



IL DIALOGO DELLE VOCI INTERIORI E LA DANZA DELLE ENERGIE

Il Dialogo delle Voci è stato introdotto in Italia da poco più di quattro anni. Creato negli USA negli anni '70 da Hal e Sidra Stone*, PhD (medici), questo metodo di lavoro interiore si è sviluppato nel tempo integrando tecniche diverse, e aprendosi a nuove prospettive. Nella sua creazione, il Dialogo ha attinto a numerose esperienze: su una base junghiana, ha inserito elementi derivanti dalla Psicosintesi, dalla Gestalt e dall'Analisi Transazionale, producendo tuttavia uno strumento unico e originale, di grande flessibilità e ricchezza. Proprio per questa sua grande flessibilità ed efficacia, il Dialogo è facilmente abbinabile ad altre tecniche terapeutiche o di lavoro interiore, che spesso alla sua luce trovano maggiore integrazione e focalizzazione. Uno di questi abbinamenti sarà esaminato più avanti, dopo un'esposizione degli aspetti teorici più importanti del Dialogo stesso.

LE VOCI INTERIORI

Il Dialogo parte dal presupposto, comune con le correnti psicologiche elencate sopra, che nella nostra dinamica interiore sono attive diverse parti, o aspetti psicologici, che possiamo definire sub-personalità, o energie, o, appunto, "Voci". Ognuna di queste Voci ha dentro di noi una sua vita autonoma vera e propria, con desideri, tendenze, bisogni e convincimenti propri, e con riflessi sul nostro modo di vedere e gestire la nostra vita.

LE VOCI PRIMARIE E LE VOCI RINNEGATE

Con alcune di queste Voci noi ci identifichiamo precocemente nel corso della nostra vita, che anzi tendiamo a vivere attraverso questi aspetti. Il Dialogo le definisce **Voci Primarie**: sono quelle che costituiscono la nostra "personalità operativa". Le **Voci Primarie** si sviluppano nella nostra infanzia, costellandosi attorno ad una prima energia protettiva, il Protettore - Controllore. Attraverso questa prima energia il bambino, che dipende in tutto e per tutto dal mondo degli adulti per essere accudito, protetto, amato ed accettato, comincia a imparare che c'è una reazione esterna ad ogni suo comportamento: di accettazione o rifiuto, di amore o abbandono. Il Protettore - Controllore, quindi, imparerà precocemente a "chiamare" a sé" quelle parti che fanno sentire il bambino amato e protetto.

Nel corso del processo di crescita, queste Voci si svilupperanno a danno delle energie opposte, finen-

do per diventare, anziché una protezione (come era negli intenti originali), una vera e propria prigionia, che ci allontana dalla nostra impronta psichica, dalla nostra essenza. Ogni essere umano, identificandosi solo con alcune delle sue parti, si racchiude in una personalità limitata, impedendosi di esprimere completamente le sue potenzialità, la sua ricchezza interiore. Infatti, per ogni energia che noi abbracciamo, stiamo abbandonando e giudicando la energia opposta: se ad esempio mi identifico con "l'essere razionale e responsabile", abbandonerò ("rinnegherò", per usare il termine specifico del Dialogo) i miei aspetti emotivi, fantasiosi, irresponsabili; se mi identifico con "l'essere fragile, indeciso", rinnegherò i miei aspetti di forza e determinazione; se sono "mentale ed introverso", trascurerò le mie voci intuitive ed estroverse, e così via. Tutte queste energie finiranno nello "sgabuzzino" della mia psiche: saranno **Voci Rinnegate**. Esse, tuttavia, dalle profondità in cui cerchiamo di tenerle attraverso la protezione e il controllo delle **Voci Primarie**, cercheranno di farsi sentire in tutti i modi, sabotando la nostra vita e venendoci incontro attraverso i sogni, gli incubi, le malattie, i rapporti.

ALCUNI ESEMPI DI VOCI INTERIORI

Le nostre Voci sono tantissime; alcune sono universali, come, ad esempio, Il Bambino Interiore: quella parte di noi che resta, appunto, sempre bambina, e che porta la nostra giocosità, la creatività, ma anche il bisogno, la vulnerabilità, il contatto con l'essenza. È proprio questa la Voce attorno alla quale si sviluppa e ruota il nostro sistema protettivo: che talvolta per proteggerla finisce per soffocarla, e renderla quasi inaccessibile. È tuttavia proprio il Bambino che rende possibile l'intimità nei rapporti! È molto importante imparare a proteggere il Bambino in modo nuovo, più consapevole e vero, e questa è una delle tappe fondamentali del Dialogo.

