



*Le Basi del Voice Dialogue,  
le Relazioni, e la Psicologia dei Sé*

**LORO ORIGINI E SVILUPPO**

**di Hal Stone, Ph.D, & Sidra Stone, Ph.D**

**Traduzione di Fernanda Abiuso**

**Voice Dialogue Italia**

# Indice

- 3     **INTRODUZIONE**  
*I Primi Influssi*
- 8     **IL PRIMO ELEMENTO**  
*Il Voice Dialogue come Metodologia*  
L'inizio Della Avventura Insieme
- 11    **IL SECONDO ELEMENTO**  
*La Psicologia dei Sé*  
L'inizio Della Teoria
- 12    **IL TERZO ELEMENTO**  
*Il Modello di Consapevolezza*  
Una Nuova Definizione Di Consapevolezza
- 14    **IL QUARTO ELEMENTO**  
*La Teoria delle Dinamiche di Vincolo*  
I Se' Le Relazioni
- 16    **IL QUINTO ELEMENTO**  
*La psicologia dell'Ego Consapevole*  
Un Approccio Psico-Spirituale Alla Coscienza Basato Sulla Energia
- 22    **IL SESTO ELEMENTO**  
*Le Energie delle Relazioni*  
Imparare A Suonare Il Nostrto Strumento Personale
- 26    **IL SETTIMO ELEMENTO**  
*La coppia viva*  
Usare Una Relazione Come Insegnante, Guaritore E Guida
- 28    **L'OTTAVO ELEMENTO**  
*Sogni, Sogni ad Occhi Aperti e l'Intelligenza dell'Inconscio*  
Contattare L'insegnante Interiore

# *Le Basi del Voice Dialogue, le Relazioni, e la Psicologia dei Sé*

## **LORO ORIGINI E SVILUPPO**

**di Hal Stone, Ph.D, & Sidra Stone, Ph.D**

**Traduzione di Fernanda Abiuso, Voice Dialogue Italia**

Ogni storia cambia a secondo di chi la racconta. E, mentre continuiamo il nostro viaggio, vediamo le nostre vite come più ci piace e con occhi diversi grazie al fatto che integriamo un numero sempre maggiore di sé. Ciò che può sembrare importante un giorno, perde rilevanza nel tempo. Ciò che sembrava meno importante può assumere sempre più valore con il passare degli anni.

A questo punto della nostra vita – i nostri anni 70 e 80 – abbiamo deciso di guardarci indietro e di raccontare la storia delle origini e dello sviluppo del Voice Dialogue e della Psicologia dei Sé dal nostro punto di vista. Desideriamo onorare quelli che sappiamo avere direttamente contribuito al nostro lavoro, chiarire alcuni fraintendimenti diffusi, e dire – come meglio possiamo – come in certi momenti si siano aggiunti elementi nuovi e il nostro pensiero sia cambiato.

Cominciamo dalla nostra visione del processo creativo. Siamo convinti che le influenze esterne ed interne si fondano in perfetta continuità. Abbiamo vissuto – e insieme esaminato – vite ricche e complesse. Abbiamo avuto maestri e ricevuto informazioni da molte fonti diverse. Abbiamo avuto molte significative esperienze con altri, sia professionali che personali. Dal mondo interiore, abbiamo avuto i nostri sogni individuali, esperienze

transpersonali, e momenti di improvvisa chiarezza che sembrano doni da mondi al di là della nostra personale esperienza. Tutto questo, assimilato da entrambi, ci ha fornito la materia grezza dalla quale noi creiamo. Quando una idea o un concetto emerge, non sappiamo mai con certezza da dove viene.

In passato, le prime reazioni al Voice Dialogue erano solitamente: “E’ una tecnica Gestalt” o “E’ psicointesi”. E’ interessante notare che Hal ha iniziato a usare la Gestalt solo dopo che che il VD era ormai una pratica quotidiana nella nostra vita, e, sebbene Sidra abbia avuto contatto con iniziali lavori Gestalt, la sua esperienza in merito era molto limitata. Per quanto poi concerne la psicointesi, entrambi eravamo affascinati dal suo uso della imagery, ma nessuno dei due aveva approfondito abbastanza da sapere delle analisi dei diversi sé. Né siamo stati particolarmente influenzati dallo psicodramma, avendo solo una conoscenza superficiale da quanto letto in stampa non scientifica.

Abbiamo sempre onorato questi vari approcci, che hanno un qualche legame con il Voice Dialogue, in quanto parte della generale cultura psicologica dei primi anni 70. Allo stesso tempo, abbiamo riconosciuto che il nostro personale processo creativo era basato su esperienze uniche e diverse. Le radici del nostro lavoro sono più profonde della

nostra esposizione a queste più recenti scuole di pensiero. Venivamo da due formazioni contrastanti, si potrebbe dire conflittuali.



*Hal e Sidra all'inizio del loro rapporto. Caccia al tesoro alle Bahamas nel 1978*

### *I Primi Influssi- Le esperienze di Hal*

Formatomi come analista Jungiano, sono poi stato presidente della Società della Psicologia Analitica di Los Angeles dal 1968. Ho studiato allo Jung Institute per diversi mesi nel 1957 e ho anche avuto la possibilità di incontrare Jung e di fare con lui una seduta individuale. Queste esperienze sono state molto profonde e, in qualche modo, si sono riversate nel mio lavoro per tutti gli anni seguenti.

Le mie esperienze con la comunità Jungi-

ana e la mia formazione iniziale mi hanno dato il dono di una profonda comprensione di sogni, miti, favole e psicologia del profondo. Tuttavia sapevo che qualcosa mancava. Non mi sentivo un adulto. Approfondisco questi aspetti dettagliatamente nella serie dei 5 CD prodotti lo scorso anno. Il risultato di tutto ciò fu che lasciai la Comunità Jungiana – e la tradizionale pratica della psicologia analitica – nel 1970. Due anni prima che Sidra ed io ci incontrassimo. Questo costituì la fine della mia vita personale e professionale che avevo conosciuto fino allora e l'inizio di una nuova vita che era ancora totalmente non definita e a me sconosciuta.

Fu per me necessario separarmi dalla organizzazione professionale nel 1970, tuttavia ora mi rendo conto che mi sarei dovuto separare da tutto quello al quale appartenevo. Avevo bisogno di galleggiare libero, non vincolato ad alcuna forma professionale esterna. Solo in quel modo potevo iniziare a muovermi verso una forma completamente nuova di processo creativo che mi ha portato a dove sono oggi. Sarò eternamente grato alla formidabile opportunità che ho avuto di scoprire la Psicologia Jungiana, ai colleghi incontrati, ai clienti con i quali ho lavorato e allo spirito innovativo di Jung stesso. Fin dalla mia prima seduta analitica il mio inconscio si è aperto e con esso la vita dello spirito, e allora sono stato capace di separarmi dall'arido deserto della mia mente razionale.

Il mio primo incontro con il Voice Dialogue, o con l'idea di parlare con i sé, arrivò alla fine degli anni 60. La storia che vi racconterò non ha direttamente a che fare con il Voice Dialogue: riguarda una esperienza clinica che mi portò in un luogo professionalmente diverso e che nella mia mente è intrecciata alle fasi iniziali del lavoro.

Alla fine degli anni 60 venne da me una cop-

pia per il loro figlio che chiameremo Jimmie. Vivevano in Southern California e il loro figlio aveva passato l'anno precedente in un centro medico residenziale sulla costa per ragazzi acting out e disturbati. In particolare Jimmie si comportava così a scuola e si valutava che non potesse avere un comportamento adeguato in un contesto accademico.

Jimmie aveva 11anni quando i suoi genitori vennero da me la prima volta, e loro erano molto scossi.

Avevano appena ricevuto una lettera dalla scuola che li informava che era stata fatta una valutazione psicologica completa del ragazzo a causa del suo comportamento disturbato, che era stato diagnosticato come schizofrenico e che raccomandavano caldamente di inserirlo in uno specifico contesto gestito da un gruppo psicoanalitico della zona. Poiché a loro parere era schizofrenico avrebbe avuto bisogno di un servizio apposito per questo livello di disturbo mentale.

I genitori si erano trasferiti ad Ovest l'anno prima e aspettavano il momento di riaverlo con loro nella nuova casa. Furono veramente sconvolti da questa lettera e si domandavano se avrei potuto loro essere di aiuto in questa situazione. Dissi loro che sarei stato lieto di vedere Jimmie se lo avessero portato a Los Angeles, e che avrei fatto una valutazione indipendente del caso. Avrei avuto bisogno di vedere tutti i referti clinici prima di incontrarlo. Prima non potevo promettere nulla.

Due o tre settimane dopo Jimmie entrò nel mio ufficio. Era un ragazzo molto curioso, interessato in tutto ciò che vedeva. Sul mio tavolo avevo una pila alta una ventina di centimetri di relazioni psicologiche e pediatriche. Che includevano note, esiti di test e valutazioni psichiatriche. Tutte concorrevano alla diagnosi di schizofrenia. Descrivevano come ciò che era

inizialmente acting out, nell'anno trascorso si era sviluppato in una condizione sempre più disturbata. Mentre ero lì seduto con Jimmie sentivo dentro di me un grande conflitto poiché quello che stavo sperimentando con lui mi diceva delle cose diverse. La mia reazione a lui era molto positiva. Mi piaceva molto e pensavo che aveva uno spirito magnifico. D'altro canto avevo questi rapporti da una scuola molto buona e da terapeuti ben qualificati che concordavano tutti sulla diagnosi di schizofrenia.

Era facile parlare con Jimmie e mi parlò della scuola e della sua filosofia. Sostanzialmente, il loro stile di gestione era di non lasciare mai i ragazzi da soli ma di tenerli sempre occupati con qualcosa da fare. L'idea era che se fossero stati da soli avrebbero avuto la possibilità di cadere nella immaginazione e nelle fantasie e questo li avrebbe danneggiati. Mi stava diventando chiaro che Jimmie era un ragazzo molto immaginativo e che la routine scolastica forse non era stata la cosa migliore per lui.

Nel corso della nostra conversazione chiesi a Jimmie se gli capitava di ricordare i sogni. Mi disse di avere sognato proprio la notte precedente. Questo era il sogno:

“Sono seduto su una sedia a rotelle nell'atrio della mia scuola. I miei genitori mi sono venuti a trovare prima di ritornare in California. Piangendo li prego di non andarsene. Loro sentono comunque di non avere scelta e si alzano per andarsene e io mi sveglio con..... che loro mi stanno lasciando qui.”

Il sogno mi lasciò esterrefatto. Era su una sedia a rotelle. Perché era là? Significava che era veramente menomato come dicevano i reperti clinici di lui? Altrimenti perché era su una sedia a rotelle? Tuttavia tutto il mio istinto percepiva in lui un nucleo di salute che era incompatibile con la diagnosi.

Gli chiesi di chiudere gli occhi e di rien-

trare nel sogno e di vedersi seduto sulla sedia a rotelle. Lo fece con facilità. Proprio come mi aspettavo, e dopo neanche un minuto gli ho domandato perché era sulla sedia a rotelle. Cosa c'era che non andava? Mi poteva dire come si sentiva seduto lì?

Jimmi allora mi disse una cosa interessante. "Sento che c'è una calamita sul retro della sedia e che questa calamita mi tiene attaccato qui sulla sedia." Prima ho detto che sono rimasto esterrefatto quando ho sentito il sogno. Sentendo la sua risposta alle mie domande significò essere esterrefatto alla decima potenza. Improvvisamente tutto apparve così semplice. Tutto aveva senso e l'eccitazione che avevo sentito fino a quel momento iniziò a rilassarsi e mi sentivo veramente contento per come le cose stavano andando.

