



SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

EMERGENZA VOCI

Cristina Contini
www.cristinacontini.it



L'affrontamento è un termine medico che indica come unire, suturare i due lembi di una ferita.



raffigura simbolicamente questo modo di riunire i due lembi – la persona, le sue voci – per ricomporre **una nuova vita**.

SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

L'emergenza Voci trova corrispondenza
nell'emergenza della mente.

Pensiamo al terremoto che fa crollare le
case analogamente ne corrisponde uno
mentale delle persone superstiti, a volte in
maniera irreversibile.



SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Emergenza deriva dal latino emergens, "emergente" quindi "che si segnala".

... un segnale solitamente serve a **comunicare qualcosa a qualcuno**, è il segno che indica: una traccia, dunque, **un'impronta.**



SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

- Le voci incontrollabili lasciano impronte visibili ed interiori, sono espressione di **“qualcosa che è successo”**.
- Impronte indelebili che hanno a che fare con il corpo e con l'area più primitiva del Sé, quella psico-sensoriale.
- **Non possiamo ignorarle.**



SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Se ignoriamo questo segnale il territorio fisico e/o psichico continuerà a **esprimere la sua emergenza e costruirà allora un sintomo**

(altro significato della parola segno)



SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

La Voce segnala che un equilibrio preesistente l'evento traumatico è stato irrimediabilmente sconvolto.



SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Di fronte a un segnale così forte non
possiamo non ascoltare!

Non possiamo
restare indifferenti
o impotenti!



La scienza può aver trovato la cura per molte malvagità,
ma non ha trovato alcun rimedio per la peggiore di tutte:
l'indifferenza di cui l'essere umano è capace...

SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

L'aspettativa dell'uditore, a volte, è messianica, spera di non essere lasciato solo nell'inferno.

Se riusciamo a
**comprendere il loro
bisogno di farsi soccorrere**
potremmo capire meglio
certe reazioni.



SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Il fronteggiamento è l'emblema, il simbolo della possibilità di ricevere aiuto.



Il fronteggiamento fornisce senso all'esperienza estrema.

SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Il contrario di emergenza è impotente,
cioè colui che non può più emettere il
segnale d'aiuto.

Etimologicamente, per i latini,
il significato del termine
impotente è:
colui **“che non è potente”**.



SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Nell'etimo anglosassone
viene specificato meglio
il senso dell'impotenza:
loro dicono helplessness,
cioè:
“incapace di chiedere aiuto”



SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Per sopravvivere in una dimensione relazionale dell'emergenza **abbiamo bisogno dell'altro.**

Anche quando quest'altro non c'è fisicamente accanto a noi, dobbiamo **averlo vivo dentro**, avere viva cioè la speranza che qualcuno ci soccorrerà.



SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

lo possiamo chiamare Dio, psicologo,
psichiatra, forza istituzionale, amico,
mamma



ma **abbiamo bisogno di crederci per sopravvivere**, altrimenti restiamo drammaticamente soli, disperati e **psichicamente morti**.

SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Possiamo usufruire di tutti gli aiuti di questo mondo, ma **se siamo morti dentro**, il rischio di lasciarci morire anche fisicamente è molto alto.



SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita



Grazie all'altro,
invece,
possiamo
continuare a
vivere.

L'etimologia della
parola
sopravvivere
è andare “**oltre**”
l'emergenza.

SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Per poter aiutare l'uditore a **superare**
l'emergenza Voci occorre renderlo
consapevole che è possibile e **che deve**
oltrepassarla.

Insieme a lui si
troverà la strategia
da utilizzare per farlo



SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Una strategia non finalizzata a ricostruire lo stato di pre-emergenza perché quello è irrimediabilmente perso, ma che gli permetta di **andare oltre a quello che era prima.**





SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

La post-emergenza impone:

- una ricostruzione di un paesaggio interiore
- lo sforzo d'inventarsi una nuova vita
*(apparentemente più povera ma potenzialmente
più ricca da altri punti di vista)*
- **di relativizzare tutto**

SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Quando soffriamo diamo il giusto valore alle cose della vita

*quello che ci sembrava
essenziale prima **scopriamo
improvvisamente***

*non esserlo più
mentre ciò per cui
non avevamo tempo
acquisisce una luce nuova*





una nuova voce per
riprendere vita

La post-emergenza offre l'occasione di:

- dare spazio a parti di sé inesplorate ed inedite
- scoprire le possibilità di rinnovamento (**cambiamento**)
- **accettare la perdita** per ripartire da una base nuova, a volte anche migliore.

SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Per aiutare a sopravvivere bisogna prepararsi (*competenze, alleanze, lavoro in rete*)

L'emergenza Voci e' un'esperienza alla quale **emotivamente non si è mai abbastanza preparati.**



SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Di fronte all'Emergenza Voci non ci sono parole giuste da dire.



