

Fenomenologia del silenzio lungo il “confine di contatto”

Anna Guido, Stefania Motta¹

*Tu presti fede a quel che senti dire.
Ma dovresti credere
a quanto non vien detto:
il silenzio dell'uomo
si accosta alla verità
più della sua parola.*

Kahlil Gibran

Questo lavoro è nato in un periodo di grandi domande personali, cui abbiamo cercato di trovare delle risposte; la ricerca è stata faticosa e lunga, ma abbiamo imparato ad attendere pazientemente e attendendo ci siamo lasciate “abitare” dal silenzio.

In questo modo si è sviluppata un’analisi fenomenologica del silenzio, al fine di comprenderne l’*éidos*, l’essenza.

In una società come la nostra, così assordante e intrisa di superficialità, le parole di Blaise Pascal (filosofo del Seicento) diventano più che mai attuali: gli esseri umani cercano in ogni modo di non vedere, di non sentire, attraverso il “*divertissement*”, vale a dire attraverso il “*distrarsi*” da se stessi, per non guardarsi dentro e scoprirsi tanto vuoti e infelici.

Oggi più che mai il silenzio spaventa proprio perché viene equiparato ad una pausa investigativa della propria coscienza, una coscienza che sembrerebbe aver perso quella forza intenzionale e significativa di cui parla Husserl, una coscienza, cioè, che non

1 (Centro Studi di Psicopatologia “Sergio De Risio”-Puglia-) Via Tito Schipa, 8, 73040 Collepasso - Lecce, centrostudiderisio@libero.it

riesce più a dare senso alla propria esistenza, ma che preferisce conformarsi alle mode del momento, a rinunciare alla propria esclusività per diventare anonima in una massa indifferenziata di uomini, che preferiscono vivere un'esistenza che è di tutti e di nessuno. A tale proposito le riflessioni heideggeriane risultano illuminanti.

L'uomo è nel mondo, vi esiste e può scegliere di vivere la propria esistenza seguendo un progetto autentico o inautentico. Il fatto stesso che all'uomo sia data la possibilità di scegliere come vivere la propria esistenza nel mondo, implica che questa abbia un valore di unicità; un'esistenza basata sul *si dice* e sul *si fa*, appare immediatamente più facile da essere vissuta, non implica nessun progetto, ma solo adattamento e conformità all'opinione pubblica, celandosi dietro le spalle del *Si* e di qualcuno che indica la scelta più comoda da seguire.

La *chiacchiera*, l'opinione comune, la *curiosità* non per l'essere delle cose ma per il loro apparire, l'*equivoco*, "distraggono" l'uomo dal proprio cammino autentico.

Tutto questo vuol dire che viviamo in un'epoca caratterizzata da una forte crisi d'identità. La situazione oggi è ancor più grave perché la società cambia a ritmi vertiginosi cui si fa sempre più fatica ad adattarsi; e i segni evidenti di tale crisi sono sotto gli occhi di tutti noi; non a caso la patologia psichiatrica più ricorrente negli ultimi anni è la patologia borderline che, per definizione, implica una "condizione stabilmente instabile".

Rinunciare all'autoprogettazione significa rinunciare alla propria libertà, per diventare schiavi di un sistema, soprattutto del sistema politico ed economico, che ci promette la felicità, ma che sostanzialmente si preoccupa di conservare il proprio potere, utilizzando i mezzi di comunicazione di massa che in-formano, nel senso che danno forma purtroppo alle nostre menti; come dice il sociologo Ferrarotti, "È risaputo che ormai per la grande maggioranza dei giovani televisione, radio, telefono, cinema, si imparano prima dell'alfabeto, arrivano prima a modellarne gli schemi mentali, sensibilità, inclinazioni, visione della vita".

Viviamo in una società dallo spirito mercantile, in cui l'aspetto economico del vivere tende a soppiantare l'aspetto morale-estetico, la logica del contratto tende a prevalere sui rapporti interpersonali.

Ci chiediamo, allora, se il silenzio possa richiamare l'uomo contemporaneo a se stesso, indurlo a fermarsi e beneficiare della pausa ricercata; un silenzio, quindi, che possa essere avvalorato, scelto consapevolmente e che non costi sacrifici né obblighi a colui che vi si appresti.

Dopo aver letto un autore come Heidegger, dopo aver riflettuto sulle diverse interpretazioni che l'Oriente attribuisce al vuoto e al silenzio, dopo aver letto come il silenzio posseda un ruolo importante addirittura nella musica, mi pongo un ulteriore quesito: il silenzio, oltre a favorire il ritrovarsi, il riappropriarsi di se stessi, può essere considerato "relazione"? Sembra quasi un paradosso considerare il silenzio come relazione, ma ritengo che esso sia un elemento imprescindibile all'interno della sfera esistenziale umana, perché *l'esser-ci* è imprescindibile *dall'esserci-con*: l'essere umano non può fare a meno degli altri, ma non perché ne ha bisogno per soddisfare i propri bisogni, anche per questo, ma soprattutto perché non potrebbe costituirsi a livello identitario: il Noi precede l'io, il che significa che la nostra identità ha origine e si costruisce nella relazione; noi siamo la storia delle nostre relazioni.

