

SCEGLI IL MEZZO

IL SILENZIO lasciarsi guardare da Dio per amare

di suor Diana Papa¹

IL SILENZIO

È ancora recente l'esperienza di silenzio durante il lockdown, dove ognuno ha dovuto fare i conti con un aspetto inedito della propria vita. C'è chi ha sperimentato il silenzio forzato e ha provato disagio, chi è rimasto in superficie, chi ha preso le distanze e non si è interrogato. Non sono mancati coloro che, in questo periodo pandemico, sono stati in contatto con il silenzio esplorandolo: le restrizioni lo hanno obbligato a sperimentarlo concretamente, a trovare una via per starci, senza essere soffocato.

L'uso costante dei social pian piano ha riempito l'esistenza di tanti. Ancora oggi molti vivono sull'onda virtuale senza prevedere delle pause che consentono di familiarizzare con il profondo di sé. Parecchi fuggono il silenzio e si lasciano stordire da molteplici rumori che non permettono alla persona di rimanere in contatto con la radice della propria esistenza, dove abita il Mistero, di cui non è sempre consapevole.

Immersi nell'attivismo, si corre vivendo in una sorta di stabile instabilità, mentre l'esistenza spesso è scandita da tante parole, da acronimi, da suoni non sempre comprensibili che attraversano l'etere e non il cuore, senza lasciare l'impronta del loro passaggio. Tante parole sembrano riempire i vuoti che tacitano le domande esistenziali degli individui che spesso vagano in superficie e si rincorrono senza rimanere aderenti alla terra, senza orientarsi verso un tu che apre alla relazione.

La persona oggi non sempre abita l'attimo presente, in contatto con la sua corporeità che consente di scoprire la bellezza della vita e il mistero di Dio che la attraversa. Quando riconosce in sé il silenzio abitato dallo Spirito,

¹ Sorella Povera di S. Chiara (Clarissa) - Monastero San Nicolò di Otranto (Le)

percepisce le corde che vibrano nella sua esistenza e si lascia guardare da Dio.

Mentre accoglie il dono della vita, scopre nel quotidiano la presenza dello Spirito nella storia che si comunica nel silenzio. Affida la sua Parola a chi lo ascolta e, nel silenzio, risveglia la nostalgia e la sete di Dio che invita ad amare.

UNO SGUARDO SULL'OGGI

La vita dell'uomo e della donna del duemila, benché la scienza sembra voler dare le risposte ultime dell'esserci, continua, ancora oggi, a sgomitarsi nella ricerca profonda del significato del vivere, al di là della cultura della superficie in cui rischia di affondare l'umanità.

In questa ricerca ognuno rincorre strade diverse per trovare delle risposte o per confermarsi nel non esistere. C'è chi segue la via apparentemente più facile: si rifiuta di sentire, di esserci, di lasciarsi raggiungere dalla vita che lo interpella, non si pone delle domande, non si inoltra sulla via del mistero, ignora se stesso e ogni altro. C'è chi si lascia prendere e incapsulare dall'angoscia che toglie il respiro: tronca nel profondo l'anelito verso l'Altro, prova inquietudine che non sa definire e che spesso identifica con il bisogno di appagamento. C'è chi si rotola nel disagio, curvo sulle sue cose, cammina accanto agli altri senza vederli.

Rimuginando, l'individuo segue il suo sentiero, nell'attesa che qualcuno lo riconosca vivente. Vagando con la tristezza nel cuore, sperimenta il non senso, infatti non sa da dove viene, dove andare, che cosa fare. Cercando l'appagamento nei bisogni superflui, si allontana dalla fonte dei desideri che aprono alla vita, alla relazione. Cerca la felicità e, pur di raggiungerla, si accontenta di poco, del contingente, dell'usa e getta.

In una società in cui "l'individualità è legata allo spirito della folla"², ognuno cerca una modalità per sopravvivere. Solo quando l'individuo si ferma e scopre di essere abitato dal mistero nel suo nucleo esistenziale, accetta il limite come linea di demarcazione tra il già e il non ancora. Scopre, lungo la via, di essere avvolto da una Presenza che lo aspetta da sempre e che non è in competizione con l'umanità. Mettendosi in relazione con il Mistero, la persona sperimenta la sua e altrui unicità e irripetibilità. Scopre di esserci, di aver ricevuto in dono da Dio la vita, avverte il bisogno di invocarlo, chiede a Gesù di imparare a pregare alla presenza del Padre suo per divenire compagno di viaggio di ogni altro.

