VOICE DIALOGUE - Introduzione

La Psicologia dei Sé e il Voice Dialogue nascono negli Stati Uniti negli anni 70 ideati da Hal Stone, Ph.D. e Sidra Stone, Ph.D., e si fondano sul riscontro che l'"Io" è costituito da **una molteplicità di Sé interiori**.
Il presupposto intorno a cui la psicologia dei sé si sviluppa è il seguente: quando nasciamo siamo esseri completamente vulnerabili, la nostra sopravvivenza dipende totalmente dalle cure dei nostri genitori o da chi si prende cura di noi. Inoltre, abbiamo a nostra completa disposizione tutto il bagaglio di comportamenti che possiamo mettere in atto durante la nostra vita: non ci sono limiti, il bagaglio di ogni essere umano corrisponde a tutti i comportamenti che possiamo vedere nel mondo, da quelli più edificanti a quelli più aberranti, ognuno di noi li possiede.

Ma cosa accade nei primi anni della nostra vita?

Di questo immenso bagaglio iniziamo a fare una cernita e la scelta avviene in base ai risultati che certi comportamenti che mettiamo in atto conseguono.
Se nasco in una famiglia dove il valore della responsabilità è molto forte e sostenuto, inizierò a preferire per me comportamenti e modi di agire che mettano in primo piano questa qualità, **perché questo verrà riconosciuto e apprezzato da chi si prende cura di me e io sarò amato.**
Con il tempo, mi accorgo con sempre maggiore chiarezza e anche attraverso rimproveri che mi feriscono, **che il comportamento opposto, l'irresponsabilità, non è ugualmente apprezzato**, ma anzi, a volte addirittura punito.
E così, a seguito di questa constatazione, inizierò sempre di più ad agire come bambino responsabile, "un vero ometto", o "una vera donnina", ed a non agire più l'irresponsabilità, causa di dolore, disagio e rimproveri.

Come si traduce questo naturale meccanismo nei termini della Dinamica dei Sé?

La parte responsabile diventerà primaria nella mia vita e mi porterà ad agire sempre nello stesso modo in qualsiasi situazione. Insieme alle altre parti che nel tempo prenderanno il sopravvento sui loro opposti. Queste parti **sono definite Energie primarie o Sé primari** e sono loro che delineano la mia personalità e che influenzano il mio agire nella vita.

Nel momento in cui scelgo un Sé, anche se questo avviene del tutto inconsapevolmente, automaticamente spingo l'opposto nell'inconscio e il termine che lo identifica è: **Energia rinnegata o Sé rinnegato**.

Questa è la dinamica, secondo la psicologia dei sè, attraverso la quale la nostra personalità si forma.
Quindi ciò che ci fa agire nel mondo sono i nostri sé primari, ma, identificati in loro, l'agire sarà sempre **in automatico**, mai uno scegliere realmente. Questo perché non possiamo fare altro che comportarci in quel modo.
E così, quell'immenso bagaglio e quella ricchezza di cui siamo portatori, presto si riduce a pochi e ripetitivi comportamenti che non ci permettono la libertà di vivere. L'intento dei nostri Sé primari, che è la nostra famiglia interiore, è quello, anche in età adulta, di proteggere le nostre **parti vulnerabili**, quel bambino che una volta fu tale nella realtà ed ora continua ad esistere nella nostra realtà interiore.
Quel **Bambino vulnerabile**, che ora da adulti abita in noi, ha bisogno di amore e di riconoscimento ed ha fatto l'esperienza che comportandosi in un certo modo ciò di cui aveva ed ha bisogno lo ha ricevuto: **l'amore dei genitori.** Ora i Sé primari ritengono di dover continuare a farci agire nello stesso modo per ottenere lo stesso risultato: l'amore e la stima degli altri.

Ma cosa accade ai Sé rinnegati?

Certo, **non scompaiono né muoiono**, ma anzi si fanno sentire ogni tanto o **attraverso i sogni**, oppure in certe situazioni in cui ci sorprendiamo in **comportamenti nei quali non ci riconosciamo**, oppure li scopriamo nel giudizio verso altre persone o li rivediamo nei nostri partner, o colleghi di lavoro, o i nostri figli.

