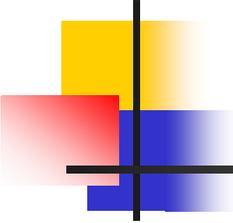


# Franca Errani & Cristina Contini

---

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

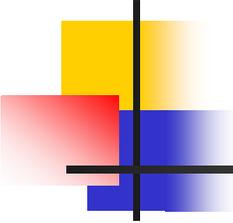




# La nostra visione

---

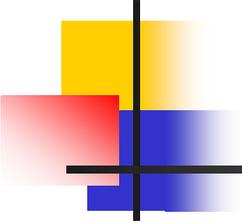
- Sé e Voci: la stessa radice
- La molteplicità è caratteristica comune a tutti gli esseri umani!
- Il Voice Dialogue potrebbe essere il linguaggio comune per operatori, Uditori, familiari...
- Esplorare e accettare i sé facilita una visione più rassicurante delle "Voci"



# Differenze tra i sé e le “Voci”

---

- I sé sono normalmente sottovalutati nella nostra cultura. Abbiamo 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**.

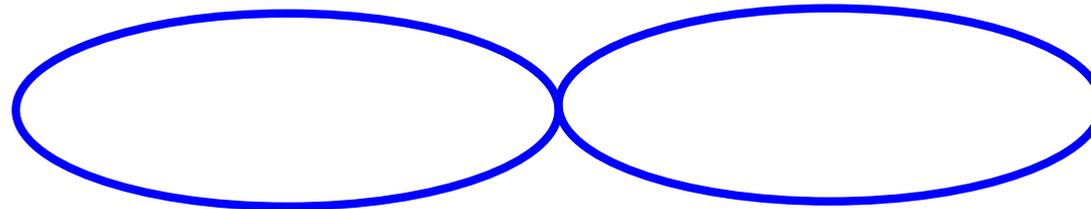


# Voice Dialogue e la Psicologia dei sé

---

- 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

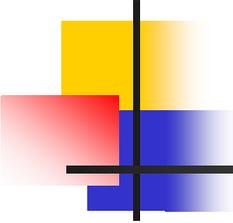
# Il lemnisco rappresenta il flusso naturale tra le polarità



