

IPOTESI E METODI DI STUDIO

Dal Vuoto Al Vuoto Fertile

Letizia Cacciabauda¹, Melina Carrubba¹, Sebastiana Cipponeri¹, Angela Ciulla¹, Paola Errera¹, Lijia Genovese¹, Elena Gigante¹, Milena Mazzara¹, Isabella Oddo¹, Salvatore Renda¹

¹ SiPGI - Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Gestaltica Integrata, Trapani

*“Sebbene si plasmi l’argilla per farne un vaso,
l’utilità del vaso risiede in quello che non c’è (Lao Tzu)”.*



Citation

Cacciabauda L., Carrubba M.,
Cipponeri S., Ciulla A., Errera P.,
Genovese L., Gigante E., Mazzara M.,
Oddo I., Renda S. (2019).
Dal Vuoto Al Vuoto Fertile
Phenomena Journal, 1, 55-61
<https://doi.org/10.32069/pj.2019.1.60>

Direttore scientifico

Raffaele Sperandio

Supervisore scientifico

Valeria Cioffi

Journal manager

Enrico Moretto

Contatta l’autore

Letizia Cacciabauda
cacciabaudoletizia@libero.it

Ricevuto: 23 settembre 2019

Accettato: 11 novembre 2019

Publicato: 13 novembre 2019

ABSTRACT

In the twentieth century, Existentialism brings about a radical change in the history of thought. According to such approach the most crucial issue is not the search for Truth, but rather what each individual wants to do with one’s own existence. With Husserl, Existentialism becomes Phenomenology, the theory of intentional perception according to which each organism, through perception, gives structure and meaning to the world. This perspective supports a dynamic way of being and makes space for the “I” and the “You”, thus knowledge becomes intersubjective. Constructivism is consistent with existentialism as it introduces the concept of narrative truth rather than absolute truth. Narrative truth emerges in a space that in the Gestalt tradition is called void, in this instance, fertile void. This void is where things happen, where they can develop. Thus, avoiding the void interrupts the continuous and natural process of existence. Considering void a hardly definable, subjective experience, the idea of the current research arises from the desire to identify a common phenomenology to the experience of the fertile void. In this study shall use the method of phenomenological analysis to describe such experience. The group shall meet to reflect upon the way in which the fertile void is experienced how the perception of self and of the environment changes, and upon the experience of contact when void is felt and sensed. shall be organized systematically in order to build a methodological tool for a common conceptualization of the experience of the “fertile void”.

KEYWORDS

emptiness, fertile emptiness, phenomena, process.

ABSTRACT IN ITALIANO

Nell’ottocento un cambiamento radicale nella storia del pensiero avviene con l’esistenzialismo. Secondo tale teoria il problema più importante non è la ricerca della verità ma cosa ognuno vuole fare della propria esistenza. Con Husserl, l’esistenzialismo diventa fenomenologia, la teoria della percezione intenzionale in cui l’organismo percependo dà struttura e senso al mondo. Questa visione supporta un modo d’essere dinamico in cui c’è spazio per l’Io-Tu, pertanto la conoscenza diventa intersoggettiva. Anche il costruttivismo introduce il concetto di verità narrativa e non di verità assoluta. La verità narrativa emerge in uno spazio che nella tradizione gestaltica si chiama vuoto, nello specifico vuoto fertile, quel vuoto dove avvengono le cose, dove si possono sviluppare. Per Perls il vuoto è “un ponte tra l’evitamento e il contatto”; evitare il vuoto è quindi interrompere il continuo e naturale processo dell’esistenza. Essendo il vuoto un’esperienza soggettiva di difficile definizione, l’idea della ricerca nasce dal desiderio di individuare una fenomenologia comune all’esperienza del vuoto fertile. Questo studio si propone di utilizzare il metodo di analisi fenomenologica per descrivere tale esperienza. Il gruppo di lavoro si confronterà sul modo in cui viene esperito il vuoto fertile nel setting terapeutico e come si modificano la percezione di se stessi, dell’ambiente e l’esperienza di contatto, quando si esperisce il vuoto. Si procederà ad una sistematizzazione degli elementi comuni rilevati dalla descrizione dell’esperienza del vuoto e alla costruzione di uno strumento metodologico per una concettualizzazione comune dell’esperienza di “vuoto fertile”.

