PARLARE CON LE VOCI

Dirk Corstens, Rufus May ed Eleanor Longden
(traduzione di Angelo Arecco)

Perchè parlare con le voci provocatorie?

Molte persone che sentono voci provocatorie hanno constatato che la chiave di volta nell'affrontare quest'esperienza risiede nel trovare modi diversi di parlare con le voci allo scopo di comprenderle. L'analisi delle motivazioni delle voci e la scoperta di modi diversi di raffrontarsi ad esse può aiutare a cambiare il rapporto tra l'uditore e le voci. Le tecniche derivate dalle diverse tradizioni psicologiche e drammatiche (ad es. Gestalt, Dialogo con le voci, Analisi Transazionale, Psicodramma) usano delle sedie per mettere in atto differenti ruoli e relazioni allo scopo di aiutare la persona a risolvere i conflitti e riprendere il potere sulla propria vita. Nell'ultimo decennio, un numero crescente di soggetti ha adottato questo metodo per usarlo nel campo del sentire le voci. Ci siamo ritrovati a scrivere insieme questo testo per permettere ad altre persone di sperimentare questa tecnica come supporto per affrontare voci negative ed angoscianti.

Molte persone si sono già impegnate a parlare con le loro voci e gli atteggiamenti possono variare da un diverbio:
Voce: "Sei un fallito"
Persona: "Se io sono un fallito, allora tu cosa sei?"

A una sfida:
Voce: "Tu non piaci a queste persone"
Persona: "Non hai di meglio da dirmi?"

Oppure alla sottomissione:
Voce: "Non dovresti uscire stasera"
Persona: "Va bene, non uscirò"

Molti uditori di voci attribuiscono alle voci un'influenza potente e divoratrice, come se gli uditori di voci dovessero obbedire a tutto ciò che la voce dice loro di fare e che le voci siano depositarie di ogni verità. Le voci possono anche minacciare l'uditore "punendo" lui o i suoi amici o familiari per non aver obbedito agli ordini impartiti.

Il nostro approccio, derivato da una tecnica denominata "Dialogo con le voci", tenta di analizzare le motivazioni delle voci così da consentire alla persona che le sente di trovare nuove strategie d'affrontamento. Lavorando in questo modo con le voci può creare una posizione maggiormente indipendente, in base alla quale il soggetto possa orientare le proprie scelte. A quel punto certe voci possono persino diventare un aiuto.

Perché è utile parlare con le voci?

1. Questo metodo non si concentra sulle voci come sintomi di "malattia", né al fine di scoprire che

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

cosa "non va" nella persona.
2. Esso offre un atteggiamento neutro ma forte per lavorare con le voci (l'accettazione è il nucleo di partenza della tecnica).
3. Offre un modello positivo per l'esistenza delle voci.
4. Aiuta a sviluppare una maggior consapevolezza, un'obiettività e una relazione più produttiva tra le voci e l'uditore di voci.
5. Per definizione, sentire le voci è un'esperienza che avviene nella più totale solitudine. Permettere ad altri di "sentire" le proprie voci responsabilizza, è liberatorio ed è una fonte importantissima di sostegno. Inoltre consente ai professionisti della salute mentale, agli amici e ai familiari del soggetto di aumentare considerevolmente la comprensione della realtà dell'esperienza vissuta dall'uditore di voci.

Principii fondamentali

Il nostro principio fondamentale è che non ci proponiamo necessariamente di cambiare le voci, né di bandirle dalla vita della persona: ciò che vorremmo fare è analizzare il rapporto tra voci e uditore di voci. Questo lavoro aiuterà il soggetto ad acquisire una diversa prospettiva su cosa le voci gli o le cercano di dire: se la persona riesce a sviluppare un atteggiamento più forte, allora anche le voci potranno cambiare. Il nostro scopo non è quello di eliminare totalmente le voci, ma rendere più equilibrata la relazione tra queste e la persona, aiutandola a riprendere il controllo di sé stessa.

La teoria alla base della tecnica del "Dialogo con le voci"

Questo metodo di lavoro con le voci si ispira ad una tecnica nota come "Dialogo con le voci'" (Stone & Stone, 1993). In parte la definizione è fuorviante, dato che il termine "voci" in realtà non si riferisce a quelle udite dalla persona, ma a svariati aspetti della sua personalità. Secondo questo modello, ogni persona possiede differenti "sé" (le cosiddette "sottopersonalità'), ognuna delle quali ha un suo modo di percepire il mondo esterno, una sua storia personale e reazioni emotive e opinioni su come ci si dovrebbe comportare. Questi sé ci aiutano ad affrontare situazioni difficili. Ad esempio, i sé dominanti vogliono che abbiamo successo nella vita e si aspetta che rispondiamo adeguatamente a qualunque situazione sociale. Tutti apprendiamo queste forme di adattamento nell'infanzia, e i nostri sé si attengono a ciò che abbiamo imparato per sopravvivere. I sé dominanti mettono da parte le nostre parti più vulnerabili (denominate sé "rinnegati") che diventano lati nascosti di noi e non sono in grado di giocare alcun ruolo significativo.

