



**La Grotta
di Cristallo**

Associazione di
Promozione Sociale
affiliata C.S.E.N.

Via dei Mille, 13
43036 Fidenza (PR)

tel.: 328/8349947;

www.grottadicristallo.com

Lo sdoppiamento dell'Io è una grave malattia psichica, perché riduce la normale frantumazione dell'uomo in una quantità di innumerevoli esseri, al misero numero di due.

Stanislaw Lec, Pensieri

VOICE DIALOGUE

Il Dialogo della Voci è stato creato negli Stati Uniti negli anni '70 da Hal e Sidra Stone, psicologi di matrice junghiana, che lo hanno sviluppato nel corso degli anni e, attraverso la loro esperienza umana e clinica, ne hanno fatto uno strumento estremamente originale e flessibile di autoconoscenza, percorso interiore e comprensione dei rapporti.

I Sé interiori

Il Dialogo parte dal presupposto, comune a diverse correnti psicologiche (Psicosintesi, Analisi Transazionale, Gestalt), che ognuno di noi è costituito da diverse parti o aspetti psicologici che possiamo definire Sé o Voci Interiori. Ognuno di questi Sé è dotato di vita autonoma con desideri, tendenze, bisogni, regole e convincimenti propri, comportamenti diversi e riflessi visibili anche sul piano fisico.

L'origine

Ognuno di noi viene alla luce con una impronta psichica unica e originale. Il bambino è però indifeso, aperto ed estremamente vulnerabile, in tutto dipendente dal mondo degli adulti per la sua sopravvivenza. Via via, impara che c'è una reazione esterna ad ogni suo comportamento: di amore o di abbandono, di accettazione o rifiuto; impara quindi a sviluppare dei comportamenti che lo fanno sentire amato, protetto, accettato. Questi comportamenti con il tempo si definiscono sempre di più, diventando parti della personalità: i Sé, appunto, ma col tempo finiscono col diventare, anziché una protezione come era il loro ruolo originario, una prigione che rinchioda l'adulto in una personalità limitata, impedendogli di esprimere completamente le sue potenzialità e ricchezza interiore.

Alcuni esempi di Sé Interiori

I nostri Sé sono tantissimi, alcuni sono universali, come il *Bambino interiore*, il *Critico interiore*, il *Giudice*, l'*Attivista*, il *Gentile*, il *Sé Spirituale*, e altri ancora. Con alcuni ci muoviamo in modo automatico e inconsapevolmente ne rimaniamo identificati e influenzati nelle nostre scelte, bloccando e seppellendo altre energie dentro di noi che diventano Sé Rinnegati. Questi ultimi non smettono di esistere nella nostra vita, ma si manifestano attraverso la vita onirica, o mandano messaggi di sabotaggio con le malattie o gli infortuni.

segue

La tecnica

Una seduta di *Dialogo delle Voci* è chiamata “facilitazione”; il facilitatore aiuterà attraverso le domande e l’ascolto, la manifestazione delle “ voci interiori” della persona facilitata e il conseguente sviluppo dell’*“Ego consapevole”*, uno stato di essere neutrale che può sostenere la tensione degli “opposti” e aiutarci a compiere scelte più libere e consapevoli e non reattive e automatiche. La persona ha quindi una visione più allargata, è in grado di integrare ed utilizzare energie cui prima non aveva accesso se non in modo distorto e a volte distruttivo per sé e per gli altri. Questo comporta anche una grande liberazione di energia: quanta ne era impiegata, a nostra insaputa, per tenere ben sotterrati nello sgabuzzino della psiche i nostri Sé Rinnegati. *L’Ego Consapevole* diventerà sempre di più il vero “Direttore d’orchestra” della nostra psiche.

A chi è rivolto

A tutti coloro che sentono di avere quel generico malessere di vivere, che intuiscono che molte delle loro potenzialità sono sprecate, che si accorgono di cadere spesso in schemi ripetitivi nei rapporti o nelle scelte di vita o di lavoro.

Ogni volta che siamo in grado di abbracciare e integrare un nostro Sé Interiore, stiamo offrendoci la possibilità di ampliare la nostra percezione della realtà: una folata di aria fresca entrerà da ogni apertura che avremo il coraggio di creare.

F.E.

Libri degli Stone pubblicati in Italia:

“**Il Dialogo delle voci, conoscere ed integrare i nostri sé nascosti**” ed . Amrita

“**Tu ed io, incontro, scontro e crescita nelle relazioni interpersonali**” ed. M.I.R.

“**Il critico interiore, come trasformarlo in un potente alleato**” ed. Futura

“**Il caleidoscopio interiore, la psicologia dei Sé e il Voice Dialogue**” di F. Errani, ed. M.I.R.

Le facilitazioni sono condotte da :

Gloriana Astolfi, formata alla Scuola “*Voice Dialogue Italia*”. Il Voice Dialogue e’ stato inserito come “**Master in Counseling e formazione relazionale**” nel progetto **CO.REM** (Comunicazione, Relazioni, Emozioni. Ricerca e alta formazione sulle competenze interpersonali e la gestione dei conflitti) diretto dal **Prof. Enrico Cheli** nell’ **Università di Arezzo**, Facoltà di lettere e filosofia .

Gloriana Astolfi Cell: Tel: 328/8349947