

## **QUEL VUOTO PIENO:**



### ***lo spazio potenziale dello stimolo estetico in un gruppo di elaborazione delle perdite esistenziali***

**Laura Ricci**

#### **Premessa:**

Questo stralcio di articolo, pubblicato sul portale “**TuttoèVita**”, (<https://tuttovita.it/>) è scaturito dal progetto semi sperimentale “*L'ANGOSCIA ESISTENZIALE COME OPPORTUNITÀ: lo strumento estetico quale risorsa d'indagine, nuovo paradigma educativo dalle potenzialità trasformative e generatore di stimoli riflessivi sul vivere e sul morire nell'ambito della Death Education.*”

Nella seconda fase di questo Project Work, dal 27 maggio al 10 giugno 2019, 39 clienti privati Giovani e Adulti, afferenti allo Studio di Psicologia e Counseling dell'Autrice, hanno visionato lo strumento estetico “*Morte e Vita*” di Gustav Klimt. Tale rilevazione aveva lo scopo di indurre una doppia riflessione:

- cosa significasse per i clienti dello Studio dell'Autrice una vita soddisfacente,
- una loro personale idea di morte.

Da questa rilevazione, e dai successivi incontri con alcune pazienti, l'Autrice ha proposto a sei donne che hanno manifestato stati di angoscia esistenziale, conseguenti alla perdita di una persona a loro cara durante il 2018-19, un percorso terapeutico – artistico, oggetto del presente articolo, che mostra il potere del potenziale creativo insito nel processo artistico di gruppo.

#### ***Articolazione del percorso:***

Durante i mesi di giugno e luglio, il mercoledì sera dalle 20,00 alle 22,30 si è svolto questo percorso di sei incontri così strutturati:

1. introduzione e presentazione;
2. informazioni e struttura del lavoro individuale;
3. lavoro artistico;
4. condivisione di gruppo sul lavoro artistico e sviluppo di gruppo;
5. feedback conclusivo dell'incontro.

#### ***Obiettivi del processo di gruppo:***

- Costruire la coesione di gruppo, fare esperienza del senso di appartenenza e ridurre la sensazione d'isolamento;

- Favorire l'empatia, la riflessione di gruppo e il sostegno reciproco per i membri del gruppo;
- Creare un ambiente sicuro, protetto, non giudicante, per incoraggiare l'esplorazione dei problemi connessi con la morte e la perdita;
- Aiutare le partecipanti ad acquisire e costruire nuove competenze, che permettano una sicura espressione dei loro pensieri e sentimenti legati alla separazione;
- Fornire stimoli estetici e materiali artistici per l'espressione del singolo processo doloroso;
- Incoraggiare la crescita individuale e una maggiore autostima durante il processo artistico e di fronte al risultato finale, fornendo la possibilità di catarsi;
- Favorire una sincera espressione visiva e verbale dei pensieri e sentimenti, in un gruppo protetto e accogliente.

### **Modalità di svolgimento:**

Le direttive artistico-terapeutiche utilizzate durante il percorso sono state:

1. Tra questi stimoli estetici, scegline uno che ti ricordi un momento felice di te e della persona cara, di qualcosa che usavate fare insieme, (*universalità, ricapitolazione correttiva del gruppo familiare primario, coesione di gruppo*);
2. Disegna oppure scegli tra questi stimoli estetici, ciò che significa adeguarsi al cambiamento e cosa puoi fare per farvi fronte (*impartire informazioni, catarsi, apprendimento interpersonale*);
3. Scegli tra questi stimoli estetici, un quadro che ti riporti ad una situazione avvenuta la settimana prima che la persona cara morisse (*universalità, catarsi, fattori esistenziali*);
4. Scegli tra queste Figure Lego e Play Mobil, il tuo sistema di supporto (*apprendimento interpersonale, altruismo, comportamento imitativo*);
5. Con questo materiale artistico, componi un quadro che rappresenti l'eredità che la persona cara ti ha lasciato (*riconoscere tutto ciò che quella persona ci ha dato, insegnato, lasciato, e ringraziarla con spirito di gratitudine*);
6. Disegna oppure scegli alcuni pezzi tra queste costruzioni Lego e Play Mobil per rappresentare te stessa ora (*instillare speranza, universalità, altruismo*).