I sé sono organizzati in forme contrastanti. Ad esempio, se si viene cresciuti secondo la regola che "i bambini vanno osservati ma non ascoltati", si tende a sviluppare un sé dominanti che ci fa anelare a compiacere gli altri e si concentra a fare tutto quel che occorre per essere benvoluti. Il sé contrastante (quello che vorrebbe fare domande sfidando gli altri, anche se ciò comporti il rischio di essere respinti) viene messo in un angolo dal sé più forte "compiacente", che brama l'approvazione ed evita il rifiuto. Una persona con personalità siffatta non oserà mai chiedere per timore di essere respinta e non le sarà più data la scelta tra chiedere ciò di cui ha bisogno e ignorare quelle che sono le proprie necessità.

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

La persona si è adattata alla regola prevalente nella sua storia. In origine, l'organizzazione dei sé è utile per affrontare situazioni della vita di tutti i giorni, ma le circostanze cambiano, mentre questi sé restano inchiodati ai loro ruoli adattativi. Quindi, in altre situazioni successive, con altre persone e altri bisogni, l'organizzazione dei sé può essere di ostacolo ad un ulteriore adattamento. Spesso non si è pienamente coscienti di questo processo.

Nella pratica del dialogo con le voci, l'operatore impegnato (che non si chiama "terapeuta" ma "facilitatore") aiuta la persona ad analizzare questi diversi sé rivolgendo loro, uno alla volta, alcune semplici domande. Il facilitatore vi chiederà di concentrarvi su un sé (ad es. il "compiacente", il "bambino interiore", il "capo") e penetrare nell'energia di questo sé specifico scegliendo di sedere in un luogo diverso della stanza. Questa sarà la prova fisica che parlerete da una parte diversa di voi stessi.

A quest'aspetto specifico del sé viene poi chiesta quale sia la sua funzione nella vita della persona, ed è un'esperienza stimolante interrogare il sé in modo così rispettoso. Il facilitatore non esercita alcuna pressione tesa al cambiamento della situazione ma si limita ad esprimere la sua curiosità e il desiderio di riconoscere la presenza e l'individualità di questo particolare sé. Il sé riconosce questo apprezzamento ed esprime i suoi sentimenti ed emozioni, come una persona reale. Da parte del facilitatore non dovranno provenire ingerenze o punti di vista contrastanti: il sé dovrà potersi esprimere senza restrizioni.

Infine, il facilitatore chiederà se il sé può dare consigli alla persona, poi lo ringrazierà e chiederà alla persona di tornare a sedere al suo posto iniziale e di riflettere su quanto accaduto. La maggior parte dei soggetti rimane sorpreso ed esprime un senso di accresciuta comprensione sul modo in cui questo aspetto della sua personalità agisce sulla propria vita.

Parlare con le voci

Cosa a che vedere tutto ciò con le voci sentite da una persona? Queste voci non vengono identificate come "parti". Sono altre persone che mi parlano, non hanno nulla a che fare con me! Possono attaccarmi e mi rovinano la vita. Mi proibiscono di fare cose. Ho paura di loro. Interferiscono con tutto ciò che voglio fare. Mi dicono di fare quello che non voglio. Hanno il pieno potere su di me! Questo "dialogo con le voci" non è altro che un altro trucco terapeutico per convincermi che ho delle opinioni sbagliate. Voglio sbarazzarmi delle mie voci! Sono loro il mio nemico.

Non potete però negare che le voci sono vostre. Voi le possedete. Avete un rapporto con loro. Arrivano nella vostra vita in un momento difficile. Non esiste un trucco magico per potervi liberare di loro. Ci convivete, questa è la realtà.

E' come avere un compagno o una compagna che non vuole andarsene: non vi piace più, ma non potete divorziare. Non lo avete chiesto voi, ma non si fermerà. Volete combattere, ma l'avversario è troppo forte. Sarà meglio quindi cercare un modo di resistere, poi potrete migliorare la vostra capacità di rapportarvi meglio con questa situazione.

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

La nostra esperienza c'insegna che le voci vogliono essere udite. Vogliono essere ascoltate. Vogliono esprimersi. Molte voci sono piene di rabbia, o sono maligne; ma le persone arrabbiate vogliono dare sfogo alla propria ira ed esprimere il motivo della loro ira. Spesso questa è collegata alla repressione. Non riuscite ad ottenere quello che volete e non siete stati in grado o non vi è stato permesso esprimerlo. Sotto molti aspetti, le voci sono proprio come le persone reali. Hanno sentimenti, motivazioni, difetti, possibilità e opinioni. Non seguono una strategia razionale, ma reagiscono spinte dalla frustrazione.

Parlando con le voci, essenzialmente usiamo lo stesso atteggiamento non pregiudiziale richiesto dalla pratica del dialogo con le voci. Certamente disapproviamo le attitudini distruttive che alcune voci esprimono: non vogliamo che le persone ne risentano. Nella maggior parte dei casi però esiste una ragione per tali atteggiamenti, e sono proprio questi motivi che cerchiamo di analizzare. Cosa è successo nella vita dell'uditore di voci che ha causato la loro comparsa in modo così negativo? Vogliamo chiarire gli eventi che hanno frustrato la voce e sostenere la persona che la sente perché sia meno succube delle voci. Generalmente, né la voce né la persona sono soddisfatte nel loro conflitto reciproco. Perciò il nostro scopo è quello di migliorare la reciproca comprensione e sforzarci di aiutare il soggetto a sviluppare strategie fruttuose e tecniche per gestire al meglio la sua esperienza. Nel caso ci siano voci positive, stimoliamo anch'esse ad aiutarci.

