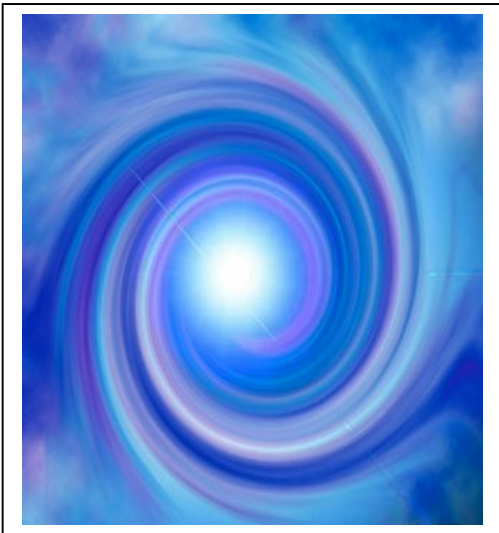


“incontro voci”

Gruppo uditori di voci di MILANO

Come siamo nati...

Alessandra e Silvia raccontano



Siamo nati il 29 gennaio 2008 , data del nostro primo incontro. Si è trattato davvero di un primo incontro a tutti gli effetti per molti di noi perché molti uditori hanno saputo della nostra intenzione di formare un gruppo in occasione di un convegno serale tenuto da Ron Coleman a Milano il 5 ottobre 2007; Ron disse “su quel banco c’è una lista in cui lasciar scritto chi è interessato a partecipare a un gruppo di auto aiuto per uditori”. (in realtà nessuno di noi aveva organizzato una lista per quel motivo , ma preparammo la lista in quell’istante). Con nostra anche parziale sorpresa molti genitori e diversi uditori lasciarono il proprio nominativo su quella lista quella sera e furono poi da noi contattati .

Altri uditori arrivarono al nostro gruppo invece, dopo aver partecipato ai due giorni di incontri (del 4/5 ottobre 2007) organizzati da Ron Coleman e Karen Taylor, in cui a coppie (un uditore ed un operatore, guidati dall’approccio suggerito da Coleman) per due giorni potevano conoscersi, ascoltarsi e cominciare a capire cosa poteva voler dire raccontare e affrontare il vissuto del sentire le voci, partendo proprio dalla conoscenza di chi sente le voci, che di questa esperienza è l’esperto. come l’operatore è esperto della propria professione. Alla fine di quei due giorni intensi e sorprendenti, alcuni uditori diedero la loro disponibilità a essere contattati nel caso un gruppo di auto aiuto uditori venisse formato.

Così, noi facilitatrici (Silvia ed Alessandra) operatrici, insieme al Dr. G. Tissi (responsabile del CPS della Azienda Ospedaliera “L. Sacco”) che aveva organizzato i due giorni di formazione tenuti da Ron e Karen, abbiamo chiamato sia i familiari che gli uditori interessati e siamo partiti il 29 gennaio 2008 con il nostro gruppo e il nostro viaggio di conoscenza reciproca.

Primo incontro...prime impressioni

Il gruppo è partito subito numeroso : 11 uditori e noi due come facilitatrici .

Ricordiamo l'emozione di quel primo incontro: noi facilitatrici un po' preoccupate che delle persone che non si erano mai viste prima potessero riuscire o meno a trovare il clima giusto per parlare di un'esperienza così profonda, per certi versi intima, come quella del sentire le voci e il gruppo di uditori che invece, proprio quel primo incontro, ha cominciato ad insegnarci una cosa importantissima: quanto avessero interesse , voglia e capacità di comunicare la propria esperienza, esperienza che in molti casi, per anni era rimasta taciuta , nascosta o poco espressa per paura del giudizio .

Nel gruppo rimbalzavano frasi come " pensavo di essere solo io a sentire le voci e invece..."

Quando e ogni quanto abbiamo deciso di incontrarci

Ci siamo chiesti in quel primo incontro come e quando e ogni quanto ci sarebbe piaciuto incontrarci. È stato quindi deciso dal gruppo, una volta ogni quindici giorni, e come giorno il giovedì pomeriggio, per un'ora e mezza / due ore.

