PASSI IMPORTANTI PER LA GUARIGIONE DAL SENTIRE LE VOCI

Marius Romme

(traduzione di Angelo Arecco)

Le storie qui narrate dimostrano come il termine "recovery" significhi in realtà "riprendere la vita nelle proprie mani". Ron Coleman (1999) spiega questo concetto come "vivere la tua vita, non quella delle tue voci". Abbiamo scelto 50 persone di diversi Paesi, che conoscevamo personalmente oppure ci sono state consigliate, in quanto sono riuscite a riprendersi. Non solo queste persone avevano avuto seri problemi con il fatto di udire voci, ma spesso erano state sottoposte a cure psichiatriche per lunghi periodi di tempo, dimostratisi inefficaci. Molti di costoro erano stati diagnosticati schizofrenici. Hanno saputo trovare una via dì uscita alternativa, al di fuori del sistema psichiatrico tradizionale.

In queste storie la guarigione è presentata anche come un buon livello di funzionalità e di indipendenza, in situazioni che le persone hanno scelto loro stesse. Significa trovare uno scopo nella vita, una guarigione quindi sia personale che sociale, non una guarigione clinica dove la questione prioritaria del processo di guarigione consiste nello sradicamento delle voci.

Le storie sono buoni esempi di come sbarazzarsi delle voci non è poi tanto importante, e non è neppure affatto necessario. Molte di queste 50 persone hanno conservato una relazione con le proprie voci, però riuscendo a modificarla nel senso di farla diventare una forma di aiuto. Alcune persone hanno eliminato le loro voci originariamente negative, ottenendo in cambio voci positive. Tutte hanno eliminato il disturbo arrecato loro dalle voci cambiando la relazione con esse. Molti non usano più rimedi farmacologici, ma alcuni li assumono in dosaggi inferiori, perché questo le aiuta ad avere una risposta emotiva più efficace. Discuteremo a parte l'uso dei farmaci nel capitolo "Terapie farmacologiche".

Perché un approccio alla guarigione anziché un approccio alla cura?

Gli uditori di voci si ammalano nel senso di divenire disfunzionali a seguito dell'incapacità ad affrontare le voci *insieme* ai problemi che ne stanno alla radice. Perché? Ma perché questi problemi sono troppo ardui per conviverci e portano a uno squilibrio della persona che ode le voci, sia a livello personale che nelle relazioni con altre persone rilevanti.

Non hanno trovato aiuto dalla psichiatria perché in psichiatria udire le voci è considerato come il risultato di una malattia e non una reazione ai problemi della vita che fanno sì che la persona si senta priva di potere decisionale. I problemi della persona vengono pertanto trascurati e considerati irrilevanti, rendendo la soluzione dei problemi più complicata. Gli uditori di voci in psichiatria vengono per lo più gestiti in relazione ai loro sintomi, e non come persone con problemi ma anche potenzialità. Descriveremo altrove le condizioni che impediscono alla psichiatria tradizionale di aiutare gli uditori a guarire.

Ron Coleman (1999) spiega la differenza tra un approccio alla guarigione e quello alla cura. Vedremo nelle storie di questo libro che un approccio alla guarigione è molto più valido e

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

soddisfacente rispetto a un approccio alla cura poiché udire le voci non è indice di patologia, bensì un segnale di problemi esistenti. Come facciamo a saperlo? Da ripetuti studi epidemiologici è risultato ovvio che sentire le voci e avere allucinazioni sono fenomeni ben presenti tra la popolazione normale, e anche con maggior frequenza tra le persone con una malattia psichiatrica diagnosticabile rispetto alle persone già diagnosticate dalla psichiatria. Lo studio di Tien (1991) indica un tasso di 2/3 contro 1/3 rispetto alle voci. Questo risultato di ricerca indica che udire le voci in sé non è indice di malattia mentale, ma come sappiamo che invece è una reazione a problemi di carattere emotivo?

I nostri studi (Romme & Escher 1989; 1993; 2000; 2005), e quello di Read et al (2005 – una rassegna di letteratura di 180 studi diversi) dimostrano l'esistenza di una relazione causale tra i traumi e l'udire le voci. Dopo quest'imponente rassegna del 2005, sono stati pubblicati cinque ricerche su vasta scala, di cui una su base prospettiva. Tutti questi studi hanno riscontrato un significativo effetto di rapporto esistente tra il numero di traumi subiti e l'incremento del rischio di andare soggetti a fenomeni di tipo psicotico. Altri studi indicano una relazione con la negazione emotiva (Ensink 1992; Honig et all.1998). A causa di queste relazioni causali, concludiamo che udire voci è un segnale di problemi esistenti, conseguenza di tali esperienze traumatica e negazione emotiva. Un'altra indicazione è la scoperta di riferimenti alle esperienze traumatiche nelle caratteristiche delle voci stesse e nel contenuto di ciò che dicono alla persona che le sente.

Che cos'è la guarigione?

Per riaversi, gli uditori imparano a fronteggiare le conseguenze sia sociali che emotive dei loro problemi originari. Nel processo di guarigione, esse identificheranno la relazione tra le voci e le emozioni e quello che è loro accaduto. Avranno anche una prospettiva migliore della relazione di potere tra la persona e le sue voci. Con la guarigione si riprenderanno il potere ed esprimeranno la loro capacità di potere sulle proprie voci. Inoltre, sapranno crearsi delle occasioni di scelte che rendano loro possibile assumersi la responsabilità della loro vita e delle loro emozioni. Facendo ciò eleveranno la propria autostima. Poco a poco scopriranno che le voci stanno esprimendo emozioni e che quelle emozioni sono esattamente le stesse provate dall'uditore come conseguenza della situazione traumatica vissuta. Il processo di guarigione consiste in punti di svolta nella relazione con le voci, dove la persona diventa sempre più forte e indipendente. Ecco quello che secondo noi è un approccio che porta a guarire. Non ha senso cercare di curare i segnali dei problemi, e tale approccio non è neppure molto efficace, nel momento in cui il retroterra traumatico non viene assimilato e le emozioni suscitate non vengono affrontate affatto. Le voci sono le storie delle emozioni minacciose, emozioni della persona, contorta da esperienze terrificanti, senso di disperazione, sentimenti di colpa, aggressione ed ansia. Nelle storie di questo libro continuerete a trovare spunti sulla relazione tra i traumi, la negazione emotiva e altri problemi stressanti e il sentire le voci, in conseguenza delle emozioni devastanti collegate a questi traumi.

