



2. Voice dialogue

Armonizzare tutti gli aspetti di sé

Intervista a **Franca Errani**, fondatore e direttore di Innerteam, Scuola di counselling a indirizzo Voice dialogue (www.innerteam.it)

Psychologies: In che modo il Voice dialogue può aiutare a riconciliarsi con se stessi?

Il Voice dialogue parte dalla premessa che la nostra personalità è composta di molte parti, anche in contrapposizione tra loro. È una tecnica grazie alla quale i diversi sé sono invitati a manifestarsi liberamente, in modo che il nostro ego acquisti consapevolezza della loro esistenza, riconosca le loro ragioni e li trasformi in alleati di benessere. L'ego così potenziato, definito "ego consapevole", è il luogo della psiche che può, da un lato, proteggere la parte vulnerabile, dall'altro aiutarci a compiere scelte più ampie e meno automatiche.

Come si sviluppa una seduta tipo?

Il counselor (facilitatore) aiuta la persona a vivere l'esperienza dei sé, intervistandoli per conoscere i loro bisogni e i credo ai quali sono legati, nonché le vulnerabilità che stanno proteggendo. È un'esperienza energetica ma anche fisica, perché il cliente si sposta nel punto della stanza dove localizza in quel momento la parte della propria personalità di cui

vuole parlare. La fase di sintesi porta poi il cliente a oggettivare il lavoro. Alla fine, la discussione (radicamento dell'"io consapevole") trasporta nella vita reale ciò che è avvenuto nella seduta. L'obiettivo è guidare ciascuno di noi a scoprire la varietà di energie che convivono al proprio interno, a riconoscere le ragioni della loro affermazione o del loro mancato sviluppo, a scoprire che in sé esistono molti strumenti in grado di creare anche una musica diversa da quella suonata abitualmente. Si tratta di trovare un direttore che conosca i propri orchestrali e li coordini, in modo che suonino una musica ben concertata.

Quale esercizio può proporre per reperire un aspetto di sé?

Gli aspetti di sé (sub-personalità) viaggiano sempre in coppia: uno è "dominante", l'altro "soffocato". Per reperirli, suggerisco di rispondere alle seguenti domande: "Cosa mi irrita particolarmente negli altri?". La pigrizia, per esempio. "E qual è l'aspetto di me che io amo, ma irrita gli altri?" L'energia. "Come si definirebbero quelli che io chiamo pigri?". Direbbero che sanno vivere l'istante pre-

sente. "E come definirebbero loro quello che ritengo essere il mio punto di forza?". Affaticamento, stress... In questo modo si evidenziano il proprio aspetto dominante, l'energia, e quello soffocato, la calma. Per sentirsi in pace, bisognerà essere più attenti a questa seconda parte, che mal si sopporta negli altri come in se stessi.

Come funziona

La tecnica Questo metodo è stato messo a punto all'inizio degli anni 80 da Hal e Sidra Stone, analisti californiani di ispirazione junghiana. È utilizzato con successo in diversi ambiti: psichiatria, arti, coaching, management, approcci di espressione e terapia corporea...

Il principio Si rivolge a chi desidera risolvere rapidamente un problema preciso (relazionale o personale).

La frequenza È da stabilire con il counselor, può essere una volta la settimana come ogni 15 giorni. Le sedute durano circa un'ora, un'ora e mezza.