- Yang
- Potere
- Maschile
- Adulto

- Yin
- Vulnerabilità
- Femminile
- Bambino

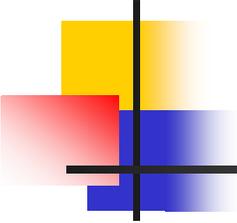




# La Legge della polarizzazione

---

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

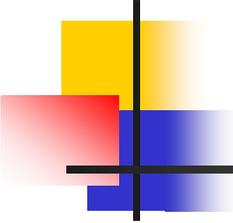


# Dal "flusso naturale" alla inflazione

---

- 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

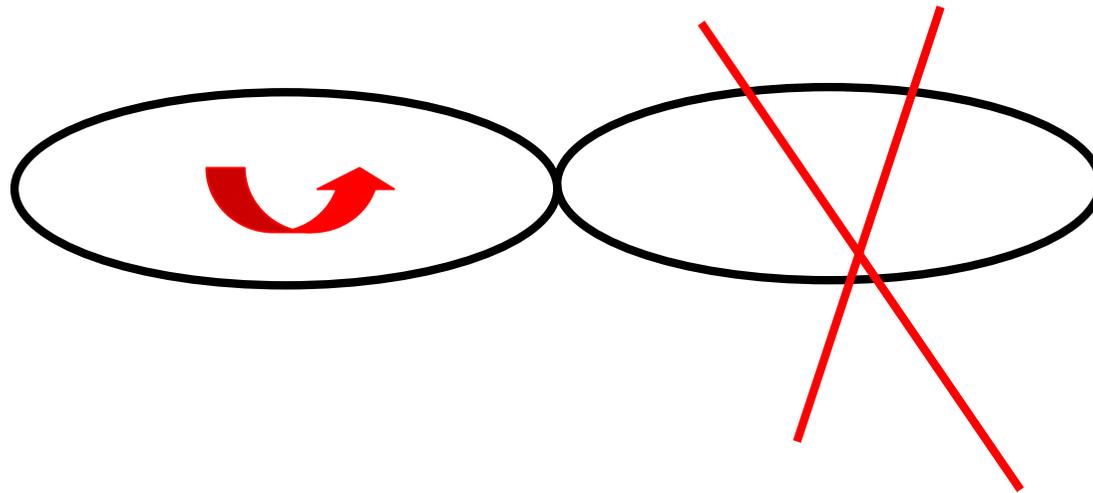


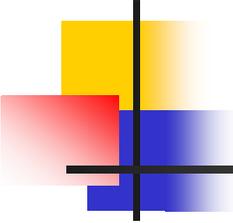


# Che cosa accade?

---

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



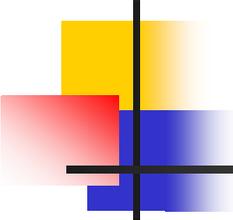


# Sé (Aspetti, Parti) dominanti

---

- 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

---

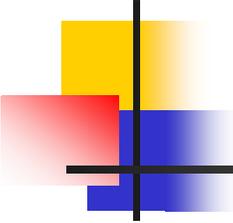
**Questo sé si attiva presto per proteggere la nostra vulnerabilità (il bambino).**

**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

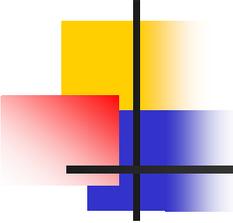
---

**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

---

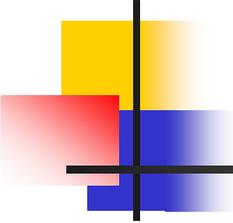


**E' quella parte che cerca di essere un buon "genitore", che si prende cura dei bambini e in generale degli altri (si sintonizza facilmente sui "bambini interiori").**

**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.**





# Il sé "attivista"

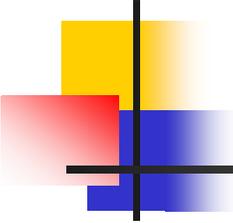
---



**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.**





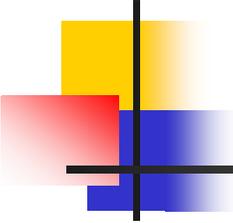
# Il Responsabile

---

**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...**





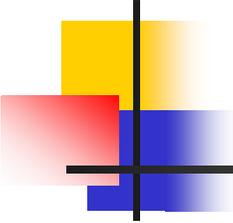
# Il sé Razionale

---

**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

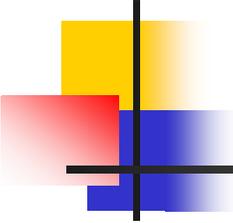


**E' il "Custode delle Regole" del nostro "parlamento interiore": conosce tutte le regole dei sé dominanti. Talvolta può agire come un rigido poliziotto che giudica con incredibile rigore (e anche crudeltà) ogni "violazione delle leggi". Evidenza ciò che è bene e ciò che è male, I principi che governano 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

