore di un altro da noi: nei suoi pensieri e nelle sue emozioni. Noi entriamo in comunicazione, e cioè in relazione con gli altri, in modo tanto più intenso e terapeutico quanta più passione è in noi, quante più emozioni siamo in grado di provare, e di vivere. Se vogliamo creare una comunicazione autentica con una persona, se vogliamo davvero ascoltarla, non possiamo non farci accompagnare dalle nostre emozioni. Quale abisso l'uomo medesimo, dice sant'Agostino, e come è difficile conoscere se stessi, i nostri pensieri e le nostre emozioni, e nondimeno senza questa analisi interiore nulla nemmeno possiamo conoscere degli altri.

In ogni forma di comunicazione, e soprattutto in quella terapeutica, l'io si confronta con un tu nell'orizzonte di un noi che fonde, e trascende, l'io e il tu in una nuova dimensione dalla quale si esce cambiati, e non si è più quelli di prima. In vita non c'è solo qualcuno che parla, comunicando qualcosa, e qualcuno che ascolta, ricevendo qualcosa, ma ci sono contemporaneamente, anche nel silenzio (si può comunicare con il silenzio e nel silenzio), un parlare e un ascoltare in una continua circolarità di esperienze che nascono dalla nostra capacità di emozionarci⁴.

Le parole che cambiano la vita

Insomma le parole che non fanno male, le parole che aiutano le persone che vivono nel dolore, o nella disperazione, non le troveremo mai se non siamo capaci di immedesimarci nelle loro emozioni, e di riviverle per quanto è possibile dentro di noi. Non ci sono ricette, non ci sono consigli, in questo campo, ed è solo necessario affidarsi alle antenne leggere della intuizione e della sensibilità personali. Ci sono psichiatri e psicologi che non le hanno, e persone semplici che le hanno: sono antenne almeno in parte innate, ma educabili, più o meno, in ciascuno di noi.

Certo, non c'è comunicazione autentica in vita, nella vita sana e nella vita malata, se non quando si evitano parole indistinte e banali, ambigue e indifferenti, glaciali e astratte, crudeli e anonime.

Le parole giuste insomma non possono se non essere quelle gentili e silenziose che non rimarcano le differenze, ma colgono le affinità, fra chi soffre di disturbi psichici e chi non ne soffre: almeno in apparenza. Non sono necessarie lezioni di psicologia, o di psicopatologia, nel non scegliere le

⁴ E. Borgna *Parlarsi La comunicazione perduta* Torino: Einaudi, 2015, pag 8

parole che feriscono, e nello scegliere invece quelle che testimoniano di vicinanza umana, e di solidarietà, ma è necessario educarci senza fine a rivivere in noi le situazioni dolorose degli altri, e a immaginare quali parole vorremmo sentire dagli altri se fossimo noi a stare male, e ad avere bisogno delle parole giuste. Costa fatica, costa tempo, questa educazione alla partecipazione ai pensieri e alle emozioni degli altri, ma è dovere, dovere inalienabile, farlo anche nella vita di ogni giorno; e quante infelicità, quante sofferenze, si eviterebbero, e quante speranze animerebbero le relazioni di cura. Ma, ancora, quanta importanza avrebbe la cosa nel cuore delle famiglie nelle quali oggi non si comunica molto, non ci si ascolta molto, stregati dal fascino inquietante della televisione e dei social network, che creano relazioni inautentiche: incapaci di riempire il vuoto e la solitudine che dilagano nella vita di oggi.

Le parole non sono incolori, non sono semplici, non sono insignificanti, e solo quando nascono dal silenzio lasciano una traccia profonda nel cuore di una paziente, o di un paziente, che le ascolta, e che è in dolorosa attesa della parola del medico; ma queste parole so di non trovarle nei testi di psichiatria, e di trovarle invece nelle lettere di madre Teresa di Calcutta⁵.

In effetti la conoscenza di tali verità non è affatto comunicabile come le altre conoscenze, ma, dopo molte discussioni fatte su questi temi, e dopo una comunanza di vita, improvvisamente, come luce che si accende dallo scoccare di una scintilla, essa nasce dall'anima e da sé stessa si alimenta⁶.



⁵ Ivi pag 14

⁶ Platone *Lettera VII*