

ERLING KAGGE
IL SILENZIO



EINAUDI

STILE LIBERO **EXTRA**

ERLING KAGGE
IL SILENZIO



EINAUDI
STILE LIBERO **EXTRA**

Erling Kagge

Il silenzio

Uno spazio dell'anima

Traduzione di Maria Teresa Cattaneo



Giulio Einaudi editore

Il silenzio

Non sempre posso fare una passeggiata, arrampicare, o andare in barca vela. Quindi ho imparato a chiudere fuori il mondo.

Ci ho impiegato parecchio tempo. Solo quando ho capito che ho un intimo bisogno di silenzio, ho potuto mettermi alla sua ricerca; nei miei recessi piú intimi, sotto la cacofonia dei rumori del traffico e dei pensieri, della musica e dei macchinari, degli iPhone e degli spazzaneve, lui era lí che mi aspettava.

Non molto tempo fa, ho cercato di convincere le mie tre figlie che i segreti del mondo si nascondono nel silenzio. Era una domenica in cui eravamo seduti a tavola, in cucina, e cenavamo insieme. Questo è diventato l'unico pasto della settimana in cui troviamo il tempo per parlarci guardandoci in faccia. Durante gli altri giorni abbiamo troppe cose da fare. Le ragazze mi hanno osservato con aria scettica. Che il silenzio allora non fosse nulla? Prima ancora che riuscissi a spiegare che può essere un amico e che è un bene piú prezioso delle loro agognatissime borse di Marc Jacobs, avevano già tratto le loro conclusioni. È bello potersi rifugiare nel silenzio quando si sta male. Nient'altro.

Quella sera, mentre eravamo seduti a tavola, ripensai a un tratto alla curiosità che le mie figlie provavano da bambine. Al loro desiderio di scoprire che cosa si nascondeva dietro una porta o allo sguardo con cui fissavano un interruttore e mi chiedevano se potevo «aprire» la luce.

Domanda e risposta, domanda e risposta. Lo stupore, del resto, è il motore della vita. Le mie figlie però ora hanno tredici, sedici e diciannove anni e si fanno sempre meno domande. Le poche volte che hanno una curiosità, trovano facilmente la risposta sullo smartphone. Sono ancora curiose, ma l'espressione sul loro viso è meno infantile, piú adulta, e nella loro testa c'è piú posto per le ambizioni che non per le domande. Quella sera a cena a nessuna delle tre interessava parlare un po' di piú del silenzio, e allora decisi di raccontare una storia che lo evocasse.

Due miei amici avevano deciso di salire sull'Everest. Una mattina, all'alba, lasciarono il campo base per scalare la parete sud-ovest. Andò tutto bene. Raggiunsero la vetta, ma poi arrivò la tempesta. Capirono ben presto che non sarebbero sopravvissuti. L'uno, tramite il telefono satellitare, riuscì a parlare con sua moglie che era incinta. Decisero insieme come si sarebbe chiamato il bambino. Poco dopo l'uomo morì proprio sotto la vetta. L'altro invece non riuscì a mettersi in contatto con nessuno prima di morire. Nessuno sa in realtà che cosa sia successo quel pomeriggio là sulla montagna. Grazie al freddo secco che c'è a più di ottomila metri, i cadaveri dei miei due amici si sono crioessiccati. Sono ancora là in mezzo al silenzio, uguali a sé stessi, più o meno identici a come li ho visti io l'ultima volta ventidue anni fa.

Per una volta tanto a tavola scese il silenzio. Si udì il *pling* di un sms, ma a nessuno venne in mente di andare a leggerlo in quel momento. Eravamo noi a riempire il silenzio.

Poco tempo dopo fui invitato a tenere una conferenza presso l'università di Saint Andrews in Scozia. Avrei potuto scegliere l'argomento di cui parlare. In genere racconto di spedizioni estreme in capo al mondo, ma questa volta ritornai con il pensiero a quella cena domenicale con la mia famiglia. Decisi quindi di parlare del silenzio. Mi preparai bene ma, come mi capita spesso, alla vigilia del convegno ero piuttosto nervoso. Forse alcune riflessioni improvvisate sul silenzio erano un argomento adatto alle cene domenicali e non alle conferenze rivolte a degli studenti? Non temevo di essere fischiato per i diciotto minuti in cui avrei parlato, ma mi sarebbe piaciuto che i ragazzi si interessassero a ciò che mi stava a cuore.

Cominciai proponendo un minuto di silenzio. Non si sentiva volare una mosca. Trascorsi i successivi diciassette minuti a parlare del *silenzio intorno a noi*, ma mi soffermai su un aspetto che è ancora più importante, *il silenzio che è dentro di noi*. Gli studenti rimasero zitti, in ascolto, come se quella fosse una dimensione di cui avevano sentito la mancanza.

Quella sera andai al pub con alcuni di loro. Una volta entrati in quel locale pieno di spifferi, seduti sugli sgabelli, ognuno con davanti un boccale, mi sembrò che non fosse cambiato quasi nulla dai tempi dei miei studi in Gran Bretagna. Ragazzi simpatici e curiosi. Una bella atmosfera. Conversazioni interessanti. «Che cos'è il silenzio?», «Dove lo si trova?», «Perché è più importante che

mai?» erano le tre domande alle quali volevano ricevere una risposta.

Quella serata fu per me molto importante, non solo per la piacevole compagnia, ma perché grazie agli studenti mi resi conto che sapevo pochissimo sull'argomento. Una volta tornato a casa le tre domande continuarono a ronzarmi in testa. Mi appassionai. Iniziai a scrivere, a pensare e a leggere, piú che altro per una mia curiosità. Passavo le serate a meditare sui tre quesiti.

Alla fine mi ritrovai con trentatre risposte possibili.

Risposta 1

Per chi ama l'avventura, *provare stupore* è importante. È una delle forme piú pure di gioia che io conosca. È una sensazione stupenda. Mi capita di provarla un po' ovunque, quando viaggio, leggo, incontro delle persone, sento il cuore che batte, vedo sorgere il sole. Nasciamo con il dono dello stupore, è una delle nostre abilità piú belle. E non mi stupisco soltanto in veste di esploratore, ma anche di papà o editore. È una sensazione che mi appaga. Soprattutto se non c'è nessuno a disturbarmi.

I ricercatori possono trovare delle verità. Mi sarebbe piaciuto fare questo lavoro, ma ho capito che non fa per me. Finora ho cambiato idea quasi su tutto. Mi stupisco per il gusto di stupirmi. È una sensazione fine a sé stessa, un piccolo viaggio di scoperta, anche se a volte può essere il seme che genera maggiore conoscenza.

Altre volte capita invece che mi stupisca non perché lo voglio, ma perché non posso farne a meno. Mi ritorna in mente qualcosa che è successo, di spiacevole. Un pensiero, un'esperienza. Ho lo stomaco che mi si contorce, e non posso fare a meno di chiedermi come mai.

Una sera mia cugina si è fermata da me a cena e mi ha regalato una raccolta di poesie di Jon Fosse. Dopo che se n'è andata, mi sono messo a letto e ho preso a sfogliare il libro. Poco prima di spegnere la luce, sono rimasto colpito da queste parole: «Esiste un amore che nessuno si ricorda»... Cosa intendeva dire l'autore con questo verso? Un amore invisibile ormai dimenticato? Si riferiva forse al silenzio? Ho chiuso la raccolta di poesie e sono rimasto sdraiato a pensare. I bravi poeti mi fanno venire in mente i grandi esploratori. Le loro parole, scelte così accuratamente, stimolano la mia immaginazione, un po' come i resoconti di viaggio che leggevo da bambino. Prima di addormentarmi, ho deciso che l'indomani avrei scritto a Fosse per capirci di piú.

«In un certo senso è il silenzio che deve parlare», mi ha risposto sei minuti dopo che gli avevo mandato un'e-mail. Sembrava quasi che stesse aspettando la

mia domanda, ma non era affatto così, non ci sentivamo da secoli.

Il silenzio ha per l'appunto un compito, deve parlare. Deve dirci delle cose, e noi dobbiamo parlare con lui e sfruttare il suo potenziale inespresso.

Forse perché il silenzio contiene in sé lo stupore, ma anche una specie di violenza, un po' come l'oceano o una distesa sconfinata di neve. E chi non si è stupito davanti a questa violenza ne ha avuto paura. È per questo che molti temono il silenzio e che la musica è dappertutto e sovrasta tutto.

Ho ben presente la paura di cui scrive Fosse. Una sottile inquietudine nei confronti di qualcosa che conosco a malapena e mi induce a non essere presente a me stesso, tenermi occupato in qualche modo, evitare il silenzio, tuffarmi a capofitto in qualche nuova attività. Mando sms, ascolto musica, accendo la radio oppure lascio correre i pensieri, invece di resistere e magari chiudere fuori il mondo per un istante.

Io credo che la paura a cui Fosse non dà un nome sia il timore di conoscersi meglio. Mi sento un codardo ogni volta che evito di guardarmi dentro.

Risposta 2

L'Antartide è il luogo piú silenzioso in cui sia mai stato. Sono andato da solo al Polo Sud, e in quel paesaggio monotono che si stendeva innanzi a me a perdita d'occhio non si udivano altri rumori umani se non i miei. Da solo sul ghiaccio, circondato da un grande nulla bianco, riuscivo a sentire e a percepire il silenzio.

La compagnia che mi aveva trasportato fino al margine settentrionale dell'Antartico mi aveva obbligato a prendere con me una radio. Poco prima di scendere dall'aereo buttai le batterie nel cestino della spazzatura.

Tutto mi sembrava uniformemente bianco, chilometro dopo chilometro, mentre mi avvicinavo all'orizzonte e attraversavo il continente piú freddo del mondo. Sotto i miei piedi trenta milioni di chilometri cubi di ghiaccio premevano sulla superficie terrestre.

Ero completamente solo. Col passare del tempo, iniziai però a notare che il paesaggio non era poi cosí uniforme. Il ghiaccio e la neve creavano formazioni astratte piccole e grandi. Il biancore omogeneo rivelava innumerevoli sfumature di colore. La neve era screziata di azzurro, di rosso, di verde e perfino di rosa. Mi sembrava che la natura mutasse sotto i miei occhi, ma mi sbagliavo. Il paesaggio rimaneva lo stesso, ero io che cambiavo. Nel mio diario, il ventiduesimo giorno, scrissi:

A casa mi godo solo i grandi bocconi. Quaggiú invece imparo a dare valore ai piccoli piaceri. Le sfumature di colore della neve. Il vento che si placa. Una bevanda calda. Le formazioni di nuvole. Il silenzio.

Mi ricordo che da bambino ero affascinato dalla chiocciola, capace di trasportare ovunque la sua casetta. In Antartide, la mia fascinazione per la chiocciola crebbe a dismisura. Tutto quello che mi serviva per il viaggio, cibo, attrezzature, combustibile, me lo portavo dietro su una slitta. Non aprii mai bocca. Stetti in silenzio. Non ebbi contatti né via radio, né via Internet, e per cinquanta giorni non vidi anima viva. Ogni giorno proseguivo verso sud, e anche

quando mi arrabbiavo perché mi si rompeva un attacco, oppure stavo per cadere in un crepaccio, cercavo di non imprecare; le imprecazioni hanno un effetto deprimente, l'umore, già nero, peggiora ancora di più. Ecco perché non do in escandescenze durante i miei viaggi.

A casa c'è sempre un'automobile che passa, un telefono che squilla, che fischia o che vibra, qualcuno che chiacchiera, sussurra o grida. Alla fine i rumori sono così tanti che li sentiamo a malapena. In Antartide era totalmente diverso. La natura mi parlava nel silenzio. Più era totale, e più distinguevo i rumori.

Ogni volta che facevo una pausa e che non c'era vento, avvertivo un silenzio assordante. Persino la neve sembrava immobile. Iniziai a prestare sempre più attenzione al mondo di cui facevo parte perché non perdevo la concentrazione, né venivo disturbato. Ero da solo con le mie fantasie e i miei pensieri. Il futuro non contava più niente, del passato non mi importava nulla, all'improvviso ero presente a me stesso. Il filosofo Martin Heidegger sosteneva che il mondo scompare non appena ci entri dentro. Era proprio quello che stava accadendo a me.

Mi sentivo un prolungamento dell'ambiente circostante. Poiché non avevo nessuno con cui parlare, stabilii un dialogo con la natura. I pensieri solcavano le pianure e arrivavano fino alle montagne, e mi ritornavano indietro altre suggestioni.

Nel diario della mia spedizione verso sud annotai quanto sia facile pensare che un continente inaccessibile, poco fruibile, non abbia valore. Dobbiamo esserci stati, averlo fotografato e condividere le sue immagini perché acquisti importanza.

L'Antartide continua a essere un continente lontano e sconosciuto ai più. Mentre lo attraverso, spero che rimanga così. Non perché non voglio che altri facciano la mia stessa esperienza, ma perché sento che l'Antartide ha come missione quella di essere un territorio sconosciuto,

scrissi il ventisettesimo giorno. Sono ancora convinto che per noi sia importante sapere che esistono territori non del tutto esplorati e conosciuti, l'Antartide è un continente misterioso e quasi intatto «che può essere uno stato della fantasia», e in futuro il suo maggior valore per l'umanità potrebbe essere proprio questo.

Se si vuole raggiungere il Polo Sud, si deve mettere un piede davanti all'altro

un buon numero di volte. Il procedimento, da un punto di vista puramente tecnico, è molto semplice. Anche un topolino può mangiare un elefante, basta che le porzioni siano piccolissime. Tutto sta nel volerlo. La sfida piú difficile è alzarsi alla mattina quando fuori ci sono cinquanta gradi sotto zero. Oggi, cosí come ai tempi di Roald Amundsen e di Robert Scott. E la seconda sfida piú difficile? Stare bene con sé stessi.

Il silenzio è entrato a far parte della mia vita. Senza contatti con il mondo esterno, solo con me e con i miei pensieri, sono stato costretto a riprendere alcune riflessioni. E ancora peggio, a meditare sui miei sentimenti. L'Antartide è la distesa desertica piú grande del mondo, fatta di acqua, con piú ore di sole della California meridionale. Non ci sono posti in cui ci si può nascondere. Le piccole bugie e le mezze verità quotidiane che ci raccontiamo nel mondo civilizzato, viste da lontano appaiono totalmente prive di senso.

Forse sto dando l'impressione di filosofeggiare, ma non è cosí. A volte il gelo e il vento mi imprigionavano in una morsa. Avevo un freddo cosí terribile da mettermi a piangere. Un giorno, il naso, le dita dei piedi e delle mani diventarono sempre piú bianchi e persero la sensibilità. Il dolore si avverte quando le parti del corpo stanno per congelare, poi scompare. Ritorna quando iniziano a scongelarsi. Tutta l'energia che avevo la usavo per scaldarmi. Lo scongelamento è piú doloroso del congelamento. Quello stesso giorno, dopo che nel mio corpo era ritornato il calore, ritrovai l'energia per sognare a occhi aperti.

Al Polo Sud gli americani hanno costruito una base. Gli scienziati e i tecnici addetti alla manutenzione vi abitano per molti mesi di fila, isolati dal mondo. Un anno, a festeggiare il Natale, si ritrovarono in novantanove. Uno di loro era riuscito a introdurre di nascosto novantanove sassi che distribuí in dono, tenendone uno per sé. Nessuno vedeva un sasso da mesi. Alcuni da piú di un anno. Solo ghiaccio, neve e oggetti creati dall'uomo. Tutti rimasero in silenzio a guardare e a toccare il loro regalo. Lo tennero in mano, lo soppesarono senza dire una parola.

Risposta 3

Nella mia marcia di avvicinamento al Polo Sud immaginai che il volto che ci pare di vedere quando guardiamo la luna stesse osservando la Terra. Nessun rumore del nostro pianeta, lontano trecentonovantamila chilometri, arrivava fin lassù, ma la luna poteva vedere il globo terrestre e allungare lo sguardo fino a sud, dove scorgeva un ragazzo con addosso un parka blu che avanzava sul ghiaccio e la sera montava una tenda. Il giorno dopo accadeva lo stesso. La luna vedeva lo sciatore proseguire nella medesima direzione settimana dopo settimana. Avrà pensato che fossi pazzo. Quell'idea un po' mi deprimeva mentre proseguivo la mia marcia solitaria.

Un tardo pomeriggio, poco prima di togliermi gli sci e di montare la tenda, alzai lo sguardo al cielo e notai che la luna aveva spostato lo sguardo verso nord. Migliaia, se non milioni di uomini, lasciavano le loro minuscole abitazioni al mattino presto per ritrovarsi in coda e rimanerci a volte solo per alcuni minuti, altre anche per un'ora. Come in un film muto. Raggiunto un grande edificio, trascorrevano otto, dieci o anche dodici ore davanti a uno schermo, per poi ritornare a casa rimettendosi di nuovo in coda. Cenavano e guardavano il telegiornale alla stessa ora, ogni sera, anno dopo anno.

