

## “Mi sento vuoto”. Dal vuoto come mancanza al vuoto come spazio per il cambiamento

**Claudia Casini**

*Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Costruttivista, CESIPc, Firenze*

Le “sensazioni di vuoto” dei pazienti, riscontrabili in ambito clinico, sia in letteratura che nel senso comune spesso sono connotate negativamente, associate alla percezione di “qualcosa che manca” o all’angoscia. In un’ottica costruttivista intersoggettiva, tuttavia, vale la pena anche - e soprattutto - provare a considerarle nella loro funzione equilibratrice. In questo articolo si propone di intendere le sensazioni di vuoto come il tentativo di trattenere “dentro” uno spazio coraggioso che comunque “sente” e si mantiene intatto “per protesta”, conservandosi fertile in vista di una sua possibile fioritura e preservando così la personale possibilità di cambiamento.

Parole chiave: *Vuoto, cambiamento, costruttivismo, sensazioni di vuoto, intersoggettività, protesta.*

*È vero il detto: «Il vaso vuoto fa più rumore»  
(Enrico V, William Shakespeare)*

“Mi sento vuoto” è una frase che spesso si sente dire, sia nella vita quotidiana che, soprattutto, nel contesto clinico. Il “senso di vuoto” è una sensazione frequente che colpisce per la sua evanescenza e paradossale presenza spesso paralizzante. Sembra essere trasversale ai quadri sintomatologici attuali, quasi fosse il sottofondo comune di esperienze apparentemente molto diverse tra loro. Eppure, 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 (come quelle connesse con la tristezza, la rabbia, la paura...) 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 a una mancanza, come dimostrano le definizioni date a questo termine. Premettendo che ciascuna esperienza è soggettiva e che dunque è impossibile anche solo immaginare di arrivare a definire universalmente che cosa significa “sentirsi vuoti”, può valere la pena almeno interrogarsi sulle possibili

radici, sui possibili significati, su alcune ipotetiche chiavi di lettura dell'esperienza del vuoto. Questo articolo, dopo un primo approfondimento delle accezioni più comuni date al termine "vuoto" nel nostro linguaggio, si propone di esplorare alcune interpretazioni del "senso di vuoto" offerte da differenti autori e modelli teorici, per arrivare a proporre una riconfigurazione in ottica costruttivista intersoggettiva, cercando di porre un'attenzione particolare alla funzione equilibratrice che la "sensazione di vuoto" potrebbe assumere nell'esperienza personale.

### Che cos'è il vuoto?

Il dizionario Sabatini-Coletti dà varie definizioni di vuoto<sup>1</sup>. Se il termine è usato come aggettivo, la prima definizione che si trova è la seguente: *che non contiene nulla; in cui non c'è nessuno; che non contiene ciò che dovrebbe normalmente contenere*. Sono definizioni, queste, che rimandano alla presenza di un "contenitore del vuoto". Il vuoto, dunque, è all'interno di uno spazio preciso? Ha dei confini? Probabilmente sì, perché se il termine si usa come un aggettivo si presuppone che ci sia un soggetto vuoto<sup>2</sup>. Presupporre che ci sia un soggetto, però, implica appunto che il "vuoto" si trovi confinato in uno spazio preciso, che addirittura, se prendiamo la definizione successiva, *non contiene ciò che dovrebbe normalmente contenere*: uno spazio in cui dovrebbe esserci qualcosa che evidentemente non c'è.

La seconda definizione della parola "vuoto", intesa come aggettivo, è *privo, mancante di qualcosa*. Inteso in questo senso, ancora una volta, il "vuoto" sembra un termine che esiste solo per difetto: manca qualcosa che dovrebbe esserci. Non solo, i sinonimi indicati sono *vacuo, insignificante e banale*: soprattutto gli ultimi due sembrano designare qualcosa di privo di senso, di inutile.

Nella definizione di "vuoto" come sostantivo, troviamo *spazio libero da corpi, oggetti o sostanze di qualsiasi tipo; spazio cavo all'interno di una struttura piena* e ancora, a livello figurato, *grave mancanza, soprattutto in ambito mentale e affettivo*, e nei termini della fisica *regione di spazio priva di materia*.

Insomma, il "vuoto" sembra essere concepito solo in contrapposizione a un "pieno" e definibile solo in termini di "mancanza". Se usato come aggettivo, è in riferimento a qualcosa che "non contiene nulla", "in cui non c'è nessuno", "che non contiene ciò che dovrebbe normalmente contenere". Se usato come sostantivo, nonostante non vengano usate negazioni, la sostanza sembra rimanere la stessa, perché la contrapposizione con il "pieno" è costante: è una "grave mancanza", uno spazio *privo di materia*, uno spazio *libero da corpi*, uno spazio cavo all'interno di un pieno. Queste ultime definizioni, se sintetizzate, potrebbero portare a una tautologia: il vuoto è uno spazio vuoto.