Ron Coleman (1999) è un notissimo uditore di voci che è guarito dal suo disturbo causato dalle voci. Egli ha descritto molto chiaramente il suo personale processo di guarigione. Raccontando della sua guarigione rileva quattro importanti elementi:

- Coinvolgere gli altri, poiché si ha bisogno di indicazioni, speranza sostegno e rapporti amicali;
- Lavorare sui quattro "auto": autostima, autofiducia, autocoscienza e autoaccettazione;

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

- Fare delle scelte: diventare responsabili di sé e delle proprie decisioni e trovare uno scopo nella vita;
- Prendersi il possesso, ossia imparare a possedere la propria esperienza dell'udire le voci come individuale.

Ognuno di questi 4 elementi è importante, e li abbiamo riscontati tutti in molte delle storie personali, non tanto come "gradini" quanto come elementi da affrontare durante l'intero processo di guarigione.

Leggendo queste storie, si trovano anche molti altri aspetti significativi da esaminare lungo il viaggio verso la guarigione. Per questo capitolo abbiamo scelto i fattori di influenza e le azioni che le persone hanno descritto come importanti e che sono state ripetutamente riferite. Abbiamo ordinato queste informazioni sotto svariati capoversi ed illustreremo ciascuna di esse con esempi tratti dai testi delle storie. Come già accennato, il ruolo dei farmaci in questo processo verrà descritto in un capitolo a parte. Anche il ruolo dei gruppi di uditori di voci sarà descritto in un altro capitolo, così come quello svolto dalla psicoterapia. Qui ci interessa concentrare l'attenzione sulle questioni proprie del processo di guarigione.

Questioni importanti per la guarigione dal disturbo delle voci:

1) Incontrare qualcuno che mostri interesse verso l'uditore come persona;
2) Dare speranza, una via d'uscita e una normalizzazione dell'esperienza;
3) Incontrare persone che accettano le voci in quanto reali ed essere accettati come uditori di voci dagli altri ma anche da sé stessi, diventando così padroni delle proprie voci.
4) Assumere un interesse attivo verso le proprie voci.
5) Riconoscere le voci come personali.
6) Cambiare la struttura di potere tra la persona e le sue voci.
7) Operare delle scelte.
8) Cambiare la propria relazione con le voci.
9) Accettare sé stessi attraverso l'accettazione delle emozioni come proprie.
10) Riconoscere le proprie emozioni personali ed accettarle.

1) Incontrare qualcuno che dimostri interesse verso l'uditore in quanto persona.

Appare fondamentale l'incontro con qualcuno che mostri interessi verso l'uditore considerato come persona. Gli uditori di voci spesso sono soggetti a un tipo negativo di approccio da parte degli altri a causa delle voci che sentono. Sia in psichiatria che nella società in senso lato, il sentire le voci viene visto come un segno di follia e quindi non viene accettato. Ciò non incoraggia un uditore a parlarne liberamente. I problemi che stanno alla base delle voci vengono anche molto spesso percepiti come qualcosa di cui vergognarsi, quindi l'uditore necessita anche di un approccio positivo rispetto al suo senso di autostima. Questo è un primo passo necessario per realizzare un'alleanza con la persona e stimolarla ad aprirsi. Quasi tutti gli uditori ne parlano:

Dugger dice al suo terapeuta in un colloquio: "Lei si è rivolto a me in quanto persona, e io sono diventato un'identità. Lei ha mostrato interesse per la commedia teatrale che ho scritto. Prima ero sempre stato trattato come un paziente, e vivevo in una specie di terra di nessuno dove ho

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

sperimentato una cessazione delle mie sensazioni. Quando lei mi ha scalato la terapia è stato come risvegliarsi e acquisire uno stato di chiarezza mentale".

Eleanor "Tornai a Bradford e il mio nuovo psichiatra era un certo Pat Bracken e mi ha aiutato moltissimo. La primissima volta che l'ho incontrai mi disse: "Ciao, Eleanor, piacere di conoscerti. Puoi dirmi qualcosa su di te?" Io mi limitai a guardarlo e dissi: "Mi chiamo Eleanor e sono schizofrenica". E lui, con il suo calmo accento irlandese mi disse qualcosa di una forza sorprendente: "Io non voglio sapere quello che gli altri hanno detto di te, voglio sapere chi sei tu".

E anche **Stewart**: "In quel periodo (era ospite di una casa famiglia a 16 anni e aveva sentito dire che con la sua diagnosi di schizofrenia non avrebbe dovuto avere molte aspettative di vita, come un lavoro, relazioni sociali, e così via), c'era questa educatrice, che aveva capito cosa avrebbe fatto al caso mio, e alla fine mi trovò una sistemazione più adatta. Lei era molto informale, quasi un'amica, e mi trattava come una persona. Mi ha dato anche un'idea alternativa su cosa aspettarmi dal mio futuro".

E infine **Ron**: "Ogni viaggio verso la guarigione inizia da qualche parte, e per me l'inizio fu l'incontro con Lindsay Cooke, la mia operatrice di sostegno. Fu lei che riuscì a vedere qualcosa al di là della mia follia e nelle mie potenzialità. Fu la sua fede in me a dare il calcio d'avvio della mia guarigione".

