

GRUPO DE OUVIDORES DE VOZES – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Carolina Santana Mafra
Terapeuta Ocupacional
Joinville - SC

**GRUPO DE OUVIDORES DE VOZES – UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Psiquiatria clínica:

OUVIR VOZES = SINTOMA PSIQUIÁTRICO

Novas abordagens em saúde mental:

OUVIR VOZES = EXPERIÊNCIA HUMANA

GRUPO DE OUVIDORES DE VOZES – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Sobre as vozes:

- Íntima relação com problemas que ocorreram na vida;
- Experiência, por vezes, solitária e dolorosa;
- Socialmente estigmatizante e indesejada;
- Interferem na rotina;
- Nem sempre é necessário intervenção profissional;
- 3 a 10% da população (aumentando para cerca de 75% se incluir experiências únicas, como ouvir alguém chamar seu nome em voz alta).

GRUPO DE OUVIDORES DE VOZES – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ouvir vozes não é algo para ser suprimido, mas sim entendido.

É necessário aceitar que as vozes existem e que não podemos mudá-las.

Não podemos curá-las como não se curam os canhotos, devemos enfrentar a situação e oferecer suporte.

GRUPO DE OUVIDORES DE VOZES – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Sobre o grupo:

- Iniciou na década de 80 na Holanda;
- Atualmente acontece no mundo todo;
- Objetiva estabelecer uma relação saudável com as vozes;
- Espaço seguro para o compartilhamento de experiências;
- Levantamento de ações práticas para o dia-a-dia com as vozes;
- Deve acolher a diversidade de experiências e significados;
- Diminui o isolamento social;
- Melhora a qualidade da vida dos participantes

GRUPO DE OUVIDORES DE VOZES – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Os participantes referem ter aprendido a negociar com as vozes e passaram a entender que as vozes não tem o poder que pareciam possuir, antes de ingressarem no grupo. Há relatos da diminuição da frequência e da intensidade das vozes.

Uma vez, o que antes era um sintoma, passa a ser uma experiência tolerável.

GRUPO DE OUVIDORES DE VOZES – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

“Eu me senti acolhido!”

“Eu não estou mais sozinho”

“Eu não tenho mais medo”

“A gente troca experiências.”

“Eu aprendi a lidar com as vozes.”

“Eu não obedeco mais as vozes”

“Eu voltei a sair de casa”

GRUPO DE OUVIDORES DE VOZES – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Os participantes do grupo são os especialistas da própria experiência. Por isso não cabem julgamentos e definições morais, científicas ou religiosas. Nosso papel, como profissionais, é auxiliar o participante a encontrar o significado mais reconfortante para essa experiência a partir de sua história de vida.

Durante o grupo, os participantes trocam informações de como melhorar a relação com as vozes e quais atividades podem auxiliar. Trazem questionamentos acerca do porque estão vivenciando essa experiência e atribuem algum significado que lhes faça sentido a partir das próprias vivências e crenças.

GRUPO DE OUVIDORES DE VOZES – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Para saber mais:

- <http://www.intervoiceonline.org/>
- <http://www.hearing-voices.org/>