### **Un caso - "QUEL VUOTO PIENO": Jenny e la perdita della madre**

La principale richiesta che Jenny ha rivolto alla Conduuttrice all'inizio del percorso era di "non rimanere paralizzata nel mio dolore, ma ricordare mia madre senza che questo mi mandi in blocco."

Gli obiettivi principali che entrambe hanno contrattualizzato, nei colloqui individuali e nel percorso di gruppo, sono stati:

- *Facilitare l'espressione di sentimenti ed esperienze riguardanti la madre defunta:* Jenny, per mesi, li ha custoditi in silenzio e non ha trasformato in parole quello che sentiva o pensava, rendendo difficile il superamento della morte.
- *Parlare delle circostanze che hanno portato alla morte:* il lungo accompagnamento nella malattia, il vedere la propria mamma spegnersi piano piano, hanno bisogno ancora di essere assimilati e accettati.
- *Ri-adattarsi alla normale vita quotidiana senza di Lei,* attraverso piccoli passi quotidiani e iniziando piano piano nuove abitudini.

- *Proiettarsi verso il futuro*: integrare attività gratificanti nella sua routine come, per esempio, andare al cinema, viaggiare, mangiare fuori, .... Questo le farà sentire che, nonostante tutto, ha ancora la possibilità di stare bene.

## Il quinto incontro

Prima di iniziare a dipingere, Jenny si è trovata davanti ad un vuoto, uno spazio limitato, una cornice costituita dai margini del foglio. Ma anche una cornice di tempo, oltre che di spazio: il setting spazio-temporale nella costanza e prevedibilità dello spazio e del tempo dell'incontro di gruppo. La cornice delimita esperienze interne ed esterne. Queste cornici indicano che ciò che accade all'interno del foglio, nella stanza e in quel momento, potevano essere percepiti, vissuti e interpretati in modo diverso da ciò che è fuori.

Questo spazio fisico è formato da due parti: il *ME* (il sé finito di cui ci ha parlato Winnicott) e il *non ME*, tutto lo spazio infinto del divenire di Jenny. Questo territorio di confine a volte si è rivelato fragile: nel secondo incontro si è manifestato come una barriera, altre volte ha avuto una tenuta forte; infatti, si è rivelato denso di ricordi, pensieri, stati d'animo, emozioni, speranze e potenzialità <<*a forma di tridimensionali cuori*>> (cit. Jenny).

Questo senso di perdita che Jenny ha percepito, aveva già in sé un bisogno di rinnovamento e si è tradotto in un simbolo, una metafora. <<*Mi ha lasciato un vuoto pieno. Dirle addio ha dato energia poetica al movimento dei miei cuori sull'albero della mia vita. È un addio anche per me che resto: anch'io sono in movimento, verso un nuovo modo di stare, senza di Lei*>>. Quel vuoto è assenza che chiede di attendere che emerga qualcosa che si è perduto, qualcosa di nuovo che non c'è mai stato prima, di rendere visibile ciò che la morte della madre aveva velato.

Quello spazio vuoto all'interno della cornice è stato riempito da un prato verde, un cielo azzurro, un tronco d'albero e tanti cuori rosa e rossi di cartoncino che hanno dato forma e colore al suo processo creativo. La materia è entrata così in quel vuoto e l'ha vivificato.

Quello stesso vuoto in cornice, inteso come spazio del foglio e come esperienza di setting terapeutico, è stato un contenitore protetto all'interno del quale i contenuti del mondo interno di Jenny si sono manifestati e trasformati. Questa giovane donna non era da sola: è stata accompagnata dall'Autrice in questa esperienza così delicata, intima e complessa. Attraverso la relazione terapeutica, e il processo di gruppo, la paziente ha delimitato ulteriormente l'esperienza.