Mi sono allora reso conto che Jimmi era un ragazzo molto creativo che era stato messo nella scuola sbagliata per lui. Sono sicuro che la teoria funzionava bene con molti dei loro ragazzi, ma con un giovane come questo era completamente controproducente. Era un bambino magico e il mondo della immaginazione era essenziale per lui. Lo aveva condotto dritto ad un comportamento schizofrenico poiché non aveva altro luogo dove andare. Era una condizione indotta artificialmente e io sentivo che poteva essere cambiata.

Poi gli ho detto che se era trattenuto sulla sedia da questa calamita mi sembrava che avrebbe potuto fare qualcosa per contrastarne la forza. Lo facemmo insieme. Prima ha contrastato la forza della calamita nella sua immaginazione e poi si è letteralmente alzato dalla sedia del mio studio (come se fosse stata la sedia a rotelle) e ha iniziato a camminare per la stanza. Tutto è stato fatto con semplici tecniche di immaginazione attiva. Dopo cinque o dieci minuti ci siamo spostati nel mio studio artistico

dove ha iniziato a lavorare con la sabbia e a dipingere. L'ho visto per una dozzina di sedute circa. Dopo di che era pronto ad interrompere il nostro lavoro lavoro e a trasferirsi in una scuola pubblica? vicino casa in Southern California. L'ho rivisto per due sedute quando era alla scuola secondaria e voleva semplicemente chiarirsi su qualcosa che riguardava il suo nuovo impegno scolastico. Attraverso altre fonti posso dirvi che Jimmi ha poi intrapreso una carriera nel campo della cinematografia, dove ha avuto un buon successo professionale.

Un mese più tardi ricevetti una telefonata dal Dottorssa Hedda Bolgar dell'ospedale Mount Sinai.

Hedda era una donna amabile, abile terapeuta e analista; era direttrice di psicologia al Mount Sinai di Los Angeles. Era anche parte affiliata al ???del gruppo psicoanalitico responsabile della scuola dove andava Jimmi. Sembravano erano molto agitati perché Jimmi ora frequentava la scuola pubblica e non riuscivano a capacitarsi di come ciò era potuto succedere. Avevano contattato Hedda chiedendole di parlarmi per capire cosa era successo. Le dissi che era una lunga storia e le proposi di pranzare insieme per parlarne con calma.

Hedda è sempre stata una donna molto in gamba. Sempre aperta a nuove idee e nuove possibilità. Quando ci siamo incontrati e le ho raccontato come è andata con Jimmi, lei ha effettivamente capito cosa era successo, ad un livello molto profondo. Poco tempo dopo il nostro incontro mi chiamò per offrirmi un posto come consulente al dipartimento di psicologia del Mount Sinai e poi come consulente al dipartimento di psichiatria, sempre al Mount Sinai. Così iniziarono gli anni magnifici durante i quali ho lavorato con Hedda e con gli altri membri del personale e con gli studenti che facevano pratica in entrambe queste aree.

Fu circa dopo un anno di lavoro come consulente che Hedda mi disse di una dimostrazione clinica alla quale aveva assistito facilitata da un professore della University of California di Santa Barbara. Lo aveva visto lavorare con un cliente usando alcune sedie per i diversi sé del soggetto. Fui affascinato dalla sua descrizione di quello che era successo durante la seduta. Contattai il professore per chiedergli della dimostrazione e mi disse allora che non aveva particolare interesse in questo lavoro e che non avrebbe avuto alcun problema se qualcun altro avesse desiderato esplorarlo più approfonditamente.: Qualunque cosa stesse facendo non aveva un nome specifico, sebbene sembrasse simile al modo di lavorare di un terapeuta Gestalt, quantunque il professore non avesse alcuna connessione con il lavoro Gestalt.

Una volta a casa cominciai a giocare con l'idea usando mia figlia Judith e mio figlio Joshua ( ora deceduto) e la mia moglie di allora, Thea, come soggetti. Ci facilitavamo reciprocamente, con gran divertimento, ma non andò mai oltre e nell'arco di un anno circa cessò naturalmente. La ripresa di questo lavoro dovette attendere ancora circa due anni, quando Sidra ed io ci incontrammo per la prima volta.

### *I primi influssi - Le esperienze di Sidra*

Le mie prime influenze dal mondo della Psicologiche risalgono agli inizi degli anni 50 al Barnard College. All'epoca ero una convinta comportamentista e sostanzialmente una seguace di Skinner. Io e i miei amici eravamo affascinati dalle teorie del condizionamento come spiegazione del comportamento umano e andavamo a sentire Skinner ogni volta che veniva a New York. Il nostro istruttore psicologico favorito organizzò la partecipazione ad uno speciale seminario per quattro di noi

che mostravano particolare interesse in questo lavoro. Lì noi ricercammo le possibili interfacce del pensiero psicoanalitico del momento ( Freudiano) e il condizionamento operante.

Ero attirata dall'idea che uno psicologo potesse scomporre un comportamento complesso nelle parti che lo compongono e vedere come tutto funziona in un modo prevedibile e con una sua logica. Questa era solo una delle aree di fascinazione per come le cose funzionano. Su questa stessa linea di idee avevo seriamente considerato di diventare una fisica.

Vedo ancora oggi questa originaria influenza Skinneriana nel mio modo di osservare lo sviluppo dei sé primari – come sono emersi, almeno in parte, come risultato di un condizionamento. Ho sempre cercato di capire come i sé si adattano e come facciano del loro meglio per proteggerci e per garantirci l'amore. Così, onoro profondamente un sé primario nella Skinneriana di un tempo.

Le altre maggiori influenze che porto con me da quei primi anni sono gli scrittori Hermann Hesse e Nikos Kazantzakis. Come donna degli anni 50, mi sentivo scomoda con i poteri psicologici e psichiatrici per come si relazionavano con le donne. All'epoca non sapevo cosa c'era che non mi piaceva, ma sentivo che era importante – e in qualche modo più sicuro – mantenere con i miei insegnanti relazioni impersonali e con un certo distacco.

Hesse e Kazantzakis erano uomini le cui vite erano profondamente impegnate nella evoluzione della coscienza e i loro scritti contenevano – per me – elementi di verità universali. Tutti i loro libri esplorano la lotta fra forze opposte all'interno di ciascuno di noi, quello che oggi Hal ed io chiamiamo “ la tensione fra gli opposti”. Ciascuno aveva le sue appassionate polarità. Hesse lavorava principalmente fra la mente ( l'intellettuale) e le sensazioni ( il romantico)

mentre l'interesse di Kazantzakis si concentrava fra il terreno e lo spirituale.

Entrambi erano influenzati da Henri Bergson e basavano la loro visione del mondo sull'esistenza di un "élan vitale", un impulso creativo ed evolutivo all'interno di ciascuno, una forza potente che ci spinge verso una continua evoluzione e una maggiore coscienza. Questo concetto per me era una grande verità e divenne parte del mio modo di guardare alla vita. Ne riconosco echi in quello che ora chiamiamo "intelligenza interiore" o "intelligenza dell'universo".

Il lupo della steppa di Hesse fu il libro che lasciò maggiormente il segno in me. Mi introdusse ai molti sé e al "Teatro Magico" che mi permise di vedere il mio personale cast di tumultuosi personaggi interiori. Dopo aver guardato nel mio Teatro Magico attraverso le porte aperte da questo libro, la mia visione della vita e delle persone cambiò irrimediabilmente. Non potevo più guardare a ciascuno di noi come a singole entità. Da quel momento, fui affascinata dai molti sé che potevo vedere in me stessa e in quelli intorno a me. Come mi piaceva! Questa citazione riassume bene il tutto:

*"Harry è costituito da cento o mille sé, non da due. La sua vita oscilla, come quella di tutti, non semplicemente fra due poli, quali il corpo e lo spirito, il santo e il peccatore, ma fra mille e mille. Ogni ego, lontano dall'essere una unità è al massimo grado un mondo con molte facce, un paradiso costellato, un caos di forme, di stati e di stadi, di eredità e di potenzialità. Come corpo ciascuno è singolo, come anima, mai"*

-Da *Il lupo della steppa* di Hermann Hesse

E' interessante notare che Hesse era stato profondamente influenzato da Jung e questo, credo, ha costituito gran parte dell'incontro fra la

formazione Jungiana di Hal e il mio personale pensiero.

Kazantzakis era originario di Creta e profondamente Greco. I suoi pensieri, proprio come quelli dei discepoli di Jung, non erano mai molto lontani dagli antichi dei e dee. Lui sapeva che era importante onorare tutti i dei e tutte le dee – e ho sempre percepito questo come un elemento base trasversale nei suoi scritti. La sua opera più importante, Odissea, fu per me come una Bibbia nella mia ricerca intellettuale e spirituale.

Il mio percorso personale è stato un viaggio esterno in quegli anni. Ho viaggiato molto ed ero particolarmente interessata alle culture antiche, Ho visitato i luoghi sacri della Grecia e onorato gli dei e le dei visitando i loro templi. Hal visitava Jung, io visitavo la tomba del mio maestro, Nikos Kazantzakis, a Creta.

Così è successo che da questi diversi precedenti – questi opposti per come venivano portati da ciascuno di noi – che qualcosa di nuovo prese vita. Ora diamo uno sguardo agli elementi principali del nostro lavoro e vediamo come ciascuno si è sviluppato.

## IL PRIMO ELEMENTO

### *Il Voice Dialogue come Metodologia*

#### L'INIZIO DELLA AVVENTURA INSIEME

All'inizio degli anni 1970 Sidra lesse un articolo di Assagioli sulla Immaginazione Guidata. Ne fu conquistata e decise di sperimentarla nel suo lavoro di psicoterapia. Ebbe un sorprendente successo ed era completamente diverso da quanto aveva fatto fino ad allora. Un nuovo genere di profondità e di universalità – il genere che fino ad allora aveva sperimentato solo in presenza di opere d'arte o di letteratura – era ora a portata di mano sia per lei che per il cliente. Le persone facevano esperienze così intense che decise di

volere approfondire questo lavoro e – cosa più importante – decise di sperimentare lei stessa questi ‘viaggi’. Chiese a una amica, la Dott.ssa Jean Holroyd, capo del programma interno di psicologia alla UCLA, dove poteva approfondire questa tecnica.

Hal stava già insegnando questo lavoro che era centrale per il suo percorso di formazione in Psicologia Junghiana. Ne aveva recentemente dato una efficace dimostrazione alla UCLA e Jean era stata presente. Lei consigliò a Sidra di contattare Hal e di vederlo per qualche incontro formativo. Così nel febbraio de 1972 Sidra andò da Hal dicendo chiaramente che non era interessata a una psicoterapia personale, né in qualcosa che potesse cambiare la sua vita, ma che voleva solo fare alcuni incontri formativi in modo da poter essere ancora più efficace nel facilitare questo processo.

Nelle prime sedute Sidra entrò profondamente nel regno della sua immaginazione creativa. La sua esperienza iniziale fu di iniziazione ai misteri delle antiche dee. In queste profondità, potremmo dire, noi ci siamo incontrati. Fu subito chiaro che l'esplorazione era un viaggio a due – non una relazione mentore/studente – e che Hal non poteva che continuare su questa base. Nelle profondità di questo tipo di lavoro ci poteva essere solo uguaglianza fra noi due. Iniziammo a condividere i nostri sogni oltre alle visualizzazioni e nel corso di uno di questi incontri cominciammo a parlare della vulnerabilità che sentivamo e di come tutto ciò era poco familiare ad entrambi.