PAROLE CHIAVE

vuoto, vuoto fertile, fenomenologia, processo.

INTRODUZIONE

Una descrizione dello stato dell'arte della letteratura scientifica con analisi critica

Agli inizi dell'ottocento, Kierkegaard affermò che la vita non è una domanda che deve trovare una risposta, ma un'esperienza che deve essere vissuta.

In altre parole, mentre il principale oggetto del pensiero è sempre stata la verità, qui il problema considerato più importante diventa, invece, cosa ognuno vuole fare della sua esistenza.

Da un punto di vista esistenzialista, ognuno ha il diritto di elaborare una propria teoria del mondo.

“Con Husserl, che estende il concetto di Brentano di intenzionalità della percezione verso il suo oggetto all'intenzionalità dell'atto di percepire, l'esistenzialismo diventa fenomenologia, cioè teoria della percezione intenzionale: la percezione, la base organica della conoscenza, viene riconosciuta qui come una funzione specifica dell'organismo e, quindi, proveniente e al servizio dell'organismo, che percependo dà struttura e senso al mondo” [1].

Nella fenomenologia della percezione assume particolare rilievo l'analisi dell'esperienza corporea. Secondo Merleau-Ponty occorre restituire al corpo tutte le sue caratteristiche essenziali; il corpo è, infatti, il nucleo fondamentale dell'esperienza ed il veicolo primo del nostro essere nel mondo e nel tempo [2].

Per Edmund Husserl, la fenomenologia è un approccio alla filosofia che assegna primaria rilevanza, in ambito gnoseologico, all'esperienza intuitiva, la quale guarda ai fenomeni (che si presentano a noi in un riflesso fenomenologico, ovvero da sempre indissolubilmente associati al nostro punto di vista) come punti di partenza e prove per estrarre da esso le caratteristiche essenziali delle esperienze e l'essenza di ciò che sperimentiamo.

Con la fenomenologia il concetto di realtà si applica al fenomeno. Fenomeno in greco è ciò che appare, ciò che compare alla nostra percezione: fenomeno è l'apparenza. La prospettiva fenomenologica, come espressione di una più vasta concezione filosofica, è volta all'analisi delle modalità fondamentali che ineriscono alla totalità dell'uomo nel mondo. Essa ambisce ad essere una riflessione sulla soggettività e sul suo modo peculiare di rapportarsi alle cose ed al mondo e si caratterizza per un livello di analisi in cui non si parla più di una relazione soggetto-oggetto, ma di intersoggettività.

La visione fenomenologica supporta un modo d'essere dinamico, dove l'incontro accade sulle differenze; è una teoria della conoscenza dove c'è spazio per l'io e per il tu e non è solo il riconoscimento dell'accadere del fenomeno, ma anche il gusto del fenomeno, il gusto del percepire: il piacere di vivere [1].

Un'altra teoria della conoscenza che si qualifica per un'evidente inclinazione psicologica, che pone in risalto l'importanza dell'esperienza soggettiva ed il ruolo attivo della persona nella sperimentazione del mondo, è il costruttivismo in cui si afferma che il conoscere non ha a che fare con l'assoluto e che il rapporto di conoscenza tra l'essere umano ed il mondo è qualcosa di efficace che funziona sul piano concreto

attraverso l'esperire. Questo risulta essere il derivato fondamentale dell'idea della co-costruzione, un cambiamento radicale dell'idea di verità la cui condizione è relativa alla persona che ci sta dentro attraverso il senso: significato, sensatezza narrata. Il "senso di vuoto", in realtà, è una sensazione frequente che colpisce, per la sua evanescenza e paradossale presenza, spesso paralizzante, tutti noi nell'esperienza quotidiana. Sembra essere trasversale anche ai quadri sintomatologici attuali, quasi fosse il sottofondo comune di esperienze apparentemente molto diverse tra loro.

