

The background of the cover is a vibrant red. It features several stylized flowers in shades of red and yellow. The flowers are rendered with bold, dark outlines and a textured, almost stippled appearance. One flower in the lower-left corner is particularly bright yellow, while the others are in various shades of red and orange. The overall style is graphic and modern.

Ron Coleman
Mike Smith

LAVORARE CON LE VOCI

Nuova edizione

il perdurare della *malattia* mentale
è un fallimento non delle persone
ma della società...
per non aver offerto nulla!

Questo libro, scritto da un "paziente schizofrenico" e da un operatore psichiatrico, scuote alle radici l'albero della nostra pigrizia e ci invita a (ri)diventare protagonisti della nostra vita partendo dalla nostra esperienza; tutti noi: utenti, operatori, persone.

dalla presentazione di M. Macario

ISBN 88-7670-611-9



9 788876 706110

€ 8/00

GLI AUTORI

Ron Coleman ha passato tredici anni dentro e fuori il sistema psichiatrico inglese con la diagnosi di gravi problemi psicotici; dalla sua esperienza personale ha sviluppato un approccio alla malattia mentale finalizzato a riprendere il controllo della propria vita ed alla guarigione.

Ron è attivo nel movimento degli uditori di voci *Intervoice* e da tempo promuove lo sviluppo di esperienze di auto-mutuo-aiuto e la collaborazione tra operatori e utenti per costruire insieme percorsi di salute mentale.

Mike Smith è un infermiere con venti anni di lavoro nei servizi di salute mentale del Regno Unito; i suoi interessi principali riguardano il processo di guarigione dalla psicosi, l'auto-lesionismo e la formazione degli operatori psichiatrici affinché siano più efficaci nel collaborare con gli uditori di voci nel percorso verso la *recovery*. È ricercatore presso l'università dell'Inghilterra Centrale, ha pubblicato diversi libri e collaborato alla realizzazione di numerose trasmissioni radio-televisive sui temi della salute mentale.

Ron Coleman e *Mike Smith* hanno vinto nel 1997 il "Bethlem & Maudsley 750th Anniversary Prize for the advancement of mental health care". In italiano sono stati pubblicati: R. Coleman - M. Smith, *Lavorare con le voci* (1 edizione, Il Ramo d'Oro, Trieste 2004); R. Coleman - P. Baker - K. Taylor, *Lavorare per guarire* (Magma e Cooperativa Il Casello, Carcare 2004) e R. Coleman, *Guarire dal male mentale* (Manifestolibri, Roma 2005).

Ron Coleman
Mike Smith

LAVORARE CON LE VOCI



Nuova edizione



Titolo originale: Working with voices (2nd edition)

© 2005, P&P Press - Wornit, Scotland

Traduzione dall'inglese di Angelo Arecco e Marcello Macario

Copertina: rielaborazione grafica da un'immagine di Elisabetta Berta

È vietata la riproduzione anche parziale o a uso interno o didattico e con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la fotocopia non autorizzata.

© 2006 EGA Editore

corso Trapani 95 - 101 41 Torino

tel. 011 3859500 - fax 011 389881

e-mail: ega@egalibri.it - www.egalibri.it

ISBN 88-7670-611-9

Prima edizione: ottobre 2006

anno				edizione/ristampa			
2006	2007	2008	2009	I	II	III	IV

Stampato per conto di EGA Editore da: Tipografia Gravinese, Torino

*A Ron Coleman Senior
Grazie*

Ron Coleman e Mike Smith,
settembre 2005

PREFAZIONE

Marius Romme e Sandra Escher

Questo libro è una grande conquista per aiutare il cambiamento negli atteggiamenti e nell'approccio all'esperienza del sentire le voci.

Esso è destinato agli uditori di voci e alle persone da loro scelte per aiutarli, e aiuta coloro che hanno difficoltà ad affrontare le proprie voci a esplorare nuovi aspetti delle stesse. Seguendo un approccio sistematico, rivelerà le relazioni degli uditori di voci con le voci stesse e così facendo li stimolerà ad acquisire modalità per affrontarle più efficacemente. L'aspetto più importante in questo processo – ben rappresentato in questo manuale – è di riuscire a prendere possesso della propria esperienza tramite la trascrizione della storia della propria vita in relazione alle voci. Le domande qui contenute incoraggiano a diventare più desiderosi di conoscere le voci e anche a favorirne il possesso.

Questo libro sollecita il lettore a ritornare a fare progetti per la sua vita, e ciò è particolarmente utile per coloro che si sentono oppressi dalle voci e vogliono controllarle.

* *Marius Romme* ha insegnato Psichiatria sociale all'Università di Maastricht dal 1974 al 1999 ed è uno dei fondatori del movimento degli uditori *Intervoice*. Ha scritto con Sandra Escher *Accettare le voci. Le allucinazioni auditive: capirle e convivere*, Giuffré, Milano 1997.

Sandra Escher è una giornalista scientifica, collabora con l'università di Birmingham e si occupa da molti anni di salute mentale, in particolare dell'esperienza dell'udire le voci.

Nei contesti sociali e in quello delle cure sanitarie, sentire le voci è considerato una conseguenza di una malattia mentale. Alle voci è conferito solitamente un aspetto molto negativo, e si ritiene che debbano essere oggetto di controllo da parte degli operatori. Molto di rado le voci vengono interpretate come portatrici del vissuto della persona.

L'obiettivo di questo testo è aiutare la persona a superare tre handicap:

1. l'idea che il sentire le voci sia una conseguenza di una malattia preesistente della persona, il più delle volte la schizofrenia (malattia dalle origini sconosciute);
2. l'idea che la schizofrenia sia una malattia non correlata in modo comprensibile col vissuto della persona;
3. l'idea che la persona – in conseguenza del fatto di essere malata – sia priva di potere rispetto alle voci e che le voci non siano possedute dalla persona; mentre nei fatti le voci sono un'esperienza individuale comprensibile correlata con i traumi o i problemi personali della vita.

Il tentativo è di spiegare, innanzitutto, come la psichiatria è pervenuta a una certa visione del sentire le voci: sono passati cent'anni da quando Kraepelin formulò il concetto di "entità di malattie" nella psichiatria clinica. In base a questo concetto, tutti i sintomi sono visti come il risultato di una malattia preesistente della persona, le cui origini sono ancora sconosciute. Nel frattempo, la scienza ha provato che il concetto di entità di malattia esistente non è valido. Ad esempio, la schizofrenia è un concetto che rappresenta una vasta gamma di disturbi presenti in persone molto diverse (Bentall 1990, Boyle 1990)'.¹

La schizofrenia non rappresenta una diagnosi. In una diagnosi si cerca di capire che cosa ha portato a determinati disturbi. Si

¹ RP. Bentall, *Reconstructing Schizophrenia*, Routledge, London 1990; M. Boyle, *Schizophrenia: A Scientific Delusion?*, Routledge, London 1990.

analizza la complessa interazione tra le capacità della persona, il suo sviluppo e le condizioni sociali in cui esso/a vive.

Il termine schizofrenia, nel sistema di classificazione del DSM², rappresenta una categoria basata su una gamma piuttosto vasta di sintomi presenti in un certo momento o in un lasso di tempo. Questo lasso di tempo non ci dice nulla sulle possibili cause, né racchiude le esperienze personali e il loro significato per la persona in questione. Infine, non indica neppure come affrontare l'esperienza.

Definire "malata" una persona che non sa come fronteggiare le voci è comprensibile quando le voci, le emozioni o il comportamento che esse provocano sono dominanti rispetto alle capacità funzionali e alla vita della persona stessa. È ragionevole definire la persona "malata" quando le voci non sono parte integrale della persona ma ne distruggono la spontanea volontà. Tuttavia non è corretto considerare il sentire le voci in sé come sintomo di una malattia, né possono essere definiti "malati" i comportamenti e le emozioni che originano dall'aver a che fare con questa esperienza.

Quindi, una persona che sente le voci ma non può affrontarle ha bisogno di aiuto per superare il senso di impotenza e poter ricominciare a vivere. È necessario un aiuto per affrontare le voci e anche per rafforzare il proprio senso d'identità. Infine, c'è bisogno d'aiuto nell'accettare che quello che è successo è acqua passata e non ci si dovrebbe sentire in colpa del fatto accaduto, piuttosto ricollocarlo nella storia della vita della persona, dando la responsabilità di ciò a chi ha compiuto l'azione e non a chi l'ha subita.

