

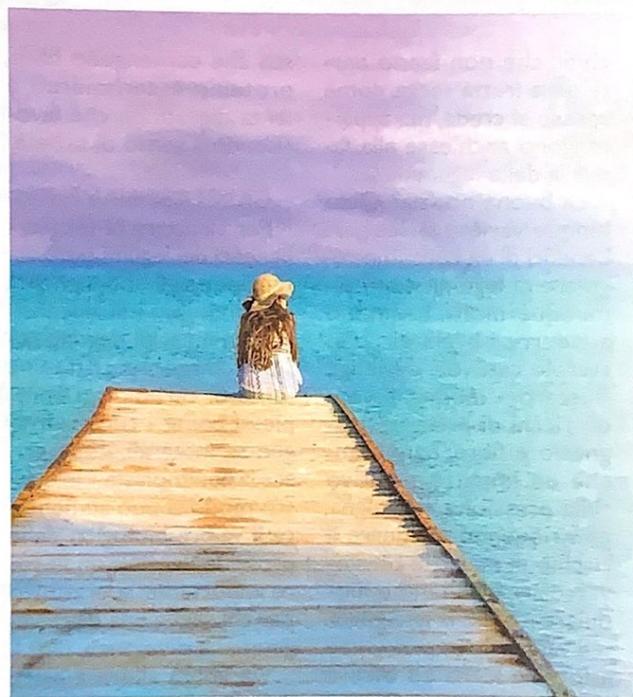
IL POTERE DEL SILENZIO

Nelle nostre giornate ce n'è davvero poco, però questo stato di quiete in cui i rumori sono banditi è importantissimo per corpo e mente. Infatti bisognerebbe imparare a goderne quotidianamente

Il frastuono del traffico, delle voci in luoghi affollati, dei cellulari che suonano continuamente... Viviamo tutti circondati dal rumore, sempre più presente e invasivo. La conseguenza più evidente? Un innalzamento dei livelli di stress, rivelano numerose ricerche, che influisce sul cervello, sul sistema nervoso e sul sonno. E può anche portare alla depressione. Ecco perché si moltiplicano le attività silenziose e rilassanti, come meditazione, yoga, mindfulness, ma anche quella che viene proprio definita "cura del silenzio" e deriva dalla *Vipassana*, un'antica tecnica indiana di meditazione. «C'è un crescente bisogno di decelerare, - spiega Matteo Fumagalli, psicologo e psicoterapeuta, socio dell'Istituto di psicosomatica integrata e vicepresidente dell'Associazione italiana di psicologia psicosomatica. - La società di oggi è sottoposta a ritmi serrati, dalla digitalizzazione e dal flusso costante d'informazioni che portano una sovraccitazione costante. Tali pratiche ne sono l'antidoto».

Jeanne Lehmann, artefice di *Silence*, un movimento che dal 2019 diffonde la pratica del silenzio anche attraverso ritiri nella natura, ritiene essenziale eliminare il rumore per ricaricare le batterie e riconnettersi con se stessi. «Breve o lungo, il silenzio è un antistress naturale che ha gli stessi benefici della meditazione o del riposo, - spiega. - I suoi effetti si fanno sentire sul sistema immunitario e cardiovascolare, sul benessere generale e persino sulla longevità».

Il silenzio, insomma, è un'arte di vivere, un inno alla lentezza, per chi vuole rallentare, prendersi cura di sé, rivendicare il diritto a non lasciarsi sfidare da stimoli incessanti e desiderare riprendere il controllo del-



la propria vita e della propria mente. Rafforza la corporeità, rallenta la reattività agli eventi, soprattutto quelli improvvisi e inaspettati.

ABBASSARE IL VOLUME

«Sarebbe necessaria almeno una volta alla settimana una pratica costante e collettiva del silenzio, più efficace di quella individuale perché il gruppo dà forza ed energia per poter in seguito coltivare ogni giorno momenti personali di silenzio, anche solo di 10-15 minuti». Per inserire la pratica del silenzio

nella routine di ogni giorno ci sono tante piccole cose che si possono fare. Jeanne Lehmann consiglia di spegnere per un quarto d'ora telefoni e computer, principali generatori di stress per la costante sollecitazione al sistema nervoso, ma anche di disattivare le notifiche di social network, email e WhatsApp. «Al risveglio, poi, è necessario prendersi il tempo per ricordare i sogni, pensare alla giornata che ci aspetta, formulare pensieri positivi e sorridere, - continua Lehmann. - Quando si viaggia in

Stimola la creatività

Schiarirsi le idee con un lungo silenzio potrebbe essere la chiave per aumentare la nostra creatività. Sebbene la ricerca clinica sull'esatta relazione tra questi due elementi sia ancora scarsa, molti esperti hanno però evidenziato i tantissimi benefici dell'inattività mentale sulla produzione artistica, riscontrando per esempio come i periodi di quiete migliorino la nostra capacità di risolvere problemi, lasciando spazio alla fantasia.

bus o in treno, inoltre, consiglio di alzare la testa dal cellulare e guardarsi intorno. A casa meglio dedicarsi al giardinaggio o a lavori artigianali, piuttosto che incollarsi per ore agli schermi di smartphone, tv e computer». Avverte, invece, Matteo Fumagalli: «È importante, però, dire anche che la pratica del silenzio non è adatta a tutti. Chi ha un carattere più adrenalinico dovrebbe cercare spazi dove la corporeità si trova più nel movimento e nell'azione».

Mariacristina Righi