Un esempio:

Jacob sentiva una voce, molto distruttiva e che lo incitava costantemente a togliersi la vita. La voce commentava incessantemente ogni pensiero o parola di Jacob, e in ultima analisi distruggeva la qualità della sua vita. Jacob, comprensibilmente, era terrorizzato dalla voce e risentiva molto della sua presenza. La facilitatrice che lavorava con Jacob, quando parlò per la prima volta con la voce, la trovò decisamente ostile piena di un sentimento di gran rabbia e frustrazione nei confronti di Jacob. La voce diceva che Jacob meritava di morire: non aveva mai avuto il coraggio di far fronte ai torti subiti, si lasciava facilmente manipolare e non aveva mai avuto un ruolo attivo in qualsiasi situazione. La voce proseguì dicendo alla facilatatrice che passava tutto il giorno irritata verso Jacob. La facilitatrice commentò che per la voce doveva essere una cosa molto faticosa. Certo che lo era, rispose la voce: cominciava ad esserne stufa. Voleva che Jacob fosse più forte, però tutti i suoi commenti non facevano che rendere Jacob più ansioso e riluttante. La facilitatrice osservò che le sembrava di capire che la voce volesse che Jacob fosse più determinato. Aveva capito bene? Sì, era così. Era efficace il modo in cui la voce cercava di aiutare Jacob? No:lo fa sentire sempre più debole. In quali momenti aumenta l'ansia di Jacob? Quando è aiutato, rispose la voce. Conosci un metodo per farlo?No. Allora la facilitatrice disse alla voce di sapere come supportare persone con problemi di ansia. La voce era interessata. Avrebbe desiderato divenire la "maestra" di Jacob? L'idea era attraente per la voce, che da allora in poi iniziò ad evolversi dalla figura di uno spaccone distruttivo verso quella di un compagno di classe disponibile a cercare di aiutare Jacob ad esprimere i suoi bisogni. Nelle sedute successive, la facilitatrice suggerì alla voce alcuni metodi per migliorare le sue capacità di sostegno, e da quel giorno fino ad oggi la voce non ha più ripreso i suoi precedenti atteggiamenti di rimprovero e critica. Jacob alla fine ha trovato un amico sincero.

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

Cosa succede in una seduta?

Inizio della seduta

La facilitatrice inizia chiedendo alla persona e alle sue voci cosa ne pensino di parlarle direttamente, analizzando il perché la persona e le voci la considerano una buona idea o meno. Poi fornisce una descrizione dettagliata del metodo e degli scopi, sottolineando che la voce o le voci devono darle il permesso di parlarle. Se le voci non sono d'accordo, allora diventa importante spiegare quali sarebbero i vantaggi, ma la facilitatrice non costringerà mai né la persona né le voci ad impegnarsi in questo lavoro. Tutte le tre parti (facilitatrice, uditore e voci) devono essere consenzienti e sentirsi rassicurate (questa è una condizione vitale, e se non si riesce a raggiungere, non si procederà con la seduta). Esistono molti altri modi di lavorare insieme ed ottenere una relazione migliore con le voci, e tali modi possono essere esaminati come alternative migliori.

La facilitatrice può tentare di stimolare l'interesse sia della persona che delle voci descrivendo esempi di esperienze positive ottenute con questo metodo. La facilitatrice dovrà sempre comportarsi come se parlasse con singoli membri di un gruppo continuamente presenti e l'intero gruppo deve dare il proprio consenso. Alcune voci sono più entusiaste di altre, ed alcune non vogliono affatto impegnarsi, e se è così la facilitatrice deve chiedere quali potrebbero essere le conseguenze. Il tipo di situazione che si vuole creare è che entrambe le parti inizino a capirsi meglio tra loro e in questo modo il rapporto tra la persona e le sue voci ne trarrà un beneficio.

Durante la fase delle domande, l'uditore deve ripetere i commenti della voce parola per parola, quasi come se gli o le venissero dettati da un auricolare o un telefono. Se la persona preferisce rimanere dominante, la facilitatrice può parlare indirettamente con le voci, ponendo domande formulate dall'uditore come fosse un interprete. Questo può essere usato come un esercizio di "riscaldamento", oppure può essere utilizzato come unico metodo, dipenderà da quanto la persona si senta a suo agio. Se possibile, tuttavia, sarebbe preferibile che l'uditore ripetesse direttamente cosa dicono le voci, poiché in questo modo le voci hanno una possibilità diretta di esprimersi.

Parlare con la voce

Prima di iniziare il colloquio, la facilitatrice e la persona scelgono con quale voce cominciare a parlare per prima. E' preferibile partire da una voce familiare che non sia troppo minacciosa.

