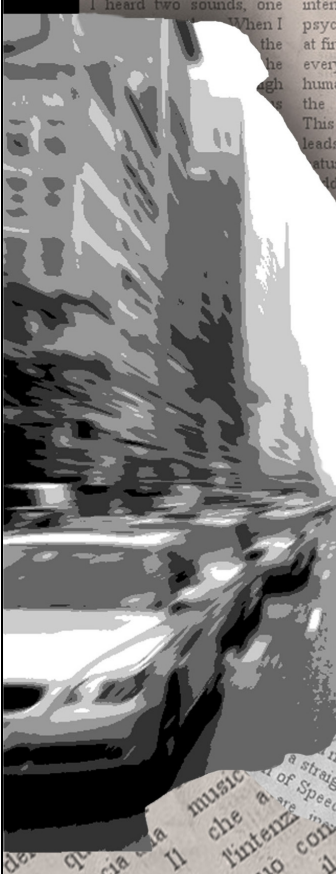
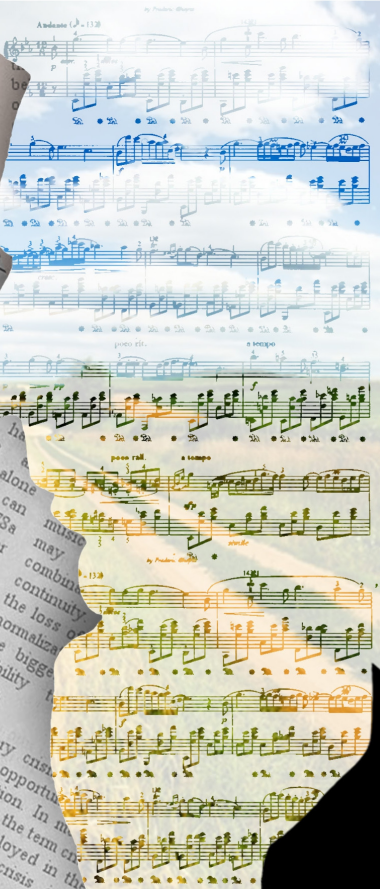


# Sull'importanza del silenzio

14/7/2014

Alessandro Ansani

I heard two sounds, one  
When I  
the  
the  
gh  
s  
intend. This tuning is  
psychological and seems  
at first to be a giving up of  
everything that belongs to  
humanity, for a musician,  
the giving up of music  
This psychological tuning  
leads to the world of  
nature, where, gradually of  
suddenly, one sees that  
unity and nature, not  
ted, are in this world  
that nothing was  
an everything was  
away. In fact,  
is gained. In



ZONA contemporanea

*Sull'importanza del silenzio* è una riflessione interdisciplinare sul ruolo che il silenzio occupa, o meglio, dovrebbe occupare, nella società occidentale del XXI secolo: un'apologia che intende riscattarlo e farlo riemergere dalla spirale di sospetto e intolleranza in cui è drammaticamente finito. I punti di vista sono quelli della psicologia, della linguistica pragmatica, della filosofia, della letteratura, della musica e della sociologia.

© 2015 Editrice ZONA

**È VIETATA**

**ogni riproduzione e condivisione  
totale o parziale di questo file  
senza formale autorizzazione dell'editore.**

*Sull'importanza del silenzio*  
saggio di Alessandro Ansani  
ISBN 978-88-6438-531-0  
Collana: ZONA Contemporanea

© 2015 Editrice ZONA  
Sede legale: Corso Buenos Aires 144/4, 16033 Lavagna (Ge)  
Telefono diretto 338.7676020  
Email: [info@editricezona.it](mailto:info@editricezona.it)  
Pec: [editricezonasnc@pec.cna.it](mailto:editricezonasnc@pec.cna.it)  
Web site: [www.editricezona.it](http://www.editricezona.it) - [www.zonacontemporanea.it](http://www.zonacontemporanea.it)

ufficio stampa: Silvia Tessitore - [sitessi@tin.it](mailto:sitessi@tin.it)  
progetto grafico: Luigi Caligiuri

foto autore: Eliana Brescia

Stampa: Digital Team - Fano (PU)  
Finito di stampare nel mese di marzo 2015

Alessandro Ansani

# SULL'IMPORTANZA DEL SILENZIO

ZONA Contemporanea

*A chi mi ha reso curioso,  
a chi mi rende curioso ogni giorno,  
a chi mi renderà curioso nei giorni che verranno.  
E a tutti i miei lettori,  
perché comprendano il Silenzio.*

# Introduzione

*Uomo che ami parlare molto: ascolta e diventerai simile al saggio.  
L'inizio della saggezza è il silenzio.*

Pitagora

L'idea di scrivere un libro che parlasse dell'importanza del silenzio mi è venuta all'improvviso, in modo del tutto inaspettato; ero in cucina a chiacchierare coi miei genitori, il film che stavamo guardando era in pubblicità e io, come faccio sistematicamente da anni, ho messo il televisore in modalità muto per non ascoltare quelli che un'ideologia linguistica sempre più attenta e tendente al politically correct chiama "consigli per gli acquisti".