Nella psicanalisi lo stesso Lacan parla di vuoto osservandolo da diverse angolazioni, dall'arte, all'angoscia del reale, sino al confronto con il pensiero orientale, arrivando a riconoscergli un ruolo costitutivo nella formazione di ogni soggetto [3]. Lacan fa riferimento ad un saggio di Martin Heidegger del 1950 in cui il filosofo tedesco riporta l'immagine della brocca e dove scrive: *"è il vuoto ciò che nel recipiente contiene. Il vuoto, questo nulla che è nella brocca, è ciò che la brocca è come recipiente che contiene"* [4]. È su questa scia che Lacan comincia a parlare di estetica del vuoto, intesa come bordatura del Reale, come ciò che lo sfiora, che ne circonda la traumaticità. Il vuoto è, secondo Lacan, ciò che, solo, è in grado di dare vita al desiderio. È proprio grazie al suo vuoto centrale, all'alternanza di presenza, assenza, di pieno e di vuoto, a produrre nel soggetto la spinta desiderativa [3].

Anche Bion richiama al "vuoto", esortando lo psicoanalista ad abbandonare memoria e desiderio, teoria e preconcetti, per essere in grado di accedere, nella seduta analitica, ad uno stato meditativo di "assenza di pensiero" [5]. Il vuoto viene in questo caso inteso nell'atteggiamento di chi si pone a porgere cura: il prendere distanza da qualsiasi intento o desiderio, riferito sia al paziente ed all'evoluzione della cura, sia rispetto a sé e alle proprie aspettative personali.

Passato (memoria) e Futuro (desiderio, aspettative) saturano il "contenitore" costituito dalla mente del terapeuta e dallo spazio-tempo della seduta analitica, non permettendo all'analista di cogliere ciò che sta accadendo nel "qui e ora" della seduta e inficiando la fondamentale funzione di rêverie dello stesso. Nel vuoto si esplica l'efficace presenza terapeutica.

Vuoto e assenza sono due concetti fondamentali in Bion e condizionano la possibilità di cogliere, all'interno della seduta analitica, ciò che definisce come "fatto prescelto". Tale termine, che egli ha mutuato da Poincaré, indica l'organizzazione, o pattern, che fornisce coerenza a elementi o fenomeni fino a quel momento disseminati [5].

Per realizzare la presenza e, quindi, divenire il più possibile consapevoli del processo che si evolve nel "qui e ora", è necessario attraversare l'assenza.

Nonostante il "sentirsi vuoti" sia così comunemente sperimentato, è difficile comprendere questa esperienza, provare a intuire di che cosa sia fatta e darle valore e spazio. A differenza di altre sensazioni quella del "vuoto" sembra più difficilmente leggibile proprio per ciò di cui è fatta: il "vuoto", appunto, qualcosa che apparentemente non c'è, qualcosa che rimanda a un'assenza e ad una mancanza, ma che fondamentalmente viene spiegata come "presenza" [6].

È proprio da questo che si muove l'intento della nostra ricerca: individuare una fe-