A volte le risposte si trovano nel silenzio come forma estrema di **rispetto**, nell'**umiltà** di un ascolto totale e **incondizionato**.

SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

L'unico linguaggio comprensibile per l'uditore è “**quello che tocca**”.



Parole che non si limitano a comunicare solo pensieri, ma anche i **sentimenti** e le **sensazioni** che li accompagnano.

SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Ogni individuo ha un suo **personale patrimonio di parole evocative.**

Per questo dobbiamo ascoltare le parole usate dall'uditore e **trovare**, a nostra volta, **parole che possano entrare in sintonia** con quelle.





SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Quando Marco, un ragazzo di 23 anni, dice:

“... ho dei tappi nelle orecchie che mi permettono di sentire tutte le voci, tanto da impazzire”

dobbiamo prendere in prestito la metafora

e su quella avviare la relazione di aiuto. E' questo ciò che ci permetterà di avere una specie di gergo intimo che ci unirà in una maniera speciale. Marco dà alla parola tappo un significato che solo noi possiamo capire, diverso dal significato che ogni altro individuo può dare allo stesso vocabolo.

SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Usare un linguaggio che tocca offre a noi la possibilità di comprendere quale emozione, quella determinata parola, acquisisce per l'uditore.

Un linguaggio che si arricchirà man mano
che la relazione va avanti.



SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Spesso la persona che soffre non si rende conto delle parole che ha usato per descrivere i propri sentimenti.

Ciò che conta è aiutare l'uditore a trovare **nessi** fra le parole e le proprie emozioni.



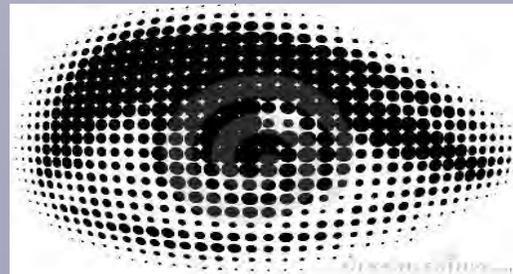


SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Come nel campo medico un'attenta pulizia di una ferita profonda evita l'andare incontro ad una infezione pericolosa,

*(l'etimologia della parola trauma è quella di **ferita**)*
così nell'emergenza voci è fondamentale aiutare l'uditore **a integrare la sua storia delle sue emozioni**, al fine di **permettergli di recuperare le strategie interne di base** a sostegno di una nuova visione.



SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Il nostro intervento avrà valore nel momento
in cui riusciremo a **risvegliare la forza per
attingere alle proprie capacità**



Solo così il nostro intervento
riscaldierà l'anima e nutrirà la mente

Grazie per avermi
ascoltato.

Grazie per Essere.



una nuova voce per
riprendere vita

www.cristinacontini.it



SENTIRE X ESSERE

una nuova voce per
riprendere vita

Talvolta è nella **poesia** che ritroviamo un'analisi accurata delle nostre debolezze o della nostra tenacia, di come è facile perdere la rotta e di quanto coraggio ci vuole per affrontare **l'oceano della vita**.

E pochi semplici versi di **Jacques Brel**, ci permettono, per un momento, di soffermarci e **guardare il mondo con occhi diversi ...**

Conosco delle Barche

Conosco delle barche che restano nel porto per paura che le correnti le trascinino via con troppa violenza.

Conosco delle barche che arrugginiscono in porto per non aver mai rischiato una vela fuori.

Conosco delle barche che si dimenticano di partire hanno paura del mare a furia di invecchiare e le onde non le hanno mai portate altrove, il loro viaggio è finito ancora prima di iniziare.

*Conosco delle barche talmente incatenate
che hanno disimparato come liberarsi.*

*Conosco delle barche che restano ad ondeggiare
per essere veramente sicure di non capovolgersi.*

*Conosco delle barche che vanno in gruppo
ad affrontare il vento forte al di là della paura.*

Conosco delle barche che si graffiano un po' sulle rotte dell'oceano ove le porta il loro gioco.

*Conosco delle barche
che non hanno mai smesso di uscire una volta ancora,
ogni giorno della loro vita
e che non hanno paura a volte di lanciarsi
fianco a fianco in avanti a rischio di affondare.*

*Conosco delle barche
che tornano in porto lacerate dappertutto,
ma più coraggiose e più forti.*

*Conosco delle barche straboccanti di sole
perché hanno condiviso anni meravigliosi.*

*Conosco delle barche
che tornano sempre quando hanno navigato.*

*Fino al loro ultimo giorno,
e sono pronte a spiegare le loro ali di giganti
perché hanno un cuore a misura di oceano.*