La facilitatrice chiede poi alla persona di concentrarsi sulla voce scelta. Una volta stabilito il contatto, si chiede alla persona di scegliere un altro punto della stanza, dove viene posizionata una sedia. Solitamente si sceglie il punto dal quale la persona sente provenire la voce, sebbene questo non sia l'unico criterio (la poltrona può essere messa ovunque, basta che sia in un punto diverso da quello iniziale della persona). Usare le sedie in questo modo è veramente importante, poiché rende evidente, sia alla persona che alla facilitatrice, che sarà un'entità separata dalla persona a parlare.

Se la voce sceglie di parlare, la facilitatrice le dà il benvenuto e cerca di adeguare il proprio atteggiamento a quello della voce. Noi lo chiamiamo "corrispondere all'energia della voce" (ad es. ad una voce passiva si deve parlare in modo gentile, ad una voce dominante ci si deve rivolgere con asserzioni rispettose. In alternativa, la facilitatrice potrà usare la sua esperienza di ansia per rapportarsi empaticamente con una voce ansiogena.

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

Ecco alcuni esempi di domande che si possono fare. All'inizio può sembrare alquanto strano riferirsi alla persona che sente le voci come se le non fosse presente nella stessa stanza. Tuttavia, abbiamo riscontrato che rivolgersi direttamente alla voce come separata dalla persona stimola la voce stessa a rimanere presente.

1. Chi sei? Hai un nome?
2. Quanti anni hai?
3. Qual è il tuo aspetto?
4. Come ti senti in questo momento?
5. Quando sei entrata nella vita di (*nome della persona*)?
6. Il signor/la signora (*nome*) ti conosce?
7. Qual è stato il motivo che ti ha fatto entrare nella vita di *(nome)*?
8. Quali erano le circostanze della vita di (*nome*) a quell'epoca? Cosa stava succedendo a (*nome*)?
9. Hai dovuto fare qualcosa per occuparti di (*nome*) ?
10. Cosa vuoi ottenere per (*nome*)?
11. Vorresti che (*nome*) cambiasse qualcosa nella sua vita?
12. Che succederebbe a (*nome*) se tu non ci fossi più?
13. Come si sente (*nome*) verso di te?
14. Cosa provi a prenderti cura di (*nome*)?
15. Vorresti che cambiasse qualcosa nel tuo rapporto con (*nome*)?
16. (*Se la persona sente più di una voce*) "Le altre voci sanno di te? Cosa pensano di te? Collaborano con te?"
17. C'è qualcosa che vuoi dire / suggerire a (*nome*)?

Durante questo procedimento, la facilitatrice si impegna in modo aperto e serio con la voce in questione, e dopo che tutte le domande hanno avuto risposta, ringrazia la voce per aver fornito le spiegazioni chieste.

Quando la facilitatrice/persona (o la voce!) desiderano che il dialogo abbia termine, la facilitatrice chiede alla voce se le sta bene concludere la conversazione, e se potrà essere eventualmente ripresa un'altra volta Dopo che la voce avrà dato il suo permesso, la facilitatrice la saluterà e se possibile farà un apprezzamento o un commento positivo sulla voce.
Si ritorna quindi all'uditore, che si rimette a sedere nel posto occupato all'inizio della seduta.

Fine della seduta
Il soggetto viene quindi invitato a riflettere su ciò che è appena accaduto. Spesso le persone esprimono sorpresa e possono anche provare un senso di obiettività verso quella voce in particolare. La facilitatrice parla di come si è sentita colloquiando con la voce e l'uditore comunica il suo punto di vista sulle cose dette dalla voce. A questo punto, non di rado compare un'altra voce. Se è così, la procedura può essere ripetuta (dipenderà da come si sente l'uditore e dal tempo a disposizione per la seduta).

Infine, ha inizio la fase della "consapevolezza". La facilitatrice chiede alla persona di starle vicino, e insieme guardano la scena, mentre la facilitatrice riassume per sommi capi ciò che ha visto accadere. Molte persone apprezzano questo momento, poiché le aiuta a divenire (più) consapevoli di cosa è

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

successo durante il colloquio. E' importante sottolineare che la facilitatrice non usi questa occasione per esprimere giudizi sull'accaduto: deve semplicemente descrivere ciò che ha visto.

Prima di lasciarsi, la facilitatrice incoraggia la persona a continuare a restare in contatto con la voce/i a casa e anche a valutare alcuni fattori potenziali per cambiare il rapporto. Si può fare anche una "scaletta" delle domande da fare alle voci nella seduta successiva.

Spesso abbiamo riscontrato che dopo l'inizio della procedura l'uditore e le voci iniziano a sviluppare alcune tematiche per proprio conto. E' utile tenere un diario a questo proposito. Le sedute possono essere verbalizzate in seguito da parte dell'uditore di voci. Talvolta il soggetto potrebbe chiedere che la seduta venga registrata su nastro (audio o video).

Atteggiamenti

1. L'uditore di voci è il responsabile
L'uditore può interrompere il colloquio in qualsiasi momento. Il facilitatore farà presente quanto è importante che l'uditore non sia del tutto scollegato dalla seduta. E' vitale ricordare ed imparare dal procedimento e l'uditore di voci deve essere sempre responsabile e assumersi la responsabilità delle proprie scelte.