nomenologia comune dell'esperienza del vuoto fertile. Come terapeuti gestaltici vogliamo spingerci più in profondità rispetto al vuoto quale possibilità creativa di stare nel mondo, provando a sperimentare in termini scientifici il significato del senso di presenza intuitiva che si esplica nel processo terapeutico, quello spazio/tempo in cui si riorganizza il campo intersoggettivo in una forma più evoluta. Vorremmo, quindi, individuare una fenomenologia comune all'esperienza del vuoto fertile che, fino ad adesso, sappiamo essere esperienza soggettiva e di difficile definizione; arrivare a concettualizzare la percezione comune del che cosa significhi “sentirsi vuoti”, di che cosa sia fatta tale esperienza, dandone valore e spazio, attraverso uno strumento che ne valorizzi l'esperienza percettivo-soggettiva; trasformare la concettualizzazione di “vuoto fertile” in oggetto di studio attraverso l'epochè e l'ascolto fenomenologico dell'esperienza complessa del vuoto fertile, cercando di mantenere la “presenza” sulle sensazioni, le emozioni, le immagini, i pensieri emergenti e contemporaneamente su come ci si mobilita, si entra in contatto e ci si ritira, e ancora su come si modificano la percezione di se stessi, dello spazio, del tempo, della presenza dell'altro (cosa vedo, cosa sento, cosa odo, cosa immagino, cosa percepisco, come mi percepisco, come mi muovo e come sento si muove l'altro verso di me). Il vuoto a cui vogliamo approdare attraverso una lettura fenomenologica è “esplicativo”, vale a dire, uno spazio che si apre nel momento in cui le “vecchie” costruzioni date alla propria esperienza, grazie al percorso terapeutico, non sono più sentite come “certe”, ma contemporaneamente ancora non ce ne sono altre a cui approdare. È evidente che questa definizione vede il “vuoto” come uno spazio, territorio inedito nel quale possono germogliare nuovi significati.

PARTE CENTRALE

I possibili metodi di studio atti a colmare le carenze

Il vuoto nella tradizione gestaltica è quello spazio dove *avvengono le cose*, dove *si possono sviluppare*. Perché avvenga qualcosa questo vuoto deve essere abitato. “*La distanza va abitata*” [1]. La Gestalt, infatti, parla di vuoto che diventa risorsa, dal nulla al tutto, dal nulla all'insight, vuoto come spazio di sperimentazione e quindi di libertà, di possibilità, di vita. Il terapeuta gestaltico ridefinisce il vuoto angosciante come possibilità creativa di stare nel mondo, di sperimentare un senso di presenza piena nella propria vita, necessaria per riorganizzare il campo intersoggettivo in maniera efficace e adeguata.

Già Friedlaender, filosofo cui Fritz Perls fa spesso riferimento, aveva parlato di “vuoto fertile” come preludio all'atto creativo. Perls, facendo riferimento al “ciclo di contatto” spiega come il vuoto sia essenziale al progredire e all'evolversi dell'esperienza, in quanto esso si pone come momento transitorio di *chiusura di una gestalt e apertura di un'altra* [7], *ed è soltanto nel vuoto che può emergere il bisogno reale del sé e il sorgere di quell'azione volta al suo soddisfacimento. Evitare il vuoto è quindi interrompere il continuo e naturale processo dell'esistenza* [7]. Il “ciclo di contatto” è uno dei costrutti teorici formulati originariamente da Perls e riguarda il

processo che avviene nell'interazione tra organismo e ambiente; generalmente gli autori, in particolare Perls, descrivono il ciclo di contatto in quattro fasi: pre-contatto, contatto, contatto pieno, post-contatto [8]. Nella fase di pre-contatto in conseguenza di uno stimolo interno o esterno si manifesta nell'organismo un bisogno sotto forma di una tensione da soddisfare (fame, sete, carezze, relazione, ecc.) nella fase di contatto l'organismo divenuto cosciente del proprio bisogno si muove per soddisfarlo. Nella fase di contatto pieno vi è la totale soddisfazione del bisogno e quindi l'apice della tensione che prelude al rilassamento caratteristico della fase di post contatto. Per Perls in ognuna di queste fasi possono essere presenti meccanismi che interrompono questo processo soddisfattorio, impedendo il suo naturale svolgimento [8]. Questi meccanismi sono comunemente associati a malessere e a patologie. Vivere "con presenza" il vuoto, nella visione gestaltica, si rivela quindi come *essere in contatto con la pienezza della vita, nelle diverse fasi del ciclo di contatto. Nel qui ed ora c'è tutto: passato e futuro si fondono inscindibilmente nell'attimo presente. Il presente si rivela, così il frutto del seme che era è il seme del frutto che sarà* [7].

