**Gruppo AMA uditori di voci " Al di la delle voci" Imola**
**Un'opportunità e una risorsa che porta verso il cambiamento**

Il nostro gruppo nasce il 14 febbraio 2006 dopo aver conosciuto Ron Coleman a Casalecchio di Reno il 3/4/5 ottobre 2005; in quei giorni si svolgeva un convegno sul tema "Comprendere e affrontare le voci insieme". Da quel momento gli operatori e gli utenti presenti all'incontro hanno sentito capito e voluto che il gruppo nascesse.
Entusiasti dell'esperienza fatta a Casalecchio, abbiamo proposto al Dipartimento di Salute Mentale dell'Ausl di Imola di richiedere la disponibilità di Ron Coleman per un corso di aggiornamento. Ancora oggi la convinzione di proseguire in questo percorso, nel gruppo è forte, determinata,e rimane costante nel tempo perché il gruppo valorizza ,gli incontri attraverso il senso dell'aiuto reciproco e nel ritrovare i mezzi per vivere al meglio questo fenomeno.
Il gruppo UDITORI DI VOCI può essere percepito come l'uso di una risorsa che favorisce la riduzione del disagio psichico e sociale e migliora la qualità della vita, intesa nella sua complessità, dalla vita affettiva, al lavoro, alla famiglia e a tutto ciò che vive attorno alle persone. In questo senso, l'auto mutuo aiuto rappresenta un risorsa importante nella propria salute mentale perché aiuta e favorisce la persona a prendersi cura di se stessa.

## Il Gruppo uditori di voci, un mezzo relazionale, una risorsa

Il gruppo diviene quindi un mezzo relazionale per assicurare ai partecipanti sostegno emotivo. All'interno del gruppo ogni sforzo personale indirizzato a risolvere il proprio problema diventa nello stesso momento risorsa per risolvere un problema comune. Nel gruppo le persone parlano delle loro voci, quali sono, chi sono, quante sono, cosa dicono, dove le sentono e se sono voci buone o che insultano quando le sentono .Si verifica così una sorta di effetto per cui chi dà aiuto tentando di trovare nuove strategie e trovandole nella realtà modifica se stesso nel rapporto con l'altro.
Il gruppo A.M.A " al di là delle voci" nasce quindi dalla volontà di confrontarsi con altre persone e sperimentare il fatto che è possibile costruire l'opportunità di un percorso che porta verso il cambiamento.

## La forza del gruppo e la continuità del gruppo
## Come funziona il gruppo A.M.A. "Al di là delle voci"

Gli incontri del gruppo si svolgono al di fuori del servizio di salute mentale, presso una saletta riunioni presso un Centro polifunzionale concesso gratuitamente dal Centro per le Famiglie del Comune di Imola.
Dopo i primi incontri il gruppo risulta essere formato da 10 persone che si incontrano regolarmente. Nei primi incontri si scrivono le basi e le regole che tutti i componenti del gruppo concordano:

- *orario*: dopo alcuni mesi molti componenti del gruppo sentono l'esigenza di ampliare l'orario da 1 ora e mezza a 2 ore .
- *ascolto*: prestare attenzione a ciò che l'altra persona ci sta comunicando, parlando uno alla volta.

- *rispetto* delle opinioni altrui: non si danno giudizi.
- *puntualità*: è un'importante forma di rispetto.
- *verbale* degli incontri, scritto a turno.
- *riservatezza*: è regola dell'auto mutuo aiuto che tutto quello che viene detto nel gruppo non esce dal gruppo (se il facilitatore è un operatore dei servizi, vige inoltre il segreto professionale).
- *pausa*: ognuno si gestisce secondo i propri tempi e bisogni rispettando la continuità della comunicazione con gli altri.
- *apertura ai nuovi ingressi*: disponibilità del gruppo ad accettare nuove persone e nuove esperienze.
- *libertà di partecipare*: non c'è obbligatorietà di presenza,ma se qualcuno manca,gli altri componenti si preoccupano e quindi vanno avvisati.
- *futuro del gruppo progetti e iniziative* limite del numero dei componenti del gruppo (max. 10-12 partecipanti).