2) Dare speranza, indicare una via d'uscita e normalizzare l'esperienza.

Incontrare qualcuno che si interessi all'uditore in quanto persona spesso coincide con trovare qualcuno che dia un'alternativa e una speranza. Gli uditori riferiscono questo fatto come un'importante "miscela" alla base della guarigione. Qui io ho voluto tener distinti questi due passaggi in quanto sono condizioni entrambe molto rilevanti per fornire all'uditore un buon punto di partenza. Nella psichiatria tradizionale, è difficile trovare questo metodo di approccio a causa dei pregiudizi esistenti sull'udire le voci.

Molti uditori citati in questo libro hanno iniziato il proprio percorso verso la guarigione narrando il loro incontro con una persona in grado di esprimere il suo interesse verso la persona e ha fornito una speranza indicando una via d'uscita, come quando **Ron** dice: "Fu lei (la mia operatrice di sostegno) a spronarmi a partecipare al gruppo di auto aiuto per uditori di voci di Manchester all'inizio del 1991. Fu lei, non io, a credere che un gruppo simile mi sarebbe stato utile".

Non necessariamente deve trattarsi di un operatore della salute mentale, ad esempio per **Stewart** fu un'altra uditrice di voci: "La mia guarigione ebbe inizio quando incontrai un'altra utente del servizio che lavorava per un ente di beneficenza. La cosa mi fece aprire gli occhi perchè anche lei era un'utente, ma con un lavoro, un compagno e una casa, tutte cose che mi avevano indotto a credere di non poter mai avere, al di là della mia portata".

O, ancora, può essere una persona vicina come capitò ad **Antje**: "Ero arrivata a un punto nella mia vita dove mi sono detta che non valeva più la pena di essere vissuta. Conclusi che era ora di farla finita per sempre. Mia madre era molto preoccupata, poi vide in televisione Hannelore, la coordinatrice della rete degli uditori di voci. Trascrisse il suo indirizzo ed andò da lei, partecipando a un gruppo, dopo di che me lo raccontò. Ma io non ne volevo sapere. Lasciò un dépliant intitolato

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

"Accettare le voci" sul mio comodino accanto al letto. Lo appoggiò dicendomi: "Puoi tenerlo, a me non interessa". Quando uscì dalla stanza io iniziai ad incuriosirmi e lo lessi. Fui molto sorpresa del fatto che una psichiatra scriveva cose molto diverse sulle voci. A quell'epoca avevo anche una nuova dottoressa, e anche lei era diversa. Fu la prima a chiedermi se mi era capitato qualcosa alla prima comparsa delle mie voci".

Hannelore dice cose simili circa l'inizio della sua guarigione: "Puoi successe qualcosa, in questa giostra di isolamento, ricoveri e medicine sempre nuove. Fu l'incontro con un'educatrice di idee avanzate che non vedeva in me semplicemente una donna gravemente malata ma mi parlava, come se io fossi stata una persona normale; per la prima volta dopo tanti anni mi sentivo presa sul serio da qualcuno. Ecco il motivo per cui piano piano iniziai a parlare con lei delle mie voci. Questa dottoressa fu una delle prime psichiatre in Germania, all'inizio degli anni Novanta, a sperimentare un diverso approccio alle voci".

Debra parla di un'amica, quando racconta: "Giunsi ad un punto dove sentivo di non potercela più fare. Non avevo altra scelta che uccidermi, dopo di che il tormento sarebbe finito; sarei stata libera. Ma mentre il desiderio di raggiungere la pace mi sopraffaceva, la volontà di vivere era più forte, allora con l'aiuto e il sostegno di un'amica decisi di fare un ultimo tentativo di mettere sotto controllo le mie voci".

'Normalizzare' l'esperienza per alcuni è un termine migliore di "accettare". Questo lo abbiamo osservato particolarmente con le persone che hanno subito un abuso sessuale, e le cui voci avevano le caratteristiche della persona che aveva compiuto l'abuso. Per loro, "accettare" potrebbe forse voler significare dover accettare anche l'abusatore, e si deve accettare tutto quello che le voci chiedono, ma questo non è il significato di "accettare". All'inizio il termine accettazione potrebbe creare confusione a causa di questo tipo di interpretazione. Diverse storie illustrano l'importanza dell'incontro con persone che hanno normalizzato la loro esperienza.

Mien: "Il mio psicoterapeuta mi disse che non ero pazzo ma che loro [le voci] erano correlate al mio passato. Questa è un'esperienza piuttosto normale di cui si può parlare con altri. Mi ha aiutato a capire che udire le voci è un'esperienza abbastanza normale, che si può raccontare, e che le voci esprimono quello che ti sta succedendo. E' qualcosa che appartiene a me".

Ed infine **Eleanor** che parla del suo nuovo psichiatra: "Mi parlò della filosofia di Marius Romme e Sandra Escher e del Coordinamento Uditori di voci e del fatto che questa non è altro che una normale esperienza umana, dell'importanza di concettualizzarla a proprio modo."

3) Incontrare persone che accettano le voci come reali ed accettarle a propria volta.

Essere interessati alla persona e chiedere cosa è accaduto nella sua vita è un modo per dimostrare l'accettazione delle voci ed aprirsi a sufficienza per parlarne. Dalle storie capiamo che questo è un requisito sine qua non per la guarigione, incontrare persone che accettano le voci come una realtà per l'uditore, e accettarle come realtà per l'uditore stesso.

Ron a questo proposito scrive: "Anne Walton, un'uditrice come me che al nostro primo gruppo per uditori mi chiese se sentivo le voci. Quando risposi di sì, lei mi disse che erano reali. Può

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

sembrare poca cosa, ma quella sola frase per me è stata come una bussola che mi ha indicato il cammino che dovevo percorrere e su cui ho basato il mio credo nella guarigione".

