

GIUSEPPE CAPPuccio

SILENZIO...

*Eloquente afonia e unico apostrofo
tra parola e ascolto*

Collana **(Bi)sogni di psicoterapia**
diretta da *Luigi Cancrini*



Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi 23 – 00162 Roma
tel. 06-39738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl - Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel. 06-39738315

I edizione, 2026

Giuseppe Cappuccio è Psicopedagogista, Psicologo e Psicoterapeuta. Specializzato in Orientamento Scolastico-Professionale e in Terapia Familiare Sistemico Relazionale. Didatta del Centro Studi di Terapia Familiare e Relazionale di Roma con sede a Torino presso l'Istituto EMMECI. Dopo una esperienza in ambito scolastico, è passato al mondo aziendale maturando competenze come Psicologo del Lavoro su Tecniche Psicometriche, Organizzazione Aziendale e Consulenza di Direzione. Attualmente, lavora come terapeuta libero professionista e, in qualità di Didatta, svolge attività formativa e di supervisione in psicologia clinica (individuale, di coppia e familiare). Ha tradotto dal francese tre testi specialistici in terapia sistemico relazionale: *“Gli oggetti fluttuanti: metodi di interviste sistemiche”*, *“Uno e uno fanno tre: quale psicoterapia per la coppia di oggi”* e *“Viaggio nella sistemica: l'operatore, il richiedente l'aiuto, la formazione”* editi da Armando e Alpes di Roma. Ha collaborato alla stesura del testo: *“Lo sguardo riflesso”* edito da Armando curandone l'appendice riguardante la supervisione di gruppi clinici in ambito psicoterapeutico. È autore dei testi: *“Una vita da psicologo”* in cui presenta concetti sistemico-relazionali in chiave autobiografica, *“Mele stregate e magici riflessi”* in cui espone un interessante parallelo tra i riti di iniziazione, le fiabe e la psicoterapia basata sull'uso delle storie personali per dar voce ai propri eventi di vita e *“La casetta di marzapane”* in cui propone alcune riflessioni antropoanalitiche sui miti e sulle fiabe, tutti pubblicati dalla Nuova Trauben di Torino. È autore di articoli specialistici in terapia sistemica pubblicati sulla rivista *“Ecologia della mente”* edita da “Il Pensiero Scientifico”.

In copertina realizzazione grafica di Sebastian Cappuccio.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice generale

INIZIALI POETICHE RIFLESSIONI SILENTI.....	V
INTRODUZIONE	VII
CAPITOLO 1 – Aspetti fisiologici del silenzio	1
CAPITOLO 2 – Le forme comunicative del silenzio	5
<i>Il suono del silenzio in musica</i>	13
<i>Il minuto di silenzio</i>	15
<i>La spirale del silenzio</i>	16
<i>Il silenzio come voce della gestualità</i>	19
<i>Il silenzio come pausa e attesa</i>	20
<i>Il silenzio come riflessione personale</i>	22
<i>Sacralità del silenzio</i>	25
CAPITOLO 3 – Il rumore, il silenzio e l’ascolto sincero	27
<i>Ascoltare l’altro senza pregiudizi</i>	28
<i>Il silenzio come ritiro in sé stessi</i>	32
CAPITOLO 4 – Il silenzio somatizzato	35
<i>La dimensione depressiva</i>	35
<i>La condizione psicotica</i>	36
<i>I (DAN) Disturbi Alimentari Nutrizionali</i>	37
<i>Lanoressia nervosa</i>	38
<i>La bulimia nervosa</i>	38
<i>I disordini alimentari</i>	38
<i>Le dipendenze da sostanze</i>	38
<i>Aspetti psicosomatici</i>	39
CAPITOLO 5 – Tecniche “silenziose” o non verbali	41
<i>Le sculture familiari</i>	42
<i>Il genogramma</i>	43
<i>Le realizzazioni grafiche</i>	44
<i>La tecnica del collage</i>	45
<i>I linguaggi analogici</i>	45
CAPITOLO 6 – Il terapeuta e la gestione del silenzio in psicoterapia	47
<i>Il silenzio che cura</i>	47
<i>La funzione di ascolto</i>	52
<i>La funzione diagnostica</i>	53
<i>La funzione curativa</i>	53

