

Uditori di voci e gruppi di auto mutuo aiuto

Cosa ci dice l'esperienza dei gruppi a.m.a e dei gruppi a.m.a di uditori di voci

Alessandra SANTONI
DSM - AO Sacco - Milano



Noi e loro? domandiamoci



Il clima necessario

Accettare e poter esprimere le proprie emozioni. Imparare a gestirle dopo averle accettate

Fare esperienze che alzino la propria autostima, il potere personale.
Fare cose piacevoli per sé

Potersi assumere delle responsabilità e fare proprie scelte

Non rimanere isolati allargare la propria rete sociale

Potersi raccontare, condividere proprie esperienze con chi ci fa sentire capiti



Poter ricercare, mettere in pratica strategie personali di affrontamento delle situazioni difficili -la creatività è soggettiva come risorsa

Potersi fidare con qualcuno che ci crede e si dimostra interessato a ciò che pensiamo/diciamo e non si spaventa/angoschia a sua volta

Ricevere conforto, affetto, comprensione e non giudizi. Essere percepiti come persone innanzitutto

Ascoltare i propri desideri e avere obiettivi da raggiungere

Farmaci al bisogno se efficaci

Poter credere in un futuro migliore possibile - credere nel cambiamento

Principi dell'auto mutuo aiuto

- Poter condividere la propria esperienza con persone che hanno un'esperienza simile
- Credere che ogni persona sia portatrice di risorse e nell'utilità dello scambio alla pari. Esperti per esperienza.
- Normalizzare l'esperienza far circolare informazioni
- Contribuire ognuno affinché le parole chiave del gruppo siano ascolto reciproco, confronto, condivisione, fiducia, responsabilità, rispetto, possibilità di scegliere, crescita personale
- Credere nel cambiamento sempre possibile

Nello specifico: L'esperienza degli uditori di voci

I pregiudizi

Pregiudizi da sfatare

- Se un uditore di voci parla delle proprie voci si scompensa
- Solo i professionisti possono trattare questo argomento
- Gli uditori sono troppo sofferenti per sostenere la partecipazione ad un gruppo
- Sentire le voci è un fenomeno raro
- Sentire le voci è sinonimo di malattia psichiatrica e di cronicità.
- Guarire significa eliminare le voci.

STUDI E RICERCHE DI QUESTI ULTIMI 25 ANNI DICONO CHE:
Nel 70 % dei casi le voci possono essere causate da esperienze traumatiche o vissute come traumatiche quali:

- Abusi sessuali
- Ambiente negante espressione delle emozioni
- Problemi adolescenziali
- Elevati livelli di stress
- Prepotenza e bullismo
- Abuso fisico, psicologico
- Lutti

Le voci sono come messaggeri.
Possiedono la chiave per accedere
a emozioni e bisogni intrappolati

NON UCCIDIAMO IL MESSAGGERO!



Comprendere le voci

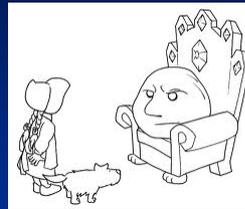
Imparare a decodificare il loro messaggio

- Le voci hanno un età, un'identità di genere, un carattere, toni, modalità di comunicazioni e contenuti strettamente connessi con ciò che è accaduto nella vita dell'uditore. È fondamentale identificarle. (mappatura voci)
- Spesso parlano all'uditore in senso metaforico e maldestro



Comprendere le voci

- Le voci sono strettamente correlate con le emozioni ed eventi di vita dell'uditore.
- Anche voci cattive possono essere portatrici di istanze significative della persona, magari negate o non riconosciute.
- Adottare un approccio amichevole, di dialogo con le proprie voci si è dimostrato più efficace che ignorarle o cercare di sopprimerle.



VOCI messaggeri di BISOGNI

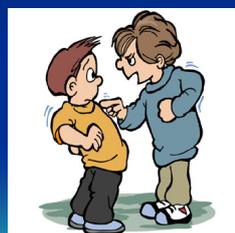
- **Voci di comando:**
- Possono essere specchio di relazioni autoritarie antiche che hanno fatto sentire l'uditore nello stesso modo, senza potere.