---

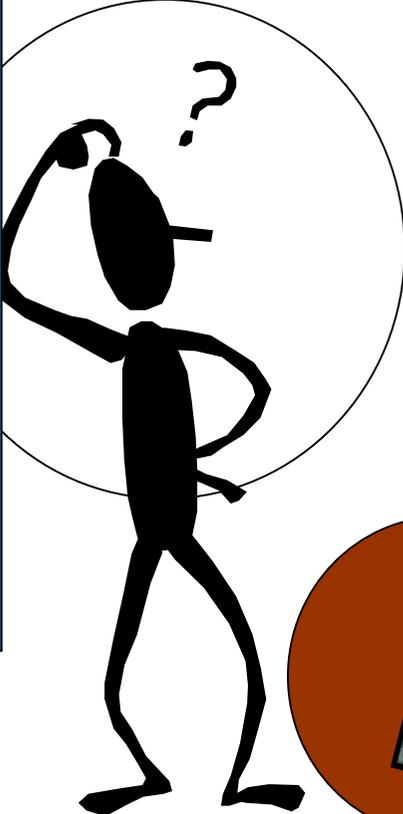
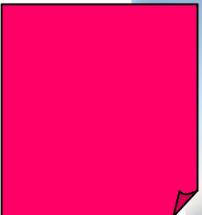
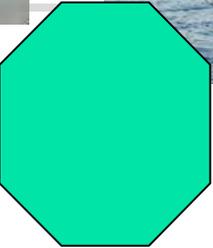
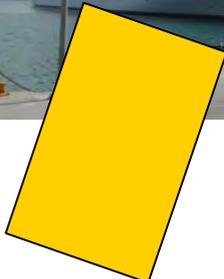
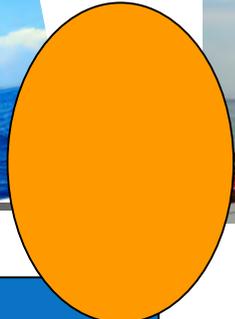
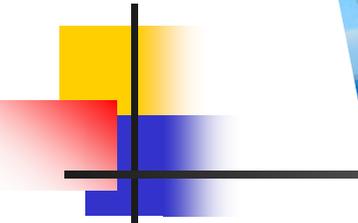
**Questi sono gli Aspetti ereditati culturalmente che indicano i ruoli sociali di uomini e donne:**

- **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.**



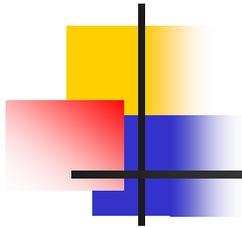


Ogni sé ha la sua  
idea sulla vita, sul  
come agire, come  
comportarsi...

Ed è **CONVINTO**  
che è quella  
**GIUSTA!!**



InnerTeam  
percorsi di trasformazione



Protettore-Controllore

Il sé che si prende cura

Bambino interiore

Patriarca

Critico

**How can we connect all this?**

Matriarca

Perfezionista

Responsabile

Attivista

Razionale



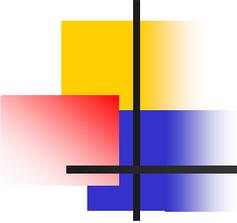
InnerTeam  
percorsi di trasformazione

.....

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



**InnerTeam**  
percorsi di trasformazione

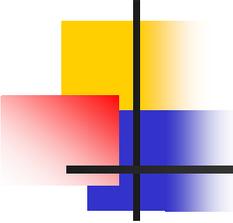


# Sviluppo consapevole

---

- **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



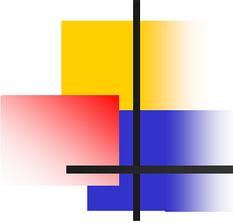


# Sviluppo consapevole/2

---

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





# Il Bambino interiore

---

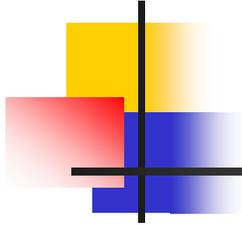


**Il bambino interiore è la parte più vulnerabile di noi,  
la più intima e sensibile.  
E' molto vicina all'anima.  
Ha bisogno di un ambiente in cui si senta sicuro  
per potersi manifestare.**

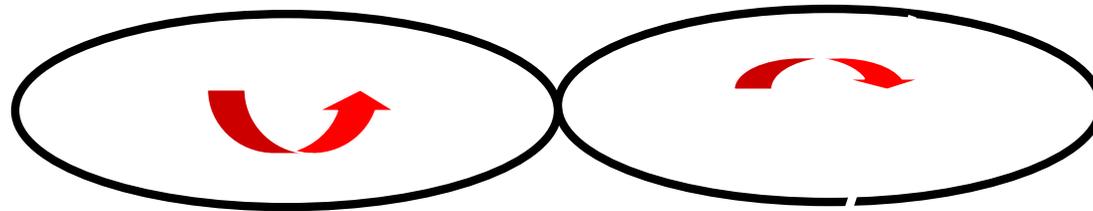
**Senza questo sé, non ci sarebbe vita spirituale,  
né intimità nelle relazioni con gli altri.**

**(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)**





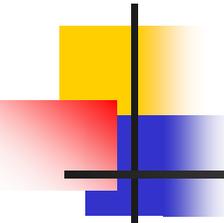
- I sé rinnegati possono riequilibrare il sistema...