Partecipazione a gruppi di lavoro: favorire i contatti coi servizi, appartenenza a contesto più ampio (Coordinamento A.M.A. Imola, Le Parole Ritrovate, il fare cose piacevoli assieme tra di noi, contatti con altri.
Il fare è un fare comune che va nella direzione di migliorare la propria condizione.
La forza, la continuità del gruppo ad incontrarsi una volta alla settimana dà la possibilità di esprimere le proprie emozioni, di essere aiutati e nello stesso tempo di aiutare.
La partecipazione al gruppo è aperta a tutte le persone o coloro che sono uditori di voci, non c'è invio da parte dei servizi o di altre figure professionali o Istituzioni o m.m.g. ma il comunicare che è attivo un gruppo di uditori di voci , da la possibilità alla persona di scegliere se conoscerlo per poi partecipare e contribuire al gruppo, nel quale, si possono affrontare e sperimentare, insieme , le proprie potenzialità e risorse nel gestire le voci e alcune emozioni .
Il gruppo "Al di là delle voci" è un mezzo per comunicare con il mondo e con le altre persone. Noi come gruppo pensiamo che si possa fare. Si può fare conoscere una situazione che altrimenti non conoscerebbe nessuno: in questo modo si indeboliscono le barriere dei pregiudizi fuori e dentro di noi.
Non avere timore di parlare con gli altri del proprio vissuto, avere il coraggio di andare controcorrente (di esporsi all'ira delle voci),comunicando qual è la sensazione di quel momento, costruendo una strategia per poi affrontare questa realtà molto complicata e complessa, per poi raggiungere una condizione complessivamente sopportabile che fa attenuare la fatica presente.

## Un lungo percorso negli anni (Anna Maria)

Mi chiamo Anna Maria e sono una uditrice di voci.
La mia infanzia è stata costellata di molte esperienze negative che, in seguito, hanno portato traumi con i quali ancora oggi devo convivere.
All'età di 12 anni circa, lo ricordo come se il tempo non fosse passato, ho subito un abuso da due ragazzi più grandi di me e del quale, solo da alcuni anni, riesco a parlarne.
Mi sono sentita derubata della mia innocenza e della mia adolescenza, ma ho subito tutto senza dire niente a nessuno per la vergogna che il tipo di educazione ricevuta mi faceva provare.

Dopo qualche mese ho avuto i primi disturbi che erano brusii e fastidiosi rumori che, qualche anno dopo, si sono tramutati in voci.
Da qui è iniziato un periodo da incubo: le voci mi avevano convinta a non mangiare più e divenni anoressica, avevo rischiato di morire in alcune occasioni, ma non obiettavo ai comandi perché ero succube ed impaurita dalle voci.
Poi, con l'aiuto di alcuni familiari questa fase è passata, ma è iniziata quella delle paranoie e dei tentativi di suicidio, spinta dalle voci cattive per punirmi per le colpe che avevo nei confronti dei miei genitori.
All'inizio non capivo quanto queste voci fossero meschine e bugiarde, e col passare del tempo ho capito che erano quelle dei miei abusatori.
Fortunatamente sono poi comparse anche voci buone che ho poi conosciuto come quelle della mia nonna e di mio padre.
E' poi seguito un lungo periodo in cui le voci negative avevano molto potere su di me, indebolendo la mia autostima, la mia volontà e pretendendo la massima obbedienza ai loro ordini. Anche i farmaci, usati durante i tanti ricoveri, erano di scarso aiuto.
Poi con il passare del tempo, dentro di me le voci positive sono diventate sempre più presenti ed importanti, e tutt'ora sono consapevole che sono diventate una parte di me.
Ci convivo senza problemi perché ora, accettandole, ho imparato a gestirle nel tempo e nei modi, nel prendere il meglio di ciò che mi offrono.
Le voci sono il frutto del passato, ma ora le riesco a vivere come alleate per un futuro migliore che guardo finalmente con fiducia.
Sicuramente il percorso che ho vissuto all'interno di un gruppo di auto-mutuo-aiuto è stato determinante nel mio cambiamento ed anche nel conoscere persone che hanno lo stesso problema è stato di grande aiuto.
Nel gruppo ho imparato anche alcune strategie che sono utili nel rapporto con le voci:

- Riconoscerle e sapere chi sono
- Rapportarsi con loro con dolcezza e senza agitarsi, ma avere un ruolo attivo, per poter contrattare
- Scoprire i motivi per cui sono apparse e dare più attenzione alle voci positive

Sicuramente impegnare la giornata con il lavoro, gli interessi, il divertimento, le amicizie è un altro strumento che unito a quelli che ho prima elencato mi aiuta a vivere meglio.
Quella che ho davanti è una vita che piano piano voglio riempire di emozioni, di sogni, di rapporti con la mia famiglia e vivere con gli altri per sentirmi una di loro. Da tutto questo inizia il mio percorso verso la recovery.

## Alcuni significati di RECOVERY

Ma cosa vuole dire recovery , cosa significa? Io gli ho dato alcuni significati: dall'accettare la presenza delle proprie voci, al cambiare il rapporto con le voci stesse per poi ricercare il proprio posto nella società;
Dare alle voci un certo orario durante il quale si è disposti a parlare con loro e in caso contrario dire di no.
Sfidare il potere delle voci
Riprendersi il potere sulle voci
Coinvolgere gli altri perché si ha bisogno di indicazioni, speranza, sostegno.
Fare delle scelte: diventare responsabili di sé e delle proprie decisioni e trovare uno scopo nella vita.