All'improvviso pensai che, alla fine, chi si dava più da fare avrebbe avuto come unico premio una casa un po' più grande in cui dormire la notte. Quando a fine giornata mi tolsi gli sci per poi montare la tenda, mi sentii più in pace con me stesso.

Risposta 4

A scuola ho imparato che esistono le onde sonore. Il suono ha indubbiamente una dimensione fisica che può essere misurata in decibel, ma trovo poco utile misurare dei suoni con una tabella numerica. Il silenzio è più di un'idea. È una sensazione. Una proiezione. Il silenzio attorno a noi può essere denso di significati, ma a me interessa soprattutto il silenzio che ho dentro. Che in un certo senso creo io. Ecco perché non cerco più il silenzio assoluto che ho attorno. Il silenzio di cui sono alla ricerca è un'esperienza personale.

Ho chiesto a un calciatore che gioca come punta che percezione ha dei suoni sul campo di calcio, in uno stadio gremito di gente, quando colpisce la palla e la vede entrare in porta. Subito dopo aver toccato la palla non sente nemmeno un suono, anche se nello stadio c'è una bolgia infernale. Poi non trattiene più l'esultanza. È il primo a sapere di aver segnato. Un istante ancora ed è come se lo stadio continuasse a essere muto. I prossimi a capire che la palla ha superato la linea della porta sono i compagni di squadra, che si uniscono quindi alla sua esultanza. Immediatamente dopo se ne rendono conto anche i tifosi, infine l'esultanza è generale. Il tutto accade nel giro di uno o due secondi.

Ovviamente, in campo c'è stato un fracasso ininterrotto pazzesco.

Io sono convinto che tutti possano trovare il silenzio dentro di sé. È sempre presente, anche quando siamo circondati dal rumore. Nelle profondità marine, sotto le increspature e le onde, c'è silenzio. Starmene sotto la doccia e lasciare che l'acqua mi scorra addosso, rimanere seduto davanti a un falò che scoppietta, nuotare in un ruscello di montagna, fare una passeggiata su un altopiano, sono tutte esperienze in cui posso sperimentare il silenzio perfetto. È una sensazione bellissima.

A Oslo è più complicato. Lavoro in città, e lì capita che io debba creare il mio silenzio interiore. A volte c'è un tale rumore che alzo la musica al massimo non per aumentare il frastuono, ma per soffocare gli altri suoni. È uno stratagemma che funziona quando ascolto una melodia semplice, a me familiare, che non

presenta sorprese. In realtà credo che, se uno si impegna strenuamente, possa sperimentare il silenzio anche su una pista di decollo all'aeroporto di Gardermoen. Un amico mi ha raccontato che solo al volante è sicuro di starsene in silenzio. «Non conta la situazione in cui ti trovi, ma come reagisci», recita un antico proverbio norvegese, ma per me il silenzio raggiunge la sua massima espressione nella natura. È lí che mi sento piú a casa. Se non riuscissi a portare con me in città l'esperienza del silenzio, ne sentirei troppo la mancanza e dovrei immergermi piú spesso nella natura.

Durante la traversata su ghiaccio dell'Artide si sentono costantemente dei rumori. L'Artide è un oceano circondato da continenti, al contrario dell'Antartide che è un continente circondato dall'oceano. L'oceano Artico è profondo mediamente tremila metri ed è coperto dal ghiaccio, che si muove sotto l'azione del vento e delle correnti marine. Quell'enorme massa bianca rimbomba quando imperversano gli elementi della natura. Nei punti in cui è sottile, a volte non piú di due centimetri, traballa e scricchiola sotto i nostri piedi.

Quando Børge Ousland e io raggiungemmo il Polo Nord nel maggio del 1990, il giorno dopo il nostro arrivo passò casualmente sopra di noi un aereo da ricognizione americano. I piloti che guardavano fuori dal finestrino per osservare il panorama, rimasero sorpresi tanto quanto noi nel vedere qualcuno. Spinti dalla compassione nei confronti di due esploratori polari accecati dalla fame, prima di proseguire il volo ci gettarono un contenitore pieno di cibo. Dopo cinquantotto giorni a una temperatura inferiore a - 54 gradi Celsius, avevamo bruciato quasi tutte le riserve corporee di grasso oltre alla massa muscolare. Per arrivare alla meta avevamo allungato la giornata, portandola da ventiquattro a trenta ore, cosí che le nostre tappe quotidiane potessero essere di diciassette ore. A volte non eravamo quasi riusciti a dormire per via del freddo e della fame. Aprimmo la scatola con le provviste paracadutata dall'aereo da ricognizione. Conteneva il pranzo dei piloti: panini, succo, sardine in scatola. Lo appoggiammo sui materassini e lo dividemmo tra di noi. Io avevo intenzione di trangugiarlo tutto in una volta, ma Børge suggerí di aspettare un po'. Di osservare il cibo in silenzio. Contare lentamente fino a dieci prima di mangiarlo. Dimostrare una sobrietà comune. Ricordarci che star bene significa anche saper sacrificare qualcosa. Di rado mi sono sentito cosí ricco come allora. Fu una sensazione strana, quella di aspettare, ma poi il cibo mi parve ancora piú buono.

Io non lavoro a maglia, ma quando vedo qualcuno che sferruzza, mi dico che

ha trovato dentro di sé un po' della stessa pace che provo io durante le mie spedizioni, sebbene attorno non ci sia il medesimo silenzio. Sperimento la stessa sensazione anche quando leggo, ascolto musica, medito, faccio sesso, vado a sciare, pratico yoga oppure me ne sto seduto tranquillo e indisturbato a far niente. In veste di editore, mi sono reso conto che si vendono centinaia di migliaia di copie su come si lavora a maglia, si fa la birra e si accatista la legna. Sembra quasi che tutti noi, o perlomeno molti di noi, desiderino ritornare a una dimensione più vera, più autentica... per ritrovare la tranquillità. Una piccola e serena alternativa alla frenesia. Tutte queste attività sono lente, durature, inducono alla meditazione. Le possibilità di essere interrotti quando si è in cantina a fare la birra o si è seduti a lavorare a maglia dovrebbero essere poche, e quindi ce la possiamo prendere con calma. Sapere per l'appunto che non si verrà disturbati, e avere una volta tanto una spiegazione del perché desideriamo starcene per conto nostro, è un vero lusso.

Tutto ciò non è qualcosa che fa tendenza o una nuova moda, ma corrisponde a un profondo bisogno dell'essere umano. Lavorare a maglia, fare la birra, tagliar la legna sono attività che in qualche modo si assomigliano. Ci si pone un obiettivo e lo si realizza non immediatamente, ma nel tempo. Si usano le mani, oppure altre parti del corpo, per creare qualcosa. Facendo un'attività fisica si riossigena anche la mente. Mi sento davvero in forma quando l'appagamento fisico trasmette una sensazione di benessere al cervello e non viceversa. I risultati ottenuti – la legna che scalda, un maglione fatto con amore – non si esauriscono in un libro. Ciò che ho fatto ha prodotto qualcosa di tangibile. Un risultato che può dare gioia a voi e ad altri, subito o nel tempo.

Risposta 5

Ovviamente c'è suono e suono.

Me ne resi conto nella primavera del 1986 durante un viaggio in barca a vela lungo le coste del Cile, nell'oceano Pacifico meridionale, con destinazione Capo Horn. Una mattina all'alba, mentre facevo da solo la guardia nel turno piú duro, quello da mezzanotte alle quattro di mattina, udii qualcosa che sembrava un respiro lento, profondo, poco a ovest dell'imbarcazione. Non avevo idea di cosa fosse. Mi girai di novanta gradi verso il punto da cui proveniva il suono e vidi una balena a tribordo. Vicinissima. Calcolai che fosse lunga all'incirca quanto lo scafo, ovvero venti metri. A giudicare dalla stazza, mi parve una balenottera comune, un mammifero cosmopolita perennemente a caccia di granchi, krill e pesce. La balenottera azzurra ha piú o meno le stesse dimensioni, ma siamo quasi riusciti a condannarla all'estinzione, quindi era assai improbabile che davanti a me stesse nuotando l'animale piú grande del mondo.

Le vele erano bracciate, l'imbarcazione procedeva praticamente da sola, e io non avevo altro da fare se non osservare la balena. Affusolata, aerodinamica, simile a un siluro, con il dorso grigionero. Una regola spannometrica che si applica in genere ai grandi cetacei dice che pesano circa tre tonnellate per metro di lunghezza, quindi stimai che quella vicino a me pesasse intorno alle sessanta tonnellate. Nuotava di fianco a noi. Per alcuni minuti la balena e io seguimmo la stessa rotta.

Sentii il profondo soffio che usciva dalla sua schiena qualche altra volta. Il cetaceo ispirò ed espirò adagio, poi scomparve nel mare. Il mondo non fu piú lo stesso dopo quell'incontro. Rimasi in piedi, con le mani sul timone, cercando di udire e di avvistare quel dorso scuro con una pinna, ma non lo vidi piú.

Quando tre giorni dopo ritornai sulla terraferma, sentii il suono di un aspirapolvere. I due suoni avevano piú o meno la stessa intensità. L'uno mi ricorda le faccende che io sbrigo di solito per evitare che la casa s'insudici, l'altro lo ricordo ancora oggi con piacere. Diverso, autentico, una forza

primordiale. Di tanto in tanto ripenso all'espressione profondamente maestosa della balena; continua a nutrire il mio animo.

Risposta 6

Il silenzio può essere noioso. A tutti è capitato di avvertire il senso di estraneità, disagio, a volte di paura, creato dal silenzio. Altre volte è segno di solitudine, altre ancora di dolore. *Il silenzio che viene dopo* è pesante.

Quando c'è qualcosa di cui non vogliamo parlare, possiamo tacere. Credo che le quindicenni siano la categoria di persone più infelici sulla Terra, quindi ho capito bene cosa intendevano le mie figlie dicendo che è bello potersi rifugiare nel silenzio quando si sta male. Lo faccio anch'io, le volte in cui sono di pessimo umore preferisco starmene zitto. Se mi ritrovo insieme a coppie il cui silenzio è carico di aggressività, preferisco filarmela.

Mi ritorna in mente quand'ero bambino e non dormivo. Sdraiato nel mio letto a castello, nella cameretta, non riuscivo a prendere sonno, terrorizzato dal silenzio. Gli occhi sbarrati, mi sembrava di vivere un incubo, mentre i miei genitori continuavano a sbrigare le loro cose a bassa voce. Il silenzio era un suono che ronzava incessantemente nella mia testa. Di quelle notti trascorse in solitudine a rigirarmi nel letto non ho un solo ricordo piacevole.

Ma il silenzio può anche essere un amico. Una forza che arricchisce.

*Il silenzio che si trova nell'erba
al di sotto di ogni filo
e nel solco azzurro tra i sassi.*

Il silenzio che si posa tra le nostre mani come un uccellino. È facile riconoscersi nell'esperienza del poeta Rolf Jacobsen. Da soli, al mare, si ode lo sciabordio delle onde, nel bosco il mormorio del ruscello e lo stormire delle fronde mosse dal vento, in montagna gli impercettibili movimenti tra le pietre e il muschio. Allora il silenzio è rassicurante. Lo cerco dentro di me. Minuto dopo minuto. Posso trovarlo fuori, nella natura, oppure anche in ufficio quando mi fermo appena prima di firmare un accordo, o quando smetto di seguire una

conversazione e mi perdo nei miei pensieri.

Chiudere fuori il mondo non significa voler ignorare quanto ci circonda, ma l'esatto contrario: volerlo vedere con maggior chiarezza, mantenere una direzione e cercare di amare la vita.

Il silenzio arricchisce di suo. Possiede questa qualità intrinseca, esclusiva e preziosissima. È una chiave che ci consente di accedere a nuovi modi di pensare. Per me il silenzio non è un abbandono, non è qualcosa di spirituale, bensì uno strumento pratico per arricchire la vita. È senz'altro un'esperienza più profonda che non accendere per l'ennesima volta il televisore e guardare il telegiornale.

Risposta 7

Al contrario di quanto pensavo quand'ero piú giovane, il nostro cervello si trova normalmente in una situazione di *caos*.

Se ci ho impiegato cosí tanto a capirlo è perché spesso vivo con il pilota automatico inserito. Dormo, mi sveglio, controllo il cellulare, faccio la doccia, mangio e vado alla casa editrice. Rispondo alle e-mail, partecipo alle riunioni, leggo e chiacchiero. Le aspettative mie e degli altri su come si articolerà la giornata scandiscono le ore finché non arriva di nuovo il momento di andare a dormire.

Tuttavia, quando a volte mi capita di uscire dalla solita routine e me ne sto seduto in silenzio in una stanza, da solo, senza aver niente da fare o da vedere, il caos si manifesta. È difficile starsene lí cosí. Le tentazioni sono troppe. Il cervello, che funziona bene con il pilota automatico inserito, diventa inservibile. Quando c'è silenzio e si è da soli si diventa irrequieti. In genere preferisco fare qualcosa, qualunque cosa, invece di riempire il silenzio con me stesso.

Dopo un bel po' di tempo ho capito che è proprio questa la causa di molti dei miei problemi.

Ovviamente non sono stato io il primo ad avere una simile intuizione. Il filosofo e teorico della noia, Blaise Pascal, l'aveva già detto nel Seicento: «La disgrazia degli uomini proviene dal non saper essi starsene tranquilli in una camera».

Questo disagio nel sopportare la solitudine, in silenzio, e nel conoscere ciò che c'è intorno a noi non è una nuova tendenza dilagata negli anni Cinquanta insieme alla tv, negli anni Novanta insieme a Internet, o in questi ultimi anni con gli smartphone. Esisteva già all'epoca di Pascal.

Le tantissime, nuove possibilità di pensare a qualcos'altro, offerte dalle serie televisive, dagli iPad, dai telefoni e dai giochi, sono piú una conseguenza dei nostri bisogni che non la causa. L'irrequietezza che abbiamo addosso ci perseguita da sempre, è una condizione naturale. «Il presente ci fa soffrire»,

scriveva Pascal. Noi reagiamo cercando sempre qualcosa di nuovo da fare che proietti l'attenzione altrove e la distolga da noi stessi.

In questo secolo, le possibilità di essere disturbati sono aumentate in modo esponenziale e il trend sembra destinato a proseguire. Viviamo nel *tempo del rumore*. Il silenzio è sotto attacco.

Steve Jobs, il fondatore di Apple, comprese non solo i vantaggi, ma anche gli svantaggi derivanti dalle tecnologie che lui stesso contribuiva a creare. Fece quindi in modo che i suoi figli avessero un accesso limitato ai prodotti Apple. Io mi fido più dello Steve Jobs padre responsabile che non dello Steve Jobs geniale uomo di marketing.

Secondo una ricerca spesso citata, noi uomini abbiamo una capacità di concentrazione inferiore a quella di un pesce rosso. Oggi smettiamo di concentrarci dopo otto secondi, nel 2000 erano dodici, mentre nel caso dei pesci rossi la media è nove; e loro, come si sa, si trovano piuttosto in fondo alla catena alimentare. Immagino che le ricerche sui pesci rossi siano molto limitate, per cui consiglieri di non prendere questi risultati come oro colato. Ho comunque deciso di citare questo studio per via della conclusione che riguarda noi umani: col passare dei secondi, facciamo sempre più fatica a concentrarci sullo stesso argomento.

Un'eco di Pascal la ritroviamo in quanto scrive nel *Re pallido* David Foster Wallace, autore della mia generazione:

La beatitudine – una gioia secondo-per-secondo + gratitudine per il fatto di essere vivi, consapevoli – è al capo opposto della noia veramente mortale. Presta grande attenzione alla cosa più noiosa che trovi (dichiarazioni dei redditi, il golf in televisione) e, a ondate, una noia mai provata ti invaderà finendo quasi per ucciderti. Superala, e sarà come passare dal bianco e nero al colore. Come l'acqua dopo giorni nel deserto.

La soluzione proposta da Wallace consiste nell'accettare questa situazione e nel provare a fare qualcosa. Operare efficacemente in un ambiente che preclude tutto ciò che è vitale e umano. Respirare senz'aria.

La chiave è la capacità, innata o acquisita, di trovare l'altra faccia della ripetizione meccanica, dell'inezia, dell'insignificante, del ripetitivo, dell'inutilmente complesso. Essere, in una parola, *inannoiabile*.

Io mi sono bloccato davanti alla parola «inannoiabile».