Questo perché comunque esiste **un'istanza sovrapersonale**, dell'inconscio, che vuole per noi **l'equilibrio**. Vale a dire che se io rinnego una parte di me vivo costantemente nello squilibrio e quindi, in qualche modo, l'esistenza creerà per me occasioni attraverso le quali poter ritrovare l'equilibrio. **Il Voice Dialogue è uno strumento ideale e potente per assecondare questa naturale tendenza dell'esistenza.**

Come facilitare la ricerca dell'equilibrio?

Quando viviamo la nostra vita solamente attraverso alcune parti di noi, i Sé primari, è come se un'orchestra, composta solamente dagli archi, suonasse una sinfonia di Beethoven o di Mozart: certo, alle nostre orecchie, risulterebbe assai ripetitiva e priva di molte sfumature. Senza i fiati, i legni, le percussioni e anche il triangolo, relegati dietro le quinte, si perderebbe molto della bellezza di quella composizione. Ma non è possibile convincere gli archi

che è necessario avere anche gli altri strumenti, per loro sembra essere inutile, impensabile ed anche pericoloso.

Solo il **direttore d'orchestra** conosce la necessità e la bellezza di un organico completo in cui tutti gli strumenti possano suonare la loro melodia e la loro partitura.

Per la Dinamica dei Sé il direttore d'orchestra ha un nome: **Io cosciente** (AWARE EGO PROCESS)

Solo l'Io cosciente ci permette di fare **scelte consapevoli** nella nostra vita, perché da questo spazio interiore e centrale, rispetto alla **polarità dei Sé**, è possibile **dare "voce" a tutti i nostri Sé** e anziché costringerci in una vita guidata dai doveri, possiamo aprirci ad una vita che fluisce, permettendoci di affrontare ogni situazione così come necessita in quel dato momento.

In conclusione

Questo è l'obiettivo della Voice dialogue, il radicamento, attraverso un lavoro personale di **un processo** continuo che porta ad un sempre più ampio **sviluppo dell'Io cosciente**. Questo permetterà nel tempo di abbracciare tutti i nostri Sé interiori fluendo nella nostra vita e appagandoci delle nostre scelte.

Seguendo questo processo non ci sveglieremo un giorno "trasformati" in Io cosciente, ma, attraverso questo **spazio interiore**, permetteremo a noi stessi di stupirci ed appassionarci alla nostra vita ed alla sua ricchezza, come accade in un **viaggio in luoghi sconosciuti** o nel **viaggio musicale** di una sinfonia, dove ogni strumento porta il suo contributo ed il suo particolare modo di interpretare il suono.

Ascoltando la nostra unica sinfonia impareremo a danzare la nostra Vita.

VOICE DIALOGUE
FACILITAZIONE DEGLI OPPOSTI

OBIETTIVO

Il **Voice Dialogue** è una tecnica sofisticata di "intervista ai Sé" che mira a sviluppare un "**Processo di Io Cosciente**" (AWARE EGO PROCESS) che, a differenza dell'Io operativo, **non è identificato con alcuni Sé**, **ma può scegliere** di volta in volta quali aspetti attivare nelle diverse situazioni.
L'obiettivo del voice dialogue è l'aumento della conoscenza di sé ad un livello più profondo di coscienza, integrando l'analisi della visione lucida con l'esperienza corporea delle differenti energie (configurazioni corpo-mente-cervello) dei sé.

OBIETTIVO TRASVERSALE:

Diventando consapevoli degli schemi di energia con i quali si è identificati, si è in grado di effettuare scelte reali e di vivere a più ampio raggio e con possibilità maggiori, di sviluppare un maggior equilibrio padroneggiando le proprie reattività e accedendo alle nostre più alte potenzialità.

E' una tecnica per rafforzare l'IO psicologico e ampliare la coscienza.

Struttura della tecnica:

P = Persona da allenare **C** = Counselor, Coach o allenatore

C si posiziona davanti a P e crea uno spazio di consapevolezza e di presenza "al centro". C partendo da una situazione problematica di P inizia una ricerca della parte coinvolta e una volta individuata invita P a **spostarsi fisicamente** nella stanza e di lasciare per prima che la parte/subpersonalità in cui è maggiormente identificato (sè primario) emerga e parli liberamente.

Si parla sempre per primo con il sé primario.
C si connette e entra in rapport con la parte che sta emergendo per facilitare l'elicitazione della storia completa comprendendo pensieri, emozioni, desideri, bisogni, sensazioni del corpo.

