

Saggio pubblicato nel volume a cura di E. Cheli: *La comunicazione come antidoto ai conflitti* (Punto di fuga editore, Cagliari, 2003)

Il conflitto esterno specchio del conflitto interno: Il dialogo delle voci interiori

*Di Elena Dragotto**

“Per me è come se ci fosse un vuoto. Vi è qualcosa in noi, vi è una profonda intelligenza che ci vuole completi, che vuole che noi recuperiamo tutti quei pezzi che abbiamo rinnegato, in modo da diventare esseri umani più completi. Non vuole che ci liberiamo delle cose, ma che continuiamo ad aggiungerle senza essere identificati solo con una fetta della torta.” (Sidra Stone).

Il conflitto ha sempre fatto parte della nostra quotidianità, sin da quando, bambini, rivendicavamo la proprietà di un giocattolo nei confronti dei nostri fratelli o degli altri bambini e, via via nel tempo, c'è sempre stato qualcosa che non abbiamo condiviso o approvato degli altri. Con il passare degli anni, ci siamo sempre più resi conto che, oltre ad un conflitto esterno, spesso, dentro di noi, si agitano passioni o idee contrastanti: sono conflitti interiori che, di fronte ad una scelta, non facilitano certo la decisione finale.

In un conflitto esterno c'è sempre qualcuno che crede di avere tutte le ragioni nei riguardi dell'altro o di essere comunque migliore di lui. Ma se ascoltiamo un momento i nostri “discorsi interiori” ci accorgiamo che non è diverso dentro di noi: c'è qualcuno in noi che pensa che un certo agire sia meglio di un altro, che essere in un certo modo vada meglio rispetto all'opposto. Ed è questa la radice del conflitto che poi si propaga all'esterno fino ad arrivare a penosissime e devastanti conseguenze di cui tutti siamo testimoni.

Considerare il conflitto in questi termini ci permette, innanzitutto di non sentirci vittime impotenti ed impaurite ed in costante difesa, inoltre ci offre la possibilità di

* *Elena Dragotto*, laureata in psicologia, è socia del VOICE DIALOGUE ITALIA e didatta del Dialogo delle Voci Interiori (Voice Dialogue). E' docente presso il master in “COMUNICAZIONE E RELAZIONI INTERPERSONALI” dell'Università di Siena. Conduce da diversi anni seminari di gruppo ed incontri individuali. Sito Web: www.voicedialogue.it

prendere profonda responsabilità di quanto accade anche a livello macrosociale: impegnandoci a creare un migliore equilibrio tra le parti che agiscono in noi creiamo le premesse per una possibile soluzione a livello collettivo.

Questo è il contributo che il Dialogo delle Voci Interiori – Voice Dialogue vuole dare nello spazio di condivisione e arricchimento che è stato il Convegno ed è ora questa pubblicazione.

La vulnerabilità e lo sviluppo dei Sé Primari (o Voci primarie)

Quasi tutti noi abbiamo dimestichezza con la famiglia in cui siamo nati e questa famiglia ed il nostro ruolo al suo interno hanno avuto una parte importante nel nostro processo di crescita. Ma, se prestiamo orecchio al nostro “brusio” interiore, possiamo scoprire che anche al nostro interno esiste una famiglia in primo luogo influenzata da coloro i quali ci sono più vicini sia della sfera familiare che pubblica. Come si sviluppa questa famiglia interiore?

Quando veniamo al mondo siamo esseri estremamente vulnerabili, bisognosi di accudimento e di affetto. Per questo è importante che siamo “il genere di persona che bisogna essere” per assicurarci l’attenzione, l’amore e la sicurezza di cui abbiamo bisogno. Questa condizione di estrema vulnerabilità in cui ci troviamo nei primi anni della nostra vita persiste in noi sotto la forma di un bambino vulnerabile, che rimarrà tale per il resto della nostra vita.

E’ questo bambino che porta con sé l’essenza della nostra impronta psichica ed è questo bambino che cerchiamo di proteggere per tutta la vita, ad ogni costo.

Ecco allora che, altre parti di noi, o Energie, o Sé, si sviluppano frapponendosi tra questo bambino ed il mondo con l’intento di proteggerlo. All’inizio, questa famiglia interiore è costituita da Sè, che definiamo primari, che assomigliano alle personalità dei membri della nostra famiglia, delle persone che hanno influenza su di noi, o ai valori culturali della società in cui viviamo; in alcuni casi i Sè primari sono costituiti da caratteristiche esattamente opposte a quelle dominanti nella famiglia. In pratica, i Sè primari si sviluppano o per adesione al modello familiare e sociale, o in reazione ad esso, privandoci in ogni caso di una vera libertà di scelta.

Infatti, una volta che noi siamo diventati adulti, i Sé primari tendono ad essere eccessivamente protettivi e limitanti, perché conduciamo spesso la nostra vita e facciamo le nostre scelte identificati con la loro struttura di valori.