Fu durante questo scambio che Hal propose a Sidra di spostarsi e diventare la vulnerabilità invece di parlarne semplicemente. Fu il momento in cui questa tecnica del parlare ai sé ritornò in campo. Il termine Voice Dialogue ancora non esisteva. Venne più tardi. In quel momento il gioco che Hal aveva fatto in passato diventò qualcosa di molto diverso ed iniziò il processo di creazione

del metodo del Voice Dialogue.

Sidra così ricorda quella prima esperienza:

*Hal mi chiese di spostarmi e di diventare la vulnerabilità. Sapevo che era la cosa giusta da fare. Mi fidavo di lui. Mi fidavo di lui talmente tanto che mi alzai dal divano dove ero seduta, mi misi a sedere per terra e poggiar la testa sul tavolino. In totale silenzio, mi lasciai andare nella mia vulnerabilità, e diventai letteralmente qualcun altro. Diventai una bambina piccola che faceva esperienza del mondo in un modo nuovo.. Tutto era immobile. Avevo la sensazione che l'IO che era seduto lì era stato nascosto in una caverna profonda per tutta la mia vita e che era la prima volta che si sentiva abbastanza sicuro da poterne uscire. Il mondo attorno a me cambiava, le percezioni diventavano più acute, i colori e i suoni erano diversi, e potevo sentire l'energia di*

*Hal che reggeva uno spazio dove io potevo stare (sebbene ci siano poi voluti anni prima di saperne di più sulle energie nelle relazioni). Questa era una cosa totalmente nuova per me; ero abituata a fare esperienze in un modo razionale, sensato? e controllato. Sentii di essere finalmente entrata nel Teatro Magico di Hermann Hesse!*

Hal stesso fu sorpreso da questa esperienza. Poteva sentire che aveva di fronte una bambina e che era meglio non dire nulla. Era con una bimba pre-verbale – la bimba era vera, e i sé erano veri. Quando Sidra si alzò dal pavimento e tornò a sedersi sul divano – tornando a quello che poi avremmo chiamato Ego Consapevole – entrambi rimanemmo in silenzio. Entrambi ci rendemmo conto che era successo qualcosa veramente importante.

Hal dovette aspettare una settimana prima che Sidra facilitasse il suo bambino. Fu l'inizio del Piccolo Harry, una immensa area totalmente sconosciuta prima nella sua vita, così che invece di Sidra e Hal intenti nella loro esplorazione ora c'erano quattro di noi al lavoro. C'erano Sidra e Lisa, Hal e il Piccolo Harry. Le storie e le idee di

ciascuno di loro erano diverse.

*Così iniziò il lavoro con quello che chiamammo Bambino Interiore – per quanto ne sappiamo fummo i primi ad usare quel termine. Cominciò da una relazione dalla quale stava nascendo un amore profondo. Non aveva precedenti fino a quel momento in ambito terapeutico.* Questi nostri bambini erano reali e il seguito del lavoro che abbiamo fatto con loro ci ha dato modo di ampliare e approfondire la nostra co-esplorazione. Non solo eravamo sorpresi da quanto stava succedendo. Eravamo estremamente eccitati. Se questi bambini interiori erano reali, chi altro c'era? Dopo tutto, c'erano molte porte da aprire nel grande spazio del Teatro Magico. Eravamo su un treno in corsa, pronti ad incontrare la miriade dei sé che cominciavano ad emergere alla coscienza.



*Primi anni della collaborazione, 1983*

Negli anni che seguirono facemmo un enorme lavoro di esplorazione. In questo stadio iniziale non c'era teoria, non si parlava neppure di Ego Consapevole. Eravamo sem-

plicemente due esploratori molto innamorati, senza alcuna idea di dove le nostre vite ci stavano portando. Sapevamo solo che quello che stava succedendo era ricco, creativo ed originale e che approfondiva la nostra connessione reciproca mano a mano che proseguivamo. Continuavamo ad usare le visualizzazioni e a condividere i sogni ma in questo primo periodo siamo stati molto presi dall'eccitante processo del dialogo.

Il nostro lavoro con le relazioni iniziò molto presto in questa fase esplorativa con una esperienza molto potente. Una delle prime visualizzazioni di Sidra fu una antica nave Minoica che veleggiava su mitici mari. Eravamo entrambi su quella barca. Sulla vela, a proteggere noi e il nostro viaggio, c'era un occhio dorato – l'occhio di Dio. Nella visualizzazione ci fu detto che eravamo in un viaggio che non sarebbe mai terminato. Questo significava che non ci sarebbe stata alcuna reale sicurezza per noi, né chiarezza di previsione. Non ci sarebbe stato permesso organizzare una casa stabile; non ci era permesso neppure di passare due notti consecutive sulla terra ferma. Fu veramente l'inizio del viaggio della nostra relazione – un viaggio durante il quale la relazione diventò nostra maestra.

Questo non è il luogo per entrare in dettaglio nel nostro lavoro, ma solo la storia di come si è evoluto e quali – secondo noi – sono gli elementi coinvolti. Per approfondire la conoscenza del lavoro, consigliamo di leggere il testo base, [Il Dialogo delle Voci](#); o, se preferite ascoltare i nostri CD, [An Introduction to Voice Dialogue, Relationship, and the Psychology of Selves](#); infine, se preferite anche vederci, il documentario [The Voice Dialogue Series](#).

## IL SECONDO ELEMENTO

### *La Psicologia dei Sé*

#### L'INIZIO DELLA TEORIA

E' difficile ricordare come e quando le nostre considerazioni teoriche hanno iniziato ad alternarsi al nostro lavoro profondamente personale. Eravamo entrambi psicologi ( con pratica di psicoterapisti). Gli eventi si susseguivano e i cambiamenti si verificavano con una consistente velocità e, molto naturalmente, cominciamo ad organizzare il nostro pensiero attorno a quanto stava succedendo.

*La prima cosa di cui ci rendemmo conto fu che questi sé al nostro interno si comportavano come persone reali e che dovevano essere trattati con il più grande rispetto.* Se sentivano di essere giudicati in qualche modo o manipolati, si ritiravano. Divenne anche chiaro che perché un sé rimanesse con il facilitatore, il facilitatore doveva mantenersi perfettamente presente – il sé richiedeva una forte connessione energetica che lo trattenesse. Questo fu molto tempo prima del nostro più sofisticato sviluppo del lavoro energetico del Voice Dialogue. Era, comunque, un inizio.

### *Sé primari e Rinnegati*

Molto presto nelle nostre esplorazioni iniziamo a vedere che noi siamo composti da sé primari – un gruppo di sé che definiscono la nostra personalità. ( Avevamo dei dubbi se chiamarli primari o dominanti e decidemmo per primari.) Ci sembrò una idea molto semplice. Perché non eravamo mai stati capaci di vederlo prima? Quello che noi pensiamo di essere è effettivamente un gruppo di sé con i quali ci siamo identificati e questi sé diventano la persona o come ci presentiamo al mondo.

Il passo successivo ci sembrò molto naturale ed ovvio mentre stavamo continuando il nostro

lavoro reciproco. Ogni volta che ci identifichiamo con un sé primario dall'altra parte c'è, uguale e contrario, il suo opposto. Lo abbiamo chiamato il sé rinnegato. Nathaniel Branden ha per primo coniato questo termine: il sé rinnegato. Quando lui parlava di sé rinnegato, però, si riferiva al sé rinnegato come alle emozioni che sono rinnegate dalle persone che si identificano con la mente e hanno un approccio sostanzialmente razionale con la vita. Abbiamo parlato a Nathaniel di questo e per lui andava bene che usassimo questo termine. Gli siamo grati per la sua generosità in questo caso poiché i termini sé rinnegato e primario vanno molto bene insieme.

Nell'arco dei primi anni queste idee presero corpo chiaramente. All'inizio usavamo pensare che un Protettore – Controllore fosse il principale sé primario, il sé che configura le regole base e fa da guardiano alle vie di accesso al nostro mondo interiore. Vedevamo il Protettore/Controllore che raccoglieva ed organizzava le informazioni sul mondo attorno a noi in modo che noi potessimo capirlo, un sé che ci proteggeva, e che controllava sia il nostro comportamento che il nostro ambiente.

Ci volle tempo prima che ci rendessimo conto che questo era un termine generico e che ogni sé primario era un protettore e un controllore a modo suo, che ciascuno aveva il proprio modo di vedere il mondo intorno a noi, e che ogni sé primario viveva secondo un suo proprio sistema di regole. Il Protettore – Controllore è ancora usato da molti insegnanti ed è sempre un ottimo sé da usare all'inizio del Voice Dialogue. Fornisce una immagine di quello che i clinici spesso definiscono struttura difensiva base della personalità.

Noi, tuttavia, non pensiamo in termini di difese; al contrario noi pensiamo ai sé primari in termini di adattabilità e creatività

– onoriamo i loro tentativi di contribuire al benessere di una persona. Li vediamo come sé che sono stati basilari per la sopravvivenza, l’acquisizione? E l’abilità (anche se limitata) di rapportarsi agli altri e, quindi, tali da essere sempre considerati con il massimo rispetto.

### *Lavorare con gli Opposti*

Dopo la iniziale sorpresa del lavoro di esplorazione dei sé, e dopo che abbiamo iniziato a pensare in termini di sé primari e rinnegati, abbiamo continuato a lavorare sempre più con opposti. Accadde lentamente poiché nella prima fase del nostro lavoro ci piaceva concentrarci sul singolo sé. Abbiamo lavorato a lungo sul Bambino Interiore, sul Critico Interiore, sul Genitore Responsabile, sulla Mente Osservatrice, e sul Protettore/controllore. E ci è piaciuto molto parlare con i sé rinnegati. Quei sé erano molto più avventurosi e turbolenti – spesso in modo molto intenso – e solitamente irriverenti.

*Cominciammo a vedere, comunque, che il vero dono del lavoro non era semplicemente parlare con i sé. Al contrario, iniziammo a vedere che il significato vero del lavoro era nel lavorare direttamente con gli opposti. Sembrava importante imparare a separarsi dai sé primari, parlare con i sé rinnegati, e poi imparare a stare fra gli opposti (dei sé primari e rinnegati) sentendoli chiaramente entrambi contemporaneamente. Erano gli opposti ad essere importanti.*

Ci volle tempo primo di sentire questa diversa importanza poiché parlare alle molte voci, e specialmente ai sé rinnegati, era così divertente. Col passare del tempo sottolineammo sempre più l’importanza di lavorare con gli opposti.

*Ma mancava qualcosa – dovevamo concentrarci su un modello di consapevolezza che potesse contenere tutto questo questo.*

## IL TERZO ELEMENTO

### *Il Modello di Consapevolezza*

#### UNA NUOVA DEFINIZIONE DI CONSAPEVOLEZZA

Le vecchie forme non ci sembravano funzionare. Sapevamo che avevamo bisogno di qualcosa di nuovo, ma non eravamo proprio sicuri di che cosa fosse. Ricordiamo che stavamo guidando in una grande valle chiedendoci a voce alta cosa poteva esserci oltre ai sé che era responsabile per la vita della persona; e cosa potevamo fare per collegarci ad una dimensione spirituale. Provammo varie possibilità ma nulla ci dava quello che stavamo cercando. Bisognava attendere.