Una relazione può fondarsi sulla parola, autentica o meno; può fondarsi su un gesto, un tocco più o meno autentico. Ma entrambe le modalità sono accomunate da un elemento: il silenzio. Immaginiamo una conversazione senza pause di silenzio: impossibile, non sarebbe una conversazione, ma un monologo di fra-stuono. Immaginiamo un gesto che comunica senza l'ausilio delle parole: il silenzio ne è la culla, la via che porta il significato di quel comunicare.

Nonostante le infinite sfaccettature che il silenzio può assumere nella dimensione interpersonale esso è sempre carico di significato. Secondo Heidegger il silenzio è primariamente prope-

deutico alla *comprensione*. Non ci può essere, infatti, un'autentica compartecipazione, un'autentica reciprocità, senza silenzio che agevola e sostiene l'apertura *dell'altro* e *verso* l'altro.

Trovo particolarmente suggestivo l'invito del filosofo nella ricerca di un'esistenza autentica, fondata sulla possibilità di scelta del proprio cammino esistenziale e sulla capacità di un ascolto autentico nel vero incontro con l'alterità.

Il silenzio è condizione fondamentale, quindi, per l'accoglienza di un *Esser-ci* nella sfera esistenziale di un altro *Esser-ci*. Un silenzio autentico è da ricercarsi proprio come un'esistenza autentica. Ma se gli altri hanno il potere di distogliere il mio sguardo dalla mia via, come sosteneva Sartre, allora l'autenticità della mia esistenza dipenderà dalla più o meno fitta trama di relazioni che costituiscono il mio con-esserci; ed il con-esserci implica la capacità per ognuno di accogliere ciò che è altro da sé.

L'uomo dovrebbe lasciare posto all'*incontro* con l'alterità, all'autentico contatto relazionale. La vera essenza dell'uomo consiste nella sua capacità di accogliere, di aprirsi al mondo, senza gabbie e barricate in cui l'impersonale *Si* lo vorrebbe mantenere. L'apertura dell'uomo al mondo è la *comprensione*. Ma la comprensione presuppone una modalità esistenziale fondamentale: l'ascolto, inteso come l'apertura dell'Essere al mondo che lo circonda e non può esistere un ascolto autentico se l'uomo non si pone in una disposizione silenziosa alla comprensione dell'altro.

Il silenzio, dunque, è lo strumento fondamentale che l'uomo può utilizzare per contrastare la banalità della chiacchiera e dell'esistenza inautentica: è un dispositivo che permette all'uomo di vivere secondo un progetto di vita autentica e permette di cogliere la vera essenza dell'Essere.

Più volte Heidegger ha sottolineato come il *tacere* non sia esclusivamente un'assenza di parole, ma quasi un obbligo per garantire un'adeguata comprensione tra gli esseri umani. Egli attribuì al non-detto un valore assai più alto rispetto ai "fiumi di parole" cui la nostra epoca è soggetta: «Un fiume di parole su un argomento non fa che oscurare l'oggetto da comprendere, dan-

do ad esso la chiarezza apparente dell'artificiosità e della banalizzazione» (Heidegger, 1927).

L'invito del filosofo esorta dunque a riflettere *sul* silenzio e *in* silenzio sulla sfera esistenziale dell'uomo, sulla comprensione che avviene solo se l'uomo può aprirsi autenticamente all'Alterità.

Il silenzio, dunque, è la *possibilità* di avere qualcosa da esprimere, ma *scegliere* di non farlo, per attribuire un giusto ed autentico valore alle parole a volte logore e superficiali, inflazionate da un loro utilizzo inautentico.

Trovo la riflessione heideggeriana sul valore del silenzio piuttosto attuale e credo che, dopo un'attenta riflessione, il suggerimento per trattare il tema del silenzio sia nato proprio da qui, cioè, dall'incapacità odierna all'ascolto e alla comprensione reciproca. Il silenzio, posto alla base di un ascolto attivo e partecipe della condizione esistenziale dell'uomo, non si traduce in un'assenza di parole, intesa come incapacità di dire. Al contrario, il silenzio è come un provvisorio allontanamento dalla realtà semplicemente presente, è un momentaneo ritiro in se stesso, che permette all'uomo di sospendersi in una pausa, attribuendo il giusto valore all'incontro con un'esistenza diversa dalla propria. L'incontro, il contatto autentico accade là dove l'uomo *sceglie* di accogliere l'Altro nella propria esistenza. Solo nella quiete silenziosa è concesso all'uomo di attribuire l'autentico significato alla parola appena ascoltata e alla relazione appena avvenuta.

Ascolto e silenzio sono, dunque, le modalità attraverso cui si esplica la comprensione. Ascoltando e non investendo della propria soggettività la vita dell'altro, ci si rapporta come esseri unici e autentici, posti gli uni *di fronte* agli altri.

Proprio perchè oggi l'autenticità si sta affievolendo, credo sia necessario soffermarsi a riflettere sul valore e sulle condizioni di possibilità comunicative che dimorano nella dimensione creata dal silenzio.