I Sé rinnegati (o Voci rinnegate)

Quando nasciamo la nostra psiche è aperta al ventaglio di tutte le polarità che vivono dentro di noi: introverso/estroverso, attivo/ricettivo, fiducioso/cauto... avremmo quindi la potenzialità di vivere la nostra vita con tutta la ricchezza offerta da questo ampio ventaglio. Come mai questo non avviene?

Per i motivi accennati, molto presto nella nostra psiche la polarità/ricchezza si trasforma in polarità/conflitto, dal momento che alcune polarità prendono il sopravvento sui loro opposti dando origine all'insieme dei Sé primari. Alla loro ombra vivono, in maniera soffocata e distorta, le polarità sacrificate, che sono definite i Sé rinnegati. Quindi, possiamo dire che ad ogni Sé Primario corrisponde un Sé rinnegato complementare, che è uguale e contrario in termini di potere e di contenuto. Ma, la maggior parte di noi, non è consapevole di questo processo interiore.

I Sé rinnegati sono schemi di energia che sono stati puniti ogni volta che sono comparsi, sin da quando eravamo piccoli. Se, ad esempio, come fratello maggiore mi veniva richiesto di essere altruista con la mia sorellina e lasciare che giocasse con i miei giocattoli - e se così non era venivo rimproverato o punito - ecco che il mio Sé egoista e prepotente a poco a poco è stato messo da parte a vantaggio del mio Sé altruista e generoso che veniva richiesto ed apprezzato dai miei genitori: come fare a meno della loro approvazione?

I nostri Sé primari sono aiutati, in questo loro impegno di farci essere "giusti" per il mondo, da un Sé molto potente che spesso rende la nostra vita molto penosa: il Critico interiore. Ogni volta che non rispettiamo una regola dei nostri Sé primari e fa capolino un nostro Sé rinnegato, ecco che il Critico interviene immediatamente facendoci provare vergogna e sensi di colpa. Per il nostro bambino vulnerabile è penosissimo e la nostra autostima è pesantemente minata.

Ecco delinearsi il conflitto interiore: le nostre Energie primarie, con il supporto del Critico interiore, saranno costantemente impegnate ad evitare che i Sé rinnegati

possano avere accesso nelle nostre vite, per non perturbare lo status quo o spingerci a rimettere in discussione il nostro caratteristico modo di essere. Per i nostri Sé primari l'unica vita possibile e "giusta" per noi è quella che segue fedelmente le loro regole ed i loro punti di vista sul modo di comportarsi: ma questo assioma non è lo stesso che produce anche i conflitti esterni? E non è così che il nostro Critico interiore si trasforma in un Giudice interiore che guarda alla diversità dell'altro, con la stessa implacabile perentorietà? Come possiamo, allora, trasformare il conflitto in una opportunità di crescita e di ampliamento?

La proiezione e il giudizio

I Sé rinnegati abitano nel nostro inconscio, aspettando l'occasione di emergere e vedere finalmente considerati i loro bisogni ed i loro sentimenti: anche se sono sconosciuti, hanno un impatto straordinariamente potente sulle nostre vite.

Infatti, da questo livello inconscio i Sé rinnegati sono automaticamente proiettati su un'altra persona, agendo come un ponte fra noi e l'altro: uno dei grandi mezzi per stabilire il contatto con gli altri nel mondo. Ma cosa accade, per esempio, quando una persona identificata con un Sé altruista ne incontra un'altra identificata con un Sé egoista? Il Sé altruista proietta automaticamente sull'altro l'aspetto egoista rinnegato, lo giudica e lo rifiuta in modo radicale. Alla luce di queste premesse, la regola base della psiche può esprimersi in questo modo: *le persone che odiamo, giudichiamo negativamente o verso cui proviamo delle forti reazioni negative o, per contro, verso cui proviamo delle intense emozioni positive, sono delle rappresentazioni dirette dei nostri Sé rinnegati.*

Possiamo facilmente constatare come questa legge psichica abbia conseguenze immense nel campo delle relazioni e dei conflitti non solo tra individui ma anche tra le nazioni a livello mondiale.

Inoltre, fino a che un Sé è rinnegato dentro di noi, continueremo ad attrarre quel particolare tipo di energia nella nostra vita. L'universo porterà a noi le persone che giudichiamo, odiamo e che ci irritano, molte e molte volte. Allo stesso modo, l'universo ci farà incontrare persone che troveremo meravigliose e irresistibili, persone rispetto alle quali ci sentiremo inadeguati, inferiori e forse non degni. Questo

continuerà ad accadere fino a che comprenderemo che queste persone ci stanno semplicemente mostrando aspetti di noi stessi che avevamo rinnegato.

Ma come è possibile intervenire in questo processo?

L'Ego Consapevole

Affinché il conflitto si trasformi in opportunità, è necessario abbracciare il nostro rinnego. Le scelte nella nostra vita, in realtà, non sono tali, ma sono il frutto di una “egemonia” interiore: definiamo *Ego operativo* l'insieme dei Sé primari con cui siamo identificati, perché è attraverso di lui che abbiamo finora operato le nostre scelte.