Da sempre rifletto sulla questione, sono toccato nel profondo; un po' per la mia indole che, riluttante al multitasking, mi impedisce di fare qualsiasi cosa se nel contempo sto ascoltando messaggi che non riguardano l'attività che dovrei svolgere, un po' a causa della mia passione per la musica, grazie alla quale ho potuto comprendere a pieno l'importanza del respiro, del tempo, e soprattutto delle pause: utili – come avrò modo di enunciare – almeno quanto le note.

Oggi sono arrivato ad un punto di crisi<sup>1</sup> motivo per cui devo necessariamente scrivere questo saggio, perché altre persone possano prendere coscienza del piccolo cambiamento che ho fatto avvenire nella mia vita e possano a loro volta scegliere la via giusta da intraprendere per arrivare a una concezione dell'udito che sia rispettosa di noi stessi: della nostra salute e della nostra interiorità.

Partirò dal rumore come fenomeno fisico, un po' per conoscere il nemico, un po' per essere ordinato nella trattazione; seguiranno delle descrizioni fisiologiche del suono per poi sconfinare nel terreno di quelle scienze umane che da sempre hanno affrontato e/o tenuto in considerazione l'argomento, parlo in particolare della linguistica pragmatica, della filosofia, della psicologia, della musica e, naturalmente, della letteratura.

Non stupisca l'accostamento apparentemente fuorviante di citazioni artistiche e risultati di studi clinici neuropsicologici; è in questa *varietas* – credo – che la potenza e l'onnipresenza del silenzio emerge ancora di più.

1 Mi piace ricordare che *crisi*, lungi dall'essere esclusivamente un termine con accezione negativa come oggi lo intendiamo, in realtà deriva dal greco *κρίσις*, e cioè, tra le altre cose, *decisione*.

Lungi dall'essere un saggio "tecnico" o una dissertazione esaustiva, mi piacerebbe che fosse una sorta di "viaggio nel silenzio" per riscoprirne la forza profonda, riscattarlo dalla spirale di intolleranza in cui è precipitato negli ultimi anni e imparare a riabilitarlo come componente essenziale e imprescindibile dell'essere uomini.

### *Note di traduzione*

Ho tradotto personalmente, sia dal latino, sia dal francese che dall'inglese, solo quando ho ritenuto che fosse strettamente necessario, e in assenza di altre traduzioni soddisfacenti; mi assumo quindi tutte le relative responsabilità.

La maggior parte delle citazioni che riporto senza traduzione sono indirizzate soprattutto a un tipo di pubblico per il quale mi sento di dare per scontato che non avrà bisogno di alcun interprete.



# Inquinamento acustico: non tutto è inevitabile

*Solo il silenzio è grande; tutto il resto è debolezza.*

Alfred de Vigny

Le prime considerazioni da fare sul silenzio riguardano la sua negazione strettamente fisica, e cioè l'inquinamento acustico; è un punto di partenza insolito per una trattazione simile, me ne rendo conto, e tuttavia lo sento necessario ai suoi fini.

È bene partire subito da un distinguo necessario: esiste un inquinamento acustico che potremmo definire *standard*, cioè quello derivante da agenti esterni che non possiamo controllare direttamente (è il caso delle persone che abitano vicino ai binari ferroviari, agli aeroporti, a fabbriche particolarmente rumorose, o a zone di traffico intenso<sup>2</sup>) e un inquinamento acustico meno ineludibile, sul quale possiamo avere un buon grado di controllo.

Per quanto riguarda il primo caso, purtroppo non vi sono ripari se non quelli meramente pratici: occorre chiamare un buon perito che faccia una stima del rumore problematico e fornisca un parere tecnico sui rimedi da utilizzare per ridurlo a livelli sopportabili (riduzione dei limiti di velocità delle automobili, asfalti e pannelli fonoassorbenti, installazione di barriere acustiche, isolamento dei centri abitati ecc.). Se il rumore riguarda il posto di lavoro, la valutazione del rischio è normata dal D.Lgs. 81/08 e successive modificazioni dando attuazione alla direttiva 2003/10/CE. In base all'articolo 190 del suddetto Decreto Legislativo il datore di lavoro deve valutare l'esposizione professionale quotidiana personale di ogni singolo lavoratore. Dovremmo essere tutti tutelati, e laddove non dovessimo esserlo, abbiamo il diritto e il dovere di fare di tutto per far sì che si rispettino le nostre orecchie.

