**DA SOLIDÃO À COMUNHÃO: UM GRUPO DE OUVIDORES EM DIÁLOGO**

Durante minha experiência profissional no CAPS Adulto especializado em Transtornos Mentais, tive a oportunidade de participar de um grupo de Ouvidores de Vozes voltado para adultos, composto por cerca de 18 participantes e mediado por uma equipe multidisciplinar incluindo psicólogo, assistente social e estagiários de psicologia. Essa experiência despertou em mim o interesse de desenvolver um projeto similar para o CAPS Infanto Juvenil, onde fui contratado após minha residência em saúde mental. Durante meu trabalho com jovens com experiências de ouvir vozes, identifiquei que, em oficinas mistas, esses adolescentes enfrentavam dificuldades significativas para abordar e compartilhar suas vivências.

Dado o impacto psicológico e social das alucinações auditivas, percebi a necessidade de criar um grupo específico para adolescentes que ouvem vozes, com o intuito de oferecer um espaço terapêutico, onde eles pudessem compartilhar suas experiências, promover maior compreensão sobre elas e desenvolver estratégias de enfrentamento. A ausência de um espaço onde esses adolescentes pudessem discutir suas vivências frequentemente aumentava o isolamento, o medo e a insegurança, fatores que muitas vezes precipitam crises nos contextos de oficinas mistas. Assim, a criação de um grupo específico foi planejada para atender essa demanda reprimida, oferecendo um ambiente de apoio, acolhimento e inclusão, onde os participantes poderiam reduzir o estigma associado à experiência de ouvir vozes e construir estratégias para enfrentar esses fenômenos.

A estrutura dos encontros segue etapas sistemáticas para favorecer o acolhimento e a confiança. Iniciamos cada encontro com uma fase de apresentação e estabelecimento de regras de convivência e confidencialidade, reforçando um ambiente seguro para as trocas. A sessão de compartilhamento, que se inicia em seguida, oferece um espaço estruturado para que os participantes expressem suas vivências, facilitado por perguntas guia, como “Como você se sente quando ouve as vozes?” e “O que as vozes costumam dizer?”. Em uma etapa posterior, incentivamos a discussão e reflexão sobre as características das vozes (positivas, neutras e negativas) e o impacto dessas manifestações na vida cotidiana dos adolescentes. Também incorporamos técnicas práticas de enfrentamento, como exercícios de respiração e grounding, além de atividades de expressão criativa, como desenho e escrita, visando favorecer a autoexploração e o autoconhecimento.

A logística do grupo envolve uma sala de reunião adequada, com disposição confortável dos assentos, além de materiais para atividades específicas, como papéis, canetas e recursos multimídia. Complementamos o conteúdo com vídeos e documentários sobre o tema, visando a construção de reflexões e uma compreensão ampliada. A avaliação do grupo é contínua e participativa, baseada em feedback dos próprios participantes e em observações clínicas dos facilitadores quanto à evolução dos adolescentes e à dinâmica do grupo. Indicadores de sucesso incluem engajamento dos participantes, desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e redução do isolamento social.

O planejamento dos encontros é estruturado para promover o desenvolvimento progressivo dos participantes, partindo da apresentação inicial e evolução para temas mais complexos, como a caracterização das vozes e a relação com as emoções. Encontros específicos também foram planejados para práticas de relaxamento, meditação e questionamentos sobre a natureza das vozes, sempre buscando estimular uma maior compreensão de si.

Atualmente, o grupo é composto por cinco adolescentes, mantendo um número reduzido devido à complexidade dos fenômenos abordados e a necessidade de monitoramento especializado, dado que esses participantes frequentemente apresentam crises associadas a alucinações auditivas e visuais. Observamos que, no início, os adolescentes demonstravam resistência para falar sobre as vozes, reportando temores de retaliações pelas próprias vozes e uma hesitação quanto à exposição dessas experiências. Verificou-se que vozes de comando negativo, com frequência atribuídas a figuras masculinas, incentivavam condutas de risco, como automutilação e agressividade, enquanto vozes de comando feminino estavam associadas a inseguranças pessoais e interpessoais, reforçando baixa autoestima e isolamento social. Com a continuidade dos encontros, observou-se uma redução no medo dessas vozes e uma melhoria na estabilidade emocional dos participantes. Em paralelo, alguns apresentavam hipersensibilidade auditiva e ao toque, que se autorregulou progressivamente com o fortalecimento do vínculo no grupo, possibilitando interações físicas e afetivas entre os integrantes.

Esse processo também gerou um impacto positivo nas relações familiares dos adolescentes, relatado em reuniões de acompanhamento com os genitores, que observaram uma melhora na expressão emocional, na estabilidade e na interação doméstica. Segundo os relatos familiares, especialmente uma mãe, as mudanças observadas foram além dos efeitos farmacológicos, evidenciando que o grupo trouxe uma transformação integral na vivência do filho, o que reflete a eficácia do modelo de intervenção proposto.

A experiência reforçou em mim a importância de considerar as demandas emocionais e contextuais associadas à experiência de ouvir vozes, especialmente nos casos em que os conteúdos das vozes refletem temores e inseguranças subjacentes, muitas vezes desconhecidos pelo próprio ouvidor. Em uma intervenção no grupo adulto, por exemplo, um participante relatou que, ao retomar o trabalho após um período de desemprego, começou a ouvir vozes depreciativas que o desencorajavam, refletindo uma ansiedade preexistente quanto à reinserção no ambiente profissional.

A partir dessas observações, a criação de um espaço onde as vozes não são questionadas em sua veracidade, mas exploradas em sua relação com a psique do ouvidor, torna-se essencial para uma intervenção eficiente. O foco terapêutico, portanto, reside em investigar o impacto das vozes, seus conteúdos e características, promovendo um aprofundamento da autocompreensão e a construção de respostas emocionais mais adaptativas.

Lidar com adolescentes que experienciam transtornos mentais é um desafio constante, dada à plasticidade dessa faixa etária. Ao trabalhar com ouvidores de vozes, é crucial que o facilitador esteja disponível para acolher as projeções de angústia e medo que emergem do grupo, ouvindo e validando o conteúdo das vozes de maneira empática e sem julgamentos. O entendimento dessas vozes e o valor que os adolescentes atribuem a elas abrem horizontes importantes para intervenções que promovem não apenas o autoconhecimento, mas também a ressignificação dessas experiências. Esses são aspectos fundamentais que devem guiar profissionais interessados em implementar grupos terapêuticos para ouvidores de vozes.