Perché tutta questa attenzione alle definizioni? I dizionari non hanno nulla a che fare con le esperienze soggettive delle persone, e sicuramente le "sensazioni di vuoto" sono una metafora che per ciascuno avrà il suo senso specifico. Ma le parole hanno un peso, difficilmente sono scelte a caso e si usano per comunicare. Il mio "vuoto" non sarà mai identico a quello di nessun altro, e viceversa, ma se uso proprio quel termine lo faccio per far avvicinare l'altro il più possibile a ciò che sento. Dalle definizioni del dizionario si può quindi arrivare a comprendere, a grandi linee, che cosa può identificare il "vuoto" nel senso comune: qualcosa di non definibile di per sé, ma solo nei termini di un'assenza di qualcos'altro; in particolare, la mancanza di qualcosa, l'assenza di un pieno, di ciò che "normalmente" si dovrebbe sentire, che "normalmente"

---

<sup>1</sup> Le definizioni del Sabatini-Coletti sono comuni alla maggior parte dei dizionari consultati.

<sup>2</sup> Titolo, quest'ultimo, di un libro di Recalcati, che si chiama proprio *Il soggetto vuoto*.

## “Mi sento vuoto”

dovrebbe esserci. Va da sé che, letto in questi termini, il vuoto assume il connotato di un “buco” all’interno del quale c’era qualcosa - o avrebbe dovuto esserci qualcosa - che non c’è, o non c’è più.

Tuttavia, il potere delle metafore sta nella loro capacità di aprire orizzonti di senso “analogici” e non rigidamente vincolati alla concretezza della semantica. Le metafore accendono l’immaginazione e fanno parte del linguaggio affettivo. Proprio come i sogni, è possibile dare loro senso in innumerevoli modi e nessuno è quello “giusto”. Infatti, più che trovare il senso “giusto”, con le metafore è interessante provare a percorrere le molteplici strade che dipanano. Per questa ragione, sebbene sia importante anche accorgersi di quale sia il significato negoziato e condiviso di “vuoto” dal nostro linguaggio, non dobbiamo scordarci che all’interno di una metafora tutto è possibile. Vale quindi la pena esplorare l’accezione di vuoto come “mancanza di qualcosa”, ma anche immaginare altre possibili accezioni che la “sensazione di vuoto” potrebbe assumere all’interno di uno spazio metaforico in cui non è mai detta “l’ultima parola”<sup>3</sup>.

### Il vuoto come mancanza

Rimanendo sull’ipotesi che vede il “vuoto” come uno spazio in cui manca qualcosa, c’è da chiedersi che cosa si intende per mancanza e che cos’è che manca. Si possono dare diverse risposte a questo interrogativo.

#### *Il vuoto come mancanza senza desiderio*

Ne *Il soggetto vuoto* (2007) Recalcati, in un’ottica psicoanalitica, spiega che la “clinica del vuoto” (cioè la clinica psicoanalitica delle nuove forme del sintomo) è fondata sull’opposizione tra vuoto e mancanza. L’esperienza di quest’ultima è ciò che muove il desiderio, perché si desidera ciò che manca. Il desiderio è qui inteso come desiderio d’Altro e «si articola come un dinamismo produttivo, un’energia in grado di realizzare progetti, di inventare nuove forme, nuovi legami, di realizzare nuove possibilità» (Recalcati, 2007, p. 21). È un desiderio che non ha a che fare con gli oggetti, ma con le relazioni. «L’esperienza del vuoto è invece l’esperienza di una mancanza dissociata dal desiderio» (Recalcati, 2007, p. 22) e associata all’angoscia. La dissociazione della mancanza dal desiderio e l’esperienza del vuoto potrebbero avere anche una natura sociale, in particolare a causa delle nuove “leggi” che governano i legami sociali a seguito dell’affermazione del capitalismo e di ciò che Lacan chiama, in una conferenza tenutasi a Milano nel 1972, “Il discorso del capitalista” (Lacan, 1978).

Nell’epoca del dominio del discorso del capitalista l’oggetto non è più in rapporto ai bisogni del soggetto, né tantomeno al suo desiderio. L’oggetto, anziché soddisfare o tendere a soddisfare, genera sempre nuove pseudomancanze affinché la domanda di oggetti continui a riprodursi infinitamente. Il discorso del capitalista apre nel soggetto dei buchi artefatti e, al tempo stesso, offre l’illusione che esistano oggetti capaci di saturare tali buchi (Recalcati, 2007, p. 20).

