

Il silenzio ci mette a disagio?

Alessandro Del Vecchio | 14/07/2026 | Orizzonte salute

Provate a fare un piccolo esperimento.

Entrate in macchina. Accendete il motore. E, questa volta, non toccate la radio.

Oppure rientrate a casa dopo una giornata di lavoro e resistete alla tentazione di accendere subito la televisione. Niente musica in sottofondo, nessun podcast, nessun video che riempia l'ambiente. Solo voi e il silenzio.

Quanto tempo passerà prima che sentiate il bisogno di interromperlo?

Probabilmente meno di quanto immaginate.

Viviamo in un mondo che sembra aver dichiarato guerra al silenzio. Appena si crea uno spazio vuoto, ci affrettiamo a riempirlo. In auto ascoltiamo la radio anche per percorsi di pochi minuti. Mentre cuciniamo accendiamo un podcast. Durante le faccende domestiche lasciamo la televisione accesa, spesso senza nemmeno seguirla davvero. Persino una passeggiata, che un tempo era accompagnata soltanto dal rumore dei nostri passi, oggi è quasi sempre scandita da cuffie e notifiche.

È come se il silenzio fosse diventato qualcosa da evitare.

Eppure viene spontaneo chiedersi: da quando stare in silenzio è diventato così difficile?

La risposta, probabilmente, non riguarda soltanto le nostre abitudini, ma il modo in cui funziona il cervello.

Quando tutto tace, succede qualcosa di particolare. Non essendo più impegnata a elaborare continuamente stimoli provenienti dall'esterno, la mente inizia a rivolgersi verso l'interno. Cominciano ad affiorare pensieri che durante la giornata avevamo messo da parte. Ricordi, domande, emozioni, preoccupazioni. È come se il rumore, in molti casi, funzionasse da distrazione permanente, mentre il silenzio ci costringesse a incontrare noi stessi.

Forse è proprio questo che, qualche volta, ci mette a disagio.

Non il silenzio in sé.

Quello che potrebbe emergere quando finalmente lo ascoltiamo.

Viviamo immersi in un flusso continuo di informazioni. Ogni giorno leggiamo notizie, riceviamo messaggi, guardiamo video, ascoltiamo conversazioni, scorriamo contenuti che si susseguono senza sosta. Il nostro [cervello](#) è straordinariamente capace di adattarsi a questa quantità di stimoli, ma ha anche bisogno di momenti in cui rallentare, organizzare ciò che ha vissuto e dare un significato alle esperienze.

È un po' come una scrivania.

Se continuiamo ad accumulare fogli senza mai fermarci a sistemarli, prima o poi diventerà difficile trovare quello che stiamo cercando.

Anche la mente, in fondo, ha bisogno dei suoi momenti di ordine.

Ed è curioso osservare che molte delle intuizioni migliori non arrivano quando siamo completamente concentrati su un problema, ma quando finalmente smettiamo di riempire ogni istante. Succede sotto la doccia, durante una passeggiata, osservando il paesaggio dal finestrino di un treno o semplicemente restando seduti in silenzio qualche minuto. Non perché il cervello si spenga, ma perché, finalmente libero dall'assalto continuo degli stimoli, può collegare idee, rielaborare ricordi e trovare soluzioni che prima sembravano irraggiungibili.

Forse il silenzio non è un'assenza, forse è uno spazio, uno spazio in cui i pensieri possono respirare.

Eppure abbiamo quasi paura di concedercelo. C'è sempre qualcosa da ascoltare, qualcosa da guardare, qualcosa da controllare. Abbiamo trasformato ogni momento di attesa in un'occasione per consumare contenuti. Aspettare il proprio turno, fare una fila o attendere un treno erano, fino a pochi anni fa, piccoli intervalli di quiete. Oggi basta estrarre lo smartphone dalla tasca e quei pochi minuti scompaiono, assorbiti da immagini, notizie e notifiche.

Non è necessariamente un male. La tecnologia ci offre opportunità straordinarie di informazione, apprendimento e intrattenimento. Il punto è un altro.

Abbiamo forse dimenticato che il silenzio è anch'esso un'esperienza.

Una di quelle che non si acquistano, non si scaricano e non si possono riprodurre con un semplice tasto "play".

Paradossalmente, il silenzio non è vuoto. È pieno di possibilità. È il luogo in cui una giornata frenetica può trovare un equilibrio, in cui un'emozione può essere riconosciuta prima ancora che giudicata, in cui un'idea può prendere forma senza essere immediatamente interrotta da qualcos'altro.

Forse dovremmo smettere di considerarlo un tempo perso.

Perché il tempo trascorso in silenzio raramente è un tempo sprecato.

Anzi, potrebbe essere uno dei pochi momenti della giornata in cui riusciamo davvero ad ascoltare la persona con cui trascorreremo tutta la vita.

Noi stessi.

E allora vale la pena porsi una domanda.

Se il silenzio ci mette così a disagio, siamo davvero sicuri che il problema sia il silenzio?