Il mondo digitale che, a volte, distrae dalla realtà umana effettiva, fa parte della vita quotidiana di tante persone, ma va umanizzato, evangelizzato, per dare senso ad ogni attimo vissuto a contatto dei media, per gestirli con

² Z. Bauman, *Vita liquida*, Laterza, Roma-Bari 2006, 4.

responsabilità. La persona ha bisogno non solo di formazione digitale, ma anche di quella umana a tutti i livelli che faccia sperimentare nell'arco della giornata il silenzio, espressione del senso del suo vivere, attraverso cui ognuno trova "il raccordo tra il comunicare, il pensare e il vivere ciò che si comunica"³e verifica se tutto ciò rispecchia il pensiero di Cristo.

QUALE SILENZIO NEL NOSTRO TEMPO?

Quante parole, quanti monologhi volano, mentre nessuno ascolta. Ognuno parla e difende il suo punto di vista, ma non sempre è disposto ad ascoltare, per individuare il fondamento del proprio dire e giustificare la tesi dell'altro. Non si nota il desiderio di penetrare il significato del messaggio dell'interlocutore, né di preparare il terreno per l'ascolto reciproco. Manca molte volte la capacità di stare in silenzio, assumendo l'atteggiamento di rispetto. Esso permette di rimanere in relazione con ogni altro al di là del suo pensiero, dei suoi messaggi, dei suoi atteggiamenti, dei suoi comportamenti. L'attacco frontale, con il quale si evidenzia, di solito, tutto ciò che è negativo, non arriva da un'esperienza di silenzio, ma dal bisogno esasperato di difendersi.

Come scoprire la profondità della vita, se non si cura il silenzio e l'ascolto, anche quando il mondo freneticamente naviga da un angolo all'altro della terra e si stordisce nel rumore? Si assiste ad una forma quasi compulsiva riguardo alla ricerca di contatti virtuali che permettono di stabilire rapporti, di chattare o di incontrarsi con gruppi occasionali, di connettersi o disconnettersi secondo il proprio bisogno e non relazioni che prevedono la fedeltà all'altro anche quando viene meno.

L'individuo in questo tempo sembra fuggire le relazioni autentiche, tacitando o disconoscendo con miriadi di messaggi il bisogno di intimità caratterizzata dal silenzio e dall'ascolto profondo di sé e dell'altro. Non i messaggi in quanto tali, ma il loro andirivieni è importante. Infatti il messaggio non è attento al contenuto: l'individuo si nutre della loro circolazione. Scopre un senso di appartenenza che si realizza attraverso il costante flusso di parole e frasi incomplete, attraverso il parlare, non attraverso i contenuti da comunicare⁴.

Il giovane di oggi spesso sviluppa un'identità virtuale, per cui "l'identità è solo un concetto e l'individuo esibisce diverse identità secondo il luogo, le persone, le situazioni e il tempo; non sempre integra in sé le identità frammentate per potersi unificare, si chiude in una gabbia narcisistica che

³ V. Corrado, *Social Media: Uso o Ab-uso*, Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano 2021, 12.

⁴ Cfr. Z. Bauman, *Amore liquido*, Laterza, Roma-Bari 2004, 49.

non permette di aprirsi alle relazioni e, quindi, agli altri, al di là del proprio sé, ecc.”⁵.

La verità individuale spesso si identifica con lo spontaneismo, con la sopravvalutazione del proprio pensiero e delle proprie capacità. L'emotività traina le scelte nel consumo del tutto subito, l'affettività è regolamentata dai bisogni immediati, la corporeità è assunta come idolo attraverso la cura dell'immagine di sé, del salutismo, del benessere, del diritto alla felicità.

In un mondo in cui si sta perdendo la profondità della comunicazione, è necessario fermarsi per scoprire la dimensione contemplativa della vita. Essa appartiene a tutti i battezzati: ognuno, attraverso la preghiera, può giungere sulla soglia del Mistero insita nella profondità di ogni vita umana ed imparare, attraverso il silenzio della relazione profonda con il Signore, ad essere testimoni delle parole che affondano in Dio.