Forse il mondo dovrebbe andare nella direzione opposta? Forse sarebbe bene se gli uomini si annoiassero un po'? Non collegarsi. Fermarsi e interrogarsi su cosa si sta effettivamente facendo. Credo che Wallace si riferisse proprio a questo. Quando era piccolo e andava alle elementari, raccontò alla madre qual era la sua maggiore ambizione:

 Mi era venuta l'idea di provare a scrivere un testo teatrale. [Il protagonista] rimane lì all'infinito finché quelli del pubblico sono sempre più annoiati e insofferenti e alla fine si alzano e se ne vanno, prima pochi per volta e poi tutti insieme, bisbigliando che è uno spettacolo noioso e orripilante. Poi, quando tutto il pubblico è andato via, lo spettacolo può entrare nel vivo.

Risposta 8

Oggi l'ipotesi di Pascal è oggetto d'indagine. Stando a una ricerca condotta da scienziati dell'università della Virginia e di Harvard, quasi tutti coloro che hanno preso parte a undici studi si sono sentiti a disagio quando sono rimasti da soli in una stanza dai sei ai quindici minuti, senza poter ascoltare musica, leggere, scrivere o aver accesso a uno smartphone. Soli con i propri pensieri. Gli intervistati avevano dai diciotto ai settantasette anni; nonostante i diversi background e le età differenti, i risultati sono stati gli stessi. I volontari hanno dichiarato che, pur non essendo stati disturbati, avevano fatto fatica a concentrarsi durante quei minuti in cui erano rimasti seduti da soli.

Un terzo di quelli che avevano fatto il test a casa propria ha ammesso di non essere riuscito a completarlo e di aver disubbidito alle indicazioni dei ricercatori in quei pochi minuti in cui doveva stare seduto. Mi ha piuttosto divertito l'idea che queste cavie, non appena rimaste da sole, avessero barato.

Un gruppo ha avuto il permesso di leggere o di ascoltare musica, ma non di parlare con gli altri. I suoi partecipanti si sono detti più soddisfatti. Molti hanno inoltre dichiarato che la situazione era più tollerabile se potevano guardare fuori dalla finestra.

Gli scienziati si sono poi spinti un po' più in là per vedere se ci fosse qualcuno disposto a sopportare un'esperienza spiacevole, come per esempio ricevere una scarica elettrica, pur di non starsene seduto in silenzio. I partecipanti alla ricerca sono stati sottoposti preventivamente a una scossa della stessa intensità, così da sapere quanto male avrebbero sentito. E hanno scoperto che era molto dolorosa. Ciò nonostante, circa la metà di loro ha premuto il pulsante della scossa elettrica pur di ridurre il tempo dell'attesa.

I ricercatori hanno scritto di essersi stupiti nel vedere che rimanere da soli per un quarto d'ora con i propri pensieri fosse stata «un'esperienza così sconvolgente da spingere molti partecipanti a sottoporsi a una scossa elettrica, mentre fino a poco prima avrebbero pagato per evitarla». Uno di loro, per l'ansia di uscire al più presto dalla stanza silenziosa, ha premuto il pulsante della scossa

elettrica addirittura centonovanta volte.

Io non credo che Pascal si sarebbe stupito. Anzi, il contrario. Egli sosteneva che la costante fuga da noi stessi è una realtà così brutale che tendiamo a esorcizzarla. Preferiamo pensare a qualcos'altro.

Pascal aveva ragione.

Ciò vuol dire che siamo pazzi? Sí, secondo me stiamo diventando pazzi furiosi.

Risposta 9

A volte è utile complicarsi un po' la vita. Non saltare la staccionata solo nel punto in cui è piú bassa. Ho provato a spiegare alle mie figlie che desideravo scrivere qualcosa sul silenzio perché lo si apprezza meno del rumore e perché è importante.

Il silenzio non è speciale solo perché è preferibile al rumore, sebbene quest'ultimo sia spesso associato a manifestazioni negative come l'agitazione, l'aggressività, i litigi, la violenza, e di tanto in tanto arrivi sotto forma di suoni e di immagini che distraggono e di pensieri in fuga. Strada facendo perdiamo un po' di noi stessi. Non solo per la fatica di gestire le impressioni dalle quali siamo bombardati, ma anche per le aspettative che nutriamo nei confronti di uno schermo e di una tastiera. Anch'esse creano rumore, dipendenza, ed è per questo che abbiamo bisogno di silenzio.

Piú veniamo disturbati e piú desideriamo essere distratti. Dovrebbe essere il contrario, ma spesso non è cosí. Si entra nel loop indotto da un neurotrasmettitore, la dopamina, il motore del desiderio, della ricerca, degli appetiti. Non sappiamo quando arriverà una mail o un messaggio, e allora controlliamo febbrilmente il telefono quasi con la medesima frequenza con cui abbassiamo la leva di una slot-machine, sempre a caccia di qualcosa che ci dia soddisfazione. Ma il compito della dopamina non è quello di trasmetterci appagamento, e quindi anche se abbiamo ottenuto ciò che desideravamo in modo cosí spasmodico, non ci sentiamo contenti. Continuiamo a fare ricerche su Google anche venti minuti dopo aver trovato quello che ci serviva.

So benissimo che è un'idiozia, ma spesso viene spontaneo continuare, mentre risulta faticoso smettere. Riconsultiamo un sito anche se ci siamo appena stati e sappiamo cosa c'è scritto. E a poco a poco perdiamo il controllo della nostra vita. Tutto questo non ha senso.

La biologia ci spiega ciò che io non riesco a capire: noi non siamo nati per essere appagati. Un altro sistema presente nel cervello, quello *oppiode*, suscita un sentimento di gioia al raggiungimento dell'obiettivo. Purtroppo il sistema

dopaminergico è piú forte di quello oppioide, quindi anche se abbiamo realizzato il nostro sogno, continuiamo a fare le stesse cose di prima. È per questo motivo che si parla di loop indotto dalla dopamina.

Dà piú soddisfazione avere delle aspettative, e andare alla ricerca, procedere in tondo, che non ottenere quanto si desidera.

Questa è una forma di disturbo che crea irrequietezza e sentimenti negativi. La maggior parte delle App sono accomunate da una cosa, non le utilizza nessuno. Persino App di successo come Twitter, dopo un po', hanno dovuto fare i conti col mercato. I proprietari si disperano nel vedere che la loro idea commerciale vacilla e che la crescita si arresta. È un bene. Persino i fondatori iniziano ad avere dei dubbi. Numerose applicazioni molto popolari si scontrano con il problema di creare non solo dipendenza, ma anche solitudine. L'idea commerciale fondamentale di Twitter e di altre App è quella di creare un bisogno che l'App stessa provvederà a soddisfare, ma solo temporaneamente. I loro proprietari vivono della nostra dipendenza.

Gradualmente, a mano a mano che gli utenti si rivolgono al vostro prodotto in presenza di determinati trigger interni, questi legami si cementano in un'abitudine,

scrive Nir Eyal, uomo d'affari, nel suo libro *Creare prodotti e servizi per catturare i clienti*. Condivido, ergo sum.

Alcuni di coloro che pubblicano qualcosa sui social media godono di grande popolarità, ma i piú rimangono in attesa che qualcuno li consideri. Quanto piú la situazione è imprevedibile, tanto piú l'utente sviluppa una forma di dipendenza. Non ci si può distrarre un attimo. Secondo Eyal, queste routine non sono affatto piacevoli, anzi creano una sensazione di noia, frustrazione, passività e, come già detto, di solitudine.

Basta guardarsi in giro per rendersi conto che ha ragione. Anzi, basta guardare noi stessi. La nostra vita è in gran parte condizionata dalla Fomo, *Fear Of Missing Out*, la paura di perdersi qualcosa, di non fissare un attimo importante. Eyal sostiene che l'idea geniale alla base del successo di Instagram è tutta qui. L'idea sarà anche geniale, ma l'istante a cui si riferisce non deve necessariamente essere speciale. Anzi, a ben guardare non lo è affatto: ma è così che anche gli avvenimenti ripetitivi e insignificanti diventano sensazionali.

Nella primavera del 1984 tornai a casa dopo aver fatto il giro del mondo con una barca a vela da dieci metri, passando per l'Africa occidentale e l'oceano Atlantico fino ai Caraibi. Il viaggio durò otto mesi. Allora non si usava ancora

Internet, quindi non ricevemmo notizie dalla Norvegia a eccezione di qualche rara lettera fermo posta, inviata da fidanzati, amici e familiari, nei porti in cui eravamo attesi. Appena tornato a casa, mi buttai su giornali e notiziari così come ero solito fare prima della partenza. Con mia grande sorpresa, mi resi conto che sui quotidiani e nei dibattiti si parlava perlopiú degli stessi temi all'ordine del giorno l'autunno precedente, prima che prendessimo il largo. I politici discutevano bene o male delle stesse cose. L'argomento di maggior attualità, prima e dopo la mia partenza, era la fine del monopolio radiotelevisivo. Anche le tesi favorevoli e contrarie erano rimaste uguali. Persino il contenuto delle notizie era simile, erano cambiate in parte solo le persone.

Quando si è dedicato così tanto tempo a essere presenti e a seguire cosa succede, è facile giungere alla conclusione che tale attività abbia un valore, anche se quanto si è fatto non è forse così importante. Si chiama «razionalizzazione». Il «New York Review of Books» ha definito la lotta tra i produttori di App «la nuova guerra dell'oppio», dove chi fa marketing utilizza palesemente la dipendenza come strategia commerciale. La differenza sta nel fatto che questa volta i pusher non offrono droghe da fumare con la pipa, bensí applicazioni dai colori invitanti.

Il silenzio, da un certo punto di vista, è il contrario di tutto questo. Ci chiede di andare dentro le cose che stiamo facendo. Di «esperire» e di non pensare troppo. Di lasciare che ogni istante abbia una sua grandezza. Di non vivere la vita attraverso le esperienze degli altri o gli oggetti. Chiudiamo fuori il mondo e creiamo il nostro silenzio personale quando corriamo, prepariamo da mangiare, facciamo sesso, studiamo, chiacchieriamo, lavoriamo, abbiamo una nuova idea, leggiamo oppure balliamo. Gli scrittori fanno una cosa che le altre persone ignorano: la parte piú difficile non sta nello scrivere un libro, quanto nel mettersi a sedere, raccogliere le idee e iniziare.

Risposta 10

Ho piú di cinquant'anni e mi è capitato di partecipare a diverse feste di compleanno di sessantenni, settantenni e ottantenni. Se voi siete piú giovani di me e quindi non bazzicate questi rinfreschi di persone già un po' avanti con l'età, sappiate che la frase che si sente declamare piú spesso è: «Tanti giorni sono arrivati e se ne sono andati, e io non sapevo che questa fosse la vita...» È una frase di grande saggezza. Nell'udirli, gli ospiti annuiscono e schioccano le labbra. Noi tutti temiamo la morte, chi piú, chi meno, ma mi sembra che ci spaventi ancora di piú l'idea di non aver vissuto appieno. Questa paura aumenta man mano che la fine si avvicina e ci rendiamo conto di aver poco tempo a disposizione.

Sta a voi decidere se essere tra coloro che condividono la frase citata ai compleanni norvegesi oppure no. Ovviamente non c'è niente di male nello starsene seduti a una tavola imbandita e riflettere sul fatto di aver sprecato gran parte della propria esistenza. Di averla vissuta poco e perlopiú attraverso gli altri.

Ci intristisce pensare di aver buttato via molte delle possibilità che avevamo di vivere una vita piú piena. Di non aver sfruttato le nostre potenzialità.

Di esserci fatti distrarre. Di aver permesso che qualcosa ci allontanasse da noi stessi. Mi viene in mente una parola che ha una sfumatura ancora piú negativa: «passatempo». Far passare il tempo. Non fermarsi, ma lasciarsi stordire da suoni, aspettative e immagini invece di soffermarsi su ciò che si sta facendo e che si potrebbe fare diversamente. Non sto dicendo che sia semplice, ma ne può valere la pena.

Quando teniamo un discorso a una festa di compleanno, faremmo bene in realtà a citare ciò che disse lo stoico Seneca quando compí vent'anni: «La vita che ci è data è lunga a sufficienza per compiere grandissime imprese, purché sia spesa bene». Duemila anni fa egli si pose il problema che tutti *esistono* e che solo pochissimi *vivono*.

Per coloro che dimenticano il passato, trascurano il presente e hanno paura del futuro, la

vita è un inganno di breve durata: quando giungono alla fine si accorgono troppo tardi, poveretti, di essere stati occupati per tanto tempo a non combinare un bel nulla.

Mi è stato detto e ridetto che la maggior parte delle persone nel nostro emisfero non ha problemi di povertà materiale, ma di mancanza di tempo. Questa frase, quando la sentiamo, ci sembra molto intelligente, ma non è del tutto vera. Abbiamo abbastanza tempo, la vita è lunga, basta ascoltare più spesso noi stessi e sollevare lo sguardo.

Risposta 11

In un giorno del dicembre 2010, l'esploratore Steve Duncan e io ci arrampicammo mentre era notte fonda in cima al Williamsburg bridge, il ponte che collega Manhattan, il Queens e Brooklyn. Era iniziato il nostro viaggio alla scoperta di New York, partendo dalla 242^a e da Broadway fin su nel Bronx, in direzione di Harlem, per poi ripercorrere Manhattan fino all'oceano Atlantico, passando attraverso il misterioso intrico di tunnel sotterranei.

Dall'alto del ponte, con lo sguardo rivolto a est verso il Queens e Brooklyn, fino a Coney Island, m'immaginai il sole sotto la linea dell'orizzonte dell'oceano Atlantico. Ci eravamo arrampicati al buio. Dall'alto vedemmo la luce del sole, che non aveva ancora fatto capolino, illuminare progressivamente da est spicchi della città. Alcuni minuti più tardi i raggi illuminarono la parte superiore del ponte, dove ci trovavamo noi, poi le case sotto, e infine iniziarono a scaldare pian piano tutta New York.

Non sentivo alcun rumore. Sotto di me le auto sfrecciavano, rombando, su quattro corsie, i vagoni della metropolitana sferragliavano ritmicamente verso il centro e la periferia, ma io ero così assorbito da ciò che vedevo da riuscire a chiudere fuori tutti i suoni. Non si può aspettare fin quando non c'è silenzio. Né a New York, né in altre città. Ci si deve creare il proprio.

Nelle viscere della Grande Mela, dove il sole non splende mai, Steve e io scoprimmo un altro mondo. La struttura architettonica delle gallerie sotterranee costituisce un organismo vivente che rispecchia la vita che si svolge in superficie: si costruiscono gallerie, le si prolunga, si modificano le uscite, si gettano le fondamenta di nuove costruzioni, si aggiungono nuove tubature a quelle vecchie, e il mondo sotto i nostri piedi cambia senza che nessuno se ne accorga. È un mondo che non solo è sconosciuto agli abitanti della città, ma anche a Google Earth. Se Manhattan venisse capovolta di centottanta gradi, apparirebbe come quella foresta intricata, creata dall'uomo, che stavamo attraversando. Una foresta che ha scopi funzionali, non estetici, ma che ha comunque una sua bellezza in forza di tutto ciò che le manca: niente aria fresca,

niente silenzio, niente colori, solo grigi e marroni, a stento si vede ciò che si ha davanti. E proprio in questo consiste la sua bellezza, anche se non sempre è facile individuarla.

New York è una città che non dorme mai. È sempre intenta a far soldi, e ciò produce rumore. Nelle gallerie dei treni e delle metropolitane, all'interno dei condotti idrici, il rumore è incessante. Persino nelle viscere della Terra, dove passa la fogna, sotto Soho, non c'è silenzio. Mentre ci trovavamo lí, udivamo in lontananza il fracasso della città sopra di noi. Le ruote che passavano sopra i tombini e, molto tempo dopo, il cigolio del metallo. Un treno della metropolitana che sfrecciava nel tunnel accanto, diretto verso un'altra stazione.

Nelle poche ore di quei cinque giorni di spedizione dicembrina assistemmo all'andamento circolare della civiltà. In superficie frenetiche compere natalizie, preparativi sfarzosi e ristoranti strapieni di clienti assetati e affamati. Nel pomeriggio di quello stesso giorno, dopo la scalata del Williamsburg bridge, quando ritornammo sottoterra, il prodotto finale della civiltà scivolò davanti a noi sotto forma di escrementi, dimenticanze, preservativi usati e spazzatura. Il sistema fognario a New York non utilizza pompe. Funziona in base al principio della forza di gravità, e quindi tutto scorreva alla stessa velocità, tra le nostre gambe, con un debole mormorio.