# Alcuni esempi di sé rinnegati

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





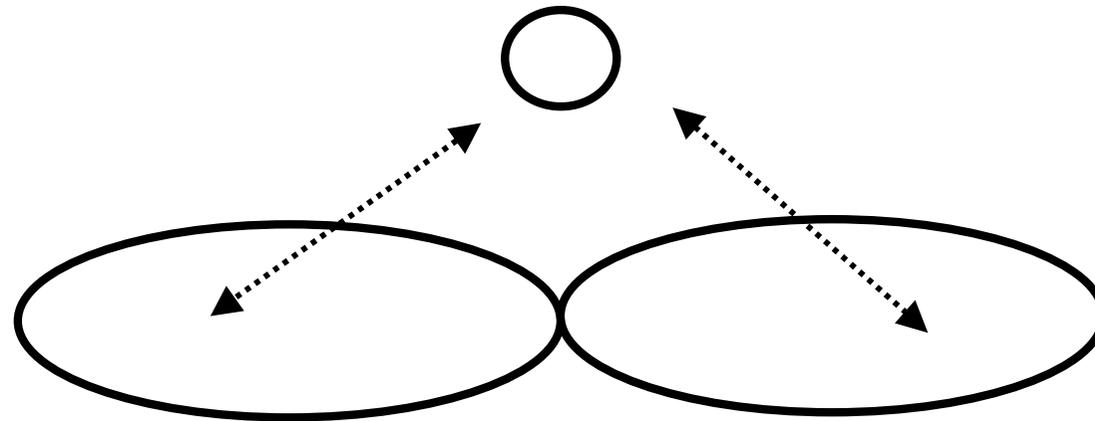
# Come possiamo riconoscere i nostri sé dominanti e rinnegati?

---

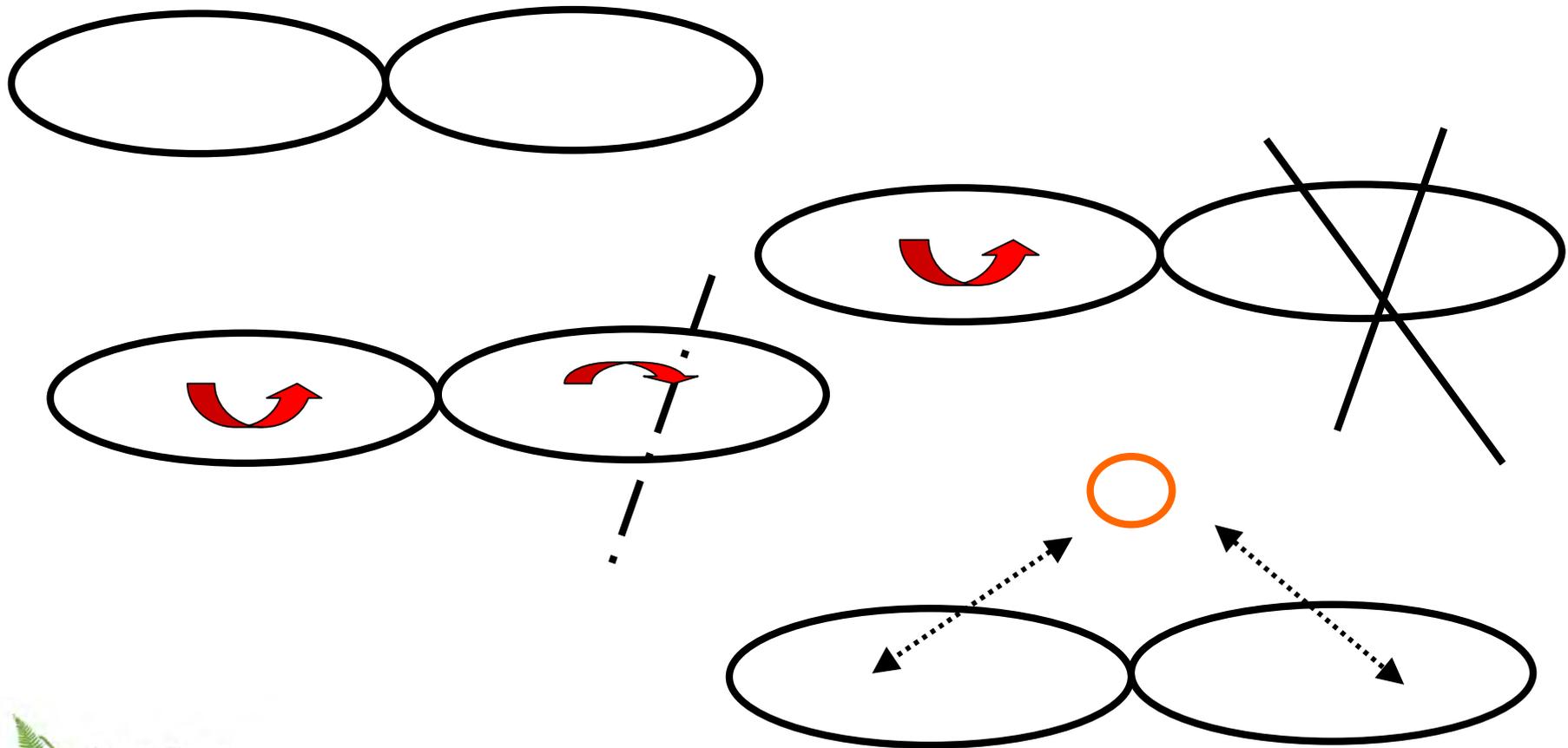
- UN INDIZIO: giudizio negativo (o ammirazione)
- (Esercizio)
- Quando non c'è Consapevolezza, c'è giudizio.