Assumere la responsabilità della propria vita, con le paure le emozioni che si vivono tutti i giorni, cioè imparare a riconoscere la propria esperienza nell'udire le voci. Vivere la propria vita non quella che ti impongono le voci
Raggiungere un equilibrio tra il proprio io e le voci.

## L'esperienza di Ileana

Sono Ileana Ringrazio di cuore Il Signore, perché mi ha aperto gli occhi, attraverso un cammino di grande sofferenza, scoprendo delle sfaccettature della vita, che ignoravo totalmente e sulle quali non riflettevo. Dodici anni fa, ho cominciato ad udire e a vedere, persone che appartengono all'al di là e mi dicevano che da morta, sarei finita all'inferno. L'idea dell'inferno mi fece disperare e ho pianto di un pianto inconsolabile, facendomi cadere in uno sconforto tale da desiderare un sonno profondo, che durasse eternamente. Arrivai al punto di tentare il suicidio, ma il Signore col quale tuttora mantengo un dialogo, mi salvò la vita. Ignoravo la mia indigenza. A mio parere l'empatia non è solo mettersi nei panni di.. ma è amore perche la professionalità finisce dove inizia la malizia. Credo che assistere la propria madre o assistere uno sconosciuto debba essere la stessa cosa.
Le voci avevano un tono molto arrabbiato, tanto da rendermi così mentalmente disturbata, che fui costretta a lasciare il lavoro. Però nel dolore cominciarono a parlarmi di altruismo e generosità e, riflettendoci, mi accorsi che non mi ero mai domandata cosa volessero mai dire questi termini. Chiesi a mia nonna e lei mi rispose così: "l'altruismo è dare agli altri senza rinunciare a se stessi, mentre la generosità è dare agli altri rinunciando a se stessi."
Vorrei fare un breve accenno a ciò che si riferisce alla dissociazione dalla realtà e alla difficoltà di concentrazione, che l'ascolto delle "voci" provocano.
Rammento un episodio, che si verificò ad uno dei primi ricoveri in struttura psichiatrica: i miei genitori mi erano venuti a far visita e cercavano di comunicare con me invano. Non è facile da spiegare, ma il mio pensiero e la mia anima si erano materializzate nella mia testa e sbattevano contro i confini della teca cranica tutte le volte che cercavo di parlare ai miei interlocutori, senza riuscirvi; mi rendevo conto di tutto quello che mi capitava attorno e capivo che Dio mi impediva di tenere un contatto terreno e l'unico dialogo di cui disponevo erano le voci e le visioni. Mi sentivo malissimo e in colpa verso i miei genitori, ma ero impotente di specificare a loro come stessero le cose.
Ho provato su me stessa, che qualsiasi terapia somministrata ad alti dosaggi, provoca l'inibizione delle emozioni, togliendoci anche il gusto di gioire.
La soglia fisica del dolore cambia da individuo ad individuo e la stessa cosa vale per la soglia che io definisco della normalità. Una persona mentalmente disturbata è come se fosse senza pelle, senza cioè quel filtro, che gli consente di difendersi dagli urti della vita e credo che tutte le genti di questo mondo subiscano urti più o meno grandi, solo che c'è una differenza: c'è chi rimane integro e chi invece, sviluppa quella che viene definito una disagio psichico.

## Facilitatore utente operatore

Il facilitatore, nel gruppo, diventa un collante per gli altri (e tutti sono facilitatori o lo possono essere ),perche tutti sono ugualmente importanti all'interno di un mondo di relazioni emotive ed umane che quotidianamente sono alla ricerca di risposte I facilitatori

aiutano i partecipanti a interagire tra di loro, a parlare delle proprie esperienze - non solo di quelle passate, ma anche di quelle presenti e dei progetti per il futuro - a rendere il clima il più possibile positivo attraverso il sostegno reciproco. In alcuni casi il facilitatore diventa quasi un conduttore, in particolare quando emerge un'esperienza, una strategia che stimola gli altri partecipanti alla discussione, al confronto. Se talora si presenta qualche situazione di crisi, il facilitatore interviene come supporto nell'attivare le risorse per superare le difficoltà emerse, costruendo e favorendo il rapporto con il Servizio. Il facilitatore è un uditore o in alcune situazioni un operatore o insieme . Nei diversi casi comunque viene riconosciuto dal gruppo come tale. Nel gruppo "Al di là delle voci" c'è la presenza di facilitatori, operatori e utenti , data la complessità degli argomenti che emergono dagli incontri.

