

Fare silenzio

Francesca Rigotti

9 Marzo 2026

Da più di trent'anni Nicoletta Polla-Mattiot, giornalista, saggista, docente universitaria, sostenuta in tutte queste attività da robusti studi classici, si occupa di silenzio. Se ne occupa nel senso che lo studia accuratamente – leggendo ogni riga riesca a reperire sull'argomento – e ne diffonde la conoscenza e la cultura attraverso scritti, incontri, convegni e altro. Nel 2010 ha fondato con Duccio Demetrio l'Accademia del Silenzio, con la sua collana di libri «silenziosi», e dal 2019 insegna «Silenzio e comunicazione» all'Università IULM di Milano. Da poco ha pubblicato per Einaudi [*Il silenzio è rivoluzione. Ascoltare il suono segreto della vita.*](#)

Un bene prezioso per il benessere e la salute

Il silenzio è un bene prezioso quanto trascurato, della massima importanza per il benessere psicofisico. Studi medici recenti dimostrano che il rumore ha un altissimo impatto sulla salute delle persone, in particolare sulla pressione sanguigna; lo stress cronico provocato dal rumore del traffico stradale, delle rotaie, degli aerei, dei condizionatori, della musica ad alto volume aumenta il rischio di calcificazione delle arterie coronarie che conducono a ictus e infarto, facendo insorgere insufficienze e disturbi del ritmo cardiaco. Per non parlare dei fastidi del sonno, per es. dello svegliarsi spesso per il rumore senza riuscire ad addormentarsi, o dell'essere costretti a scegliere se aprire la finestra, per ricevere un po' di fresco, o chiuderla per non subire la violenza del rumore, e magari anche quella dei gas di scarico, delle polveri sottili, del biossido d'azoto...

Città silenziose?

Polla-Mattiot, originaria di Torino, vive e lavora a Milano, due città non proprio sane e silenziose: per esserlo una città dovrebbe bandire le auto e permettere la circolazione soltanto a piedi o in bicicletta e, per le lunghe distanze su mezzi pubblici a energia solare, come avviene in alcuni quartieri modello di città del Nord Europa dove i bambini vanno a scuola a piedi, da soli o con altri bambini, e

giocano, ah come giocano, senza adulti a dirigerli e controllarli, nelle strade e le piazze e i prati circostanti, come si giocava in Italia nelle città fino agli anni '60 del Novecento e nei paesi ancora nei decenni successivi, fino alla progressiva estinzione dei bambini stessi. Trasferirsi in questi posti? Traslocare? Chi può permettersi di metter su casa in zone silenziose lontane dal traffico senza sottoporsi ai disagi dei lunghi tempi di pendolarismo? Non sarebbe dunque lungimirante far sì che le città scoprano da sé il piacere del silenzio – più che imporre loro il dovere di preservarlo – e che le persone ne imparino il valore e si battano per una nuova ecologia, come quella che la rivoluzione del silenzio viene delineando nel libro?

Il silenzio fa paura

Non è facile sostenere le ragioni del silenzio perché il silenzio fa paura, l'ha sempre fatta. Il silenzio è associato nel pensiero analogico alla morte, all'oscurità (altro valore trascurato), al freddo, alla solitudine. È la parola quella che conta, che agisce e mette in moto il mondo, che lo crea con il verbo divino nel mito ebraico-cristiano; è la parola che caratterizza l'umano – spiega Aristotele – insieme alla socialità. Eppure il silenzio, che sembrerebbe non-parola, non-rumore, non-vita, quasi non-essere, è una scelta che apre – scrive Polla-Mattiot – a una ecologia anche esistenziale, per conoscere se stessi, sviluppare relazioni autentiche e liberare la creatività. Così almeno lo hanno interpretato i circa 78.000 maturandi che hanno scelto la traccia «Riscoprire il silenzio» per il tema della maturità 2024, tratta proprio da un testo di Nicoletta Polla Mattiot.

