



Libertà di espressione? Sì, ma prima imparare il SILENZIO.

Roma, 15 Giugno 2018

Cinismo, insulti, libertà di offendere, di ferire e diffamare dietro la “libertà di esprimersi”. Logorrea, isterismo, pubblici fischi in pubblica piazza: negli ultimi anni non solo la dimensione web, ma anche quella reale sembrano pervasi da un alone di irascibilità, maleducazione e **scarsa propensione all’ascolto**; sul web c’è chi considera l’odio nei propri confronti, più del numero di like, un metro di misura della portata delle sue idee.

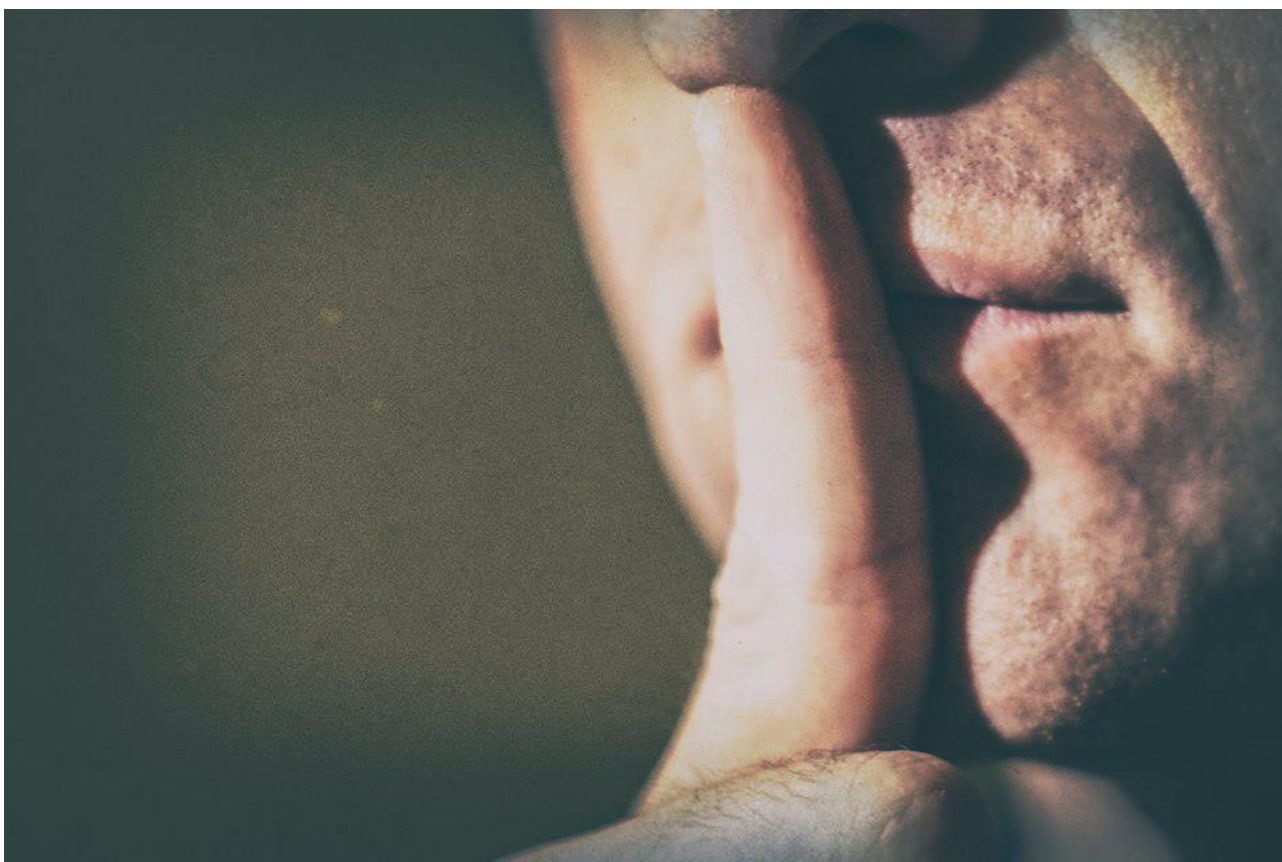
Come scrive Goethe, <<*parlare è un bisogno, ascoltare è un arte*>>, nel brusio di sottofondo della vita collettiva tutti amano parlare, ma pochi sono disposti a **stare in silenzio ed ascoltare**, presupposto indispensabile per comprendere e rispondere.

