

## Hearing Voices



El proyecto está enfocado en la realización de un tipo intervención terapéutica de base humanística inspirada al movimiento de Hearing Voices “Escuchando Voces” que fomenta el proceso de curación y re adaptación a una vida plena para los afectados de trastorno bipolar y los familiares a través de sesiones de terapia grupal específicas. El proyecto se desarrolla en colaboración con la Associació Bipolars de Catalunya.

Unas de las consecuencias más dramáticas de enfermedades crónicas, y sobre todo de una enfermedad mental como el TB, es el aislamiento, la soledad, asociadas con los estereotipos y creencias erradas sobre el trastorno, que amplifican conflictos interpersonales, alienación y aislamiento social. Las enfermedades mentales afectan en una forma especial, tanto por la sintomatología como por la estigmatización, dando lugar a una forma de aislamiento social y familiar que afecta negativamente el curso de la enfermedad y la calidad de las condiciones de vidas de las personas afectadas por TB. El malestar psíquico que sufren los afectados se traduce frecuentemente en un grave nivel de inadaptación a las diferentes áreas de la vida, a conductas disruptivas, en la pérdida de importantes redes de apoyo social, que dificulta la resolución de conflictos internos y externos.

# Psychosocial Impact of Bipolar Disorder on Individual's Life

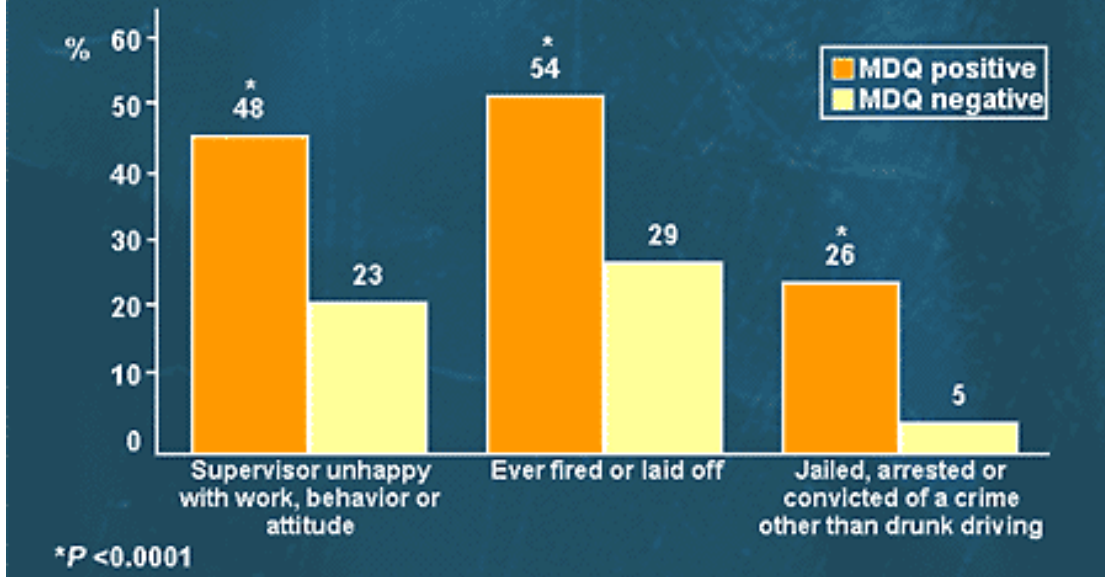
- Grieving for the lost healthy self
- Interpersonal difficulties
- Interruption in career
- Legal issues
- Financial issues
- Job loss
- Guilt and shame about manic episode



Sparrow/MSU FMRP Behavioral Science Team 2012

- Impactos psicosociales del trastorno bipolar en la vida de un individuo:
- Duelo por la pérdida de un sí mismo sano
- Dificultades interpersonales
- Interrupción de carrera, estudios
- Problemas legales
- Problemas económicos
- Pérdida de trabajo
- Sensación de culpa y vergüenza en respecto a los episodios maníacos