E' importante che ogni parte abbia uno spazio fisico nella stanza diverso da quello centrale e che alla fine del dialogo P torni al centro nello spazio dedicato all'Io consapevole.

Le parti che si presentano non sono in alcun modo giudicate. Non vengono spinte a cambiare i loro comportamenti. Al contrario, vengono intervistate sulle loro caratteristiche e sui loro ruoli in modo rispettoso.

I parte incontro con il sé primario:

C chiede alla parte A (esempio: *la parte che si prende cura degli altri*):
1. Ciao, posso parlare con te?
2. Tu sei la parte di P che si prende cura degli altri? (specificare e nominare la parte aiuta a distinguerla con più chiarezza) In che situazioni lo fai? Come lo fai?
3. Cosa fai per P?
4. Da quanto tempo ci sei nella vita di P? Hai qualche idea di quando sei arrivato? Cosa accadeva nella vita di P?
5. Come è l'energia nel tuo corpo?

Chiedere sempre il permesso al sé primario di poter parlare con il sé rinnegato, attraverso questa specifica domanda (utilizzare il linguaggio di precisione): "È possibile che nella vita di *...nome di C...* ci sia una parte opposta alla tua. Va bene per te se *...nome di C...* la incontra?
Nel caso in cui il sè primario dica di no, è buona norma - la prima volta e nel caso di un sè primario molto presente nella vita di C - non forzare l'incontro con il sè rinnegato.

Chiedere se c'è ancora qualcosa che vuole dire prima di tornare al centro.

Durante le domande con la parte approfondire il dialogo in modo da permettere a C di conoscere bene come ci si trova ad essere totalmente quella parte, da dove viene, quali sono gli scopi positivi per cui si è formata al di là dei comportamenti specifici.

C invita quindi P a tornare nel io consapevole e lo aiuta a separarsi dalla parte, (cambiando lui stesso fisiologia) facendo notare a P che l'energia, la presenza del sé è ancora lì a fianco.

Dal centro P comincia ad avere più consapevolezza di cosa significa essere identificati con qualcosa che chiamiamo "io" ma non è "tutto ciò che sono" e sui reali motivi che muovono alcuni comportamenti abituali della sua vita.

II parte incontro con il rinnego:

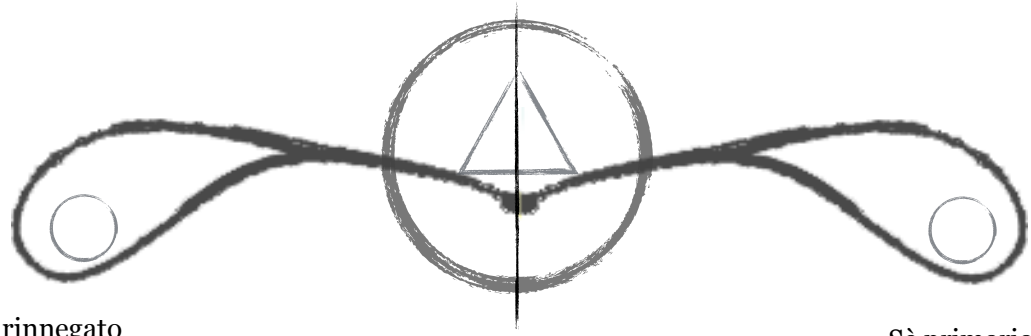
C invita quindi P ad entrare nella parte opposta a quella da cui ha appena parlato muovendosi nello spazio in uno spazio diverso alla prima.

C chiede alla parte B:
1. Ciao, posso parlare con te?
A te non piace molto prenderti cura degli altri? (specificare e nominare la parte aiuta a distinguerla con più chiarezza) Tu non sei molto interessato a …
(dire ciò che è uscito nel sé primario)
2. Se avessi più spazio nella vita cosa ti piacerebbe fare?
3. Come è l'energia nel tuo corpo?

Chiedere se c'è ancora qualcosa che vuole dire prima di tornare al centro.

III parte il processo di Io consapevole:

Una volta tornato al centro C invita P a separarsi da questa seconda parte e a sentire e *tenere* le due energie presenti ai due lati e percepire la "tensione" tra gli opposti in questo dinamico processo di consapevolezza.



