

# Tutto il Potere della Sensibilità

di Paolo Mecacci - [www.mecacci.it](http://www.mecacci.it)



Tutti noi, sin dai primi anni di vita abbiamo sviluppato dei “modi di essere” per proteggere e accudire un'importantissima sensibilità, una profonda Vulnerabilità.

Questo è stato possibile imparando a selezionare inconsapevolmente dei sistemi, dei “Sé”, che hanno garantito una situazione di vita accettabile e sostenibile.

Potremmo dire che inizialmente impariamo a (soprav)vivere grazie a queste scelte, che nei termini del Voice Dialogue chiamiamo SE' PRIMARI.

Fin qua tutto ok!

Ma cosa avviene quando ci identifichiamo senza consapevolezza in questi aspetti?

Bhè succede che facilmente questi modi si distorcono, tendono lentamente a divenire troppo rigidi e calcificati. Ecco, è allora che incontriamo dei problemi!

Se ad esempio impariamo ad identificarci con “ASPETTI DI POTERE”, le parti vulnerabili rimarranno sommerse e inascoltate.

In questi casi forse è possibile muoversi nel mondo stando in contatto con il proprio potere, ma risulterà difficile creare spazi di INTIMITA' e VICINANZA con gli altri, nelle relazioni.

Se invece, al contrario impariamo ad identificarci troppo con “ASPETTI BAMBINI”, sarà molto probabile che sperimenteremo l'amarezza di essere VITTIME del mondo.

Solo apprendendo il modo in cui abbracciare sia le proprie parti di “Potere” sia le parti “Sensibili”, sarà possibile conoscere nuove modalità di stare in relazione, muovendosi a proprio agio nel mondo, sperimentando un inedito “SENSO DEL POSSIBILE”.

Nel linguaggio del Voice Dialogue, l'Empowerment è l'effetto manifesto di un proprio processo interno, il PROCESSO DI EGO CONSAPEVOLE.

Sperimentare l'energia delle proprie parti Sensibili, può richiedere più o meno tempo, la cosa certa è che questo permetterà di riaccendere la fiamma della vitalità, della dolcezza e dell'empatia, anche se per tanto tempo sono state sepolte e nascoste.

## COSA FARE IN PRATICA?

Per accudire le proprie “Parti Sensibili” è necessario :

- Imparare a riconoscerle e sentirle
- Imparare ad alimentarle e accudirle
- Imparare a salvaguardarle ma anche a contenerle

Imparare a riconoscere e sentire la “propria Vulnerabilità”, significa in primis non nasconderla, non celarla più dietro dissimulate apparenze.

Quindi STOP ALLA VERGOGNA!

L'Accudimento è poi la conseguenza all'ascolto di questo “Sé”, ovvero, come ogni altra parte che vive in noi, quando la incontriamo e le diamo un vero ascolto (in questo le sessioni di Voice Dialogue sono straordinarie), essa ci comunicherà bisogni e desideri, rimasti spesso inascoltati.

Il Contenimento è infine l'ultimo importante aspetto da considerare affinché questa nostra “Parte” sia protetta. Come succede spesso, quando osserviamo un bambino senza “limiti”, può facilmente ritrovarsi in situazioni spiacevoli o avanzare richieste irrealizzabili.

Per questo la parola “RESPONSABILITA” è un concetto centrale nella visione del Voice Dialogue.