2. Il facilitatore non è il nemico delle voci
Nella psichiatria tradizionale l'opinione prevalente è quella secondo cui le voci vanno sradicate. La persona deve imparare a distrarsi di continuo, ignorare il contenuto delle cose dette dalla voce e soprattutto non bisogna impegnarsi a discutere con le voci. Uno dei risultati di un simile approccio è che l'effettiva esperienza del sentire le voci non è concretamente riconosciuta. Ovviamente, vogliamo ridurre l'influenza delle voci, ma il nostro obiettivo non è quello di eliminarle. E' molto probabile che arriverete ad un punto in cui le voci si ritireranno in modo naturale, e ciò può avvenire perché hanno adempiuto il loro compito oppure perché i problemi o i motivi che erano alla base della loro presenza saranno stati risolti.

3. Non essere giudicativi ed essere rilassati
Non esprimere giudizi e non mettersi a discutere con le voci fanno parte della formazione dei facilitatori. Il facilitatore non può lavorare con le vostre voci se esse lo impauriscono. Sebbene parlare con le voci sia un compito stimolante, il facilitatore deve poter avere fiducia in sé stesso ed essere rilassato.

4. Il facilitatore vuole imparare a conoscere le voci
Il facilitatore mostrerà interesse nel modo in cui voi e le vostre voci convivete. Spesso le voci non gradiscono essere intrappolate nel coinvolgimento del dialogo, quindi il facilitatore dovrà saper esprimere un senso di empatia, in modo tale che egli stesso, le voci e l'uditore di voci possano collaborare tutti insieme a risolvere la situazione.

5. Rispettoso ma non sottomesso
Il facilitatore deve avere un atteggiamento rispettoso nei confronti delle voci con cui si troverà a parlare. Tuttavia, deve opporsi fermamente a qualsiasi ordine o affermazione di tipo negativo espressi

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

dalla voce. Il facilitatore intende stimolare l'autonomia, non la propensione alla sottomissione da parte dell'uditore di voci. Pertanto non spetta a lui cercare di placare o rabbonire le voci.

6. Atteggiamento assertivo e non polemico quando si affronta la voce.
Il facilitatore rifiuta di essere provocato o trascinato in una discussione. Deve essere risoluto, ma non assume una posizione morale: il rispetto rappresenta il suo principio etico.

A chi può servire questo metodo?

La tecnica è particolarmente efficace per chi ha una precedente esperienza di comunicazione con le propri voci.
Non tutti gli uditori di voci sono consapevoli che il dialogo con le voci è una effettiva possibilità oppure in precedenza hanno avuto timore di provarci. Se è così, il facilitatore può aiutare, consigliare e supportare la persona a stabilire una comunicazione diretta. Tuttavia, alcuni uditori di voci non sanno o non vogliono comunicare con le proprie voci, e per costoro questo metodo non è adatto.

La persona deve sentirsi sufficientemente sicura per praticare questo compito
Il facilitatore aiuta la persona a sentirsi a proprio agio con questo nuovo e spesso stimolante esercizio. L'uditore di voci mantiene il controllo; il facilitatore si basa su questo fatto e l'uditore di voci è responsabile di essere presente; il facilitatore lo incoraggia in questo senso.

Occorre impiegare tempo lavorando in collaborazione con l'uditore di voci per predisporre domande adeguate da rivolgere alle voci
E' importante redigere un piano per raggiungere il vostro obiettivo ed esprimere in anticipo qualsiasi vostra preoccupazione. Probabilmente avete già idee molto specifiche circa le domande o le questioni che intendete analizzare con le voci e il facilitatore può parlarne con voi per suggerirvi i modi per procedere. All'uditore di voci deve essere offerta l'occasione di parlare con le voci direttamente usando le sedie. Ciò consente al soggetto di fare una "prova generale" prima di parlare con le voci in un ambiente protetto e sentirsi fiducioso di poterlo fare anche da solo.

Quando la tecnica può essere pericolosa

Quando l'uditore di voci pensa di non essere in grado di mantenere il controllo nel colloquio
Se la facilitatrice intuisce che è così, deve chiedere alla persona di ritornare sulla sua sedia e interrompere immediatamente il colloquio con la voce (ma non con la persona). L'importanza di avere una forma di controllo è fondamentale e se l'uditore non riesce a mantenere il controllo della situazione, occorre discuterne i motivi. E' molto importante che sia la facilitatrice sia l'uditore di voci si sentano sicuri che quest'ultimo possa assumere il controllo in qualsiasi momento. Se necessario la facilitatrice non continuerà a parlare con le voci fino a quando lei e l'uditore di voci siano convinti che il controllo sia realizzabile la volta successiva. Si può lavorare prima di allora per preparare la strada.

Se c'è insufficiente comprensione tra l'intervistatore e l'uditore di voci

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

Se è così, si deve affrontare immediatamente il problema. Fare questo lavoro insieme richiede un livello di comprensione reciproca adeguato, e qualsiasi fattore che la ostacoli deve essere discusso e risolto in anticipo. Raggiungere questo tipo di rapporto è una responsabilità di entrambi, facilitatrice e uditore di voci.