Il silenzio non visto soltanto come l'atto di tacere dinanzi a un altro che parla, ma come l'orizzonte di senso dentro cui accogliere la realtà, la relazione tra le cose, il significato di un'esi-

stenza. Il silenzio come orizzonte di senso esprime la capacità dell'uomo di cogliere il fondamento della realtà, che non si ferma a quel che appare, ma in quel che appare coglie ciò che è invisibile agli occhi; nell'ordinario afferra lo straordinario.

Il silenzio è, pertanto, la possibilità dell'oltre, è il sempre altro; è la trascendenza; è la differenza. È la relazione in cui ogni essere è se stesso e ogni altro è accolto in quanto altro. Il silenzio, così percepito, non è vuoto. Il silenzio è una pienezza, perchè apre l'uomo all'incontro: «prepararsi al silenzio non è ascetismo, ma affidamento e pratica di ospitalità nel duplice senso relazionale del termine. È essere ospitati dal silenzio e, nel contempo, ospitarlo in noi. È ospitare l'alterità, fare spazio alle voci, al senso, a chi ci si fa prossimo» (Mancini, 2002).

Il raccoglimento e l'unità interiore che scaturiscono dal silenzio vengono assunti come momento fondamentale di apertura di spirito e non come un ripiegamento dell'io su di sé: non una chiusura dentro uno spazio esclusivo, ma l'apertura nei confronti dell'altro che parla. È un io accogliente che include sempre senza escludere mai: questo è il cammino di unità interiore a cui aspira chi entra nel silenzio che comunica. Non il rapimento di un soggetto che si isola annullando la relazione e ogni relazione, ma l'apertura di un orizzonte.

Questo è l'uomo che abita il silenzio e che si lascia abitare dal silenzio.

Il silenzio che comunica lascia ogni logica o pretesa di possesso e di dominio; lascia ogni sforzo volontaristico, lascia questa logica che ha ancora l'io come protagonista che tesse la trama di ogni realtà con ancora la pretesa di costruirla e dominarla. È l'io a fare silenzio oppure viene a ritrovarsi nella sua unicità e originalità grazie al silenzio?

Nel silenzio che comunica l'uomo si comprende come generato da un altro. Generati dal silenzio e continuamente ri-generati dal silenzio, vuol dire essere stati raggiunti da una grazia. L'essere raggiunti è la condizione per raggiungere gli altri, di andare incontro agli altri senza ricompensa, senza tornaconto. E' la

gratuità del dono che pone nella condizione di donare. Il dono si fa dono.

Una comunicazione autentica che si genera nel silenzio apre l'uomo ad una prassi di pace. Quella prassi che non cede alla logica e alla tentazione della sopraffazione e della violenza. Una prassi che non annulla gli altri, per cui non sacrifica la dimensione relazionale, ma tesse continuamente relazioni adulte. Una prassi di pace che si esprime attraverso una vita non appariscente; la vita nascosta di chi si racconta nascondendosi, cioè che non cerca di imporsi con la forza, ma si consegna gratuitamente per costruire la comunione. È il comunicare non arrogante che crea comunione, che getta continuamente ponti.

Questo è il silenzio che comunica con e nella discrezione. È il comunicare che non si impone con la presunzione del fare, per mostrarsi ad ogni costo: essere per apparire soltanto. Un comunicare senza esclusione alcuna, ma accoglienza e apertura. Il silenzio eloquente è la misura perché l'uomo riconquisti sempre più se stesso: la sua dignità e la dignità di ogni uomo.

L'esperienza contemplativa insegna la disciplina del silenzio come esclusione di ogni essere rumoroso e di ogni chiacchiera inutile che ne violerebbe gli spazi. Il vero saggio si esprime in poche parole, e nello stesso tempo la sua parola è silenzio, ciò che egli dice viene dal cuore e non soltanto dalla punta della lingua. Le sue parole scaturiscono da una profonda meditazione. La stessa cosa vale per la preghiera, attraverso la quale, in silenzio, si costruisce la relazione delle relazioni: l'incontro con l'assolutamente Altro, ovvero Dio.

Solo chi è sceso in profondità nella propria solitudine è veramente capace di comunione anche con gli uomini, con tutti, senza discriminazioni. La stessa intuizione è presente anche in Bonhoeffer: solo chi è capace di solitudine è capace di comunione e dunque può contribuire davvero a costruire la comunità, e solo chi è capace di comunione può vivere una solitudine che non uccida. La ricerca della comunità e degli altri, se non si è arrivati a riconoscere e accettare la propria solitudine esistenziale,

è fuga da se stessi; la solitudine, magari per dedicarsi alla preghiera, che rifiuta gli altri e la comunità non porta ad alcun incontro, neanche con Dio: è una solitudine che uccide.