Infine, prendemmo in considerazione il termine “Ego”. L’Ego è sempre stato visto come l’agente in carico della personalità ed è un termine eccellente – con una lunga storia. E’ spesso descritto come la funzione esecutrice della psiche. E’ l’“IO” al quale ci riferiamo quando parliamo di noi stessi.

Ci rendemmo conto che questo Ego così potente, infatti, è un gruppo di sé primari che insieme amministrano le nostre vite e governano la personalità senza che ce ne accorgiamo. Può essere la Mente Razionale, l’Attivista. Il Gentile, il Genitore Responsabile, l’Indipendente, il Ribelle – è tutto quello che noi pensiamo di essere – è l’insieme dei sé che conducono le nostre vite. *Abbiamo deciso di chiamare questo gruppo di sé – l’Ego tradizionale – “Ego Operativo”.*

*Ora dovevamo trovare un nuovo nome per descrivere quello che si verificava nel Voice Dialogue quando ci separavamo da un sé primario e ritornavamo al centro. Quello spazio centrale non era più occupato dall’Ego tradizionale o Operativo. Il nuovo termine che abbiamo usato fu Ego Consapevol. Trovammo che questo Processo di Ego Consapevole si evolve e si rafforza con il lavoro continuo. Ci diventò sempre più chiaro che l’Ego Operativo*

rimane sempre con noi ma gradualmente cede spazio al Processo di Ego Consapevole mentre noi ci separiamo dai sé primari e integriamo sempre di più i sé rinnegati.

Cominciò così ad emergere un nuovo modo di considerare la coscienza.

Abbiamo individuato tre livelli nel processo della coscienza. *All'inizio c'è stato il livello della Consapevolezza.* . Questo stadio è durato a lungo. E' spesso definito lo stato del testimone nel linguaggio della meditazione. Ci dà la possibilità di guardare l'immagine complessiva facendo un passo indietro. Non è attivo. Non è finalizzato al risultato. *Il secondo livello di coscienza lo abbiamo individuato nella effettiva esperienza dei sé, l'esperienza stessa della vita.* La Consapevolezza non si sperimenta attivamente. Si testimonia. Consapevolezza senza esperienza ci isola dalla vita. Esperienza senza consapevolezza ci mantiene relegati nel regno animale. Entrambe sono essenziali per un processo continuo della coscienza.

*Poi c'è stato il nuovo parto. Qualcuno deve vivere le nostre vite; qualcuno deve guidare la nostra macchina (psicologica). Qualcuno deve usare il dono della consapevolezza e il tesoro dell'esperienza e, per noi, quel qualcuno o qualcosa era l'Ego Consapevole o, più precisamente, il Processo dell'Ego Consapevole.* Ci rendemmo conto che era un continuo processo dinamico in continuo mutamento, che non c'era un *unico* Ego Consapevole.

A dire il vero, con il passare del tempo abbiamo visto che c'è un processo della coscienza – nel quale ciascuno di questi tre livelli costituisce un processo che si evolve individualmente.

### **Onorare i Sé Primari**

Abbiamo imparato molto sui sé primari in quei primi anni e il processo di apprendimento è rimasto continuo. C'è una cosa che avevamo

capito subito e che è rimasta immutata negli anni. *Vanno sempre onorati i sé primari.* E' forse la raccomandazione più urgente che possiamo fare relativa alla pratica del Voice Dialogue. Il sé primario è l'alleato del facilitatore. Entrambi difendono gli interessi e il benessere del cliente e ci devono essere reciproco rispetto e profonda comprensione fra i sé primari e il facilitatore.

Quanto abbiamo appreso fin dall'inizio della pratica del Voice Dialogue ha sempre più profonde e importanti implicazioni nella vita di ogni giorno. Noi abbiamo sempre a che fare con persone e sostanzialmente con i loro sé primari. Saperlo ci risparmia molta infelicità.

Molti anni fa, all'inizio del nostro lavoro insieme, durante un incontro informale uno psicologo di stampo tradizionale ci chiese del nostro lavoro. Ancora non apprezzavamo fino in fondo quanto fosse importante onorare i sé primari nel "mondo reale", e, molto apertamente, abbiamo condiviso con lui le nostre idee e il nostro lavoro. Lui diventò molto giudicante e continuò, in modo aggressivo, a chiederci quali fossero le basi empiriche del nostro lavoro e se avevamo ipotizzato un qualche tipo di esperimento da condurre. Ci accusò di costruire ad arte questi sé e ci fece vaghe accuse di cattiva pratica. Complessivamente fu una esperienza veramente sgradevole.

Noi impariamo velocemente e da questa esperienza imparammo ad essere più attenti alle nostre sensazioni riguardo le persone e ad esplorare la natura dei loro sé primari prima di condividere le nostre idee e le nostre sensazioni. Abbiamo cercato il più possibile di non condividere il nostro lavoro con persone che non erano pronte ad ascoltare. Come abbiamo sempre detto, "Andiamo solo dove le porte sono già aperte." Dopo questa esperienza siamo stati molto più cauti. Abbiamo iniziato a scandagliare gli inviti a parlare e, prima di esporci a un nuovo gruppo, cercavamo di determinare la natura del sistema

dei sé primari che dominava quel particolare gruppo, clinica o centro. Questo tipo di sensibilità era particolarmente importante quando lavoravamo con altre culture. E' importante conoscere le regole, e usare concetti e linguaggio che non polarizzano i sé primari. Questa attenzione ai sé primari intorno a noi ci ha salvato da possibili disagi – sia professionali che personali.

## IL QUARTO ELEMENTO

### *La Teoria delle Dinamiche di Vincolo* I SE' E LE RELAZIONI

Daremo una versione sintetica della nostra struttura teorica. Questo materiale è disponibile nei [nostri libri](#), [CD](#) e nel nostro documentario in [DVD](#). In questo articolo tentiamo di darvi una più veloce visione delle nostre origini. Qualcuno che ha lavorato con noi alla fine degli anni '70 o negli anni '80 non può che avere una idea limitata di quello che stiamo facendo oggi. Restare sempre fermi allo stesso punto non piace né a noi né al nostro inconscio. Quando emergevano nuove idee o la metodologia cambiava, la lasciavamo cambiare. Qualche volta non ci rendevamo neanche conto del cambiamento, tanto era naturale l'evoluzione. Per molte persone osservare questi cambiamenti creava confusione. Per noi, era molto eccitante vedere che il lavoro si evolveva, e portare tutti con noi come parte di questo processo.

Ci siamo incontrati nel 1972 e sposati nel 1977. Questo articolo non riguarda la nostra vita personale. Abbiamo cresciuto [in tutto cinque figli](#) e il lavoro personale che ci scambiavamo ci ha aiutato molto a capire il nostro ruolo di genitori. In questi anni Sidra era Executive Director della Hamburger Home, un centro residenziale per ragazze adolescenti e Hal era Direttore del Center for the Healing Arts. Le nostre vite professionali erano completamente separate, ma il nostro lavoro

insieme e l'evoluzione del nostro pensiero erano aspetti centrali delle nostre vite.

Quei cinque anni di lavoro hanno chiarito il nostro rapporto e reso possibile il nostro matrimonio. Usavamo il Voice Dialogue nei nostri lavori individuali e Hal aveva iniziato anche ad insegnarlo al Centro. Ci diventava sempre più chiaro che nelle relazioni i sé costantemente interagivano con i sé dell'altra persona. Con il nostro matrimonio, tuttavia, alcune di queste interazioni fra noi divennero particolarmente difficili. Vecchi schemi emergevano improvvisamente con il nuovo partner – un partner che era totalmente diverso dal precedente. Ci capitava di chiamarci con il nome del coniuge precedente. Ci scoprimmo a giudicarci – spesso per le stesse qualità che ci avevano attratto all'inizio. Stavamo letteralmente diventando persone diverse: giudicanti, chiuse, senza humour. Serpeggiava sotterranea una vaga sensazione di tradimento, impotenza e disperazione.

Cosa stava succedendo? Il matrimonio era necessariamente la fine dell'amore? Ci doveva essere un modo per capire queste dolorose interazioni che ci dividevano, per ricondurle in qualche modo sotto controllo. Volevamo tornare alla nostra relazione iniziale. Sapevamo che i sé con i quali avevamo lavorato negli anni precedenti avevano qualcosa a che fare con tutto ciò. Era ovvio che un sistema di sé aveva preso in carico la nostra relazione. Non c'era più il "noi", non c'era più connessione, e i bambini vulnerabili che erano stati parte del nostro rapporto all'inizio erano scomparsi.

Questo fu l'inizio di un importante periodo di tre mesi di una nuova esplorazione. Guardammo ai sé che avevano preso le redini della nostra relazione e cercammo di capire cosa stava succedendo. Prendemmo nota e facemmo diagrammi di ogni interazione negativa che vivevamo. Finché ne emerse un modello. Iniziammo a vedere come queste interazioni negative seguivano un modello.

fondamentalmente semplice. Guardammo a tutti i sé coinvolti in queste reazioni. Alcuni erano più evidenti di altri. Ma erano tutti sempre lì.

*Abbiamo chiamato questo modello “dinamiche di vincolo” a sottolineare il fatto che erano fondamentalmente interazioni genitore/figlio. Sentivamo che questo era un modo di onorare come un normale modo di relazionarsi in contrasto con una visione patologicizzante.* In quegli anni, consideravamo questi modelli come interazioni fra sé di potere e sé depotenziati. Con il passare del tempo, il nostro modo di vedere si è chiarito; la natura genitore/figlio della interazione è diventata sempre più chiara e noi abbiamo cominciato a vedere questa *dinamica di vincolo come il modello base di tutte le relazioni.*

Abbiamo scoperto altre costanti in queste interazioni. *Tutte le dinamiche di vincolo scaturivano dalla negazione o dal rinnego della vulnerabilità.* Questo prendeva molte forme, ma era sempre presente. Quando le nostre interazioni diventava

no negative potevamo sempre andare a ritroso al momento in cui avevamo perso il contatto con la nostra vulnerabilità (o quello che chiamavamo il nostro Bambino Interiore). Era successo qualcosa che lo aveva ferito e noi lo avevamo ignorato; e avevamo reagito secondo schemi apparentemente più adulti. Sostanzialmente avevamo rinnegato il nostro bambino vulnerabile. Se riuscivamo a restare in contatto con il bambino (o con la nostra vulnerabilità) e prendercene cura direttamente, questi modelli negativi perdevano il loro potere; non avevano bisogno di manifestarsi.

L'altra costante che abbiamo scoperto è stata una verità che avevamo riconosciuto fin dall'inizio del lavoro con i sé. *Tutto quello che giudichi è un tuo sé rinnegato.* In queste interazioni negative, o dinamiche di vincolo, i nostri giudizi si infiammavano e occupavano il centro della scena. Osservammo con attenzione. Gradualmente ci diventò chiaro che quando reagivamo all'altro negativamente, in realtà, vedevamo



*Lezioni in Olanda 1987*

davanti a noi immagini dei nostri sé rinnegati. Se riconoscevamo tutto ciò, potevamo usarlo come insegnamento nella nostra relazione – e potevamo aiutare gli altri a vederlo nelle loro.

Fu quasi doloroso rendersene conto. Speravamo di essere ormai al di là di questo punto. Inoltre, i nostri giudizi erano così divertenti. Era una sensazione magnifica poter mettere l'altro al muro con una critica brillante e oltraggiosa???. Era così magnifico che non poteva che essere senza dubbio giusto.

Se, tuttavia, i nostri giudizi sono il riflesso dei nostri sé rinnegati, allora dov'è il divertimento?