## Bipolar Disorder: Heavy Impact on Daily Life



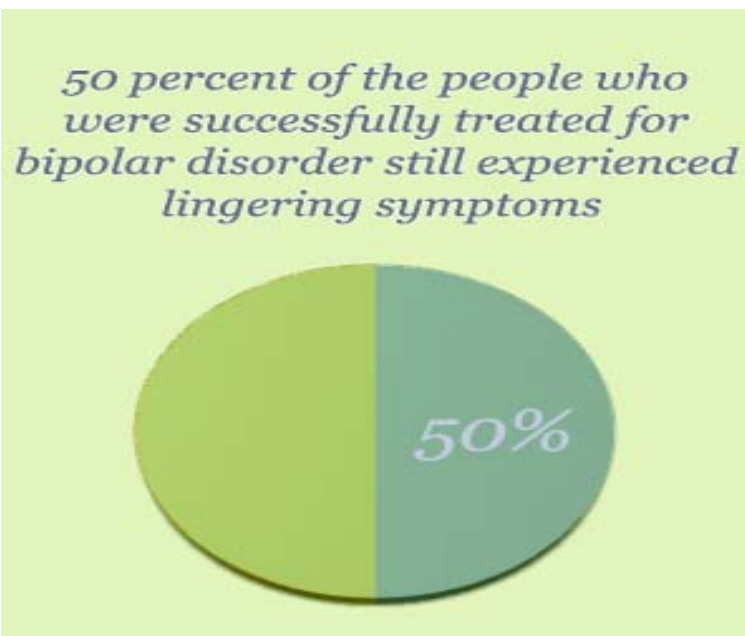
\* Trastorno Bipolar: efectos impactante del trastorno en la vida diaria.

columna 1: el supervisor no es contento con el trabajo, la conducta u actitud

columna 2: si fue de baja u despedido

columna 3: si fue detenido por crimen u para conducir con nivel alto de alcohol.

Tal veces, las intervenciones en uso no son suficientemente polivalentes para cobrar las experiencias sintomáticas del trauma y la consecuencias psíquicas y relacionales en sus complejidad y cronicidad. Nuevas estrategias de intervención terapéutica son dirigidas a un enriquecimiento de las mismas con un enfoque multimodal y humanista.



\* 50% de las personas bipolares que fueron tratada con éxito experimentan todavía la persistencia de los síntomas.

El Movimiento Hearing Voices propone una visión humanística en respecto a la enfermedad mental, que pone la atención sobre la persona y su experiencia de la enfermedad a nivel individual, familiar y colectivo. Este enfoque cuestiona en manera constructiva el absolutismo del modelo biomédico de la enfermedad mental, lo cual presenta una perspectiva estrictamente clínica enfocada en los síntomas y la reducción de los mismos. Alucinaciones, y distorsión de la realidad son clasificadas como síntomas patognomónicos, ósea como característica de algunos trastornos mentales tale como la esquizofrenia y el bipolarismo, u mas generalmente como típicos de psicosis.

El movimiento de Hearing Voices se originó en los años '80 a partir de la colaboración del psiquiatra social alemán Marius Romme, la investigadora Sandra Escher y la escuchadora de voces Patsy Hage, en asociación con numerosas personas que tenían alucinaciones verbales y auditivas. Desde esta colaboración, que inspiro el movimiento social internacional, en los últimos 40 años el enfoque de Hearing Voices se difundió a través de Europa, Norteamérica, Australia y Nueva Zelanda, así como por las iniciativas emergentes en Latinoamérica, África y Asia.