Quand'ero bambino, lessi un racconto sulle donne che abitavano nel Bronx e a Harlem e che lavoravano negli shopping center esclusivi piú a sud della città. Arrivavano al lavoro con largo anticipo per entrare di nascosto nel reparto libri, dove leggevano i volumi che non potevano permettersi di acquistare e si godevano quel momento di beatitudine finché il grande magazzino non apriva. Il racconto mi piacque e mi immaginai quelle donne sprofondate nei divani, ognuna che leggeva il suo libro prima dell'apertura. Forse era una storia vera. Di certo devono essere state felici durante i pochi minuti in cui potevano starsene lí a leggere.

Una mattina, alle sei, Steve e io ci ritrovammo, puzzolenti e bagnati, sui gradini di un'abitazione in Greene Street, dopo che, nelle ore notturne, avevamo cercato di attraversare il sistema fognario sotto Canal Street. All'improvviso, sull'altro lato della strada, dentro un parcheggio, scorsi un albero solitario che premeva sulla facciata di una casa diroccata. Nel classico *Volete sapere cos'è New York*, E. B. White parla della città in questi termini:

la vita in mezzo alle difficoltà, la crescita a dispetto delle circostanze avverse, la linfa che

riesce a salire su dal cemento e il continuo costante puntare verso il sole.

Lui si riferiva agli abitanti, ma avrebbe potuto benissimo parlare degli alberi. Perché si trovava proprio lí? Come aveva fatto quell'albero a sopravvivere alle stagioni con le foglie, le gemme, i fiori, la corteccia, il muschio, i rami e gli insetti? Uno dei misteri piú grandi al mondo è la crescita silenziosa della bellezza organica dal terreno. In quell'angolo, in quei pochi centimetri privi di asfalto, era ancora piú affascinante. L'albero sembrava il simbolo muto di molte delle cose che avevamo visto strada facendo. Fui quasi tentato di attraversare, abbracciarlo e stringermelo al petto.

Quando mi ero trovato in cima al Williamsburg bridge e avevo visto sorgere dall'oceano Atlantico il sole, che poi aveva illuminato l'intera città, avevo sentito nascere dentro di me una grande gioia. Se fossi diventato presidente, nel discorso d'insediamento avrei invitato tutti a essere grati ogni volta che sorge il sole, e a dimostrargli la nostra riconoscenza per tutto ciò che fa per noi.

Mentre iniziava a venir giorno, aumentarono però le probabilità che la polizia ci scoprisse. Visto che è impossibile ottenere un'autorizzazione per un viaggio del genere, dovevamo sbrigarci a ridiscendere nel mondo sotterraneo. Steve, che dei due era il piú esperto, mi ricordò che il viaggio sarebbe finito quando il traffico sul ponte fosse cessato e fosse sceso il silenzio, perché avrebbe significato che la polizia aveva bloccato l'accesso e ci stava dando la caccia.

Risposta 12

Tutti si annoiano di tanto in tanto. È naturale.

La noia può essere definita come una mancanza di senso. Secondo il filosofo Lars Fr. H. Svendsen, la noia ci dà sempre l'impressione di essere prigionieri. Di una situazione, oppure, piú in generale, del mondo.

Mi ritrovo in questa definizione. Quando ero piccolo e aspettavo che succedesse qualcosa, mi capitava ogni tanto di annoiarmi al punto da stare quasi male. Mia madre mi diceva che annoiarsi è salutare. Solo adesso capisco cosa intendeva. Oggigiorno noto che le mie figlie si annoiano da morire, prigioniere di loro stesse, quasi disperate, quando hanno la sensazione che non accada nulla. Io ho imparato la lezione da mia madre – che aveva ragione – e penso che sarebbe molto meglio se si annoiassero di piú.

Io non mi annoio piú come una volta. Quando si è adulti è piú facile trovare qualcosa da fare. Se il tempo non passa, si può sempre parlare con la persona seduta di fianco a noi in metropolitana. Io l'ho fatto, e posso dirvi che funziona. Ma non sempre di mattina ho cosí tanta energia.

Se sono seduto sullo scomodissimo sedile 50 H di un aereo, senza niente da leggere e nemmeno un film decente da vedere, oppure sto aspettando una persona che non arriva, può capitare che riprovi le sensazioni di quand'ero bambino. Ovvero, *che non stia accadendo nulla*.

Abbiamo quest'impressione non solo quando c'è carenza di avvenimenti, quando non succede niente, ma anche quando *capitano troppe cose*. Quest'ultimo fenomeno è davvero interessante. Andiamo in overdose. Secondo Svendsen, il problema sta nel fatto che ci tuffiamo in «esperienze sempre piú forti» invece di trarre un profondo respiro, chiudere il mondo fuori e usare il tempo per fare delle esperienze. È ingenuo illudersi di evitare la noia facendo sempre qualcosa di nuovo, rimanendo costantemente online, inviando messaggi, premendo altri tasti, cercando qualcosa che ci è sfuggito.

Piú facciamo tutte queste cose per non annoiarci, e piú ci annoiamo.

Ci sono passato, quindi so di cosa sto parlando. Anch'esse diventano routine.

E ora ci stanno passando le mie figlie. Essere sempre impegnati diventa facilmente un obiettivo fine a sé stesso, e non riusciamo a trasformare quella irrequietezza in reazione.

Il confine tra la mancanza di senso, che crea la noia, e la pienezza di senso, che crea la gioia, non è sempre facile da tracciare. È una linea di demarcazione labile. Un'attività che un giorno sembra tempo perso, come per esempio giocare o guardare un documentario, in un altro può rappresentare una pausa piacevole o addirittura molto piacevole. È comunque importante riflettere su cosa dà significato e gioia alla nostra vita. Un obiettivo minimo può essere quello di scoprirlo da qui alla prossima volta.

Risposta 13

Oggi, così come in passato, il lusso è una questione di status e di esclusività.

Se re Luigi XVI potesse riattaccarsi la testa che gli fu mozzata durante la Rivoluzione, morirebbe d'invidia nel vedere il vostro iPhone, almeno fin quando non si rendesse conto che la maggior parte di noi possiede uno smartphone.

Il lusso è un bene superfluo che scarseggia o che, perlomeno, è ritenuto esclusivo da un buon numero di persone. Man mano che il settore del lusso cresce e i beni diventano appannaggio di molti, il lusso perde di fascino e diventa noioso. Una borsa cessa di essere esclusiva non appena ce l'hanno in tanti. Potete anche comprarvi una borsa nuova bellissima, ma sarete ben presto surclassati da altri con borse ancora più belle della vostra.

Alcune delle persone più ricche del mondo vivono sobriamente, mentre altre conducono una vita sfarzosa. In base alla mia esperienza, tutti coloro che vivono come nababbi fanno una cosa che agli altri sfugge: il lusso offre solo gioie effimere.

Io sono dell'idea che il silenzio sia il nuovo lusso. Possiede una qualità che è molto più esclusiva e duratura. A distanza di un anno, ho ridomandato alle mie figlie che rapporto avessero col silenzio. Due non mi hanno risposto, invece la terza mi ha reso felice dicendomi, mentre eravamo in vacanza: «Il silenzio è l'unico bisogno che una persona sempre a caccia dell'*ultimissima* novità non riesce a soddisfare».

Poiché qualcosa di così immediato e semplice non può far parte del settore del lusso, il silenzio è anche un bene sottovalutato. Si punta sempre ad «aggiungere», ad aumentare. La dopamina nella testa dei clienti li spinge a volere sempre di più. Il silenzio agisce invece in senso opposto, *toglie*.

Inoltre, è un'esperienza gratuita. Non c'è nemmeno bisogno di sostituirlo con nuovi beni di lusso la stagione successiva.

Sono però piuttosto scarse le probabilità che qualcuno decida di puntare sul silenzio tanto da produrre eleganti dispositivi antirumore, realizzare pubblicità con persone immortalate in località deserte e con in mano una borsa firmata, o

progettare alberghi creati per godere della tranquillità. I loro proprietari non fanno eccezione: desiderano arricchirsi.

Un'ulteriore forma di lusso è non essere accessibili. Potersi allontanare dal rumore quotidiano è un privilegio. Lasciare che altri si occupino delle incombenze quotidiane in nostra assenza. Non leggere i messaggi e non rispondere al telefono. Le aspettative dei colleghi, le relazioni commerciali, i rapporti con i familiari con cui si hanno legami più tenui, vanno delegati a terzi. Ci conquistiamo così una posizione che ci permette di fregarcene del fatto che qualcuno desidera mettersi in contatto con noi.

Il rumore contribuisce inoltre a creare divisioni di classe. I suoni che recano disturbo a qualcuno, i *suoni di seconda mano*, creano i presupposti per differenze ancora più marcate nella società. Le persone che guadagnano poco di solito lavorano in un ambiente più rumoroso di quelle che guadagnano di più, e le pareti delle loro case hanno un isolamento acustico peggiore. Le persone benestanti vivono in zone meno rumorose e con un'aria migliore, le loro auto, così come le loro lavatrici, sono più silenziose. Hanno più tempo libero e mangiano cibi più salutari. Il silenzio è diventato parte di una separazione che consente ad alcuni di condurre una vita più lunga, più sana e più ricca.

Ritengo che le persone capaci di adattarsi al rumore siano davvero poche. Si impara a convivere pensando di non avere altra scelta, ma il rumore è e rimane una fonte di disturbo che riduce la qualità della vita. Ciò non vale ovviamente solo per gli uomini, ma anche per gli animali. Io adoro svegliarmi al canto degli uccelli, ma alcune ricerche dimostrano che il livello crescente di rumorosità nelle aree urbane lo sta modificando. Le tonalità più basse sono sempre meno usate a favore delle tonalità più alte che possono competere con i suoni creati dagli uomini. Quest'alterazione del canto rende più difficile attirare un partner per l'accoppiamento, e gli uccelli producono sempre meno uova. Tutto ciò è successo in poco tempo, quindi i ricercatori non credono si tratti di una mutazione evolutivistica. La causa è più semplice, gli uccelli che vivono nelle aree urbane sono innervositi dai suoni. Gli uomini e i pennuti sono diversi, ma capisco le loro incertezze. Il silenzio è un lusso per tutti.

Risposta 14

Un'estate mi feci diciotto ore di volo da Oslo allo Sri Lanka per riposare, mangiar sano e praticare yoga in mezzo alla natura incontaminata. Fu meraviglioso. Al tempo stesso mi resi conto che era piuttosto strano aver dovuto fare mezzo giro del mondo per poter staccare da tutto.

Alcuni progettano stanze o case insonorizzate affinché ci siano le condizioni per sperimentare il silenzio. In Danimarca, nello Jutland, hanno costruito una sala del silenzio insonorizzata, con doppie porte distanti tra di loro trenta centimetri, così da tenere fuori i rumori. In questa sala si riuniscono regolarmente diverse decine di persone. Siedono a gambe incrociate, ognuna sul suo cuscino, e rimangono lì insieme in silenzio per cinquanta minuti. Il silenzio è interrotto solo da qualche colpo di tosse e da altri suoni che i partecipanti non riescono a trattenere. L'obiettivo è ricordare loro che la vita è fatta di profondi legami d'amore con i propri simili e che quindi ci si deve esercitare per sviluppare un'empatia comune.

Le oasi del silenzio sono ormai un'industria in crescita e vengono costruite un po' dappertutto. A Los Angeles, alla fine di Sunset Boulevard, si trova il tempio *Lake Shrine* che promette «il silenzio della solitudine». Io ci sono stato dopo aver attraversato a piedi l'intera città, dai quartieri est, regno delle bande criminali, fino all'oceano. Ci abbiamo impiegato quattro giorni a un'andatura normale. A Los Angeles tutti vanno in auto e noi desideravamo vedere la città «dal marciapiede». Durante la nostra spedizione siamo stati fermati da un poliziotto che si era insospettito vedendoci camminare. Ci ha spiegato che a Los Angeles solo i delinquenti, i drogati e i matti non usano l'auto. Dopo un estenuante percorso lungo i marciapiedi polverosi della città, è stato facile abbandonarsi alla tranquillità del tempio, con il suo delizioso laghetto pieno di carpe, i bei fiori e il silenzio. Lo stesso silenzio che abbiamo ritrovato a soli cinque minuti da lì, nell'oceano Pacifico, dove siamo andati a tuffarci una volta usciti dal tempio. Mi è capitato altre volte, durante le mie passeggiate in aree poco abitate della Norvegia e addirittura sull'Himalaya, lontano da case e strade,

di imbartermi in centri costruiti appositamente per offrire ai visitatori l'esperienza del silenzio. Eppure, poco piú in là, il silenzio era ancora maggiore.

Creare le condizioni adatte per vivere il silenzio è di sicuro un'iniziativa lodevole, ma ci vuole tempo per raggiungere in auto un luogo dove ci si possa rilassare, praticare yoga, andare a zozzo, oppure per raggiungere in aereo un buen retiro dove staccare. A volte le cose migliori della vita sono gratis. Il silenzio che ho in mente lo troviamo dove siamo, quando ci fa comodo, nella nostra testa, e non costa niente. Non abbiamo bisogno di andare fino in Sri Lanka, possiamo sperimentarlo anche mentre ci crogioliamo nella vasca da bagno.

Io riesco a trovare il silenzio quando rimango cinque minuti in piú a letto, almeno da che le mie figlie sono diventate abbastanza grandi da alzarsi da sole. Oppure quando vado al lavoro la mattina. Posso metterci dodici minuti di coda, un quarto d'ora di metropolitana oppure mezz'ora a piedi. In auto riesco a staccare, ma devo prestare sempre attenzione a cosa succede nel traffico, e in piú ascolto la radio. Se vado in metropolitana, devo correre per prenderla al volo, il vagone è zeppo di gente, e una volta arrivato devo sgomitare per guadagnarli l'uscita. Molto stressante. Fra l'altro non mi capita mai niente di speciale, solo qualche ritardo che mi irrita. Ecco perché, se ho tempo, preferisco andare a piedi. Tutto ciò che vedo direttamente, non filtrato dal vagone del metrò o dal finestrino dell'auto, diventa parte del mio quotidiano. I visi che posso studiare mentre cammino, gli indumenti che variano con il mutare delle stagioni, le vetrine dei bar e dei negozi, i diversi tipi di asfalto e i ciottoli che qualcuno si è dato la briga di aggiungere per abbellire la strada. No, non capita mai niente di speciale quando vado al lavoro, ma c'è sempre un piccolo dettaglio da notare. Non impiego piú di trenta minuti da casa mia all'ufficio, ma in questo lasso di tempo riesco a chiudere fuori il mondo.

Risposta 15

Il silenzio consiste nello riscoprire la gioia di fare una pausa.

Quando guardo le mie figlie, noto che non hanno quasi piú pause. Sono sempre online, quindi sono sempre occupate. «Ciascuno è l'altro e nessuno sé stesso», scriveva Martin Heidegger in *Essere e tempo*. Siedono davanti a uno schermo, da sole o con altri. Capita anche a me. Mi perdo nel mio smartphone, divento schiavo del mio iPad, come consumatore e a volte come *content producer*. L'iPad è una fonte continua di disturbi, una serie ininterrotta di interferenze generate a cascata. Mi smarrisco in un mondo che ha poco a fare con me. Cerco di essere efficiente finché a un certo punto capisco che, per quanto mi sforzi, non vado avanti.

Ho la stessa sensazione che si prova quando si cerca la strada in mezzo alla nebbia, quando si è in montagna senza bussola e si finisce col girare in tondo. Il nostro unico obiettivo è quello di essere indaffarati e produttivi. È un'idiozia.

Verrebbe da pensare che la prima cosa, o meglio, l'essenza della tecnologia, sia la componente tecnologica, ma non è vero. L'essenza siamo io e voi. L'importante è capire in che modo ci cambia la tecnologia che utilizziamo, cosa vogliamo imparare, qual è il nostro rapporto con la natura, cosa ci piace, come usiamo il tempo, quanta energia impieghiamo e quanta libertà sacrifichiamo alla tecnologia. Come molti sottolineano giustamente, le distanze si sono accorciate, ma è un dato di fatto piuttosto banale. L'aspetto centrale, come sosteneva Heidegger, è invece la mancanza di vicinanza. Per conquistarla, ci spiegava il vituperato filosofo, dobbiamo confrontarci con la verità, non con la tecnologia. Dopo aver provato i siti d'incontri online, sono pronto a dar ragione a Heidegger.

Il pensatore tedesco non poteva ovviamente prevedere i futuri sviluppi della tecnologia. Ai suoi tempi aveva a che fare con automobili da cinquanta cavalli, proiettori e calcolatori che utilizzavano schede perforate. Però intuì quello che sarebbe potuto succedere.