Come puoi sentirti di avere ragione' nel bel mezzo di una "danza della giusta rabbia" se sai perfettamente che di fatto stai attaccando tue parti rinnegate?

Abbiamo fatto delle discussioni feroci e (a posteriori) divertenti mentre eravamo concentrati sulla teoria delle dinamiche di vincolo. Alle 11 di sera stavamo ancora litigando su una particolare dinamica quando Sidra concluse che era esausta e che andava a dormire. Hal continuò a lavorare al modello, ribollendo nei suoi giudizi e furioso con Sidra che gli aveva detto che lui non era nel suo Ego Consapevole. Dopo 10 minuti Hal si precipitò in camera e con grande grazia e dignità le urlò: "Anch'io sono in un Ego Consapevole." Scoppiammo a ridere e così si concluse quella dinamica. Questo è il tortuoso sentiero della coscienza.

La nostra eccitazione in quel periodo era enorme.

Stava emergendo qualcosa di completamente nuovo. Era qualcosa che lavorava per noi nelle nostre vite di ogni giorno. *Era un modo semplice, preciso ed elegante di considerare le relazioni che aveva un senso di equilibrio e certezza matematica. Più tardi pensammo che è una sorta di tecnologia della relazione.*

La nostra eccitazione per tutto ciò aumentò

quando ci accorgemmo che la teoria delle dinamiche di vincolo ci dava un modo molto creativo (e non patologicizzante) di guardare al transfer. Operano gli stessi principi., la sola differenza è che parliamo di transfer quando siamo pagati e dinamiche di vincolo quando non siamo pagati. Abbiamo deciso di chiamare questa cosa "[La Psicologia del Transfer](#)".

Una immediata gratificazione seguì alla nostra scoperta delle dinamiche di vincolo. Ci sentivamo meglio. Sensazioni di amore e intimità ritornarono. Naturalmente, dovvemmo abituarci alla mancanza della giusta rabbia (quella deliziosa sensazione seduttiva) ma eravamo molto più felici di essere insieme.

C'è qualcosa di estremamente liberatorio quando si evita una dinamica di vincolo negativa. E cambiò totalmente il modo di lavorare con le coppie, rendendolo un piacere anziché un incubo. Insegnare alle persone le dinamiche di vincolo e poi lavorare con i sé un magnifico percorso di cambiamento che abbiamo applicato a noi stessi con sempre maggiore efficacia.

Molto più tardi cominciammo a seguire le dinamiche di vincolo positive e a vedere come esse spesso preparavano il campo all'arrivo di quelle negative.

## IL QUINTO ELEMENTO

### *La psicologia dell'Ego Consapevole*

#### UN APPROCCIO PSICO-SPIRITUALE ALLA COSCIENZA BASATO SULLA ENERGIA

Con la teoria delle dinamiche di vincolo così definita, e ri-formulato il concetto di coscienza che ci forniva un modello che si mostrava efficace nel tempo, iniziammo a pensare di cambiare il nome al nostro lavoro e chiamarlo Psicologia dell'Ego Consapevole. Capimmo sempre meglio che il nocciolo del lavoro non era parlare ai sé. Questo era importante ma non quanto lo svi-

luppo del processo dell'Ego Consapevole. Questo era veramente la chiave del genere di cambiamento che stavamo cercando.

Vedevamo che le persone potevano lavorare a lungo con i sé ma fino a quando non c'era una reale separazione e de-identificazione dai sé primari, i cambiamenti si perdevano facilmente. *Vedemmo che, senza un Processo di Ego Consapevole, il sé primario riguadagnava automaticamente il controllo. Questo Processo di Ego Consapevole si sviluppa fra qualsiasi paia di opposti.* Alcune comuni paia di opposti sono potere e vulnerabilità, attivista e pigro, pensiero e sentimento, controllo e lasciare andare.

Ci sono molte paia di opposti e il Processo di Ego Consapevole emerge da una coppia alla volta. Chiarezza in una area non significa chiarezza in tutte le aree. Per esempio, troviamo che qualcuno è capace di sostenere la tensione degli opposti fra il sé mentale e quello emotivo ma – allo stesso tempo – non ha un processo di Ego Consapevole quando si tratta di spiritualità. Questo stesso individuo che sa così bene accogliere pensiero ed emozione, potrebbe tuttavia essere totalmente identificato con la spiritualità tanto da rifiutare i sé pratici e istintivi.

Perché una persona identificata con la spiritualità sviluppi un Processo di Ego Consapevole, dovrà fare un lavoro che la separi dal sé spirituale così che ci sia un Processo di Ego Consapevole che le permetta di non essere identificata. Questa separazione può essere molto difficile ma abbiamo scoperto un sé molto affascinante che chiamiamo “attivista spirituale” che governa la vita di molti ricercatori spirituali. Dopo la separazione da questo sé spirituale (o ricercatore spirituale) ci sarà la sfida di scoprire e integrare tutto il rinnego dello spirituale, il sé “comune” e quello istintivo.

All'opposto, qualcuno che rifiuta la spiritualità da un sé primario razionale e mentale dovrà

imparare a sganciarsi dalla mente razionale così che l'Ego Consapevole possa iniziare a vedere la mente razionale come un sé o un sistema energetico separato. Questo crea spazio per sé spirituali che possano emergere ed essere accolti adeguatamente. A questo punto abbiamo un Ego Consapevole che sta fra esperienze mentali e regole più terrene e i mondi divini e le esperienze dello spirito.

E' come di essere in un tribunale per un divorzio. E aiutiamo le persone ad imparare a divorziare dai loro sé primari. Una volta che una persona si è separata da un suo sé primario, l'Ego Consapevole può imparare ad usare quella energia in modo cosciente. Non si perde niente. Il sé primario semplicemente inizia ad operare sotto l'egida dell'Ego Consapevole che ha tutte le informazioni e le conoscenze da quel sé primario ma, in aggiunta, ha le informazioni complementari dal sé o dai sé opposti.

Abbiamo cercato di darvi una idea del processo che abbiamo sperimentato durante lo sviluppo del nostro lavoro. Il focus su l'Ego Consapevole cambia notevolmente la natura del processo del Voice Dialogue. Quale che sia il lavoro che stiamo facendo con i sé, l'interesse principale è come sostenere l'Ego Consapevole nel suo processo evolutivo. E' questa trasformazione del lavoro che sposta il sistema su un palcoscenico più grande. Diventa ora più una filosofia di vita. Tuttavia, allo stesso tempo, rimane un sistema che chiunque può integrare nel proprio lavoro e non è opposto né contrasta con altri eventuali sistemi psico-spirituali.

### ***L'Importanza del Processo di Ego Consapevole***

*La nostra speranza è che tutti i facilitatori e insegnanti abbiano una comprensione base del Processo di Ego Consapevole. Se c'è questa comprensione, allora le applicazioni della Psicologia dei Sé e l'effettivo uso*

*del Voice Dialogue sarà molto più efficace.* Attivare deliberatamente un sé o un sistema energetico costituisce un uso molto eccitante della Psicologia dei Sé. Ma questo non lo consideriamo Voice Dialogue. Per noi, Voice Dialogue – in aggiunta al lavoro diretto con i sé – include una esperienza degli opposti e un Processo di Ego Consapevole. Infine decidemmo molti anni fa di non cambiare il nome del lavoro in Psicologia dell'Ego Consapevole. Voice Dialogue, le Relazioni e la Psicologia dei Sé è ormai così ben riconosciuto come nome che abbiamo deciso di lasciarlo così. La nostra sensazione è che sempre più insegnanti e praticanti usino i termini “Processo dell'Ego Consapevole” o “Psicologia dell'Ego Consapevole” e che questo cambiamento del nome finirà col farsi da sé.

### ***L'Ego Consapevole e la Spiritualità***

Spesso ci viene chiesto: “Qual'è la relazione dell'Ego Consapevole con la spiritualità?” oppure “Come il processo del Voice Dialogue affronta il tema della spiritualità?” Vorremmo cogliere l'opportunità di rispondere a queste domande ora.

Per noi è molto importante capire che la spiritualità ha due diversi componenti che devono essere considerati separatamente. Una componente della spiritualità ha a che fare con le regole. La seconda componente ha a che fare con esperienze trascendentali – l'esperienza di Dio, della Intelligenza Superiore, del Transpersonale o qualsiasi altro modo di nominare adeguatamente una esperienza che va oltre la coscienza ordinaria e le parole che la possono descrivere.

Generalmente nello sviluppo delle istituzioni religiose c'è prima l'esperienza trascendentale e poi un corpo di regole si sviluppa per sostenere questa esperienza e portarla agli

altri. Queste regole di solito diventano più numerose e potenti con il passare del tempo e alla fine possono sommergere l'esperienza originale.

Per noi, l'esperienza trascendente è un dono molto reale e importante. Chi dentro di noi riceve questo dono e cosa viene fatto con esso può variare. Quando un sé riceve questo dono – supponiamo che sia un sé spirituale – allora quel sé solitamente sviluppa una serie di regole e di aspettative relative a questa esperienza. E questo sé giudica altri sé che sono diversi e si polarizza contro ogni cosa e persona che non corrisponde alle sue aspettative e non segue le sue regole.

Vediamo tutto ciò come il modo nel quale molte istituzioni spirituali e religiose si sono evolute. L'esperienza originale è assorbita dal sé primario (o dal sé primario del gruppo) che la protegge e allontana tutto quello che potrebbe distruggerla. Solo l'energia di quel particolare sé è considerata buona e a questo sé e alle sue regole bisogna arrendersi. Sappiamo che da questo tipo di resa si può guadagnare molto; questa è la premessa essenziale di una relazione discepolo/Guru. Il discepolo si arrende al Guru e – nel fare ciò – può ricevere il dono della esperienza trascendente.

L'Ego Consapevole, invece, si arrende a tutte le energie e i sé. Questo è molto diverso dall'arrendersi solo alle energie spirituali. Questo significa semplicemente che l'Ego Consapevole si impegna ad ascoltare, vedere e sentire tutti i diversi sé. Non ne esclude nessuno. Quando un sé inizia a dominare, è compito dell'Ego Consapevole trovare gli opposti e tenere in considerazione anche le loro istanze. In questo senso l'Ego Consapevole è come un direttore di orchestra che accoglie tutti gli strumenti e poi usa i loro contributi individuali per suonare la canzone dell'anima.



Imparare ad arrendersi a tutti i sé richiede un lavoro costante con i nostri giudizi negativi nei confronti delle persone ( e delle cose) per aiutare l'Ego Consapevole nella sua costante evoluzione verso la chiarezza. Ogni qualvolta noi sentiamo giudizio verso qualcuno o qualcosa, sappiamo di essere in un sé primario poiché i giudizi vengono dai sé, non dall'Ego Consapevole.

Potreste chiedere “ Come sai quando sei nell'Ego Consapevole? Come sai che è l'Ego Consapevole che si sta arrendendo in quel momento? Non potresti essere preso in giro dalla Mente che ama comportarsi come se fosse Dio o un altro qualsiasi sé primario attivo in quell'area?”

La risposta è che non lo sappiamo. Non sappiamo quando siamo nell'Ego Consapevole eccetto che per brevi intervalli di tempo. Se il tuo sé responsabile è appena stato facilitato e puoi sentire di essertene separato, il massimo

*Lezioni in Francia 1989*

che puoi dire è che in quel momento c'è un Processo di Ego Consapevole in relazione alla responsabilità; in quel momento hai un certo livello di comprensione di questo sé responsabile e una certa separazione da lui.