Il concetto di "vuoto fertile" è sovrapponibile al concetto di "presenza". Francisco Peñarrubia, infatti, nel manuale spagnolo di Gestalt, *La via del vuoto fertile*, identifica il punto 0 con il vuoto fertile e ci aiuta a definirlo: è sinonimo di nulla, di indifferenza creativa, di centro, di ciò che viene prima di ogni processo di valutazione, un nulla dove non c'è altro che la coscienza: *«Arrivando dunque al punto 0, possiamo identificarlo con quel vuoto fertile dove nulla è ancora fiorito e dove si danno le potenzialità creative. Emergerà dunque una figura o si manifesterà l'orientamento organismico o semplicemente ci incontreremo con noi stessi ad un altro livello di autenticità»* [9].

Claudio Naranjo d'altro canto parla del vuoto fertile come del luogo del ritiro e del riposo del terapeuta e in questo passo che riportiamo sottolinea l'importanza che l'esperienza del vuoto aveva per Perls: *«L'importanza di questa esperienza del nulla è che costituisce un ponte tra l'evitamento e il contatto, come diceva Perls, tra gli strati fobici ed esplosivi della personalità. Perls assegna tanta importanza a questa fase del processo terapeutico che definì persino la terapia della Gestalt come la trasformazione del vuoto sterile in vuoto fertile»* [9].

Ci si auspica di poter arrivare ad individuare una *fenomenologia comune all'esperienza del vuoto fertile* che, fino adesso, sappiamo essere esperienza soggettiva e di difficile definizione; poter arrivare a concettualizzare la *percezione comune* del che cosa significhi "sentirsi vuoti", di che cosa sia fatta tale esperienza, dandole valore e spazio attraverso uno strumento che ne valorizzi l'esperienza percettivo-soggettiva.

Con questa ottica di lettura, vogliamo trasformare la concettualizzazione di "vuoto fertile" in oggetto di studio; attraverso l'epochè ci poniamo ad ascoltare l'esperienza complessa del vuoto, cercando di mantenere la "presenza" sulle sensazioni, le immagini, i pensieri emergenti e contemporaneamente su come ci si mobilita, si entra in contatto e ci si ritira, e ancora su come si modificano la percezione di se stessi, dello spazio, del tempo, della presenza dell'altro: *cosa vedo, cosa sento, cosa odo,*

cosa immagino, cosa percepisco, come mi percepisco, come mi muovo e come sento si muove l'altro verso di me.

Con questa prospettiva integrata di approccio alla conoscenza, vorremmo attingere alla lettura dell'esperienza del vuoto. Il vuoto inteso quale il centro, il cuore della patologia e al contempo del cambiamento e della riorganizzazione lungo il processo terapeutico [6]. L'ottica di riferimento nel procedere nella ricerca sul "vuoto fertile" è stata sviluppata sulla base di una visione che vede integrati l'orientamento fenomenologico, il punto di vista esistenzialista e l'approccio relazionale gestaltico. Della fenomenologia abbiamo preso in prestito il riconoscimento dell'accadere del fenomeno e il gusto nel percepire il fenomeno, nel trarne le strutture invarianti ed universali delle cose con un indispensabile mutamento radicale di atteggiamento, ovvero la sospensione dell'affermazione della realtà: l'epochè fenomenologica. Sospendendo l'affermazione della realtà del mondo, il mondo diventa un fenomeno di coscienza, ma non si annulla. La coscienza costituisce il residuo fenomenologico, ciò che rimane dopo l'epochè. La percezione, la base organica della conoscenza, viene riconosciuta qui come una funzione specifica dell'organismo e quindi proveniente e al servizio dell'organismo, che *percepando dà struttura e senso al mondo*. Integrando la fenomenologia con il punto di vista esistenzialista intendiamo muoverci all'interno della possibilità teorica di una relazione soggetto-oggetto, dove ognuno ha diritto alla propria esperienza e pertanto dove nell'incontro non si contempla la visione di un soggetto che conosce ed un oggetto conosciuto, ma dove la conoscenza è intesa necessariamente come intersoggettiva. La base trasversale entro cui si vuole procedere inoltre è basata su un atteggiamento gestaltico, fondato sull'autenticità e non manipolazione di se stessi e degli altri, sulla pratica di consapevolezza, momento per momento, di ciò che avviene nel "qui e ora", nel campo della nostra esperienza, abbandonando preconstituzioni e aspettative. Co-costruire quindi significati comuni rispetto al "vuoto fertile" esige per noi integrazioni teoriche e pratiche di approcci ed orientamenti che si intersecano per similarità e si integrano nelle differenze, dando vita ad un approccio alla realtà dinamico, esperienziale, intersoggettivo e consapevole.