Un'altra Voce a "diffusione internazionale" è il Critico Interiore: quella parte di noi che ci critica, ci confronta costantemente con gli altri, e sempre a nostro sfavore, facendoci sentire inadeguati, e quindi bloccando ogni nostra iniziativa. Il Critico Interiore è una Voce subdola e potente, così sottile e penetrante che neppure ce ne accorgiamo (gli Stone la chiamano "Radio Crazy"), ma che veramente può soffocare la nostra creatività, avvelenare i nostri rapporti e farci letteralmente ammalare.

Quando non lo vogliamo sentire, spesso cadiamo nella trappola del suo opposto: il Giudice Interiore, quella parte che ci confronta, questa volta a nostro favore... In realtà, è sempre la stessa energia, ed è ugualmente distruttiva: noi non possiamo mai essere, semplicemente, noi stessi. Il confronto è un gioco perdente in ogni caso. Una volta trasformata, questa energia del Critico/Giudice può essere un valido alleato perché ha grande capacità di discernimento e di analisi.

Altre Voci sono più legate alla cultura e ai valori di una certa società: ad esempio, una Voce tipica del mondo occidentale è il nostro Pusher (letteralmente, "colui che spinge"): la Voce dell'Attivista, del fare, che ci spinge ad agire, che ha sempre nuovi obiettivi e una lista infinita di compiti e impegni... a volte fino all'esaurimento. Come intuibile, in questa Voce c'è una grande ricchezza, perché ha capacità progettuali ed esecutive notevoli: tuttavia, se ci perdiamo in essa, può portarci all'esaurimento, ad incidenti fisici, o alla depressione (che può essere la reazione priva di speranza ad un Pusher interiore così potente che preferiamo non fare più niente!).

La lista potrebbe continuare, ma questo è forse sufficiente per capire il concetto. Ogni Voce, dunque, possiede un "seme di verità", che può fiorire e dare ricchezza alla nostra vita attraverso la trasformazione operata dal Dialogo: con esso, possiamo riportare ogni Voce più vicina alla sua essenza originaria, quando non era ancora distorta dal mal uso, o dal non uso.

GLI OBIETTIVI DEL DIALOGO

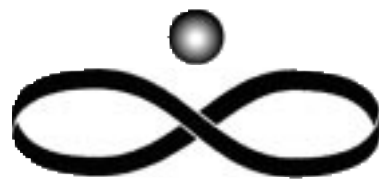
Il Dialogo delle Voci non è una terapia: non è rivolta a persone psichicamente labili, ma a tutti coloro che sentono di avere quel generico malessere di vivere, che intuiscono che molte delle loro potenzialità sono sprecate, che si accorgono di cadere spesso in schemi ripetitivi, nei rapporti, o nelle scelte di lavoro e di vita.

Il Dialogo è uno strumento di crescita interiore, è un processo di consapevolezza e, una volta integrato come metodo nella propria vita, un grande aiuto nella comunicazione, nella gestione sana e responsabile dei nostri rapporti. Il Dialogo non privilegia le **Voci Primarie** rispetto a quelle **Rinnegate**, o viceversa: ci aiuta a diventare più consapevoli di entrambi questi flussi energetici. Il primo passo è la separazione dalle nostre **Voci Primarie**, quelle con le quali siamo identificati e che costituiscono il nostro Ego Operativo. Il processo di per sé comporta di pari passo lo sviluppo e il radicamento di ciò che il Dialogo chiama Ego Consapevole, uno stato di essere neutrale che può "abbracciare" gli opposti ed aiutarci a compiere scelte più libere e consapevoli, e non reattive ed automatiche.

DALL'EGO OPERATIVO ALL'EGO CONSAPEVOLE

Il processo di consapevolezza è dinamico, è il modo di comprendere e gestire il flusso delle nostre

energie psichiche, e dura tutta la vita. Il Dialogo ci aiuta a padroneggiare diverse tecniche per radicare l'Ego e renderlo più e più consapevole. Il modello proposto dagli Stone è quello del lemnisco dell'infinito:



L'energia fluisce nelle due polarità, che possiamo vedere come yin e yang, vulnerabilità e potere, maschile e femminile, **Voci Primarie** e **Voci Rinnegate**... Questo processo è archetipico e fa parte della vita. L'Ego Operativo tende a privilegiare una parte del flusso, perdendosi come abbiamo visto in alcune Voci privilegiate, per poi essere a volte completamente esautorato dall'emergere ribelle e prepotente delle nostre **Voci Rinnegate**, che chiedono comunque il loro spazio. Il ruolo dell'Ego Consapevole è quello di avere accesso sia all'esperienza energetica ed emotiva delle Voci (attraverso il Dialogo), sia al livello della "consapevolezza impersonale", cioè "quella capacità di testimoniare la vita in tutti i suoi aspetti, senza valutare e giudicare le energie coinvolte, e senza aver il bisogno di controllare il risultato di un evento" (Stone).