Una seconda risposta è che quando siamo convinti di stare operando dall'Ego Consapevole, non è così. Siamo molto probabilmente identificati in un sé spirituale, una mente razionale, un sé di controllo. Tutti questi hanno una sensazione di certezza nel loro agire, e amano mascherarsi da Ego Consapevole.

Così quando l'Ego Consapevole si inchina ai diversi dei e dee della luce e del buio, del cielo e della terra, del corpo e dello spirito, del sapere e del non sapere, sta abbracciando tutti gli opposti. E' questo “e” al posto di “o/o”. Veramente rappresenta la Via di Mezzo.

Vediamo l'Ego Consapevole come arreso alla Intelligenza dell'Universo. Questa Intel-

ligenza può manifestarsi in molti modi diversi. Non è in alcun modo personale, sebbene per alcuni di noi possa manifestarsi attraverso le nostre relazioni personali. Altri possono vederla con la massima chiarezza nel processo dei sogni. Per altri ancora può manifestarsi nella meditazione o nella pratica spirituale. Per molti scienziati si manifesta nel principio organizzativo attivo nel mondo materiale e – su larga scala – nelle galassie. Quale che sia la modalità, l'Ego Consapevole deve essere arreso alla realtà di questa intelligenza superiore e di come si possa pensare che essa operi nell'universo personale dell'individuo.

Per noi, l'Ego Consapevole deve anche essere arreso al modo nel quale questa intelligenza superiore opera nella relazione fra gli uomini. Deve essere arreso all'idea che chiunque nella nostra vita è potenzialmente un insegnante per noi. Capiamo che le reazioni degli altri nei nostri confronti devono essere considerate seriamente. E impariamo ad usare i nostri giudizi negativi sulle persone come strumenti per imparare a scoprire i nostri sé rinnegati.

**Ego Consapevole** è una espressione del processo di coscienza psico-spirituale. L'Ego Consapevole ha il compito di abbracciare il mondo dello Spirito in tutta la sua gloria e, all'opposto, il mondo della materia fisica, delle emozioni, della passione, e delle realtà psicologiche e mentali.

*Per noi, è importante non confondere la spiritualità con la coscienza. Un processo di coscienza include la spiritualità. La spiritualità non include necessariamente un processo di coscienza. La spiritualità non include la materia o le energie istintuali. Questo è il motivo per il quale molte persone nella tradizione spirituale perdono la connessione con il corpo e gli istinti. Un processo di Ego Consapevole richiede di fare il lavoro dello spirito e il*

*lavoro sulle relazioni e il mondo fisico. Per quanto ci riguarda, dobbiamo dire quale piacere è stato, e quale piacere continua ad essere, passare le nostre vite in questi tipi di esplorazioni.*

### *Muoversi verso Molti Mondi*

Il Voice Dialogue e il Processo di Ego Consapevole viene usato in molti contesti diversi con diversi tipi di clienti. Consulenti aziendali hanno trovato un modo di usare la tecnica del Voice Dialogue e i concetti della Psicologia dei Sé e le dinamiche di vincolo in contesti aziendali con individui che non sono per nulla interessati in processi della coscienza. Hanno tradotto la il linguaggio che noi usiamo qui per adattarlo ad un diverso schema di riferimento e per un diverso gruppo di sé primari.

Coach o consulenti aziendali potrebbero, per esempio, parlare di “ modi di fare tradizionali” o strategie familiari” come opposti a “ potenziali creativi inesplorati” piuttosto che parlare di sé primari opposti a sé rinnegati. Non useranno certo un termine come “ Ego Consapevole” perché questo tipo di linguaggio potrebbe non essere accettabile in un ambito lavorativo. Così improvvisano – qualcuno in modo molto brillante – e molti hanno avuto molto successo.

Uno dei nostri insegnanti migliori focalizza la sua attenzione su quella che chiamiamo energia dell'“essere” poiché lei sente che è estremamente importante. Altri usano questa energia dell'“essere” come un veicolo per attivare le energie spirituali.

Altri insegnanti si stanno specializzando per lavorare con i sé coinvolti nelle dipendenze. Nel campo delle medicine Occidentali, ci sono ricercatori che stanno iniziando ad esaminare gli aspetti neurobiologici della coscienza, della meditazione e dei sé.

In un campo completamente diverso, questo lavoro si è dimostrato molto prezioso per formare attori. Anche qui viene usata una terminologia diversa che risponda ai bisogni della situazione.

C'è anche un insegnante di Tango famoso a livelli internazionali che usa gli aspetti energetici di questo lavoro nella sua formazione di danzatori per le competizioni.

Ci sono mille modi di lavorare con i sé e a noi fa molto piacere vedere la creatività e la diversità di questi nuovi sviluppi.

### ***Body Dialogue: Il Lavoro di Judith Tamar Stone***

Questo è il momento per presentare il lavoro innovativo di **Judith Tamar Stone**, la figlia di Hal, che ha aggiunto una dimensione completamente nuova a questo lavoro. Quando aveva poco più di 20 anni Judith lavorava alla Blue Cross, e lì si aspettava di fare carriera. I suoi piani furono interrotti quando si manifestò un disturbo debilitante che fu diagnosticato come artrite reumatoide. I suoi sintomi erano così seri che dovette lasciare quel mondo del lavoro e dedicarsi al suo personale processo di guarigione.

Judith scelse allora di non seguire il modello medico ortodosso che è solitamente proposto per questi tipi di condizioni artritiche. Trovò un medico aperto alla sua idea di provare diverse modalità di trattamento ed iniziò un importante viaggio di esplorazione e di guarigione che durò cinque anni nella sua fase più attiva ma che in realtà è continuato fino ad oggi.

Judith si aprì ad una continua psicoterapia, a molte forme di medicina complementare, e a certi aspetti di medicina Occidentale tradizionale. Ha portato tutti noi con sé nel suo viaggio. Hal, in particolare, è stato felice di lavorare con molte delle persone che Judith ha scoperto nella sua esplorazione. Senza i costanti apporti orientati alla salute e le raccomandazioni che Judith ha dato ad Hal in tutti questi anni, forse lui non sarebbe qui oggi.

Molto gradualmente, dalla profonda esperienza del suo processo di guarigione, Judith iniziò a sviluppare un modo molto speciale e diverso



*In Australia centrale nel 2002*

di connettersi con il suo corpo. Diventò molto più reale per lei di quanto non sia per la maggior parte di noi che non dedica molto tempo a sentirsi nel corpo. Cominciò a spostare la sua identificazione professionale complessiva sulla psicologia e usò il Voice Dialogue come uno dei modi centrali del suo percorso di guarigione. E' poi diventata una degli insegnanti esperti del nostro lavoro.

Si sviluppò anche un aspetto diverso ed interamente nuovo del Voice Dialogue che Judith chiamò Body Dialogue. Dalla sua esperienza personale, si rese conto che il corpo ha una voce che può parlare per lui. Scopri anche che molte delle singoli parti del corpo erano in grado di parlare e di dare indicazioni e informazioni ben finalizzate.

Ancora più significativo fu che Judith iniziò a sintonizzarsi sul fatto che il corpo fisico aveva una intelligenza e che si poteva attivare questa "intelligenza del corpo" e ricevere notevoli informazioni e indicazioni. Il processo di questo lavoro con il corpo è iniziato lentamente e negli anni si è sviluppato in quello che consideriamo un grande contributo al Voice Dialogue e alla Psicologia dei Sé.

## IL SESTO ELEMENTO

### *Le Energie delle Relazioni*

#### IMPARARE A SUONARE IL NOSTRO STRUMENTO PERSONALE

Ci sono stati diversi momenti di grande entusiasmo nella nostra avventura insieme mentre svilupparamo tutto questo lavoro. Certamente una delle fasi più profonde e gratificanti è stata quella relativa al lavoro energetico del Voice Dialogue e alla Psicologia dei Sé. Hal venne a contatto la prima volta con il mondo della energia nel 1974, grazie al lavoro di William Brugh Joy, alla conferenza estiva del Center for the Healing Arts. Fu un momento ve-

ramente basilare nel mondo della coscienza poiché un gran numero di studenti raggiunsero Brugh e furono iniziati ai campi energetici del corpo e a come si poteva lavorare con essi.

In quegli anni l'energia era collegata alla guarigione. Hal non era interessato a diventare un guaritore, ma Brugh gli svelò il mondo dell'energia e, in pochi anni, lui sviluppò il suo lavoro energetico che chiamò pulizia del campo. Ha sempre costituito una parte significativa delle nostre vite e del nostro lavoro e ci ha aiutato ad affrontare alcune difficili sfide del nostro corpo nel quotidiano e, cosa forse più importante, durante i nostri viaggi.

E' stato solo dopo il nostro incontro che abbiamo iniziato a considerare il mondo della guarigione collegato alle relazioni personali. Ben presto nelle nostre esplorazioni insieme, cominciammo a notare che sé diversi si sentivano effettivamente in modo diverso. Essere con un bambino vulnerabile o con un genitore amorevole era come stare in una stanza con una macchina energetica che emetteva una calda luminescenza che si poteva percepire e che creava una tangibile connessione. La chiamammo "energia personale". Facilitare la mente era completamente diverso. La mente di solito non emetteva alcuna energia e non sentivamo una connessione. La chiamammo "energia impersonale". Una era calda e connessa, l'altra fresca e con confini chiari e netti. Questi sono due modi molto diversi di incontrare il mondo.

*Prestammo molta attenzione a quello che iniziammo a chiamare "aspetto energetico" del Voice Dialogue. Sé diversi avevano energie diverse ad essi collegate. Se stavamo facilitando una energia sensuale ( Che abbiamo chiamato energia Afrodite) potevamo sentire una sorta di tintinnio??? su tutta la pelle del corpo. Se facilitavamo un sé superiore potevamo sentire una potente sensazione sulla sommità del capo, l'energia della corona. Sebbene Hal avesse scoperto la realtà energetica attraverso il lavoro al Centro, Sidra sembrava*

avere una connessione totalmente naturale con essa. Cominciammo a vedere che alcune delle difficoltà nelle nostre interazioni derivavano dalle realtà energetiche che prima non conoscevamo. Il sé primario di Sidra era personale in quegli anni e quello di Hal era impersonale.

Cominciammo a riconoscere che alcuni dei giudizi più severi verso l'altro erano basati su questa differenza. Quando incominciammo ad insegnare insieme questo fu un problema. Sidra diceva ad Hal che se qualcuno seduto in prima fila fosse caduto a terra svenuto, Hal non se ne sarebbe accorto. Hal diceva di Sidra che se qualcuno nell'ultima fila si fosse alzato per andare al bagno, Sidra si sarebbe agitata perché si sentiva abbandonata e giudicata.

Una volta mentre stavamo insegnando, nell'intervallo alla fine della prima ora Sidra chiese ad Hal se aveva visto la coppia in prima fila seduta proprio di fronte a lui. Hal non sapeva di cosa stesse parlando. Lei gliela indicò ed era una coppia che sembrava essere coinvolta in pratiche S&M(Sado- Maso) . La ragazza portava un grande collare di metallo al collo e fasce di metallo alle caviglie con anelli per legarsi. Hal fu quasi sicuro che lui era l'unico nella stanza che non l'aveva notato.