Il primo grande merito di Ron Coleman è di aver sperimentato questi tre handicap nella sua vita e di averla cambiata con grande ostinazione, diventando un vincitore dopo essere stato

² *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders della American Psychiatric Association (N.d.T.).*

una vittima. Egli non ha mai negato quello che gli è successo, ma è divenuto critico in modo tale da rendere possibile ricostruirsi una vita. Il suo secondo grande merito è di aver trovato compagni di viaggio tra gli operatori del mondo della salute mentale. È l'intuizione di Mike Smith che ha visto il valore del lavoro di Ron e si è unito a lui per seguire questa strada diversa. Hanno scritto a quattro mani questo bellissimo libro. È una grande occasione che Mike e Ron abbiano lavorato insieme per sviluppare questo sistema pratico di sostegno per quegli uditori di voci che intendano ricostruirsi una vita, senza negare il duro lavoro che comporterà ma intraprendendo un percorso anziché aspettare qualche miracolo.

Questo libro si basa sulle nostre ricerche per il superamento del primo handicap e sull'esperienza privata di Ron per quanto riguarda il secondo e il terzo handicap. Inoltre fa tesoro delle esperienze di molti altri uditori di voci incontrati nei gruppi di auto-aiuto in tutto il Regno Unito. Queste persone hanno insegnato a Mike e Ron a fare le domande giuste. Tutto ciò si basa su delle esperienze, non ancora su una valutazione scientifica.

PRESENTAZIONE DELCEDIZIONE ITALIANA

di *Marcello Macario**

Sia lode al dubbio!

Bertolt Brecht

Ho ascoltato recentemente Luigi Ciotti che diceva: «Diffidate di chi ha capito tutto, di chi sa tutto, di chi ha sempre da insegnare agli altri. Io, dopo trentanove anni di Gruppo Abele, mi alzo ogni mattina – lo dico con grande sincerità – con il dubbio. Auguro a voi di alzarvi sempre con il dubbio. Un dubbio che è fatto di attenzione, di rispetto degli altri, di voglia di studio, di ricerca, di confronto, di verifica, di ascolto di tutti, di quel faccia a faccia con le persone a cui siamo grati, reciprocamente grati di un percorso»¹.

In un'altra occasione mi è capitato di sentire Marius Romme – uno psichiatra olandese, compagno del viaggio di Ron Coleman verso la *recovery* – affermare che «(l'obiettivo del movimento degli uditori di voci non è quello di cambiare la psichiatria ma quello di cercare di cambiare noi stessi».

Questo libro, scritto da un "paziente schizofrenico" e da un operatore psichiatrico, scuote alle radici l'albero della nostra pigrizia e ci invita a (ri)diventare protagonisti della nostra vita partendo dalla nostra esperienza; tutti noi: utenti, operatori, persone. Paulo Freire² sostiene che l'educazione che riceviamo a scuola è di tipo "bancario": l'insegnante deposita nella testa dell'allievo le sue conoscenze ma non risveglia in lui nessuna coscienza critica.

* *Marcello Macario* lavora come psichiatra territoriale nella ASL 2 di Savona; fa parte della rete delle "Parole Ritrovate" ed è presidente della cooperativa sociale "Il Casello".

¹ Luigi Ciotti in un intervento al convegno *La residenzialità partecipata*, Savona 2004.

² P. Freire, *La pedagogia degli oppressi*, EGA Editore, Torino 2002.

Così si acquisisce la capacità di guardare ma non di vedere, di sentire ma non di ascoltare, di sapere ma non di capire. E gli oppressi rimangono oppressi, i pazienti rimangono malati e gli operatori rimangono tecnici. Ma quando le persone si incontrano e mettono in gioco se stesse, i loro saperi, i loro dubbi, la loro soggettività può accadere di tutto, anche di guarire dalla schizofrenia, anche che la medicina smetta di essere «un mezzo per convincere chi è stanco e disgustato della società che in realtà è lui che è ammalato, impotente e bisognoso di riparazione tecnica»³.

Il libro di Ron e Mike ci ricorda che lo studio, la teoria, le analisi e le ricerche devono sempre confrontarsi con la storia e i percorsi concreti delle persone che conoscono per esperienza diretta il disagio e la sofferenza. In qualche modo *Lavorare con le voci* è un piccolo ma significativo esempio di "pedagogia degli oppressi" (per usare il linguaggio di Freire) e si colloca appieno nell'approccio di "deculturalizzazione" rivolto al mondo dei tecnici e dei professionisti dall'Università della Strada del Gruppo Abele affinché i tecnici si ricordino che «la cura è un percorso, un processo e l'eventuale guarigione non è solo l'esito di questo processo ma fa parte della qualità del processo stesso, di un più ampio "prendersi cura" che sta proprio nell'importanza del rapporto tra la persona di cui ci si prende cura e il curante, con la sua professionalità, con il suo cuore di carne, col suo esserci»⁴.

Il viaggio verso la guarigione dalla malattia mentale – tema cruciale di questo libro – rimanda fortemente a una concezione partecipata di "lavoro sociale"⁵, ovvero a un lavoro su questioni sociali (cioè della comunità) sulle quali la comunità tutta, e non solo i tecnici, hanno un ruolo nell'origine dei problemi, ma anche nelle risorse per prevenirli e gestirli. E una riflessione seria e creativa sul significato, sul metodo e sulla dimensione etica del lavoro sociale e sulle politiche di welfare mi pare sia davvero urgente in Italia oggi.

³ I. Illich, *Nemesi medica. L'espropriazione della salute*, Mondadori, Milano 1977.

⁴ L. Ciotti, *ivi*.

⁵ A. Fedi (a cura di), *Partecipare il lavoro sociale*, Franco Angeli, Milano 2005.

INSIEME CON LE VOCI

Il Clan/Destino è un'Associazione culturale e di auto-aiuto di Saronno, fondata nel 2001 e divenuta poi ONLUS nel 2005, che si occupa della salute mentale.

CLAN: perché siamo un gruppo eterogeneo di utenti, ex utenti, volontari, operatori e cittadini

DESTINO: poiché riconosciamo tutti, anche se in modi diversi, un comune destino che ci ha avvicinati al disagio nostro e di chi ci sta vicino. Ma non siamo clandestini della vita, appartati, nascosti e invisibili: vogliamo parlare, incontrare, farci conoscerci, partecipare... divertirci!

Siamo convinti che il disagio del singolo possa divenire anche la sua risorsa quando si trasforma in esperienza che s'incontra con altre esperienze: dal malessere di alcuni può nascere lo spazio per il ben-essere di molti.

Il nostro è un piccolo gruppo che si incontra per:

- raccontare e condividere l'esperienza di ognuno;
- aiutare noi stessi e aiutare gli altri, attraverso il sostegno reciproco;
- "imparare" ad accettare le voci;
- trovare insieme modi per controllare le voci;
- trovare insieme modi per vivere la vita di tutti i giorni, anche i momenti piacevoli, nonostante le voci.

Quello che abbiamo fatto è parlare delle nostre voci: quali sono, cosa dicono, come lo dicono, dove le sentiamo, quando le

sentiamo... Ogni incontro è diverso e prende l'avvio da noi, dai nostri stati d'animo e dai nostri bisogni.

Spesso, parlando delle voci e dei loro contenuti, sono emerse "questioni della vita" come il sentirsi inferiori agli altri, il non sapersi esprimere, l'amore, il sesso... che sono diventati argomenti degli incontri. Nel tempo il gruppo è cambiato, è aumentata la complicità, parliamo più facilmente di noi e anche il disturbo di sentire le voci ci sembra meno pesante.

Le allucinazioni uditive sono una parte della nostra vita, ma in ognuno di noi c'è molto altro. Una delle cose che facciamo nel gruppo, e che continueremo a fare, è andare a conoscere questo "altro", affinché tutti – si spera con il tempo – possiamo riuscire a conoscere e a esprimere le nostre risorse, le nostre capacità e a ricordare anche le esperienze positive vissute.

Alcuni tra di noi dicono:

«Lo sviluppo delle allucinazioni uditive è esploso nell'adolescenza, dopo un fatto "oscuro" della mia infanzia. Le voci sono aumentate sempre più, fino a diventare persecutorie e portatrici anche di allucinazioni visive per un periodo di tempo. Anche oggi sento le voci, ma ho la consapevolezza che è solo un disturbo legato alla mia mente e che ci devo e ci posso convivere. Dopo anni passati con le voci riesco a tenerle a bada nei momenti più difficili, anche se ormai non saprei più come sarebbe la vita senza di loro. Nel gruppo uditori di voci ho trovato un'armonia con altri utenti che vivono lo stesso problema, ho raccontato la mia esperienza e, anche con l'aiuto delle due facilitatrici, ho conosciuto piccole strategie che mi aiutano. Quella che utilizzo di più, e che ho inventato un po' io, è ascoltare un attimo la voce e poi darle appuntamento ogni volta in un luogo diverso... così non ci incontriamo mai. Con il gruppo mi trovo tutte le settimane e tra noi si è instaurato un clima di alleanza, di vicinanza, di confidenza e in alcuni momenti anche di giosità».