È questa doppia capacità dell'Ego Consapevole che rende possibile delle scelte vere: altrimenti, il nostro Ego diviene preda, come abbiamo già detto, di alcune energie che ne svolgono le funzioni in modo operativo e non consapevole. Tornando quindi al modello, l'Ego Consapevole è rappresentato dal cerchio che, distaccato dal lemnisco, abbraccia e accetta le energie dei due poli. Il concetto di Ego Consapevole è veramente la chiave di volta del processo del Dialogo delle Voci, ed è forse l'innovazione più profonda portata dagli Stone, anche perché il Dialogo fornisce veramente un metodo pratico per attivare, radicare e far crescere questo centro. L'Ego Consapevole infatti è esso stesso in continuo processo dinamico: quanto più si esplorano le proprie Voci, tanto più l'Ego diventa consapevole delle loro dinamiche, e in una posizione migliore rispetto a scelte reali.

COME SI SVOLGE IL DIALOGO

Il Dialogo si svolge con l'aiuto di un Facilitatore che aiuta nel processo di separazione dalle **Voci Primarie**, attraverso una tecnica di "intervista neutra", nel massimo rispetto del sistema protettivo. Parallelamente al riconoscimento delle Voci Primarie, il processo fa emergere, in modo naturale e senza sforzo, le **Voci Rinnegate**. Ciò comporta una grande liberazione di energia: quanta ne era impiegata, a nostra insaputa, per tenerle ben sotterrate. La persona ha quindi una visione più allargata, è in grado di integrare e utilizzare energie cui prima non aveva accesso, se non in modo distorto e a volte addirittura distruttivo per sé o per gli altri.

È importante sottolineare il ruolo neutro del Facilitatore, che deve a sua volta vivere costantemente l'esperienza di essere a sua volta facilitato, perché non è possibile sostenere una persona in una energia che non si sia profondamente esplorata a propria volta. Ancora, è importante sottolineare che il Dialogo non vuole privilegiare le **Voci Rinnegate** rispetto a quelle **Primarie**. Abbracciare una Voce rinnegata non vuol dire necessariamente viverla, specie se è contraria al nostro codice morale: significa entrare in contatto con essa nel nostro mondo interiore, in modo energetico, ascoltando ciò che vuole comunicarci anche attraverso le fantasie o altro.

Questo costante rispetto delle **Voci Primarie** (che si applica praticamente in ogni seduta, ad esempio chiedendo alle **Voci Primarie** il permesso di accedere a quelle **Rinnegate**, e accettando il loro parere - finché non si sentono rilassate e tranquille; oppure ritornando a parlare con loro dopo l'intervista a una Voce rinnegata, per sentire come si sentono) è una grande garanzia della "sicurezza interna" insita nel metodo. C'è molto rispetto e quindi il processo si svolge con un ritmo ogni volta diverso, ma in ogni caso sicuro e, soprattutto, permanente: le trasformazioni provocate dal Dialogo, attraverso il radicamento dell'Ego Consapevole, restano patrimonio definitivo della persona. È importante ricordare l'importanza che il Facilitatore sia persona esperta di questa tecnica, che abbia ricevuto molte facilitazioni a sua volta e sia costantemente impegnato a confrontarsi personalmente: il Dialogo non può essere sostenuto se il Facilitatore non ha esso stesso ben sperimentato la Voce che esce nella seduta. Spesso infatti il lavoro, più che parlato, è energetico. La Voce deve sentirsi accolta soprattutto a livello non verbale.

LO SPECCHIO DEI RAPPORTI

Il Dialogo è uno strumento straordinario per imparare a comunicare consapevolmente. Questo nasce innanzitutto dal processo interiore stesso che, creando un centro di consapevolezza, ci permette di "sentire" con maggiore obiettività ed ampiezza di vedute i nostri bisogni, ma anche dalla visione particolarmente ricca che il Dialogo ha delle relazioni. I nostri rapporti sono uno specchio del nostro mondo interiore: noi attraiamo (ammirando o giudicando) persone che ci mostrano i nostri aspetti rinnegati. Tutte le persone che giudichiamo con fastidio, sentendoci nel giusto e forse superiori, sono uno specchio di qualcosa di noi che non vogliamo vedere. Il giudizio critico che portiamo non è che la difesa delle nostre **Voci Primarie** verso quello stesso aspetto che in qualche modo "vibra" dentro di noi.

