

VOCI – Dall’Affrontamento al Dialogo

L’Affrontamento delle Voci è il processo che viene attuato con l’uditore di voci là dove queste sono causa di forti disagi mentali e psicologici. In questa fase di allarme, prima ancora d’informarsi, emergono l’esigenza di proteggersi e la necessità di conservare parte del proprio controllo mentale.

L’Emergenza Voci deve essere affrontata, inizialmente, nello spazio di poche ore, giorni e/o settimane: un tempo drammaticamente limitato che deve vedere l’impegno in prima persona dell’uditore che si sente colpito pesantemente.

In tal senso è di fondamentale importanza che le istituzioni siano strutturate per prestare soccorso a ciò che Emerge realmente dalle Voci. Un piano basato sull’efficacia dell’ascolto, delle relazioni e del Dialogo.

Una volta contenuta l’Emergenza, uno strumento particolarmente efficace è rappresentato dal **Dialogo delle Voci, Voice Dialogue**, che può essere applicato già dopo pochi incontri di Affrontamento.

Il **Voice Dialogue** (*Dialogo delle Voci*) e la **Psicologia dei sé** (che ne costituisce la cornice teorica) sono stati creati e sviluppati dalla coppia di psicoterapeuti americani Hal e Sidra Stone.

La visione che sottende questo Modello è quella della molteplicità della psiche come condizione comune a tutti gli esseri umani. La psiche è molteplice, sfaccettata, ricca di aspetti diversi, a volte in armonia, spesso in contrasto tra loro. A questi aspetti viene dato il nome di **sé interiori**, o energie. La storia di ognuno di noi è quindi segnata, fin dall’inizio, dalla presenza di questa molteplicità che si costella attorno all’esperienza primaria che ogni uomo/donna vive nel suo venire al mondo: la vulnerabilità del bambino/a, che è totalmente inerme, vulnerabile, dipendente e bisognoso di nutrimento, accudimento e amore. I sé si attivano precocissimamente per proteggere questo nucleo vulnerabile, che accompagna comunque la nostra crescita, restando presente anche se “nascosto”. Ogni sé è dotato di una sua specifica energia, fisiologia (e quindi anche patologia), di una sua visione del mondo, di specifiche convinzioni e credi. Anche i sé cambiano nel tempo, nella relazione con l’ambiente, con gli incontri e così via.

Nel processo di adattamento alcuni sé interiori diventano più importanti e protettivi, pertanto **dominanti** nella personalità. Si tratta sostanzialmente di parti adattive, che operano un soffocamento e chiusura degli altri aspetti valutati pericolosi o inadatti, che diventano **sé rinnegati**. Si tratta di “autolimitazioni” in certo modo necessarie nella nostra infanzia, ma che creano, nel tempo, un vago disagio o un aperto malessere, perché alcuni aspetti finiscono per avere un’importanza esagerata, mentre altri, soffocati, non possono mettere a disposizione della persona le loro risorse e qualità. Se vediamo i diversi sé come tante sfaccettature dell’”Essenza” della persona, è evidente che le distorsioni causate dall’eccesso o dalla mancanza ne impediscono la piena evoluzione, il fiorire armonico. Quando i sé, liberati dal giogo di “accudire” la vulnerabilità infantile, possono “evolvere” verso la loro forma pura, il percorso di trasformazione avviene facilmente e rapidamente.

Il Voice Dialogue permette di uscire dalle identificazioni dominanti, scoprendo gli aspetti rinnegati, polari a quelli sé dominanti. Insegna alla persona a “stare tra gli opposti”, nella posizione dell’ Ego consapevole, o io cosciente. Per questo “luogo” psichico una buona metafora è quella del direttore d’orchestra. In un’orchestra senza direttore, gli strumenti più potenti sovrastano gli altri. Ci vuole il direttore per armonizzare le diverse voci, dando spazio e tempi ad ognuna. Così l’Ego consapevole permette di uscire dagli automatismi che vedono agire solo alcune parti, aprendo la possibilità a risorse altrimenti non disponibili.

Il Dialogo delle Voci offre alla persona la possibilità di comprendersi, mettendo in relazione le sue parti, o voci, con i suoi problemi di fondo, restituendogli capacità di scelta e quindi potere personale. Potenziamento che è la prova di fondo della riuscita di qualsiasi percorso di guarigione.

www.cristinacontini.it
info@cristinacontini.it

www.innerteam.it
franca.errani@innerteam.it