Quando l'intervistatpre risponde in modo inadeguato alle voci, sia nel tono che nel contenuto
Ciò potrebbe sembrare ovvio, ma il facilitatore è un essere umano (quindi non perfetto!) e se non si rende conto di rispondere alle voci nella maniera sbagliata, allora è necessario che sia l'uditore di voci ad evidenziare questa lacuna. Allo stesso modo, se una voce esprime rabbia verso il facilitatore, la cosa deve essere gestita adeguatamente (spesso c'è un buon motivo quando ciò accade e occorre analizzarlo) E' anche importante che il facilitatore non si senta investito troppo personalmente dall'ostilità o dalle critiche che la voce potrebbe rivolgergli.

Quando non viene applicata la regola della discussione post-colloquiale (debriefing)
L'uditore di voci deve lasciare la stanza sentendosi fiducioso e rassicurato ed è difficile che questo accada se viene a mancare la discussione post-colloquiale. Se l'influenza della voce è ancora preponderante alla fine della seduta, occorre dedicare il tempo necessario per mettere l'uditore di voci a proprio agio e chiarire eventuali equivoci o motivi di ansietà.

Quando la sedia non viene usata chiaramente
Spesso le voci lotteranno tra loro per attirare l'attenzione del facilitatore. Egli deve esserne consapevole e prender tempo per negoziare e stabilire una scaletta per ciascuna voce.

Quando parlare con le voci diventa fine a sé stesso
Poiché la procedura è dinamica ed avvincente, può accadere che l'uditore di voci ne rimanga talmente affascinato da considerarla un gioco anziché un mezzo per ottenere determinati obiettivi (autonomia e un miglior rapporto).

Obiettivi a lunga scadenza

1. Analizzare i motivi che sottendono all'esistenza delle voci.
2. Aiutare il soggetto a sentirsi più distaccato dalla sua esperienza.
3. Favorire un dialogo più sano.
4. Risolvere i conflitti.
5. Raccogliere informazioni sulle voci e il ruolo che esse giocano nella vita reale e nella storia della vita della persona.
6. Scoprire che tipo di intervento è richiesto.
7. Iniziare un processo interno di cambiamento.

Esempi

KAREN
Karen è una donna di 28 anni, di cui quattro passati in un ospedale psichiatrico. Molto di questo tempo lo ha trascorso nella camera d'isolamento per impedirle di obbedire agli ordini delle sue voci

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

e farsi del male. Karen prendeva molti farmaci, ma ciò non le è servito a liberarsi delle voci o a ridurre il potere che esercitavano su di lei.

Karen era decisa a farsi dimettere e vivere per conto suo e prese la decisione di smettere di essere un'autolesionista per perseguire questo obiettivo. Riuscì ad ottenere entrambi questi scopi e infine si sposò; ma nonostante i suoi progressi si sentiva molto limitata dalle sue voci. Erano costantemente presenti, criticavano, commentavano e le ordinavano di farsi del male. Ignorare le voci fu una battaglia continua per Karen e diventava sempre più faticosa e demoralizzante.
Nel primo colloquio con Karen fu evidente che sentiva quattro voci, tutte maschili e tutte critiche sia verso di lei che verso le sue azioni. Durante il corso della seduta, le voci espressero la loro rabbia contro Karen e descrissero la storia del loro rapporto con lei ed emerse la seguente storia:

Le voci entrarono per la prima volta nella vita di Karen quando era una bambina di quattro anni e vittima di un abuso. All'epoca le voci rappresentavano una fonte di enorme sostegno e facevano compagnia a Karen, e per tutta l'infanzia e l'adolescenza lei era grata del sostegno che le davano e apprezzava il rapporto positivo che la univa ad esse. All'età di 20 anni Karen entrò a far parte di una setta religiosa: un ambiente in cui si sentiva sicura e appoggiata, fino al punto da sentirsi a proprio agio e parlare liberamente della sua esperienza con le voci. Purtroppo, la reazione non fu quella che Karen si aspettava: gli altri membri della setta ritenevano che le voci fossero uno strumento del diavolo, e spinsero Karen a sbarazzarsene. Fu a questo punto che iniziò la battaglia tra Karen e le voci, che si trasformarono da una presenza positiva e premurosa in una presenza malevola e minacciosa. Fu anche l'inizio del viaggio di Karen nella psichiatria.

Fummo sorpresi che Karen ricordasse ben poco della storia condivisa e descritta dalle voci: era diventata così abituata alla negatività delle voci da aver dimenticato il loro rapporto passato con lei. Nessuno aveva mai parlato con Karen della storia delle sue voci. Sia in ospedale che nelle cliniche psichiatriche, i medici si erano concentrati unicamente sull'eliminazione delle voci: un obiettivo che non era mai riuscito.

