Hearing Voices Network

Informazioni Base sul Sentire le voci

Traduzione di Gerald Weber

hvn
hearing
voices
network

N° Charity
1094021

Hearing Voices Network
79 Lever Street Manchester M1 1FL
Tel: (44) 0845 122 8641
Fax: (44) 0161 228 0092
Email:info@hearing-voices.org
Web: www.hearing-voices.org

Membro della Mental Health Helplines Partnership

Indice

Introduzione 3

Ricerca sul “Sentire Voci” 3

Ricerca: Bambini che sentono voci 4

Spiegare il “Sentire Voci” 6

“Sentire le Voci” significa che siamo Malati Mentali ? 7

Le Tre Fasi del Sentire Voci 7

Strutture di Riferimento / Sistemi di Convinzioni 8

Come si riesce a farcela con le Voci 9

Domande Frequenti (FAQ) 11

Bibliografia 16

Hearing Voices Network 17

Questa brossura è una raccolta di informazioni basilari sul sentire le voci e dà risposte alle domande poste di frequente in merito a tale esperienza. Dà informazioni molto utili agli uditori stessi, ai loro familiari e amici e agli operatori. E’ redatto *(in origine)* in un inglese chiaro e semplice, il suo scopo è informare.

Il materiale qui contenuto è preso in larga parte dai lavori di Sandra Escher, ricercatrice dell’Università di Maastricht, Paesi Bassi e ricercatrice con borsa di studio all’Università dell’Inghilterra Centrale (UCE) nonché di Marius Romme, professore di Psichiatria Sociale, Maastricht, Paesi Bassi, professore ospite all’Università dell’Inghilterra Centrale (UCE).

Ringraziamo John Robinson e il Servizio Sentire Voci di Deptford per averci permesso di usare i loro volantini chiari ed informativi sul loro sito web: www.dhvs.freeuk.com .

L’opuscolo è stato compilato e curato da Julie Downs e Chris Stirk.

Introduzione

Molte persone sentono voci che non vengono percepite come pensare, pensare ad alta voce o provenienti da persone attorno a loro. Comunque, le "voci" (termine medico: *allucinazioni uditive*) sentite dagli uditori di voci sono esperienze reali sebbene gli altri non possano udirle.

Le persone che sentono voci possono udire una voce o diverse voci. La voce o le voci possono essere piacevoli e "buone" o possono essere spiacevoli o "cattive". Qualcuno sente un miscuglio di voci "buone" e "cattive". A volte, le voci "buone" possono diventare "cattive" più tardi, e viceversa.

Solitamente c'è uno schema rispetto a quando le voci appaiono, quando terminano, quando diventano più cattive o più buone. Le voci spesso appaiono, o diventano più cattive, quando l'uditore di voci si sente stressato dalle varie preoccupazioni quotidiane. Le tensioni (stress) possono derivare da eventi di vita come la perdita di un parente, partner o amico, o l'anniversario di tale lutto. Altri stress possono venire dal trasferimento in un altro posto o dal cambiare lavoro, oppure dall'affrontare una situazione poco familiare, come ad es. un intervista.
Il contenuto di ciò che le voci effettivamente dicono, può essere in relazione a quanto sta accadendo all'uditore al momento (o recentemente) o a quanto è successo nel suo passato. Gli uditori di voci possono scoprire che può essere utile condividere le loro esperienze con un uditore che ha già trovato strade per farcela con le sue voci, con un amico o con una persona addestrata.

Sapere che le voci seguono uno schema (un modello) nel venire e andarsene e che esistono a volte modi per farle sembrare meno rumorose o intrusive, può essere molto d'aiuto.

Studi hanno mostrato che certi psicofarmaci possono essere efficaci nel fermare le voci o renderle meno forti o intrusive. Altri studi hanno mostrato che anche parlare delle voci può aiutare. La migliore combinazione per alcuni è prendere farmaci *e* parlare con qualcuno delle loro voci.

Ricerca sul "Sentire Voci"

Molta della nostra conoscenza e comprensione del "sentire voci" si fonda in gran parte su *uditori di voci* che hanno, o hanno avuto, una malattia mentale. La ricerca medica sulle cause fisiche delle "voci" suggerisce che esistono similitudini nelle aree cerebrali che vengono usate quando un uditore sente una "voce" e quando sente realmente qualcuno parlargli (McGuire et al, 1993).

La ricerca psicologica ha mostrato che, in condizioni di laboratorio, molte persone riferiscono di udire suoni che non sono lì presenti! Tali suoni (*allucinazioni uditive*) possono essere "un rumore, musica, singole parole, brevi frasi o intere conversazioni" (Chadwick et al, 1996). Certe situazioni possono indurre il cervello a essere *iper-allertato* verso un suono che abbiamo deciso essere importante per noi. In tale situazione, l'essere iper-allertato del cervello significa che esso occasionalmente *interpreta erroneamente* un suono da altrove (rumore di sfondo) come un suono che aspettiamo di sentire (al quale stiamo prestando attenzione).

Per esempio, un suono può essere interpretato come se venisse chiamato il nostro nome, come lo stormire delle foglie nel buio e come qualcuno che ci insegue o, per i genitori, suoni fuori nella strada

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA - APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) - CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it - intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26

o dai vicini della porta accanto come un suono di un neonato piangente mentre il loro baby è in realtà profondamente addormentato!

