

Voice Dialogue:

alla scoperta del nostro mondo interiore.

(Franca Errani Civita)

Un viaggio diretto e affascinante all'interno della nostra "moltitudine": questo è il Voice Dialogue. Alla sua base vi è l'idea (condivisa con molte altre discipline psicologiche) che il nostro "io" non è una struttura monolitica, ma è composto da una grande quantità di "personaggi" interiori, ognuno con la sua energia, la sua idea su quello che dovremmo o non dovremmo fare. Spesso possiamo sentire questa moltitudine nel fluire del pensiero ma, abituati a dire "io", non siamo consapevoli della profonda realtà energetica dei nostri sé interiori, ognuno con i suoi bisogni, la sua prospettiva sulla nostra realtà, le sue paure, il suo bagaglio di regole e convinzioni. Il Voice Dialogue ci insegna a riconoscere gli aspetti psichici che vivono dentro di noi e influenzano le nostre scelte, trasformandoli in energie più sane e integrate nella nostra vita. Questa esplorazione ci farà scoprire le regole che in modo più o meno inconscio governano la nostra vita: a volte sono regole antiche, assimilate nel tempo, dall'infanzia, dalla scuola e dalla società: questo fa sì che spesso diventino tiranne invisibili che rendono difficile se non impossibile compiere scelte diverse.

Per fortuna, la realtà ci viene in aiuto: ogni volta che siamo "persi" in un'energia (con relativo corollario di regole) attireremo magneticamente nella nostra vita persone che portano le energie opposte. In genere, cercheremo di evitarle come la peste, le giudicheremo, ci sentiremo migliori: tuttavia, saranno là, e spesso addirittura in quella danza misteriosa che è la vita le sposteremo, saranno i nostri figli, compagni, amici-nemici. Possiamo allora imparare a vivere le nostre relazioni come fonte di crescita: la consapevolezza infatti si riverbera in modo quasi automatico sui nostri rapporti, apportando maggiore intimità e profondità. La maggiore sensibilità sviluppata con questo metodo ci rende più aperti a cogliere la dinamica "energetica" dei rapporti: non sempre è ciò che dico ad avere valore, ma "chi" lo sta dicendo (tra i miei diversi sé). Riscopriremo così, magicamente e semplicemente, il valore di guida, di insegnamento e specchio dei nostri rapporti.

Ognuno di noi è composto del flusso energetico e psichico dei suoi sé interiori: a volte ne siamo dominati, a volte ci perdiamo da qualche parte... la realtà che percepiamo è direttamente legata alla nostra capacità di diventare consapevoli di questa danza affascinante. Ognuno di noi si conosce dalla prospettiva delle energie dominanti della sua personalità e attraverso questa percezione incontra la realtà. Se il nostro schema energetico è ridotto, limitato da regole e convinzioni inconsce, altrettanto limitata e ridotta sarà la nostra esperienza della realtà. Imparare a gestire diversamente i soliti problemi dissolve le dinamiche sottese ai vecchi comportamenti: questa autonomia dagli schemi condizionanti libera molta energia, ci potenzia e ci permette di esprimerci con maggiore creatività e passione in tutte le aree della nostra vita.

Ogni volta che siamo in grado di abbracciare e utilizzare qualcosa di nuovo dentro di noi, stiamo offrendoci la possibilità di ampliare la nostra percezione della realtà. Ogni nuovo elemento è come una finestra che andiamo ad aprire su un tutto più grande: e una folata di nuova aria fresca entrerà da ogni apertura che avremo il coraggio di creare.

