



Franca Errani & Cristina Contini

- Integrazione del Modello
Affrontamento delle Voci con il Voice
Dialogue (Dialogo delle Voci) e il
Body-Mind-Dialogue (BMD)



La nostra visione

- Sé e Voci: la stessa radice
- La molteplicità è caratteristica comune a tutti gli esseri umani!
- Il Voice Dialogue potrebbe essere il linguaggio comune per operatori, Uditori, familiari...
- Esplorare e accettare i sé facilita una visione più rassicurante delle "Voci"



Differenze tra i sé e le “Voci”

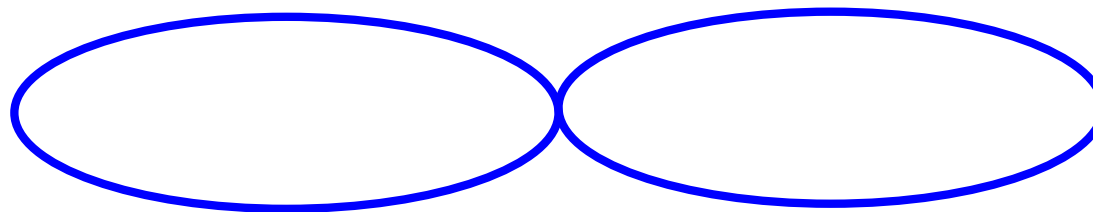
- I sé sono normalmente sottovalutati nella nostra cultura. Amiamo l'idea di essere una “unità”, un flusso coerente di coscienza sotto il controllo dell'io – la funzione esecutiva della psiche.
- I sé in noi “parlano” nel flusso dei nostri pensieri, emozioni, sensazioni, ma non siamo abituati a pensare ad essi in termini di “entità” – campi di energia, sub-personalità. Questo concetto, anche se appartiene alla psicologia, è ancora sentito pericoloso (almeno per il nostro sistema dominante e in specifici contesti – quale anche quello medico).
- Un sé è un reale campo energetico, con il suo proprio modo di pensare, la sua postura, voce, emozioni e credi. Semplicemente, noi non differenziamo tra “noi” e “lui”, perché il flusso del pensiero ci dà l'idea di **padroneggiarlo**.



Voice Dialogue e la Psicologia dei sé

- Creati da Hal e Sidra Stone (USA)
- Il “gusto” particolare di un metodo che deriva dalla esplorazione reciproca di due amanti...
 - Rispetto
 - Curiosità umana
 - Non patologizzare, non mettere etichette

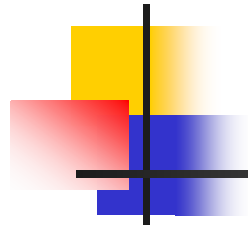
Il lemnisco rappresenta il flusso naturale tra le polarità



- Yang
- Potere
- Maschile
- Adulto

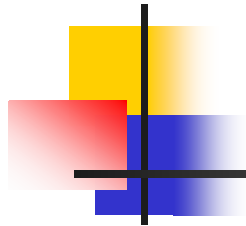
- Yin
- Vulnerabilità
- Femminile
- Bambino





La Legge della polarizzazione

- Non si riesce a usare entrambe le polarità nello stesso momento
- Una polarità diventa la "favorita"