La facilitatrice invitò le voci a spiegare il loro senso di frustrazione, e ben presto divenne chiaro che il loro intento originale era di sostenere Karen, anziché perseguitarla. Le voci descrissero la loro frustrazione molto dettagliatamente e Karen riuscì ad apprezzare i loro sentimenti. Dopo la seduta, Karen cominciò una serie di dialoghi con le voci a casa sua in modo più costruttivo. Un mese dopo, alla seduta successiva, riferì che due delle voci erano scomparse. Due sessioni furono sufficienti a ristabilire il rapporto tra Karen e le due voci rimaste (che nel frattempo erano divenute positive). Era evidente che Karen si era trasformata in una persona indipendente, meno bisognosa di sostegno. Le voci sparirono e rimasero lontane e Karen si senti preparata e fiduciosa ad iniziare a ridurre la terapia farmacologica. Dopo due anni, sente ancora una sola voce che la sostiene (che lei non vuole abbandonare) e conduce una vita piena di soddisfazioni e assume pochissimi farmaci.

In ultima analisi, parlare con le voci ha permesso loro di ritrasformarsi nella forma originaria di supporto. Finalmente Karen non ebbe più bisogno di loro, e le voci si ritirarono.

JUDITH

Judith è una donna di 25 anni ed ha iniziato a sentire le voci all'età di 18. Si era allontanata da casa per la prima volta per frequentare l'università. Inizialmente fu felice di questa nuova esperienza, ma poi cominciò a sentirsi sempre più isolata, ansiosa e sola. Per questo motivo, era contenta che le voci la rassicurassero e le tenessero compagnia e riuscì a proseguire gli studi con ottimi risultati..

Dopo aver casualmente messo al corrente un'amica delle sue voci, Judith attirò su di sé l'attenzione dei servizi psichiatrici. Poiché non intendeva accettare di sottoporsi alle cure mediche, Judith fu ricoverata contro la sua volontà e in seguito venne diagnosticata schizofrenica. Poiché venne spinta a considerare le voci come sintomo di una malattia, Judith cambiò il suo atteggiamento verso le voci, che divenne sempre più ostile e spaventato. A sua volta, questo fatto rese le voci ancora più forti ed aggressive.

Judith divenne oggetto di ostilità da parte degli altri studenti, dopo che la notizia della sua diagnosi si diffuse e il suo senso di disperazione e paranoia non fecero che aumentare la forza delle voci. A tre mesi dal suo primo contatto con la psichiatria, Judith era passata dal ruolo di studentessa brillante a quello di paziente sofferente di psicosi acuta e debilitante. Avrebbe passato i quattro anni successivi tra ospedali psichiatrici e pronto soccorso chirurgico a causa di gravi fenomeni di autolesionismo.

Judith inizialmente non nascondeva il suo scetticismo circa il fatto di parlare con le voci, dato che nessuno aveva mai considerato la loro utilità, ma solo un sintomo privo di significato della schizofrenia. Judith sentiva una determinata voce, molto più dominante di qualunque altra, quindi lei e la facilitatrice concentrarono i loro sforzi a parlare con questa voce. La voce espresse un'ostilità enorme verso Judith, e ribadì il suo desiderio che Judith venisse punita. Inoltre dava segnali molto allarmanti circa la sua morte imminente. Sembrava che non ci fosse assolutamente nulla di positivo o costruttivo in questa voce: il suo obiettivo riguardava esclusivamente argomenti quali distruzione, mutilazioni e morte.

Tuttavia, dopo aver parlato a lungo con la voce, Judith e la facilitatrice si resero conto che le motivazioni di questa voce non erano poi così negative come erano apparse in principio. Judith pervenne alla conclusione che ciò che la voce faceva realmente rispecchiava esattamente il modo in cui Judith si sentiva. Rappresentava sentimenti inconsci di autosvalutazione: tutto il disprezzo e l'odio erano il prodotto del subconscio di Judith, e sarebbe cambiato solo quando lei stessa fosse cambiata. Judith decise che la voce rivelava aspetti misconosciuti del suo stato emotivo, cose che lei non era mai riuscita ad esprimere direttamente. Vista sotto questa luce, la voce disponeva di un potenziale di accrescemento della comprensione di conflitti che Judith doveva affrontare.

Judith non aveva mai avuto l'occasione di analizzare quei sentimenti di scarsa autostima, insicurezza ed ansia che le avevano inizialmente procurato problemi all'università. Poiché tali questioni non erano mai state risolte, si erano esteriorizzate come voci. Judith, insieme alla facilitatrice, scoprirono che la voce voleva aiutare Judith ad essere più forte, e le ricordava che se lei fosse riuscita a gestire questo tipo di esperienze disturbanti, poi non ci sarebbero più stati ostacoli nel conseguimento della laurea e nella ripresa della sua vita. La voce riteneva che Judith sottovalutasse il proprio potenziale e questo faceva arrabbiare la voce Divenne anche chiaro che quando la voce parlava della morte di Judith, essa (o lui?) non la intendeva in senso letterale, ma nel senso che se Judith non avesse provato a farsi valere, sarebbe rimasta una paziente psichiatrica per tutta la vita, e in tal senso avrebbe perso la vita che avrebbe meritato di avere.

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

Judith in seguito disse che le voci, per quanto la spaventassero, erano anche simboliche e significative: rappresentavano punti di rilevanza personale. Erano sembrate malevole solo perché non aveva mai avuto l'opportunità di capirle ed accettarle. Riconoscendo e tollerando le voci, la loro intensità e le loro intrusioni iniziarono a diminuire. Judith ora vive da quattro anni senza assumere psicofarmaci ed è ritornata all'università per conseguire un dottorato. Anche se continua a sentire le voci, queste hanno perso il potere devastante che avevano su di lei. Judith afferma che solo facendo pace con la sua voce è riuscita a rappacificarsi anche con sé stessa.