Metodologia di un programma di ricerca adatto a integrare le carenze

In tale studio, si cercherà, utilizzando il metodo di analisi fenomenologica dell'esperienza, di descrivere l'esperienza del *vuoto fertile* dal punto di vista dello psicoterapeuta. Il processo sarà articolato nelle seguenti fasi:

fase 1. il gruppo di ricercatori (Specializzati e specializzandi della terapia della Gestalt) si incontrerà per confrontarsi, fenomenologicamente, rispetto al modo attraverso cui viene esperito il vuoto fertile, concentrandosi, prevalentemente, su quali sensazioni, emozioni, immagini, pensieri siano presenti durante l'esperienza intersoggettiva del vuoto fertile, su come ci si mobilita, si entra in contatto e ci si ritira di fronte ad essa e come si modificano la percezione di se stessi e dell'ambiente e l'esperienza di contatto;

fase 2. in un secondo momento, si procederà a descrivere concettualmente l'esper-

rienza del vuoto fertile, tenendo conto della possibile presenza degli elementi comuni emersi;

fase 3. partendo da ciò che è stabile, ricorrente e comune, si formulerà uno strumento metodologico da somministrare ad un campione quanto più ampio possibile di Psicoterapeuti della Gestalt, al fine di produrre una concettualizzazione quanto più comune dell'esperienza di "vuoto fertile".

Conclusioni

La descrizione delle possibili evoluzioni e degli scenari futuri

Tale studio si propone di costruire uno strumento metodologico volto a rendere scientifica l'esperienza del vuoto fertile, considerandolo di significativo valore, in quanto centro del cambiamento e riorganizzazione del processo terapeutico, spazio-tempo intersoggettivo dove avvengono le trasformazioni, i cambiamenti e le evoluzioni. Arrivare a concettualizzare la percezione comune dell'esperienza del "vuoto fertile", potrebbe permetterci, nel tempo, di verificare l'efficacia di tale *passaggio elaborativo* nel processo terapeutico.

BIBLIOGRAFIA

1. Quattrini, G. (2013). *Per una Psicoterapia Fenomenologico-Esistenziale*. Giunti.
2. Caprara, G., Gennaro A. (1999). *Psicologia della Personalità*. Il Mulino.
3. Ruina, F. (2014). Lacan e l'estetica del vuoto, *Aperture*, 30.
4. Heidegger, M. (1991). La cosa. In: Vattimo, G. (trad.it. a cura di) *Saggi e discorsi*. Milano: Mursia.
5. Grotstein, J. S. (2010). *Un raggio di intensa oscurità: l'eredità di Wilfred Bion*. Raffaello Cortina.
6. Casini, C. (2017). Mi sento vuoto. Dal vuoto come mancanza al vuoto come spazio per il cambiamento, *Rivista Italiana di Costruttivismo*, n.4.
7. Castellano, L. (2011). *Come la Gestalt ci aiuta a vivere meglio. Dalla Psicoterapia alla filosofia di vita*. Napoli: Edizioni RCE Multimedia.
8. Perls, F.S. (1980). *La terapia gestaltica parola per parola*. Roma: Astrolabio.
9. Peñarrubia, F. (1998). *Terapia Gestalt: La vía del vacíofértil*. Alianza Editorial.