Un'altra volta Sidra e Hal camminavano sulla spiaggia vicino Santa Barbara e Hal – in piena energia impersonale – era immerso nelle idee di cui stavano parlando. Sidra si fermò e, con un sorriso, chiese: “Hal, ti dispiacerebbe guardarti intorno e vedere dove sei?” Con sua grande meraviglia scoprì di essere in una spiaggia nudista e che intorno a lui c'erano nudisti adoratori del sole. Non era soltanto l'energia impersonale che creava questa ridotta percezione, ma ne era certamente responsabile in buona parte. I sé primari base di Hal erano impersonali e lui semplicemente non creava nessuna connessione energetica col mondo

intorno a lui.

In anni più recenti abbiamo cominciato ad usare la parola “legame” o “legame energetico” quando parliamo di questa connessione energetica. Quando eravamo in una dinamica di vincolo negativa, quando i giudizi avevano la meglio, avevamo perso il nostro legame energetico. Le cose fra noi allora sembravano senza speranza. Poi cominciammo a fare il nostro lavoro reciproco. Forse Hal scopriva che aveva trattenuto le sue reazioni. Forse Sidra scopriva che stava spingendo troppo.

Qualunque cosa fosse, facendo il nostro lavoro reciproco recuperavamo il nostro legame energetico. Ci sentivamo nuovamente connessi energeticamente. Ci sentivamo come in luna di miele. Questo accadeva ripetutamente. Iniziammo a vedere con assoluta chiarezza che non era il matrimonio che distruggeva l'amore e l'intimità. Era lo sviluppo di dinamiche di vincolo negative e la conseguente perdita di legame energetico.

Si verificò più volte. Hal si sentiva ferito. Poteva essere geloso di Sidra ad un party perché lei si connetteva energeticamente con altri uomini. Se non riusciva a condividere la sua gelosia, la sua vulnerabilità – quale che fosse la forma di quella condivisione – il suo bambino interiore spariva completamente. Lui scherzava sul fatto che sparisse nell'universo lontano cento anni luce quando succedevano questi episodi. Quello che scoprimmo fu che il legame energetico cessava in quei momenti. E' una cosa concreta. Quando manca ci si sente molto soli e si sta malissimo nella relazione. E – a meno che uno non sappia cosa ha appena perso – non è facile recuperarlo.

Iniziammo ad osservare la natura dei legami energetici fra le persone. Puoi essere connesso al tuo cane o al tuo gatto. Puoi essere connesso ad un bambino. Puoi essere connesso

al tuo lavoro, al tuo computer, al tuo libro, al tuo televisore, al tuo segretario, o al denaro. O all'essere preoccupato, o alla tua lista delle cose da fare. O all'alcool, alle droghe, al cibo, all'esercizio fisico. Puoi persino essere connesso alle tue pratiche spirituali o al tuo processo della coscienza.

Nel lavoro sulle relazioni cominciamo a vedere che se fra le due persone coinvolte non c'era il legame originario, allora c'erano problemi. Il legame originario potrebbe spostarsi su uno dei figli, creando una sorta di matrimonio psicologico fra genitore e figlio. Questo si verifica molto spesso e allora, se il matrimonio finisce e il genitore incontra un nuovo amore, c'è una scardinante disconnessione dal figlio o figlia che aveva portato il legame energetico primario prima dell'arrivo del nuovo partner. Questa consapevolezza dei legami energetici ha introdotto una nuova dimensione nelle nostre osservazioni delle relazioni familiari e ci ha permesso una più approfondita comprensione della profonda sofferenza nei rapporti con un patrigno o una matrigna e quando un nuovo partner entra in un sistema familiare.

*Il nostro lavoro con l'energia si è sviluppato in due aree. All'inizio, c'era il fatto che ogni sé poteva essere sperimentato energeticamente e che questa consapevolezza era di massima importanza. Vedevamo chiaramente che l'efficacia del facilitatore dipendeva dal riconoscimento dell'energia e dalla abilità di sostenerla. Ci rendemmo conto che i facilitatori migliori lavoravano a livello energetico – piuttosto che verbale. Prestavano maggiore attenzione al mantenere l'integrità energetica di un sé che a fare le domande "giuste".*

C'è un altro aspetto della sensibilità del facilitatore all'energia. Se il facilitatore era in grado di usare l'energia, allora poteva spesso aiutare un sé ad emergere in un processo di

induzione energetica. Funziona come un diapason – colpisci il diapason e lo appoggi su una base risonante, che quindi vibra alla stessa frequenza – producendo la stessa nota. Il facilitatore, come un diapason, richiama una energia specifica dentro di sé e l'altro risponde con la stessa energia. In questo modo, e quando è appropriato, il facilitatore può aiutare a indurre l'energia ricercata. Questo è particolarmente utile quando vogliamo aiutare le persone ad imparare come usare le energie personali e impersonali.

Questo era un mondo tutto nuovo da esplorare. Iniziammo anche ad insegnare all'Ego Consapevole come portare dentro sé stesso, o canalizzare, le diverse energie e, ancora una volta, fu l'emergere di un intero mondo nuovo. Insegnavamo letteralmente come "suonare i propri strumenti", come influenzare i propri campi energetici. Questo lavoro fu particolarmente importante perché era un modo per rafforzare il processo dell'Ego Consapevole e potenziare la persona.

*La seconda area di lavoro con l'energia fu la nostra esplorazione e sperimentazione del legame energetico. Guadammo come era presente nelle dinamiche di vincolo e vedemmo come guidava ad una maggiore comprensione delle dinamiche dei sistemi familiari.*

Hal ha un forte ricordo di una esperienza con Sidra che lo catapultò in comprensione e apprezzamento del legame energetico nuovi. Molti dei modelli di dinamica di vincolo negativa con Sidra avevano a che fare con la sensazione di esclusione che lui avvertiva quando lei era con i suoi figli. Poiché le energie di Sidra erano sostanzialmente personali, il legame con le sue figlie era molto forte. Un giorno erano da soli nella loro casa in Southern California; era il primo giorno che tutti i figli erano via da casa. Erano seduti alle due estremità del divano e c'era un fortissimo legame energetico – potevano sen-

*Collaborazione negli anni recenti — Sulla veranda di casa nostra al tramonto*

tire il passaggio dai loro cuori. Hal era un uomo felice. Questo processo rimase attivo per circa cinque minuti e poi, improvvisamente, cessò.

Hal chiese a Sidra cosa era successo. Sidra disse qualcosa che fu veramente importante per Hal. Disse che stava facendo un esperimento. Voleva vedere cosa sarebbe successo se avesse visualizzato sua figlia nella stanza accanto. Quando lo fece il legame fra loro cessò completamente e le sue energie automaticamente (o inconsciamente) andarono verso la figlia.

Hal aveva a lungo lavorato sul suo giudizio sulle modalità di Sidra di essere madre. Improvvisamente capì a livello profondo come funziona questo processo. Se una donna ha figli, e se uno o più di questi figli sono vicino a lei, il suo legame energetico primario si sposta sul figlio. Non diciamo che è così sempre, ma la maggior parte

delle volte. Ciò che Hal vide è che la madre è programmata a connettersi col figlio. Questa non è una scelta cosciente e se vogliamo essere chiari parleremo di “legame energetico inconscio”.

Se Hal voleva stare bene con Sidra lontano dai figli, doveva imparare come avvicinarla con i suoi bisogni di intimità ed esplicitarli chiaramente senza apparirle né un bambino vittima piagnucolante, né un padre killer giudicante (era cintura nera in entrambe, ma non erano molto utili). Lei imparò quindi a riconoscere dove erano le sue energie e ad usarle in modo più cosciente. Poteva ristabilire il suo legame con Hal – e mantenere anche la connessione con la figlia allo stesso tempo. Parliamo in questo caso di “legame energetico cosciente”.

Questo fu un punto di svolta nella vita di Hal ed è interessante notare che, come possiamo ben as-

pettarci in questo tipo di processo relazionale, Sidra poté efficacemente vedere i suoi legami energetici con le sue figlie. Poiché lei ora sapeva cosa succedeva, ora aveva una possibilità di scelta e iniziò a controllare dove le sue energie erano dirette.

Con questo genere di esperienze tutto cambiò nel lavoro e nella teoria. *Per chi si avvicina ora al Voice Dialogue può sembrare una tecnica semplice; fai semplicemente le domande giuste e arrivi al sé. Diventa una cosa molto diversa per chi sente le energie che sostengono il lavoro. I facilitatori con esperienza sono in grado di lavorare a livelli sempre più profondi quando si sentono a loro agio con le realtà energetiche che sono in noi e che determinano molto di quello che succede nelle nostre vite e nelle nostre relazioni.*

Fu così che iniziammo ad aiutare le persone a sviluppare padronanza nel mondo delle energie. Sidra descrive questo processo come insegnare alle persone a suonare i loro strumenti in modo da essere in grado di incontrare il mondo interno e quello esterno con livelli sempre maggiori di sottigliezza ed immaginazione. E, con il passare degli anni, troviamo che questa abilità di danzare con le energie è veramente uno dei più bei doni che potessimo immaginare.

Recentemente Sidra ha sognato che tre donne di 95 anni circa venivano da noi per insegnarci come invecchiare. Quello che, in sostanza, ci hanno insegnato è che, invecchiando, la nostra relazione con le energie diventa sempre più importante. Dovevamo imparare a livelli ancora più profondi come governare le nostre energie, come richiamare le energie necessarie a fare quello che abbiamo bisogno di fare.

Così questo imparare a suonare i nostri strumenti energetici diventa una parte integrante del Voice Dialogue e della Psicologia dei Sé. Non abbiamo scritto un libro apposito sulla energia nelle relazioni, ma

tutto è incluso nel nostro libro [La coppia viva e nei CD “The Aware Ego” e “Partnering: The Art of Conscious Relationship”](#). Per l'energia del Voice Dialogue, potete leggere [The Energetics of Voice Dialogue](#) di Robert Stamboliev.

## IL SETTIMO ELEMENTO

### *La coppia viva*

USARE UNA RELAZIONE COME INSEGNANTE, GUARITORE E GUIDA

Negli ultimi dieci anni, abbiamo cominciato a pensare al nostro tipo di relazione come a una relazione fra partner. Un modello di relazione fra partner è un modo non gerarchico di essere con qualcuno. Questo modo di pensare una relazione può essere applicato a qualsiasi relazione ma il suo obiettivo primario ha una particolare applicazione nelle relazioni primarie in corso. Oltre ad essere non gerarchico noi lo vediamo come una *partnering* in senso personale e di affari.

Come parte di questa *partnering*, entrambi devono arrendersi ad un qualche livello di processo psico-spirituale nelle loro vite personali e nelle vite relazionali che condividono. E' importante qui capire che la resa non è all'altra persona ma alla relazione stessa.

L'abilità e la volontà di arrendersi al processo della relazione ha una serie di grosse conseguenze. Il vostro partner/amico diventa il vostro insegnante e voi diventate il suo. Un altro modo di guardare a questo Modello è semplicemente pensare alla [Relazione come Insegnante](#).

C'è un'altra conseguenza di questo processo. Gradualmente impariamo ad accogliere i sé rinnegati che portiamo ciascuno per l'altro. Questo si verifica in tempi lunghi. Ultimamente abbiamo scoperto che in ciascuno di noi vive una introiezione del nostro partner. Sidra sta famil-

iarizzando con le configurazioni energetiche che corrispondono ad Hal. Hal sta familiarizzando con le configurazioni energetiche che corrispondono a Sidra. Questo è un processo molto eccitante, che permette una continua cosciente separazione delle due persone e tuttavia una più profonda chiarezza circa tutta la tematica delle dinamiche di vincolo.