<sup>2</sup> Di recente è stato votato un progetto di legge dal Parlamento europeo, che ridurrà i rumori delle automobili: l'obbligatorietà sarà introdotta gradualmente e diverrà effettiva in 6-8 anni. Il limite per le automobili standard, di cui si è parlato a marzo a Merano (BZ) durante la Conferenza AIA-DAGA 2013, uno dei più importanti incontri internazionali sui temi dell'acustica, sarà ridotto da 74 dB a 68 dB, mentre i mezzi pesanti (oltre le 12 tonnellate) non dovranno superare gli 81 dB.

Il secondo è un caso che ci riguarda molto più da vicino, che riguarda tutti quei rumori, intensi o flebili, lunghi o istantanei, che ognuno di noi più o meno consapevolmente evita di controllare: la televisione o la radio sempre tenute a volumi troppo alti, il motore dell'automobile acceso quando in realtà si è fermi, il tono della voce alto in contesti dove non occorre e così via. Di questi mi occuperò in modo più dettagliato: qui si può e si deve intervenire. Perché? Per una serie di motivi che adesso andremo a elencare.

# I rischi e gli effetti del rumore

*Rapinarti del silenzio non è già un crimine?*

Guido Ceronetti

In Italia oltre la metà della popolazione sarebbe esposta, anche se solo saltuariamente, a livelli di rumore ambientale superiori a quelli ritenuti accettabili dalla normativa vigente. Il punto che occorre sottolineare maggiormente è quello che riguarda l'assuefazione al rumore: spesso, a causa della reiterazione di questi rumori indesiderati, la soglia di tolleranza diventa molto più alta del limite fisico di tolleranza.

Quando parliamo di inquinamento acustico, parliamo di una serie di rischi a carico di diverse parti del corpo, in gioco non c'è soltanto l'udito, bensì il nostro benessere psico-fisico.

Come ricorda un interessante articolo comparso su [torinoscienza.it](http://torinoscienza.it), *Effetti dell'inquinamento acustico*, la sovraesposizione al rumore provoca problemi particolarmente gravi alle persone, causando alterazioni fisiologiche che variano in funzione delle caratteristiche fisiche del rumore e della risposta dei soggetti esposti. Gli effetti riscontrati sono riportati in una scala che li suddivide in trauma acustico, danno, disturbo, fastidio o *annoyance*.

Parliamo di trauma acustico quando si verifica una vera e propria perdita dell'udito di natura violenta (rottura della membrana timpanica e/o danneggiamento della catena degli ossicini); il danno è simile al trauma nel senso che anche qui vi è un'alterazione a volte parzialmente irreversibile dell'udito, tuttavia è la conseguenza di un'esposizione quotidiana a livelli di rumore maggiori di 80 dB per periodi decennali, mentre parliamo di disturbo o *annoyance* sono invece due patologie che influiscono sulla salute psichica prima che fisica del soggetto colpito. Il disturbo è un'alterazione reversibile delle condizioni psicofisiche delle persone che ne sono interessate, mentre l'*annoyance* è un effetto di fastidio che nasce dalla combinazione di fattori di natura fisica, psichica e sociale e che modifica la capacità dell'individuo di relazionarsi con l'ambiente, trasformandosi in una grave causa di stress.

Per capire la pregnanza e la facilità con cui possiamo trovare il fenomeno, basta citare Goelzer B., Hansen C.H., Sehrndt G.A, i quali scrivono<sup>3</sup>:

<sup>3</sup> Goelzer B., Hansen C.H., Sehrndt G.A., *Occupational exposure to noise: evaluation, prevention and control*, Dortmund/Berlin: World Health Organization; 2001 (link in bibliografia).

After exposure to a typical hazardous industrial sound, perhaps in the low nineties (dB(A)) for an 8-hour work day, the ear fatigues and develops a temporary threshold shift (TTS). The hair cells become exhausted from the excessive metabolic stress placed upon them and hearing becomes less acute. This is usually transient and after appropriate rest, recovery ensues. Workers notice this with their car radios: when they leave work they turn the volume up and by the next morning the radio is too loud; those going to discos cannot hear while they are in the disco and cannot hear when they come out but by the next morning their ears too have recovered.

