Silenzio, please

Siamo sempre meno capaci di metterci in ascolto, tacere, perché troppo sommersi da rumori che ci disturbano sia in casa che fuori e che mettono in discussione il nostro desiderio di tranquillità: tv, conversazioni dei vicini, traffico della strada, e il bombardamento quotidiano dei social e dello smartphone. Negli ultimi anni il rumore nelle nostre città ha fatto crescere la consapevolezza del danno dell'inquinamento acustico che soffoca la nostra intimità ed è 'tossico' per la nostra salute.

I danni dell'eccesso di rumore, che spesso viene trascurato rispetto a quello ambientale, possono essere tanti e non riguardano soltanto la salute fisica, ma anche il nostro equilibrio mentale. I ritmi di vita quotidiani ci costringono a vivere le nostre giornate in modalità multitasking, perché siamo sempre iperconnessi, in rete e iperattivi.

Il rumore eccessivo e inutile soffoca la nostra intimità, i nostri pensieri. Il silenzio è utile e indispensabile per migliorare il linguaggio e quindi la comunicazione con gli altri, con pause, toni bassi e ascolto, per avere una buona relazione con chiunque.

La nostra è l'epoca della comunicazione e del movimento. Studi recenti hanno infatti dimostrato che il rumore danneggia la

nostra salute e può provocare ipertensione, malattie vascolari, stress, aggressività, depressione e stanchezza. Il non fermarsi mai e la mancanza di un momento di riposo sonoro disturba il benessere psicofisico di ognuno. Praticare il silenzio può migliorare la nostra condizione psico-fisica portando grandi benefici al nostro organismo.

Dalla prima conferenza
internazionale sul silenzio, svoltasi di recente a Nocera Umbra (Pg),
organizzata dalla Fondazione Patrizio
Paoletti in collaborazione con l'Università Sapienza di Roma e l'Haifa
University di Israele, emergono suggerimenti dagli scienziati e esperti
internazionali per praticare il silenzio nella vita di tutti i giorni:

1. l'arma segreta per una buona memoria: da uno studio condotto da Imke Kiste della Duke University, 2 ore al giorno di silenzio solleciterebbero l'ippocampo, aiutando la concentrazione con un buon guadagno per la nostra memoria;

2)
Meno ansia grazie al silenzio della meditazione, così come indicato al
convegno Icons da Adam W. Hanley, ricercatore presso l'Università dello Utah
(Usa), che sottolinea come la meditazione riduca ansia e dolore.

3)
Il silenzio è un grande alleato dell'immaginazione: infatti senza rumori
la nostra coscienza si crea il giusto spazio per fare le sue cose e aiutarci a
scoprire dove collocarci.

4)
‘Fare silenzio’ per capire meglio le emozioni degli altri:

durante
l’evento Icons Olga Capirci, ricercatrice dell’Istituto di scienze e tecnologie
della cognizione del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) ha presentato uno
studio secondo cui l’assenza dei suoni consente alle persone sorde di percepire
ed elaborare in modo più profondo le emozioni degli altri, quindi opportunità
per le emozioni di uscire fuori dai volti, senza parole.

5)
Praticare il silenzio per non dimenticare sé stessi. Questo è quello che
pensa Moshe Bar, professore e neuroscienziato di fama internazionale: il
silenzio ci fa essere presenti a noi stessi e a quello che ci circonda.

Per l’Organizzazione mondiale della sanità (Oms), le persone con problemi all’udito nel 2001 erano mezzo miliardo, entro il 2030 saranno il doppio; tra le cause lavoro, traffico e divertimento. Per esempio, l’inquinamento acustico dovuto al traffico causa danni al 44% della popolazione dell’Unione europea e costa 326 miliardi di euro alla sanità pubblica della Ue. Nel 42%dei centri urbani si superano le soglie-limitedel rumore consentito dalla legge: il limite è 56 decibel, in media si arriva a 71 decibel. Tra le varie associazioni che si occupano del silenzio c’è ‘L’accademia del silenzio’ (www.accademiadelsilenzio.org) creata dal professor Duccio Demetrio dell’Università Bicocca di Milano e la giornalista Nicoletta Polla-Mattiot, che si occupa della diffusione dell’ecologia del silenzio nei luoghi di vita contro il rumore.