A tal proposito Wilfred Bion ci parlava di "*capacità negativa*" per indicare la possibilità di tollerare la temporanea assenza di senso e di forma, mantenendo alla fine la fiducia che il processo che si è attivato condurrà a qualcosa, d'importante. Significa entrare in relazione con ciò che muta e che ci terrorizza, senza cedere al pressante istinto a reagire, tollerando una perdita di sé e sostenendola. Jenny, e tutto il gruppo, hanno fatto esperienza di questa particolare capacità umana di tollerare l'ansia e la paura, di restare nell'incertezza, nel tentativo di permettere l'emergere di nuovi pensieri o percezioni.

In questo quinto incontro, più di tutti gli altri, le pazienti sono rimaste aperte, permeabili a ciò che arrivava loro dall'esterno. Hanno sperimentato una modalità non difensiva e la volontà di rendersi reciprocamente vulnerabili. Il rimanere aperte per accogliere la vita, senza aver preteso di averlo deciso prima, è stato anche per Jenny, una sorta di abbandono consapevole attraverso cui giungere alla conoscenza "del vuoto pieno" che è derivato dall'esperienza dell'assenza materna.

Anche l'Autrice è stata nel "non capire", non come passività mentale o doloroso distanziamento; al contrario, è rimasta lì con ciò che era incomprensibile, contraddittorio e misterioso, senza cercare di uscire da tale condizione, aggrappandosi a spiegazioni o costruendo ipotesi diagnostiche. Si è impegnata, al pari delle sue pazienti, ad aspettare la nascita fisiologica di nuove

possibilità, senza dare prematuramente forma a ciò che stava evolvendo e che, potenzialmente, poteva prendere forme differenti.

L'integrazione alla quale ci si riferisce, è quella spiegata da Dan Siegel (1999), quando dice che essere nel lavoro *"flessibili, adattabili, coerenti, energici e stabili"* è il risultato dell'integrazione tra cervello sinistro e destro, e tra livello corticale e limbico. Si favorisce così l'integrazione della comunicazione e, quindi, relazioni di benessere dei pazienti, ed è questo che l'Autrice ha voluto promuovere all'interno del gruppo. Questo intrecciarsi di neuroni e nuove sinapsi hanno provocato la possibilità di cambiamenti stabili dell'architettura cerebrale delle pazienti, facilitando il formarsi di relazioni differenti.

Come afferma Cozzolino, le narrazioni possono promuovere la sicurezza emozionale e minimizzare l'elaborazione di difese psicologiche: *"Poiché richiedono la partecipazione di strutture molteplici in tutto il cervello, le narrative ci costringono a combinare in un ricordo cosciente conoscenze, sensazioni, sentimenti e comportamenti."* E ancora, *"Quando persone affettuose mettono in collegamento il loro cervello con il nostro, il risultato è un'integrazione vitale. Possiamo usare la nostra risonanza interpersonale, il nostro intuito e le nostre capacità empatiche per aiutarci e guarirci reciprocamente. I cervelli umani hanno vulnerabilità e debolezze che soltanto gli altri cervelli sono capaci di correggere. Per gli esseri umani (e i neuroni), le relazioni sono un habitat naturale."*<sup>1</sup>

Le narrazioni delle partecipanti hanno preso forma d'immagini e partendo da *empasse*<sup>2</sup> di dubbio, paura, rabbia, sono diventate dinamiche e curiose. Sulla scia delle forme vitali di Stern<sup>3</sup> *"Il movimento mentale include, inoltre, movimenti immaginati come quando ci prepariamo a eseguire un movimento fisico o si forma nella nostra mente un'immagine... le intenzioni sono espressioni mentali di forze direzionali che sono pronte a mettersi in moto, o che sono in corso di svolgimento."*

Ogni partecipante ha così trovato la sua musica, il suo quadro, la sua scultura Lego, il suo panorama al quale ancorarsi e, da cui ripartire, per decisioni inedite con nuova consapevolezza di emozioni, sensazioni, pensieri e comportamenti.

