UNA GUIDA SEMPLICE PER PARENTI E AMICI DI UDITORI DI VOCI



Fonte: Hearing Voices Network Australia
(Rete Australiana degli Uditori di Voci)



"Vorrei solo che mi accettassero per ciò che sono"
Vincent Van Gough – uditore di voci

SENTIRE LE VOCI

L'esperienza del sentire le voci è più diffusa di quanto non si pensi. Le ricerche mostrano che tra il 15 e il 25% della popolazione in generale ha vissuto ad un certo punto della propria vita l'esperienza di sentire le voci (Tien 1998) e che, fatto interessante, solo una piccola parte di queste persone, ha vissuto questa esperienza come fonte di angoscia o forte disagio.

Il fenomeno viene collocato all'interno di varie e diverse cornici: esperienza di tipo culturale, psichica, di disagio, di quotidianità e spirituale. (le aree a cui viene maggiormente riferita sono quella culturale, spirituale e psichica)

A volte sentire le voci può essere positivo , altre volte può essere molto angosciante. Questo fatto può far paura sia agli uditori di voci che a coloro che li circondano che possono non sapere come reagire a questa esperienza.
Alcune persone si preoccupano del fatto che magari parlando delle voci la situazione possa peggiorare, ma di solito quello che si verifica è proprio l'opposto: è il non parlarne con nessuno, il tenersi tutto per sé che contribuisce ad aumentare l'angoscia.

Gli uditori di voce spesso dicono che temono di dire ad amici e familiari quello che le voci dicono perché questi ultimi rimarrebbero male nel sentire il contenuto delle voci.
Quindi fare un lavoro che permetta di sentirsi meno a disagio quando un nostro caro ci racconta delle proprie voci, contribuisce a creare lo spazio necessario in cui lui/lei si senta facilitato/a a parlare di ciò che gli/le succede.

Le ricerche indicano che l'accettazione, l'accoglienza e il permettere ad una persona di parlare della propria esperienza aiuta molto (Romme e Escher, 1993). Se una persona ha la possibilità di parlare della propria esperienza senza sentirsi giudicato o etichettato come "matto" è possibile che riesca poi a comprenderla meglio e a trovare modi di fronteggiarla.

Le voci spesso sono in relazione con ciò che sta accadendo intorno alla persona che le sente. Se una persona si trova ad affrontare eventi stressanti della vita le voci possono diventare più forti; ma è importante ricordare che non sono le voci in sé "il problema" ma piuttosto, come noi reagiamo ad esse. (Coleman, 2005).

CITAZIONI DA ESPERIENZE…

"Ho imparato molto sulle voci, utilizzo le strategie di affrontamento per poter andare avanti e non spaventarmi quando sento le voci"

Marlene uditrice di voci

"Ho trovato nel gruppo uditori di voci un buon supporto sia per la mia vita sociale che per la mia vita quotidiana e traggo beneficio dal poter condividere l'esperienza delle voci e dei modi per fronteggiarle. Mi ha fatto sentire che non ero l'unico"

Rockingham, membro di un gruppo uditori di voci

"Il gruppo di uditori di voce ha cambiato la mia vita. Durante le 8 settimane di corso , ho imparato nuovi modi di affrontare le voci e di ignorarle. Ora mi lasciano stare. E quando ritornano , le sfido fino quando non se ne vanno"

Rockingham, membro di un gruppo uditori di voci

"Ogni qualvolta esco dal gruppo so di aver risolto una questione, o di aver potuto esprimere una bella esperienza spirituale o di aver imparato una strategia per fronteggiare un esperienza spirituale diabolica"

Dean, "uditore di pensieri"

CONSIGLI PER PARENTI E AMICI

- ★ Accettate che le voci esistono, che sono un'esperienza reale per la persona che le sente
- ★ Cercate di non interrompere, reagire in modo giudicante o sulla difensiva verso ciò che vi viene comunicato
- ★ Non negate l'esperienza perché vi sentiti tristi per la persona ma incoraggiatela a esprimersi

★ Ponetevi di fronte ai problemi nel modo più calmo e oggettivo possibile

★ Occupatevi di voi stessi. Questo è molto importante. Ricavatevi del tempo e degli spazi per voi, per rilassarvi.

★ Informatevi sulle possibili cure di accoglienza e sollievo per il vostro caro così che possiate prendervi un periodo di respiro.

★ Imparate a dire "no" quando è necessario.

★ Chiedete aiuto e sostegno quando ne avete bisogno.

★ Riducete la vostra sensazione di solitudine incontrandovi con altre persone nella stessa situazione (potreste utilizzare il sito per essere informati su eventi ed incontri organizzati da altri familiari o amici).

★ Ascoltate senza giudicare: questo atteggiamento permettere alla persona di esprimere i propri sentimenti e la incoraggia a farlo ancora.

PROMUOVERE IL PROPRIO POTERE PERSONALE

1. Cercate di non essere critico.
2. Cercate di trasmettere alla persona calore e supporto
3. Incoraggiate il vostro familiare o amico a cercare di pensare a ciò che desiderano e sostenetelo nei propri passi parlando con lui/lei con un atteggiamento positivo.
4. Permettete al vostro familiare o amico di riprendersi la capacità di sentirsi in carico della propria vita. Fate in modo che possa prendere le proprie decisioni su ciò che desidera o vuole fare. Dimostrategli nei fatti che credete in lui/lei e che avete fiducia nelle sue abilità.
5. Informatevi su gruppi di auto aiuto nella zona e valutate se voi, il vostro familiare o amico/amica è interessato a frequentarlo.

NEGAZIONE	ACCETTAZIONE
• Conflitto interiore • Sensazione di essere paranoici • Sentimento di inutilità/incapacità	• Prendere atto dell'esperienza delle voci senza etichettarla • Strategie di affrontamento • Considerare il contenuto delle voci • Comprensione e crescita

Adattato dalla Rete Uditori di Voci di Dundee (Scozia)