Ci sono pochi studi su persone nella popolazione generale che "sentono le voci" ma a cui non siano stati diagnosticati disturbi mentali (Leudar & Thomas, 2000). Alcuni studi, compreso una indagine americana su 15.000 persone, suggeriscono che "…il 55% delle persone hanno sperimentato il sentire voci in qualche momento della loro vita, spesso in seguito a eventi… (fortemente stressanti)… come la perdita di qualcuno vicino o altri cambiamenti importanti nella loro vita".
Questi stessi studi indicano anche che fino al 4% della popolazione generale sente "voci" regolarmente. I risultati di altri studi danno numeri medi inferiori intorno al 1-2% rispetto al sentire voci regolarmente nella popolazione generale (Leudar & Thomas, 2000). Sempre più ricercatori e professionisti nella salute mentale stanno iniziando ad accettare il fatto che esistono persone che "sentono le voci" e che non sembrano soffrire di malattia mentale.

Ricerca: bambini che "Sentono Voci"

Sentire le voci è un avvenimento relativamente comune, ma purtroppo spesso innominabile, nei bambini. Comunque, in uno studio pionieristico quadriennale condotto da Sandra Escher, Alex Buiks (psicologo) e Marius Romme, uno degli psichiatri più celebri dell'Università di Maastricht in Olanda, sono stati coinvolti ottanta minori di età dagli 8 ai 18 anni e i ricercatori hanno proposto che le voci dovrebbero essere trattate come esperienze reali anziché come deliri.

Dando seguito a studi precedenti sugli adulti in cui fu trovato che le voci di molte persone erano apparse per la prima volta nell'infanzia, i ricercatori hanno deciso di indagare il sentire le voci nei bambini e negli adolescenti. Lo scopo è stato di osservare se interventi terapeutici precoci potessero prevenire che le persone venissero etichettate con una diagnosi e condannate a trascorrere anni nel sistema psichiatrico. Anche se 40 minori ricevevano cure di salute mentale all'avvio dello studio, tale numero si è più che dimezzato a 18 nell'arco di quattro anni – sfidando il punto di vista tradizionale secondo cui le voci sarebbero un segno di malattia di lunga durata.

Lo studio

Secondo Escher, è una cosa normale che bambini abbiano un amico immaginario ma non se continua molto oltre gli 8 anni d'età. Come negli uditori di voci adulti, il 21% dei minori nello studio aveva sentito le voci per la prima volta dopo aver sofferto un qualche trauma, come ad es. abuso sessuale, lutto o malattia, il 37% aveva iniziato a sentire voci in seguito a problemi familiari come il divorzio e nel 25% dei casi si sono trovate difficoltà educative quali il cambio di scuola o bullismo.

Alcune voci interferivano con l'impegno scolastico, dando loro le risposte sbagliate durante gli esami. Qualcuna faceva commenti emotivi sui loro amici o familiari mentre altre facevano così tanto rumore che semplicemente non riuscivano a concentrarsi. Le voci più disturbanti turbavano i bambini dicendo loro che stavano per morire o che membri delle loro famiglia sarebbero stati danneggiati se non avessero obbedito.

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA - APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) - CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it - intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26

Sebbene il gruppo di ricerca abbia trovato che la maggior parte delle voci all'inizio incuteva paura ed era dirompente, alcune si rivelavano benefiche e l'esperienza era quasi passeggera. Verso la fine dello studio, il 60% dei minori non udiva più voci – e ancora più hanno smesso di sentirne da allora – e quelli che ancora ne udivano le sentivano meno frequentemente e ne erano molto meno spaventati. I partecipanti riferivano anche molto meno problemi a casa e a scuola.

Lo studio ha scoperto che i bambini possono imparare a far fronte alle loro voci finché non li si fa temere. Il loro atteggiamento verso le voci e quello dei genitori e del loro terapeuta o degli operatori sanitari è una questione chiave. Come nella loro ricerca con gli adulti, Romme ed Escher hanno scoperto che i bambini e adolescenti riuscivano a razionalizzare la loro esperienza rispondendo alle loro voci. Possono dire loro o di andare via o incoraggiare qualche voce positiva che sentono capace di aiutarli a controllare quelle più disturbanti, "ma la chiave è aiutarli a comprendere che cosa inizialmente ha provocato le voci."

Molti dei bambini nello studio sono tipici adolescenti. Wendy, di Amsterdam, è una fan smisurata del gruppo musicale di ragazzi "A1". Seduta nel salotto del suo appartamento che dà sul canale è difficile immaginare come qualcuno possa considerarla malata mentale. Ma le voci che udiva erano molto controllanti e disturbanti.

"All'inizio c'era una voce cattiva – né maschile né femminile" ricorda la sedicenne. "Mi ordinava di fare cose o diceva che non potevo farle. Quando c'era un quiz in televisione, mi diceva che dovevo dare almeno 10 risposte giuste, altrimenti mi avrebbe spaventato con degli scheletri. Ero impaurita in camera mia la notte quando la voce era più forte." Wendy è stata inviata da uno psicologo che le ha detto di visualizzare un alone di luce intorno alla testa per tenere le voci a bada. Ha ricevuto anche medicine per ridurre l'ansia e aiutarla a dormire. Lo psicologo l'ha aiutata a realizzare che le voci sono apparse in seguito a una serie di eventi sconvolgenti: sua madre ha avuto una attacco di cuore, suo padre ha perso il lavoro, sua nonna è morta e a scuola tre ragazze hanno iniziato a prenderla di mira (*bullying*).

Escher pensa che l'udire le voci sia una variazione dalla norma, come l'essere mancino, piuttosto che un anomalia. "Alcune persone considerano sentire le voci una sciagura ma altre lo vedono come un dono, qualcosa che le rende speciali."