Flore, che è guarita principalmente grazie a un gruppo di auto aiuto dice: "La psichiatria non mi aveva dato nulla (per 35 anni). Le cose son cambiate quando ho incontrato una psichiatra che si arrabbiava con me, perché capiva che io indossavo diverse "maschere". E' stato un bene, perchè ero imbottita di farmaci e lasciavo che le cose mi scivolassero addosso. Il secondo cambiamento venne causato da un'infermiera che continuava a rompermi le scatole affinché io partecipassi a un gruppo di auto aiuto. Alla fine ci andai e scoprii che potevo essere chi ero veramente, e questo mi ha aiutata molto".

Jan parla del suo incontro con l'approccio al sentire le voci: "La prima volta che ho assistito a un intervento di Marius e Sandra per me è stato un colpo perché dicevano cose controcorrente a quelle sostenute da tutti gli altri, cioè che non c'era un senso nelle voci. Istintivamente mi resi conto che avevano ragione e che io stesso avevo voluto lavorare in quel modo da 11 anni ma mi era stato insegnato il contrario. Ci veniva insegnato che era pericoloso parlare con le persone delle loro voci. La terapia mi ha permesso di osservare cosa mi stava succedendo e la causa delle mie voci".

Accettazione in una prospettiva più ampia; l'accettazione può avere un impatto maggiore rispetto alla normalizzazione.

Karina: "Quel che mi ha aiutata è stato il sostegno avuto dalla rete uditori, il sentirmi parte di qualcosa e l'essere accettata per chi ero. Sentivo che il sostegno che ricevevo alla Casa Rossa era qualcosa di incalcolabile valore".

Sue fornisce una visione più ampia di come l'accettazione delle voci apra la strada alla guarigione. Lei dice: "Per quanto riguarda l'accettazione io ho:

- Accettato le mie voci come reali;
- Ho smesso di cercare di sbarazzarmene, bensì le ho accettate come personali;
- Sono divenuta consapevole del mio possesso delle voci;
- Ho smesso di cercare una causa fuori di me stessa;
- Ho cercato soluzioni dentro di me;
- Ho analizzato cosa era successo nella mia vita che poteva essere messo in relazione
- alle voci che sentivo;
- Ho accettato quelle emozioni sgradite e che non riuscivo a padroneggiare facilmente".

Questa prospettiva più ampia porta anche all'accettazione del sè, come dice anche **Sasja**: "Ti accorgi delle conseguenze del sentire le voci molto più tardi. Devi cambiare anche te stesso, che ti piaccia o meno. A me non piacciono i cambiamenti. Adesso sono molto più filosofo, ma prima volevo controllare tutto". Questo accade alla fine o dopo la guarigione, ma è parte del continuo sviluppo personale.

4) Assumere un interesse attivo per la propria esperienza.

Accettare le voci come un'esperienza reale apre la porta al loro significato e alla loro relazione con la propria vita. Questo vale sia per l'uditore di voci sia per l'operatore che lavora con lui o lei.

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

Quando si considera il sentire le voci solo come un sintomo di malattia, non ha molto senso scendere nei particolari circa il loro retroterra nella vita quotidiana. Scoprire invece la relazione tra le voci e le esperienze vissute dà all'uditore un motivo per assumere un interesse attivo in sé stesso, e all'operatore una nuova indicazione su come potersi rendere utile. Essere attivamente interessanti aiuta, poichè induce l'uditore a informarsi maggiormente attraverso la lettura, i discorsi e lo scambio con esperienze altrui.

Eleanor racconta: "Parlai con Julie Downs (coordinatrice della rete uditori inglese) al telefonono e iniziai a leggere qualcosa a proposito della rete e pensai 'caspita, forse anch'io potrei farne parte!"

Ami dice: "Lessi un annuncio su una bacheca che qualcuno avrebbe tenuto una conferenza sul sentire le voci, una certa Liz Bodil [che ha promosso l'accettazione delle voci in Svezia). Questo è stata la chiave di volta. Vendeva anche dei libri. Quel libro [*accettare le voci*], lo lessi in una notte. Sentivo che era fatto per me. Descriveva la mia esperienza e c'era anche scritto che esisteva un motivo per le voci".

Jacqui Dillon riferisce: "Lessi un mucchio di materiale e alla fine fui meglio informata sui modi di comprendere l'esperienza umana. Mi interessavo al fernomeno della dissociazione e iniziai a valorizzare il livello al quale aveva usato questa capacità per la mia sopravvivenza. Lessi anche molto sulla teoria della genitorialità empatica ("attachment"). Scoprire il libro di Judith Herman "Traumi e Guarigione" ha avuto un effetto profondo su di me. Improvvisamente le mie esperienze assumevano una prospettiva più ampia. Non ero più sola nel sentirmi offesa dai danni arrecatimi dalla società, che patologizza i sopravvissuti a un abuso".

5) Riconoscere la propria voce come personale.

L'interesse attivo può prendere varie direzioni. Vediamo come all'inizio molti siano interessati nel punto di inizio dell'esperienza, particolarmente gli operatori che desiderano concentrarsi sulla domanda perché così spesso hanno grandi difficoltà ad accettare le voci. Ovviamente è normale essere interessati in ciò che le voci dicono, poichè questa è la caratteristica primaria del sentire le voci. Esse *dicono qualcosa,* e quello *che dicono* è il punto si cui focalizzare l'attenzione. Ci sono molte altre caratteristiche delle voci che parlano della vita della persona. Le voci possono essere riconosciute come personali per quello che dicono (**Gina**) o per le loro caratteristiche intrinseche (**Lisette**; **Daan**) o per ciò che le ha scatenate (**Daan**); o per le emozioni che rappresentano **(Antje; Sue**). Per via dei demoni che esse rappresentano (**Eleanor**; **Peter B**); o in un senso più lato (**Mien; Johny S.; Hannelore**). Per queste relazioni, vedere anche il capitolo "Dare un senso".