### **Riflessioni conclusive:**

In quest'articolo, il lettore ha potuto far capolino nelle stanze della sede<sup>4</sup> di Bologna dell'Associazione Doceat. Per stanze si intendono quei luoghi fisici e simbolici, delimitati, all'interno dei quali si è dipanato questo percorso: una speciale esperienza psichica e materiale che ha coinvolto sette donne compresa la Conduuttrice e tutti gli stimoli estetici ed artistici che hanno formato questo complesso campo relazionale.

Come in tutti i percorsi di trasformazione personale e collettiva, anche l'essenza di questo cammino di gruppo è stata la relazione di fiducia che si è instaurata tra le persone: si sono arricchite reciprocamente di energie e armonie nuove.

Un colore, una traccia, una forma, una scultura di Lego e Play Mobil, un disegno, una fotografia, hanno portato alla luce la naturale competenza creativa, l'immaginario e le emozioni di queste meravigliose donne.

---

<sup>1</sup> Cozzolino L. The neuroscience of Human Relationships: attachment and developing social brain 2006, tr.it *Il cervello sociale. Neuroscienze delle relazioni umane*, Raffaello Cortina Editore 2008, pag. 15.

<sup>2</sup> Quando siamo davanti ad un blocco in cui il paziente resiste; lo possiamo considerare "uno stallo" dal quale la persona non riesce a uscire e che limita, ovviamente, le sue alternative di scelta possibili, tenendo così in piedi il proprio processo disfunzionale.

<sup>3</sup> Stern D., *"Le forme vitali: l'esperienza dinamica in psicologia, nell'arte, in psicoterapia e nello sviluppo"*, Raffaello Cortina, 2011, pag. 19

<sup>4</sup> <http://www.doceat.org/sedi/>

In numerose immagini, le partecipanti si sono potute vedere riflesse come in uno specchio, senza dover esporre direttamente la propria nudità. Le immagini hanno loro consentito alle emozioni di trovare uno spazio nel mondo, di localizzarsi. Localizzare significa anche delimitare, rendendo in tal modo visibile il contenuto in questione.

È proprio la peculiarità dell'arte il creare ponti che uniscono la realtà interiore ed esteriore. Il setting rassicurante e contenitivo di questo percorso ha fatto da ponte: ad esempio, a una paziente che faticava a riconoscere la propria autonomia, ha permesso di giocare con i confini tra interno ed esterno, fino a trovare tra i due una relazione dinamica che corrispondesse ai propri bisogni. Proprio per questo, ogni esperienza estetica, inoltre, può definirsi trasformazionale.

La relazione, infine, può dirsi creativa solo se promuove un processo di trasformazione che conduce le pazienti all'individuazione, stimolando e sostenendo la fiducia nella loro capacità creative e la pazienza di tollerare il vuoto, in quanto disordine ed assenza temporanea di forma.

Attraverso il processo creativo, ogni paziente ha organizzato in una forma stabile contenuti prima indefiniti e frammentati, dando un contorno che differenzia ciò che dentro non era differenziato e che ora viene organizzato, contenuto e reso visibile alla paziente e alla Condutrice che, assieme al gruppo, lo accoglie in un clima empatico, privo di giudizio e rassicurante.

Le partecipanti hanno avuto a loro disposizione uno spazio dove le loro immagini mentali sono state visualizzate fuori di loro e il processo di simbolizzazione è stato facilitato dalla distanza. Hanno potuto, inoltre, modificare le loro immagini in un modo che non sarebbe stato possibile con le parole poiché l'esperienza della visualizzazione ha modificato le caratteristiche della comunicazione.

La parte visiva è stata molto importante perché i ricordi sono strutturati come immagini e come tali, permangono all'interno della mente. Poter dare una forma al dolore, al vuoto, alla disperazione, alla rabbia e alle tante emozioni legate alla perdita, ha permesso a queste donne di dare significato e senso alla propria esperienza di perdita, trasportando fuori da sé le emozioni distruttive e dando spazio a qualcosa di profondamente personale ed unico.