Riformulando quanto espresso da Recalcati, si potrebbe dire che la società contemporanea anticipa i desideri e, ben prima che i soggetti possano permettersi di costruirseli, indica che cosa

---

<sup>3</sup> Una metafora, come un sogno, può avere molteplici letture diverse, tutte potenzialmente “valide”.

manca e che cosa colmerà quella mancanza<sup>4</sup>. Di conseguenza questi *buchi artefatti* possono solo essere saturati in modo illusorio, perché non in rapporto con i bisogni e i desideri del soggetto.

### *Il vuoto come mancanza di “bisogni” intersoggettivamente condivisi*

La tendenza sociale omologante che disegna, a priori, quali sono le mancanze delle persone e quali i modi per colmare i bisogni, probabilmente è presente in molte dinamiche familiari. Questo modo di intendere il concetto di “bisogno” come qualcosa che non va intersoggettivamente condiviso e legittimato ma che esiste di per sé, a priori, e bisogna adeguarvisi, è molto simile alle dinamiche familiari descritte da Guidano nell’Organizzazione di Significato Personale DAP (Disturbo Alimentare Psicogeno). Per Organizzazione di Significato Personale, in estrema sintesi, Guidano intende una specifica modalità di costruzione della propria esperienza (di sé, degli altri, del mondo) derivante dalla relazione avuta con i propri *caregiver*. Tale Organizzazione garantisce un senso di coerenza interno - e dunque la percezione di una continuità del nostro senso di sé - e si è costruita prevalentemente in modo implicito. Le Organizzazioni non sono categorie psicopatologiche, e non identificano processi psicopatologici. Sono chiamate col nome del sintomo che, in caso di scompenso, potrebbe sopraggiungere con più probabilità in relazione ai processi che la persona con più frequenza mette in atto nella costruzione della sua esperienza. Rispetto all’Organizzazione di Significato Personale DAP, Guidano, nel seminario che tenne nel dicembre 1997 in Cile, le cui trascrizioni furono pubblicate nel 2007, afferma:

È molto importante per l’alta frequenza con la quale oggi ricorre. Direi che nell’epoca attuale postmoderna è probabilmente l’organizzazione di significato personale più frequente. Di fatto, nel nostro Centro di Psicoterapia Post-razionalista a Roma, si osserva che su dieci persone che chiedono una visita, otto sono dappici, questo perché la società postmoderna attribuisce maggiore importanza all’immagine che alla persona. L’individuo deve continuamente confermare la sua immagine; questo è il tema fondamentale che caratterizza i DAP, la cui identità si costruisce su criteri esterni (Guidano, 2007, p. 88).

L’Organizzazione di Significato Personale DAP, descritta da Guidano, si presta particolarmente per tentare di cogliere una delle possibili genesi della “sensazione di vuoto”, ma ciò non significa che essa sia presente solamente nelle persone che, in caso di scompenso, sviluppano con più probabilità un disturbo alimentare. Al contrario, essa può essere presente in tutte le altre Organizzazioni definite dall’autore. Inoltre, la “sensazione di vuoto” è stata descritta da molti

---

<sup>4</sup> A volte interrogarsi sulle dinamiche sociali può sembrare una scusa, o un paradosso. Una scusa, perché può essere inteso come un “dare la colpa” a qualcosa fuori da noi. Un paradosso, perché la società è fatta anche da noi. A mio avviso, tutto dipende dall’uso che si fa di queste considerazioni. Siamo dentro a un mondo comune, che generalmente condividiamo anche con i nostri pazienti. Spostare lo sguardo su ciò che accade nel mondo in cui si vive secondo me è utile se poi, in seduta, “ce ne dimentichiamo”. Per questo, trovo molto interessanti le considerazioni sul “sociale”, anche se non sono direttamente spendibili in psicoterapia. Ci aiutano a non considerare il setting una bolla, ad accorgersi che alcuni problemi si presentano con più frequenza di altri, a riconoscere eventuali similitudini tra la nostra esperienza e quella dei pazienti, step fondamentale per evitare la collusione. Fare finta che il mondo intorno a noi non esista, insomma, sarebbe come dire che non esistono i pregiudizi: è il modo migliore per agirli inconsapevolmente. Diverso è accorgersi di averne molti e imparare a metterli tra parentesi per andare oltre.

autori e all'interno di cornici teoriche differenti<sup>5</sup>. Qui interessava sottolineare che in questo articolo sono stati scelti prevalentemente i riferimenti ai disturbi alimentari soprattutto perché il “vuoto”, particolarmente nell'anoressia, sembra diventare quasi visibile e “incarnato”.