Questo vale anche per le persone che ammiriamo: nello sgabuzzino delle **Voci Rinnegate** finiscono tanti tipi di energie! Questo ci dà la possibilità di usare ogni nostra relazione come maestra di vita. Il messaggio è: "attenzione, non sei in contatto con una parte di te, non stai riconoscendo la tua totalità". Tuttavia, noi spesso non capiamo e preferiamo evitare le

persone con certe caratteristiche, pensando che sia l'unica soluzione per evitare il disagio: ma, guarda caso, la vita ce ne riporta di simili davanti... Così, ad esempio, se mi identifico con "l'essere pacifico, non violento, sempre in armonia con gli altri, spesso sulla mia strada incontrerò persone aggressive, di cui potrò anche essere vittima... Il messaggio è chiaro: sto rinnegando la mia aggressività, la giudico e la vedo solo negativamente, e perdo la possibilità di usare il "seme" prezioso che c'è dietro: la sana aggressività naturale, origine e flusso di energia vitale, e quello che ne deriva: la creatività, la affermazione del mio essere, la possibilità di dire "no", di porre dei confini sani a me stesso nel mondo.

Attraverso questo processo di "riappropriazione" dei nostri aspetti rinnegati, possiamo ripulire i nostri rapporti dalle proiezioni e quindi renderli più veri: è come se togliessimo dei "veli" dall'altra persona, attraverso i quali non la vedevamo liberamente: finalmente la possiamo accogliere per come è veramente: è facile immaginare come questo possa essere di grande guarigione nei nostri rapporti più importanti e intimi.

LE ENERGIE TRANSPERSONALI

Molto spesso attraverso il Dialogo emergono spontaneamente Voci di grande saggezza e spiritualità di vibrazione molto sottile; esse vengono trattate al pari delle altre, al servizio dell'Ego Consapevole che è il vero Direttore d'orchestra della nostra psiche. perdersi nell'identificazione spirituale è un rischio al pari degli altri: l'identificazione porta con sé il giudizio, la separazione. Poiché in questo caso il giudizio non è mostrato, a volte neppure sentito (non è "spirituale"...), questo crea molta falsità e mediocrità. La spiritualità andrebbe vissuta nella consapevolezza di ciò che viviamo e siamo su tutti i livelli: fisico, emotivo, e mentale, oltre che spirituale.

IL DIALOGO DELLE VOCI E LA DANZA DELLE ENERGIE

L'aspetto energetico nel lavoro è molto importante: ogni Voce è un'energia psichica, che vibra dentro di noi su tutti i livelli. E ogni Voce è iscritta nel nostro corpo: il nostro corpo, la sua postura sono stati letteralmente modellati e plasmati dalle nostre Voci. Sperimentare le Voci attraverso il corpo e il movimento è di grande impatto: il nostro corpo non mente, il nostro corpo ricorda ed elabora. Un'esperienza delle nostre Voci che sia anche fisica ed energetica attraverso il movimento del corpo attiva un processo più rapido ed intenso, più "radicato" nella nostra struttura.

Il lavoro fisico, energetico ed emotivo attraverso la danza (libera e guidata), l'espressione creativa, la lettura del corpo fermo e in movimento completano in modo spontaneo e naturale le tecniche più specifiche del Dialogo.

LE VOCI E IL CORPO: L'AIUTO DEI CHAKRAS

I chakras, o ruote di energia, sono sette centri (i principali) disposti lungo l'asse del nostro corpo, che regolano il fluire della nostra energia vitale sui diversi livelli. Ogni chakra è deputato a determinate funzioni, ed ha una diversa vibrazione. Partendo dal primo, situato nel perineo e rivolto verso il basso, deputato alla nostra sopravvivenza, alla sicurezza fisica e materiale, risaliamo lungo la colonna fino al settimo, situato sulla nostra volta cranica e rivolto verso il cielo, sede della nostra conoscenza e consapevolezza di esseri spirituali. Il corpo e i chakras sono il sistema di riferimento che dà maggiore ricchezza all'incontro con le nostre Voci. Le spalle curve, il torace un po' incavato (un quarto chakra chiuso...) sono segno evidente dell'influenza di alcune Voci: quella che "forse", "la paura di esporsi affettivamente", "di rischiare un'altra delusione"; un ventre prominente, aggressivo (un terzo chakra aperto...) ci parla di problemi legati al potere e alla gestione del potere del mondo: lì molte Voci possono essere attivate, dalla Vittima al Ribelle, dal Tiranno al Critico... Due gambe sottili su un corpo relativamente più saldo (una carenza al primo chakra) forse ci mostrano un Bambino Bisognoso che non è ascoltato... E così via.