L'uomo, preso dall'uso delle nuove tecnologie, sarebbe arrivato al punto di

rinunciare alla libertà. Di abdicare al ruolo di persona libera per diventare una risorsa. Questa visione appare piú realistica oggi che non ai tempi in cui Heidegger la teorizzò. Non una risorsa per il prossimo, purtroppo, ma qualcosa di meno piacevole. Una risorsa per aziende come Apple, Facebook, Instagram, Google, Snapchat, lo Stato, che grazie al nostro contributo riescono a immagazzinare tutte le informazioni possibili e immaginabili su di noi, per poi venderle oppure utilizzarle direttamente. Sembrerebbe una forma di sfruttamento.

La questione, come quella che Humpty Dumpty sottopone ad Alice nel libro di Lewis Carroll, è la seguente: «Bisogna vedere chi è che comanda... ecco tutto». Voi, o uno che non conoscete.

È pur vero che noi uomini siamo animali sociali e quindi essere reperibili, di per sé, è positivo. Noi non possiamo vivere da soli. Tuttavia è importante spegnere il telefono, sedersi, starsene in silenzio, chiudere gli occhi, respirare a fondo dieci volte e cercare di pensare a qualcosa di diverso dal solito.

L'alternativa è non pensare proprio a niente. La si può chiamare meditazione, yoga, *mindfulness* o sano buon senso. Può far bene. Meditare e praticare yoga mi dà gioia. Inoltre ho imparato l'ipnosi, che è una disciplina affine, e ogni tanto mi ipnotizzo per venti minuti in modo da isolarmi da tutto ciò che mi circonda. È un altro metodo che funziona. Ogni pomeriggio mi sdraio sul letto e levito di qualche centimetro.

Tutto ciò mi arricchisce, ma penso anche a forme di silenzio che non richiedono l'utilizzo di tecniche. Si può abbassare la soglia che consente di trovare il silenzio e l'equilibrio. Non c'è bisogno di frequentare un corso sulle tecniche di rilassamento per ritagliarsi una pausa. Il silenzio può manifestarsi ovunque e in qualunque momento, proprio davanti al nostro naso. Ce lo creiamo mentre saliamo le scale, prepariamo da mangiare o ci concentriamo sul respiro. È vero che facciamo tutti parte di un continente, ma dobbiamo essere consapevoli in ogni istante della potenziale ricchezza di essere un'isola.

Risposta 16

In che modo dovremmo vivere? Be', questa è la domanda piú difficile. Nell'antichità filosofi piú e meno importanti hanno cercato di darvi una risposta. Il risultato? Teorie complicate e pile di libri. Oggigiorno, la maggior parte dei filosofi si occupa invece di politica, linguaggio e analisi. Quasi nessuno si sofferma sul tema del silenzio e di ciò che può fare per noi. Molti filosofi mi hanno detto, proprio come le mie figlie, che il silenzio non è nulla e quindi non è interessante. È un po' un peccato. D'altro canto solo pochissimi di loro sanno preparare una torta, per cui in genere sono lontani dalle grandi e piccole sfide della quotidianità.

Il primo anno in cui si studia Filosofia all'università, si impara che dal nulla non viene nulla, *ex nihilo nihil fit*. Questa citazione è tanto vera quanto antica: il filosofo Parmenide sosteneva che è impossibile parlare di ciò che non esiste, contraddicendo, per la gioia di molti, quanto aveva appena detto, ma credo che questa volta la conclusione si basi su un microscopico equivoco.

Non è vero che il silenzio non è nulla. È piú corretto dire che da qualcosa viene qualcosa.

Per migliaia di anni le persone dedite a una vita solitaria, come i monaci sulle montagne, gli eremiti, i navigatori, i pastori e gli esploratori, sono state convinte che la risposta ai misteri dell'esistenza si trovi nel silenzio. È questo il punto. Attraversiamo l'oceano in barca a vela, e al ritorno scopriamo che ciò che stavamo cercando potrebbe essere dentro di noi.

Quando per moltissimo tempo si è data importanza a qualcosa, ci sono buoni motivi per prendere quel qualcosa sul serio. Gesù e Buddha si ritirarono in solitudine per capire in che modo avrebbero dovuto vivere. Gesù nel deserto, Buddha sulla montagna e vicino al fiume. Gesù rese conto a Dio nel silenzio. Il fiume insegnò a Buddha a sentire, ad ascoltare con cuore tranquillo, con una mente aperta e in attesa.

In alcune religioni gli dèi si manifestano sotto forma di tuono o di tempesta.

Nella Bibbia Dio sta spesso in silenzio. Nel primo libro dei Re si racconta di Dio che si manifesta a Elia. Prima arriva un vento impetuoso e gagliardo, poi un terremoto, infine il fuoco. Ma Dio non è in nessuno di quegli elementi. Dio viene dopo, in una brezza leggera che nell'ultima versione norvegese della Bibbia è stata interpretata come un «silenzio sottile». Mi piace. Dio è nel silenzio.

Un aneddoto molto noto della filosofia induista, che avrebbe potuto benissimo essere tratto dal buddhismo, ha per protagonista un alunno che chiede al suo maestro se gli può spiegare cos'è Brahman, l'anima del mondo. Il maestro rimane zitto. L'alunno insiste due o tre volte, ma non riceve alcuna risposta. Alla fine il maestro parla e gli dice: «Te lo sto insegnando, ma tu non mi segui». La risposta era ovviamente il silenzio.

Nel buddhismo zen è importante mettere in discussione ciò che si vede, il mondo visibile. L'esercizio più conosciuto, un *kōan*, consiste nello starsene seduti senza muoversi né dire nulla e pensare a qual è il suono prodotto da una sola mano. Immaginarsi un tale battito è un'impresa impossibile, significa meditare su cosa comporta muoversi al di fuori del pensiero logico e realistico. Un altro *kōan* casereccio che si può prendere a fondamento è: silenzio senza usare parole. O cercare di pensare a qualcosa che non esiste.

Gli antichi filosofi Aristotele e Platone dicevano che la conoscenza dell'eternità e quindi della verità non poteva essere espressa a parole. Platone la definiva *arrheton*, che significa «l'inesprimibile», Aristotele *aneu logou*, che significa «privo di linguaggio», o senza parole. Quando le parole non bastano più, per i due filosofi è possibile comprendere direttamente le grandi verità.

Non solo le grandi verità, ma anche quelle piccole. Se sbagliamo strada, siamo costretti a fermarci, a guardare il navigatore; abbassiamo il volume dell'impianto stereo e chiediamo agli altri passeggeri di stare zitti così da poterci concentrare. Raccogliere i pensieri, trovare la strada giusta, è l'unica cosa che conta in quel momento.

Risposta 17

Quando abbiamo imparato a conoscerlo, il cielo stellato è l'amico piú fidato che abbiamo nella nostra vita; è sempre lí, ci trasmette un senso di pace, ci ricorda sempre che la nostra irrequietezza, i nostri dubbi, i nostri dolori, sono cose di poco conto, passeggiare. L'universo non verrà mai meno. Quando tiriamo le somme, scopriamo che le nostre opinioni, le nostre battaglie, le nostre passioni non sono poi cosí importanti e straordinarie.

La maggior parte di coloro che trascorrono molto tempo a contatto con la natura si riconosce nei pensieri di Fridtjof Nansen su ciò che si può sperimentare in una notte buia. Non solo la natura.

«Il cielo stellato sopra di me e la legge morale dentro di me», sono i due importanti pilastri indicati dal filosofo Immanuel Kant. Gli occhi non possono vedersi, ma noi li possiamo vedere attraverso le stelle. Ciò che vediamo dipende da ciò che siamo.

In quanto norvegese, sono abituato a guardare il cielo di notte senza essere disturbato da luci artificiali. Le stelle diventano invisibili se fra noi e loro c'è la luce di un lampione. È facile dimenticare che un tale silenzio visivo è un'esperienza ormai rara in molte aree del mondo. Un lusso. Ma anche una grossa perdita. Scrutare il cielo stellato è una delle esperienze piú appaganti che si possano fare. Mi ricorda che esiste una realtà lontanissima da quella a noi piú prossima e su cui Nansen meditava: il nostro posto nel mondo.

Poco prima di morire, il neurologo Oliver Sacks raccontò che aveva preferito tralasciare il «grande problema – capire come il cervello dia origine alla coscienza» – e altri progetti ambiziosi per dedicarsi invece alla contemplazione del cielo stellato.

Ho visto il cielo intero diventare un «polverio di stelle» (per dirla con Milton); un cielo come questo, pensavo, si può vedere solo su altipiani elevati e desertici come quello di Atacama in Cile. Questo splendore celeste mi ha fatto improvvisamente capire quanto poco tempo, quanta poca vita, mi siano rimasti. La mia percezione della bellezza del paradiso,

dell'eternità, era per me inseparabilmente mescolata con un senso di transitorietà – e di morte.

Sacks era così debole che non riusciva più a camminare e doveva essere portato in giardino sulla sedia a rotelle da alcuni suoi amici. Quando gli mancava ormai poco da vivere, iniziò a circondarsi di metalli e di minerali, «piccoli emblemi di eternità». Non lo faceva dall'infanzia.

È noto che ritroviamo noi stessi negli altri. Quando leggo le parole di Sacks, ho l'impressione che anche lui, come Nansen, sia riuscito, nel suo silenzio interiore, a leggere dentro di sé e a riscoprire pagine dimenticate. Nell'universo che per me è misterioso tanto quanto lo spazio che ci circonda. L'uno si estende al di fuori, l'altro al di dentro.

«La mente è più vasta del cielo», così la poetessa Emily Dickinson commentò il nostro essere infiniti.

Risposta 18

Mi piace l'idea che sperimentare il silenzio sia un obiettivo fine a sé stesso. Il silenzio ha un suo valore, non va pesato e misurato come tante altre cose, ma può anche essere uno strumento.

«Ah ah ah ah ah ah», è stata la prima reazione dell'imprenditore seriale Elon Musk quando gli ho fatto una domanda sul silenzio. Ripensandoci, però, ha ammesso di essere uno che si concentra sul proprio silenzio interiore e che chiude il mondo fuori quando vuole essere creativo e innovativo. Lo fa da una vita. Da bambino veniva spesso picchiato sia dentro, sia fuori dalla scuola. Avendo pochi amici, passava parecchio tempo da solo a pensare.

Parlando con lui delle idee che non ha ancora provato a realizzare, è risultato evidente che non ascolta né i consulenti, né altri esperti, ma uno spazio silenzioso dentro di sé. Questo però non basta per rivoluzionare il settore automobilistico, l'energia e lo spazio. Le nuove discipline richiedono un approccio a dir poco innovativo. È un processo continuo, che probabilmente si concluderà solo il giorno in cui Musk non riuscirà più a concentrarsi sulla propria voce interiore e seguirà la corrente.

Musk è abilissimo nell'applicare il cosiddetto *primo principio*: invece di fidarsi delle verità consacrate, cerca di individuare ciò che è fondamentale vero, e da lì inizia a ragionare. A quel punto si scollega dal mondo. Adotta un processo antitetico a quello seguito dai più: ascoltare l'opinione degli altri riguardo a ciò che è possibile e poi sviluppare delle idee partendo da lì.

Gli scienziati non hanno mai dubitato del fatto che i razzi spaziali si potessero usare solo una volta, questa era una verità che resisteva dagli albori della Nasa. Poi è arrivato Musk, che ha proposto di costruirne uno in grado di volare molte volte e magari, in futuro, raggiungere anche Marte, con costi minori e una sicurezza maggiore.

Spesso mi capita di pensare che è difficile chiudere fuori il mondo durante le giornate densissime di impegni. Quando ho chiesto a Mark Juncosa, uno dei cervelli che hanno sviluppato il programma di Musk, dove trova il tempo per

farsi venire quelle idee che rivoluzionano l'industria spaziale, mi ha risposto:

Una normale giornata di lavoro è fatta spesso di otto ore, alcune dedicate alle riunioni, altre a rispondere alle e-mail. Non c'è mai una pausa. Gli unici momenti in cui posso chiudere fuori il mondo è quando mi alleno, pratico surf, faccio la doccia o sono seduto sul water. È allora che mi vengono in mente nuove soluzioni.

Anch'io ho una certa esperienza riguardo al *primo principio*.

Vent'anni fa mi sono inventato una nuova professione, ho fondato una casa editrice. Abitavo a Cambridge, la mia ragazza era incinta e viveva a Oslo, quindi ho pensato che fosse arrivato il momento di ritrasferirmi nel mio Paese, trovare un lavoro e, possibilmente, guadagnare abbastanza da poter comprare una bella casa per la mia famiglia.

Tornato in Norvegia, una sera, mentre lavavo i piatti, mi venne l'idea di fondare una casa editrice. Era un settore dominato da un'inoppugnabile verità che quasi nessuno osava mettere in discussione. I libri di buona qualità dovevano essere venduti dalle librerie e dai club del libro a prezzi piuttosto salati, mentre quelli più commerciali erano monopolio delle catene di supermercati. Basta. Non capivo perché in Norvegia dovesse esserci una situazione del genere. In tanti mi diedero preziosi consigli e sono molto grato a tutti loro. Ma se ripenso all'intera storia, è indubbio che presi la decisione mentre mi trovavo, indisturbato, in cucina. Un'altra verità consacrata è che, per fondare un'impresa, ci si *debba* assumere grossi rischi. Anche questo principio, per fortuna, è falso. E una volta partito, mi sono sentito ripetere in continuazione che gli scrittori affermati non avrebbero pubblicato con una giovane casa editrice. Le altre, sul mercato da cent'anni, trasudavano cultura, noi no. Io ero invece convinto che a trasudare cultura dovessero essere i miei collaboratori.

Non sono così stupido da volermi paragonare a Elon Musk, ma quando ripenso agli anni da editore, mi rendo conto che, sebbene in misura minore, mi sono mosso anch'io fuori dagli schemi: quella sera, in cucina mentre lavavo i piatti, ho messo in discussione alcune verità consacrate e inoppugnabili.

Risposta 19

«Su ciò, di cui non si può parlare, si deve tacere» è l'ultima frase del *Tractatus Logico-Philosophicus* di Ludwig Wittgenstein. Ben detto. Il libro fu inizialmente rifiutato dall'editore, forse perché il filosofo sosteneva che l'opera fosse composta di due parti, una scritta e una non scritta, e che quest'ultima fosse la più importante. O forse perché l'editore pensava che il compito di un filosofo fosse per l'appunto dire ciò che secondo gli altri non si dovrebbe esprimere. Perché alla fine è quella la sua missione.

Wittgenstein giunse a una simile conclusione ascoltando le chiacchiere nei salotti della decadente borghesia viennese di inizio Novecento. Secondo lui, i discorsi vacui dei suoi connazionali mettevano in pericolo il significato stesso della vita. Credo avesse ragione. È spaventosamente facile sprecare il proprio tempo.

Il *Tractatus* fu in parte concepito a Skjolden, sul Lustrafjord, all'interno del Sognefjord. La natura, il silenzio e la distanza dagli altri esseri umani contribuirono a formare Wittgenstein e la sua filosofia. Come scrisse in una lettera a G. E. Moore:

Non posso immaginare di riuscire a lavorare in nessun altro posto bene come qui. È la quiete e, forse, il paesaggio *meraviglioso*; voglio dire, la sua quieta serietà.

La prima volta che lessi le sue parole sul bisogno di tacere su ciò di cui non si può parlare, pensai che Wittgenstein intendesse che dobbiamo avere un atteggiamento passivo nei confronti di tutto ciò che non riusciamo a descrivere a parole. Mi sembrò un po' disfattista. Facevo fatica a immaginare che potesse aver concepito un'idea del genere mentre aveva davanti a sé il fiordo ed era circondato da una natura fenomenale, tra cascate, rocce e valli. Si aprono nuovi orizzonti al di là del non detto. È proprio *lí* che ha inizio il divertimento. Ma io avevo frainteso Wittgenstein. E forse non poteva essere diversamente. Quando avevo comprato il *Tractatus*, l'avevo sfogliato in fretta per arrivare all'ultima

pagina e alla frase conclusiva.

Piú tardi ho letto anche le pagine che venivano prima. Lí Wittgenstein sottolinea che possiamo *mostrare* le cose che non riusciamo a esprimere a parole: «Ciò che *può* essere mostrato non *può* essere detto». Le parole tracciano dei confini. Tutti coloro che hanno cercato di scrivere o parlare a proposito di etica e di religione hanno la tendenza a combattere contro le barriere linguistiche. Questa lotta contro tutto ciò che ci limita è totale e assolutamente senza speranza.

Per etica Wittgenstein intendeva il vero e proprio significato dell'esistenza. Nemmeno la scienza riesce a dare una definizione. L'etica, nella misura in cui scaturisce dall'impellenza di dire qualcosa sul significato fondante dell'esistenza, sul bene assoluto, sulla preziosità assoluta, non può essere scienza.

Ciò che non si può dire deve quindi essere mostrato, pensato e sentito.