<i>Il potere del silenzio</i>	62
CAPITOLO 7 – Il Silenzio in Terapia Sistemico Familiare	65
CAPITOLO 8 – Il silenzio dei segreti	71
<i>Il segreto degli animali</i>	71
<i>I segreti di stato</i>	72
<i>Il segreto delle organizzazioni (aziende)</i>	72
<i>Il segreto professionale</i>	73
<i>Il segreto omertoso</i>	73
<i>Il segreto personale</i>	73
<i>Il segreto intrapsichico</i>	74
CAPITOLO 9 – Il setting terapeutico multiplo e la gestione dei segreti	77
<i>Il segreto della “mano sulla maniglia della porta”</i>	77
<i>Lo psicoterapeuta e il lavoro di rete: un approccio integrato</i>	78
CAPITOLO 10 – Il silenzio condiviso	
(Segreti Familiari, Bugie e il destino del non detto)	83
<i>Segreti familiari (il destino del Non-Detto)</i>	83
<i>Il segreto nella letteratura sistemico relazionale</i>	88
<i>Il “Non-Dire”</i>	90
<i>Il silenzio per paura di dire</i>	91
<i>Il silenzio dell’abuso sessuale</i>	91
<i>Il silenzio della famiglia</i>	95
CAPITOLO 11 – Il silenzio del sintomo (come torre o baratro)	99
<i>Il sintomo</i>	99
<i>Il mutismo selettivo</i>	100
<i>Il cerebroleso grave</i>	102
<i>La depressione</i>	103
<i>La schizofrenia</i>	104
<i>Il silenzio della vittima e del suo persecutore</i>	104
<i>La posizione attiva</i>	105
<i>La posizione acquiescente</i>	106
<i>L’idealizzazione delirante</i>	106
CAPITOLO 12 – Il Silenzio delle strutture (e il mondo dell’infanzia)	107
CAPITOLO 13 – Il Silenzio in Psicoanalisi	109
CONCLUSIONI	123
<i>Bibliografia</i>	127

Iniziali poetiche Riflessioni silenziose

*Tutti ormai sanno che ...
"Fa molto più rumore un singolo albero che cade che un'intera foresta che cresce!"
ma io aggiungerei che ...*

*Ogni foresta cresce lentamente
e senza disturbare nessuno
offrendo cibo e rifugio a molti esseri viventi.
Ci si accorge di lei solo dopo diversi anni
per la magnificenza e maestosità delle sue fronde
per l'ecologica e naturale forza dei tronchi
per l'ombra e il refrigerio che dona a tutti
ma ciò che colpisce di più è che ...
tutto avviene senza alcun rumore".
(G. Cappuccio)*

Esiste qualcosa di più grande

*"Esiste qualcosa di più grande e più puro
rispetto a ciò che la bocca pronuncia.
Il silenzio illumina l'anima,
sussurra ai cuori e li unisce.
Il silenzio ci porta lontano da noi stessi,
ci fa veleggiare nel firmamento dello spirito,
ci avvicina al cielo;
ci fa sentire che il corpo
è nulla più che una prigione,
e questo mondo è un luogo d'esilio".
(Kahlil Gibran)*

*"Nelle poesie a volte, fuggevolmente, sentiamo tra le parole la presenza del silenzio;
ogni poesia aiuta gli uomini a trovare il loro spazio e ad abitare meglio la terra"
(Valesio P. "Ascoltare il silenzio" il Mulino Bo '86).*

*Ai miei cari genitori
il cui silenzio, purtroppo, dura ormai da troppo tempo.*

Introduzione

“Il silenzio è l’assoluta mancanza di suoni e rumori, ma anche una particolare condizione legata alla solitudine, all’ascolto, alla riflessione, alla pace e alla spiritualità. Infatti, è proprio nel silenzio che possiamo ammirare completamente la bellezza di ciò che ci circonda, e viaggiare dentro i nostri più reconditi pensieri”.