«Sentole voci, ma non possono vincere loro! Voglio trovare un modo per lasciarle perdere»).

«In questi giorni sto bene e voglio combattere le voci. Credo che serva forza di volontà, coraggio e costanza».

Come gruppo di uditori di voci non vogliamo, come dice anche il nome della nostra associazione, essere clandestini e isolarci. Apprezziamo molto l'iniziativa di Ron Coleman di scrivere un libro che attraverso esercizi e spunti di riflessione possa aiutare gli uditori di voce ad affrontare il proprio problema e ci auguriamo che possano nascere altri gruppi, perché insieme è meno difficile.

Irma, Andrea, Walter, Manuela, Lorella
Associazione "Il Clan/Destino ONLUS" - Saronno

INTRODUZIONE

ALLA SECONDA EDIZIONE

di Ron Coleman e *Mike Smith*

Quasi non riusciamo a credere che siano già trascorsi sette anni dalla prima edizione di *Lavorare con le voci*. Nel frattempo, il manuale è stato tradotto in quattordici lingue ed è stato accolto entusiasticamente in molti Paesi. Nel solo Regno Unito il libro è stato ristampato ben nove volte, e siamo stati tentati di continuare a ristamparlo così com'era. Tuttavia, ci siamo trovati d'accordo nel prendere atto che la prima edizione – per quanto fosse adatta al tempo in cui è uscita – non rispecchiava più i progressi fatti, soprattutto quelli nel campo della comprensione delle voci. Così abbiamo deciso che era giunto il momento di riscrivere completamente il libro.

L'insieme delle conoscenze è essenzialmente lo stesso sia nel 2004 che nel 1997, così come il principio del lavorare con le persone. Siamo convinti che ciò che è cambiato è la nostra esperienza e quella di altre persone nel lavoro con le persone che sentono le voci, e che in questi ultimi sette anni gli uditori di voci ci hanno insegnato molte cose che crediamo siano utili anche ad altri.

In questa seconda edizione di *Lavorare con le voci*, abbiamo modificato il nostro approccio sia alle modalità di raccolta delle informazioni sulle esperienze personali del sentire le voci, sia soprattutto a cosa facciamo di queste informazioni e a come le usiamo per predisporre un piano d'azione che mantenga la persona che sente le voci "al centro" del processo.

In questa edizione abbiamo cercato di identificare le lacune della prima edizione e porvi rimedio usando le innumerevoli valutazioni e i commenti ricevuti da coloro che hanno usato il manuale, per informarci e fare da guida a questa edizione. Non abbiamo dubbi che questo lavoro sarà a sua volta oggetto di esame minuzioso sia da parte nostra sia da altri, e col tempo ciò ci obbligherà a ulteriori cambiamenti. Crediamo, infatti, che se verrà un giorno in cui non saranno necessari altri cambiamenti probabilmente significherà che dovremo smettere di lavorare con le voci.

Questa edizione è stata anche progettata in modo da permettere agli operatori di essere **più** efficaci nella loro pratica, sempre mantenendo gli uditori di voci in una posizione di controllo del processo e soprattutto del possesso della loro esperienza.

■ _LAVORARE CON IL MANUALE

LA STRUTTURA DEL MANUALE

Questa edizione è stata strutturata in modo diverso dalla prima; due sono i motivi fondamentali.

1. Nel corso degli anni, molti utenti e professionisti ci hanno scritto o parlato del metodo con cui hanno usato il manuale, non seguendo le modalità da noi indicate ma utilizzandolo in modo che avesse senso per loro. Dopo esserci confrontati con queste persone, abbiamo notato che emergeva uno schema ben definito, il che ci ha suggerito che, pur essendo il contenuto del manuale corretto, la forma che aveva assunto non rispecchiava le esigenze di utilizzo. Discutendo la cosa tra noi, scoprimmo che noi stessi non seguivamo la struttura della prima edizione e che, indipendentemente l'uno dall'altro, seguivamo il medesimo procedimento.
2. Ora ci è chiaro che il principale punto debole della prima edizione era la mancanza di spazio in cui creare un piano d'azione che potesse essere usato sia dall'uditore di voci sia dall'operatore per permettere all'utente di fare molta strada nell'identificare, analizzare e capire la sua esperienza. Se preferite, possiamo dire che nella prima edizione avevamo creato una metodologia che consentiva all'uditore di voci di smettere di essere una vittima senza però dargli gli strumenti che lo mettevano in grado di essere un vincitore.

REGOLE BASE

Come sempre, è importante che si segua un procedimento, sia quando lavoriamo con qualcuno che sente le voci sia quando abbiamo a che fare con la nostra personale esperienza di uditori di voci. È attraverso questo processo che si identifica la propria esperienza, la si esplora, la si capisce per se stessi e in seguito si fanno delle scelte sul come andare avanti. Questo in effetti è il processo che ci consente di recuperare le nostre vite e diventare vincitori della nostra esperienza invece di essere vittime di essa o in essa.

- Le voci sono reali, le discussioni insignificanti su quanto reali possano essere per qualcuno, sono insignificanti per definizione!
- Le voci di per sé possono non essere il problema, che invece può consistere nelle relazioni con esse, il potere che hanno e l'influenza sulla vita della persona.
- Questo libro appartiene all'uditore di voci, dovrebbe essere una registrazione della propria esperienza, delle strategie per affrontarla e dei piani per il futuro.
- È giusto che le nuove strategie per affrontare il problema richiedano tempo per funzionare.
- Molte persone sperimentano modi diversi di trattare le voci. È meglio provare e riuscire in parte piuttosto che non tentare mai. Siete responsabili purché continuate a provare; allora non siete più vittime, ora siete i vincitori.
- Prendetevi il vostro tempo, non ci sono premi per chi finisce prima degli altri.

CHI DOVREBBE USARE QUESTO MANUALE?

Questo libro può aiutare molte delle persone che sono disposte a porsi delle domande circa le proprie voci. Riconoscere la realtà

della propria esperienza, vi darà il permesso di agire. Ci sono fasi diverse nell'esperienza del sentire le voci, che sono ben descritte da Romme ed Escher.

Nella prima fase, all'inizio, quando siete spesso spaventati dalle vostre voci o queste vi possono confondere, può essere d'aiuto per prima cosa avere un certo potere e un'influenza sulle vostre voci, imparando alcune semplici strategie di **affrontamento** a breve termine. Tuttavia, abbiamo riscontrato che anche quelle volte in cui siete spaventati o incerti circa le vostre voci, questo libro può essere utile per aiutarvi a riconoscerle come entità e a capire la vostra relazione con le voci e la loro influenza sulla vostra vita.

La seconda fase, organizzativa, è un momento ideale per usare tutto il libro in profondità. Seguendo la strada di coloro che vi hanno preceduto potrete usare molte "scorciatoie" nell'**organizzare** la vostra esperienza in modo **più** proficuo. Infine, durante la fase di stabilizzazione, potrete anche usare questo libro per progettare dove volete andare, come volete che le cose cambino e scegliere da chi farvi aiutare.

CHI NON DOVREBBE USARE QUESTO MANUALE?

Persone che negano l'esperienza del sentire le voci o la cui ansia è talmente grande che persino il fatto di iniziare ad analizzare l'esperienza sarebbe in ultima analisi più dannoso (non molte persone rientrano in questo gruppo e potrete imparare come gestire l'ansia e le paure per prima cosa).

PERCHÉ DOVREI USARE QUESTO MANUALE?

Ci sono soprattutto tre cose che potete fare con questo libro.

- La prima è essere **franco**/a circa le vostre esperienze e condividerle con altri, se scegliete di farlo.

- La seconda è analizzare come le affrontate e basarvi su questo. Ci sono molte cose che potete imparare da altre persone che sentono le voci e non per questo sono "malate".
- La terza è decidervi ad andare oltre le vostre esperienze e riprendere possesso della vostra vita seguendo il percorso che illustreremo.

INFORMAZIONI BASE

Sebbene noi parliamo sempre di voci, crediamo che questi principi si possano applicare anche alle visioni ("vedere le voci") e altre insolite esperienze come avere sensazioni col tatto o con l'odorato. Se avete provato queste altre esperienze, sostituite le parole.