### *Il vuoto come mancanza del senso di sé*

Gli individui con Organizzazione di Significato Personale DAP, secondo Guidano, come già detto, costruiscono il proprio senso di sé basandosi su criteri esterni. Perché ciò avviene? Se nella società attuale i criteri attraverso cui definirsi tendono a essere stabiliti a priori, sembra che anche all'interno della famiglia del cosiddetto DAP le cose stiano così. E queste famiglie, inutile ripeterlo, sono allo stesso tempo figlie e madri della società, per questo sembrano essere così tante. Sono famiglie che, riformulando e sintetizzando i concetti di Guidano, cercano di apparire ben inserite nei canoni sociali, perseguendo quell'ideale - irraggiungibile - di benessere stereotipato della “famiglia modello”, senza conflitti, con genitori attenti all'educazione dei figli e alla loro “salute”. L'obiettivo, però, più che stabilire relazioni davvero autentiche (che necessariamente presupporrebbero conflitti, negoziazioni, cambiamenti) diventa quello di apparire perfetti agli occhi del “grande fratello” sociale. La paura del giudizio di questo “grande fratello” è tanta, per cui diventa necessario esercitare un controllo costante su qualsiasi cosa possa far trapelare il dubbio che, forse, così perfetti non siamo. E chi è che più di tutti potrebbe gettare scompiglio? Un bambino, con la sua intrinseca “autenticità biologica” che non accetta troppi compromessi. Ma molto presto impara ad accettarli: coglie, implicitamente, che è conveniente rispondere alle aspettative genitoriali (che naturalmente possono essere le più disparate) per ottenere protezione e sicurezza. Generalmente non ha la possibilità di costruirsi aspettative personali perché i *caregiver*, nel tentativo di controllare e indirizzare i suoi bisogni, anticipano quasi sempre il suo sentire. Gli indicano, prima ancora che possa permettersi di sentire qualcosa, che cosa sta sentendo e che significato ha questo sentire per lui. Gli attribuiscono stati d'animo e sensazioni che forse non prova. Decidono, in questo modo, che cosa è bene che senta e che cosa è bene che non senta.

Secondo la prospettiva costruttivista intersoggettiva, è nelle relazioni che si costruisce un senso di sé. In un'esperienza come quella appena descritta, la soluzione interna alla quale la persona potrebbe arrivare per “sentirsi” è riassumibile in: “dimmi tu che cosa sento”. Un sentire, dunque, basato su criteri esterni. Nell'infanzia, in qualche modo, il bambino può andare avanti senza eccessivi scompensi, protetto dal sentire di uno dei *caregiver*. Magari andrà bene a scuola, sarà considerato “maturo” o “con carattere”, cercherà insomma di sembrare il più possibile “perfetto”. Ma dentro di sé, con molta probabilità, sentirà - senza avere parole per dirlo - di essere “un bluff”, e potrebbe avere molta paura di venire “scoperto”. Con l'avvento dell'adolescenza le cose potrebbero complicarsi. La famiglia, agli occhi del ragazzo, potrebbe non apparire più così perfetta come sembra. Il ragazzo, anzi, potrebbe iniziare ad accorgersi della discrepanza che c'è tra dentro e fuori. Durante l'adolescenza, insomma, la messa in discussione delle figure genitoriali può portare, in questo caso, a una messa in discussione di dimensioni importantissime del sé: ricordiamoci che fino a quel momento il ragazzo era riuscito a definirsi solo attraverso le definizioni del *caregiver*. Il cambiamento dell'immagine del genitore, dunque, può accompagnarsi a un drastico cambiamento della propria immagine. L'adolescente può iniziare a rendersi

---

<sup>5</sup> A titolo puramente esemplificativo, si possono citare riflessioni sulla stessa in relazione al concetto di epoché fenomenologica (Di Petta, 2010) e a molti quadri sintomatologici tra cui il Disturbo di personalità Narcisistico e il Disturbo di personalità Borderline (Kernberg, 1975), la psicosi (Minkowski, 1927; Di Petta, 2012), i sintomi suicidari (Pani e Di Paola, 2012). Si rimanda ai riferimenti bibliografici per alcuni approfondimenti in merito, non certo esaustivi.

conto del livello di ambiguità presente in famiglia e di quanto la “perfezione” sia solo una facciata. Se il senso di sé dipende dal giudizio degli altri, la soluzione sarebbe continuare a fingere di essere perfetti. Ma la perfezione è sentita come molto distante dalle proprie possibilità interne e, soprattutto, i criteri di “perfettibilità” cambiano a seconda del contesto. Emerge il problema di fondo: chi sono? La risposta che spesso questi ragazzi si danno è: una maschera. Ma dietro di essa, eccolo lì, il vuoto. In questo caso, è un vuoto che può essere percepito, in prima battuta, come un “troppo pieno di cose non mie”, vale a dire, come un vuoto di criteri personali per dare senso alla propria esperienza nel mondo. Le bussole fino a quel momento utilizzate, insomma, iniziano a rivelarsi piene di “punti cardinali” di altri e, tuttavia, farne a meno sarebbe ancora più minaccioso, potrebbe significare smarrirsi completamente nel vuoto di opinioni proprie, pensieri propri, ma soprattutto sensazioni proprie. E spesso è da lì che queste persone cercano di ripartire, facendo del loro corpo il banco di prova per sentirsi padroni di almeno un’area della propria vita.

