

# I Gruppi di Uditori di Voci

Da "Hearing Voices Info Booklet", settembre 2008, a cura della Rete Australiana degli Uditori di Voci

---

## Benvenuto

Se ti capita di avere sensazioni uditive, visuali o di qualsiasi altro tipo (sensoriali, olfattive, e così via) che gli altri non possono né sentire né vedere né provare, allora sei venuto nel posto giusto. Un gruppo voci può fare al caso tuo.

I benefici della partecipazione a un Gruppo di Uditori di Voci sono ben noti in Europa e nel Regno Unito dove l'approccio al sentire le voci è diventato la corrente di pensiero dominante.

## Gruppi Voci

I Gruppi di Uditori di Voci forniscono supporto tra pari e incoraggiamento. Esiste il riconoscimento che per molte persone i servizi di salute mentale non hanno funzionato. I Gruppi di Uditori di Voci possono essere pensati come un'aggiunta a terapie esistenti, tuttavia questi gruppi non sono "doppioni" dei servizi. Al contrario, viene offerto qualcosa di nuovo che ha già contribuito a migliorare la vita di migliaia di consumatori della salute mentale in tutto il mondo.

## Vantaggi dei Gruppi

La ricerca sui Gruppi di Uditori Voci all'estero ha documentato numerosi vantaggi:

- Offrire un ambiente sicuro dove gli uditori di voci possono parlare liberamente delle loro esperienze e sentirsi accettati e a proprio agio;
- Incoraggiare la partecipazione attiva e la guarigione, e potenzialmente ridurre l'eventualità di un ricovero psichiatrico;
- Promuovere l'associazionismo tra uditori di voci, gli erogatori dei servizi e i consumatori della salute mentale;
- Aiutare le persone che sentono le voci a sapere che non sono sole;
- Aiutare le persone a costruire la fiducia in se stesse e arrivare a padroneggiare le proprie voci (lo sradicamento non è un nostro obiettivo).

## Come usare i Gruppi Voci

Le persone partecipano ai gruppi per mettersi in contatto con gli altri, per imparare cose sulle loro voci e cercare di cambiare alcuni aspetti della loro vita.

Affinché il cambiamento avvenga, si deve essere pronti a praticare nuove strategie di affrontamento e apprendere nuove idee. L'ascolto attivo di altre persone che parlano delle loro voci ti aiuterà, ammesso che si voglia perseverare. *"Se deve essere fatto, spetta a te"*

## Sentire le voci

Aromagician (Nuova Zelanda) parla online alla madre di un'uditrice di voci, appena diagnosticata schizofrenica: "Inizialmente può essere molto angosciante, nella maggior parte dei casi le persone possono mettere in relazione la prima comparsa delle voci a un periodo traumatico della loro vita.

E' importante che sua figlia sappia che:

- 1) si tratta solo di voci, non le possono fare alcun male, in nessun modo;
- 2) non sempre dicono la verità. A volte lo fanno, a volte no;
- 3) ci sono modi per aiutare a controllare le voci. I miei suggerimenti sono: ascoltare musica su un I-pod o un walkman. Mantenere la mente concentrata su altre attività (film, cruciverba, visitatori) [Nota: *la distrazione non è consigliata come una strategia continuativa ma può essere utile inizialmente o in qualche occasione, HVNA*]."

Alcune persone credono che dire alle voci di andarsene e mettere da parte un po' di tempo al giorno per ascoltarle le aiuti a ridurre la frequenza. Tenere un diario, per descrivere le voci, e scrivere il contenuto, aiuta la persona a vedere le cose da una diversa prospettiva ed in alcuni casi possono paragonare le voci a persone o esperienze passate che hanno avuto e che non hanno risolto.

### **Cosa mi posso aspettare?**

Solitamente, all'interno di un Gruppo Uditori Voci, un certo numero di persone che condividono l'esperienza del sentire le voci si ritrova per aiutarsi e sostenersi a vicenda, scambiare informazioni e imparare l'uno dall'altro/a. I Gruppi si basano sull'idea concreta che un problema condiviso è un problema diviso a metà. Questo è il principio del sostegno tra pari, ovvero tra persone con esperienze in comune.

### **Gruppi di Sostegno tra Pari**

Il valore del sostegno tra pari è stato valorizzato come un vantaggio da parte di diversi gruppi, dalle persone guarite da un tumore a quelle guarite da una malattia mentale. Sebbene la nozione di sostegno tra pari, in senso più formale, sorse soprattutto dal movimento degli Alcolisti Anonimi nel 1935, l'idea che le persone trovasi di fronte ad avversità simili possono aiutarsi l'un l'altra è circolata sin dall'antichità (Davidson, Chinman, Sells e Rowe, 2006).

Dall'ispirazione degli A.A. i principi del sostegno tra pari sono stati adottati in altri ambiti e discipline, dall'istruzione alla dipendenza da sostanze, e più di recente nella salute mentale – dove i consumatori stanno per essere lentamente riconosciuti come una importante risorsa per i propri pari. Nello specifico, il movimento delle voci si ritrova tra questi e fornisce aiuto o mutuo aiuto.

Gli uditori di voci s'incontrano in gruppo ed hanno l'opportunità di:

- Condividere la loro esperienza con pazienti e non-pazienti;
- Esplorare modi diversi di gestire e affrontare le proprie voci;
- Avere accesso ad informazioni e risorse e imparare le tecniche del processo di guarigione.

I Gruppi di Uditori Voci sono un ambiente sociale che incoraggia e promuove:

- L'acquisizione del potere personale;
- L'interdipendenza;
- Una visione dei membri del gruppo come "esperti per esperienza".

I gruppi forniscono:

- Accettazione e il senso di non essere soli;
- Un luogo sicuro per parlare di visioni e di voci;
- Un'occasione di apprendimento sul significato delle voci e su come arrivare ad avere il controllo dell'esperienza;
- Un'occasione per costruire reti sociali e di sostegno più forti;
- Un trampolino per gettarsi nel volontariato successivamente per avere un lavoro retribuito.

Nei gruppi voci le persone vengono messe in grado di scegliere i modi in cui vogliono gestire la propria esperienza. Alcuni potrebbero voler accontentarsi di convivere, altri potrebbero voler capirla e imparare qualcosa di più. I gruppi voci forniscono accesso alle informazioni e alle risorse in modo che ciascuno possa optare per la scelta che ritiene più opportuna.

Inoltre, i Gruppi Uditori Voci permettono alle persone di analizzare il rapporto tra la loro storia di vita e la loro esperienza del sentire le voci, nel caso intendano farlo.

*"Il mio Gruppo Voci mi ha aiutato a riprendermi la vita, è stato semplicemente stupendo mettersi in contatto con altri, che, come me, sentono le voci. Non mi ero reso conto di quante persone si sentono come mi sento io. Ora mi sento meno solo e nel mio futuro c'è la speranza."*  
(Anonimo)