Julie Downs, coordinatrice volontaria nella Rete Sentire le Voci del Regno Unito (UK), afferma che tali risultati rassicurerebbero fortemente i genitori. "Questa ricerca mostra che la prognosi per i bambini è buona e che possono avere un funzionamento normale anche se continuano a udire voci"; abbiamo avuto più di 400 chiamate da parte di genitori e professionisti negli ultimi 4 anni, la maggior parte preoccupata al pensiero che i figli sarebbero stati etichettati come malati mentali."

L'organizzazione di beneficenza per la salute mentale MIND dice che lo studio mostra come - con l'approccio terapeutico giusto – i farmaci per sopprimere le voci non siano l'unica risposta e che sia necessario incorporare nella pratica la tecnica di successo che è stata identificata da questa ricerca, in modo che gli uditori di voci possano avere le più ampie opzioni di trattamento e l'opportunità di beneficiare di questo importante passo avanti.

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA - APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) - CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it - intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26

Le voci nei bambini spariscono, proprio come fanno negli adulti, quando vengono risolti i problemi sottostanti, ad es. il cordoglio o il bullismo. E' chiaro che raggiungere la consapevolezza sul nesso tra tali problemi e l'udire voci può cambiare l'atteggiamento verso i sintomi e diminuire i loro effetti dannosi. Le voci possono essere un problema ma non tutti i problemi sono una malattia. Per ulteriori informazioni sui bambini che sentono le voci visitate: www.guardian.co.uk/society .

Spiegare il "Sentire Voci"

"Sentire le voci" non è facile da definire. Quando capitano, tali voci sono "sentite" o "riconosciute" dall'uditore in modi differenti. La "voce" o le "voci" possono avere la forma del sussurrio, del brontolio, di strano rumore o del parlare chiaro. Possono suonare molto estranee all'uditore e possono essere maschili, femminili o miste. Molto spesso non si riesce a indicare il sesso della voce. Alcune voci suonano come provenienti da un bambino piccolo o da bambini, altre da adulti o altre persone; a volte le voci, ma vengono descritte meno frequentemente, possono essere simili a macchine. Per qualche uditore, le "voci" possono suonare molto simili nel tono a quelle di persone che conoscono o conoscevano.

Alcune volte le voci dicono cose buone, piacevoli, gentili, persino avvedute o sagge, altre volte le "voci" possono dire cose cattive, imprecare, bestemmiare o fare commenti sgradevoli o osceni verso o sull'uditore. Le "voci" possono anche, talvolta, "comandare" l'uditore a fare cose o non fare cose che l'uditore vorrebbe o non vorrebbe fare. Spesso queste "voci" vengono, o appaiono, proprio mentre la persona sta facendo qualcosa, sta parlando o solo pensando.

La descrizione degli uditori di voci delle loro "voci" spesso rifletterà la loro esperienza individuale con le "voci". Non stupisce che molte persone trovino difficile descrivere la loro esperienza a non-uditori di voci. Dal punto di vista medico, generalmente le "voci" vengono classificate, secondo il modo di apparire, in tre forme diverse:

- "Voci" che dicono a voce alta i tuoi pensieri
- Due o più "voci" che ragionano, dibattono o discutono su te o altre persone
- "Voce" che parla costantemente con tono sostenuto su di te e/o le tue azioni, o altre persone e/o le loro azioni quando queste accadono oppure che ti dice costantemente cosa fare (Leudar & Thomas, 2000).

Esistono anche "voci" che ripetono costantemente parole o frasi. Tali "voci" possono dare l'idea di provenire dallo spazio intorno alla testa della persona o dall'interno della testa.

Per diverse persone le voci possono venire dalla televisione o dalla radio, dal traffico che passa, da uccelli o altri animali, dal fruscio delle foglie o essere un rumore generato da macchine. L'ascolto di come gli uditori di voci descrivono le loro esperienze suggerisce che le "voci" possono apparire in molti modi diversi, e non sempre in linea con le rigide categorie mediche.

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA - APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) - CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it - intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26

"Sentire Voci" significa che siamo Malati Mentali?

La maggior parte della gente pensa che solo i malati mentali sentano le "voci"; la verità è che solo una parte delle persone che "sentono le voci" è malata mentale. Per esempio, anche alcune persone che prendono droghe della strada, o che hanno una storia di un uso eccessivo di alcool, possono iniziare a sentire voci. E poi ci sono persone che sentono voci e non hanno alcuna storia di malattia, né prendono droghe o alcool. In alcuni casi certi tipi di malattie fisiche, o l'invecchiamento, possono indurre persone a "sentire voci" (Tien, 1991).

Comprensibilmente, la connessione comune che viene fatta tra "sentire voci" e malattia mentale ha come conseguenza il fatto che alcune persone saranno riluttanti a parlare delle loro "voci" con il loro medico o anche con le persone a loro vicine.

Le Tre Fasi del Sentire le Voci

Per molte persone l'inizio di quanto chiamiamo "sentire voci" può essere, letteralmente, una esperienza allarmante, motivo per il quale alcuni ricercatori lo indicano come la *fase allarmante*. Superato lo shock dell'udire voci, il prossimo gradino è cercare di dare un senso alla voce; questo viene chiamato la *fase del coping* (far fronte; farcela) o *organizzativa*. La fase del fronteggiamento è un periodo difficile durante il quale la persona che sente le "voci" vorrebbe magari fuggire o negare le voci in qualche modo. Qualcuno potrebbe aver bisogno di mesi o anni per riconoscere l'esistenza delle "voci".