Sentire le voci non significa essere malati o stare male; il 4% della popolazione sente le voci, tuttavia questo fatto è più comune tra le persone "etichettate" come malate di mente, cosicché abbiamo pochi dubbi che le voci in sé possano non essere il problema, ma per alcune persone possono essere la causa dei problemi che potremmo definire "malattie". Il fatto di sentire le voci generalmente non è "il" problema per molte delle persone che incontriamo, sebbene possa contribuire ad altri problemi. Spesso i problemi sono: le relazioni con le proprie voci, come uno le interpreta, cosa fanno credere alla persona, che effetto hanno o come interferiscono con la propria vita, il fatto che inducono la persona a sentirsi bisognosa di aiuto. La metafora "malattia" può essere utile in certi momenti della vita ma può anche essere il vero problema. Una volta che si è determinati a essere malati, può essere difficile vivere la propria vita invece della propria malattia, e diventa un grosso problema liberarsi dell'etichetta di "malato".

2. UN PERCORSO CHE AIUTI A RIPRENDERSI LA VITA

Questo libro segue un percorso che molti hanno descritto come la loro risposta naturale per riappropriarsi della vita dopo essere stati diagnosticati "malati" ed essere stati disturbati per molto tempo da esperienze insolite. Mike ha fatto ricerche su questo argomento e ne ha scritto ampiamente; e Ron l'ha vissuto.

Entrambi crediamo che la *recovery*¹ sia un concetto personale e che sia utile pensarla come un viaggio piuttosto che come un accadimento. Detto questo, tuttavia, crediamo che come in un viaggio ci possono essere scorciatoie, ci sono diversi percorsi da poter seguire e persone lungo il cammino che possono essere sia positive che negative. Abbiamo una visione piuttosto semplice del concetto di *recovery* vale a dire "riprendersi la propria vita". Quindi, non crediamo che le persone debbano smettere di sentire le voci per guarire, né crediamo che ci siano un modo giusto e uno sbagliato, solo percorsi diversi che vi possono portare nello stesso posto.

IDENTIFICARE LE PROPRIE ESPERIENZE

Identificate le vostre esperienze con parole vostre e nel modo in cui le vedete. Molte persone non conoscono appieno, né sono in grado di condividere con altri, le proprie esperienze del senti-

¹ Il termine inglese *recovery* non è traducibile semplicemente con l'italiano "guarigione", ma piuttosto con forme verbali riflessive, quali ad esempio "riaversi", "riappropriarsi", "recuperarsi"; in breve un percorso nel quale il paziente è il protagonista del suo passaggio dal ruolo passivo di "vittima" a quello attivo di "vincitore" del proprio disagio mentale [N.d.T.].

re le voci, e spesso rendersi conto di non essere i soli ad avere questa esperienza può essere un bene. Il riconoscimento da parte vostra di ciò che vi accingete a fare e il metterlo in prospettiva può esservi d'aiuto.

ANALIZZARE LE PROPRIE ESPERIENZE

Osservate in profondità le vostre esperienze e guardate al di là di voi stessi, verso gli altri e alle loro reazioni. Considereremo anche le relazioni che avete con le vostre voci, l'influenza che esercitano su di voi, come condizionano il vostro modo di vivere e se ne avete il controllo oppure no. Questa potrebbe essere la prima volta che analizzate le vostre esperienze. Questo viaggiare su un terreno inesplorato può essere difficile, sia per voi sia per la persona che lavora con voi. Speriamo che ciò possa cambiare completamente il modo in cui voi stessi, e quelli intorno a voi, considerate queste esperienze.

COMPNDERE LE PROPRIE ESPERIENZE

Questo permette a voi, e a una persona da voi scelta, di iniziare a comprendere e a inserire in un contesto le vostre esperienze, con lo scopo di fare chiarezza nei vostri convincimenti e di aiutarvi a prendere le decisioni su come volete andare avanti insieme.

FARE PASSI AVANTI

In questa fase si tratta di sapere se e come volete confrontarvi e vivere con le vostre voci. A questo punto vedremo anche come sviluppare strategie per prendere il controllo della vostra vita e, in un certo senso, per farla ritornare come la vorreste. Ci sono vari meccanismi e strategie di affrontamento che potete acquisire da altre persone e non c'è "un" solo modo giusto, ma solo il modo che va bene per voi oggi. Potreste anche sviluppare un piano d'a-

zione per gestire la vostra esperienza. A molti operatori viene richiesto di programmare e tenere un diario di ciò che fanno per voi e questo vi può aiutare, se lo volete, quando lavorate con un operatore. Questo piano deve focalizzarsi sulla VOSTRA esperienza e su come VOI la capite, ed essere funzionale ai vostri obiettivi e a niente altro.

COSA VOLETE DA QUESTO MANUALE?

Spesso, quando abbiamo a che fare con questioni inerenti le voci, iniziamo con l'identificazione del problema. In questa edizione del manuale abbiamo capovolto la questione e inizieremo col preoccuparci di cosa voi volete da questo processo. Questo perché siamo arrivati alla conclusione che avere dei sogni e degli obiettivi all'inizio del processo, ci fornisce un incentivo decisamente maggiore per andare avanti. Dopo aver conosciuto i vostri sogni, la nostra speranza è che lavorando con il manuale alla fine svilupperete un piano d'azione che vi permetterà di prendere il controllo della vostra esperienza e vivere la vostra vita.

CREARSI UN FUTURO

Ci sono numerosi modi in cui potete iniziare a pianificare i vostri obiettivi per il futuro. Sugeriamo che usiate una tecnica chiamata "creare una mappa". Questa tecnica vi permetterà di analizzare in modo mirato dove volete arrivare nella vostra vita, come arrivarci, di cosa avete bisogno per arrivarci, chi vi può aiutare e quali trappole potrete incontrare nel percorso. Alla fine di questo libro vi aiuteremo a perseguire questo cammino.

Sogni

Chiudi gli occhi e pensa a cosa vuoi raggiungere lavorando con questo manuale. Lascia passare almeno mezz'ora semplicemente pensando a dove vorresti essere nella tua vita.

Scrivilo qui di seguito:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quindi, chiediti cosa sarebbe realistico conquistare in un anno di tempo.

Per aiutarti, poniti alcune di queste domande:

- Dove abiterò?
- Con chi sarò?
- Cosa farò?
- Queste sono le cose che vorrei fare...
- Come mi sentirò?

INCUBO

Chiudi gli occhi e pensa a tutte le cose della tua vita che ti hanno causato dolore, disturbo, rabbia e frustrazione. Queste cose potrebbero essere riportate all'attualità quando lavorerai con il manuale, quindi è utile trascriverle in modo che non ti colgano di sorpresa più avanti nel lavoro. Possono essere stati d'animo e/o fatti che si sono verificati e sintomi dei tuoi problemi di salute mentale.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Essere onesti aiuterà te e chi ti sta intorno a navigare attraverso il tuo viaggio in modo da evitare insidie o assicurarti di essere preparato, se e quando dovessero presentarsi.

3. IDENTIFICARE LA PROPRIA ESPERIENZA

Prima di tutto, le tue voci sono reali!

Discutere se esistono o no è irrilevante, fastidioso e può diventare di per sé il problema. Per aiutarti, è necessario riconoscere la realtà della tua esperienza.

Consideriamo le voci che senti adesso!

Hai cercato di trovare la fonte delle voci, da dove arrivano, oppure hai una spiegazione? Esistono spiegazioni diverse per ciascuna voce?

Per favore, scrivi qui i tuoi pensieri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Se sei insicuro e c'è con te qualcuno di cui ti fidi, puoi sempre cercare di fare la domanda direttamente alle tue voci. Descriveremo questa cosa più avanti, sul colloquio e i dialoghi con le voci, ma per il momento continuiamo con i principi fondamentali.

I FONDAMENTALI: FOCALIZZARSI SULLA/E PROPRIA/E VOCE/I

Iniziando con alcuni principi fondamentali riguardo alle voci si potrà riconoscere la realtà dell'esperienza e se necessario iniziare a impossessarsene, perché quando si possiede l'esperienza si diventa responsabili della sua gestione. È risaputo che avere qualche conoscenza di base della propria esperienza, generalmente riduce l'ansia che si prova verso di essa.

Considereremo qui i fattori fondamentali sulla natura dell'esperienza tralasciando di parlare del contenuto, quindi se avete paura delle vostre voci, non vi preoccupate.

J Stai sentendo delle voci adesso? Sì No

J In che parte della stanza si trovano?

.....

J Oltre a sentirle, le vedi? Sì No Talvolta

J Sono del tuo stesso sesso? Sì No Ambedue

J Come parlano: piano o forte?

J Sono voci distinte e separate,
un mormorio o una folla?

J Queste voci vengono da te
o da qualcos'altro?

Se sei incerto o hai difficoltà a identificare le tue voci o a parlarne, prova a completare le prossime due pagine ogni volta che senti una voce; annotalo su un diario per una settimana.

LISTA DI CONTROLLO

Ho appena sentito delle voci

Completa le prossime due pagine ogni volta che senti le voci almeno per i prossimi 7 giorni. Fotocopia pure queste pagine.