Dal “flusso naturale” alla inflazione

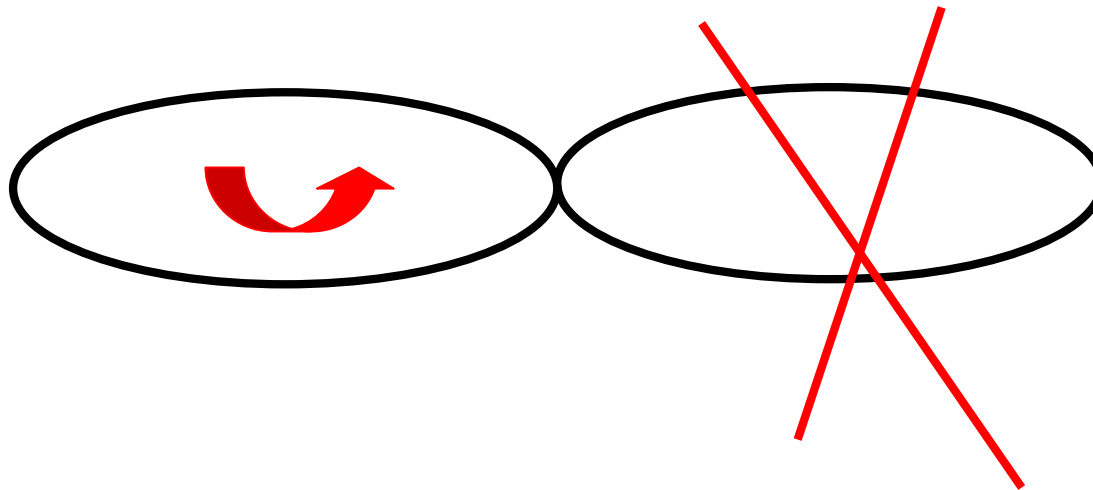
- La polarità che funziona meglio prende sempre più spazio, creando così il “pilota automatico” che prende le decisioni al nostro posto
- La polarità dominante si sente nel giusto e rigetta quella opposta (es- Responsabile /non responsabile; altruista/egoista; razionale/intuitivo....)
- Proveremo giudizi negativi, irritazione (o ammirazione) verso le persone che portano la polarità rigettata





Che cosa accade?

- Il processo del rinnego blocca il flusso naturale tra le polarità





Sé (Aspetti, Parti) dominanti

- Lo sviluppo dei sé dominanti (o Sistema Primario) è una **strategia di adattamento**
- I modi con cui ci adattiamo alle richieste dell'ambiente può essere di adesione e/o di ribellione
- I sé si sviluppano molto presto
- Sono tantissimi
- Possono modificarsi nel tempo (es. Adolescenza) o a seguito di eventi cruciali





Il Protettore/Controllore

**Questo sé si attiva presto per proteggere
la nostra vulnerabilità (il bambino).**

**E' la "corazza" che lo protegge dalle difficoltà
e lo difende dalle ferite.**

**Conosce le regole del gioco sociale e permette alla
persona di adottare comportamenti adeguati al
contesto. Ha bisogno di avere il controllo sulle
situazioni, persone, relazioni...**

**Senza il sé protettore/controllore, il bambino
sarebbe rapidamente schiacciato.**





Il Perfezionista

Il Perfezionista ha precisi criteri di successo. “Se merita di essere fatto, merita di essere fatto perfettamente” – potrebbe essere uno dei suoi motti.

Ci spinge a fare sempre meglio e allontana, porta sempre più in là i possibili limiti.

Senza il Perfezionista non ci sarebbe successo in nessun campo – scienza, arte, medicina, ecc.





Il sé che si prende cura



E' quella parte che cerca di essere un buon "genitore", che si prende cura dei bambini e in generale degli altri (si sintonizza facilmente sui "bambini interiori").

Questo sé tende spontaneamente a prendersi cura degli altri, con molta disponibilità e gentilezza, ne riconosce istintivamente bisogni e fragilità.

Senza questo Aspetto, i bambini semplicemente non sopravviverebbero; le organizzazioni di volontariato e di carità non esisterebbero.



InnerTeam
percorsi di trasformazione



Il sé "attivista"



**Questo aspetto è dedicato all'azione.
Ama sentire l'energia del "fare" le cose.
Non apprezza gli stati dell'"essere". E'
molto apprezzato nella nostra società.**

**Senza questo sé, è difficile portare a
termine le cose.**



InnerTeam
percorsi di trasformazione



Il Responsabile

Questo sé si attiva ogni volta che ci impegnamo in qualcosa. Ci vuole affidabili, responsabili delle nostre promesse... anche se dovessimo “morire” per completare quel certo impegno!

Senza il Responsabile in noi, la società avrebbe tantissimi problemi...





Il sé Razionale

Questo sé è molto apprezzato nella nostra cultura. Ama il pensiero chiaro, lineare, la struttura, l'analisi. Ama che pensieri e fatti siano chiaramente denominati e classificati. Teme e giudica le emozioni, l'intuizione, i sentimenti eccessivi.