Ma, *“avere una reale scelta significa stare tra la moltitudine di opposti che vivono all'interno di ognuno di noi e avere la capacità di scegliere tra essi”*: definiamo *Ego consapevole* la capacità di abbracciare e sostenere la tensione fra i Sé totalmente opposti: *“un Ego consapevole si arrende al processo dell'evoluzione della consapevolezza”*, è quindi aperto a tutta la gamma delle esperienze possibili. Le abbraccia tutte, positive e negative, “accettabili” e “inaccettabili”, senza sposarne alcuna. *“Un Ego consapevole può essere selettivo in ciò che FA alla fine con queste diverse Energie (o Sé). Non può essere selettivo riguardo alla sua volontà di abbracciarle tutte. Abbracciare un Sé significa onorarlo, come si potrebbe onorare un dio o una dea, e non diventare questo Sé”*.

Quando diventiamo consapevoli di un nostro Sé rinnegato, possiamo renderlo conscio ed onorarlo: questo automaticamente riporta indietro la parte della nostra psiche che era proiettata sull'altra persona, e ce la rende accessibile.

Se vogliamo diventare esseri umani amorevoli, dobbiamo imparare ad amare i nostri draghi, la nostra stupidità, la vulnerabilità e l'oscurità, così come amiamo i nostri Sé amorevoli, razionali, competenti, premurosi e orientati alla luce. Avere come scopo quello di onorare tutti i Sé che vivono dentro di noi è un atto di grande amore verso noi stessi e l'umanità intera: se abbraceremo il rinnego dentro di noi, non avremo bisogno di proiettarlo fuori di noi ed assistere poi, annichiliti, alle conseguenze di tutto ciò.

La graduale ricomposizione del conflitto interno ci permetterà di comprendere le dinamiche in gioco sul palcoscenico mondiale, al di là dei puri elementi di cronaca e, perché no, di contribuire alla crescita qualitativa della società.

A conclusione di questa breve presentazione degli strumenti interpretativi del Voice Dialogue, ci sembra utile e stimolante riportare alcuni brani delle riflessioni di Hal e Sidra Stone all'indomani degli avvenimenti dell'11 settembre 2001.

“Abbiamo bisogno dei nostri opposti. Noi lasciamo fuori dal sistema quello che giudichiamo; e quello che viene lasciato fuori dal sistema torna indietro e si mostra a noi in modi a volte difficili”.

“ I tuoi nemici diventano i tuoi fratelli quando tu avrai abbracciato in te stesso i Sé che giudichi così intensamente in loro – e questo non è come imparare ad amare attraverso una identificazione con un Sé spirituale. Questa è l'evoluzione fisiologica dell'amore e della compassione che emergono lentamente mentre noi facciamo il nostro lavoro psico-spirituale ed impariamo a stare tra le miriadi di opposti che vivono nella vastità della nostra psiche”.

“Per ognuno di noi questa è una chiamata a fare il proprio lavoro. Noi vediamo l'impatto di questo lavoro interiore in due tappe. Dapprima, mentre facciamo il nostro lavoro e ritiriamo le nostre proiezioni, cominciamo ad influenzare il mondo intorno a noi; l'intensità della polarizzazione tra fazioni in conflitto diminuisce e si innalza il livello generale della consapevolezza collettiva.

Secondo, mentre facciamo il nostro lavoro, la nostra influenza sul mondo cresce; quanto più siamo consapevoli della nostra vulnerabilità e di quella degli altri, quanti più opposti siamo in grado di integrare (abbracciare) tanto più ci sarà accessibile un processo di Ego consapevole. E, come voi sapete, un Ego consapevole è un elemento straordinariamente potente. Qualsiasi cosa facciate, avrete maggior impatto se sapete stare tra gli opposti: la polarizzazione ci aliena da noi stessi e alimenta il conflitto. L'Ego consapevole può influenzare un cambiamento di paradigma”.

“Noi crediamo che ogni briciola di consapevolezza abbia valore. Noi crediamo che l'impatto di un processo di Ego consapevole sia potente e che i doni che esso porta

siano preziosi. Possiamo tutti noi continuare ad aprirci ai nostri Sé, ad assaporare la vita giorno per giorno, e mantenere vive le nostre anime”.

Bibliografia in italiano

Hal e Sidra Stone – *Il dialogo delle voci. Conoscere ed integrare i nostri Sé nascosti* – Ed. AMRITA 1996

Hal e Sidra Stone – *Tu ed io: incontro, scontro e crescita nelle relazioni interpersonali* – Ed. M.I.R. 1999 (2[^] ed. 2003).

Hal e Sidra Stone – *Il critico interiore. Come trasformarlo in un potente alleato* – EDITORIALE FUTURA – collana “i nuovi delfini” 2002