La successiva fase è la *fase della stabilizzazione*. E il periodo in cui l'uditore di voci inserisce l'esperienza del sentire le voci nella propria vita quotidiana, quando riesce a prendere e scegliere che cosa vuole fare, al contrario dell'obbedire alle voci.

Racconti di uditori di voci suggeriscono che l'accettazione precoce dell'esistenza delle "voci" sia un primo passo importante per potercela fare con loro (Romme & Escher, 1993: pagg. 17-20).

1. La fase allarmante

Le voci hanno spesso inizio in seguito a un grave trauma, in un momento di estrema sofferenza quando la realtà è pressoché insostenibile. In quel momento, le voci spesso vengono sperimentate come aggressive e negative e le persone sono impaurite e confuse. Le voci a volte causano così tanto caos o richiedono così tanta attenzione che interferiscono seriamente con la vita delle persone. Le quali sono incapaci di continuare nelle attività e relazioni quotidiane. In questa fase le persone hanno bisogno di rassicurazioni e trattamenti per la loro ansia.

2. La fase organizzativa

Quando l'ansia e la confusione iniziale si sono ridotte o temporaneamente sospese, è possibile concentrarsi su come organizzare le voci e le relazioni dell'uditore con esse. Durante questo stadio, viene prestata dettagliata attenzione ad aspetti quali:

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA - APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) - CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it - intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26

- L'analisi del possibile significato delle voci per l'uditore, in riferimento sia al passato sia al presente. Ciò si può fare attraverso l'esplorazione della storia dell'uditore.
- Il significato delle voci nella vita quotidiana della persona. L'influenza dell'atteggiamento della famiglia verso le voci.
- L'accompagnarsi di sintomi di dissociazione o repressione emozionale.
- Le circostanze particolari in cui le voci vengono udite.
- Il contenuto che esprimono, la natura di un qualsiasi fattore scatenante e percezioni accompagnatorie.
- Le condizioni sociali della persona, il suo grado di dipendenza..
- La necessità di provvedimenti sociali.
- Le opportunità disponibili per sviluppare e mostrare una piena identità di persona che sente le voci.

3. La fase di stabilizzazione

In questa fase, ci si concentra in primo luogo sulla possibilità di aumentare le conoscenze e sviluppare la personalità attraverso l'uso di terapie diverse. Questo è il periodo in cui le persone hanno iniziato a vivere in equilibrio con le loro voci; le voci vengono viste come parte della persona.

La relazione con le voci diviene più ragionevole, esse hanno un'influenza più positiva e diventano meno controllanti mentre si può scegliere di seguire il loro consiglio se lo si desidera. In questa fase le persone sono meno preoccupate per le loro voci.

Strutture di riferimento / Sistemi di convinzioni

Le strutture di riferimento, o sistemi delle credenze, indicano il modo in cui i singoli (si) spiegano le loro esperienze. La loro ricerca di spiegazioni avviene solitamente nella fase organizzativa. E' una parte essenziale della costruzione di una relazione con il fenomeno che è diventato una parte della loro vita.

Le forme più efficaci di farcela si sono evolute attraverso singoli che hanno sviluppato un sistema di riferimento per la loro esperienza. Le strutture di riferimento hanno un impatto importante sull'abilità di far fronte all'esperienza e, senza di esse, può risultare difficile riuscire nella transizione verso l'acquisizione di una tranquillità nei confronti dell'esperienza.

Quando le voci si sentono per la prima volta si cerca di solito una spiegazione, una via per far assumere all'esperienza un senso per sé stessi e anche per gli altri. E' un tentativo di comprendere che cosa stia succedendo, spiegando a sé stessi il senso dell'esperienza. Le persone hanno spiegazioni individuali sulla fonte della loro esperienza. La ricerca di Romme e Escher sul sentire le voci mostra che, delle persone intervistate:

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA - APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) - CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it - intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26

- 76 consideravano le voci come dei o spiriti;
- 30 interpretavano le voci come guide benefiche;
- 45 consideravano sentire le voci un dono speciale;
- 48 riconoscevano nella voce una persona che conoscevano nella vita quotidiana.

Farcela con l'esperienza sembra implicare il raggiungimento di un accordo pacifico e una accettazione dell'esperienza come parte di sé stessi. Ogni esperienza è unica per il soggetto e le strutture di riferimento sono altrettanto individuali, sebbene possano far parte di qualche sistema di credenza accettato quali ad es. le spiegazioni spirituali o religiose.

Potrebbe non essere d'aiuto lavorare all'interno di una struttura di riferimento che rende impossibile ottenere il controllo sull'esperienza. In tale senso, per esempio la spiegazione offerta dalla psichiatria biologica non aiuta le persone che stanno cercando di far fronte alla loro esperienza perché pone il fenomeno fuori portata.

Perché un operatore professionale riesca a conservare la fiducia nella relazione di lavoro, è necessario che lui o lei sia onesto/a rispetto alle proprie convinzioni e, pur non condividendo personalmente le stesse credenze (dell'uditore), è sempre possibile cercare soluzioni appropriate per il fronteggiamento di una data situazione.