Due eminenti psicologi e psicopatologi così si esprimono relativamente alla solitudine:

«Non sarebbe forse più opportuno cercare di scoprire gli aspetti positivi della solitudine, per situarli nel loro giusto piano di valore e in tal modo rendere accessibile e perseguibile all'uomo moderno un fenomeno così squisitamente umano? Non si dimentichi infatti che gli autentici innovatori del pensiero, delle scienze e delle arti sono stati quasi sempre grandi solitari. A noi del resto, più di questa solitudine creativa, di eccezione, interessa quella che è propria dell'uomo comune, e che implica raccoglimento in se stessi, sosta dall'affannoso tumultuare degli avvenimenti, introspezione ed elaborazione delle proprie esperienze di vita. Siamo convinti che il riconoscimento e il recupero consapevole di siffatti momenti meditativi dell'esistenza contribuirebbe in modo elettivo all'integrazione armonica delle diverse capacità dell'individuo, alla sua maturazione sia emotiva che intellettuale e quindi alla progressiva realizzazione e individuazione del proprio sé. In un mondo in cui il richiamo del raggruppamento diviene sempre più imperioso e pressante e rischia di condurre ad una progressiva inesorabile *personalizzazione di massa*, indichiamo nella solitudine ben integrata l'unica possibilità di cui disponga l'uomo moderno per conservare le ultime vestigia della propria individualità» (Callieri e Frighi).

Il vero, profondo e vissuto silenzio rende possibile la presenza e la trasparenza di una persona; silenzio inteso e visto non solo e semplicemente come mezzo, strumento, ma come pienezza di vita. Il silenzio è il dono dell'eternità, è una profonda realtà, è sorgente di vita.

Un uomo come Lanza del Vasto proponeva questa massima: «Taci molto per avere qualcosa da dire che valga la pena di essere sentita. Ma ancora taci, per ascoltare te stesso».

La bontà di ogni parola detta è proporzionata alla maturazio-

ne avvenuta nel silenzio meditativo. Il silenzio non è, quindi, una totale chiusura alla parola, alla comunità, alla relazione, ma anzi ne è il sostegno.

Avvalorando la parola con un silenzio autentico, con un silenzio comprensivo, con un silenzio che accoglie invece di allontanare, è possibile donarsi reciprocamente gli uni agli altri. Ogni relazione umana ci pone l'uno dinanzi all'altro: sta a ciascuno di noi riuscire a sviluppare l'incontro, la reciprocità autentica nell'esatto momento in cui due persone, con le proprie diversità, si incontrano. Per questa ragione, ritengo che il vero e autentico silenzio sia un *silenzio d'incontro*, che poggia le basi nel Qui e Ora della relazione, che permette alle persone che entrano in contatto, di “toccare” quasi una dimensione unica, cioè quella fusione di significati autentica, senza doppi fini, ma con l'unico obiettivo di raccontarsi e di donarsi vicendevolmente.

Fu Martin Buber a sviluppare splendide riflessioni sul valore dell'incontro tra esseri umani, definendolo con un termine che, tradotto letteralmente dal tedesco è *la terra del Tra*, lo *Zwischenland*. Soffermandosi esclusivamente sul termine, si percepisce la profondità della dimensione studiata da Buber e l'ampiezza della sfera relazionale umana.

La terra del Tra è il *Noi*, è il momento dell'incontro nella relazione tra due esseri umani. È la *Traità*, il momento più alto e assoluto in cui due persone decidono di aprirsi l'un l'altro, accogliendo l'unicità che da questo scambio scaturisce. All'interno della *Traità* avviene qualcosa di inesprimibile, avviene qualcosa che sa di mistico, di inafferrabile: avviene l'unione tra due esseri, la fusione dei mondi e dei vissuti di cui sono i portatori. L'unione non la si può toccare con mano, non è qualcosa di materialmente esistente, ma è qualcosa che appartiene a questo scambio autentico. È una dimensione talmente impercettibile che può essere distrutta dalla falsità, dalla menzogna e dall'inautenticità dello scambio. Credo che nell'unione, nella *Traità*, si possa sperimentare davvero un senso di purezza e di avvolgente comprensione che è impossibile da raggiungere singolarmente,

che non può verificarsi quando si sta in solitudine, ma che scaturisce solamente dall'unione di un Io e di un Tu, da un incontro autentico, da una relazione nel segno della reciprocità, dove domina il Noi, da intendere non come somma dell'Io e del Tu, ma dell'Io, del Tu e del Tra. La teologia cristiana riconosce in quel Tra il Cristo che si fa Logos.

Buber fece del *dialogo* e della *relazione* i cardini della sua riflessione filosofica ed esplorò quella fitta trama di rapporti e di relazioni che definiscono la sfera relazionale umana e ci permettono di cogliere le dinamiche attraverso cui avviene l'incontro con l'Alterità.

Agli occhi di Buber, l'Io autentico si costituisce unicamente rapportandosi con le altre persone giacché l'Io *si fa Io solo nel Tu*. La dimensione dell'Io-Tu è la profonda ed intima dimensione del dialogo e dell'Essere. All'interno di essa si sviluppa l'incontro autentico con l'Altro, in uno scambio reciproco. Se l'uomo, nella relazione Io-Tu, non si apre ad accogliere autenticamente il Tu, si verifica un altro tipo di relazione, definita dall'Autore "Io-Esso". Qui l'uomo non si dà autenticamente, non riceve lo scambio reciproco e vero dell'Alterità, non arricchisce il proprio Sé, né si nutre della relazione.