C'è bisogno di comunicare la profondità della vita attraverso il silenzio, proprio mentre il mondo è iperconnesso. Questo stile di vita che spesso si sgomitola sull'onda virtuale, interroga, perché in questo tempo si rischia di costruire un'esistenza spesso irrealistica che non riconosce il proprio essere, benché osannato. A ragione, S. Giovanni Paolo II afferma che “l'uomo di oggi spesso non sa tacere per paura di incontrare se stesso, di svelarsi, di sentire il vuoto che si fa domanda di significato, di imparare un silenzio che permetta all'Altro di parlare, quando e come vorrà”⁶.

Il silenzio svela la persona a se stessa soprattutto quando raggiunge la profondità di sé, scoprendo la connessione reale tra la dimensione biologica, psicologica e spirituale. L'intimità con se stessa avviene proprio quando la persona riconosce ogni parte di sé connessa con tutti gli altri elementi che la costituiscono. Nella misura in cui la persona riconosce dentro di sé i vari livelli che la compongono e li attraversa, favorisce l'unificazione, mentre sente il contatto con tutta se stessa e con gli altri.

CHE COSA SIGNIFICA VIVERE DI SILENZIO NEI VARI AMBITI?

La persona dimostra di avere una chiara identità quando vive aderente alla terra e, ascoltando il silenzio, rimane in contatto con tutto se stessa e in relazione con gli altri: “L'identità personale è tutto ciò che uno è: le caratteristiche fisiche, psicologiche, culturali, il proprio modo di pensare, di sentire e di agire, le abilità, le inclinazioni e attitudini, il rapporto con il mondo, con le persone, la scelta di senso, ecc., elementi che, al di là del

⁵ D. Papa - R. Virgili - A. Fornaro - A.C. Scardicchio, *Diventare Adulti. I passaggi della vita. Un approccio interdisciplinare*, EDB, Bologna 2021, 23.

⁶ Giovanni Paolo II, *Oriente lumen*, n. 16, in *ENCHIRIDION DELLA VITA CONSACRATA. Dalle Decretali al rinnovamento post-conciliare (385-2000)*, EDB-Ancora, Bologna 2001.

tempo e dello spazio, caratterizzano e definiscono l'identità della persona chiamata a comporre costantemente i vari frammenti in un tutto⁷.

Quando la persona ha una chiara identità, continua ad essere se stesso al di là del tempo e dello spazio e sceglie costantemente di riconoscersi in tutto ciò che vive nella e con la sua corporeità.

La casa

È il luogo dell'intimità, il posto privilegiato dove ognuno può ritrovare se stesso. È il luogo della memoria del proprio vissuto, della crescita, dell'evoluzione, delle gioie e delle sofferenze, dove anche ha sperimentato l'isolamento o sentito fiumi di parole. Ognuno porta con sé l'esperienza della propria casa, gli angoli più familiari che parlano al suo cuore, che ricordano le ferite.

La casa è anche il luogo dove ognuno ha imparato ad essere persona, a definirsi, ad accogliersi così com'è, senza dimostrare nulla a qualcuno, a stare in compagnia di sé ed aprirsi contemporaneamente alla bellezza delle relazioni, al di là del legame di parentela, a scoprire di potersi rivolgere ad un TU (il Signore) che diviene il senso della sua vita. Nella casa, rimanendo in contatto con la profondità di se stesso abitata dallo Spirito, ognuno può ascoltare nel silenzio Dio che parla al cuore, che cerca e chiama per nome ogni vivente: "Dove sei?" (Gen 3,9), "Dov'è tuo fratello, tua sorella?" (Cfr. Gen 4,9).

Come riscoprire la casa quale luogo di intimità, dove ascoltare la voce del Signore e quella dei fratelli e delle sorelle in un modo nuovo?

La piazza

Può essere il luogo dell'anonimato, ma anche del ritrovo. È l'agorà per eccellenza che può favorire il ritrovarsi insieme, il confronto, lo scambio. La piazza è la cartina di tornasole per constatare se uno è individuo isolato o una persona di comunione, di condivisione, con tutti coloro che incontra. È il luogo dove possono dirsi parole, ma anche lo spazio dell'ascolto.