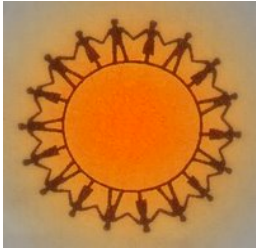
Da allora prosegue il nostro viaggio insieme: due persone dopo qualche incontro hanno scelto percorsi diversi , una terza dopo diversi mesi di frequenza ha lasciato il gruppo per un tirocinio lavorativo, un'altra continua a venire al gruppo e si sta preparando per diventare lei stessa facilitatrice di un altro gruppo nascente . Ad oggi, con l'accoglienza recente di una nuova persona nel gruppo, siamo in 10 e si è fatto un anno e più di percorso insieme.

Il clima e lo stile che si è creato nel nostro gruppo:

Parliamo, ci ascoltiamo, ci raccontiamo le esperienze, ognuno rispettando i propri tempi e le proprie modalità di comunicazione; a volte un film ci ha fatto confrontare, una lettera ci ha fatto riflettere, una pizza insieme, un frase, un sorriso uno scambio di esperienze in cui rispecchiarsi ci hanno sostenuto nei momenti difficili .

Ognuno di noi ha iniziato e porta avanti il proprio cammino e il paesaggio che ci circonda, mentre camminiamo, è fatto di ascolto, rispetto, di non giudizio, di riflessioni che il raccontarsi di uno fanno scaturire agli altri e di umiltà da parte di tutti perché non esiste una ricetta di "recupero di senso" o di "guarigione" precostituita universale valida per tutti .

Ognuno ha un a propria cornice di riferimento, ha proprie convinzioni che hanno radici nella propria soggettiva storia di vita e la ricerca non sta nel vendere la propria soluzione agli altri come quella più giusta ma piuttosto essere attore protagonista nel creare un clima accogliente e di sostegno reciproco in cui ciò che si condivide è soprattutto la speranza e la convinzione che per ognuno è possibile trovare la propria strada, il proprio senso e le proprie personali strategie di affrontamento dell'esperienza del sentire le voci.



noi uditori: testimonianze

"All'inizio avevo paura, era tutto molto faticoso. Poi la fatica è diminuita e tutto è stato più facile. Mi sono affezionato al gruppo e anche alle voci "diverse". Ho iniziato a scrivere e questo mi piace, mi fa stare bene. Con le voci il mio rapporto non è cambiato però io sono più ottimista ora, sono più tranquillo. Io la consiglieri questa esperienza di gruppo e direi: non scoraggiatevi subito, bisogna tenere duro per le prime volte."

Giulio

"Questa è un'esperienza molto importante per migliorare. Ci si deve mettere in gioco. È una risorsa che ti può migliorare la vita anche se subito non si trova la soluzione.

Sapere, che ci sono gli altri uditori mi fa sentire meno solo, meno isolato. Ogni tanto mi sento ancora il disagio della diversità ma non ci soffro più come prima. Prima mi sentivo il caso raro, unico, il più sfortunato. Mi aiuta sapere che ci sono persone che sentono le voci e che le gestiscono. Con il gruppo mi sento meno isolato e se smettessi di frequentarlo l'isolamento tornerebbe. Nel gruppo vorrei si trovassero le strategie definitive per me e per gli altri per rendere le voci meno fastidiose. Sto cercando un mio metodo."

Vittorio

"Il gruppo è qualcosa di diverso. All'inizio è stato faticoso ora è più familiare, ti fa vedere le esperienze degli altri, quelle simili e quelle diverse per capire e vedere insieme se ci sono strategie per affrontare problemi comuni. Se si conoscono i problemi è il primo passo per affrontarli."