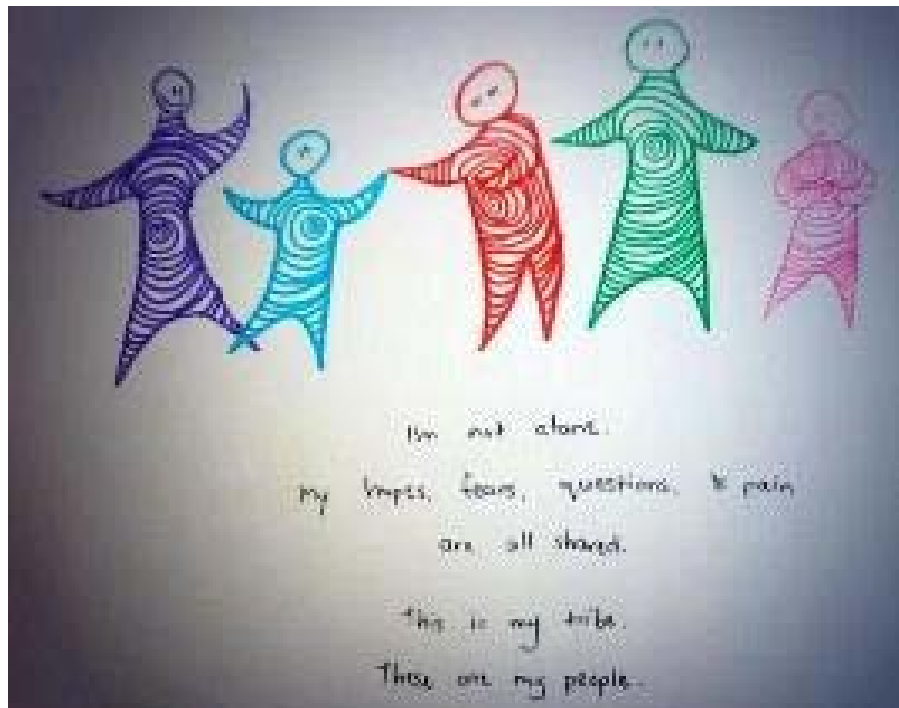
El enfoque de Hearing Voices pone importancia en la horizontalidad de la relación de ayuda, valorando las experiencias subjetivas de la enfermedad, que incluye el sufrimiento, la historia, y la vida de la persona y de su entorno. Los síntomas son vistos como experiencias que tienen significados polivalentes, y que el sufrimiento, y las dificultades para hacer frente a los síntomas van más allá de cualquier etiqueta.

Aunque, el modelo biomédico ofrece una visión científica y objetiva de la enfermedad, se corre el riesgo de estructurar solamente un sistema de intervención vertical, que fomenta la marginalización, etiquetas, y dicotomías entre lo que es institucionalmente “ser normal, sano” y “enfermo, loco”. Muchas veces, las etiquetas de enfermedad juegan un papel importante en el desarrollo de la identidad de las personas afectadas, en el sentido que la identidad de enfermo se sobrepone a la persona, y se corre el riesgo de patologizar la experiencia de vida de los afectados y de los familiares, incluso las emociones, las dificultades, y el sufrimiento.



Las líneas de Hearing Voices permiten de ofrecer un soporte que avalora el sufrimiento y las dificultades sin pretender de categorizarlos en síntomas, poniendo

adelante la persona más que la enfermedad por sí misma. Las sesiones serán diseñadas con el objetivo de ofrecer una ayuda basada en el respeto, la empatía, la información, y sobre todo, la comprensión y aceptación del significado personal que los síntomas tiene en la vida de los afectados y de sus entorno.



\* “no soy solo, mi confusión, miedos, preguntas, y dolor se mostraron todos. Esta es mi tribu, estos son mis compañeros.”

## **OBJETIVOS**

- Diseño y facilitación de una intervención de tipo grupal para afectados y familiares segundo las líneas de Hearing Voices.
- Facilitación de un proceso de cambio y adaptación que se enfoca en cuatro etapas principales, validas tanto por los afectados, cuanto por los padres:
  - Aceptar la realidad de la enfermedad.
  - Detectar y trabajar las emociones y el dolor conexos con la experiencia de la enfermedad.
  - Adaptarse a un entorno, donde se puede convivir con la enfermedad.
  - Recolocarse emocionalmente y continuar a vivir.
- Establecer un espacio seguro y contenido donde los afectados y familiares puedan compartir las experiencias subjetivas de la enfermedad, incluso sus emociones y pensamientos, las alucinaciones, pensamientos paranoicos, catastróficos, de omnipotencia, y visiones.
- Suportar el proceso de curación y recuperación con una intervención de modalidad horizontal, que fomenta el dialogo, las experiencia subjetiva, y la gestión colectiva del sufrimiento psíquico.

La sesiones serán facilitada por Dr.phil Valeria Sterzi, psicóloga y antropóloga medical. Valeria es miembro de la sociedad Inglesa de Psicólogos, siéndose formada en Londres, donde consiguió' un diploma en intervención psicodinámica por la Tavistock. En Londres, atendió cursos de Voice Collective, una organización que es parte del Movimiento de hearing Voices. Valeria es también doctora en sociología especializada en antropología medical; sus intereses de investigación se centran en cuestiones de identidad, de género, de salud mental con un enfoque global en la estructuración de intervenciones terapéuticas multimodales que puedan ser adaptadas a diferentes culturas, entornos y historias. De momento se esta' especializando como Arte terapeuta por la Universidad de Girona.



