

## Ascolto – Il silenzio come bene comune



### Il Corpo

Viviamo in un'epoca in cui il rumore è diventato paesaggio.

Non solo quello acustico — motori, voci, notifiche — ma il frastuono mentale che riempie ogni spazio interiore. Siamo costantemente raggiunti da parole, immagini, richieste di attenzione. Eppure, dietro questo brusio collettivo, il corpo continua a parlare a bassa voce.

Solo chi rallenta può ancora udirlo.

Il silenzio non è assenza: è presenza amplificata.

Quando lo si abita davvero, ci si accorge che contiene tutto — suoni lontani, battito, respiro, pensieri che decantano. Il silenzio è un luogo, non un vuoto: un bene comune che abbiamo smesso di difendere e che oggi andrebbe custodito come l'acqua o l'aria.

### La Polis

Nell'antichità il respiro era sinonimo di spirito: *pneuma* per i Greci, *qi* per i Cinesi, *ruah* per la tradizione ebraica. Ogni cultura riconosceva in questo moto invisibile la sostanza della vita, la soglia tra corpo e coscienza. Respirare significava partecipare al ritmo del mondo, lasciarsi attraversare dal suo soffio vitale.

Oggi, immersi in un tempo che ci vuole produttivi e costantemente reattivi, rischiamo di perdere il contatto con quella sorgente silenziosa che ci anima. Il respiro si accorcia, la mente corre, e l'attenzione — invece di fiorire — si consuma.

Viviamo come società in una sorta di iperventilazione collettiva: troppe parole, troppe immagini, troppa esposizione.

Ritrovare il respiro significa ritrovare il ritmo giusto del vivere.

A livello personale, vuol dire concedersi qualche minuto al giorno per respirare in consapevolezza prima di rispondere a un messaggio o affrontare una riunione: piccoli gesti che cambiano la qualità del pensiero.

Nelle relazioni, l'ascolto profondo si manifesta nel silenzio tra due frasi — in quella pausa in cui l'altro può sentirsi accolto e non giudicato.

Nelle città, significa proteggere luoghi e tempi in cui il rumore non abbia il sopravvento: un parco dove non tutto deve essere attività, una piazza dove si possa sostare senza

comprare nulla.

E a livello collettivo, ascoltare è anche ascoltare le grida della terra: i fiumi che si prosciugano, le sorgenti che si ammalano, i suoli che respirano a fatica.

In questo senso, il silenzio è un bene politico e ambientale: un campo di rispetto da preservare. Non è passività, ma cura attiva; non isolamento, ma responsabilità.

Ascoltare davvero — una persona, un luogo, una comunità — significa restituire spazio e respiro a ciò che la fretta tende a cancellare: la complessità, la differenza, la sfumatura.

E come accade al corpo che ritrova equilibrio solo quando il respiro si fa profondo e continuo, così anche una comunità ritrova la propria salute quando è capace di alternare parola e silenzio, azione e contemplazione, decisione e ascolto.

Il silenzio non è il contrario della vita civile, ma il suo fondamento più profondo: lo spazio interiore da cui può nascere una parola vera.

## **Il Territorio**

Le sorgenti del Bullicame, alle porte di Viterbo, sono un santuario del silenzio fluido.

L'acqua termale che ribolle dal cuore della terra racconta una storia di respiro sotterraneo e continuo: un soffio minerale che attraversa le ere.

Dante Alighieri ne parla nella *Divina Commedia*, e già allora quel luogo evocava mistero, purificazione, rinascita.

Oggi, quando ci si avvicina al Bullicame nelle prime ore del mattino, prima che arrivino i visitatori, si può percepire un ritmo lento e profondo: il vapore che sale, il gorgoglio sommerso dell'acqua, il silenzio che diventa voce.

In quel paesaggio termale la natura ricorda ciò che abbiamo dimenticato: che il calore, come l'ascolto, nasce dalle profondità invisibili.

Il Bullicame non è solo un luogo fisico, ma una metafora del respiro collettivo: la terra che inspira e espira, offrendo quiete a chi si ferma davvero.

E poi tornare in città. Nel parco di Prato Giardino, all'ombra dei pini e dei platani centenari, in un viale che si apre accanto alle mura di Viterbo, scopriamo un silenzio diverso — quello della pietra e dell'erba che convivono, della città che rallenta per un attimo. Qui, tra una panchina e un laghetto, il nostro passo risuona meno e ascolta di più. Non è solo camminare nel verde, è un ritorno al respiro che abita anche il selciato, le mura e gli alberi urbani.

Così come l'acqua del Bullicame insegna a restare, Prato Giardino ci invita a percepire che anche la città può essere luogo di ascolto, che la postura dell'attenzione non ha bisogno di abbandonare l'asfalto per trovare la profondità.

Camminare lentamente sotto gli alberi, fermarsi un momento al margine di un prato: sono questi i gesti che ricollocano il corpo nel suo contesto — umano, vivo, urbano — e che ci ricordano che la radice può nascere anche dentro una città che sa ascoltare.

## **L'Azione**

Siediti per qualche minuto in un luogo tranquillo — può essere un parco, una stanza o una sorgente se ti trovi vicino al Bulicame.

Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al respiro senza cercare di cambiarlo.

Osserva solo come entra e come esce.

Poi lascia che si allarghi: che la tua ispirazione diventi ascolto del mondo e la tua espirazione un gesto di restituzione.

Ascoltare il proprio respiro è ascoltare la vita stessa che passa attraverso di te.

È un modo per ritrovare la misura, per ricordare che la calma non è inerzia, ma precisione del sentire.

### **La Sintesi di Ipotesi**

Il silenzio non è un lusso per pochi, ma una responsabilità di tutti.

È lo spazio dove l'umano si rigenera, dove le parole tornano ad avere peso e il corpo a essere tempio di ascolto.

Ogni comunità dovrebbe difendere i propri luoghi di quiete — naturali o interiori — come difende le proprie sorgenti d'acqua.

Perché senza silenzio non c'è ascolto e senza ascolto nessuna vera relazione, né con gli altri né con la terra. E così, come il Bullicame continua a ribollire nel suo respiro antico, anche noi possiamo imparare a custodire quel ritmo interiore che ci restituisce alla vita.

*(Prossimo appuntamento: "Verticalità – L'asse tra cielo e pietra", un viaggio tra le navate della Cattedrale di San Lorenzo e la postura del cuore.)*

di Barbara Matteucci