Buber sottolinea come il porsi l'uno di fronte all'altro nella relazione Io-Tu sia un aspetto primario per cogliere non solo l'essenza della relazione umana, ma anche per comprendere se stessi. Immaginiamo di stare in una relazione Io-Esso: il rapporto con le cose o con le persone non è autentico, è possibilmente basato su aspetti passeggeri e superficiali. Di conseguenza, l'Io non si dona, ma si ritrae e fugge dall'Esso. Mi sembra particolarmente pertinente ciò che disse Buber per spiegare la sostanziale diversità tra la relazione Io-Esso e la relazione Io-Tu:

«La vita dell'essere umano non consiste soltanto nell'ambito dei verbi transitivi. Non consiste soltanto in attività che hanno qualcosa per oggetto. Percepisco qualcosa. Provo qualcosa. Mi rappresento qualcosa. Voglio qualcosa. Sento qualcosa. Penso qualcosa. La vita dell'essere umano non consiste solo in questo e

in cose del genere. Tutto questo e cose di questo genere insieme, fondano il regno dell'esso.

Ma il regno del tu ha un altro fondamento» (Buber, 1962).

Talvolta è difficile il contatto autentico, quello scambio e quella fusione di significati; è difficile *com-partecipare*; è difficile rimanere in silenzio e *aspettare* l'Altro.

«Solo il silenzio nei confronti del tu, il silenzio di ogni linguaggio, la tacita attesa della parola non ancora formata, non ancora separata, non ancora espressa, lascia libero il tu» (Buber, 1962).

La relazione è reciprocità: è uno scambio biunivoco, che va da una parte all'altra, ecco: l'Io riceve una parte di un Tu e dona una parte di Sé. Questo è uno scambio relazionale autentico: donarsi vicendevolmente l'intimità, i propri vissuti, le proprie esperienze.

- Fenomenologia del silenzio:
dalla filosofia alla psicologia

In diversi punti del lavoro si è visto come il silenzio assuma un aspetto fondamentale all'interno della relazione umana e, più in generale, di tutta la sfera esistenziale umana.

Il silenzio può creare quelle premesse di ascolto e di reciprocità autentiche, sviluppando la *Traità* di cui Buber ci ha parlato. Nel *Tra* avviene lo scambio fondamentale alla base di ogni relazione umana: la fusione di un Io e di un Tu che, mettendosi in gioco, si aprono reciprocamente.

Il *Tra* è il nucleo di questa relazione e diviene l'*unità* in cui due organismi si identificano ed entrano in contatto.

Tutte le argomentazioni filosofiche fin qui portate costituiscono i riferimenti epistemologici più importanti del paradigma fenomenologico, che, nel Novecento, è diventato il modello di riferimento più importante di tutte le scuole psicoterapiche; esse non solo hanno trovato un'applicazione a livello psicologico, ma hanno rivoluzionato il concetto di “prendersi cura” e, con esso, il modo di fare psicoterapia. Un esempio significativo di nuova an-

tropofenomenologia lo troviamo nella Psicoterapia della Gestalt, dove la Traità buberiana è stata definita come “confine di contatto”, ossia come la linea lungo la quale avviene lo scambio.

Secondo la concezione della PdG, nessun individuo è separato dal “campo ambientale” in cui è inserito e di cui è parte. Il campo comprende sia l’organismo che l’ambiente ed è costituito da due elementi che apparentemente sembrano separati, ma che in realtà esistono in uno stato di reciproca interdipendenza.

Il comportamento dell’essere umano è considerato come funzione del campo, ed è influenzato dalla natura di tale rapporto. Nello specifico, la Psicoterapia della Gestalt studia “come” interagisce l’essere umano nel suo ambiente e cosa accade al “confine del contatto” tra i due elementi, dove hanno luogo gli eventi psicologici. Le modalità di contatto o di resistenza al contatto con l’ambiente, il “come” il soggetto affronta e sperimenta questi eventi di confine, danno origine a emozioni, pensieri, azioni e comportamenti. Tale visione tende al superamento delle scissioni derivanti dalle categorie concettuali tipicamente occidentali: individuo-ambiente, esperienza interna-esterna, sé-altro, soggetto-oggetto, considerando tali categorie come “indivisibili” in quanto parte di un campo totale. Uno dei criteri che attiva nell’individuo un comportamento di contatto o di ritiro è legato alla desiderabilità o indesiderabilità di un oggetto presente nell’ambiente, desiderabilità connessa alla soddisfazione dei propri bisogni. Il contatto e il ritiro, l’accettazione e il rifiuto, sono parti del “ciclo di contatto” così come il sonno e la veglia sono parti di un ciclo più complesso.

L’Io che entra in relazione con il Tu, che riesce a sviluppare una reciprocità autentica, nel pieno contatto e scambio di intimi vissuti, può tornare a riposo, accresciuto dall’esperienza e legato al Tu, unicamente. L’Io, cioè, che ha sviluppato una sana relazione, può tornare alla propria soggettività, custodendo l’insegnamento della Traità, di quello scambio che si è verificato nella *Terra del Noi*.

Il concetto di *contatto* è centrale nelle formulazioni di Perls: il contatto e il ritiro, come abbiamo visto, sono gli strumenti che consentono di orientarci nel mondo e di soddisfare i nostri bisogni.

Il confine di contatto rappresenta, dunque, l'interfaccia che connette l'individuo all'ambiente (sia interno che esterno) e, quindi, quel luogo privilegiato che segna la differenziazione tra sé e altro da sé.