Gina inizialmente analizzò in psicoterapia cosa le era accaduta prima di iniziare a sentire le voci, e riconobbe che quel che le era successo l'aveva privata di potere perché aveva perso un'amicizia, il lavoro e abitava in un appartamento pericoloso. In seguito, lei e il suo terapeuta analizzarono cosa c'era di personale nelle sue voci: "Quando uscivo, talvolta le voci mi dicevano 'sta uscendo un'altra volta' e avevano un tono critico. Non erano affair loro perchè non avendo un lavoro potevo uscire quando volevo. Ma poi mi accorsi che io stessa avevo pensato la stessa cosa. Altri esempi: quando le voci dicevano 'Guarda quanto è brutta' questo capitava nei giorni in cui io stessa mi sentivo brutta. Ma le voci esageravano sempre con le loro affermazioni. Analizzando ciò iniziai a

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

capire che in un certo modo le voci esprimevano i miei stessi pensieri. E' abbastanza strano, ma esse non sono altro che i tuoi pensieri rispetto ad un'emozione".

Lisette: "La mia voce è maschile e si chiama Stefan. Il mio terapeuta mi disse chiaramente che c'era una somiglianza tra questa voce e il mio patrigno. Nel momento in cui me lo diceva, ho avuto un flashback e ho visto il mio patrigno. Capii che malgrado non fossero uguali, la mia voce assomigliava a quella di lui e mi chiedeva di fare le stesse cose, come ad esempio "Non mangiare così tanto altrimenti ingrasserai troppo".

Daan dice: "Pensavo di essere cattivo perchè le voci mi insultavano continuamente. Più tardi mi resi conto che le voci erano correlate a un abuso fisico in quanto avevano le caratteristiche delle persone che avevano abusato di me. Poi percepii che le voci diventavano più o meno invadenti secondo la situazione in cui mi venivo a trovare. Diventavano cattive quando c'era conflittualità in casa. Quindi, in un certo senso, erano come uno specchio della mia situazione di vita".

Antje: "In terapia ho lavorato sul libro di Ron Coleman e Mike Smith. Presto arrivammo al contenuto delle voci, il rapporto tra le mie emozioni e il modo di parlare delle voci. Quando io mi arrabbiavo senza esprimere la mia rabbia, le voci si arrabbiavano con me. Un tema circa I miei genitori, in particolare mio padre, venne alla luce. In questo modo iniziai a pensare a me stessa e mi accorsi di come le mie esperienze di vita si raccordavano alle mie voci."

Sue: "La relazione con le mie voci ha sempre avuto a che fare con emozioni soppresse. Ogni qual volta avevo esperienze traumatiche, sembrava che le mie voci acquistassero forza".

Eleanor: "Iniziai poco a poco a capire che sì, lui è un demonio, ma un tipo di demone personale. I suoi aspetti demoniaci erano gli aspettati non accettati della mia autoimmagine".

Mien: "La voce cattiva mi diceva che l'abuso sessule era stato una punizione per la mia pigrizia e stupidità. Però in psicoterapia acquisii una conoscenza più profonda di me stesso. Compresi che le voci hanno sempre e comunque a che fare con come mi sento. Quelle voci esprimono cosa mi è successo o cosa mi sta accadendo".

Johny S: "Questa è stata la mia chiave di volta [aveva seguito un corso sull'accettazione delle voci] dato che iniziai a mettere in relazione gli avvenimenti della mia vita passata con le voci".

Hannelore: "Ad esempio venire a capo della mia sessualità per me fu un problema enorme, e fui in grado di affrontarla perchè meno medicine significano il ritorno del mio desiderio sessuale, e divenne chiaro che quello che io volevo era un'altra donna, e adesso le voci non mi tormentano più in questo senso".

6) Cambiare la struttura di potere tra la persona e le sue voci.

Questo appare un prerequisito necessario per la guarigione. Comprende diversi aspetti ed è un processo di per sé. I passi possono essere i seguenti:

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

a) Riorganizzare il modo di affrontamento:
Ad esempio dare alle voci un certo orario durante il quale si è disposti a parlare con loro, e il resto della giornata dire "non adesso, ma all'ora che abbiamo stabilito".
Stewart: "Ero già capace di rispondere alle mie voci con I miei pensieri, ma imparai a imporre un momento specifico della giornata, la sera, quando mi sarei concentrato su di esse, e semplicemente dicevo 'più tardi' se le voci comparivano prima".
Audrey: "Quando iniziai a lavorare sulle mie voci gli concessi spazi di tempo. La voce rossa e un'altra voce dovevano venire da me alla sera. La voce blu invece più sovente veniva nei fine settimana".
Jacqui Dillon: "Avevo dei mantra che ripetevo per affrontare il terrore e che mi aiutavano a ricostruire il mio autoconvincimento. Se una voce continuava a dirmi: 'sei una cattiva madre', io rispondevo 'amo mia figlia e lei ama me'. Se una voce continuava a dirmi 'il tuo destino è segnato. Avrai una morte atroce', io rispondevo 'adesso sono al sicuro e sono libera'. Ripetevo continuamente queste parole di potere tutto il tempo".