Sè rinnegato

Sè primario

Centro che si suda la tensione degli opposti

Io disidentificato

Testimone e osservatore

Nel voice dialogue tutte le parti sono accolte e apprezzate per chi sono. C non prende mai le parti dell'una o dell'altra parte. Il cambiamento avviene quando P sviluppa la capacità di essere consapevole delle proprie parti e di disidentificarsi sufficientemente da ciascuna per vivere nello spazio dell'io consapevole.

Il sè rinnegati spesso si sentono sbagliati e cattivi: il processo di accoglienza attraverso la relazione con C favorisce la liberazione delle energie bloccate e la possibilità di P di contattare una pienezza e una forza nuova e una diminuzione del giudizio verso sé e gli altri.

VOICE DIALOGUE

Facilitazione del critico interiore

La maggior parte delle persone fa esperienza di un giudizio interno riguardo ad aspetti specifici o in alcune situazioni oppure sperimenta un continuo commento interiore ed una sensazione generale di non essere abbastanza buoni o degni.
A volte i giudizi sono percepiti come “verità” interiori invadenti e destabilizzanti. Secondo il *Voice Dialogue* questo tipo di autocritica deriva da una parte specifica della nostra psiche - uno dei nostri sè - noto come Critico interiore.
Quando il critico interiore agisce sotto la soglia della nostra consapevolezza, gli effetti sono potenti e le conseguenze possono essere serie e pervasive. Alcuni di questi effetti sono, ad esempio, l'esperienza frustrante di non aver fatto qualcosa di abbastanza buono, un sentimento di infelicità ed insoddisfazione, l’autoimposizione di limiti nelle scelte della propria vita fino all'incapacità di funzionare in modo efficace .

OBIETTIVO

Distinguere, intervistare, comprendere - e quindi separare - il Critico interiore dal Centro Consapevole.

OBIETTIVO TRASVERSALE

Una volta ottenuta la separazione da questo sè, non siamo più identificati con i suoi pensieri. La libertà dai suoi giudizi ci consente di accedere a pensieri e sentimenti più oggettivi e auto-accettanti.

Comprendendo l’origine di queste critiche e le sue intenzioni originali, si inizierà a sviluppare e ad usare quella conoscenza e consapevolezza per crescere più pienamente in se stessi e per amare e apprezzarsi.

Struttura della tecnica:

P = Persona da allenare **C** = Counselor, Coach o allenatore

C si posiziona davanti a P e crea uno spazio di consapevolezza e di presenza "al centro". C invita P a **spostarsi fisicamente** nella stanza per individuare il Critico Interiore, la parte che è deputata a dire *cosa non va bene di P*, cosa cambierebbe, cosa non gli piace.

Prima di dare voce al critico, è importante ricordare a P che quello che ascolterà è solo un'opinione di una parte, non è la verità.

C chiede al Critico:
1. Ciao, posso parlare con te?
2. Cosa non ti piace di P? Cosa pensi di lui/lei?
3. Chi parlava così a P, quando P era piccolo/a?
4. Quali sono le tue preoccupazioni per P? Cosa ti preoccupa?

Accompagnare la persona alla separazione dall'energia del Critico Interiore e accompagnare al processo di coscienza al Centro.

È bene informare P che:
Le opinioni del Critico interiore provengono dalle critiche e dai giudizi dei genitori e delle figure educative significative che hanno affiancato P durante la sua infanzia. Crescendo, il Critico prende spunto anche dalla cultura e dai gruppi sociali di appartenenza.
Anche se quelle critiche non sono mai state vocalizzate, semplicemente uno sguardo o una pausa in una conversazione possono esprimere un giudizio enorme, specialmente per i bambini piccoli che sono particolarmente sensibili ai sentimenti di coloro che li circondano.

Distinguere il Critico Interiore dal giudizio di un sè primario verso un Sè rinnegato.

Differenze specifiche tra il lavoro sul critico interiore e la tecnica di facilitazione degli opposti:

Ogni **Sé primario** giudica un comportamento specifico esterno o una parte opposta a lui (per esempio un Sé primario Gentile che giudica chi parla in modo diretto o sé stesso quando parla in modo diretto; un Sé primario attivo che giudica P se si ferma a riposare un momento); **il Critico Interiore** invece **critica** la persona **incondizionatamente** su ogni fronte (aspetto fisico, lavoro, relazioni, carattere ecc...) mandando il messaggio che P *dovrebbe essere diverso, che dovrebbe fare diversamente, che quel modo di essere è inaccettabile, ecc.*