Risposta 20

È bello poter condividere i momenti di gioia.

Nelle giornate concitate a volte mi manca qualcuno con cui poterlo fare. È altrettanto vero, però, che condivisione significa anche interferenza. Quando avevo quasi vent'anni, mi raccontarono una storia sull'eroe di guerra Claus Helberg, diventato poi una guida alpina molto apprezzata. L'aneddoto sembra una replica casuale, ma puntuale, all'idea di Wittgenstein che finché non si cerca di dire ciò che è inesprimibile, non si perde *nulla*.

Una mattina presto, Helberg doveva guidare un gruppo di escursionisti partendo da un famoso rifugio, la Finsehytta. Era tornata la luce estiva, l'inverno aveva allentato la sua morsa e spuntavano ovunque nuovi colori. Le condizioni del tempo erano magnifiche e lui, prima della gita, consegnò a ognuno dei partecipanti un bigliettino dove c'era scritto: «Sí, è davvero fantastico».

Wittgenstein tenne fede solo in parte al suo divieto di non parlare di ciò di cui non si può dire. Non tacque riguardo al fatto che taceva, ma ne parlò spesso. Helberg si spinse ancora piú in là di Wittgenstein. Si limitò a tacere.

Ho spesso ripensato a quell'aneddoto. Helberg, dopo aver trascorso tanti anni in montagna, e dopo violenti scontri con le forze d'occupazione, aveva capito fino a che punto le parole possono limitare le esperienze che stiamo facendo. Aveva voluto quindi evitare che gli escursionisti passassero la giornata a dirsi quanto fosse stupenda invece di concentrarsi su ciò che era stupendo. Le parole possono distruggere l'incanto. Non sono sufficienti. È indubbiamente meraviglioso poter condividere esperienze importanti, ma le parole possono anche allontanarcene. A volte mi sono trovato a riflettere sul fatto che le gioie semplici, come per esempio osservare il muschio sopra un sasso, sono quelle piú difficili da descrivere. Helberg voleva che tutti potessero riflettere e ammirare le montagne, il cielo, il muschio e le piante che timide iniziavano a fiorire anche quella primavera.

Risposta 21

È possibile essere presenti nel mondo e al contempo non esserlo? Sí, è possibile.

Per me non hanno prezzo quei brevi istanti in cui osservo l'orizzonte e vengo catturato da ciò che mi circonda, oppure mi incanto a studiare un sasso tappezzato di muschio e non riesco a guardare altro, oppure quando tengo un bambino tra le braccia.

Il tempo all'improvviso si ferma, e io sono intimamente presente e insieme del tutto assente. Di colpo, un breve istante può durare un'eternità.

È come se l'istante e l'eternità diventassero un tutt'uno. Certo, so che l'uno è l'opposto dell'altro e che si trovano alle estremità di una scala. Ma qualche volta anch'io, come il poeta William Blake, non riesco a distinguere con chiarezza l'eternità da un breve istante:

Vedere un Mondo in un granello di sabbia

E un Cielo in un fiore selvatico

Tenere l'Infinito nel cavo della mano

E l'Eternità in un'ora.

Io vivo per queste esperienze. Mi sembra di essere un pescatore di perle che apre una conchiglia e all'improvviso trova la perla perfetta.

L'eternità, l'istante o l'esperienza di aver trovato la perla «in nessun tempo sarebbe», come scriveva Platone.

In generale, come dice Kierkegaard, il «tempo viene esattamente definito come successione infinita», lineare, senza alcuna forma di gerarchia interna.

Ma all'improvviso le cose cambiano perché la successione non è più infinita. A un istante non ne succede più un altro. Il tempo s'interrompe e nella «successione fermata» non è più in opposizione al passato e al futuro. Nell'istante si coglie la pienezza del tempo.

Ciò che provo quando leggo, penso, sento in quegli istanti mi dà gioia perché

assomiglia alle sensazioni che ho in mezzo alla natura, quando sono a letto e quando leggo, che da giovane pensavo fossero esperienze uniche, ma che in fondo non erano così irripetibili.

Il mondo viene chiuso fuori per un istante e il silenzio e la calma interiore prendono il sopravvento.

Credo si tratti di sensazioni che proviamo un po' tutti in misura diversa, in modi differenti, e che secondo me vale la pena di coltivare e di far crescere. Ogni tanto, quando sono in montagna, mi porto via un sasso tappezzato di muschio e lo metto sul tavolo della cucina o in sala perché mi ricordi le esperienze che ho fatto. Quelli piú belli li ho regalati. In ufficio ne tengo sempre uno in vista.

Risposta 22

Far poesia è un modo di ascoltarsi dentro, – dice Jon Fosse in *Mysteriet i trua*.

Non si tratta di inventare, bensí di tirare fuori qualcosa che già esiste, ecco perché quando leggiamo una grande poesia ci capita spesso di ritrovarci ciò che abbiamo vissuto, solo che non ne eravamo consapevoli.

Cosí come Wittgenstein, anche Fosse è influenzato dalla natura del Vestlandet. Quando rimaniamo in ascolto, udiamo qualcosa che ci viene detto, ed è di quello che parleremo poi, nei nostri scritti. «La lingua ascolta sé stessa». Tutto ciò che non viene da dentro diventa in un certo senso un'informazione di seconda mano, è cosí che io interpreto Fosse. Ciò che viene da fuori è già stato raccontato. Ciò che è importante, ciò che è unico, si trova già dentro di noi.

Il presupposto è che «ci si ritiri nella propria pace interiore». Jon Fosse lo fa nel Vestlandet, a Oslo, nella campagna viennese. Insomma, credo che la vita sia molto piú eccitante quando si può dar libero sfogo ai propri sentimenti. Io sento perché penso, quindi sono. Perché oltre che dalle abitudini, le quali ovviamente condizionano molti nostri comportamenti, siamo diretti e guidati anche dai sentimenti. Ho la sensazione che spesso tendiamo a dimenticarceli, e quindi è utile ripensare a Nansen, Helberg e Fosse.

Risposta 23

Ciò che è dentro di noi ed è muto rimane un mistero. Non credo possiamo aspettarci altro.

Anche se tutti gli enigmi scientifici del mondo dovessero essere risolti, questo rimarrebbe probabilmente senza risposta. La scienza è a corto di numeri e parole. Il silenzio non diventa mai vecchio sotto il sole, è sempre nuovo. La scienza effettua osservazioni nel corso del tempo, cerca di ottenere risultati verificabili. Spiega gli aspetti materiali, ciò che viene creato. O, per essere più precisi, ciò che viene creato e che noi possiamo vedere e conoscere. Al di là della conoscenza, comincia il silenzio...

Ovviamente si può essere dell'idea che esiste solo ciò che è creato, solo la materia. A questo punto, però, non esistono né la poesia, né la filosofia, né la musica di Bach. E nemmeno voi,

conclude Fosse. Non scompaiono solo la poesia, la filosofia e Bach. Fosse pensa anche a noi.

Secondo lui, il silenzio che noi proviamo è un pochino diverso da quello sperimentato dagli altri. Ognuno ha il suo.

Risposta 24

In musica, l'assenza dei suoni è normale. È meraviglioso ascoltare Ludwig van Beethoven... *ta, ta, ta, ta...* ma io amo in particolare la cesura, la pausa tra le note, il silenzio tra i suoni prodotti dagli strumenti. È in quei momenti che mi risveglio.

La scienza ha dimostrato che sono questi intervalli a generare la nostra intensa attività neuronale. Posso confermarlo. Non è solo la musica. Sono gli improvvisi silenzi di Beethoven a risvegliare il cervello e a stimolarlo. Il compositore tedesco capì che quando siamo lasciati in balia del silenzio, la mente e i pensieri conquistano nuove vette.

Il trombettista Miles Davis, il poeta della solitudine, giunse alla stessa conclusione. Se divenne un musicista affermato all'interno di un genere musicale che evoca immagini di festosità condivisa e di espressioni estroverse, fu per i silenzi evocativi delle sue esecuzioni. Le note che sceglieva di non suonare erano significative come quelle che suonava. Alla fine dei suoi concerti, quando la musica terminava e all'improvviso calava il silenzio prima degli applausi, era come se il cervello avesse cambiato marcia.

Come è noto, Beethoven divenne completamente sordo. A seguito di questo cambiamento, sviluppò una profonda originalità e acquisì un senso di libertà. Compose la *Sinfonia n. 9* con suoni che si trovavano solamente nella sua testa. Durante la première, diresse l'orchestra dando le spalle al pubblico. Una volta terminata l'esecuzione, si girò per vedere se stesse applaudendo o fischiando. Non solo stava applaudendo, ma l'entusiasmo e le grida di giubilo erano così incontenibili che fu necessario chiamare la polizia per ristabilire l'ordine.

Piú in là con gli anni, Beethoven compose opere che erano troppo avanguardistiche per piacere. I quartetti d'archi erano così moderni che i suoi contemporanei giudicarono quella musica il prodotto della follia di un vecchio. Cent'anni piú tardi, quando furono riascoltati, i quartetti furono ritenuti dei capolavori.

Nella sua *Conferenza su niente*, che per me è stata fonte d'ispirazione, John

Cage ha citato un altro compositore, Claude Debussy, che descriveva così il suo metodo di lavoro: «Prendo tutte le note che ci sono, tolgo quelle che non voglio e uso tutte le altre».

Cage è passato dalla teoria alla pratica con la composizione 4'33": quattro minuti e trentatré secondi di solo silenzio. Oggigiorno il pubblico adora il silenzio. O piú precisamente: quel tipo di silenzio meno i suoni che l'uomo produce mentre cerca di stare zitto.

Cage ha fatto molte osservazioni profonde e intelligenti sul silenzio, e vale la pena di ascoltarlo su YouTube, ma per me il silenzio è un metodo pratico per trovare risposte a quell'enigma affascinante che sono io, qualcosa che mi aiuti ad acquisire una nuova prospettiva riguardo a ciò che si trova oltre l'orizzonte.

Si può usare perfino la mandibola per ascoltare. L'inventore Thomas Edison, anche lui sordo, dopo aver inventato il fonografo, il precursore del giradischi, ci si chinò sopra e morse il legno della base. In questo modo riuscì a percepire le vibrazioni. «Mordo con forza, così sento bene e intensamente». Per lui quello non solo era l'unico modo di verificare la bontà della sua scoperta, ma anche l'unico modo di godersi la musica.

Risposta 25

I produttori musicali e gli artisti di oggi sono criticati perché inondano i brani di effetti sonori e non osano introdurre il silenzio, ma non credo che tale critica sia del tutto fondata.

È indubbio che, nell'epoca degli Mp3 e della musica ascoltata con gli auricolari, quando si rimasterizzano i vecchi successi gran parte del silenzio scompare. La gamma dei suoni viene compressa e risulta più piatta, ed è per questo che i dischi in vinile hanno un altro suono, con più dinamica e variazioni.

Il silenzio è ancora presente nella musica, anche nei nuovi brani, ma con gli anni è diventato un po' più rumoroso. Quando Rihanna ha inciso *Diamonds*, una famosissima hit, i produttori hanno deciso di aprire il brano con il silenzio. A sentir loro, iniziano sempre con il silenzio, a cui poi aggiungono meticolosamente gli altri elementi. Il primo è il più importante e spesso anche il più difficile. Se alla fine gli strumenti, le idee e i suoni sono troppi, ci vorrà quasi un miracolo perché la canzone abbia successo. In *Diamonds* i produttori hanno optato per la semplicità, e secondo me questo brano è un ottimo esempio di come, usando pochi elementi, emergano di più le idee originarie.

Nella musica pop di oggi c'è in genere una lunga parte strumentale che conduce poi al momento clou. A quel punto entra la batteria e arriva il tema più importante della canzone. *We're like diamonds in the sky*. Poi il brano torna più tranquillo e si ripete il tutto. È proprio come nella vita: se si vuol sottolineare un punto importante, è intelligente introdurre una pausa prima e dopo quel punto perché il nostro cervello ama i contrasti. Si risveglia quando la gamma dei suoni cambia e si spegne quando è monotona.

Se oggi andiamo in uno stadio ad ascoltare un dee-jay, passeremo da una a tre ore a sentire *build-up* e *drop*, *build-up* e *drop*. Quando il dee-jay aumenta il volume utilizza la dinamica, e quando il suono acuto colpisce il mio corpo capisco che ha una dimensione fisica; si muove nell'aria e fa tremare il locale. Il suono è aria che si sposta. Affinché i bassi si sentano bene, le casse devono avere una grande superficie, deve spostarsi molta aria, mentre per i toni più alti basta

una superficie meno estesa.

I dee-jay aggiungono spesso una o due battute con un po' di silenzio appena prima del *drop*. Il silenzio suscita un'attesa, l'aspettativa che accadrà qualcosa. In alternativa, inseriscono un suono ad alta frequenza in un assolo. L'essenziale è il contrasto che si viene a creare tra molto e poco. Funziona sempre.

L'attività cerebrale è programmata per aumentare quando la musica si trova in un territorio di confine, quando può esserci una variazione, quando all'improvviso scende il silenzio, quando arriva un suono dopo che non ce ne sono stati altri, oppure mentre si balla e si aspetta che un tono muti o cambi il volume: anche in questi casi si ha l'impressione che il cervello conquisti nuove vette. Io rimango stupito di fronte alle riflessioni e ai pensieri che sgorgano all'improvviso nella mia testa. L'attività cerebrale si acquieta invece quando la gamma dei suoni si mantiene su tonalità costanti, prevedibili e il cervello non viene messo alla prova.

Risposta 26

La gamma dei suoni acuti è molto ampia, ma l'urlo piú forte che io abbia mai udito non ha suono; è *L'urlo* di Edvard Munch. Quando lo guardo, ammutolisco. S'instaura un silenzio comunicante tra il quadro e me. So bene di non poter entrare nel dipinto a consolare la figura urlante, ma mi sento comunque partecipe in tutto e per tutto della sua esperienza.

Il filosofo Denis Diderot sosteneva che per apprezzare uno spettacolo (o, aggiungo io, un'opera d'arte) interessante ci si dovrebbe fare sordi e guardare come se l'oggetto che si ha di fronte «parlasse» nel linguaggio dei segni. Il concetto è espresso in modo un po' involuto, ma è vero. Quando siamo davanti a una statua, a un quadro o a qualcosa che ci viene mostrato e ci sforziamo di capirlo, siamo come sordi. La cosa strana è che tale affermazione vale anche per i quadri piú criptici di Mark Rothko. Le sue grandi tele rettangolari a tinte forti, spesso scure, sono da un certo punto di vista il contrario dell'*Urlo*. Quando le si osserva, si ha l'impressione che racchiudano un'enorme carica di energia. «Il silenzio è cosí preciso», dichiarò Rothko quando cercò di spiegare a parole il contenuto dei suoi quadri. Se avesse voluto scegliere un'altra forma espressiva, avrebbe scritto un articolo invece di dipingere.

Non so bene perché sia cosí, ma quando ci si ferma ad ammirare un'opera d'arte e si cerca di capire cosa l'artista ci ha voluto comunicare, si rimane in silenzio oppure si parla sommessamente. Mi ricorda un po' il cielo stellato di Nansen.

Un'opera d'arte riuscita è come una *macchina pensante* che riflette le idee dell'artista, le sue speranze, il suo umorismo, le sue sconfitte, le sue intuizioni e altre sensazioni ed esperienze. Forse rimango in silenzio perché mi rendo conto che non passa giorno senza che io venga separato da qualcosa. Ci sono tante cose che non capisco, che mi sfuggono, e l'arte me lo rammenta. Divento piú sensibile, entro in uno stato meditativo e chiudo fuori il mondo. Con un po' di buona volontà, provo una sensazione simile quando inizio a sentirmi stanco dopo aver sciato a lungo, oppure mangio e bevo qualcosa di veramente buono. A quel

punto non riesco piú a distinguere ciò che sto facendo da me stesso.

Risposta 27

L'artista performativa Marina Abramović ha fatto del silenzio una forma d'arte. Mentre Jon Fosse, in ciò che scrive, dà molto spazio al silenzio, in alcune opere dell'Abramović c'è solo il silenzio. Lei lo usa come mezzo espressivo così come un musicista usa i suoni o un pittore usa la tela.

Dal 14 marzo al 31 maggio 2010 Marina Abramović è rimasta per settecentotrentasei ore e mezza al MoMA di New York fissando negli occhi millecinquecentoquarantacinque visitatori senza che venisse detta una sola parola. L'opera si intitolava: *The Artist Is Present*.