All'inizio del gruppo, le partecipanti non erano consapevoli di come poter utilizzare questo potenziale per stare bene. Altre volte, le loro energie erano bloccate a causa degli eventi traumatici che avevano vissuto. Gli stimoli estetici ed artistici hanno offerto loro l'opportunità di capire e raccontare, in maniera intuitiva e profonda, chi sono, come si sentivano e cosa ora desiderano.

La speranza, l'altruismo e l'universalità instillati, sono fattori curativi che sono stati esplorati durante tutto il per-corso, per ridurre le loro sofferenze psicologiche simili all'ansia, ma più invasive, dovute ad una serie di stimoli emotivi troppo intensi per essere controllati e filtrati dalle difese psichiche.

L'angoscia esistenziale è stata per le partecipanti un'occasione per conoscere loro stesse, indagando le loro qualità più nascoste. In questa visione, ciò che comunemente può essere considerato come una sventura, può essere vissuto come una preziosa occasione per lo sviluppo di quelle risorse resilienti che hanno portato queste pazienti a consapevoli nuovi sviluppi del Sé.

Ogni piccola o grande crisi che viene riconosciuta, vissuta e superata, è simile ad una nuova Nascita: si ri-nasce come persone nuove, più armoniche e integrate che cambiano orizzonte di senso. Ciò che appariva piccolo, diventa importante nell'esperienza presente, e, viceversa, ciò che appariva fondamentale diventa insignificante. Un lutto di una persona cara, ad esempio, può essere un "evento critico" poiché fonte di destabilizzazione, e dunque, di crisi. Se in questo processo si è sostenuti, è possibile attingere alle proprie risorse, interne ed esterne, per ricrearsi forme di vita personale e sociale nuove, più funzionali e soddisfacenti di un tempo.

Ogni risposta creativa è, perciò, un'azione a servizio della sopravvivenza.

Concludendo, è possibile intendere il “ben-essere” come la nostra capacità di reagire a quei fattori che possono indurre al “mal-essere.” Stare bene significa, dunque, vivere dentro ad un processo dinamico con l’ambiente, nel quale costantemente gli individui si misurano con fattori critici, che vengono superati grazie alle capacità resilienti.

### **FONTI:**

- American Psychiatric Association (2013). *DSM V – Manuale Statistico e Diagnostico dei disturbi mentali*. Milano: Masson (2014).
- Baiocchi, P. *L’elaborazione del lutto: la gestione della perdita e dell’attaccamento affettivo* in *INFormazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia* vol.1, Roma 2003, pp.104-120.
- Baruk, H. (1950). *Precis de Psychiatrie*. Paris: Masson.
- Becker, H.S. (1982). *Art Worlds*, University of California Press, trad. it. *I mondi dell’arte* (2004), Bologna: Il Mulino.
- Berra, L. (2017). *Angoscia esistenziale. Teoria e Clinica*. Torino: ISFiPP Edizioni.
- Berra, L. (2015). *Autenticità e Inautenticità*, *Rivista Italiana di Counseling Filosofico*, (11), pp. 32-43.
- Berne, E. (1966). *Principles of group treatment*. New York: Grove Press, Inc; trad.it. a cura di S. Maddaloni (1986). *Principi di terapia di gruppo*, Roma: Ed. Astrolabio.
- Borgna E, (1999). *Le figure dell’ansia*, Milano: Mondadori.
- Borgna E. (1995). *Come se finisse il mondo*, Milano: Feltrinelli.
- Calamandrei S., (2016). *L’identità creativa. Psicanalisi e Neuroscienza del pensiero simbolico e metaforico*. Franco Angeli: Milano.
- Cozzolino L., (2008) *The neuroscience of Human Relationships: attachment and developing social brain* 2006, tr.it *Il cervello sociale. Neuroscienze delle relazioni umane*, Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Cummins, R.A. & Lau , A.D.L. (2013). International Wellbeing Group (2013). *Personal Wellbeing Index: 5th Edition*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University. URL: <http://www.acqol.com.au/instruments#measures>
- Dana D. (2019) *La teoria Polivagale nella terapia. Prendere parte al ritmo della regolazione*, Roma: Giovanni Fioriti Editore.
- Ferrari, S. (1999). *Lineamenti di una psicologia dell’arte. A partire da Freud*. Bologna: CLUEB.
- Ferrucci, P. (2017). *La bellezza e l’anima. Come l’esperienza del bello cambia la nostra vita*. Milano: Mondadori Libri.
- Gallese, V., Migone, P, Eagle, M. (2006). *La simulazione incarnata: i neuroni specchio, le basi neurofisiologiche dell’intersoggettività e alcune implicazioni per la psicoanalisi*. *Rivista psicoterapia e Scienze Umane*, Fascicolo 3, Milano: Franco Angeli.
- Grandi, G. (2013). *Generazione Nicodemo: l’età di mezzo e le stagioni della vita*. Trieste: Edizioni Meudon Centro Studi Jacques Maritain.
- Heidegger, M. (1927). *Essere e Tempo* ed. it. A cura di Chiodi, P. (1976) Milano: Longanesi.
- Jasper, K. *Filosofia* (1933). a cura di Galimberti, U. (1978), Torino: UTET.
- Kierkegaard, S. (1844) *Il concetto dell’angoscia* in *Opere* (1972) a cura di Fabro, C., Firenze: Sansoni Editore.