Data/...../..... Ora

Tempo passato con le voci:

Tempo passato VOLONTARIAMENTE con le voci:

Ti preghiamo di essere il più onesto possibile, perché questa lista di controllo serve per aiutarti a identificare le voci e tutte le cose accadute che ti possono servire quando le voci comunicano con te, per sviluppare un modo di prevedere e organizzare la tua vita, per conciliarla con le voci.

✓ Le voci che ho sentito erano:

1) 2)

3) 4)

5) 6)

✓ Le voci hanno detto:

.....
.....
.....

✓ Come mi sono sentito:

.....
.....
.....

✓ Dove ero:

.....
.....

✓ Con chi ero:

.....
.....

✓ Cosa stavo facendo:

.....
.....

✓ Il luogo era (rumoroso, tranquillo, con gente che parlava...):

.....
.....

✓ Prima che arrivassero le voci avevo pensato a:

.....
.....

Per favore rispondi sì o no a queste domande:

- | | | |
|---|----|----|
| • Il mio stato di coscienza era alterato | Sì | No |
| • La mia visione era migliorata /alterata | Sì | No |
| • Mi sentivo paranoico | Sì | No |
| • Mi sentivo fuori controllo | Sì | No |
| • Mi sentivo potente | Sì | No |

✓ La mia spiegazione del perché ho appena sentito le voci è:

.....
.....
.....

J Come senti la voce?

.....
.....
.....
.....
.....

- Sono parole chiare? Sì No
- Sono pensieri che si inseriscono? Sì No
- È una comunicazione telepatica? Sì No
- Si tratta di sentimenti e pensieri di un'altra persona verso la quale ti senti sensibile? Sì No

J È un'altra cosa? Se è così, cerca di spiegarlo:

.....
.....
.....

J Senti le voci attraverso le orecchie o in qualche altro modo? Attraverso l'udito, altrove nel corpo, ad esempio nello stomaco, oppure direttamente nella tua mente attraverso la telepatia?

.....
.....
.....
.....
.....

J Altre persone riescono a udire questi suoni? Se nessun altro li sente qual è la tua spiegazione di questo fatto?

.....
.....
.....
.....

J Le tue voci ti influenzano, ad esempio ti impediscono di fare qualcosa o non ti lasciano dormire? [tratteremo in dettaglio questo aspetto più avanti]

.....
.....
.....
.....

J Senti voci buone o cattive, sono neutrali o tutte le cose insieme?

.....
.....
.....

J Quanto spesso senti le voci, c'è uno schema che hai notato?

.....
.....
.....

Se sei insicuro, la prossima parte ti potrà essere d'aiuto.

4. ANALIZZARE LA PROPRIA ESPERIENZA

In questa parte, vogliamo andare oltre e considerare non solo le vostre esperienze attuali ma anche come sono cambiate col tempo e cosa vi ha aiutato.

J Da quanto tempo senti le voci?

.....
.....

J Quando hai iniziato a sentirle quanti anni avevi?.....

✓ Per quanto tempo le hai sentite?.....

✓ Altre persone ti hanno detto che sei malato? Se sì, qual è stata la diagnosi della malattia?

.....
.....

✓ Ti senti malato?.....

J Sei d'accordo con la tua diagnosi?.....

Non preoccupatevi di non essere d'accordo con la diagnosi, o se la diagnosi è stata cambiata. Questo è abbastanza normale e la diagnosi non sempre è accurata, ma è importante rendersene conto. Se siete o non siete d'accordo ciò può influire su di voi in molti modi che in realtà possono diventare un problema per voi; parleremo anche di questo più avanti.

PRIMA ESPERIENZA DEL SENTIRE LE VOCI E CIRCOSTANZE CORRELATE

J Torniamo all'inizio, il 27% dei giovani che sentono le voci dicono di averle sempre sentite. È vero anche per te? Sì No

J Se senti le voci da sempre, quando hanno iniziato a diventare un problema per te?

.....
.....
.....

J Cosa stava succedendo nella tua vita in quel periodo?

.....
.....
.....
.....
.....

✓ Se no, a quale età hai iniziato a sentire qualche voce, buona o cattiva?

.....
.....

✓ Che anno era, e quanti anni avevi allora?

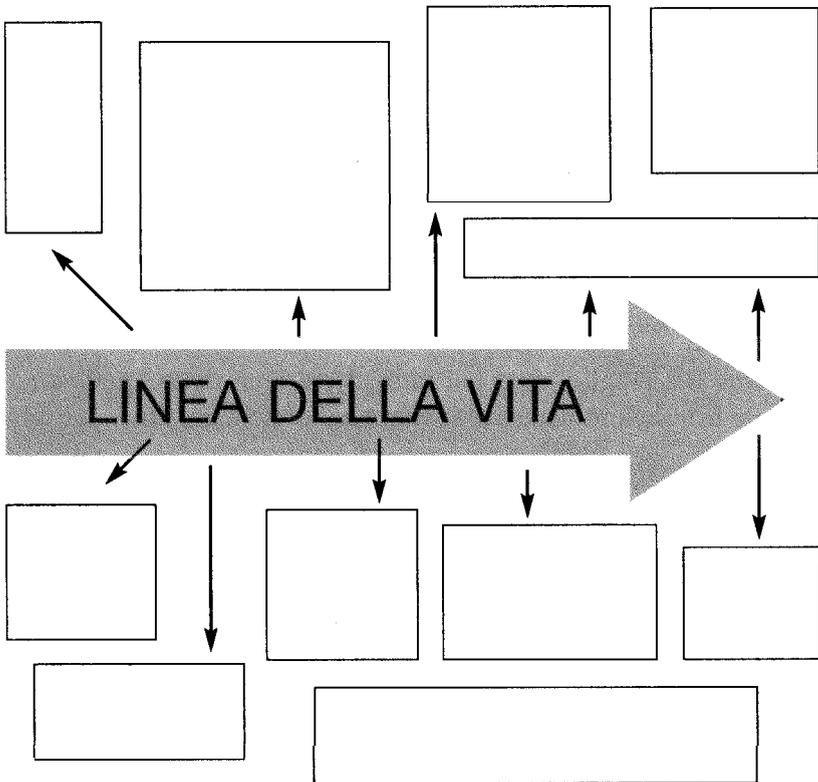
.....
.....
.....

LINEA DEL TEMPO DEL SENTIRE LE VOCI

di

fino a (giorno, mese e anno)

Dopo che la persona ha descritto la sua situazione attuale, può essere utile fare domande di carattere generale, aperte a qualsiasi interpretazione, che aiutino a costruire un'immagine di chi è la persona e i vari eventi e influenze a cui la persona attribuisce dei significati nella propria vita.



Questo lavoro NON deve essere necessariamente complesso e dettagliato; servirà solo per mettere in grado la persona di avere maggiori certezze sui problemi che la affliggono e potrà anche fornire un'utile base da cui partire per passare dalla valutazione alla "pianificazione dell'azione".

Nella "linea del tempo", comprendete fatti noti sulla persona e tenete conto del suo passato.

Ritorna alla prima esperienza: te la ricordi? Dov'eri? Descrivila:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ Come hai reagito, cosa hai fatto, a chi l'hai detto, quali sono state le sue/loro reazioni; se non l'hai detto a nessuno, perché?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EVENTI CHE POSSONO PORTARE ALLA PRIMA ESPERIENZA DI SENTIRE VOCI

Che cosa ti ha portato a sentire le voci per la prima volta?

Descrivilo: erano successe cose significative nella tua vita, ad esempio la perdita di una persona cara o avevi subito un abuso? Romme & Escher (1997) hanno scritto il seguente elenco di eventi significativi della vita, riferiti loro da varie persone:

- Morte
- Amore
- Prima mestruazione
- Malattia di altre persone
- Divorzio
- Fallimento di un corso di studi
- Essere ricoverati in ospedale
- Essere torturati
- Fare uso di droghe
- Violenza tra genitori
- Nascita in famiglia
- Amore non corrisposto
- Prima esperienza sessuale
- Dopo aver fatto qualcosa
- Avere assistito a una violenza
- Essere malati di mente
- Essere detenuti
- Gravidanza
- Interruzione di una relazione
- Crisi religiosa o spirituale

.....

.....

.....

INFLUENZA DELLE VOCI

Adesso passiamo alle voci che senti adesso, per vedere qual è la loro influenza su di te.

✓ Quanto spesso senti le voci ora?

.....

.....

J In generale, ti senti più potente delle tue voci o dipende dalle volte?

Per favore descrivilo:

.....
.....
.....

✓ Le voci arrivano in certe ore del giorno? Sei più vulnerabile in certi momenti? Se sì quando?