Davide

"...grazie al gruppo, stiamo imparando a difenderci dalla paura e dall'ignoranza... ci raccontiamo delle paure ma anche della rabbia di non poter far nulla. A volte qualcuno però prova a fare qualcosa. A difendersi da un attacco alla privacy mentale. Man mano noi del gruppo uditori stiamo diventando amici e così le voci passano in secondo piano e noi possiamo scoprire un po' di gioia e di allegria comuni. Siamo tristi per chi sta male e contenti per chi "supera". Giulio nomina sempre questa parola "superare". È come se in una corsa in auto noi fossimo più abili e ci lasciassimo alle spalle chi è perdente. Le voci perdono e noi vinciamo. Alcune persone non hanno amicizie o parentele e così si accontentano delle voci. Secondo il mio parere è un errore. Il mondo è grande e la Salute Mentale è possibile. Ci vuole un pizzico di ottimismo e darsi da fare; è importante capire che noi siamo noi e nessuna voce può realmente screditare la nostra preziosa identità.

Noi che raccontiamo abbiamo un punto a favore sulle voci e sui non uditori: non siamo mai soli anche davanti a una palese sofferenza. Noi condividiamo cose che da soli ci spaventerebbero oppure che mai diremmo a qualcuno. Non sono più impaurita dalle voci come prima: parlarne qui nel gruppo mi aiuta poi a pensare e fare altro nella mia vita, con più forza e coraggio e meno fatica."

Angela

"E' faticoso perché io sento le voci continuamente ma mi piace ascoltare le esperienze degli altri quando ci riesco. È un gruppo amichevole"

Roberto

"Sono un'uditrice di voci di lungo corso, con vent'anni di gestione delle voci che a parere mio ero io stessa ad evocare e creare. Sono sempre state belle e solari, un po' deliranti ma mai brutte o cattive. Le mie voci anticipavano di poco il mio pensiero ma pareva sorgessero autonomamente.... spesso sono legate a come mi sento io. se sono giù e mi dico cose negative le voci me le anticipano e me le ripetono, per questo ho imparato a essere più positiva con me stessa. Ora le tengo sotto controllo e le zittisco con movimenti anche solo fisici laddove si manifestano: testa, cuore o stomaco. Le zittisco con delle strette muscolari nel punto focale. Anche ultimamente in occasione della morte di mia madre, dal mio stomaco è uscita la voce di mia madre che mi comunicava di aver già incontrato mio padre nell'aldilà ma di aver già ricominciato a litigare con lui come faceva di qua. Ho stretto il tutto con una stretta allo stomaco e nessuno si è più fatto sentire"

Edda

"...partecipo al gruppo di uditori di voci con molto interesse in quanto ci si può scambiare le proprie esperienze; a seguito di questi incontri ho potuto superare l'atteggiamento iniziale di timore e di rifiuto e ho progressivamente scelto di dialogare con le voci. Partecipo volentieri sperando che la mia esperienza possa essere utile a quanti stanno per iniziare. Auguro a tutti soprattutto una buona intesa con le proprie voci"

Gabriella

"La forza del gruppo è anche un tenersi per mano mentre ognuno affronta e fa i propri passi sulla propria personale strada di conoscenza di sé e di ciò che può servirci a stare bene.

Siamo grate a tutti i partecipanti del gruppo per questa esperienza e anche all'aiuto ricevuto sin dall'inizio da altri gruppi di uditori di voci , al confronto di cui tutt'ora ci avvaliamo e che abbiamo cercato di offrire noi stessi come gruppo ad altre realtà che desiderano intraprendere questa esperienza. Sentirsi parte di una rete che permette scambi di idee ed esperienze, confronto e aiuto reciproco è per noi un elemento fondamentale e prezioso .

Per noi è stata ed è tuttora un'esperienza piena, arricchente, intensa , non sempre facilissima ma che ci porta a crescere insieme al gruppo e a gioire dei passi di ognuno, compresi i nostri di facilitatrici, che del gruppo siamo parte e che dal gruppo continuiamo a imparare."

Alessandra e Silvia

Per contatti:

Gruppo Uditori di voci "INCONTROVOCI"

Luogo di ritrovo: Centro Diurno Az. Osp. "L. Sacco", Via Aldini 72, Milano

Giorno e orario di incontro del gruppo: il giovedì dalle 14.15 alle 16.00

Facilitatrici: Alessandra e Silvia tel: 02/39001155

Responsabile del progetto del gruppo e del servizio di riferimento

(CPS Az. Osp. "L.Sacco"): Dr. Giuseppe Tissi tel: 02/33200845