### *Il vuoto come mancanza di una parte del sé*

All’esperienza descritta in precedenza, può essere data anche una lettura in chiave dissociativa. Scrive Bromberg:

Per ogni essere umano il mantenimento della continuità del Sé ha, dal punto di vista evolutivo, la priorità maggiore. [...] il modo in cui una certa persona è vista nella mente di un “altro” deve riflettere il Sé nucleare che era il “bambino dei suoi genitori”.  
[...] Tuttavia, se nelle prime fasi di vita alcune parti del Sé vengono sistematicamente disconfermate, il compito di continuare a esistere nella mente di un altro (e quindi ai propri occhi), come lo stesso Sé che era “il bambino dei suoi genitori”, è molto più complicato e difficile perché implica dover dissociare quegli stati del Sé che sono discordanti con esso (Bromberg, 2011, pp. 58-59).

L’attribuzione sistematica di stati appartenenti al sé da parte di un altro, può essere considerata un’esperienza di disconferma di parti del sé. Tale esperienza potrebbe implicare una sofferenza intollerabile, nella misura in cui non è permesso “esistere” ed essere visti se non attraverso rigidi criteri esterni, in alcuni casi poco definiti e cangianti. Più in generale, esperienze di grave e ripetuta assenza di sintonizzazione affettiva possono essere considerate esperienze traumatiche relazionali precoci multiple:

La mancata conferma, da parte delle figure di attaccamento, degli stati emotivi e affettivi del bambino, soprattutto se particolarmente intensi, può fargli sentire alcune parti di sé come non accettabili in quanto non accolte e rappresentate nella mente dell’altro, portandolo a disconoscerle, a diffidare e a non rappresentare la realtà della propria esperienza. [...] La dissociazione non comporta una eliminazione dalla memoria delle esperienze disconfermate ma uno svuotamento del loro contenuto emozionale e/o una “non possibilità”, più o meno temporanea, della loro riattivazione a livello consapevole (Cionini, Mantovani, 2017, 42-43).

La “sensazione di vuoto”, in questo senso, può essere letta come il “buco emozionale” percepito a causa dell’impossibilità di rappresentarsi la realtà della propria esperienza dissociata perché troppo minacciosa per il mantenimento del senso di coerenza e unità personale. Potrebbe indicare uno spazio pervaso dal lutto, dalla sensazione di mancanza di una parte del sé che comunque permane nella memoria implicita e che quindi orienta, in assenza di consapevolezza, i comportamenti e le modalità di costruzione dell’esperienza (Stern, 2003).

### *Riassumendo*

Partendo dall'ipotesi, accreditata dalle definizioni di “vuoto” condivise, che quest'ultimo sia uno spazio che “manca” di qualcosa, sono state esplorate tre possibili “sostanze” che nelle “sensazioni di vuoto” sembrerebbero mancare all'appello: il desiderio, il senso di sé, una parte del sé.

Nel primo caso, il vuoto sarebbe caratterizzato da mancanza senza desiderio e la “sensazione di vuoto” un effetto di questo continuo riempirsi insaziabile di “cose” e non di legami. Nel vuoto come mancanza del senso di sé, la “sensazione di vuoto” potrebbe essere letta come l'impossibilità di sentire confini e contenitori per riempirsi veramente. Con una metafora, forse è il vuoto che s'immagina dietro a uno specchio, quando ci si accorge che oltre a esso c'è un muro e non una persona. È il nulla della trasparenza, l'inconsistenza del vento. La sensazione di essere solamente un riflesso. La sensazione che se l'altro non mi dice che cosa sentire, io non sento. Anzi, sento vuoto. Nel terzo caso, la “sensazione di vuoto” può essere letta come quel senso di perdita di una parte di sé non contattabile e incomunicabile. La viscerale consapevolezza - esplicitamente inconsapevole - di aver subito una sorta di amputazione pur avendo due gambe e due braccia.

Queste tre possibili letture della “sensazione di vuoto”, non certo esaustive, di fatto ci dicono la stessa cosa. Se un individuo non ha un senso di sé con confini flessibili (se non c'è neppure un “soggetto”), se si sente agito da qualcosa di non rappresentabile, se i suoi bisogni possono esistere solo se coerenti con i bisogni che “gli decide” il contesto, è quasi ovvio che non possa avere un desiderio e che senta la sua presenza nel mondo come priva di senso e sostanza.