.....
.....
.....

J In che parte della stanza sono di solito le tue voci? Sono vicine o lontane?

.....
.....
.....

J Sai di chi sono le voci, hai dato loro un'identità o ti ricordano qualcuno?

.....
.....
.....

J Hai una voce che è più dominante o significativa delle altre, e se sì sai a chi appartiene?

.....
.....

Può essere utile elencare le vostre voci o dare loro dei nomi per creare una migliore comprensione di come influenzano la vostra vita e di chi sono.

Analizzate più profondamente le vostre voci, ripensate alla prima esperienza del sentire le voci e come è cambiata, per qualcuno questo può essere importante. Compilate la seguente tabella.

Profilo delle voci originali (*Origina1Voice Profile - OVP*)

<i>Identità di ogni voce o nome</i>	<i>Sentita la prima volta a che età</i>	<i>In quali circostanze</i>	<i>Età circa della voce</i>	<i>Come ti fa sentire</i>	<i>Cosa dice</i>	<i>Come influenza la tua vita</i>

✓ Ora scrivi come sono le tue voci adesso, notando i cambiamenti avvenuti da quando le hai sentite per la prima volta.

.....

.....

.....

Profilo delle voci attuali (Current Voice Profile - CVP)

<i>Identità di ogni voce o nome</i>	<i>Sentita la prima volta a che età</i>	<i>In quali circostanze</i>	<i>Età circa della voce</i>	<i>Come ti fa sentire</i>	<i>Cosa dice</i>	<i>Come influenza la tua vita</i>

✓ In base alla suddetta tabella, scrivi quali sono le influenze maggiori che le voci hanno sulla tua vita, per esempio farti sentire speciale o farti diventare sospettoso.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ La tua consapevolezza è alterata prima o durante il sentire le voci, ti senti senza controllo, hai dei flashback di esperienze o hai la sensazione di perdere tempo?

.....
.....
.....

Se sei incerto, puoi usare il seguente questionario che indica se questo cambiamento della consapevolezza rappresenta di per sé un problema per te.

"SCALA DELL'ESPERIENZA DISSOCIATIVA"

(Dissociative Experience Scale - DES, Putnam & Bernstein)

- Le tue voci ti confondono? Sì No
- Le tue voci hanno un potere su di te? Sì No
- Cercano di obbligarti a fare delle cose che non vuoi fare? sì No

- ✓ Se sì, come riescono a farlo?

.....
.....
.....

- Puoi resistere alle voci? Sì No
- ✓ Se sì, come fai?

.....
.....
.....

RESISTERE A COMANDI, ORDINI E RICHIESTE

Sii onesto con te stesso, molti uditori di voci non si accorgono di essere capaci di resistere; molti resistono ai comandi o ai suggerimenti delle voci ed è importante rendersi conto di come si fa. Se sei incerto, cerca di dare delle risposte alle domande contenute nella tabella che segue.

A Quanto spesso le voci cercano di farmi fare qualcosa?

B Quanto spesso in realtà faccio quello che le voci mi ordinano o chiedono di fare?

C Perché c'è una differenza tra A e B? Come resisto, rifiuto gli ordini, cosa me lo rende facile/difficile?

✓ Fai dei patti con le tue voci? Scrivi come riesci a farli:

.....

.....

.....

.....

FATTORI SCATENANTI DELLE VOCI

Molti ci hanno detto che le loro voci sono scatenate da eventi o luoghi specifici. Ecco nella tabella che segue alcuni esempi di quanto ci hanno riferito queste persone. È importante essere a conoscenza di questi fattori scatenanti, perché così si possono evitare, anticipare o quantomeno si può capire qualcosa di quel che accade anche se non si riesce a evitarlo; in seguito potrete essere più capaci di prendere il controllo degli eventi.

Fattori scatenanti emotivi

- | | |
|----------------|-----------------|
| • Felice | • Triste |
| • Dolore | • Insicurezza |
| • Eccitazione | • Sospetto |
| • Gelosia | • Colpa |
| • Disperazione | • La mia rabbia |
| • Sollievo | • Odio |
| • Noia | • Stress |

J Hai notato se le voci sono presenti quando senti determinate emozioni?

.....

J Descrivi i sentimenti con cui hai a che fare quando le tue voci sono le più negative possibili.

.....

.....

J Descrivi i sentimenti con cui hai a che fare quando le tue voci sono le più positive possibili.

.....

.....

Se come succede a molte persone la tua risposta emotiva alle voci è la rabbia, accertati che gli altri lo sappiano. Ciò impedirà agli altri di considerare la tua rabbia un sintomo e dimostrerà a te stesso e agli altri che la tua emozione è reattiva.

Usa questo spazio per descrivere altri modi in cui le tue voci ti coinvolgono emotivamente.

.....

.....

.....

.....

.....

Nella tabella che segue segna quali sono gli eventi scatenanti delle voci per te o aggiungine di nuovi negli spazi lasciati in bianco.

• Sospettoso	• Essere tra la folla
• Anniversari	• Sesso
• Suoni	• Approcci sessuali di altri verso di te
• Odori	• Stare da solo
• Uscire la sera	• Coricarti
• Cambiamenti nella consapevolezza (sognare a occhi aperti)	• Essere minacciato/vittima di prepotenze
• Violenza da parte di altri	• Non avere nulla da fare
• Avere troppe cose da fare	• Lavoro
• Morte	• Eventi nel mondo
• Essere vulnerabile	• Non essere creduto
•	•
•	•
•	•
•	•

Considerando quanto sopra, puoi decidere quali sono i fattori che scatenano le tue voci o danno loro un potere, e darti anche una sorta di avvertimento per farti trovare preparato. Quando sei cosciente di ciò, puoi anticipare alcune voci e situazioni e prepararti a essere più forte o meno vulnerabile. Studieremo questo aspetto nell'affrontamento delle voci, che chiameremo anticipazione e resistenza ai comandi.

✓ Quali sono i tuoi segnali di allarme?

.....

.....

.....

.....

.....

5. LA MIA RELAZIONE CON LE VOCI

Ora bisogna considerare la tua relazione con le voci. Come abbiamo già detto, le voci solitamente non sono un problema di per sé; il vero problema piuttosto può essere la relazione che hai con le voci, la loro influenza sulla tua vita e il livello di controllo e potere che tu o le voci hanno di volta in volta. Se questa cosa ti riguarda, per favore rispondi alle seguenti domande e aggiungi quanti più dettagli possibile.

J Ti spaventa sentire le voci? Se sì, spiega in che modo:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

J Questo ti dà un senso d'impotenza? Se sì, spiega come:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

J Cerchi di negare quello che ti succede? Se sì, spiega come:

.....
.....
.....
.....
.....

J Ti fa sentire male, arrabbiato o pazzo? Se sì, spiega come:

.....
.....
.....
.....
.....

J Riesci ad avere un dialogo a due con le voci? Se sì, spiega come:

.....
.....
.....
.....
.....

J Puoi comandarle? Se sì, spiega come:

.....
.....
.....
.....
.....

✓ Puoi fare patti e trattare con le voci? Se sì, spiega come:

.....
.....
.....
.....
.....

J Le tue voci hanno poteri speciali? Se sì, spiega quali:

.....
.....
.....
.....
.....

✓ Possono influenzare il tuo pensiero o azioni? Se sì, spiega come:

.....
.....
.....
.....
.....

✓ Credi alle tue voci? Se sì, spiega come:

.....
.....
.....
.....
.....

IL SOSTEGNO O L'INFLUENZA DI ALTRE PERSONE

Sappiamo che le persone che hanno amici, alleati e famiglie intorno a loro, generalmente riescono più facilmente a fronteggiare le voci rispetto a quelle che si sentono sole con le loro voci, quindi può essere utile vedere chi è che ti sta intorno e potrebbe cercare di aiutarti ad avere a che fare con le voci.

✓ Chi è al corrente delle tue voci?

.....
.....
.....
.....
.....

✓ Puoi parlare apertamente delle tue voci con le persone che ne sono al corrente? Cosa ne pensano? Se sei incerto chiedilo a loro:

.....
.....
.....
.....
.....

Molte persone arrivano a capire che i veri problemi non sono le voci che sentono, bensì il fatto di essere soli con le loro voci e quindi non hanno nessun altro punto di vista che le aiuti oppure non hanno nessuno a cui chiedere sinceramente un parere sulle voci.

Cerca di compilare la tabella che segue per sapere quanto aiuto puoi avere da altre persone riguardo alle tue voci.