Camminando tra la folla, ognuno può vivere per se stesso senza accorgersi degli altri, lasciandosi trascinare dalla calca, oppure può scegliere di essere persona guidata dal silenzio profondo, che permette di riconoscere l'esistenza dell'altro, il suo volto, come Dio fa con lui. Guardando l'altro, ognuno può cogliere la profondità della vita, comunicando solo con il silenzio. Se questo non avviene è perché l'individuo è assorbito dalla ricerca di pezzi di sé che reclamano, anche con la violenza, di essere riconosciuti. Se lo sguardo nasce dal silenzio, la persona ha una visione globale della

⁷ Cf. L. Formenti, *Formazione e trasformazione. un modello complesso*, Raffaello Cortina, Milano 2017, 260.

realtà e un'attenzione profonda per i frammenti sparsi che, coniugati insieme, offrono la bellezza creata da Dio.

Che cosa guardo, come incontro l'altro/a negli ambienti senza paletti? Che cosa cambiare?

La chiesa

È il luogo visibile della presenza di Dio, dove ogni battezzato, vivendo il senso di appartenenza, scopre che Dio esiste e che Dio è amore. Strutturando il tempo alla sua presenza, impara a fare riferimento costante a Gesù, a stare con lui, a scoprire la sua amicizia, a meditare e a contemplare in silenzio la Parola, ad apprendere da lui l'amore senza fine, a rendere visibile lo Spirito di Dio nella quotidianità laddove si trova.

Nel silenzio la persona scopre il volto del Padre rivelato da Gesù, rimane in contatto con lui e, nella solitudine abitata dalla sua presenza, ascolta il silenzio che prende forma nelle relazioni. Lasciandosi guidare dalla Parola che interpella e plasma la sua esistenza, si pone sulla soglia del Mistero, dove, adorando il Dio di Gesù Cristo, individua i segni della sua presenza nel tempio e nella storia dell'umanità. Nel silenzio scopre di far parte del popolo di Dio, di camminare con altri sotto lo sguardo continuo del Signore, di poter scegliere se vivere per se stesso o se portare con la sua vita l'amore di Dio sulle strade del mondo, sanando, beneficiando e operando con altri per il bene di tutti, come ha vissuto Gesù.

Quale luogo scelgo per pregare? In che modo vivo l'appartenenza al popolo di Dio e come mi attivo con gli altri? Da che cosa capisco che sono consapevole della presenza del Signore in ogni ambiente?

Lo studio

Può essere l'ambito in cui l'individuo passa le ore senza esserci con tutto se stesso oppure il tempo in cui si forma. Richiede impegno, ma soprattutto il desiderio di prendersi cura di sé attraverso la scelta di voler apprendere sempre, in atteggiamento contemplativo della vita che comporta una continua ricerca coltivata con passione, che apre alla sorpresa, alla meraviglia, allo stupore.

Il silenzio profondo aiuta la persona a non lasciarsi bloccare dal particolare, per non rimanere in superficie. Esso favorisce il sapere, libera la bellezza della ricerca, apre la mente dove convergono le risorse a livello cognitivo, emotivo, relazionale in connessione tra loro. La cura e il senso dello studio, che attingono le motivazioni profonde nel silenzio abitato dallo Spirito, fanno scoprire la fonte della ricerca, riconoscere i valori umani ed evangelici da tradurre nella vita in progetti concreti, consente di rispettare le regole che garantiscono la custodia della persona e del bene comune.

Come curo la mia formazione culturale per metterla a disposizione del bene dell'umanità? In che modo attingo dalla cura del silenzio possibilità nuove di attuazione che lo Spirito mi dona?

Il lavoro

In questo tempo è urgente formare al senso del lavoro, scoprendolo come grazia, come dono ricevuto da Dio, da restituire a lui in qualsiasi momento, perché “nel lavoro libero, creativo, partecipativo e solidale, l'essere umano esprime e accresce la dignità della propria vita”⁸. Nella società oggi, dove tutto sembra orientato verso l'accumulo, verso il possesso, c'è bisogno di vivere il lavoro non come attività finalizzata al tornaconto o al solo interesse individuale, ma per la costruzione di una sana società fondata su valori universali.

Il silenzio fa maturare un cambiamento di prospettiva, quando la persona, venendo in contatto con il punto di incontro tra la sua profondità e la realtà oggettiva che la circonda, sperimenta il senso di appartenenza ad una società, ad un gruppo e decide di collaborare con gli altri in vista della realizzazione di progetti che hanno come meta il bene dell'umanità. Tale consapevolezza porta ad assumere atteggiamenti che rendono credibili le relazioni non più fondate sulla competizione, sull'arrivismo, ma sulla fiducia, sul rispetto reciproco, sulla gratuità, sulla gratitudine, sul perdono, sulla misericordia, sulla solidarietà, sulla condivisione che prendono forma nella custodia dello sviluppo integrale umano, del bene comune e del rispetto del creato.