Come si riesce a farcela con le voci

Il modo col il quale le persone fanno fronte al "sentire voci" dipende da una serie di elementi:

- L'età d'inizio del fenomeno
- Le circostanze in cui le "voci" sono comparse
- La fonte di provenienza delle "voci"
- Il contenuto che le "voci" sembra vogliano indicare
- Il modo in cui le "voci" suonano e la loro rumorosità
- La piacevolezza o meno delle "voci"
- L' interferenza delle "voci" con il pensiero o comportamento reale della persona
- Il tono di comando che le voci possono assumere
- Il sistema individuale di spiegazione delle "voci", che influisce sul modo di agire rispetto ad esse (Chadwick, Birchwood & Trower, 1996).

Alcune persone hanno le voci dall'infanzia, magari sono iniziate come il loro "amico invisibile"; per altri le voci hanno avuto inizio più tardi, nell'adolescenza o da giovane adulto. Meno frequentemente, questa esperienza inizia durante la maturità, nell'età intermedia (45-65 anni).

E' un fatto comune che le persone non si ricordino necessariamente le circostanze esatte in cui hanno iniziato a sentire le loro voci, ma la ricerca mostra che il 75% delle persone che sentono voci spesso hanno vissuto uno o più eventi significativi e traumatici nella loro vita. Questi possono includere:

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA - APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) - CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it - intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26

perdita precoce dei genitori o di altre persone vicine, shock fisici e/o emotivi dovuti ad eventi di abuso o maltrattamenti; tali maltrattamenti spesso riguardano anche l'abuso sessuale.

Informazioni

Ricevere più informazioni sul "sentire voci" attraverso la lettura di articoli e libri può aiutare gli "uditori di voci" a decidere se potrebbe essere utile parlarne con qualcuno: al partner, a un parente, a un amico stretto, a qualcuno che si prende cura o a un operatore professionale. La maggior parte degli "uditori di voci" sembra sentire che quanto più riesce a comprendere e parlare delle "voci", specie con chi ne ha qualche comprensione, tanto meglio è di solito per sé stessi.

Voci che danno consigli

Tradizionalmente, le medicine sono state l'unica risposta che la psichiatria ha offerto alle persone che sentono voci, ma questa posizione ha cominciato a cambiare nel tempo. La British Psychological Society (2000) ha riconosciuto che le terapie che usano la parola possono aiutare le persone a farcela con la loro esperienza. Ti potrebbe essere proposta la CBT (Cognitive Behavioural Therapy = Terapia Cognitivo Comportamentale) che è l'unico trattamento attraverso la parola generalmente offerto dal SSN inglese (NHS). Se non ti viene offerto, potresti desiderare di chiederlo. La CBT lavora esaminando i tuoi convincimenti e le tue azioni e cercando di modificarle nella direzione di quelle considerate "più realistiche".

Comunque, molte persone che sentono voci hanno questa esperienza a causa di eventi traumatici nel loro passato e possono sentire il bisogno di parlare più in profondità delle loro vite, esperienze e credenze.

Quando le esperienze sono stressanti, il movimento Sentire le Voci (che si basa su 15 anni di esperienza e ricerca) riconosce che il modo migliore per far loro fronte è: di trattarle come esperienze reali e normali che significano qualcosa per la persona che le ha; di ascoltare le persone e parlare del contenuto delle loro voci, visioni, ecc.; di tentare di comprendere cosa significano per quella persona all'interno della struttura di riferimento delle convinzioni/credenze di quella persona e di cercare di integrarle nella sua storia di vita. Infatti, è spesso possibile prestare ascolto alle voci stesse al fine di comprendere che cosa significano.

Non pensiamo sia utile provare a imporre una qualsiasi teoria, scientifica o meno, a chiunque. Sfortunatamente molti consulenti e psicoterapeuti sono diffidenti nei confronti del lavoro con persone sottoposte a farmacoterapia o che hanno "sintomi psicotici" e considerano i loro sintomi il risultato di difetti psicologici in quella persona. La rete *Hearing Voices Network* spera di contribuire a cambiare questo punto di vista e di promuovere un modo di lavorare con le persone che sentono le voci che possa aiutarle a vedere il loro stress nel contesto della loro vita. Ciò potrebbe non far sparire le voci ma potrebbe trasformare la relazione che la persona ha con questa esperienza. Se trovi un *counsellor* o uno psicoterapeuta preparato a lavorare con te, saremo grati di informarlo su strade migliori per lavorare con le voci.

Contatto: **Chris Stirk**
Tel. (44) 0161 834 576 **therapy@hearing-voices.org**

FAQ – Domande poste di frequente

1 – Le “voci” sono reali o no?

Se le “voci” che senti sono reali per te allora accettale come reali.

Il motivo principale per cui identifichi le “voci” con l’esperienza dell’“udire le voci” (*allucinazioni uditive*) è che vengono e vanno, solitamente, come se avessero una vita propria ***e*** quando vengono nessun altro le sente, nemmeno se ti sta seduto accanto.

Ciò significa che le “voci” sono una percezione “non condivisa”. Questo è un altro modo per dire che le persone intorno a te non percepiscono (non sentono) l’esperienza della “voce”o delle “voci” come te. Non importa molto se le voci vengono dall’esterno o dall’interno di te stesso.

Non importa se le “voci” sembrano provenire da persone che conosci, nel presente o nel passato. Quel che conta è che le senti e che generalmente non le consideri di te stesso (come il parlare con sé stessi o il pensare ad alta voce nella propria testa) anche se potresti essere d’accordo con quelle persone che affermano che provengono da dentro sé stessi.

Alcune persone riescono volontariamente a far venire le “voci” e anche a farle andare via quando vogliono. Questa forma di controllo delle “voci” sebbene non sia comune, può essere imparata.