La mia rete sociale

<i>Nome</i>	<i>È al corrente delle tue voci?</i>	<i>Puoi parlare con lui/lei delle voci? Quanto sa delle tue voci? Qual è stata la sua reazione? Cosa vorresti che facesse?</i>

VERE UN DIALOGO A TRE CON LE VOCI

(per gli amici, i curanti o le persone che forniscono sostegno a un uditore di voci)

Riesci a parlare ragionevolmente con le tue voci? Molti non hanno provato, e alcuni sono troppo spaventati dalle voci per provarci. Se è così, allora sappi che altri, non così spaventati o influenzati dalle proprie voci, possono talvolta avere con esse una relazione ragionevole. Ti suggeriamo di essere ragionevole e di usare le domande seguenti come un punto d'inizio, una volta cominciato un dialogo potresti voler fare altre domande che non sono scritte qui, secondo quello che le voci ti dicono.

Naturalmente la persona che fa le domande non può sentire la risposta, quindi l'uditore di voci dovrà riferire ciò che dice la voce (quindi ne risulta un dialogo a tre voci), ma abbiamo riscontrato che gli "intervistatori" possono rivolgersi spesso direttamente alle voci. Occasionalmente, l'uditore di voci può anche dover riferire una domanda a una delle sue voci che non ascolta le domande dirette. Per avere un dialogo a tre, devi ricordarti che è un processo almeno a tre vie tra uguali (abbiamo avuto entrambi esperienze di dibattiti con più di una voce alla volta, quindi il tutto può diventare caotico se non ti attieni alla semplice regola di chiarire chi sta dicendo cosa).

Non litigare con le voci, minacciarle o mancare loro di rispetto: abbiamo constatato che non porta da nessuna parte.

Lo scopo del dialogo è raccogliere ulteriori informazioni da parte della persona che fa le domande per capire meglio, ma anche per aiutare l'uditore di voci. Considerando le tabelle OVP e CVP di cui abbiamo già parlato, dovrete avere già avuto qualche dettaglio circa molte delle voci della persona affetta.

Se volete iniziare con alcune domande di base, potete usare le seguenti:

1. Vuoi parlare con me?
2. Chi sei, hai un nome?
3. Sei maschio o femmina?
4. Sei una persona o un altro tipo di entità?
5. Da quanto tempo stai con questa persona?
6. Quando sei entrato nella sua vita?
7. Perché sei nella vita di questa persona?
8. Che ruolo giochi nella sua vita? Sei d'aiuto o le causi dei problemi?
9. Perché gli/le parli?
10. Come descriveresti la persona con cui parli?

Considerando il CVP, potreste voler fare domande a certe voci, ad esempio a una voce che provochi gravi problemi a una persona, come una voce suicidaria. Non è insolito che le persone sentano voci che dicono loro di uccidersi. Abbiamo riscontrato che se chiedete alla persona perché la voce ha influenza su di essa e la irrita, la persona può essere incerta o vaga, mentre chiederlo direttamente alla voce può aiutarvi a capire meglio sia la persona che la voce. Ad esempio:

- Ogni giorno dici a Tizio di uccidersi, perché dovrebbe farlo?
- Forse perché tu (la voce) vuoi morire?
- Cosa ti succederà se Tizio si uccide?

Con Tizio, volete che lui abbia più potere e che la voce abbia meno influenza, e così un dibattito con le sue voci dovrà cercare di rimuovere una parte del potere delle voci o la loro capacità di esercitare un'influenza su di lui. In questo modo quindi il dibattito dovrebbe essere facilitato; l'unica maniera che abbiamo trovato per fare ciò è di trattare la voce come se fosse una persona nella stanza con voi, e di pensare e fare domande partendo da questo presupposto.

J Hai delle convinzioni che altre persone giudicherebbero insolite e che sono in relazione alle voci che senti? Ad esempio, alcuni credono di comunicare con gli spiriti, altri pensano di avere uno scopo particolare nella vita e altre persone non sono d'accordo con loro.

.....

.....

.....

.....

.....

✓ Fai determinate cose come risultato delle tue convinzioni, cerchi le tue voci, smetti di uscire, lo dici agli altri, ecc.?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J Neghi o ignori le tue voci?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J Come descriveresti adesso la tua relazione con le voci? Le voci sono positive, negative, ambedue o neutre?

.....
.....
.....
.....

J Le voci possono influenzare quello che fai?

.....
.....
.....
.....

✓ Puoi resistere alle voci o ignorarle? [Vedi "resistere alle voci" di cui abbiamo già parlato]

.....
.....
.....
.....

✓ Alcune delle voci hanno più influenza di altre?

.....
.....
.....
.....

COME HAI AFFRONTATO LE VOCI

Abbiamo riscontrato che molti riescono ad affrontare e vivere con le proprie voci, se è questo che vogliono. Qui diamo solo un elenco di alcune strategie di affrontamento relative all'esperienza del sentire le voci. Se ti interessa una lista più ampia cfr. *Psychiatric First Aid*¹.

Quali modi di affrontamento hai provato e trovato utili? Quelli che seguono sono alcuni brevi esempi.

J Modi di distrarti, hobbies, incontrare amici, telefonare, fare del moto, annegare il dolore nel bere, fare musica, ecc.

J Modi di cambiare il tuo pensiero, metodi di pensiero, concedersi alle voci positive, strutturare il tempo e concedere tempo alle tue voci, controllare cosa è reale, ecc.

✓ Cambiare quello che fai, evitare stress, tenere un diario, parlare con amici, curarti, ecc.

J Ribattere alle voci, usare farmaci prescritti e altri, usare tappi per le orecchie, generatori di rumore.

✓

✓

✓

¹ M. Smith - R. Coleman - J. Good (eds.), *Psychiatric First Aid in Psychosis: A handbook for nurses, support workers, carers and people distressed by psychotic experience*, P&P Press, Wormit, Scotland 2001.

6. COMPRENDERE LA PROPRIA ESPERIENZA

Questo è il momento di iniziare a cercare di capire cosa è stata la tua esperienza, come si situa nella tua vita, perché senti le voci, quali sono le tue convinzioni in merito, per poter fare alcune scelte per andare avanti.

STORIA DELLA MIA VITA

Qual è la storia della tua vita? Elenca quali tra le cose che ti sono successe sono correlate al fatto che adesso senti le voci. Se sei insicuro, trascrivi gli eventi e le sensazioni durante la tua vita e come ti hanno formato come sei adesso: questo ti aiuterà a capire qualcosa della tua esperienza.

Questa è la storia della vita di
(raccontata dal protagonista con parole sue)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

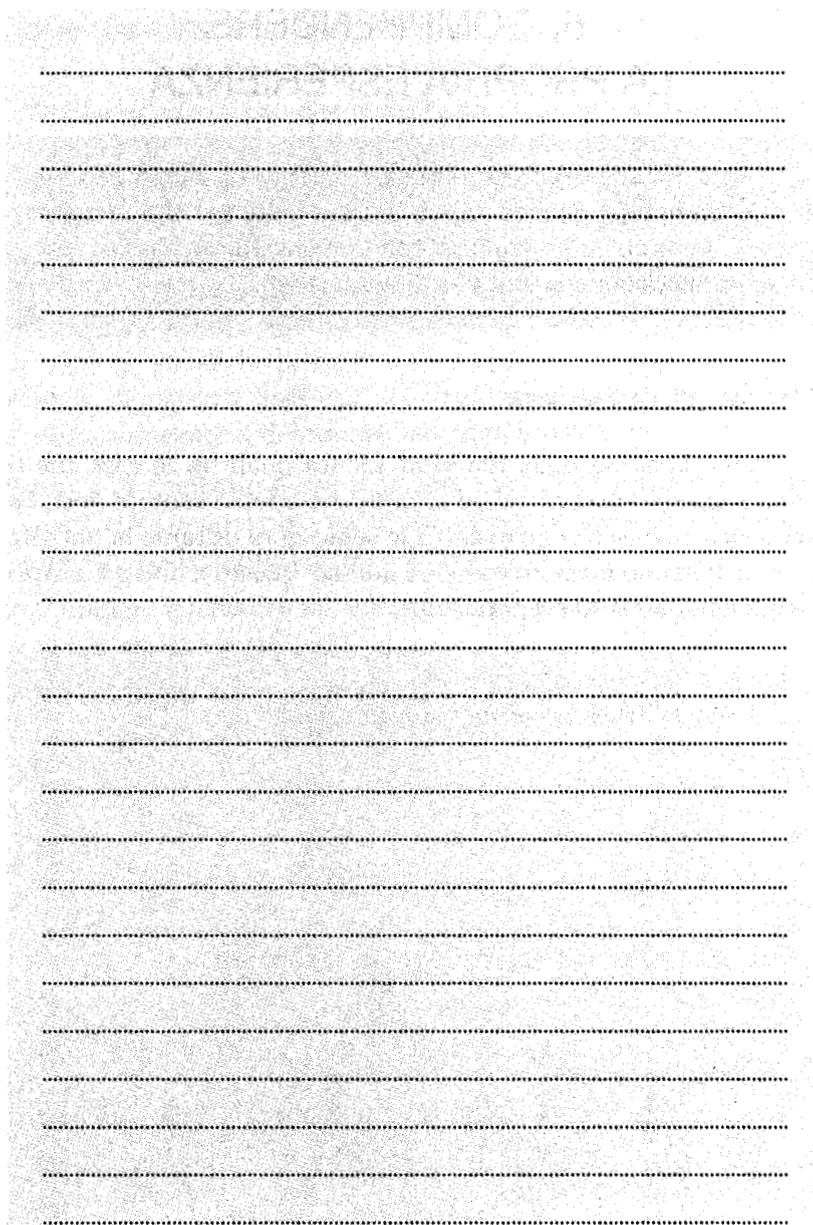
.....