Nei primi tempi trascorsi al MoMa, la Abramović udí gli stessi rumori che sentiamo anche noi in un museo gremito di visitatori: persone che camminano, stanno in piedi e parlano a bassa voce. Dopo alcuni giorni prese a distinguere i rumori del traffico fuori dall'edificio, alcune settimane piú avanti il rumore sordo, in lontananza, delle auto che passavano sopra un determinato tombino. Al MoMA non sono mai riuscito a percepire altri rumori se non quelli prodotti dal pubblico, ma durante alcune delle mie spedizioni nella natura ho sperimentato anch'io come alcuni sensi si rafforzino. Lo stesso succede quando chiudo gli occhi: l'olfatto e l'udito diventano piú sensibili. Se invece mi tappo le orecchie, ci vedo meglio.

Il contrario del silenzio, secondo la Abramović, è un cervello che lavora, che pensa. Se si vuole trovare un po' di quiete, si deve smettere di pensare. Non fare nulla. Il silenzio è lo strumento di cui disponiamo per lasciarci alle spalle il mondo che ci circonda. Quando ci riusciamo, è come se ci fosse una «valanga nel cervello», sostiene la Abramović. L'elettricità nell'aria cambia, se il mondo è chiuso fuori. Questa sensazione può durare a lungo o solo una frazione di secondo. «Il tempo sta fermo», come ebbe a dire Søren Kierkegaard in *Aut-Aut*.

Sembra facile, ma non lo è. Quando la Abramović andò per la prima volta nel deserto, ne rimase spaventata. Sperimentò il contrario del silenzio, anche se c'era una tale quiete che lei udiva solo il gorgoglio del sangue, pompato dal cuore, che circolava nel suo corpo.

Il silenzio assoluto l'ho cercato, ma non l'ho mai trovato. Un mio amico ha fatto un esperimento e ha chiesto di essere rinchiuso in una stanza insonorizzata che aveva lo scopo non di bloccare all'interno i suoni, ma di impedire l'ingresso a quelli esterni. Nella stanza non c'erano rumori. Ma era proprio così? Il mio amico ne ha sentiti anche lì dentro. Forse se li è immaginati, o forse come la Abramović ha udito il proprio sangue che circolava. Non ne sono certo, ma credo che il silenzio assoluto sia più un sogno che una realtà.

Caos. È la parola che la Abramović ha utilizzato per descrivere ciò che ha provato. Nonostante intorno a lei regnasse un totale silenzio, la sua testa finì col riempirsi di pensieri. Cercava di fare silenzio dentro di sé, ma i ricordi e i pensieri le si affollavano nella mente provando a catturare la sua attenzione. Aveva la sensazione di un «vuoto vuoto», mentre l'obiettivo era quello di percepire un «vuoto pieno». Il vuoto vuoto fu così sgradevole che la Abramović ancora s'infiamma quando ne parla.

Conosco quella sensazione. La testa si riempie di pensieri ingovernabili e non si riesce a chiudere fuori il mondo. Si deve avere una conoscenza *empirica* del silenzio. È quanto ha provato a fare la Abramović, ma i suoi pensieri riguardavano il passato e il futuro. È un ostacolo che deve superare. A volte, per creare il silenzio, ci vuole parecchio impegno. In alcuni casi mi appunto i pensieri su un foglio, così da togliermeli dalla testa. A volte li riprendo e li rileggo per vedere se c'era qualcosa d'interessante da approfondire o ricordare. La Abramović racconta che lei cerca di svuotare la mente respirando con calma attraverso il naso e controllando così il respiro. «Tutto ruota attorno al respiro». In questo modo può raggiungere il suo obiettivo, un vuoto completo, il «silenzio della mente».

Risposta 28

Ho imparato a memoria questo breve componimento, un haiku di Bashō, poeta giapponese.

L'antico stagno!

La rana salta

con un tonfo nell'acqua.

Quando lo recito, vedo davanti a me questo quadro idilliaco, la rana che si tuffa, quasi senza fare rumore, nell'acqua peraltro immobile dello stagno, piccole increspature che disegnano cerchi concentrici.

Un'altra composizione giapponese, scritta da un poeta sconosciuto e dedicata all'arcipelago di Matsushima, è formata solo da due parole: «Oh Matsushima». Mi piace da impazzire. È evidente che il poeta è stato così sopraffatto da quanto ha visto, dalla bellezza che si spiegava davanti a suoi occhi, da riuscire solo a pronunciare il nome delle isole. Quando la verità o la realtà non possono essere rappresentate con le parole, tema caro a Wittgenstein e a Heidegger, le parole possono sminuirle. Se il poeta giapponese avesse aggiunto qualche verso sulle sensazioni che provava, elaborandole e poi concettualizzandole, avrebbe probabilmente distrutto la poesia. Un maestro zen, per descrivere l'inizio di una brutta poesia, diceva più o meno che una freccia lascia l'arco ma non vola dritta verso il bersaglio, e che il bersaglio, dal canto suo, non sta fermo: in mezzo a troppe parole, il poeta si confonde.

Ciò che avviene tra due persone è evidentemente solo una piccola parte di tutto quel che succede. Sotto la superficie si svolge un gioco. Se le vibrazioni fossero percepibili, si sentirebbe lo stesso frastuono prodotto da un'orchestra serba di corni. Spesso intuisco che sta capitando qualcosa, ma di rado capisco cosa.

Quando vado in Giappone, ho la sensazione che quanto è sottinteso emerga

piú facilmente alla superficie. Io non conosco la lingua, ma ho la fortuna di viaggiare con persone che la parlano. Mentre per noi norvegesi il silenzio in una conversazione è spesso un muro da infrangere – un buon giornalista sa che le rivelazioni piú interessanti in un'intervista arrivano subito dopo che ha chiuso il portatile e ringraziato – per i giapponesi il silenzio in una conversazione è un elemento fondamentale. Quando ora vedo e ascolto due persone che parlano tra loro, rimango colpito dalle pause, brevi e meno brevi: sembrano difficili tanto quanto la corretta pronuncia delle parole. Il silenzio sembra denso di significati tanto quanto le parole.

A me le pause sembrano un ponte che consente a chi fa conversazione di passare da un lato all'altro.

Si tratta di dominare il silenzio per amore del silenzio.

Risposta 29

Da innamorato, ho sentito a volte la mancanza del silenzio. A me piace parlare e ascoltare, ma ho sperimentato che la vera intimità si crea solo dopo che si è rimasti zitti per un po'. Senza la tenerezza che deriva dalla pace e dalla tranquillità, è difficile cogliere le sfumature in una storia d'amore e riuscire a capirsi. Le chiacchiere e gli altri rumori possono diventare facilmente un meccanismo di difesa per evitare la verità. Quando tutto ciò di cui ho bisogno è tra le mie braccia, le parole sono superflue. Lo dicono anche i Depeche Mode in una loro canzone:

All I ever wanted

All I ever needed

Is here in my arms.

Come cantano nei versi successivi, le parole possono solo far male. Stendhal, in *Dell'amore*, ha scritto che c'è sempre un piccolo dubbio in un rapporto riuscito. Questo dubbio «fa la sete d'ogni istante, e la vita dell'amore fortunato». Se abbiamo una paura costante, non ci stanchiamo delle gioie di un rapporto. Sembra un'affermazione brutale, ma Stendhal aveva ragione. La vita è brutale. Si vive pericolosamente se si dà l'amore per scontato. La maggior parte delle persone ritiene che scalare l'Everest sia molto rischioso, ma di solito le spedizioni hanno successo. Invece non correrei il rischio di ritenere un amore ricambiato.

Per Stendhal questa forma di felicità si riconosce dalla sua gravità. Per me consiste nel saper stare in silenzio insieme.

Conversare e ascoltare musica può aprire delle porte, ma può anche chiuderle a ciò che è essenziale. Se il vostro innamorato non vi capisce quando siete in silenzio, non farà ancora più fatica a capire le vostre parole? Io credo proprio di sí. I poeti, gli scrittori e i cantanti sono riusciti già a dire quasi tutte le parole che ci salgono alle labbra quando siamo innamorati, per cui la possibilità che l'amato

abbia già udito le nostre dichiarazioni, magari formulate in modo ancora più poetico, è piuttosto elevata. Come in questa citazione attribuita al mistico Rumi: «Adesso rimarrò in silenzio e lascerò che esso separi la verità dalla menzogna».

Risposta 30

Piú di vent'anni fa, lo psicologo Arthur Aron riuscí a far innamorare nel suo laboratorio dei perfetti sconosciuti. I partecipanti s'incontravano dopo che un questionario compilato in precedenza aveva stabilito tra di loro una serie di affinità. Avevano dovuto rispondere a trentasei domande, come ad esempio: «Se tu potessi scegliere tra tutte le persone che ci sono al mondo, chi inviteresti a cena?» (domanda numero 1). «Dite, alternandovi, quella che vi sembra una caratteristica positiva del vostro partner per un totale di cinque caratteristiche» (domanda numero 22) – qui le parole vanno scelte con attenzione – «Quale ricordo ti è particolarmente caro?» (domanda numero 17) e la domanda 36 era... no, meglio se la scoprite direttamente voi.

Finite le domande studiate da Aron, i due dovevano starsene seduti in silenzio e guardarsi negli occhi per quattro minuti. Sei mesi dopo, due delle persone che si erano sottoposte al test si sposarono e invitarono al loro matrimonio tutti quelli del laboratorio.

Uno degli articoli del «New York Times» piú letti nel 2015 è stato scritto dalla giornalista Mandy Len Catron, che ha provato a mettere in pratica la teoria di Aron. Alla fine si è resa conto che l'innamoramento non è qualcosa che succede e basta, ma è un'azione; ha scelto di utilizzare dei cliché molto belli per descrivere quei quattro minuti in cui lei e il suo partner si sono guardati negli occhi in silenzio:

Ho affrontato discese ripidissime con gli sci e sono rimasta appesa a una roccia legata solamente con un po' di corda, ma fissare negli occhi un'altra persona per quattro minuti, in silenzio, è stata una delle esperienze piú eccitanti e terrificanti della mia vita. Nei primi due minuti ho cercato soprattutto di respirare in modo normale. Ci siamo scambiati molti sorrisi nervosi e poi a un certo punto ci siamo rilassati.

So che si dice che gli occhi sono lo specchio dell'anima o qualcosa del genere, ma ciò che davvero contava era che non solo io stavo vedendo davvero un'altra persona, ma che lei stava davvero vedendo me. Quando ho accettato questa verità sconvolgente e l'ho interiorizzata,

sono approdata in un luogo inatteso.

Le domande del questionario sono intelligenti. Ho provato a rispondervi anch'io. Hanno un effetto quasi ipnotizzante. L'altro ascolta, tu ti senti capito, lui ti vede e ti rispetta senza bisogno di tante presentazioni. Quando finalmente ti siedi e lo guardi negli occhi – quattro minuti sembrano davvero eterni – è come se tu e lui foste risucchiati l'uno verso l'altro.

Risposta 31

Non ho mai imparato in fretta. Ero così dislessico che non sono mai riuscito a pronunciare la parola che definiva la mia condizione prima dei vent'anni. L'esperienza più memorabile, là sul ghiaccio in Antartide, nelle viscere di Manhattan, mentre faccio una passeggiata da casa mia fino a Spålen, nella Nordmarka, quando vado in ufficio oppure me ne sto seduto in casa, è la gioia per le piccole cose. Apprezzare il cibo quando si è affamatissimi dopo una lunga giornata. Ascoltare e vedere sfumature che di solito non si colgono. Scoprire nuovi pensieri e idee nella propria testa. Remare. Catturare dei pesciolini. Mangiare a piccole porzioni.

Lasciar scomparire il mondo quando ci si entra dentro.

Ascoltare è cercare nuove possibilità, andare a caccia di nuove sfide. Il libro più importante che possiamo leggere è quello su noi stessi. È aperto. Inoltre ho iniziato a capire come mai da piccolo ero così affascinato dalla chiocciola che si portava dietro la sua casetta. Chiunque può portarsi dietro la sua casa... tutto ciò che possediamo è dentro di noi.

Ogni tanto mi chiedono qual è stata la maggiore difficoltà nell'attraversare l'Antartide con gli sci. Io non ho dubbi: è arrivare al Polo Sud. Riprendere a parlare. Le prime parole che ho udito quando ho raggiunto la meta sono state: «Come ti senti?» Era da cinquanta giorni e da cinquanta notti che indossavo la stessa biancheria, per cui risposi: «Come un maiale in un porcile». È stato più pesante riprendere a parlare che non svegliarsi presto la mattina. Essere in cammino dà quasi sempre più soddisfazione che non arrivare a destinazione. Preferiamo la caccia alla preda.

Risposta 32

La maggior parte delle persone che incontro fanno così tante cose da riempire nove vite. Non è mai stato scritto un romanzo che racconti più di quanto *voi* avete vissuto. Quindi fate un bel respiro. Non ci vuole molto per capire il silenzio e quanto si possa essere felici nel chiudere fuori il mondo. Questo granello di saggezza, di cui scrive il poeta Olav H. Hauge, è qualcosa che il vostro cuore ha da sempre dentro di sé:

*In fin dei conti,
ci vuole davvero poco,
e quell'inezia il cuore la conosce da sempre.*

Quali strade conducono al silenzio? Per me ne esistono diverse. Immergersi nella natura. Lasciare a casa ogni dispositivo elettronico e procedere in una direzione finché attorno non c'è più niente e nessuno. Rimanere da soli per tre giorni. Non parlare con nessuno. In questo modo, pian piano riscopriamo alcuni lati della nostra personalità.

Ovviamente qui non è importante quello che penso io, ma il fatto che tutti trovino la loro strada. Voi, le mie figlie, io... tutti noi abbiamo un nostro sentiero. *Sva Marga*, segui il tuo sentiero. Individuare il silenzio è più facile di quanto non si creda o non si pensi. È lì che troveremo noi stessi. I professori, gli psicologi, Pascal, Cage, un padre di tre figlie, non possono spiegare tutto a parole. È bello poter sperimentare lo stupore in prima persona. Per fortuna non esistono formule magiche.

Io ho dovuto camminare per moltissimi chilometri, ma so che è possibile trovare il silenzio ovunque.

Si tratta di procedere per sottrazione.
Ognuno può trovare il suo Polo Sud.

Risposta 33

Annotazioni dell'autore

In linea di massima il libro è tratto da mie esperienze, testi scritti in precedenza, materiale che ho letto tempo fa o argomenti di cui ho sentito parlare. Non ho riportato tutte le fonti semplicemente perché non me le ricordo, ma qui indico quelle che mi sono appuntato e da cui ho tratto le citazioni.

La conferenza che cito all'inizio è stata organizzata da TEDx University of St Andrews il 26 aprile del 2015. Il titolo è *Another Lecture on Nothing*.

Il verso di Fosse nella Risposta 1 è tratto dalla poesia *Ein kjærleik ingen hugsar*, mentre le altre citazioni appartengono a uno scambio di e-mail tra lui e me. Il libro che mi ha regalato mia cugina è *Diese unerklärliche Stille/Denne uforklarlege stille*.

Le citazioni di Martin Heidegger e alcuni passi riadattati vengono da *Essere e tempo*. Ho poi fatto riferimento al suo discorso sulla tecnologia, *La questione della tecnica*, che tenne nel 1953, e a diversi articoli in rete. Per onestà, preciserò che non ho letto tutto *Essere e tempo*.

La poesia che cito nella Risposta 6 è *Stillheten efterpå* di Rolf Jacobsen, presa dalla raccolta omonima.

La ricerca sui pesci rossi, per alcuni versi discutibile, da me citata nella Risposta 7, si trova tra l'altro in *You Now Have a Shorter Attention Span Than a Goldfish*, di Kevin McSpadden. L'annotazione di David Foster Wallace si trova in *Will David Foster Wallace's The Pale King Be the Most Boring Book Ever?* di Lane Brown. È stata ritrovata insieme al manoscritto del suo ultimo libro, *Il re pallido*. La sottolineatura di *unborable* è mia.

La citazione di Blaise Pascal e i riferimenti a ciò che Pascal ha scritto sono tratti dai *Pensieri*.

La ricerca di cui parlo nella Risposta 8 ha suscitato grande scalpore, e mentre stavo facendo io stesso qualche ricerca per il mio libro ho letto tra l'altro questo articolo: *Doing Something Is Better Than Doing Nothing for Most People, Study Shows*, di Fariss Samarrai. Inoltre ho avuto il piacere di leggere il libro *Back to Sanity* di Steve Taylor e un articolo di Oliver Burkeman, *This Column Will Change Your Life: Just Sit Down and Think*, sul «Guardian».

Nella Risposta 9 parlo di Twitter e di fondatori in crisi. Questo tema è emerso durante una conversazione con l'inventore di Twitter, Evan Williams, fuori Londra, nell'autunno del 2015. Il riferimento alla «New York Review of Books» è più preciso: un articolo di Jacob Weisberg, *We Are Hopelessly Hooked*, del 25 febbraio 2016. Il giro dell'Atlantico in barca a vela l'ho fatto insieme a Hauk Wahl, Arne Saugstad e Morten Stødle (quest'ultimo solo verso ovest).