b) Liberarsi dal ruolo di vittima:
Eleanor "Allora, avendo visto mia madre darsi da fare, Pat Bracken anche, la sua équipe, mia sorella, e mio padre… mi chiesi: Chi non sta facendo nulla per me? L'unica persona che non lottava ero io. Fu un'illuminazione. Ero seduta in tinello, mi guardai allo specchio e sembravo proprio mal messa. Una parte di me mi diceva 'guardati, guardati un po" non in modo aggressivo, tuttavia. Ma questa piccolo parte compassionevola di me diceva 'Guarda, è a questo punto che sei? Ti decidi o no a fare qualcosa?" Avevo proprio toccato il fondo, più giù di così non potevo andare. Fu in quel preciso istante che pensai 'E va bene, tu devi deciderti a fare qualcosa'. Realizzai che il sistema psichiatrico aveva fatto di me una vittima, ma ero io che continuavo a ricoprire quel ruolo. Allora seppi che quello che andava fatto era affrontare quella voce maschile perché era lui a tirare i fili. Diceva 'salta' e io dicevo 'fino a che altezza?'.
Hannelore scrive: "Mi sono liberata dal ruolo di vittima. In questo Ron Coleman è stato ed è tuttora un grande esempio, per me".
Jeanette W: "In terapia ho appreso a dire a me stessa 'sei responsabile di quanto ti senti offesa'. Non si tratta solo di chi ti ha offesa, ma anche fino a che punto tu ti senti ferita".

c) Affrontare i demoni del proprio passato:
Peter B: "Lui [un formatore del coordinamento] si limitò a dire: 'Tu devi occuparti dei demoni del tuo passato'. E guardando alla mia vita passata, il demone del mio passato era la mia abusatrice. La vedo ancora regolarmente a Sheffield, mentre cammina per la strada. Quando vedevo quella ragazza, scappavo via terrorizzato. Poi un giorno decisi di fare quello che quel tizio mi aveva detto. Non scappai. Quando la vidi venire verso di me, il primo impulso fu quello di fuggire. Il cuore mi batteva, ma mantenni il contatto visivo. Continuai a camminare avvicinandomi a lei. Lei mi vide e volse lo sguardo in un'altra direzione. Allora io sentii di aver spostato l'equilibrio di potere. Non ne avevo più paura. Aveva effettivamente perso qualsiasi significato".

d) Sfidare il potere delle voci:
Eleanor racconta: "Mi resi conto che la paura che sentivo aveva creato questa specie di circolo vizioso di esclusione ed isolamento. Feci una prova per verificare la verità delle cose sostenute dalla voce. Una sera egli mi disse: 'voglio che tu ti tagli un alluce e se non lo farai ucciderò tutta la tua famiglia'. Era la cosa più difficile da fare per me, ma gli risposi 'Fallo pure'. Fu una notte tremenda ma non successe nulla del genere, quindi capii che lui non aveva tutto questo gran potere".

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

Debra: "Conclusi che i demoni si erano sbagliati a scegliere me. Non ero all'altezza, e se si erano sbagliati su di me allora forse non erano poi così infallibili come dicevano o così potenti come inizialmente avevo creduto. Decisi di metterli alla prova, affidando loro qualche compito. Gli diedi il semplice ordine di lavarmi i piatti sporchi. Furono incapaci di farlo, quindi il seme del dubbio a proposito del loro vero potere era stato gettato".

e) Riprendersi il potere:
Debra: "Mi accorsi che l'unico potere delle voci era quello che io davo loro. Avevano bisogno di me per compiere azioni e parlare a determinate persone; senza di me erano impotenti. Quindi affrontai le voci come avrei fatto con chiunque, ed iniziai a mettere dei 'paletti' rispetto a come e quando potevano contattarmi".
Eleanor, dopo aver sfidato il potere delle voci, riferisce: "Iniziai a stabilire dei confini dicendogli cose del tipo 'non parlarmi prima delle otto di sera perché io non vorrò parlare con te a quell'ora".
Jeanette B: "Un giorno le mie voci mi dissero che avevo esagerato e che dovevo essere punita. Sarei morta la notte stessa per cadere tra le mani del diavolo. Per quanto spaventata, mi addormentai e mi svegliai il mattino dopo, ancora viva. Questa è stata una svolta, mi resi conto che dicevano stupidaggini, e da allora in poi le ho sistematicamente chiuse fuori e ho iniziato a concentrarmi sui miei pensieri".
Flore: "Prima ascoltavo la voce e facevo quello che lui mi diceva. Appresi in seguito che io avevo una mia opinione e una mia mente, e non dovevo dar retta alla voce".
Sue: "Accettari le mie voci come reali, cercai soluzioni dentro di me. Reclamai il mio potere personale".
Lisette: "Penso che la cosa più importante per me, che mi ha dato potere sulla mia voce, è stato essere abbastanza coraggiosa da diventare cosciente di quanto mi era accaduto da giovane [abuso sessuale]. Ciò non fu affatto facile, poichè quando iniziai a parlare della voce, ero molto spaventata. La mia terapeuta fu gentile a farmi presente che la mia ansia non le dava motivo di smettere di lavorare con me".
Audrey: "Una delle cose che ho fatto è stata sostenere Audr junior [voce di bambina] ad affrontare la voce blu [voce dell'abusatore]. C'è voluto tempo, per incoraggiarla a tenergli testa e dirgli chiaramente che aveva fatto una cosa sbagliata. La voce blu si fece da parte e lei si rafforzò. Fu veramente un gran successo e tolse un mucchio di potere che aveva la voce blu."

7) Operare delle scelte.

Scegliere è importante per guarire a diversi livelli durante l'intero processo. Scelte molto semplici come: Restar viva (**Jeanette W.**), trovare persone amiche a cui appartenere (**Frank**); sviluppare sé stessi (**Debra**); fare volontariato per elevare autostima ed autovalore (**Karina**; **Mien**; **Flore**; **Riny**; **Jolanda**); mettersi in proprio nel lavoro (**Stewart**); trovare uno scopo nella vita (**Peter B**.)
Jeanette W. Aveva tentato il suicidio molte volte senza esito e racconta: "La mia prima scelta fu restar viva, il che aveva delle conseguenze pratiche, ad esempio aver cura di me. La scelta successiva fu scoprire che 'io stavo bene'. Dato che il mio terapeuta a trovarmi bene, cominciai a pensare: 'perchè devo essere così esigente verso me stessa, cosa c'è di così sbagliato in me?"
Frank: "Mi unii al gruppo di auto aiuto e feci uno studio per il coordinamento. Non ci stetti a pensare tanto perchè sapevo di aver bisogno di amici e non volevo finire isolato".