L'individualismo apre le porte alla concorrenza, al disconoscimento di ogni altro: come ogni giorno metto a disposizione le mie competenze per connetterle con quelle degli altri, per formare insieme un puzzle che rifletta l'amore, la cura e la bellezza di Dio nella storia?

Il digitale

Molte volte l'individuo non vive le relazioni, ma stabilisce dei rapporti che dipendono da un clic del mouse: si tengono in vita finché garantiscono il benessere, la difesa della propria immagine, del proprio io, ecc., si lasciano dissolvere appena non servono più. Infatti, abitando l'etere, l'individuo rischia di non sapere concretamente quale spazio occupare nella realtà, né si preoccupa di dividerlo con il prossimo. Sta con l'altro finché gli fa comodo, gli garantisce dei privilegi, non è contraddetto, è riconosciuto proprietario assoluto dell'esistenza.

Il bisogno impellente di rimanere sempre connesso, spesso fa trascurare le relazioni reali. Esse si stabiliscono quando partono dal silenzio e dall'ascolto,

⁸ Francesco, *Evangelii Gaudium*, 192.

dove il sé e il tu si incontrano, si riconoscono nello spazio sacro della presenza di Dio che li separa e li unisce e che li aiuta a coniugare distacco, solitudine e comunione.

Il mondo digitale va rispettato e disciplinato. È urgente che ognuno scelga di regolamentare le ore di connessione, per dedicare del tempo al silenzio che si traduce in ascolto di Dio, nella cura di se stessi e delle relazioni reali con gli altri.

Come intendo disciplinare l'uso del digitale, per non perdere occasioni di vita reale nel quotidiano? Come regolamentare il suo uso, senza sentirmi penalizzato?

Lo spazio libero

Voci, rumori, suoni... un coacervo di distrazioni che non permettono l'ascolto del proprio cuore. La ricerca del chiasso non ci consente di scoprire il valore del silenzio, elemento ormai considerato da tanti quasi estraneo e che invece è parte costitutiva dell'esistenza di ciascuno. Se la persona non si ferma con se stessa nel silenzio, per incominciare ad esplorarsi, non riesce a sperimentare che esiste, che la sua vita ha un senso, al di là del riconoscimento degli altri, e che ogni aspetto della sua esistenza è immersa nel respiro di Dio che la rende capace di relazione. Quando manca questo aspetto, il vuoto esistenziale spinge a cercare dei surrogati. Si fugge inconsapevolmente dalle relazioni che richiedono la fedeltà all'altro anche nei momenti di tradimento, come ha sperimentato Gesù.

Lo spazio libero vissuto nella gratuità prevede il tempo per sé, per decidere nel silenzio ogni giorno per chi o per che cosa vivere, il tempo della cura relazionale che consente di guardare l'altro, di sentire il suo profumo, di percepire il suo calore, di udire il tono della voce, di entrare in intimità, di narrare e condividere l'esperienza profonda della fede, di godere della bellezza del creato e rinfrancarsi.

Come vivo il valore dello spazio libero? In che modo rispetto il tempo personale e quello degli altri? Riesco a stare in silenzio da solo o in compagnia per contemplare la natura? In che modo godo solo della presenza degli altri senza ricorre all'uso del digitale?

CONCLUSIONE

Per godere del silenzio, basta iniziare! Non solo Dio, ma anche i familiari, gli amici, le persone sconosciute ci attendono e, senza silenzio, nessuno vive e si accorge dell'altro/Altro: "Il silenzio affina lo sguardo e rende eloquenti i

volti. Questi si fanno un invito costante rivolto all'altro perché venga a noi e dimori presso di noi"⁹.

Nel silenzio Dio ancora oggi chiama ciascuno ad essere presenza profondamente umana che "può svegliare il «monaco» che sonnecchia in ogni uomo, ossia ravvivare la sua sete di Dio"¹⁰.

...Il silenzio è la melodia della comunione profonda.

⁹ S. Chialà, *Silenzi*, Qiqajon, Bose 2010, 28.

¹⁰ N. GORA, *Quando il silenzio vale più della parola*, in L'OSSERVATORE ROMANO A. CLI n. 232, sabato 8 ottobre 2011, pag. 8.