.....

.....

.....

.....



Prendendo la storia della tua vita, ripensa ad essa e specialmente agli eventi critici: questi fatti sono correlati al fatto che adesso senti le voci? Hanno cambiato le tue relazioni con gli altri? Sono responsabili dell'arrivo delle voci? Hanno dato più potere alle voci? Le voci ti offendono per questi motivi?

Gli eventi critici ti aiutano a capire la loro importanza nella tua vita, e come contribuiscono a fare di te quello/a che sei.

Molti mettono in relazione le voci a eventi traumatici della propria vita (variabile dal 25% al 95%). Tuttavia è utile capire perché le cose vanno così. Ad esempio molti raccontano quanto è importante una violenza sessuale subita durante l'infanzia o essere stati testimoni di un trauma; quello che ci interessa è come questo abbia un'influenza su di te, ad esempio se la voce ti biasima, causa sensi di colpa o di vergogna, se influenza la tua capacità di fidarsi del prossimo, ecc. La nostra definizione è: creare un documento dell'Ego, semplicemente ritornando ai fatti della vita che hai elencato nella storia della tua vita e chiedendoti: «Perché sono importanti questi fatti?». Ad esempio: «Perché è importante la morte di mio padre, forse perché non gli ho mai detto addio, o perché volevo che vedesse come sono diventato, o perché mi sento responsabile della sua morte o dei suoi sentimenti quando è mancato?».

La mia vita

<i>Evento della vita</i>	<i>Perché è importante, come mi fa pensare, sentire e comportare</i>

HAI INIZIATO A ORGANIZZARE LA TUA ESPERIENZA E A COMPRENDERLA?

✓ Sai perché senti le voci? Adesso hai una spiegazione del perché?

Non preoccuparti se la tua spiegazione cambia col tempo, molti trovano che facendo nuove conoscenze e avendo altre esperienze, sviluppano una migliore comprensione di sé e questo fa sì che cambino opinione.

.....
.....
.....
.....
.....

In generale, la tua spiegazione ti è utile? Per alcuni, il fatto di avere una spiegazione per le voci che sentono li porta a essere considerati malati, specialmente se gli altri non accettano la loro spiegazione e definiscono le voci un'allucinazione. È comunque sempre utile che tu abbia una comprensione certa, perché ciò rende le persone meno inclini a pensare che le tue idee sono strane e allo stesso tempo le aiuta ad avere con te un dialogo sincero, il che ti può aiutare ad adattare ulteriormente le tue convinzioni.

✓ Qual è la spiegazione che dai alle tue voci?

.....
.....
.....
.....
.....

Chi vorresti coinvolgere per realizzare le cose che vuoi far accadere nei prossimi dodici mesi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

✓ Di cos'altro hai bisogno per realizzare quello che vuoi? [ad esempio soldi]

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

✓ Cosa vuoi che accada tra sei mesi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J Cosa vuoi che accada tra tre mesi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J Cosa vuoi fare entro un mese?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J Cosa vuoi fare domani?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INTERVOICE

LA RETE DEGLI UDITORI DI VOCI

Intervoice è una rete di persone (principalmente utenti e operatori, ma anche familiari e cittadini) che è attiva in diversi Paesi; Australia, Austria, Danimarca, Inghilterra, Finlandia, Italia, Olanda, Nuova Zelanda, Norvegia, Palestina, Scozia, Spagna, Svezia, Svizzera, Galles...

L'obiettivo di *Intervoice* è quello di fornire opportunità ai propri membri per scambiare idee, esperienze e ricerche riguardo al significato delle "voci".

Intervoice ha un sito internet **www.intervoiceonline.org**; registrandosi al sito ci si può iscrivere a un forum e comunicare via posta elettronica (in inglese) con gli altri membri sui temi della malattia mentale, delle voci, della guarigione, delle esperienze della vita quotidiana.

Nel forum di *Intervoice* è possibile:

- fare domande, avere risposte e scambiare idee con gli altri membri delle diverse parti del mondo;
- trovare scritti di altri membri in diverse lingue;
- avere informazioni su iniziative nazionali;
- avere informazioni su corsi di formazione e incontri internazionali;
- trovare informazioni su altri siti e forum dedicati alle "voci";
- trovare notizie su cosa fanno e quali sono gli interessi degli altri membri di *Intervoice*.

HO LETTO QUESTO LIBRO E...

Speriamo che la lettura e l'uso di questo libro vi siano stati utili. È importante ricordarsi che la guarigione è un percorso e che bisogna spesso fare una lunga strada prima di arrivare alla meta.

La guarigione è un processo di liberazione che è meglio percorrere insieme ad altre persone (famigliari, operatori, amici) che condividono questo obiettivo. Gli strumenti da utilizzare sono la collaborazione e il compromesso.

Tenete presente che guarigione non vuol dire scomparsa dei sintomi, ma piuttosto che voi siete consapevoli dei vostri sintomi e che siete in grado di gestirli e tenerli sotto controllo.

Se avete dei commenti su questo libro, siano essi positivi o negativi potete scriverli nelle righe che seguono; li faremo avere agli autori.

Se siete interessati a ricevere notizie su seminari di formazione, incontri e iniziative riguardanti le voci e la *recovery* mandateci il vostro recapito.

Angelo Arecco e Marcello Macario

Inviare il vostro commento a:
Cooperativa sociale "Il Casello"
via Nazionale 80
17043 Carcare (Sv)
fax 019-510020
e-mail: recovery@coopcasello.it



INDICE

Prefazione di <i>Marius Romme e Sandra Escher</i>	7
Presentazione all'edizione italiana di <i>Marcello Macario</i>	11
Insieme con le voci - Associazione "Il Clan/Destino"	13
Introduzione alla seconda edizione di <i>Ron Coleman e Mike Smith</i>	17
1. LAVORARE CON IL MANUALE	19
La struttura del manuale	19
Regole base	20
Chi dovrebbe usare questo manuale?	20
Chi non dovrebbe usare questo manuale?	21
Perché dovrei usare questo manuale?	21
Informazioni base	22
2. UN PERCORSO CHE AIUTI A RIPRENDERSI LA VITA	23
Identificare le proprie esperienze	23
Analizzare le proprie esperienze	24
Comprendere le proprie esperienze	24
Fare passi avanti	24
Cosa volete da questo manuale?	25
Crearsi un futuro	25
<i>Sogni</i>	26
<i>Incubo</i>	28
3. IDENTIFICARE LA PROPRIA ESPERIENZA	31
I fondamentali: focalizzarsi sulla propria voce	32

<i>Lista di controllo "Ho appena sentito le voci"</i>	33
4. ANALIZZARE LA PROPRIA ESPERIENZA	39
Prima esperienza del sentire le voci e circostanze correlate	40
Linea del tempo del sentire le voci	41
Eventi che possono portare alla prima esperienza del sentire voci	43
Influenza delle voci	43
<i>Profilo delle voci originali</i>	45
<i>Profilo delle voci attuali</i>	46
"Scala dell'esperienza dissociativa"	47
Resistere a comandi, ordini e richieste	48
Fattori scatenanti delle voci	49
5. LA MIA RELAZIONE CON LE VOCI	53
Il sostegno o l'influenza di altre persone	56
<i>La mia rete sociale</i>	57
Avere un dialogo a tre con le voci	58
Come hai affrontato le voci	62
6. COMPRENDERE LA PROPRIA ESPERIENZA	63
Storia della mia vita	63
<i>La mia vita</i>	66
Hai iniziato a organizzare la tua esperienza e a comprenderla?	67
Quali sono i veri problemi per te?	68
7. PASSI AVANTI: "IL PIANO D'AZIONE"	69
Appendice 1:	
INTERVOICE: LA RETE DEGLI UDITORI DI VOCI	75
Appendice 2:	
HO LETTO QUESTO LIBRO E...	76