## Riflessioni di un facilitatore operatore (Stefano)

Con tanta delicatezza e rispetto ho provato ad avvicinarmi ad un insieme di pensieri difficili da comprendere.
Lentamente ho provato a immaginarmi il mondo delle voci e la vita quotidiana delle persone che vivono questa situazione di disagio e che mi sono vicine.
Ho avvertito e sento le loro difficoltà nell'avvicinarsi agli affetti e alla vita quotidiana, il loro dolore dal quale devono difendersi e che diventa troppo prepotente e invadente averlo come compagno di tutti i giorni - la disperazione del sentirsi soli perché non c'è nessuno al quale poter raccontare cosa sta accadendo e non se ne conosce il motivo.
Ascolto le parole che raccontano storie impegnative e piene di difficoltà che provocano emozioni che trasmettono il senso del disagio e della paura e nella difficoltà nell'affrontare la propria giornata.
Vedo la solitudine accompagnare le persone che odono le voci, come un percorso di sofferenza e la difficoltà di costruire attorno a loro l'unica possibilità di vivere la propria realtà.
La fatica è quotidiana nel difficile rapporto con amici e parenti,nel tentativo di far conoscere la propria esperienza, perché spesso non conoscono il problema a volte sono imbarazzati e impauriti nell'ascoltare le esperienze raccontate, le voci,per loro rimangono lontane, distaccate, non sono di questo mondo, non sono reali.
Tutto si complica, si è sempre più soli, isolati nella propria esperienza, così invadente da ostacolare la possibilità di vivere e sperimentarsi in altri pensieri e in un'altra realtà di vita e alla ricerca di un nuovo equilibrio.
Ma nasce anche il coraggio e la voglia di andare avanti di riprendere e dare un altro significato al proprio vivere. Nel gruppo crescono e si rafforzano le motivazioni che portano al confronto e lo scambio delle proprie esperienze, delle emozioni. Lo stare insieme agli altri restituisce in parte alle persone la possibilità di affrontare alcuni momenti difficoltà. La solitudine non aiuta, bisogna pensarsi insieme agli altri, alle altre persone per evidenziare le strategie e come utilizzarle.
C'è un mondo da scoprire che si può attraversare iniziando un viaggio partendo dal riconoscere la realtà delle voci. Mi sono sentito rinforzato da questa esperienza e con la voglia e il desiderio di ascoltare e di sentire il calore delle parole, conoscere e non giudicare i sentimenti e i pensieri delle persone vicine. La sofferenza psichica non la considero una malattia ma un percorso che tutti potenzialmente possiamo fare e nel quale ci si può trovare dentro all'improvviso, immersi in un' groviglio di pensieri che ci

fanno andare alla deriva. Professionalmente e umanamente ho molto da comprendere e imparare da ciò che mi circonda, partendo dal rispetto per la dignità dell'altro.

## L'operatore che vorrei incontrare

- Empatico( capacità di mettersi nei panni del paziente )con professionalità
- capacità di osservazione e di comprensione delle situazioni
- essere più disponibili, più ricettivi, essere più accoglienti,
- pronti ad alleggerirci dei problemi, essere alla buona, "parla come mangi.
- essere rispettoso, gentile, , semplice, comprensibile, flessibile cioè adattarsi alle situazioni, non giudicante, imparziale( "Sei più complicato di quello che vedo e di quanto sembra ")
- Attento all'ascolto, mi trasmettere sicurezza, "sento che l'operatore c'è"
- avere conoscenza dei limiti del proprio ruolo
- Aprire e non chiudere la speranza al cambiamento,
- Essere "alla pari con noi", essere alla con pari dignità, non sentirsi superiore, sia meno pedagogista,
- Partecipi alla contrattualità
- Non giudicante
- Collegamento con altre figure professionali
- Garante: si assuma le proprie responsabilità
- Comprensibili chiari

Il cammino è ancora lungo ma c'è tempo, si può fare

Ci piacerebbe che l'operatore della salute mentale fosse attento alle nostre esigenze, cioè riuscisse a intuirle perché Ci piacerebbe accorto, cioè in parole semplici avesse qualità empatiche: capace di comprendere il bisogno delle altre persone nei momenti in cui ricevono le emozioni e frammenti di vita.

---

*"La follia è una condizione umana. In noi la follia esiste ed è presente come lo è la ragione. Il problema è che la società per dirsi civile dovrebbe accettare tanto la ragione quanto la follia, invece incarica una scienza, la psichiatria, per tradurre la follia in malattia allo scopo di eliminarla. Il manicomio ha quindi la sua ragione d'essere che è poi quella di fare diventare l'irrazionale in razionale. Quando qualcuno è folle ed entra in manicomio smette di essere folle per trasformarsi in malato. Diventa razionale in quanto malato."*
*(Franco Basaglia 1979)*