Senza questo sé saremmo persi nel nostro mondo emozionale e sensibile.





Il Critico



E' il "Custode delle Regole" del nostro "parlamento interiore": conosce tutte le regole dei sé dominanti. Talvolta può agire come un rigido poliziotto che giudica con incredibile rigore (e anche crudeltà) ogni "violazione delle leggi". Evidenza ciò che è bene e ciò che è male, I principi che governano la vita morale. Può avere diverse connotazioni in relazione a quali sono le regole con cui siamo identificati.

Il Critico attacca per ogni errore, imperfezione o inadeguatezza. Rinforza le regole e lavora in stretta connessione con il sistema dominante.

Senza questo "grillo parlante" sulla spalla, non c'è coscienza. Il Critico trasformato sostiene la nostra evoluzione etica.





Patriarca/Matriarca

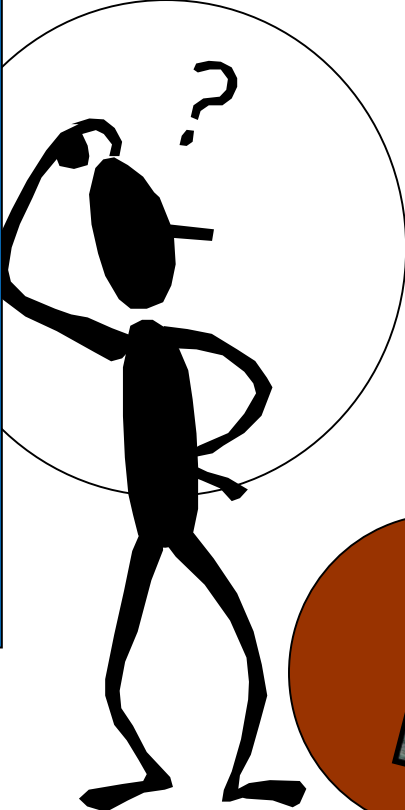



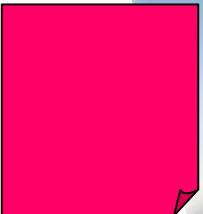


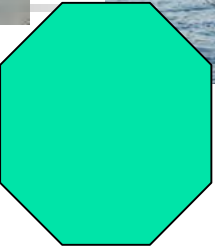


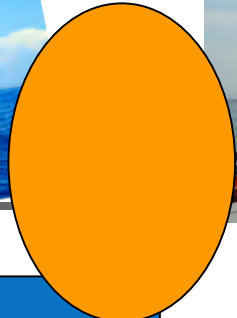

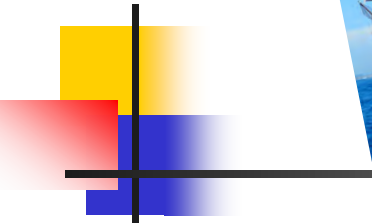
Questi sono gli Aspetti ereditati culturalmente che indicano i ruoli sociali di uomini e donne:

- Il patriarca è l'autorità maschile che dà alle donne il loro posto nella società.**
- La matriarca è l'autorità femminile che dà all'uomo il suo posto nella società.**

Apprezzano di più le qualità rispettivamente dell'uomo e della donna, e tendono a svilire la controparte.

Senza di essi, la struttura sociale mancherebbe di stabilità.



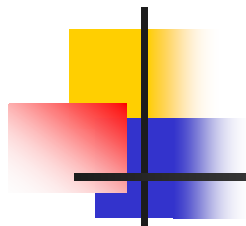


Ogni sé ha la sua
idea sulla vita, sul
come agire, come
comportarsi...

Ed è CONVINTO
che è quella
GIUSTA!!



InnerTeam
percorsi di trasformazione



Protettore-Controllore

Bambino interiore

Critico

Perfezionista

Attivista

Il sé che si prende cura

Patriarca

Matriarca

Responsabile

Razionale

How can we connect all this?



InnerTeam
percorsi di trasformazione

.....

e... e... e...

.....