Secondo antichi racconti il “*Prolabio*”, il solco che abbiamo sotto il naso, è l’impronta lasciataci dal dito che l’angelo custode ci mette sulla bocca prima della nascita, per raccomandarci il silenzio fin dalla vita prenatale. Nasciamo già custodi del silenzio e, durante la nostra vita, ne siamo attratti, respinti e, a volte, ne diventiamo cultori o addirittura vittime spaventate. Il silenzio è un universo perché di esso ha tutte le caratteristiche: è dentro e fuori di noi, c’è stato prima, c’è ora e ci sarà anche in un futuro domani, può essere senza consistenza e densissimo, ma anche meraviglioso e spaventoso.

Il silenzio è espressione tipica dell’umano ma anche del divino e, qualche volta, persino del demoniaco. Infatti lo si può osservare da diverse angolazioni: nell’uso quotidiano, nelle forme di manipolazione e coercizione, nel suo rapporto con le varie arti (dalla pittura alla scultura, dal cinema alla musica, ecc.), nella sua immanenza spirituale, negli aspetti asociali, traumatici e psicopatologici e quindi anche nel processo psicoterapeutico.

Etimologicamente il termine “*Silentium*” deriva dal verbo latino “*Silere*”, che indica la completa assenza di segnali. Di solito, si ritiene che del silenzio si possa solo parlare, ma il silenzio è tutt’altro che silente, infatti, non esiste in forma pura e assoluta perché ogni silenzio in effetti è “*Rumoroso*” avendo il suono del nostro “*Apparato Sensoriale*”, il quale non tace mai, neppure quando è deprivato di stimoli. Però questo “*Rumore Silente*” non ha forme precise e perciò appare più come un tessuto con una sua particolare soggettiva texture e non come un suono omogeneo, un discorso fatto di frasi.

“Il silenzio è l’unica forza in grado di cambiare una Parola Vuota, inessenziale e dissipata in una parola veramente Autentica”.

Ma il silenzio, inteso come assenza di suono, può diventare il protagonista assoluto di una situazione come potrebbe esserlo un grido o addirittura un canto. L’aspetto paradossale di chi si occupa di esaminare il silenzio nelle sue varie peculiarità è quello di cercare di attribuirgli una “*Sonorità*”, dando paradossalmente “*Voce all’assenza di Voce*”, un “*Significato Altro*” ad un diverso modo di entrare in relazione e comunicare.

SILENZIO...

Collera, delusione, mancanza, minaccia, accettazione, riservatezza, paura, amicizia, promessa, attesa, incontro, meditazione, ascolto... potrebbero essere solo alcuni aspetti dei tanti volti del silenzio... come, in qualche modo, ci ricorda la canzone *"The sound of silence"* di Paul Simon. Il *"suono del silenzio"* menzionato è proprio una contraddizione in termini, un paradosso intrinseco già evidente nel titolo del brano e ancor più esplicito in alcuni passaggi e frasi del testo:

"...le mie parole caddero come gocce di pioggia, e riecheggiarono, nei pozzi del silenzio. E nella luce pura vidi migliaia di persone, o forse più persone che parlavano senza emettere suoni, persone che ascoltavano senza udire, persone che scrivevano canzoni che le voci non avrebbero mai cantato e nessuno osava, disturbare il suono del silenzio".

Chi frequenta i conservatori, i laboratori o scuole di musica, in genere, impara a capire l'importanza delle pause, dei silenzi come attesa e preparazione di qualcosa che verrà. La pausa, infatti, non è uno spazio vuoto ma un *"luogo di pienezza"* che racchiude ciò che è stato e ciò che sarà, un respiro nuovo. Uno spazio non sempre codificato o imbrigliato in regole ma libero di essere vissuto e sussurrato come la musica suggerisce.

"Nel silenzio anche un sorriso... può far rumore".
(L. Battisti dalla canzone "nel cuore nell'anima")

Si tratta di uno spazio che, proprio perchè è libero, fa paura... e la paura c'è sempre nel passare da un tempo ad un altro di una *"Sonata"*, nell'attesa tra un brano e un altro in un concerto, nel respiro a fine prestazione prima degli applausi del pubblico o nell'attesa del giudizio dell'insegnante... ma la paura rimane solo paura se non si ha la forza di accogliere il silenzio come parte creativa e integrante dell'armonia musicale, come *"Suono Primordiale"* da cui tutto è generato. A volte sono molto meno ansiogene la musica, le parole, le tante informazioni, di un silenzio fuori posto.