C'è un ampio processo in atto dove entrambe le persone devono imparare gli elementi base della Psicologia dei Sé, il Processo dell'Ego Consapevole, il modello della coscienza, il lavoro con le dinamiche di vincolo, la comprensione delle realtà energetiche, e la relazione con il corpo fisico. E' coinvolta una dimensione più profonda con la dimensione spirituale e, sperabilmente, c'è una qualche connessione con il processo dei sogni che è condiviso nella relazione. Abbiamo visto che, nel tempo, i sogni possono diventare un maestro interiore sempre più potente nelle nostre vite e nelle nostre relazioni.

Il concetto di *partnering* ha anche grosse

conseguenze. Ogni aspetto di una relazione coinvolge un processo decisionale congiunto. Non c'è nulla di male se uno solo è responsabile dell'aspetto economico. Ma semplicemente l'altra persona non può abdicare alla responsabilità in questo campo. L'altra persona non può diventare una figlia o un figlio inconscio solo perché qualcun altro si sta assumendo maggiore responsabilità in una certa area. In una società, entrambi i partner sono responsabili – anche se uno dei due ha una particolare esperienza o interesse in uno degli aspetti del lavoro del vivere.

In questa luce una relazione di partner può essere vista come parte di una seria società di affari fra due persone, che richiede parecchio tempo ed energia. Raccomandiamo caldamente di fare incontri di lavoro dove trattare gli aspetti della vita amministrativa/economica. Può apparire poco romantico, ma se non si fanno regolari incontri di lavoro, allora questi aspetti della vita – le necessità del vivere quotidiano – hanno una tendenza ad invadere tutti gli spazi disponibili e



Giornate di formazione in Italia, 2005

ad essere trattati inconsciamente.

Viviamo la nostra vita per la maggior parte del tempo mossi dai nostri sé primari. Questo cambia quando facciamo un percorso psico-spirituale. Iniziamo a poter scegliere chi dovrà condurre la nostra vita – o, come ci piace dire, chi guiderà la nostra macchina psicologica. Come partner dobbiamo decidere continuamente chi farà cosa e quando. Chi inviterà gli amici al party? Chi porta gli abiti in lavanderia?

Un automatismo inconsciamente deciderà tutto quello che i partner non decidono consciamente insieme. Come la posizione default in un computer. Il computer che usiamo ha posizioni default per ogni applicazione; ce ne sono centinaia. Funzionano, ma sono generiche. Se volete usare il computer in un modo più personale, creativo e artistico, allora dovete imparare come cambiare questi schemi in modo da poter effettivamente scegliere come dovrà lavorare.

Se desiderate avere una connessione con l'altro più creativa, immaginativa e sensuale, è necessario gestire costantemente le decisioni di lavoro e personali – determinando quanto appartiene a ciascuno di voi in un certo momento e chi fa questo o quello. In questo modo non vivete la vostra vita in posizione default, che significa semplicemente attraverso i vostri sé primari. Al contrario, siete una squadra – che lavora costantemente per sostenere il Processo di Ego Consapevole in ciascuno di voi. La graduale integrazione di quello che il partner porta per noi rinforza grandemente la nostra abilità di scegliere e decidere consciamente.

*Il lavoro psicologico è essenziale per scoprire chi sta conducendo la nostra vita o le nostre relazioni. Il lavoro spirituale è essenziale perché senza un senso di realtà spirituale/Dio/ Intelligenza Superiore le nostre vite non si possono espandere oltre considerazioni puramente personali. Il lavoro con l'energia è essenziale perché per una relazione veramente sod-*

*disfacente, la connessione energetica primaria deve essere attiva fra le due persone interessate.*

E' un processo che può continuare in eterno. Una delle maggiori sorprese e delizie del nostro processo di invecchiamento è l'enorme quantità di cambiamento, di creatività, e di intimità che rimane per noi in una sincera relazione fra partner. Il continuo sostegno dei nostri sogni è veramente solenne e il profondo potere della Intelligenza della Psiche diventa sempre più parte del nostro quotidiano accompagnando la nostra continua e sempre presente danza con il mondo delle dinamiche di vincolo.

## L'OTTAVO ELEMENTO

### *Sogni, Sogni ad Occhi Aperti e l'Intelligenza dell'Inconscio*

#### CONTATTARE L'INSEGNANTE INTERIORE

Come abbiamo già detto in questo articolo, i sogni e le visualizzazioni hanno sempre giocato un ruolo importante nella nostra esplorazione. All'inizio Sidra, in particolare, fu molto colpita da una serie di visualizzazioni che la iniziarono ad alcuni dei più profondi territori dell'inconscio. Poi il lavoro con le visualizzazioni diventò meno importante per noi per il Voice Dialogue e il processo coi sogni diventò più importante. E negli ultimi anni ci siamo accorti di porre una sempre maggiore enfasi sul processo dei sogni per noi stessi e con i nostri clienti. Ci è anche piaciuto lavorare con i sogni ad occhi aperti poiché abbiamo scoperto come le fantasie ad occhi aperti forniscono un tesoro di informazioni su quanto stava succedendo nella vita delle persone (inclusa la nostra).

La prima cosa che abbiamo messo a fuoco è stato il fatto che quando le persone iniziavano a sviluppare un Processo di Ego Consapevole ed erano in grado di stare fra gli opposti, la natura dei loro sogni iniziava a cambiare. I sogni diventavano più chiari e più organizzati. L'abbiamo sempre

saputo in qualche modo, ma la comprensione e l'apprezzamento di questo processo cambiarono in noi. Potevamo osservare che i clienti cominciavano a decifrare i loro sogni in tempi relativamente brevi, che dipendevano in buona parte, dalla forza del Processo di Ego Consapevole.

Andando avanti, vedemmo che l'intelligenza dell'inconscio iniziava a manifestarsi in modo sempre più potente, e trovammo che il processo dei sogni stava diventando il maestro per le persone. L'avevamo già sperimentato nelle nostre vite osservando come l'inconscio si organizzava e sembrava avesse la sua programmazione del nostro sviluppo.

Cosa è questa intelligenza? Da dove viene? Cosa vuole da noi? E come si manifesta nella nostra vita?

Capimmo che l'io del sogno, o come il sognatore appare nel suo sogno, ci da una visione di come il sé primario si sta comportando. Questo sembrava vero per molti sogni anche se non per tutti. Occasionalmente l'io del sogno non rappresentava il sé primario presente (o ego operativo), ma il sé rinnegato.

Poi iniziammo a chiedere alle persone i loro sogni ad occhi aperti e le loro fantasie. Sono cose diverse dalle visualizzazioni guidate. Non sono volutamente cercate come le visualizzazioni; al contrario, sono presenti la maggior parte delle volte anche se le persone non si accorgono che stanno sognando ad occhi aperti. Questo tipo di immagini è come una musica di sottofondo che nessuno sa da chi è stata messa su.

Per esempio, immaginiamo che mentre state guidando qualcuno vi sorpassa e vi taglia la strada. Siete arrabbiati e mentalmente iniziate a parlare a quel conducente, esprimendo la vostra indignazione per quanto successo. Questo può continuare per un bel po' e può destabilizzarvi totalmente. Alcuni potrebbero continuare questa fantasia ed immaginare di accelerare e deliberatamente tam-

ponare quella macchina e ferire il conducente. Altri potrebbero avere solo un momentaneo attacco d'ira o una fuggevole immagine di distruzione.

Il "tu" del sogno generalmente ci da una immagine del sé rinnegato. Il vostro sé primario potrebbe essere calmo, controllato e razionale. Il sé rinnegato che emerge nella vostra fantasia è una energia che il protettore ha tenuto sotto controllo. Abbiamo scoperto che ascoltando i sogni ad occhi aperti delle persone e rendendoli consapevoli che stavano appunto sognando ad occhi aperti, questi cominciavano ad avere una idea di un sé rinnegato.

Una volta che l'immagine è chiara, c'è la possibilità di esplorare il sé. In questo esempio, c'è la possibilità di imparare come stare fra il controllo e la razionalità del sé primario che continua a guidare con attenzione e la parte più incivile di noi, il sé arrabbiato e distruttivo che può spaventare tanto il lato razionale e controllato.

Piuttosto che cercare di cambiarci – che è sempre una cosa problematica da fare – quello che sembra ci sia richiesto è arrendersi all'inconscio e imparare a avere fiducia che l'intelligenza che esso ci mette a disposizione ha un piano per noi e sa dove portarci. La resa di cui noi parliamo non è quella di un bambino passivo che rinuncia a tutta la sua responsabilità. E', piuttosto, la resa ad un genere di conoscenza che solitamente non abbiamo disponibile. I problemi più difficili della nostra vita raramente possono essere risolti dalla solamente razionale. Abbiamo bisogno della mente, è vero, ma è soltanto una delle nostre risorse.

Il risveglio di questa intelligenza non è come fare una esperienza religiosa o di illuminazione particolare. E', invece, un processo continuo che sembra dare chiarezza e profondità all'Ego Consapevole. Vuole aiutarci a vedere chi è in noi che conduce la nostra vita ???? che impariamo a essere consapevoli di quella parte (o sé) per vivere

con sempre maggiore possibilità di scelta. Non è certo un lavoro di breve periodo. Come abbiamo detto, è un processo che continua per sempre!

Siamo ben consapevoli del fatto che non tutti ricordano i sogni e siamo molto grati al fatto che ci sono molti approcci alla coscienza che possono essere usati nel viaggio della crescita personale. Tuttavia, non possiamo non meravigliarci del fatto che molto spesso stare tra gli opposti inizia o fa andare in maggiore profondità un processo di sogni.

Tutto ciò conduce ad un organico movimento naturale interiore grazie al quale l'inconscio stesso diventa nostro maestro e gradualmente il legame con il maestro esterno diminuisce di intensità. Il ruolo dell'insegnante esterno passa a quello di consulente del processo. Infine, anche questo non è più necessario e l'insegnante interiore entra in piena funzione. Abbiamo avuto la soddisfazione di vedere questi passaggi in molte persone. E così **Hal ha rivisitato** le sue radici Jungghiane, e questo lavoro coi sogni è diventato uno degli elementi base del Voice Dialogue e della Psicologia dei Sé.

Una delle più grandi sorprese per noi ora che Hal si avvicina al suo 80esimo compleanno e Sidra al suo 70esimo è la natura non statica di questa intelligenza che ininterrottamente dispiega e porta ad entrambi una nuova comprensione di aspetti personali e transpersonali. Ci ha aiutato a prepararci ad invecchiare e continua ad aiutarci con tutti i doni e le sfide che arrivano in questi anni della vita.

Dio, l'Intelligenza Superiore, lo slancio vitale, il principio organizzatore dell'Universo, o come preferite chiamarlo, si manifesta in molti modi. Ci sentiamo privilegiati per essere stati parte di questa manifestazione in questi 35 di lavoro fatto insieme. E, quando guardiamo le varie manifestazioni di questa intelligenza intorno a noi e ne percepiamo i principi organizzatori, non possiamo fare a meno di rinforzare la nostra convin-

zione che Dio è certamente un matematico.

Altri hanno scoperto questo mistero organizzativo nel loro lavoro – in discipline matematiche, nello studio del cosmo, del mondo subatomico, "il campo", il corpo fisico, la struttura delle cellule – o in una varietà di pratiche spirituali antiche e moderne. Per noi, questa intelligenza ci ha trovati, come noi abbiamo trovato lei, nelle profondità, nella complessità e nella infinita ricchezza delle relazioni umane.

© Albion, 2007