Diverse persone riescono a volte da sole a liberarsi delle voci almeno per un momento, o a metterle in secondo piano nella loro mente attraverso la concentrazione su qualche cosa d’altro o con lo svolgere una qualche attività.

Accettare che senti le voci può essere il primo passo per farcela con loro e raggiungere il controllo sull’esperienza. E’ importante che anche le persone a te vicine o che lavorano con te accettino che le voci sono reali per la persona che le sente: non sono soltanto “immaginazione” e non possono essere ignorate. Se potessero essere semplicemente ignorate, non sarebbero un problema.

2 – Quanti tipi di “voci” ci sono?

Le voci possono prendere molte forme:

- Possono suonare come persone vere.
- Possono dare l’idea di provenire da altre persone.
- Possono suonare come voci simili a una macchina (robotica).
- Possono essere un semplice ronzio.
- Possono essere “poco percepibili” o confuse e sfocate ma distinte dal rumore di sfondo.
- Possono suonare come il suono che esce da una conchiglia messa vicina all’orecchio (Casino & Adam, 1986).

- Possono essere simili a rumori meccanici: ad esempio come il ticchettio di un orologio o lo scatto di un interruttore.
- Possono suonare come una radio col volume molto basso.
- Possono essere sotto forma di musica che sembra provenire da altrove; la musica è a volte una melodia molto riconoscibile, a volte per niente (Sacks 1985).
- Possono arrivare sotto forma di quel che verrebbero considerati suoni corporei.

Le voci possono essere esperite in modi diversi:

Possono essere percepite come se accadessero:
- nella testa
- nell'orecchio
- in qualche altra parte del corpo
- possono essere interne
- esterne

Possono essere:
- maschili
- femminili
- senza sesso (anche dopo molti anni la persona non è in grado di indicare se sono maschili o femminili).
- di entrambi i sessi
- di persone conosciute dall'uditore
- sconosciute all'uditore
- una o più voci.

Possono:
- borbottare
- sussurrare
- parlare in lingue straniere
- essere critiche
- essere approvanti

Possono:
- dire alle persone cosa devono fare
- tenere un incessante commento su quel che l'uditore sta facendo
- ripetere i pensieri della persona
- dare istruzioni

Controllo e perdita:

- Qualcuno percepisce che le voci cercano di conquistare un controllo sulla loro vita.
- Qualcuno vive una perdita quando le voci spariscono.

3 – Da dove vengono le voci?

Le voci sembrano provenire da molte fonti: uccelli o altri animali, il fruscio delle foglie, il rumore del traffico, lo scoppio del tubo dell'acqua calda, rumore di folla, rumore di macchinari, persino l'aria condizionata. Sarai in grado di allungare questa lista basandoti sulla tua personale esperienza. Ci sono molte spiegazioni per le "voci".

Le più comuni spiegazioni da parte degli uditori di "voci" sono le seguenti:
- Voci come spiriti: di persone morte
- Demoni
- Angeli
- Telepatia
- Esseri simili agli Dei
- Esseri invisibili indefiniti
- Provenienti da altre dimensioni o pianeti
- Dal cervello a causa di qualche malfunzionamento.

Le spiegazioni delle voci da parte degli operatori professionali e dei medici sono: Le voci vengono
- dal cervello
- dai raggiri della mente quando è annoiata o sotto l'influenza della suggestione
- quando il cervello sta entrando nel sonno o quando si sta svegliando.

Le voci possono derivare da cause fisiche quali i cambiamenti dell'età che affliggono le orecchie di persone che stanno diventando sorde; anche da suoni squillanti nell'orecchio, cioè il tinnito auricolare. Le voci possono venire da certi rari malfunzionamenti del cervello come ad es. una forma particolare di epilessia che attacca una o due piccole aree del cervello: si chiama epilessia del lobo temporale. I lobi temporali sono zone particolari situate in entrambi i lati del cervello e che contengono cellule specializzate chiamate "centri dell'udito".

Le voci possono essere esperite da persone che hanno avuto incidenti in macchina o in seguito a cadute con conseguenti lesioni alla testa: qualche volta tali danni possono essersi verificati nell'infanzia e poi dimenticati. Più raramente può capitare per cambiamenti nel cervello dovuti a danni di piccola estensione provocati da un ictus minore (più frequenti nelle persone anziane) o ancora più raramente in corso di demenza.

Le voci (così come le esperienze allucinatorie che colpiscono gli altri sensi) possono essere causate anche da diverse sostanze, incluso marijuana ed altre droghe da svago come *crack*, cocaina e amfetamine, dall'abuso di lunga durata di alcool o, meno spesso, da sostanze come la penicillina (Cummings et al, 1986/87)

4 – Esistono dei test specifici per le Voci?

Se ti rivolgi a professionisti come medici o altri specialisti, probabilmente ti chiederanno dettagli sulla tua storia. In GB, negli USA e in qualche altro paese uno psichiatra probabilmente ti sottoporrà

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA - APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) - CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it - intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26

ad un PSE (present state examination - esame dello stato attuale). Il PSE è una intervista speciale o formale che ti pone delle domande particolari e che permettono al medico di individuare se le tue risposte corrispondono a certe categorie di malattie mentali o, a volte, fisiche.