"... ci sono cose in un silenzio che non m'aspettavo mai, vorrei una voce e improvvisamente ti accorgi che il silenzio ha il volto delle cose che hai perduto".
(Mogol)

Viviamo in una società in cui il silenzio non è concepibile; in una collettività come la nostra, così assordante e intrisa di superficialità, tutto è amplificato e inquinato da tanti, eccessivi *"Rumori"* sempre più complessi e, a volte, sempre più assordanti. Molti ragazzi, forse troppi, sono alla ricerca di forti esperienze ad alto volume, cercano in ogni modo di non vedere, non sentire, cercando di *"Distrarsi"* da sé stessi, per non guardarsi dentro e per la paura di scoprirsi vuoti e infelici.

Oggi, più che mai, il silenzio spaventa proprio perchè è equiparato ad una pausa investigativa della propria coscienza, una coscienza che non riesce più a dar senso alla propria esistenza, ma che preferisce conformarsi alle mode del momento. Allo stesso tempo, però, alcuni ordini religiosi e monastici fanno del silenzio, quasi pa-

radossalmente “*Rubato*” ad una frenetica e chiassosa società, un momento intimo di raccoglimento e pausa meditativa con sé stessi trasformandolo in un luogo di vita unico preposto all’incontro intimo con Dio o con l’Assoluto...

*“Esiste un momento per tacere e uno per parlare.
Nell’ordine, il momento per tacere deve sempre venire prima:
solo se si sarà imparato a mantenere il silenzio, si potrà imparare a parlare
rettamente. In realtà è bene parlare solo per dire qualcosa che valga più del silenzio”
 (“Arte di tacere” trattato del 1771 dell’Abate Joseph Antoine Toussaint Dinouart)*

Il silenzio, inoltre, ha differenti significati e un diverso grado di importanza a seconda del tipo di cultura in cui è agito. La cultura occidentale che si potrebbe definire come “*cultura del rumore*” non è particolarmente ricca di momenti di silenzio, forse perché si hanno poche abitudini o costumi che invitano alla riflessione e alla conoscenza di sé. Infatti, in alcune culture l’esperienza del silenzio non è solo molto significativa ma addirittura necessaria.

Nelle cosiddette “*Culture del silenzio*”, come quelle orientali, amerindiane e africane, i “*Momenti di Silenzio*” sono considerati normali in una conversazione, perché danno modo ai partecipanti di riflettere e giudicare quello che hanno ascoltato. In India il silenzio contiene tutte le verità allo stato puro; infatti, gli insegnamenti e le iniziazioni conferite attraverso il silenzio sono molto preziose. Tra alcune tribù di pellerossa il silenzio significa il “*Non Riconoscimento*” di una persona dopo che questa abbia subito un lutto, una grave malattia o un lungo periodo di lontananza, come a sottolineare che tali esperienze cambiano l’identità stessa della persona.

Nelle culture nordoccidentali, invece, sempre più ossessionate dall’uso del linguaggio, il silenzio tra intimi può rappresentare un segnale di condivisione, di affetti ed emozioni; nelle relazioni sociali può significare incertezza, ambiguità o non collaborazione tra interlocutori. In tal caso è spesso usato dal parlante per una negoziazione di status o di ruoli. Poiché il diritto alla parola in situazioni comunicative di gruppo dipende strettamente da relazioni di potere o funzioni riconosciute, ogni individuo sa esattamente se e quando parlare. Violare tale regola non scritta, come è noto, è severamente stigmatizzato in ogni cultura.

Come si evince da quanto precedentemente esposto il silenzio è un concetto che assume un significato decisamente poliedrico, infatti, sono molti i lati da cui si può cercare di osservarlo e studiarlo per definirne le caratteristiche e le modalità d’uso nell’ambito della comunicazione. Per questo occorre approfondirne il significato, le peculiarità e le possibilità d’impiego in diversi campi e in particolar modo nell’interattività terapeutica. Questo è uno degli obiettivi che mi sono proposto in questo scritto.