Incontinenze verbali che bloccano il dialogo: nel momento in cui tutti vogliono parlare nello stesso momento, senza ascoltare le ragioni dell’altro, non si determina un dialogo, ma una **sovrapposizione informe di monologhi** tra loro solo in apparenza connessi.

Ascoltare e parlare, **due orecchie e una bocca** dovrebbero rendere le proporzioni nelle quali sarebbe giusto distribuire le due azioni, a dirlo sono anche Plutarco e Zenone di Cizio, e questo è fisiologicamente possibile solo riducendo il vorticoso numero di informazioni che la mente odierna è costretta ad assorbire.

In un universo sociale dominato, anzi consumato dalla **velocità**, dai ritmi accelerati, dal dominio del breve termine e dall'egemonia della *deadline*, **ascoltare diventa sempre più difficile**. Le comunicazioni, come i dibattiti, sono più una serie di affermazioni che si sommano le une sulle che non un vero e proprio confronto: la ricerca ostinata della ragione, costi quel che costi, sembra l'unico obiettivo della comunicazione.

Centinaia di corsi di formazione, corsi universitari o master si prefiggono l'obiettivo di insegnare a comunicare, ma sono molte poche le scuole che insegnano il **valore del silenzio**.



Come ci ricorda la tradizione orientale¹, un silenzio attento, vigile e meditativo fa sì che la **parola interiore** risuoni all'interno del cuore e della mente, faccia sedimentare le conoscenze acquisite e permetta di far evolvere il proprio spirito a livelli superiori; nell'oscurità e nel silenzio del suo bozzolo la crisalide muore come tale per trasformarsi in farfalla, nel silenzioso buio della terra il seme macera e muore come tale per generare la spiga di grano.

Un silenzio interiore come quello esterno è sempre più difficile da ottenere al giorno d'oggi, poiché sovrastato dall'assordante esaltazione dell'io tipica dell'**individualismo**.

Tessuti sociali ormai composti da esseri individuali e non da cittadini. Come esprime Tocqueville, l'individuo è esattamente la nemesi del cittadino poiché è essere tiepido, scettico e diffidente rispetto il bene comune; la corsa all'individualismo impedisce di fatto di creare **legami sociali**, alla base non solo della vita politica, ma anche di una efficace comunicazione sociale.

Imparare il silenzio e con esso l'arte dell'ascoltare sono i presupposti imprescindibili per godere a pieno del diritto di esprimersi, senza di essi, parlare diventa un mero movimento coordinato di muscoli e respiro, o solo dita che, coordinate, accarezzano una tastiera.

AUTORE DELL'ARTICOLO: Dott. Marco Matteoli, ufficiale medico del Corpo Militare della Croce Rossa, specialista in Diagnostica per Immagini e medico volontario della Croce Rossa Italiana. Attualmente studente di Cooperazione Internazionale e Sviluppo presso l'Università di Roma "Sapienza".
Email: lamedicinadellapoverta@gmail.com

La medicina della povertà è un progetto di divulgazione sanitaria e umanitaria dedicato ai vulnerabili: i poveri, le vittime, gli ultimi, gli emarginati. Il blog e il libro affrontano tematiche sanitarie e sociali nella maniera più meticolosa e scientifica possibile, senza mai perderne il punto di vista umano.

Acquista il libro su amazon <http://amzn.to/2FzEnBe>

<http://lamedicinadellapoverta.com>

<https://www.facebook.com/lamedicinadellapoverta/>

<<Se aiutiamo anche solo una persona a brillare un po' di più, nel mondo intero vi è meno oscurità>>

Dott. Marco Matteoli

1 Patañjali. and Arena, L. (2014). Yogasutra. Milano: Rizzoli.