InnerTeam
percorsi di trasformazione



Sviluppo consapevole

- **Dare il nome:** identifica le differenze
- **Sganciarsi:** prendere distanza dal “pilota automatico”
- **Rivendicare a sé:** ritirare la proiezione
- **Trasformare:** il nuovo spazio permette il cambiamento e scelte diverse





Sviluppo consapevole/2

- Questo processo funziona seguendo il principio del riequilibrio, che restituisce energia al sistema (psiche, corpo, mente, spirito)





Il Bambino interiore

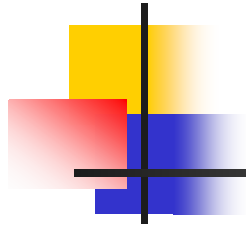


**Il bambino interiore è la parte più vulnerabile di noi,
la più intima e sensibile.
E' molto vicina all'anima.
Ha bisogno di un ambiente in cui si senta sicuro
per potersi manifestare.**

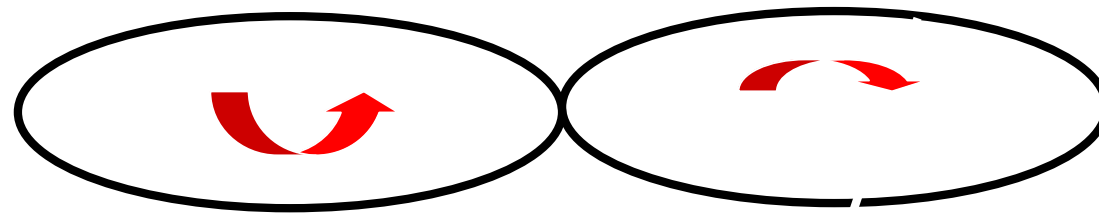
**Senza questo sé, non ci sarebbe vita spirituale,
né intimità nelle relazioni con gli altri.**

**(Questo sé è all'origine dello sviluppo del sistema
primario, che spesso però finisce per soffocarlo –
un altro rischio è che sia dominante, in questo caso
rendendoci "vittime" del mondo)**





- I sé rinnegati possono riequilibrare il sistema...



Alcuni esempi di sé rinnegati

- Generalmente... gli opposti di quelli dominanti!
 - *Il Bambino vulnerabile*
 - *Il Rilassato*
 - *"Afrodite"*
 - *Aspetti aggressivi*
 - *Energie istintuali*





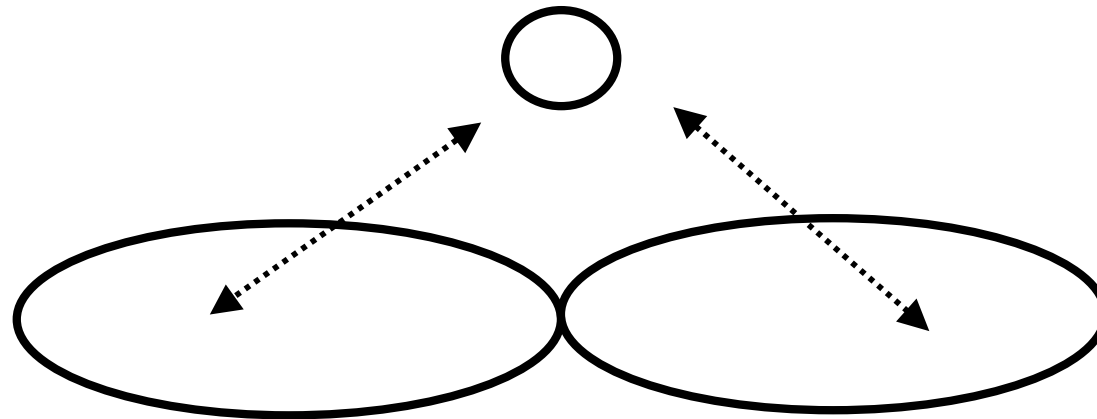
Come possiamo riconoscere i nostri sé dominanti e rinnegati?

- UN INDIZIO: giudizio negativo (o ammirazione)
- (Esercizio)
- Quando non c'è Consapevolezza, c'è giudizio.