Debra: "Decisi che dovevo correre il rischio di invitare persone vere nel mio mondo e cautamente e goffamente mi diedi da fare. Alla fine giunsi al punto in cui cominciai ad avventurarmi fuori di casa, proseguire gli studi, andare all'università, fare amicizia e trovare lavoro".
Karina: "Il volontariato mi ha aiutato a mantenere meglio l'autostima e mi ha dato qualcosa da fare e su cui concentrarmi. Essere creativa mi ha aiutata, mi ha dato un punto di riferimento davvero importante, per credere in me stessa e mi ha fornito l'opportunità di esprimermi".
Stewart: "Un altro punto di svolta per me fu il desiderio di mettermi in proprio. Decisi di correre il rischio di fare a meno della pensione di invalidità. Una volta iniziato a rifarmi un po' della mia vita e a lavorare, che di per sé è stata una gran cosa, provai un senso di autovalorizzazione. Penso perchè la mia autostima si era elevate, e mi dava uno scopo nella vita diverso dal gironzolare e bere tazze di tè!"
Peter B.: "Quando in qualche modo sfidai le voci dominanti, mi serviva un punto su cui concentrarmi nella vita, e in concreto contattai il coordinamento uditori voci di Manchester. Mi invitarono ad andare a trovarli, lo feci e seniti che il mio posto era proprio lì. Ne ho passate tante nella mia vita, quindi mi devo pur rifare un po'. Da allora mi dedico alla formazione e ho iniziato a scrivere un libro. Ho di nuovo uno scopo".

8) Cambiare il rapporto con le proprie voci.

Sembra molto importante che nel processo di guarigione si cambi il rapporto con le proprie voci, pertanto questo appare un altro requisito sine qua non. Ecco alcuni esempi di come gli uditori di voci gestiscono in maniera particolare il cambiamento di tale rapporto.
Antje dice: "Un terapeuta sciamanico mi insegnò a parlare amichevolmente e lentamente con le mie voci, e chieder loro da dove venissero. Dopo 3 o 4 settimane, parlando tre o Quattro volte al giorno con le voci in questa maniera amichevole e lenta, si calmarono e si acquietarono. Questo rese possibile far svanire le voci che sentivo da così tanti anni".
Andreas scrive: "Mi accorsi che la continua catena di odio nel rapporto tra me e le mie voci aveva bisogno di essere interrotta. Solo quando accettai che molte cose dette dalle voci erano vere fui in grado di perdonarle. Solo quando chiesi alle voci arrabbiate di perdonarmi iniziai ad essere meno depresso".
Debra scrive: "Decisi che tutto quello che avevo fatto sino ad allora non funzionava, quindi pensai di fare l'esatto opposto. Per prima cosa cambiai il mio atteggiamento verso le voci. Invece di inchinarmi ad ogni richiesta, iniziai ad accoglierle come si fa con gli amici e dar loro il benvenuto quando arrivavano, trattandole gentilmente e con rispetto. Come risultato, la mia paura si ridusse il che a sua volta alleviò il disturbo che sentivo; adesso quando udivo una voce il mio livello di ansietà non si alzava più. Cominciai anche ad esplorare altre zone della mia vita per scoprire quale ruolo giocavano le voci".
Ami racconta: "Il rapporto con le mie voci cambiò quando imparai a considerarle come un segno dei miei problemi e a reagire in modo positivo. Quando mi dicevano 'guardala un po', che disastro' mi guardavo allo specchio e pensavo 'Hanno ragione, dovrei vestirmi meglio' e da una influenza negativa nacque uno stimolo".
Eleanor: "Col tempo iniziai ad avere più controllo dei tempi, e di nuovo mi chiesi 'quanto è davvero potente lui [la mia voce maschile] se è disposto ad aspettare fino a quando gli abitanti dell'East End mi parleranno? Essendomi accorta di queste cose pensai 'beh, da dove viene allora? Non viene da fuori, non può, può venire solo da me'. Ero come affascinata da quest'idea e pian piano iniziai a capire che sì, era un demone ma un mio demone personale".

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

Gina: "Ho imparato a chiedere cose alle voci e mi sembrava che parlassero delle stesse cose che pensavo io. Mi dicevano cose vere. Che non potevo permettermi un affitto così caro e che non potevo restare in quella casa".
Hannelore: "Cominciai a ricordarmi di com'ero prima di sentire le voci, prima delle cure psichiatriche e come riuscivo ad affrontare le voci stesse".
Stewart: "Dopo essermi sistemato con una mia attività in proprio il mio rapporto con le voci cambiò. Penso a causa dell'innalzamento della mia autostima. Il lavoro mi aveva dato uno scopo".
Janette B: Quando aveva sfidato il potere delle voci, ricorda: "Quella fu una vera svolta. Mi resi conto che dicevano stupidaggini e le chiusi fuori sistematicamente per dedicarmi ai miei pensieri personali. Ogni cosa che facevo, come apparecchiare la tavola, continuavo a ripetere 'questa è una forchetta, questo un coltello' e così via. In questo modo assunsi il controllo. Mi ci vollero cinque anni per escluderle al cento per cento, ma alla fine ce l'ho fatta".