In occidente (e in molti paesi non occidentali), la diagnosi (l'etichetta della malattia) che il medico esprime in seguito alle risposte si baserà o sul Manuale Diagnostico e Statistico (DSM), che viene dagli Stati uniti, o sulle definizioni concordate nella Classificazione Internazionale delle Malattie (IDC) dell'Organizzazione Mondiale di Sanità. Entrambi questi manuali diagnostici (una specie di dizionario medico delle malattie) hanno annessi dei numeri, come nel DSM IV, che indicano all'operatore lo stato di aggiornamento di tali libri.

E' importante notare che il medico o l'operatore che ti vede dovrebbe anche considerare la tua situazione sociale, dove vivi, il lavoro, il sostegno familiare e gli amici e mettere tutto questo insieme con le circostanze prima di arrivare ad una conclusione rispetto alla tua diagnosi. Il medico, basandosi sulle tue risposte (e la storia rivelata), poi deciderà sul procedere con un trattamento che dovrebbe essere discusso pienamente con te. Ciò può includere un approccio dell'"aspettare e vedere", per capire se le cose migliorano o peggiorano; può includere qualche forma di farmacoterapia per trattare le "voci". O il medico potrebbe inviarti da uno psicologo o consulente specialista che potrebbe essere anche un infermiere specializzato.

Qualche medico potrebbe volerti inviare per altri tipi di test, specie se non è sicuro se le tue "voci" vengono da una condizione di salute mentale o fisica. Esistono esami fisici o test che possono aiutare a individuare problemi particolari con il cervello. Potresti aver bisogno di vedere un medico che ti indirizzi verso certi tipi di specialisti che fanno diversi tipi di esami del cervello o test delle funzioni del cervello.

Esistono diversi tipi di test che, a livello internazionale, possono avere nomi differenti. Esistono raggi x specifici, C-T Scans, PET Scans, MRI Scans. Tali esami sono spesso molto costosi, perciò è più probabile che il tuo medico ti chieda di fare un elettroencefalogramma (EEG) che, oltre ad essere molto meno costoso, può essere a volte molto utile per scoprire se ci sono delle alterazioni a livello cerebrale.

Le ricerche sulle "voci"che hanno usato alcuni di questi test (per. es. MRI) hanno scoperto che, quando sono presenti o in azione delle voci, certe aree del cervello associate all'udire stanno realmente lavorando anche se non viene percepito niente da parte delle persone presenti con l'uditore di "voci" sotto esame. Tali test sembra che abbiano rilevato almeno quale parte del cervello lavora quando le "voci" sono in azione. Ma i ricercatori che hanno molte idee finora non sanno con esattezza che cosa causi le "voci".

5 – Sentire voci significa essere malati mentali o pazzi?

La risposta più semplice è "No". Il solo sentire "voci" non ti rende malato mentale. Un comportamento da malato mentale comprende una serie di cose non una singola cosa. Molti operatori professionali (inclusi i medici) sarebbero in disaccordo con le prime due risposte.

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA - APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) - CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it - intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26

Ma oggi esiste un gamma di opinioni in merito più ampia di 40 anni fa. Un buon modo per guardare a queste questioni è comprendere che ci sono persone che sentono le "voci" e non hanno in alcun modo altri problemi che possano suggerire una qualsiasi forma di malattia mentale. Esistono anche persone che hanno una malattia mentale ma non sentono voci, inclusi molti che hanno ricevuto una diagnosi psichiatrica di malattia mentale (Romme & Escher 1993 & 2000).

Ci sono inoltre persone con altri problemi di salute mentale, che non sono diagnosticate affette da schizofrenia ma che ugualmente sentono "voci". Per esempio, persone che hanno avuto una storia di forte consumo o di alcol o di droghe ricreative (crack, cocaina) possono a volte iniziare a udire "voci".

Altre persone che possono far l'esperienza delle "voci" soffrono di Disturbo Maniaco Depressivo o di quanto viene chiamato "Disturbo dissociativo" (un esempio è quello denominato PTSD ovvero *Post Traumatic Stress Disorder*).

Robin Murray, professore di Psichiatria dell'Institute of Psychiatry inglese, afferma che:

> "La ricerca del nostro Istituto ha dimostrato che il 4% circa della popolazione generale sente voci e che le voci possono essere viste, nell'analizzatore d'immagini (*scanner*) del cervello, emanare dalla stessa parte del cervello che normalmente produce i pensieri verbali o il "discorso interno". Tuttavia molte persone che sentono voci ne sono tormentate. Perciò conduciamo, insieme al Maudsley Hospital, una Clinica del Sentire Voci per queste persone, indipendentemente dal fatto che si considerino sofferenti di una malattia o meno. Siamo in grado di fornire consigli sui pro e i contro delle medicine.
>
> Comunque, la terapia farmacologica è raramente sufficiente e la terapia cognitivo-comportamentale, una psicoterapia, spesso facilita la comprensione delle origini psicologiche delle voci e come farvi fronte al meglio.
>
> In breve, molte persone senza una diagnosi di schizofrenia sentono le voci, mentre molte persone gestiscono bene la loro esperienza con un aiuto appropriato. La linea divisoria tra chi è considerato normale o anormale non è tracciata in modo così netto come spesso si ritiene."

(Dal *Guardian*, mercoledì 16 gennaio 2002)

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA - APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) - CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it - intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26

Bibliografia e letture ulteriori

Laddove possibile, vengono riportati il n° ISBN e il nome completo dell'autore per agevolare i lettori intenzionati a ordinare i libri (tutti in edizione inglese economica *paperback*, salvo indicato diversamente) attraverso la loro libreria o biblioteca locale.