L'inquinamento acustico non ha tuttavia effetto solo sull'apparato uditivo, ma anche sul sistema cardiovascolare, sul sistema nervoso centrale, sull'apparato respiratorio, sull'apparato digerente e su quello riproduttivo, causando problemi che non sono identificabili tramite un'indagine audiometrica, ma che rivestono un ruolo di grande importanza a livello di benessere sociale.

Ma, come anticipato, non sono soltanto quelli dell'udito i danni provocati dal rumore:

Un ambiente molto rumoroso impedisce anche una buona comunicazione (intesa come una conversazione percepita dall'orecchio a un livello di almeno 10 dB superiore a quello del rumore circostante), è molto spesso motivo di infortuni (in quanto rende difficile sentire le direttive di lavoro e i segnali di allarme) e causa distrazione.

Secondo uno studio del National Institute of Occupational Safety and Health americano, a parte i danni uditivi, si va dalla dilatazione delle arterie all'accelerazione della respirazione, da un aumento dei battiti cardiaci a un rallentamento innaturale della digestione, fino al rallentamento dei processi di apprendimento. Dallo studio emerge anche che il rumore nuoce alla concentrazione più di quanto si pensi: da una analisi fatta in una scuola vicina a una linea della metropolitana, si è accertato che gli studenti che seguivano le lezioni dalla parte della classe affacciata sul punto di passaggio dei treni erano mediamente più indietro rispetto a quelli che avevano il banco dalla parte tranquilla della classe. Un'altra ricerca ha accertato che bambini nati nelle zone intorno agli aeroporti hanno più difficoltà nell'apprendimento rispetto a quelli nati in zone silenziose<sup>4</sup>.

Mi pare ci siano già tutti gli elementi per poter dire che abbiamo trovato, almeno dal punto di vista fisico, i primi motivi per fare attenzione a cosa lasciamo entrare nelle nostre orecchie.

4 Santoni V., *L'inquinamento acustico danneggia direttamente l'organismo*, su [inquinamentoacustico.it](http://inquinamentoacustico.it).

## Bibliografia e sitografia

Bianchi 2004 = E. Bianchi, *Lessico della vita spirituale*, Milano 2004.

Bonaldo (/) = N. Bonaldo, *Il silenzio. Le parole di Quaresima*, «Il vangelo nella cultura della tradizione», (/), < [http://www.paoline.it/Sussidi-pastorali/articolo-Rubrica\\_arb810.aspx](http://www.paoline.it/Sussidi-pastorali/articolo-Rubrica_arb810.aspx) >, [visitato il 21 Giugno 2014].

Forte 2001 = B. Forte, *La Paola e il Silenzio. Parola e silenzio nella riflessione teologica*, «Le nostre radici. In dialogo con i “Fratelli maggiori” per l’approfondimento delle radici ebraiche del Cristianesimo», 2001, < [http://www.nostreradici.it/parola\\_silenzio.htm](http://www.nostreradici.it/parola_silenzio.htm) >, [visitato il 18 Giugno 2014].

Gibran 2010 = K. Gibran, *Il Profeta. Il Giardino del Profeta*, Cles 2010.

Larrañaga 2004 = I. Larrañaga, *Mostrami il tuo volto*, Alba 2004.

Mancuso 2007 = V. Mancuso, *Il silenzio interiore e l’esperienza dello spirito*, «La poesia e lo spirito. Potrà questa bellezza rovesciare il mondo?», 26 Giugno 2007, < <http://lapoesiaelospirito.wordpress.com/2007/06/26/il-silenzio-secondo-vito-mancuso/> >, [visitato il 21 Giugno 2014].

Piai 2011 = P. A. Piai, *Riflessioni sul Cristianesimo. Il silenzio interiore*, «Riflessioni.it. Dove il web riflette», Giugno 2011, < <http://www.riflessioni.it/cristianesimo/silenzio-interiore.htm> >, [visitato il 20 Giugno 2014].

Mi pare doveroso, alla fine, ricordare brevemente com'è stata sostenuta questa pubblicazione. Per co-finanziarmi nelle spese contrattuali di edizione<sup>5</sup>, mi sono appoggiato alla piattaforma di *crowdfunding* online *produzionidalbasso.com*

Il *crowdfunding*, per chi non lo sapesse, è una modalità di raccolta fondi: si posta sul sito il proprio progetto, e si chiede una cifra alla comunità per poterlo realizzare. Da subito in molti hanno spontaneamente donato per prenotare una copia del libro; a loro, che posso dire miei lettori appassionati, va il mio primissimo ringraziamento.

Tra i primissimi voglio ringraziare:

Roberto Tommolillo, Iole Imbroglio, Graziano Riccio e Giusi Prejanò, Chiara Dardano e Salvatore Rotundo.