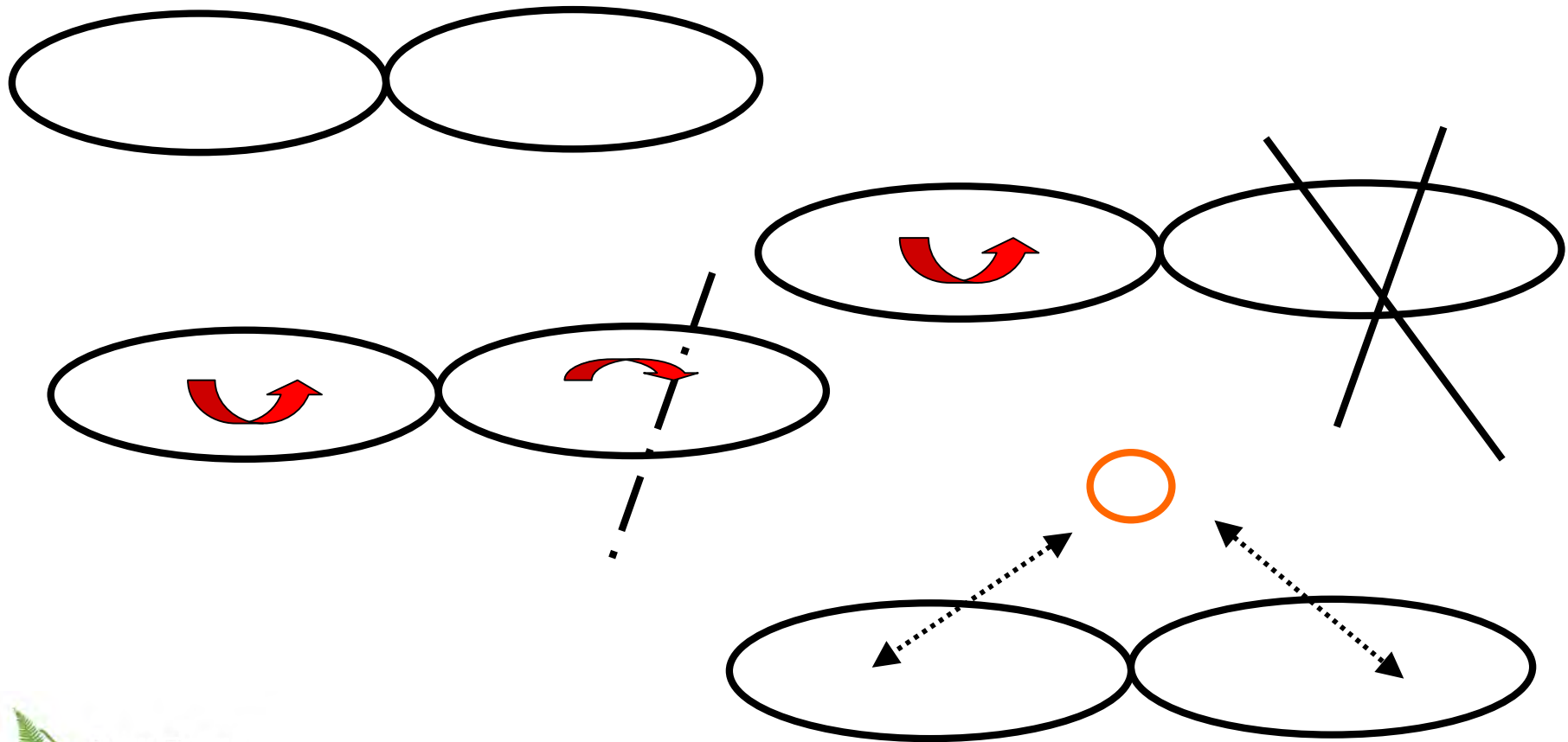


Il processo dell' "Io cosciente" (AEP: Aware Ego Process)

- L' Io cosciente diventa sempre più consapevole delle polarità e delle loro dinamiche



Rivediamo le tappe...





“Che cosa” è l’io cosciente?