- Legge n. 219/2017 in Gazzetta Ufficiale Repubblica Italiana Serie GU n. 12 del 16/01/2018.
- Lévinas, E., Peperzak, A. (1989). *Etica come filosofia prima* trad. it. di Ciaramelli, F. (2001), Milano: Guerini e Associati.
- Lizzola, I. (2002). *Aver cura della vita*. Troina: Città Aperta.
- Luzzatto, P. (2009), *Arte Terapia-Una guida al lavoro simbolico per l'espressione e l'elaborazione del mondo interno*, Assisi: Cittadella Editrice.
- Mastandrea, S. «Il ruolo delle emozioni nell'esperienza estetica», *Rivista di estetica* [Online], 48 /2011, online dal 30 novembre 2015, consultato il 28 juin 2019. URL: <http://journals.openedition.org/estetica/1539> ; DOI : 10.4000/estetica.1539
- Maslow, A.H. (2010). *Motivazione e Personalità*, Roma: Armando Editore.
- Milner M. (1952). *Disegno e creatività*, Firenze: La Nuova Italia.
- Ricci, L., Vigo, G. (2015). *Anche il tuo talento fa la differenza. Storie imprenditoriali di eccellenza italiana*. Milano: Franco Angeli.
- Rosenberg, L. (2001). *Vivere alla luce della morte. Sull'arte di essere davvero vivi*. Roma: Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore.
- Sartre, J. P. (1943). *L'essere e il nulla. Saggio di ontologia fenomenologica*, Milano: Il Saggiatore 1965.
- Stern D., (2011). *“Le forme vitali: l'esperienza dinamica in psicologia, nell'arte, in psicoterapia e nello sviluppo*, Milano: Raffaello Cortina.
- Testoni, I. (2015). *L'ultima nascita: Psicologia del Morire e Death Education*. Torino: Bollati Boringhieri editore.
- Torre, M. *Angoscia e Ansia*, *Neuropsichiatria* XV, 2, 1-17, 1959.
- Torre, M. (1981). *Psichiatria*, Torino: UTET.
- Van der Kolk B., (2015), *Il corpo accusa il colpo*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Winnicott, D. (1974). *Il gioco, attività creative e ricerca del Sé*. In *Gioco e realtà*. Armando Editore, Roma.
- Zeki, S. (2011). *Con gli occhi del cervello. Immagini, luci, colori*. Di Renzo Editore, Roma.