

## Uno, nessuno, centomila

Dentro di noi opera una folla. Un teatro brulicante di attori, chi è chiassoso chi è silente, chi domina chi si nasconde, chi crea alleanze e chi si trova in aperto conflitto, chi ha un posto al sole chi agisce nell'ombra. Spesso ci troviamo in balia di essi senza esserne coscienti, ma alzare il sipario si può, come ci spiega Silvia Pelle, morfopsicologa e counsellor a indirizzo Voice Dialogue.

Messo a punto dalla coppia di psicologi e psicoterapeuti statunitensi Hal e Sidra Stone negli anni Settanta, il Voice Dialogue da quest'anno è giunto anche in Ticino grazie all'iniziativa di Silvia Pelle, collaboratrice di InnerTeam Italia e presente regolarmente a Lugano, dove l'abbiamo incontrata.

Come tante volte capita la tecnica del Voice Dialogue è nata un po' per caso, come ci spiega la stessa Silvia: *"Nel corso di colloqui analitici che gli Stone eseguivano tra loro andando a sondare le diverse parti cosce e inconscie della loro personalità, si sono resi conto che queste parti potevano essere direttamente contattate, che potevano manifestare la loro essenza, energia, volontà, dialogare con l'interlocutore in modo diretto e sorprendente, senza la necessità di intermediari"*. I coniugi hanno dunque dapprima sperimentato su loro stessi questa possibilità per numerosi anni, rendendosi conto col tempo di avere a disposizione un formidabile strumento di autoconoscenza, che permette di essere contemporaneamente attori e spettatori del proprio "teatro" interiore, composto dagli innumerevoli aspetti tetici e antitetici, consapevoli e rimossi, che determinano il nostro agire quotidiano. *"Una filosofia"*, come scrive Franca Errani che ha introdotto il Voice Dialogue in Italia e fondatrice di InnerTeam, *"capace di dare alla vita un senso di ampiezza e un'acquisizione di fiducia verso la nostra realtà multidimensionale"*.

La psicologia dei sé teorizzata dagli Stone, su cui fonda il Voice Dialogue, parte dal presupposto che l'"io" non è una realtà monolitica, ma è costituito da una molteplicità di aspetti, definiti appunto sé interiori, che si sono rivelati essere eterogenei e spesso discordanti tra loro. Questi possono essere dominanti quando ci identifichiamo in essi, rinnegati quando ne proviamo avversione oppure non sviluppati se le contingenze della vita non lo hanno permesso. Queste due ultime categorie appartengono alla parte inconscia della personalità. A determinare quali sono le parti dominanti e quali quelle rinnegate concorre il contesto familiare e culturale, e la reazione personale di avversione o adesione ai modelli proposti, secondo un nostro riflesso primario di protezione della nostra vulnerabilità.

Il concetto di una psiche "politeistica" non è una novità, esso sta alla base di numerose correnti della psicologia umanistica tra cui la scuola di Jung, Gestalt, Psicosintesi, l'approccio all'autorealizzazione di G.I. Gurdjieff e P. Ouspensky e altri ancora. Gli Stone sono molto vicini all'approccio junghiano, del quale riprendono il concetto di individuazione, ovvero il percorso che ha per meta lo sviluppo della personalità individuale attraverso il riconoscimento, l'integrazione e la conciliazione delle tendenze diverse od opposte presenti nella psiche.

*"Non sono le caratteristiche dei diversi sé a rappresentare un problema"*, ci spiega Silvia, *"ma*



*la tendenza a identificarci con essi, che ci porta a sviluppare alcune parti di noi e a rinnegarne altre. In questo modo siamo prigionieri di alcuni sé, ciò che ci porta a ripetere gli stessi schemi e a dare sempre la medesima risposta agli stimoli della vita. Si tratta di un impoverimento se pensiamo invece a quante potenzialità e quanta elasticità abbiamo innate dentro di noi, nella forma dei vari sé. Faccio un esempio, una persona identificata nel sé altruista che reprime quello egoista è una persona*