Ma ciò non basta. Quanto descritto potrebbe spiegare solamente una parte del problema. Anzi, spiega soltanto *il problema*. Ma in un'ottica costruttivista, «il sintomo è *funzionale* al sistema individuale, poiché rappresenta la modalità “migliore”, anche se portatrice di malessere, che la persona è riuscita a costruire per mantenere integro il senso del proprio equilibrio e della propria identità personale» (Cionini, 2013, p. 164). La “sensazione di vuoto”, se intesa - in senso lato - come sintomo, va colta anche nella sua funzione equilibratrice, nella sua logica interna. Quindi, la domanda da porsi a questo punto è: a che cosa potrebbe servire “sentire il vuoto”? Che senso potrebbe avere, ai fini del mantenimento dell'equilibrio personale, una sensazione simile?

### **Arrivare a sentire il vuoto**

Quando una persona decide di intraprendere un percorso di psicoterapia, generalmente vuole cambiare qualcosa. In questo senso, ha un desiderio<sup>6</sup>. Nella maggior parte dei casi, un qualche sintomo gli “impedisce” di vivere come vorrebbe. In altri casi ancora, pur senza sintomi eclatanti, la persona percepisce che c'è “qualcosa” che non scorre come prima. In pochi chiedono di fare un percorso perché “si sentono vuoti”. Confrontandomi con colleghi più esperti, mi sono resa conto che la “sensazione di vuoto” viene spesso sentita dallo psicoterapeuta come comunque presente, ma non sempre “è riferita” in modo così esplicito dal paziente. Detto in altri termini, è facile percepire alcuni pazienti come “pieni di cose non proprie” utili «a non entrare in conflitto con i propri legami affettivi che, unici, danno un senso al sé, sia pur un senso fittizio» (Cionini,

---

<sup>6</sup> Non a caso, Recalcati nel volume *Clinica del vuoto* (2002) parla tendenzialmente di situazioni gravi che è difficile incontrare in un setting psicoterapeutico privato al quale, nella maggior parte dei casi, hanno accesso pazienti che scelgono deliberatamente di intraprendere un percorso di psicoterapia senza che vi sia un'istituzione o un medico che lo abbia suggerito (anche se ovviamente può accadere).

comunicazione personale). Percepire un paziente come “pieno di cose non sue” è coerente con le letture precedenti. In tutti i casi, anche se per motivi magari differenti, qualcosa di “mio” viene messo da parte, sacrificato, disconosciuto e “sostituito”, almeno a livello esplicito, da ciò che relazionalmente è “più comodo”: da un “pieno”, dunque, “non mio”, o “mio solo in parte”. Naturalmente, non sto parlando delle inevitabili incomprensioni relazionali presenti, almeno in qualche momento, nella storia di chiunque. Non sto neppure parlando di periodi particolari in cui, a seguito di qualche evento più o meno doloroso (lutto, separazione, cambiamenti repentini nello stile di vita...) si mettono momentaneamente da parte alcuni vissuti personali per “andare avanti”. Piuttosto, mi riferisco a quando costantemente, ripetutamente e invariabilmente una persona non può permettersi di “esistere” all’interno di una relazione vitale a meno che non si privi, sempre o quasi sempre, di un pezzo di sé. In questi casi, permettersi di “sentire il vuoto” a volte può essere un primo importantissimo traguardo e “fare un po’ di spazio”, che per il momento è “vuoto”, una conquista. Proviamo a immaginare questa sensazione in prima persona, nel momento in cui emerge e diviene consapevole: “C’è uno spazio mio, potenzialmente esplorabile, che riconosco e difendo. Allo stesso tempo, ancora non so bene che farmene, è vuoto, e questo mi fa paura”.

A volte i pazienti arrivano in psicoterapia e parlano della loro “sensazione di vuoto” in prima battuta. Nella maggior parte dei casi, è una sensazione che il terapeuta può percepire, ma non è detto che al paziente sia chiara, e ci può volere molto tempo prima che emerga. Tuttavia, nelle situazioni sopradescritte, l’incontro con il “vuoto” sembra quasi “indispensabile” al processo terapeutico.

### *Il vuoto come territorio da esplorare*

All’interno del processo terapeutico, il “vuoto” non è stato inteso solamente “in negativo”. Scrive Cionini:

Con una metafora si potrebbe dire che il paziente giunge [in psicoterapia] “pieno” di spiegazioni non percorribili, in quanto ripetutamente invalidate, ma soggettivamente “certe” poiché la sua esperienza storico-personale lo ha portato a sentirle come quelle che meglio potevano garantire il suo equilibrio sistemico. [...] Porsi nei confronti del “vuoto” come un nuovo territorio possibile da esplorare, insieme al terapeuta, permette di co-creare nuovi significati grazie ai processi di condivisione e sintonizzazione affettiva (Cionini, 2013, pp. 185-186).

In questo senso, il vuoto 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. Ecco che allora si incontra *un nuovo territorio possibile da esplorare*. È evidente che questa definizione non vede il “vuoto” come uno spazio privo di qualcosa, ma anzi, lo riabilita a territorio inedito nel quale possono germogliare *nuovi significati*.