NICOLETTA POLLA-MATTIOT

Esplorare
il silenzio

ED
EA



ENRICO DAMIANI EDITORE

Camere anecoiche

Forse avete già provato l'esperienza di pranzare o svolgere percorsi al buio, nell'oscurità totale, anche per capire un po' più da vicino che cosa significa vivere privi del senso della vista. Più difficile è esperire l'isolamento acustico totale, cosa che si può fare in speciali laboratori rivestiti di doppie e triple pareti di acciaio e cemento. Lo star chiusi lì dentro pare che sia ancora più insopportabile che trovarsi nel buio totale; il semplice chiudere gli occhi ce ne dà infatti una esperienza passabile; le orecchie invece non hanno palpebre, sono sempre attive. Né la natura è silenziosa, come ripete scioccamente chi non ha mai dormito di notte in tenda in un bosco... Tuttavia anche le orecchie consentono forme diverse di ascolto più o meno concentrato, che definiamo anche con verbi diversi: sentire, ovvero assorbire i rumori senza prestare loro particolare attenzione e, ascoltare, concentrarsi su suoni e voci che ci circondano e isolare ciò che ci interessa; la lingua latina ha persino verbi diversi per indicare il silenzio delle voci umane, *taceo*, e quello delle voci della natura e delle cose inanimate, *sileo*.

E le pause?

Il saggio di Polla-Mattiot fa scoprire, in relazione al silenzio, particolari ai quali raramente prestiamo attenzione, per es. le pause, le pause musicali o le pause tra una parola e l'altra: interstizi minimi ma fondamentali per comprendere il senso delle frasi – avete presente quando siete all'estero e ascoltate una lingua ignota, che sembra scorrere senza intervalli come un fiume sonoro? E che comincerete a intendere quando sarete in grado di individuare le pause di silenzio tra l'una e l'altra parola?

L'eccesso

E che dire del rapporto tra il silenzio e quella malattia del nostro tempo, già da molti anni diagnosticata, che si chiama eccesso e che sottopone il silenzio agli attacchi sfrenati dei rumori? Tommaso Codignola, è andato in cerca delle cause culturali e spirituali del fenomeno in un saggio del 2024, *La civiltà dell'eccesso. Curare l'anima nell'epoca della quantità*, Edizioni di Storia e Letteratura.

La responsabilità non è della tecnica, afferma Codignola e nemmeno il tempo passato sui social media viene da lui demonizzato. Codignola sostiene anzi che i social soddisfano il bisogno di riconoscimento costitutivo di ogni essere umano; così il ragazzo che ci passa sopra ore «sta procedendo alla costruzione della propria identità in quel luogo virtuale». Il problema non è il luogo virtuale ma l'eccesso di tempo che si concede a tale attività, laddove bisognerebbe crearsi un

po' di tempo vuoto, gratuito, anche noioso, silenzioso. Tempo di silenzio per pensare e riflettere e fantasticare, e per usare la nostra intelligenza senza appaltarla all'intelligenza artificiale. Il problema oggi sta nell'eccesso (dal latino *excedĕre*, «oltrepassare»; andar oltre il limite, superare la giusta misura e i dovuti termini). Eccesso di comunicazione, di numero di canali televisivi, di libri inutili, di ore passate davanti agli schermi. Eccesso del numero degli oggetti e delle loro dimensioni, ma anche troppi stimoli, troppe informazioni, troppo cibo e soprattutto troppo rumore prodotto anche individualmente, da persone che non si curano di assordare gli altri come pure di accecarli con luci e fari potentissimi.

Scrivo le mie considerazioni su questo libro e sul silenzio in generale seduta a una delle mie due scrivanie, quella a bassa tecnologia sulla quale ci sono giusto carta, penne, righelli, matite, libri, e poco altro. Se alzo gli occhi vedo la finestra che dà su una piazzola senza uscita, in una zona tranquilla di una città del Nord Europa. Non odo uccelli far festa né la gallina che tornata sulla via ripete il suo verso, non siamo a Recanati. Vedo che rami e foglie si muovono: c'è il vento ma non si sente. Riesco ad ascoltare invece il fruscio della penna sul foglio mentre scrivo. Il fruscio si interrompe ad ogni nuova parola: sto scrivendo in corsivo, quindi di rado alzo la penna prima della fine della parola, se non ci fossero i puntini sulle i a farmelo fare. È l'interstizio di silenzio di cui dicevo prima, cui presto ascolto, adesso, perché sto scrivendo di silenzio, ma che di solito non sento. Sto praticando quasi senza volerlo l'ecologia esistenziale di cui scrive Nicoletta Polla-Mattiot. Subisco il fascino del piacere del silenzio, molto più efficace del dovere di preservarlo.

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.

Torna presto a leggerci e [SOSTIENI DOPPIOZERO](#)



OPERA VIVA

NICOLETTA POLLA-MATTIOT

IL SILENZIO È RIVOLUZIONE

Ascoltare il suono segreto della vita