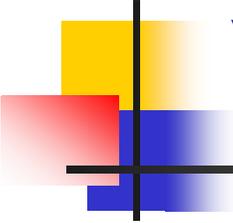
# Il processo dell' "Io cosciente" (AEP: Aware Ego Process)

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



# Rivediamo le tappe...



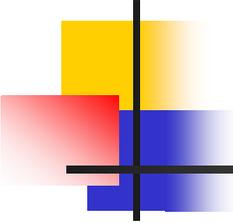


# “Che cosa” è l’io cosciente?

---

- 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!!



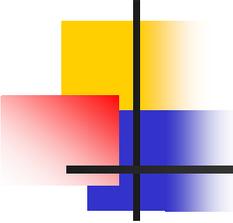


# Voice Dialogue

---

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



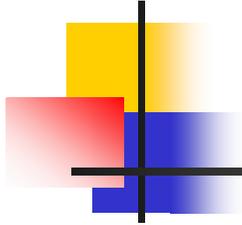


# Body-Mind-Dialogue (BMD)

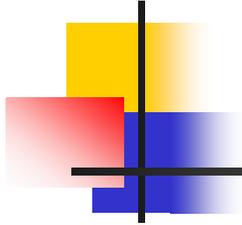
---

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

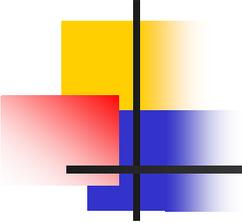




- I sé in noi agiscono spesso in modi che ci restano sconosciuti. Abbiamo bisogno di conoscere meglio questa realtà.
- La prima reazione è **PAURA**: della frammentazione, di perdere il controllo, della follia e della patologia. Il linguaggio medico sostiene questo processo – dissociazione, frammentazione, 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.

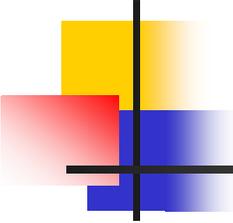


# Alcune riflessioni...

---

- 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.

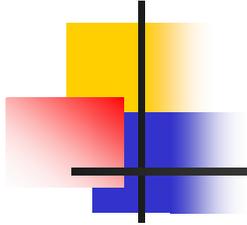




# Bibliografia

---

- 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](http://www.innerteam.it)
- [www.cristinacontini.it](http://www.cristinacontini.it)
  
- [franca.errani@innerteam.it](mailto:franca.errani@innerteam.it)
- [info@cristinacontini.it](mailto:info@cristinacontini.it)