TINA

Il dialogo con le voci può essere utile a qualcuno per separare il senso del sé dalle voci e quindi riprendere il controllo della propria vita. Tina era una paziente ricoverata con una lunga storia di autolesionismo alle spalle Aveva detto al personale dell'ospedale di sentirsi obbligata ad obbedire alle voce che le diceva di compiere atti autodistruttivi. Accettò di provare a fare una seduta di dialogo con le voci per saperne di più sulle loro motivazioni.

Spiegò di sentire una voce di nome Paul, che lei riconosceva in un vicino di casa che aveva abusato sessualmente di lei nell'infanzia. Nel primo colloquio, venne chiesto alla voce quando era entrata per la prima volta nella vita di Tina (in qualità di voce). Paul disse di averlo fatto undici anni prima, nello stesso momento in cui Tina aveva rivelato a un consulente psicologico l'abuso che Paul aveva commesso. Disse che si era sentito molto minacciato da questo smascheramento, e di aver cercato di controllare Tina invitandola a farsi del male. Fu chiesto a Paul perché trattava Tina in quel modo ed egli affermò di farlo perché si trattava di una donna. Quando il facilitatore chiese a Paul se pensava che tutte le donne fossero esseri umani di serie B, delle quali poter abusare, Paul ammise che era così. Il facilitatore allora commentò che gli uomini avevano bisogno delle donne come madri e Paul disse che sua madre lo aveva picchiato e aveva abuso emotivamente di lui. Il faciltatore chiese come si era sentito Paul: aveva pianto? Paul rispose che se avesse pianto sarebbe stato ancora picchiato. Il facilitatore quindi chiese a Paul se cercava di vendicare il maltrattamento subito abusando di ragazze o donne come Tina. Paul ammise che era proprio così. Paul non provava rimorso per come trattava Tina e disse di essere deciso a continuare a cercare di controllarla e farle del male. A questo punto il colloquio con la voce ebbe termine e venne discusso con Tina.

Il facilitatore commentò che Tina era stata coraggiosa ad iniziare a parlare dell'abuso. Osservò anche che Paul temeva questa sua determinazione e per questo motivo aveva cercato di intimidirla e controllarla. Tina fu d'accordo. Non era al corrente dell'infanzia difficile di Paul e la conoscenza di questa sua vulnerabilità rese la voce meno potente. L'esperienza di aver parlato con la voce conferì a Tina una fiducia rinnovata nel suo potere e nella sua capacità di fronteggiare Paul. Ben presto venne dimessa dall'ospedale dato che il suo autolesionismo non era più un problema.

STEVEN

Steven aveva frequentato i servizi di salute mentale per 11 anni, sebbene durante l'ultimo anno aveva fatto progressi enormi, facendo volontariato e iniziando un corso universitario. Al primo incontro, Steven descrisse una voce di nome Gerald, che rideva di lui in modo dispregiativo, lo offendeva e gli diceva che non sarebbe mai riuscito a combinare nulla di buono. Durante l'intervista,

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

Gerald inizio a riconoscere alcune conquiste di Steven, accettando persino di rivedere il suo comportamento. Tuttavia, tra una seduta e l'altra, Gerald ritornava al suo solito atteggiamento offensivo. Incoraggiato dal facilitatore, Steven cominciò a parlare con Gerald facendosi valere e questo fece sì che la voce accettasse di riconoscere la ritrovata certezza di Steven e le sue conquiste. Una volta fu chiesto a Gerald se aveva qualche consiglio da dare a Steven. La risposta fu che Steven non avrebbe dovuto soccombere al dolore. Il facilitatore poi chiese a Steven di parlargli dei suoi sentimenti verso la madre, che era morta quando lui era giovane. Steven era molto affezionato a sua madre e disse di sentire la sua voce, di quando in quando. Fu deciso di invitare la voce della madre di Steven a partecipare alle sedute successive, e la voce della madre partecipò fornendo a Steven consigli ed incoraggiamento. Ciò diede a Steven fiducia in se stesso per fronteggiare l'ostilità di Gerald e gradatamente le sue intrusioni si ridussero.

Riassunto

Le persone che sentono voci angoscianti possono essere coinvolte in dialoghi per trattare con le voci che limitano la loro vita. Parlare con le voci come descritto in questo articolo è un metodo di cura che realizza un rapporto più efficace tra le voci e l'uditore di voci. Quest'opera è stata ispirata dal Dialogo con le Voci, un metodo sviluppato da Hal e Sidra Stone. Questo quadro metodologico verrà brevemente illustrato. Suggeriremo le tecniche e gli atteggiamenti necessari per parlare con le voci. Saranno illustrate le indicazioni e le controindicazioni. Tre esempi serviranno a chiarire il potenziale di questo approccio.

Bibliografia

Stone, H. & Stone, S. (1993). *Embracing Our Selves: The Voice Dialogue Training Manual*. California: Nataraj Publishing.