Un ringraziamento speciale va inoltre a:

Bruno Calidonna, Antonio Bono, Rosaria e Giulia Amodei, Davide Sorrentino, Roberto Sia, Antonio Tucciarelli, Pina Ansani, Daniele Campagnolo e a tre mecenati più che speciali: Beatrice Amodei, Silvana Apriceno e Cristina Brancaccio.

*Last but not least*, questa pubblicazione non sarebbe stata possibile senza il contributo fondamentale della mia famiglia, a cui va un grazie ben più profondo e sentito.

---

<sup>5</sup>Non si tratta di un'autoproduzione, ma di un contratto in cui l'autore, la cui opera è considerata di valore dall'Editore, collabora alle spese di edizione; pratica comune nella piccola editoria, e per testi, come questo tipo di saggistica, non destinati alla grande distribuzione.

# Sommario

Introduzione	7
Inquinamento acustico: non tutto è inevitabile	9
I rischi e gli effetti del rumore	11
La percezione del rumore	13
Psicologicamente...	18
Nelle discussioni...	21
Filosoficamente...	25
Let(tera)tura: parlare nel silenzio, parlare del silenzio, parlare col silenzio	34
Gli 俳句 (haiku) giapponesi - la poesia essenziale	50
Silenzi di senso (quando a tacere sono i referenti)	
La poesia metasemantica	54
Musica e silenzio	57
John Cage	66
Years di Bartholomäus Traubeck: la musica dal silenzio della natura	74
I grandi assenti... a mo' di conclusioni	78
Comunicazione: la teoria della "Spirale del Silenzio" di Elisabeth Noelle-Neumann	80
Appendice 1. Citazioni sul silenzio	83
Appendice 2. Poesie <i>metasemantiche</i>	101
L'eptalogo: per chi, dopo tanta teoria, vuole un po' di praticità...	111
Bibliografia	113
Sitografia	117
Partiture	118
Silenzio e contemplazione	
Una breve riflessione di Antonella Abiuso	119
Bibliografia e sitografia	124

[www.zonacontemporanea.it](http://www.zonacontemporanea.it)  
[redazione@zonacontemporanea.it](mailto:redazione@zonacontemporanea.it)





**Alessandro Ansani** nasce a Catanzaro nel 1991. Si laurea all'Università della Calabria in Lettere e Beni Culturali nel 2014 e subito si trasferisce a Roma per specializzarsi in Teoria della Comunicazione (e Scienze Cognitive); parallelamente è scelto nei quaranta studenti dell'Alta Scuola Roma Tre (ASTRE). Collabora saltuariamente con varie testate, tra cui il periodico accademico *Il Sileno*, scrivendo poesie e recensioni cinematografiche e musicali. Ha all'attivo la pubblicazione autoprodotta di un libro di poesie dal titolo *Di...versi*. È perennemente diviso tra la scienza e le lettere, la passione per il pianoforte e la batteria e la filosofia, la letteratura e lo studio delle espressioni facciali. Ha suonato con varie band spaziando dal rock progressive al jazz; compone e registra autonomamente alcuni brani che poi confluiscono su [soundcloud.com/alessandro-ansani](https://soundcloud.com/alessandro-ansani) e [bandcamp.com](https://bandcamp.com/alessandro-ansani). Ha scritto le musiche per due spettacoli teatrali (*Macbeth* e *I Giganti della Montagna*), un cortometraggio (*Reazioni* di R. Tommolillo) e per il progetto cinematografico thriller-horror romano *Granfaro*.

L'idea di scrivere un libro che parlasse dell'importanza del silenzio mi è venuta all'improvviso, in modo del tutto inaspettato. Da sempre rifletto sulla questione, sono toccato nel profondo, soprattutto a causa della mia passione per la musica, grazie alla quale ho potuto comprendere l'importanza del respiro, del tempo, e soprattutto delle pause: utili – come provo a spiegare nel testo – almeno quanto le note.

Non stupisca l'accostamento apparentemente fuorviante di citazioni artistiche e risultati di studi neuropsicologici; è in questa *varietas* – credo – che la potenza e l'onnipresenza del silenzio emerge ancora di più. Lungi dall'essere un saggio tecnico o una dissertazione esaustiva, mi piacerebbe che fosse una sorta di “viaggio nel silenzio” per riscoprirne la forza profonda, tirarlo fuori dal buio semantico in cui è precipitato negli ultimi anni e imparare a riabilitarlo come componente essenziale e imprescindibile dell'essere uomini.

Progetto grafico: Luigi Caligiuri

Euro 13,00  
ISBN 978 88 6438 531 0