Anche in un’ottica gestaltica l’entrare in contatto con il “vuoto fertile” è considerata un’esperienza, quasi un’avventura, che assume una connotazione simile alla precedente:

L’individuo capace di tollerare l’esperienza del vuoto fertile sperimentando fino in fondo la propria confusione, vivrà probabilmente un’esperienza, un insight, un lampo di comprensione o percezione. La parte più difficile dell’intero procedimento è quella di astenersi dall’intellettualizzare e dal verbalizzare il processo in atto (Perls et al., 1951, p. 95).



“Mi sento vuoto”

### *Il “vuoto” dell’anoressia come modo per dire “ci sono anch’io”*

In molte letture dell’anoressia, al “vuoto” è stato dato un senso e una funzione. Forse perché l’anoressia, più di altri sintomi, colpisce per la tenacia con cui le persone cercano di mantenersi vuote. Dà proprio l’idea che un certo “vuoto dentro” sia per loro necessario, anche quando messe di fronte ai vincoli biologici più elementari. Ma non confondiamoci: le “sensazioni di vuoto” non appartengono soltanto a chi presenta questi sintomi. Queste persone, più semplicemente e per dirlo con una metafora, “mettono il vuoto sul piatto”. Già ho sintetizzato la lettura di Guidano dell’Organizzazione di Significato Personale DAP che vede, come esito di un possibile scompenso, la probabilità della comparsa di un disturbo alimentare. Tale lettura è coerente anche con quella di Cionini (2013):

La “capacità” di mantenere” il proprio corpo defedato può essere divenuto un elemento nucleare della propria identità personale nella misura in cui l’esperienza storica individuale può aver portato la persona a costruirsi la sensazione di un’ampia non-possibilità di essere padrona di dimensioni “altre” rispetto al corpo stesso. Il corpo diventa così un oggetto - l’unico - sul quale si ha la sensazione di poter esercitare il proprio controllo e il proprio dominio (Cionini, 2013, p. 147).

Riformulando quanto detto da Cionini, il “corpo vuoto” può essere il modo migliore che la persona ha trovato per tentare di avere uno “spazio”.

Anche Recalcati (2002), pur facendo riferimento a una cornice teorico-epistemologica diversa, definisce il “primo niente”<sup>7</sup> dell’anoressia in modo concettualmente simile, ovvero come *oggetto separatore*:

È il niente che manifesta l’essenza dell’anoressia come manovra di separazione. Mangiare niente è infatti un modo per sbarrare l’Altro, ovvero per ridurre l’onnipotenza dell’Altro in impotenza e viceversa per emancipare il soggetto dalla sua impotenza, per sganciarlo dalla dipendenza alienante dell’Altro. (Recalcati, 2002, p. 18-19)

Queste letture dell’anoressia hanno un denominatore comune: attraverso il “vuoto” (il rifiuto del “pieno”) le persone con tale sintomatologia sembrano voler affermare, in modo apparentemente paradossale, “ci sono anch’io”. Allora, gli spunti precedenti relativi al “vuoto” nel processo terapeutico e questi ultimi accenni al possibile senso del “vuoto” nell’anoressia, possono aiutarci a provare a rispondere alla domanda più generale che riguarda le “sensazioni di vuoto” di per sé, a prescindere dalle loro declinazioni cliniche: a che cosa “serve”, ai fini del mantenimento di un equilibrio personale, sentire il “vuoto”?

### **Verso una sintesi: il vuoto come spazio per il cambiamento**

Ripartiamo dal principio, da quella frase che spesso si dice e si sente dire: “mi sento vuoto”. Dopo essersi concentrati sul vuoto, proviamo per un momento a concentrarsi sul primo pezzo: “mi sento”. Sembrerà banale, ma intanto è innegabile che chi arriva a sentire il vuoto, chi si sente vuoto, ha ancora sensazioni.

---

<sup>7</sup> Distinto dal “secondo niente” che «contraddistingue clinicamente la dimensione psicotica dell’anoressia e dei casi cosiddetti “gravi”. [...] Questo secondo niente non è in connessione all’Altro ma esprime un rifiuto radicale dell’Altro. [...] In primo piano non è il desiderio di niente ma la riduzione del desiderio a niente» (Recalcati, 2002, p. 22).

Riprendendo quanto detto: un soggetto momentaneamente privo di confini che possano fargli comprendere dove inizia e dove finisce (un fantasma senza neppure il lenzuolo), se ha “sensazioni di vuoto”, sente. Un soggetto pieno di buchi, con pezzi di sé in gattabuia perché non legittimi e non costruibili e negoziabili nelle relazioni, quando afferma di sentirsi vuoto, sente. Perché il punto non è essere o meno “vuoti”, il punto è “sentirsi vuoti”. E chi si sente vuoto, di fatto, non è (più) vuoto.