- Non è un altro sé (anche se molti Aspetti si candidano a questo ruolo! Il Critico, il sé Spirituale, il Responsabile...)
- Non è uno stato: è un processo
- Non è così facilmente “sperimentabile” come i sé. Noi percepiamo la sua azione più dai risultati che accadono nella nostra vita.
- E’ un “meta-livello” di coscienza che cresce tanto più quanto più ci separiamo dalle diverse polarità.
- Saremo sempre un “mix” of io operativo e io cosciente, poiché le polarità nella psiche sono così tante!!





Voice Dialogue

- Con il Voice Dialogue, possiamo imparare a “dare voce” ai nostri sé (dominanti e rinnegati)
- Ci sono alcune regole importanti da rispettare...

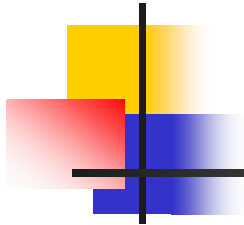




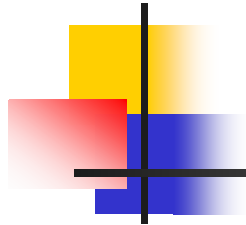
Body-Mind-Dialogue (BMD)

- Possiamo imparare a “dare corpo” ai nostri sé:
 - Movimento
 - Respiro
 - Consapevolezza corporea
 - Creatività attraverso i colori, i suoni, l’arte etc.

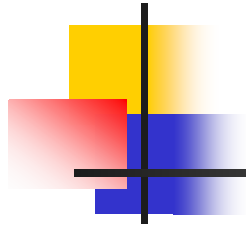




- I sé in noi agiscono spesso in modi che ci restano sconosciuti. Abbiamo bisogno di conoscere meglio questa realtà.
- La prima reazione è **PAURA**: della frammentazione, di perdere il controllo, della follia e della patologia. Il linguaggio medico sostiene questo processo – dissociazione, frammentazione, etc.
- La seconda reazione è **NEGAZIONE**: questa cosa appartiene alla patologia!
- Un'altra reazione è il **CONTROLLO**: cerchiamo di controllare fuori di noi ogni manifestazione di molteplicità, perché temiamo questa possibilità in noi.
- Queste reazioni vengono dal NOSTRO SISTEMA PRIMARIO – che in Occidente è molto simile a quello usato nell'esempio.
- Così le polarità che si possono attivare quando ci si confronta con le "Voci" sono:
 - *Unitario – multiplo, molteplice*
 - *Sano di mente – insano*
 - *Padronanza – perdita, assenza di padronanza*



- Le "Voci" sono sé che prendono il controllo sull'io. L'io si infrange sotto la "violenza" della "Voce". MA:
- Anche le Voci (come i sé) si attivano per un qualche tipo di protezione
- Le Voci sono l'espressione di un problema e un grido di aiuto.
- Se vengono soffocate (negazione, trattamento farmacologico troppo lungo, disprezzo...) la possibilità di comprendere il problema e risolverlo, è perduta.



Alcune riflessioni...

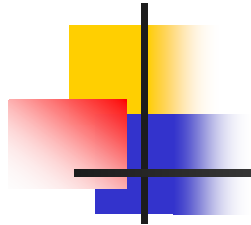
- La persona (in contatto con l'Uditore) che abbia sperimentato e sperimenti il Voice Dialogue su sé stesso, sarà in contatto con i suoi sé interiori.
- La conoscenza dei propri sé è, innanzitutto, una straordinaria opportunità di trasformazione e di evoluzione; inoltre, lo aiuterà a interfacciarsi con l'Uditore di Voci in modo completamente nuovo.
- Le domande e la connessione sorgeranno molto più facilmente, la paura e/o il giudizio saranno ridotti.
- Si creerà un nuovo tipo di com-passione.





Bibliografia

- Franca Errani: Il Caleidoscopio Interiore. (Edizioni Sì, 2010)
- Hal e Sidra Stone: Il Critico Interiore. (Macroedizioni, 2009)
- Hal e Sidra Stone: Tu e Io: incontro, scontro e crescita nelle relazioni. (Ed. Xenia, 2009)



- www.innerteam.it
- www.cristinacontini.it

- franca.errani@innerteam.it
- info@cristinacontini.it