Da qui si può vedere come le modalità in cui le persone cambiano il rapporto siano molto differenti, ma sembra un prerequisito essenziale per guarire dal disturbo delle voci. Cambiare il rapporto pare divenire possible unitamente al cambio della relazione di potere tra la persona e le sue voci. Con il riconoscimento che l'uditore/uditrice conferisca il proprio potere alle voci, e con l'inizio della riacquisizione di tale potere, diviene possibile cambiare il rapporto con le voci. Questo può avvenire o instaurando un'amicizia e quindi dipendere meno dalle voci (**Antje**), o riconoscendo che quanto detto dalle voci ha un valore per la persona (**Ami**; **Sue**). Un terzo caso sembra essere la capacità di riprendersi pienamente il potere. Vediamo le prime due soluzioni di cambiamento del rapporto da negativo a positivo verificarsi meno frequentemente tra le persone vittime di abuso sessuale come trauma originario. Per costoro, anzichè un rapporto positivo, si sviluppa un'independenza crescente. La persona tende a smettere di essere una vittima e si riappropria del potere accorgendosi di avere una propria mente in grado di prendere decisioni, trovare soluzioni personali e vivere la propria vita (**Flore**). In entrambe le situazioni ci sono bisogni preliminary come: la necessità di accettare le voci come una realta: imparare a parlare delle voci con alter persone; trovare sostegno, non essere considerati matti; cercare un ruolo nella vita; verificare il potere delle voci e riprenderselo; operare scelte nella direzione di iniziare a vivere la propria vita; usare le voci come un aiuto ma senza vivere la loro esistenza come interpretata originariamente.

9) Riconoscere le proprie emozioni ed accettarle.

Poichè le esperienze traumatiche e la negazione emotiva distorcono la stessa emotività, diviene più difficile non solo affrontarle, ma anche riconoscere le emozioni come proprie. Nel caso del sentire le voci sembra che ci sia una specie di 'collocazione esterna' emotiva e le emozioni, inizialmente, vengono percepite come provocate dalle voci. Solo durante il processo di guarigione le emozioni vengono nuovamente riconosciute come proprie. Alcuni esempi:
Eleanor: "Tutti abbiamo i nostri demoni private e il suo [della voce maschile] aspetto demoniaco era quello della mia autoimmagine. Il disprezzo e l'odio che esprime ha in realtà a che vedere con me in quanto riflette come mi sento rispetto a me stessa. Lui è come una forma molto esterna delle mie stesse insicurezze e dei miei dubbi su di me".
Debra: "Ho anche iniziato ad esplorare altre aree della mia vita per scoprire il ruolo giocato dalle voci: il bisogno di essere collegata a qualcuno, di un amico o amica, un bisogno di appartenenza. Le voci mi tenevano così occupata da non lasciarmi il tempo da dedicare ad altre relazioni, e mi risparmiavano anche il dolore e l'offesa che avevo sperimentato essendo rifiutata da molte persone

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

nel mio passato. Almeno non mi abbandonavano mai. Decisi di correre il rischio di invitare persone vere a far parte del mio mondo. Con cautela e goffaggine questo divenne il mio nuovo obbiettivo".
Jeanette W.: "Grazie alla tolleranza del mio terapeuta (psichiatra) imparai che le emozioni come rabbia e tristezza erano mie, e come tali potevano esistere. Egli mi disse: 'Anch'io sarei molto arrabbiato se quello che è capitato a lei fosse capitato a me. Come è possibile che lei sia arrabbiata e io non lo veda?' Jeanette divenne consapevole che lei non sapeva neppure chi fosse in realtà. "Io non sono quella a cui sono capitate le cose. Quella che sono io sono le mie voci. Non sapevo chi ero, non sapevo quali erano le mie sensazioni, cosa apparteneva alle voci e cosa apparteneva agli altri". E in seguito lo scoprì. "La ragazza che giaceva là, quell aero io. Alla fine fui capace di sentire il dolore che avevo sentito quella volta. L'agonia della morte che avevo ero io. Sentii ancora il mio corpo senza che ne mancasse neppure un pezzo. Ho dovuto riconoscere me stessa e in special modo accettarmi".
Sasja: "Ti rendi conto delle conseguenze di sentire le voci molto tempo dopo. Devi cambiare te stesso, ti piaccia o meno. A me non piace cambiare. Adesso ho un atteggiamento più filosofico, ma prima volevo controllare ogni cosa".

Conclusione

Più si sviluppa il processo di guarigione, più il rapporto con le voci diviene funzionale anziché patologico. Le voci divengono gli specchi dell'anima e del benessere, un riflesso della salute mentale e del benessere di ciascuno.

Bibliografia

Coleman Ron (1999) *Recovery an Alien Concept*, Handsell Publishing, Gloucester. (da ordinare presso l'autore: ron@workingtorecovery.co.uk)
Ensink Bernardine J. (1992) *Confusing realities; a study on child sexual abuse and psychiatric symptoms*, Free University Press, Amsterdam.
Lewis Herman Judith, (1992) *Trauma and recovery*, Basic Books New, York.
Honig Adriaan et al (1998) Auditory hallucinations. A comparison between patients and non-patients, *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 186, 646-651.
Read John et al (2005) Childhood trauma, psychosis and schizophrenia, *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 112, 330-350.
Romme Marius and Escher Sandra (1989) Hearing Voices, *Schizophrenia Bulletin*, vol 15 (2) 209-216.
Romme Marius and Escher Sandra (1993) *Accepting Voices*, Mind Publications, London.
Romme Marius and Escher Sandra (2000) *Making Sense of Voices*, Mind Publications. London.
Romme Marius and Escher Sandra (2005). Managing Distressing Voice Hearing Experiences, In Piers Allot (ed) Wellness Recovery Action Plan, P. Sefton Recovery Group, Liverpool, UK, 114-118.
Tien A.Y. (1991) Distributions of hallucination in the population, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 26, 287-292.