Viste in questa luce, le “sensazioni di vuoto” hanno il sapore di una vera e propria protesta rivoluzionaria: potrebbero essere intese come il tentativo di trattenere “dentro” uno spazio coraggioso che *sente*, che si mantiene intatto per protesta, per dire “comunque, io non ci sto”. Uno spazio che non si fa riempire e svuotare a piacimento degli altri, ma che anzi, si conserva fertile in vista di una sua possibile fioritura e trasformazione che lo renda finalmente proprio e degno di valore e cura. In questo senso, si può davvero leggere il vuoto come uno spazio “in potenza” che resta lì, come i campi durante il periodo di maggese, a riposare in attesa di poterci mettere i semi giusti. Questa lettura non è né univoca né esaustiva, ma invita a non incappare nel rischio dell’*Horror Vacui*, a non temere le “sensazioni di vuoto”, a non rassegnarsi all’accezione negativa che possono assumere nel senso comune e a non guardarne solamente gli effetti devastanti e destabilizzanti. Senza escludere o minimizzare tutti i costi che “le sensazioni di vuoto” comportano - come del resto qualsiasi sintomo - esse potrebbero avere anche una funzione protettiva che va presa in considerazione: nello specifico, quella di preservare la possibilità di cambiamento. Se possono venire anche associate all’angoscia, esse non si esauriscono con l’angoscia poiché quest’ultima ne è soltanto un effetto. Se ci sono potrebbero essere il terreno sul quale provare a costruire - insieme - il desiderio di ripartire. La lavagna all’interno della quale disegnare, coraggiosamente, un pezzo di sé di propria mano.

### Riferimenti bibliografici

- Bromberg, P. M. (2011). *The shadow of the tsunami: And the growth of the relational mind*. Hillsdale, NJ: Routledge. (trad. it. *L’ombra dello tsunami. La crescita della mente relazionale*. Milano: Raffaello Cortina, 2012)
- Cionini, L. (2013). La psicoterapia cognitivo-costruttivista. In L. Cionini (a cura di), *Modelli di psicoterapia* (pp. 133-213). Roma: Carocci.
- Cionini, L., e Mantovani, I. (2016). Leggere la dissociazione dell’esperienza del trauma relazionale: la psicoterapia nell’ottica costruttivista intersoggettiva. *Costruttivismi*, 3, 40-62.
- Di Petta, G. (2010). Il vissuto del vuoto: tempo, affetti, cambiamento. Per una fenomenologia dell’epoché. *Comprendre*, 21, 130-181.
- Di Petta, G. (2012). *Nel nulla esserci. Il vuoto, la psicosi, l’incontro*. Roma: Edizioni Universitarie Romane.
- Guidano, V. (2007). *Psicoterapia cognitiva post-razionalista. Una ricognizione dalla teoria alla clinica*. Milano: Franco Angeli.
- Kernberg, O. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York: Aronson.
- Lacan, J. (1978). *Lacan in Italia 1953-1978. En Italie Lacan*. Milano: La Salamandra.
- Minkowski, E. (1927). *La schizophrénie: psychopathologie des schizoïdes et des schizo-phrènes*. Paris: Payot. (trad. it. *La schizofrenia*, Verona: Bertani, 1980)
- Pani, R., Di Paola, A. (2013). *Senso di vuoto e bisogno di annullarsi. Adolescenti e giovani adulti a rischio di suicidio*. Bologna: CLUEB.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and growth in the human personality*. New York: Julian Press. (trad. it. *La terapia della Gestalt. Eccitamento e accrescimento nella personalità umana*. Roma: Astrolabio, 1971)

## “Mi sento vuoto”

- Recalcati, M. (2004). *Clinica del vuoto. Anoressie, dipendenze, psicosi*. Milano: Franco Angeli.
- Recalcati, M. (2010). *Il soggetto vuoto. Clinica psicoanalitica delle nuove forme del sintomo*. Trento: Erickson.
- Stern, D. B. (2003). *Unformulated experience: From dissociation to imagination in psychoanalysis*. Hillsdale: The Analytic Press. (trad. it. *L'esperienza non formulata. Dalla dissociazione all'immaginazione in psicoanalisi*. Pisa: Edizioni del Cerro, 2007)

### L'Autrice

*Claudia Casini* è psicologa, specializzanda presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia a indirizzo costruttivista-intersoggettivo del CESIPc di Firenze, collaboratrice per la casa editrice Giunti e attrice.  
Email: [claudia.casini88@gmail.com](mailto:claudia.casini88@gmail.com)



### Citazione (APA)

Casini, C. (2017). “Mi sento vuoto”. Dal vuoto come mancanza al vuoto come spazio per il cambiamento. *Costruttivismi*, 4: 189-199. doi: 10.23826/2017.02.189.199