«Attraverso il confine passa l'interazione *tra* organismo e ambiente, ed è proprio l'analisi di questo *tra* che costituisce, secondo i nostri autori, l'elemento essenziale di ogni indagine condotta dalla biologia, dalla sociologia, e a maggior ragione, dalla psicologia. Se, quindi, si vuole descrivere e comprendere in pieno la dimensione psicologica dell'essere umano, il modo in cui egli fa esperienza della realtà, è necessario cominciare con l'analizzare il rapporto che intercorre tra l'organismo e il suo ambiente» (Perls *et. al.*, 2001).

Il *confine* non è il luogo che separa, che divide due organismi o l'organismo dall'ambiente, ma al contrario è ciò che li unisce e li lega: è quella *dimensione terza* che permette la condivisione e la compartecipazione alla relazione umana.

La vita, ogni forma di vita, e ciascun processo di accrescimento che l'accompagna, non possono essere ridotti al *singolo* organismo a cui afferiscono, ma rimandano continuamente e stabilmente alla dimensione del *tra*, dell'*inter*, del *con-finire*. È da questa «speciale» dimensione che traggono esistenza l'adattamento, la creatività, l'evoluzione, la salute, l'equilibrio, l'armonia, la grazia e, insieme ad essi, tutti i loro contrari» (Cavaleri, 2001).

Perls e Goodman evidenziano come, all'interno del confine di contatto, si sviluppino dei “rapporti vivi” nell'interazione tra organismo e ambiente. Il confine è il luogo dei rapporti vivi, di quegli scambi, cioè, sani tra organismo e ambiente, tra il Sé e la realtà che lo circonda e di cui fa parte.

Ma è lungo la linea del confine di contatto che, a volte, il flusso dinamico e armonico della relazione si interrompe. E allora quale significato può avere il silenzio quando cala nel momento

in cui un Io in-con-tra un Tu? Continuano a svilupparsi quei “rapporti vivi” di cui parlano Perls e Goodman? Il confine diventa quella linea di demarcazione che *separa* e *divide* due organismi oppure il confine rimane il *luogo d'incontro* di due mondi?

L'analisi fenomenologica del silenzio qui si nutre delle riflessioni heideggeriane e buberiane che, evidenziando la dimensione “relazionale” del silenzio, trovano ampia applicazione in ambito psicologico.

Esiste, infatti, una plurivocità di silenzi e la distinzione tra un silenzio autentico ed uno non autentico è solo una prima, ampia divisione tra i molti tipi di silenzi che sono possibili. Vi sono, infatti, dei silenzi che significano: “non c'è più niente da dire”, ed altri per i quali: “tutto rimane da dire” (Greish, 1979). C'è il silenzio di colui che “non ha nulla da dire” e quello di chi è giunto “ai confini del dicibile” (Jaspers, 1962).

Vi è un silenzio “che contiene tutte le parole ed un altro che non ne contiene nessuna” (Lavelle, 1947), vi è un silenzio indice di approvazione o condanna ed un silenzio indice di rispetto e di stima.

Scriva Lavelle, un filosofo francese d'indirizzo spiritualistico:

«Vi sono tutte le forme possibili di silenzio. C'è un silenzio di chiusura, un silenzio di riservatezza, un silenzio di mortificazione, un silenzio di collera, un silenzio di rancore. Ma c'è anche un silenzio dell'accettazione, un silenzio della promessa, un silenzio di donazione, un silenzio del possesso. C'è un silenzio che porta il peso di tutti i ricordi senza evocarne nessuno, un silenzio che prende in esame tutte le possibilità senza preferirne nessuna. C'è un silenzio pesante che mi opprime in tal modo che la più piccola parola sarebbe per me una liberazione, c'è un silenzio fragile di cui temo la rottura, c'è un silenzio in cui ringhia una ostilità irritata dal non trovare mezzi abbastanza forti per manifestarsi, c'è un silenzio dell'amicizia piena, felice di aver superato tutte le parole e di averle rese inutili. C'è il silenzio dell'ammirazione e quello del disprezzo, talora il silenzio mi fa sentire la presenza del corpo come un fardello che non posso sollevare; talo-

ra invece sembra abolirlo, come se fosse divenuto uno spirito nuovo [...]. C'è un silenzio che si origina ora dall'indifferenza ora dal partito preso. È un rifiuto a socializzare con un altro essere o, e ciò è ancor più grave, una certa incapacità di farlo» (Lavelle, 1947).

Vi è anche il silenzio «dell'immaginazione e quello della memoria, il silenzio del cuore e quello della volontà, il silenzio dell'amor proprio e quello del giudizio, il silenzio con se stesso e il silenzio con Dio» (Gori, 1941). Vi è, infine, il silenzio delle labbra e il silenzio dell'animo, e l'uno non può darsi senza l'altro. Tra i due però il silenzio essenziale è quello dell'animo. Il silenzio delle labbra senza il silenzio interiore, infatti, è un silenzio destinato, presto o tardi all'inautenticità.

Il silenzio «è un'espressione di uno stato interiore. Interiormente ci si deve orientare al non parlare, internamente si deve vivere il silenzio» (Guardini, 1972).

Pensare che il silenzio si risolva nel semplice silenzio delle labbra è un banalizzarne il reale spessore spirituale, è un coglierne solo l'aspetto esteriore, superficiale, formale.