Possono rappresentare il bisogno di imparare a farsi valere, di essere più assertivi



Voci colpevolizzanti:

- Possono rappresentare il bisogno di riconciliarsi con ingiustizie passate
- Possono essere specchio di relazioni con persone che hanno molto colpevolizzato l'uditore in passato
- Possono essere messaggere di un profondo senso di colpa provato dall'uditore



Voci manipolatorie, voci sospettose

- Possono mostrare il bisogno dell'uditore di superare gli effetti di relazioni disoneste.
- Capire le tattiche manipolatorie nelle relazioni passate o presenti
- Bisogno di instaurare relazioni di fiducia
- Bisogno di imparare a sfidare le falsità ed esprimere la propria verità



Voci svalutanti:

- Possono rappresentare la bassa opinione che l'uditore ha di sé e il suo bisogno di alzare la propria autostima



Voci minacciose:

- Possono rappresentare la difficoltà incontrata nella gestione di conflitti interni o esterni e la paura di sbagliare, essere mal giudicato o punito se osa essere se stesso.
- Possono stimolare l'uditore ad affrontare delle sfide.

Obiettivo del gruppo di auto mutuo aiuto uditori di voci:

- Il gruppo si propone attraverso lo scambio di esperienze di favorire la consapevolezza e comprensione degli uditori circa il proprio rapporto con le voci e di individuare strategie di gestione delle voci.
- E' una piccola comunità di persone che si mettono insieme per esplorare, conoscere meglio qualcosa di sé e produrre un cambiamento, imparare cose nuove o fare qualcosa in modo diverso per stare meglio.



Cosa ci dice l'esperienza di tanti gruppi

- Poter credere nel cambiamento possibile, diminuisce il senso di impotenza e isolamento e promuove il lavoro su di sé
- Ricevere rinforzi positivi dai membri del gruppo per i propri progressi fatti è di sostegno e alza l'autostima.



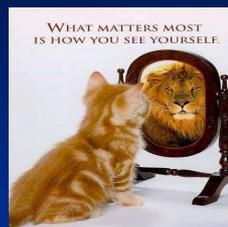
Benefici

- Se le voci hanno un senso, allora si è stimolati a iniziare la ricerca di questo significato e si può arrivare ad una rivisitazione della propria storia di vita e della propria sofferenza in senso costruttivo.



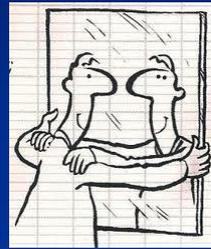
Benefici

- Sperimentare che non si deve sempre obbedire a quello che dicono e decodificare il senso che sta sotto a ciò che dicono le voci aumenta il potere personale
- Capire il messaggio delle voci spesso porta a dover riflettere su temi importanti della vita cui le voci fanno riferimento e riprendere la propria vita in mano



Benefici

- Il gruppo stimola a diventare più assertivi e attivi nelle relazioni sociali in genere e a cimentarsi in nuovi comportamenti
Il gruppo responsabilizza il singolo e lo gratifica per ogni conquista.
- Il gruppo è uno strumento utile per la gestione delle proprie crisi ed emozioni difficili e si è dimostrato utile nel diminuire il numero dei ricoveri per molti uditori



Il facilitatore

- Può essere un uditore, un operatore della salute mentale, un volontario con una motivazione e interesse personale verso l'argomento
- Il facilitatore non è il leader, non dispensa soluzioni. È come un vigile della comunicazione
- Deve conoscere ed applicare i principi dell'auto mutuo aiuto e dell'approccio alle voci su cui i gruppi uditori di voci si fondano ed è garante del giusto clima del gruppo.



COSTITUZIONE DI UN GRUPPO

- Dentro o fuori dalle istituzioni ? In Italia..
- Numero partecipanti – frequenza – durata
- Accesso al gruppo
- [Mappa dei gruppi in Italia:](http://www.parlaconlevoci.it)
www.parlaconlevoci.it

Non solo gruppi.....

Tecniche e altri strumenti risultati utili...

- Psicoterapia per elaborazione dei traumi che stanno alla radice del instaurarsi delle voci-
- Terapie e tecniche che favoriscano l'espressione e la gestione di emozioni difficili e poco espresse o riconosciute (ansia, rabbia etc.)
- Sport, tecniche di rilassamento, di mindfulness. (Tecniche che ancorano ai propri sensi ad es. suono, tatto, respiro, sensazione, odore)
- Tecniche/approcci basati sul favorire un dialogo con le proprie voci , con le proprie parti di sé – role playing - drammatizzazioni

A proposito di emozioni difficili...

**“Il Coraggio è resistenza e padronanza
della paura, non è Assenza di Paura.” –
Mark Twain.**



**“Un viaggio di migliaia di miglia inizia
sempre con un singolo passo.”**



Grazie per avermi ascoltata
Alessandra Santoni