La citazione nella Risposta 10 è tratta dalla celebre poesia *Förlusten* di Stig Johansson, mentre la citazione di Seneca viene da *La brevità della vita*.

La citazione nella Risposta 11 è di E. B. White e, come ho scritto nel corso del testo, è tratta da *Volete sapere cos'è New York?*

La riproduzione dei pensieri di Lars Fr. H. Svendsen sulla noia nella Risposta 12 deriva dalle conversazioni che ho avuto con lui su questo testo e su un suo classico, *Kjedsomhetens filosofi*. Il concetto di «opplevelsesfattigdom», la sensazione che non accada nulla, per quanto ne so è stato utilizzato per la prima volta dal filosofo tedesco Martin Doehlemann.

Le informazioni sul canto degli uccelli nella Risposta 13 le ho tratte dal libro *One Square Inch of Silence: One Man's Quest to Preserve Quiet* di Gordon Hempton e John Grossmann, che rimandano a loro volta a «The New Scientist» (dicembre 2006), nonché a «Molecular Ecology» (settembre 2007) e all'articolo *Birdsong and Anthropogenic Noise: Implications and Applications for Conservation*.

Il luogo nello Jylland da me citato nella Risposta 14 è il Vækstsenteret. Personalmente non ci sono stato, ma ho letto degli articoli sull'argomento, tra l'altro uno di Carsten Andersen su «Politiken» del 12 ottobre 2015, *Tag en pause med Peter Høeg*. Ad attraversare Los Angeles a piedi siamo stati in tre: Peder

Lund, Petter Skavlan e io.

L'affermazione di Humpty Dumpty nella Risposta 15 è tratta da *Alice nel mondo dello specchio* di Lewis Carroll.

L'articolo di Oliver Sacks, *My Periodic Table*, che cito nella Risposta 17 è stato pubblicato da diversi editori. Io l'ho letto nella raccolta *Gratitude* edita da Picador. Il verso di Emily Dickinson è il primo della poesia omonima, in *Centoquattro poesie*.

Nella Risposta 18 faccio riferimento a Elon Musk e Mark Juncosa. Le citazioni e altre riflessioni sono tratte dalle domande che ho rivolto loro soprattutto a Los Angeles mentre stavo scrivendo il libro.

La prima citazione di Ludwig Wittgenstein nella Risposta 19 è tratta dal *Tractatus Logico-Philosophicus* ed è la frase conclusiva del libro. L'altra («Ciò che può essere mostrato non può essere detto») è la proposizione 4.1212. Il brano in cui sottolinea come sia bello lavorare proprio a Skjolden è preso da una lettera che scrisse nel 1936. L'ho trovata su Wikipedia. Due testi che mi hanno aiutato a capire il pensiero di questo filosofo sono la raccolta di articoli *Wittgenstein and Philosophy of Religion* e *Tracking the Meaning of Life: A Philosophical Journey*.

Un testo che mi ha aiutato a elaborare la Risposta 20 è stato *Det stille alvoret* di Knut Olav Åmås e Rolf Larsen. L'aneddoto su Claus Helberg mi è stato riferito dall'esploratore polare Herman Mehren, che lo conosceva bene e gli aveva sentito raccontare quell'episodio.

Le citazioni di Søren Kierkegaard nella Risposta 21 si trovano nel suo *Il concetto dell'angoscia*, quella di Platone nel *Parmenide*. Tor Erik Hermansen, uno dei due produttori di *Stargate*, mi ha parlato del silenzio, della musica, del brano *Diamonds* di Rihanna da loro composto e d'altro in occasione della stesura del libro nell'estate del 2016. Mekia Henry e Kaja Nordengen mi hanno fornito informazioni supplementari che ho inserito nella Risposta 25.

Le citazioni nelle Risposte 22 e 23 sono tratte da J. Fosse, *Mysteriet i trua*, un

libro di conversazioni tra Fosse e Eskil Skjeldal.

La citazione nella Risposta 24 viene dall'articolo di Randall Stross, *Edison the Inventor*.

L'espressione «macchina pensante», riportata nella Risposta 26 per definire un'opera d'arte, è bella ma non è mia. L'ho sentita o letta da qualche parte. La frase di Mark Rothko viene da una lettera. Io l'ho letta nel libro *Mark Rothko: A Biography* di Breslin.

Ho fatto qualche domanda a Marina Abramović nell'estate del 2016. Lei si trovava a Las Vegas, «il posto più terribile del mondo», stando alle sue parole, mentre io ero a Oslo. Petter Skavlan, che ha intervistato la Abramović per conto mio ed è mio amico, le ha poi rivolto altre domande che avevamo concordato insieme. Le citazioni sono tratte da quell'intervista. Il mio amico che si è fatto rinchiudere in una stanza insonorizzata è il compositore Henrik Hellstenius.

L'haiku nella Risposta 28 è stato sicuramente composto da Matsuo Bashō. Si sostiene che Bashō abbia scritto anche *Matsushima*, ma non mi sembra che questa teoria poggi su solide fondamenta. Non è nemmeno chiaro se il componimento poetico sia di una o tre righe:

Matsushima, ah!

A-ah, Matsushima, ah

Matsushima, ah!

Non so rispondere a tale domanda, ma a me piace di più la versione con due parole e una riga sola. Il maestro zen a cui faccio riferimento quando parlo di cattiva poesia è Daisetsu Teitarō Suzuki.

La citazione di Stendhal nella Risposta 29 è tratta dall'opera *Dell'amore*.

L'articolo riguardante il sondaggio su come innamorarsi di cui parlo alla Risposta 30, *To Fall in Love with Anyone, Do This* di Mandy Len Catron, è uscito sul «New York Times».

Infine, la poesia di Olav H. Hauge della quale riporto alcuni versi si intitola

Når det kjem til stykket; potete leggerla nella raccolta Janglestrå.

Ringraziamenti.

Ringrazio per la preziosa collaborazione: Joakim Botten, Kathrine Aspaas, Jon Fosse, Kristin B. Johansen, Liv Gade, Gabi Gleichmann, Lars Fr. H. Svendsen, Morten Faldaas, Iselin Shumba, Petter Skavlan, Haraldur Örn Ólafsson, Ed Ruscha, Josefine Løchen, Jan Kjærstad, Doug Aitken, Erlend Sørskaar, Lars Mytting, Knut Olav Åmås, M.M, Odd-Magnus Williamson, Tor Erik Hermansen, Kaja Nordengen, Anne Britt Granaas, Bjørn Fredrik Drangsholt, Aslak Nore, Mah-Rukh Ali, Mary Dean, Suzanne Brøgger, Leif Ove Andsnes, Åsne Seierstad, Anne Gaathaug, Henrik Hellstenius, Aase Gjerdrum, Mekia Henry, Michelle Andrews, Eivind Stoud Platou, Kjell Ove Storvik, Hans Petter Bakketeig, tutti coloro che fanno parte di J. M. Stenersens Forlag e di Kagge Forlag.

Bibliografia

Nei casi di citazioni tratte da libri inediti nel nostro Paese, la versione italiana è della traduttrice del presente volume.

Libri.

- Åmås, K. O. e Larsen, R., *Det stille Alvoret*, Samlaget, Oslo 1994.
- Arrington, R. L. e Addis, M., *Wittgenstein and Philosophy of Religion*, Routledge, Abingdon 2004.
- Bashō, *La rana*, in *Poesie*, trad. di A. Citomi e G. D'Ambrosio Angelillo, Acquaviva, Acquaviva delle Fonti 2003.
- Blake, W., *Gli auguri dell'innocenza*, in *Selected Poems*, trad. di G. Ungaretti, Einaudi, Torino 1996.
- Breslin, J. E. B., *Mark Rothko: A Biography*, University of Chicago Press, Chicago 1993.
- Cage, J., *Conferenza su niente*, in *Silenzio*, trad. di G. Carlotti, Shake, Milano 2010.
- Carroll, L., *Alice nel mondo dello specchio*, trad. di T. Giglio, Rizzoli, Milano 2001.
- Dickinson, E., *Centoquattro poesie*, trad. di S. Bre, Einaudi, Torino 2011.
- Diderot, D., *Lettera sui sordi e sui muti*, trad. di Fernando Bollino, Modena, Mucchi 1984.
- Eyal, N., *Creare prodotti e servizi per catturare i clienti (Hooked)*, trad. di V. B. Sala, Edizioni Lswr, Milano 2015.
- Fosse, J., *Diese unerklärliche Stille/Denne uforklarlege stille*, Kleinheinrich, Münster 2015.
- , *Ein kjærleik ingen hugsar in Dikt: 1986-2000*, Norske Lyrikklubben, Oslo 2001.
- Fosse, J. e Skjeldal, E., *Mysteriet i trua*, Samlaget, Oslo 2015.
- Hauge, O. H., *Når det kjem til stykket*, in *Janglestrå*, Samlaget, Oslo 1980.
- Heidegger, M., *Essere e tempo*, trad. di A. Marini, Mondadori, Milano 2011.
- , *La questione della tecnica: Saggi e discorsi*, a cura di G. Vattimo, Mursia, Milano 1976.
- Hempton, G. e Grossmann, J., *One Square Inch of Silence: One Man's Quest to Preserve Quiet*, Atria Books, New York 2010.
- Jacobsen, R., *Stillheten efterpå, Stillheten efterpå...: Dikt*, Gyldendal, Oslo 1965.
- Kant, I., *Critica della ragion pratica*, trad. di F. Capra, Laterza, Bari 1966.
- Kagge, E., *Filosofia per esploratori polari: Tutto quello che a scuola non ti insegnano*, trad. di S. Culeddu, Add, Torino 2012.
- Kierkegaard, S., *Aut-Aut*, in *Le grandi opere filosofiche e teologiche*, trad. di C. Fabro, Bompiani, Milano 2013.
- , *Il concetto dell'angoscia*, trad. di M. Corssen, Sansoni, Firenze 1942.
- Lurie, Y., *Tracking the Meaning of Life: A Philosophical Journey*, University of Missouri Press, Columbia 2006.
- Milton, J., *Paradiso perduto*, trad. di R. Sanesi, Einaudi, Torino 1992.
- Pascal, B., *Pensieri*, trad. di B. Allason, Utet, Torino 1956.
- Platone, *Parmenide*, in *Dialoghi*, trad. di F. Acri, Einaudi, Torino 2007.
- Seneca, L. A., *La brevità della vita*, trad. di G. Manca, Einaudi, Torino 2013.
- Stendhal, *Dell'amore*, trad. di M. Bontempelli, Einaudi, Torino 1975.

- Svendsen, F. H., *Kjedsomhetens filosofi*, Universitetsforlaget, Oslo 1999.
- Taylor, S., *Back to Sanity: Healing the Madness of Our Minds*, Hay House UK, London 2012.
- Wallace, D. F., *Il re pallido*, trad. di G. Granato, Einaudi, Torino 2011.
- Wittgenstein, L., *Lettere 1911-1951*, trad. di A. Bottini, Adelphi, Milano 2012.
- , *Tractatus Logico-Philosophicus e Quaderni 1914-1916*, trad. di A. G. Conte, Einaudi, Torino 1989.
- White, E. B., *Volete sapere cos'è New York?*, trad. di M. Baiocchi, Arcana, Roma 2001.

Articoli.

- Andersen, C., *Tag en pause med Peter Høeg*, in «Politikien», 12 ottobre 2015, <http://politiken.dk/magasinet/feature/ece2881825/tag-en-pause-med-peter-hoeeg/>
- Brown, L., *Will David Foster Wallace's The Pale King Be the Most Boring Book Ever?*, in «Vulture», 3 marzo 2009, http://www.vulture.com/2009/03/will_david_foster_wallace.html
- Burkeman, O., *This Column Will Change Your Life: Just Sit Down and Think*, in «theguardian», 20 luglio 2014, <http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2014/jul/19/change-your-life-sit-down-and-think>
- Catron, M. L., *To Fall in Love With Anyone, Do This*, in «The New York Times», 9 gennaio 2015, <http://www.nytimes.com/2015/01/11/fashion/modern-love-to-fall-in-love-with-anyone-do-this.html>
- McSpadden, K., *You Now Have a Shorter Attention Span Than a Goldfish*, in «Time», 14 maggio 2015, <http://time.com/3858309/attention-spans-goldfish/>
- Ripmeester, E. A. e Slabbekoorn, H., *Birdsong and Anthropogenic Noise: Implications and Applications for Conservation*, in «MolEcol», XVII (2008), n. 1, pp. 72-83.
- Sacks, O., *Oliver Sacks*, in «la Repubblica», 13 agosto 2015, <http://ricerca.repubblica.it/repubblica/archivio/repubblica/2015/08/13/oliver-sacks40.html>
- Samarrai, F., *Doing Something Is Better Than Doing Nothing for Most People, Study Shows*, in «EurekaAlert!», 3 luglio 2014, www.eurekaalert.org/pub_releases/2014-07/uov-dsi063014.php
- Stross, R., *Edison the Inventor, Edison the Showman*, in «The New York Times», 11 marzo 2007, <http://www.nytimes.com/2007/03/11/business/yourmoney/11edison.html>
- Weisberg, J., *We Are Hopelessly Hooked*, in «The New York Review of Books», 25 febbraio 2016, <http://www.nybooks.com/articles/2016/02/25/we-are-hopelessly-hooked/>

Canzoni.

Il verso «We're like diamonds in the sky» è tratto dalla canzone *Diamonds* interpretata da Rihanna (S. Furler / B. Levine / M. S. Eriksen / T.E. Hermansen).

I versi «All I ever wanted | All I ever needed | Is here in my arms» sono tratti dalla canzone *Enjoy the Silence*, interpretata dai Depeche Mode (M. L. Gore).

Il libro

CERCARE IL SILENZIO. NON PER VOLTARE LE SPALLE AL MONDO, MA PER OSSERVARLO E capirlo. Perché il silenzio non è un vuoto inquietante ma l'ascolto dei suoni interiori che abbiamo sopito.

In media, perdiamo la concentrazione ogni otto secondi: la distrazione è ormai uno stile di vita, l'intrattenimento perpetuo un'abitudine. E quando incontriamo il silenzio, lo viviamo come un'anomalia; invece di apprezzarlo, ci sentiamo a disagio. Erling Kagge, al contrario, del silenzio ha fatto una scelta. Nei mesi trascorsi nell'Artide, al Polo Sud o in cima all'Everest, ha imparato a fare propri gli spazi e i ritmi della natura, e a immergersi in un silenzio interiore, oltre che esteriore: un immenso tesoro e una fonte di rigenerazione che tutti possediamo a cui è però difficile attingere, immersi come siamo dal frastuono della vita quotidiana. Ma che cos'è il silenzio? Dove lo si trova? E perché oggi è più importante che mai? Queste sono le tre domande che Kagge si pone, e trentatre sono le possibili risposte che offre. Trentatre riflessioni scaturite da esperienze, incontri e letture diverse, e tutte animate da un'unica certezza: che il silenzio sia la chiave per comprendere più a fondo la vita.

«Il silenzio è una perla».

Aftenposten

L'autore

ERLING KAGGE (Oslo, 1963) è stato il primo uomo a raggiungere il Polo Sud in solitaria e il primo a raggiungere i «tre poli»: il Polo Nord, il Polo Sud e una cima dell'Everest.

Il silenzio è stato venduto in 20 Paesi.

Titolo originale *Stillhet i støyens tid. Gleden ved å stenge verden ute*

© 2016 Erling Kagge

Published by arrangement with The Italian Literary Agency and Stilton Literary Agency

© 2017 Giulio Einaudi editore s.p.a., Torino

Progetto grafico di Riccardo Falcinelli.

In copertina: illustrazione di Nicola Magrin.

Questo ebook contiene materiale protetto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, trasferito, distribuito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, o utilizzato in alcun altro modo ad eccezione di quanto è stato specificamente autorizzato dall'editore, ai termini e alle condizioni alle quali è stato acquistato o da quanto esplicitamente previsto dalla legge applicabile. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata di questo testo così come l'alterazione delle informazioni elettroniche sul regime dei diritti costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla Legge 633/1941 e successive modifiche.

Questo ebook non potrà in alcun modo essere oggetto di scambio, commercio, prestito, rivendita, acquisto rateale o altrimenti diffuso senza il preventivo consenso scritto dell'editore. In caso di consenso, tale ebook non potrà avere alcuna forma diversa da quella in cui l'opera è stata pubblicata e le condizioni incluse alla presente dovranno essere imposte anche al fruitore successivo.

www.einaudi.it

Ebook ISBN 9788858424919