Il silenzio ha, infatti, diversi gradi.

«Incomincia col vero e proprio non parlare e procede sempre più in profondità. Noi infatti possiamo imbavagliarci la bocca ed essere ancora rumorosi all'interno; possiamo rinunciare alla parola udibile dagli altri, ma intrattenerci pur sempre nell'intimo con noi stessi; possiamo far tacere i pensieri ed avere il cuore pieno di frastuono. Quello a cui dobbiamo tendere è che il silenzio scenda dentro: che il nostro essere si rilassi sempre più profondamente giù, nella pace» (Guardini, 1972).

Mentre il silenzio delle labbra può essere reso vano dallo strepito che è nell'animo, di contro il silenzio interiore può non essere disturbato dal venir meno del silenzio delle labbra. In altre parole, può essere "silenzioso anche chi è impegnato a parlare, a patto che il suo parlare non interrompa il silenzio interiore che è in lui. Ha scritto Madeleine Delbrel:

«Tutti i rumori che ci circondano fanno molto meno strepi-

to di noi stessi. Il vero rumore è l'eco che le cose hanno in noi. Non è il parlare che rompe inevitabilmente il silenzio. Il silenzio è la sede della Parola di Dio, e se, quando parliamo, ci limitiamo a ripetere quella parola, non cessiamo di tacere. I monasteri appaiono come i luoghi della lode e come luoghi del silenzio necessario alla lode. Nella strada, stretti nella folla, noi disponiamo le nostre anime come altrettante cavità di silenzio dove la Parola di Dio può riposare e risuonare» (Delbrel, 1979).

Di per sé, come abbiamo visto, parola e silenzio non si oppongono, non si escludono. Ciò che si oppone al silenzio sono le parole, quelle parole alle quali non corrisponde nessun pensiero. Al silenzio in realtà si oppone solo il linguaggio del nulla.

Il silenzio è il momento di *incontro* nella relazione tra due persone, un momento che deve essere avvalorato e colmato dai vissuti di coloro che si apprestano a scambiarsi reciprocamente le proprie esperienze. Per questa ragione il silenzio non deve essere inteso come lo strumento dietro cui barricarsi e nascondersi, ma al contrario dovrebbe assicurare all'Altro, che è dinanzi, la disponibilità all'incontro e all'ascolto. A volte, purtroppo, il silenzio separa e divide e la distanza da esso causata può difficilmente essere colmata nuovamente. Credo che questo sia l'unico silenzio capace di distruggere piuttosto che costruire. Questo, il silenzio che non comunica, è ciò che davvero ostruisce la strada verso la relazione, verso la *Traità*, verso il contatto di un Io e di un Tu che si attendono sul *confine* che può indissolubilmente unirli o irrimediabilmente separarli.

Tutto questo è di fondamentale importanza per tutti, ma lo è ancor di più per coloro che si propongono di "prendersi cura" di chi sembra non abbia più niente da dire, rifugiandosi nel silenzio. La psicopatologia fenomenologica, a differenza di quella classica ancorata all'osservazione dei sintomi che non sempre sono così eclatanti, è disposta "a varcare la soglia del descrivibile, nell'atto dell' *intu-ire*, afferrando brandelli di senso cripticamente chiusi dietro la cortina di ferro dell'incomunicabilità" (Di Petta, 2003) e del silenzio.

- Fenomenologia del silenzio lungo il “confine di contatto” – Riassunto

In una società come la nostra, così assordante e intrisa di superficialità, si propone una riscoperta del valore del silenzio, non solo come strumento per richiamare l'uomo contemporaneo a se stesso, ma anche, paradossalmente, come possibile modalità comunicativa.

Il presente lavoro trae, infatti, spunto da riferimenti filosofici heideggeriani e buberiani relativi al ruolo del silenzio all'interno della Relazione, per giungere a interrogarsi sul significato che esso assume lungo il *confine di contatto* nella situazione terapeutica.

In particolare, si parte dalla riflessione heideggeriana sul valore del silenzio come *strumento primo* alla base dell'ascolto e della comprensione tra due *Esser-ci* e si procede analizzando la funzione del silenzio in quella che Buber definisce “Zwischenland”, vale a dire la Terra del Noi, dove avviene la relazione Ich-Du, Io-Tu.

Il silenzio favorisce la Traità, dove avviene qualcosa di inespriabile, qualcosa che sa di mistico, di inafferrabile: avviene l'incontro TRA due esistenze.

La Traità buberiana diviene in Psicoterapia della Gestalt il *confine di contatto*, inteso come luogo dei *rapporti vivi*, dove nasce e si alimenta la relazione. Ma è proprio lungo tale linea di confine che, a volte, il flusso dinamico e armonico delle parole s'interrompe. Il confine diventa allora quella linea osmotica che può separare e dividere, ma nel contempo unire e legare, esattamente come può fare il silenzio.

Il silenzio è relazione quando si presenta come contenitore di “anime” che vogliono incontrarsi, al di là delle parole, al di là dei vissuti, per andare oltre... verso l'indicibile. Il silenzio separa e divide, quando è alimentato dalla volontà di chiudersi all'altro, non permettendo nessun movimento in entrata e in uscita; questo silenzio, che non comunica, è ciò che davvero ostruisce la

strada verso la relazione, verso la *Traità*, è l'unico silenzio in grado di distruggere piuttosto che costruire.