Nota Bene: alcuni dei libri elencati in bibliografia possono risultare esauriti; potrebbero essere comunque disponibili utilizzando i sistemi nazionali di prestito interbibliotecario, tramite i quali la tua biblioteca locale potrebbe essere in grado di ottenere il libro in prestito temporaneo dal servizio bibliotecario nazionale o regionale. Anche gli articoli dai giornali possono essere ottenuti tramite questo sistema bibliotecario.

Bentall Richard P. (1990) "The Illusion of reality: A Review and Integration of Psychological Research on Hallucinations", *Psychological Bulletin*, Vol. 107 (1): 82-95.
Boyle M. (1990) *Schizophrenia: a scientific delusion.* London, New York, Routledge.
British Psychological Society Division of Clinical Psychology (2000), *Recent Advances in Understanding Mental Illness and Psychotic Experiences.*
Casino G.D. & Adams D. (1986) Brainstem auditory hallucinosis, *Neurology,* 36: pp.1024-47
Chadwick Peter (1995) *Understanding Paranoia: what causes it, how it feels and what to do about it.* Ed. Thorson, ISBN 0-7225-3023-4
Chadwick Peter, Birchwood M. & Tower P. (1996) *Cognitive Therapy for Delusions, Voices and Paranoia*, ed. Chichester, London.
Cummings J.L., Barrit C.F. & Horan M. *(1986-87*) Delusions Induced by Procaine Penicillin: Case Report and Review of the Syndrome; *International Journal of Psychiatry in Medicine, Vol. 16(2): 163-4* (è solo uno degli esempi)
Downs J. (a cura di) *Coping with Voices and Visions,* HVN Publications, Manchester
Downs J. (a cura di) *Starting and Supporting Voice Groups,* HVN Publications, Manchester
Haddock G. (1995) "Stress and Hearing Voices", *Hearing Voices Network Journal* (edizione inverno)
Leudar Ivan & Thomas Philip (2000) *Voices of Reason, Voices of Insanity*, Ed. Routledge, London, ISBN 0 415 14787 5
McGuire P.K., Shah G.M.S. & Murray R.M. (1993) "Increased blood flow in Broca's area during auditory hallucinations in schizophrenia", *The Lancet*, 342, pp. 703-6.
Romme Marius & Escher Sandra (1993) *Accepting Voices*, Mind Publications UK, ISBN 1 874690 13 8.
Romme Marius & Escher Sandra (2000) *Making Sense of Voices*, Mind Publications UK, ISBN 1 874690 86 3.
Sacks Oliver (1985) *The Man who Mistook his Wife for a Hat*, Ed Picador ISBN 0 330 29491 1.
Smith S. (1997) *Addict*, ISBN 0 952 921502 (un resoconto dell'esperienza personale dell'autore)
Thomas P. (1997) *The Dialectic of Schizophrenia*, London New York, Free Association Books.
Tien A.Y. (1991) "Distributions of hallucinations in the population", *Social Psychology and Psychiatric Epidemiology*, 26, 287-92.

Hearing Voices Network (La Rete Inglese degli Uditori di Voci)

Gruppi di sostegno per persone che sentono le voci

Esistono specifici gruppi a frequenza settimanale per persone che sentono "voci" in molte parti del Regno Unito (UK). La maggior parte sono gruppi di auto-aiuto; parlare delle loro "voci" può aiutare le persone a sentirsi meno sole e a imparare anche nuove strade per far fronte alle "voci". Qualcuno pensa che parlare delle "voci" possa farle sembrare peggio per un periodo ma poi questa situazione spesso migliora, perciò essere coscienti che ciò può accadere aiuta le persone ad essere preparate.

L'ufficio principale in UK del Network Hearing Voices si trova a Manchester e il numero di telefono è (44) 0161 834 5768. L'Ufficio Nazionale a Manchester tiene un elenco di tutti i gruppi di Uditori di Voci in UK e inoltre fornisce diversi volantini sul "sentire voci" con un piccolo contributo: oggi ci sono 130 gruppi circa in UK.

Dichiarazione della Mission

La nostra visione è orientata a creare l'accettazione che sentire le voci è una valida esperienza per la quale esistono molte spiegazioni.

Che cosa facciamo

Forniamo una gamma di servizi per dare supporto alle persone che sentono voci e a chi le sostiene.

Informazione

Volantini informativi per persone che sentono voci, per chi se ne prende cura, amici, familiari e operatori.

Gruppi di Auto-Aiuto

Un'opportunità per uditori di voci per discutere le loro esperienze con altre persone che sentono voci in un clima sicuro, confidenziale e rilassato.

Formazione

Forniamo una serie di iniziative formative condotte normalmente da uditori di voci; il *training* va da brevi colloqui informali fino a incontri formativi che durano tutto la giornata.

Come associarsi

Membri individuali: £ 5.00 all'anno - Quota associativa Organizzazioni: £ 35.00

Newsletter

La *newsletter* trimestrale viene spedito ai nostri associati.

Pubblicazioni

Siamo forniti di una gamma di libri sul sentire voci e pubblichiamo; due libri utili per uditori di voci e chiunque dia sostegno o lavori con loro sono *Coping With Voices and Visions* (£ 4.00 + spedizione) e *Iniziare e sostenere Gruppi Voci* (£ 5.00 + spedizione), entrambi disponibili presso NHV: Tel. (44) 0161 834 5768 E-mail: info@hearing-voices.org .

hvn

hearing
voices
network

© Hearing Voices Network Gennaio 2003

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA - APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) - CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it - intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA - APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) - CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it - intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26