Il nostro corpo è il nostro tempio: ogni nostra cellula e organo partecipa, con il suo tipo di "intelligenza" al nostro processo trasformativo. È importante imparare a sentirlo con maggiore consapevolezza, ad ascoltarlo, ad apprezzarne la flessibilità e la ricchezza espressiva. Il processo è sinergico: attivare il corpo attraverso il movimento "invita" le corrispondenti Voci ad esprimersi maggiormente. Lasciar parlare le nostre Voci, accettarle, apre il nostro corpo a maggiori possibilità espressive. Tuttavia, il corpo è più denso, la sua postura è fissata e rigida, la capacità di movimento che ci siamo dati è limitata dal giudizio impietoso del nostro Critico e di altri personaggi per i quali il corpo è solo un optional... Per questo può essere importante partire dal movimento, avere maggior consapevolezza dei blocchi e delle potenzialità espressive, sperimentandole in un contesto protetto e sicuro.

ESERCIZI PER "SCOPRIRE" ALCUNE NOSTRE VOCI

1) Potete divertirvi a compiere una piccola esplorazione domestica e osservare, ad esempio, "chi" ha comprato il vostro guardaroba... vi saranno certamente molti personaggi, dentro all'armadio! E anche la casa, avrà angoli arredati da Voci diverse... Fate una lista di almeno sei "personaggi" che abitano il guardaroba e la casa.

2) Potete continuare l'esplorazione dei diversi aspetti della personalità usando musiche diverse per indurre ed esplorare le Voci. Questa è una cosa che avviene già naturalmente: ogni tipo di musica ci fa vibrare diversamente e scatena emozioni diverse. Provate a vivere tutto questo più consapevolmente. Preparate una cassetta con brani di musica ben differenziati, e possibilmente solo musicali (le parole possono distrarre dal "vostro" senso di quella musica, perché spingono a seguire il loro significato, che forse è totalmente diverso da quello che la melodia vi ispira). Ad esempio, usate un pezzo molto ritmato, con percussioni forti; poi, un brano dolce, più melodico; poi un brano di tipo sudamericano, infine un pezzo di musica classica...

Nella stanza, sul pavimento, scegliete un punto che rappresenta il centro di consapevolezza, l'Ego Consapevole (Cfr. il "modello" dell'infinito). Quello è il punto dal quale partire e al quale tornare, al termine di ogni brano. È il punto del "direttore d'orchestra", che può danzare le diverse Voci senza perdersi in esse. Ora "lasciatevi danzare" dal primo brano, entrando veramente nella musica: e cogliete quel gesto, quella serie di movimenti sempre più intensi che lasceranno emergere un personaggio... con "sue" emozioni... lo conoscete? Lo usate, nella vostra vita? Come sarebbe la vostra vita, se fosse solo lui/lei a gestirla? E come sarebbe, se non vi fosse per nulla? Mentre continuate a muovervi entrando sempre di più in quest'energia, lasciate che delle immagini emergano, e che una figura vi venga incontro: com'è questo personaggio? Uomo? Donna? Di che epoca è? Come è vestito? Come si chiama? Che cosa gli piace fare? Che cosa detesta?

Quando il pezzo di musica finisce, ritornate al punto della consapevolezza e lasciate andare questo personaggio: spazzatelo via dal corpo scuotendo braccia e gambe, e ritrovando la centratura.

Ripetete questo procedimento per ognuno dei brani scelti (massimo quattro).

NOTE

Bibliografia Hal e Sidra Stone: *Embracing Our Selves; Embracing Each Other; Embracing our Inner Critic*. Robert Stamboliev: *The Energetics of Voice Dialogue* - Edizione inglese (per ordini DELOS, Inc. PO Box 604, Albion, CA 95410-0604. Fax (707) 937.4119) Edizione francese (Le soufflé d'or, BP 3, 05300 Barret le Bas, France. Fax (92) 650879). Il primo dei tre libri degli Stone è pubblicato in italiano dalle Edizioni Amrita.

In Italia, il *Dialogo* è diffuso attraverso seminari, conferenze e corsi di approfondimento da *Voice Dialogue*, Associazione Italiana Dialogo delle Voci, via Bellaria 27, 40139 Bologna (Tel. 051. 846896).

Per qualsiasi ulteriore informazione rivolgersi a:
Soc. Editrice Andromeda - via S. Allende 1 - 40139 Bologna - Tel. ø 051.490439 - 0534.62477
Fax 051.491356 - e-mail: andromeda@posta.alinet.it - http: www.alinet.it/andromeda