Tutto ciò è di fondamentale importanza per ogni relazione, ma lo è ancor più per la relazione terapeutica, dove si è chiamati ad “ascoltare” chi sembra non abbia più niente da dire e si rifugia nel silenzio. La psicopatologia fenomenologica, a differenza di quella classica ancorata all'osservazione dei sintomi che non sempre sono così eclatanti, è disposta “a varcare la soglia del descrivibile, nell'atto dell'*intu-ire*, afferrando brandelli di senso cripticamente chiusi dietro la cortina di ferro dell'incomunicabilità e del silenzio.

- Phenomenology of silence along the “border of contact”² - Abstract

In a society like ours, so deafening and soaked with superficiality, a rediscovery of the value of silence should be proposed, not only as a mean to call the contemporary man back to himself, but also, paradoxically, as a possible way to communicate.

The present work takes cue, in fact, from Heidegger's and Buber's philosophical references related to the role of silence inside the Relationship, to go as far as querying about its meaning along the *border of contact* in the therapeutic situation. In particular, it starts from Heidegger thought about the value of silence as the first mean at the basis of listening and of understanding between two “*Dasein*” and it proceeds analyzing the function of silence in what Buber defines “*Zwischenland*”, or rather the Land of We, where the relationship Ich-Du, Me -you occurs.

Silence encourages reciprocity of “*Zwischenland*”, where something inexpressible happens, something mystical, something impalpable: it happens the meeting BETWEEN two lives.

2 Traduzione di Marcella Polimeno.

Buber’s “Zwischenland” becomes in Psychotherapy of Gestalt the *border of contact*, meant as place of the *alive relationships*, where the relationship is born and feeds itself. But it is just along such borderline that, sometimes, the dynamic and harmonic flow of words stops. The border becomes, then, that osmotic line that can separate and divide, but at the same time unite and tie, exactly as the silence can.

Silence involves relationship when it is a container of “souls” desiring to meet beyond words, beyond lives, to go beyond... towards something inexpressible. Silence separates and divides when it is fed by the will to close the way to the other, allowing any movement neither in exit nor in entrance; this silence, that doesn’t communicate, is indeed what obstructs the road towards the relationship, towards reciprocity: it is the only silence that is able to destroy rather than to build.

All this is of fundamental importance for every relationship, but it is even more fundamental for the therapeutic one, where we are called to “listen to” someone having nothing more to say and who chooses silence as his own shelter. The phenomenologic psychopathology, unlike the classical one, is anchored to the observation of not always so evident symptoms, and it is ready to cross the threshold of describable, in the act of *intu-ire*, grabbing shreds of sense cryptically closed behind the iron curtain of incommunicability and of silence.

Bibliografia

Buber M., *Il principio dialogico e altri saggi*, San Paolo, Cinisello Balsamo 1993.

Callieri B., Frighi L., *Aspetti psicologici e psicopatologici della solitudine*, Estratto dal *Giornale di Psichiatria e di Neuropatologia*, vol. 90, Fasc. II, II trimestre.

Cavaleri P.A., *Dal campo al confine di contatto. Contributo per una riconsiderazione del confine di contatto in psicoterapia della Gestalt.*, in M. Spa-

- gnuolo Lobb (a cura di), *Psicoterapia della Gestalt – Ermeneutica e Clinica*, Franco Angeli, Milano 2001.
- Delbrel M., *Noi, delle strade*, Gribaudi, Torino 1969.
- Di Petta G., *Il mondo vissuto*, Edizioni Universitarie Romane, Roma 2003.
- Gori R., Il silenzio e i suoi molteplici aspetti, *La scuola cattolica*, aprile 1941, fasc. II.
- Greish J., L'énonciation philosophique et l'énonciation théologique de Dieu, *Recherches de science religieuse*, 1979, t. 67, n. 4.
- Guardini R., *Virtù*, Morcelliana, Brescia 1972.
- Heidegger M., *Essere e Tempo*, Longanesi, Milano 2003.
- Husserl E., (1907) *L'idea della Fenomenologia*, Il Saggiatore, Milano 1988
- Jaspers K., *La fede filosofica di fronte alla rivelazione*, Longanesi, Milano 1962.
- Lavelle L., *La parole et l'écriture*, L'artisan du livre, Paris 1947.
- Mancini R., *Il silenzio, via verso la vita*, Qiqajon, Magnano, Biella 2002.
- Masullo A., "Psichiatria dell'incontro e filosofia del frammento", saggio introduttivo a *Lineamenti di psicopatologia fenomenologica*, di B. Callieri, M. Maldonato, G. Di Petta, Guida, Napoli 1999.
- Pascal B., (1669) *Pensieri*, Bompiani, Milano 1986.
- Perls F., Hefferline R. F., Goodman P., *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, Astrolabio, Roma 1997.
- Sartre J.P. (1943), *L'essere e il nulla*, Il Saggiatore, Milano 1991.
- Volpi F., *Il nichilismo*, Laterza, Roma-Bari 1996.