

## IL SILENZIO É IL GIARDINO DOVE CRESCE IL VUOTO FERTILE di Arianna Refe

*“Non dire tutto ciò che sai;  
non credere a tutto ciò che ascolti;  
non fare tutto ciò che puoi.  
Mantieni dentro di te un giardino segreto.”  
Alejandro Jodorowsky*

Sono cresciuta con la frase di mia madre: “il silenzio è d’oro “.

Ovviamente, ho compreso l’importanza di questo messaggio solo da adulta, quando ho incontrato maestri di terapia sistemica e gestaltica che mi hanno permesso di sperimentare questa pratica.

Il silenzio, va oltre l’assenza di suoni, è un potente veicolo di preziosi significati non sempre correttamente interpretati.

Ci sono silenzi di imbarazzo, di incertezza, di paura, di dolore, di rabbia; ci sono silenzi di impotenza, di rassegnazione, di timidezza, di disperazione; ci sono silenzi di benessere intimo, di compartecipazione; ci sono silenzi manipolatori, ma anche autentici, meditativi ed empatici.

E’ essenziale trovare momenti di silenzio per connettersi con se stessi, per riflettere sulle proprie reazioni e sentire il contatto intimo con se stessi: è una opportunità preziosa per la riflessione e l’autoconoscenza.

E’ fondamentale differenziarsi dagli altri imparando a riconoscere le nostre emozioni, i nostri stati d’animo, e immergerci nella quiete della nostra vita interiore.

In quest’ottica, il silenzio risponde ad una funzione fondamentale: il bisogno di individuarsi rispetto agli altri, differenziandosi e ricercando la propria identità.

**Stare in silenzio è un’opportunità per ascoltare se stessi, capirsi, trovarsi e ritrovarsi.** E’ utile per focalizzare l’attenzione sulle proprie priorità, cosa voglio, cosa desidero, cosa mi piace, cosa mi rende felice e cosa mi fa stare bene.

Il silenzio non significa isolamento: esistono pratiche attive del silenzio che coinvolgono il disegno, il canto, il cucito, il lavorare a maglia, il cammino....

Oltre al silenzio attivo, di cui abbiamo appena parlato, esiste anche quel silenzio buono che è associato all’attenzione e alla concentrazione.

Non necessariamente il silenzio è legato ad uno stato depressivo, ma piuttosto si può immaginare uno stato regressivo che ci riporta alla bolla ovattata dell'utero materno o tra le braccia di chi ci accudito quando eravamo piccoli.

Far tacere il dialogo interiore distruttivo, è di fondamentale importanza per raggiungere la pace mentale e ridurre lo stress: tutto ciò che pensiamo, comprese le nostre emozioni, si riflette sulla realtà e sul nostro corpo.

Il frastuono di pensieri e di preoccupazioni che si agitano dentro di noi è un rumore interiore, un rimuginare continuo che rischia di confondere l'introspezione, amplificando i problemi, le paure, le ansie e i giudizi su di noi e sugli altri.

**In altre parole: il rumore, le fughe mentali e la confusione fanno spostare il focus dai nostri reali bisogni, escludendo la possibilità di cambiare e di crescere, tornando compulsivamente sugli stessi atteggiamenti disfunzionali e reiterati.**

Fermare tutto questo porta ad acquisire una quiete mentale che produce un impatto positivo su diverse performance cognitive, riduce l'ansia, agisce sulla concentrazione, sulla capacità di tollerare i disagi, sulla creatività, sulle emozioni, sull'empatia, sul rapporto dell'individuo con il proprio corpo e con l'ambiente.

Stare nel "qui ed ora" sostenendo il silenzio, aiuta a sospendere l'abitudine a reagire anziché ad agire: significa affidarsi al fatto che la vita accade anche se non facciamo nulla, significa dare valore al vuoto come alternativa al tutto pieno.

Se il vuoto viene vissuto come inutile, lento, fastidioso, inconcludente e non produttivo, è un vuoto sterile.

Al contrario il concetto di vuoto fertile è particolarmente intrigante: è quel momento in cui ci si apre all'osservazione senza giudizio, permettendo l'emergere di verità nascoste con una maggiore consapevolezza di sé.

Il vuoto fertile nell'approccio della Gestalt è il momento prezioso in cui ci si ferma: si possono contattare i desideri, i bisogni, i propri valori, le proprie esperienze e i propri affetti.

Si osserva "semplicemente" ciò che è fuori e ciò che è dentro di sé, sospendendo il giudizio, le credenze e l'ascendente socio-culturale.

Il vuoto, quando è fertile, è lo spazio entro cui può avvenire il cambiamento.

Un'eccessiva focalizzazione sul passato o sul futuro fa perdere il contatto con le potenzialità e le risorse del momento presente

Il filosofo Friedlander ha definito il vuoto fertile come "il preludio all'atto creativo", uno spazio fondamentale al progredire dell'esistenza: ci consente di ristrutturarci e ci permette di prendere consapevolezza di cose che nell'assordante frastuono del caos interno ed esterno non si riescono a neanche a percepire.

Il nulla è niente solo nella misura in cui siamo assillati dal bisogno che sia qualcosa. Accettando il nulla, tutto confluisce in noi e diventa uno schermo dove si percepisce uno "sfondo" sul quale emerge la "figura".

## Il silenzio in psicoterapia

In psicoterapia i silenzi sono cruciali.

Possono incoraggiare la riflessione e l'approfondimento personale senza l'influenza del terapeuta.

Nella nevrosi il potenziale creativo del sé è inibito e i bisogni dell'individuo sono frustrati. Non c'è la consapevolezza che si possa cambiare la situazione, che l'influenza del passato sia modificabile: così si congela il conflitto.

Solo contattando il vuoto fertile possiamo conoscere il nostro potenziale creativo.

In un contesto clinico, il vuoto incoraggia la riflessione, il pensiero e la pausa e insieme possono servire come "tecnica dello specchio".

Per esempio: quando una persona fa una domanda al terapeuta, se egli risponde con un silenzio, questo può suscitare una risposta dal paziente.

I clienti giungono alle proprie conclusioni, senza che ci sia un'influenza, ovviamente non voluta, da parte del terapeuta.

Interrompere il flusso delle parole che, il più delle volte, segue gli schemi rigidi e nevrotici della mente, porta ad un confronto autentico con sé stessi e con l'altro.

Le sedute in cui il cliente non ha nulla da dire, ritengo siano, a livello terapeutico, le più produttive e le più utili per sciogliere le resistenze, per far affiorare i conflitti, i ricordi e i traumi antichi da elaborare.

**In sintesi, con la trasformazione dal vuoto sterile al vuoto fertile, che avviene durante il processo, prende forma la libera espressione della persona e la nevrosi, lascia il posto al Vero sé.**

## Bibliografia

- Polla-Mattiot Nicoletta "Esplorare il silenzio " Damiani editore
- Tannier Kankyo "La cura del silenzio " Sperling & Kupfer
- Patrizio Paoletti l'intelligenza del cuore Bur Rizzoli
- Perls F. Teoria e pratica della Terapia della Gestalt , astrolabio 1997
- Perls F. La via del silenzio e la via delle parole, astrolabio, 1999
- Zinker J. Processi creativi in psicoterapia della gestalt, Franco Angeli, 2002