

# *EDUCARE AL SILENZIO*

A person with long brown hair, wearing a blue long-sleeved shirt and dark shorts, is lying on their back in a lush green field of tall grass and white daisies. Their arms are outstretched to the sides. To their right, an acoustic guitar with a reddish-brown finish lies on the grass. The scene is bathed in soft, natural light, suggesting a peaceful outdoor setting.

*Professoressa Anna Caporilli*

Oggi viviamo in una società in cui le persone rifuggono il silenzio, prima di tutto il silenzio esteriore e ancor di più il silenzio interiore. **Ogni momento della giornata è occupato da parole, immagini, suoni.**

Basta osservare le persone per strada, mentre camminano, osservano lo smartphone, hanno cuffiette per ascoltare musica, parlare al telefono. In attesa di prendere l'autobus rimangono incollati ai device; device che sfruttano economicamente questa ***non educazione al silenzio.***



**È il silenzio,**  
invece, una *chiave*  
*decisiva* della vita per  
stare bene con se  
stessi e per riuscire a  
stare in relazione con  
gli altri.

Ha un ruolo  
essenziale  
**l'educazione al**  
**silenzio.**



## ***Il silenzio ha un doppio significato***



**Il primo** è quello del piacere: il silenzio aiuta il riposo, permette di rigenerarsi, di riprendere le proprie forze.

**Il secondo** invece è legato alla sua funzione educativa. Il silenzio aiuta le persone a concentrarsi, a riflettere e a capire e, quindi, ad ascoltare prima ancora di parlare.

In silenzio possiamo pesare le parole, possiamo compiere delle scelte.

## Nel silenzio siamo “educati”

**Educati** a portare l'attenzione verso l'altro.  
Ad entrare in empatia. A comprendere.  
Educati a quello stato che possiamo definire  
di calma.

**È un valore imprescindibile nel rapporto  
con se stessi e con gli altri.**

***Solo attraverso la pratica del silenzio si  
colgono le sfumature di tutta la vita.***

È qui che nasce il profondo rispetto per gli  
altri e per il mondo intorno a noi.

**È solo con l'educazione che possiamo  
riportarci ad un atteggiamento verso il  
mondo di serenità, apertura e benessere.**



**Perché:**

**“quando arriva il silenzio ti parlano i pensieri...Sono là dentro di te. Li tieni racchiusi nella mente, custoditi nel cuore... c'è la voce dei sogni... dei ricordi... E ci sono mille altre voci, quando tace il frastuono. Sono le voci più profonde, le più belle se tu le ascolti”.**



IL SILENZIO È IL LINGUAGGIO DI  
TUTTE LE FORTI PASSIONI,  
DELL'AMORE, DELL'IRA, DELLA  
MERAVIGLIA, DEL TIMORE...

GIACOMO LEOPARDI  
(ZIBALDONI)



*Chiediamocelo:*



“Che cosa è veramente importante per noi?”

# “Ho bisogno di silenzio”

di ALDA MERINI

CLICCA SUL LINK

<https://www.youtube.com/watch?v=G79-lqTYQn0>