## **PROGRAMMA DE INTERVENCION**

La intervención será de modalidad grupal y centraran sus eficacia en la propia dinámica del grupo terapéutico, en donde se encuentran o crean todos los elementos necesarios para que cada sujeto pueda pasar por un proceso de conocimiento, afirmación personal, empoderamiento, aceptación, y readaptación a una vida más plena. Las narrativas de las experiencias de vida que se comparten en el grupo tienen el poder de agregar, suportar, redirigir las historias de vida, fomentando la pluralidad, la contención, la autoestima, la esperanza y el bienestar físico y emocional.

Las sesiones serán bisemanales, alternando sesiones grupales para los afectados y luego, en la siguiente semana, sesiones para los familiares, por un total mensual de dos sesiones para los afectados, y dos para los familiares. En un segundo momento se valorará la posibilidad de ofrecer sesiones grupales con los afectados y los familiares juntos. Cada sesión es de una hora y media, y tiene lugar en el la sede de la Associació de Bipolars de Catalunya, en calle Cuba 2.

Las sesiones serán estructurada segundo modalidades y objetivos específicos que incluyen:

### **Sesiones para los afectados**

- **Establecer un vínculo de confianza en el grupo:** los afectados verán invitados a compartir voluntariamente la razones por la cuales participan al grupo, sus opiniones, y sus expectativas.
- **Experiencial group:** todos serán invitados a compartir sus propia experiencia de vida en el día a día, intentando de dar espacio a las emociones negativas y positivas, los sentimientos conflictuales, los pensamientos, y en algunos casos, visiones y alucinaciones.

- **Facilitación de dialogo:** siempre será dado espacio al dialogo y reflexión grupal, compartiendo emociones, dudas, temores, y también acontecimientos positivos, mejoras, y verificaciones de las herramientas y técnicas aprendidas
- **Estrategias de autoayuda** desarrollar estrategias que promueven sentimientos de seguridad, y que al mismo tiempo ayudan a enfrentarse con las emociones subyacentes complejas y dolorosas.
- **Sesiones de arte terapia:** para facilitar el dialogo, la identificación y contextualización de las emociones se impartirán algunas tareas utilizadas en arte terapia. Cada sesión será acompañada por un dialogo final sobre la producción grupal u individual.

## **Sesiones para los familiares**

- **Psicoeducación** En un contexto de crisis, se pueden albergar muchos conceptos erróneos. Una información inexacta o incompleta sobre el trastorno puede hacer que se adopte una postura crítica o sobre protectora, que puede fomentar una preocupación desproporcionada y mal puesta solamente sobre la enfermedad misma, pero no sobre el sufrimiento de la persona afectada y de sus familiares
- **Educación emocional sobre las alucinaciones, y distorsiones de realidad** segundo la línea de Hearing Voices, que interpretan síntomas psicóticos, y distorsiones de realidad como una expresión de experiencias traumáticas, como una dificultad y vulnerabilidad de los afectados en hacer frente a las experiencias de la vida, y una modalidad de sobrevivencia psíquica.
- **Reestructuración cognitiva** En el grupo se compartieran los pensamientos automáticos negativos sobre el TB, y verificando las creencias (la medicación anula la creatividad, los efectos secundarios son inaceptables, lo importante es

regresar a una vida normal-como antes-, la enfermedad supone un estigma, nadie tiene que saber de la enfermedad, no hay nada que podemos hacer, es la enfermedad a hablar en vez de ellos, no debemos escucharlos, debemos protegerlos etc..).

- **Ensayo emocional:** aprender a identificar y contextualizar las emociones, explicando las funciones adaptativa y mal adaptativa de las emociones y conductas conexas a dichas emociones.
- **Experiencial group:** es una forma de soporte grupal en el cual el terapeuta facilita el compartir experiencias y reflexiones de forma voluntaria. En este sentido el dialogo, el expresar sus propias experiencias, el silencio, y la escucha activa que caracterizan el experiencial group son fundamentales para dejar fluir la emociones en un espacio seguro y contenido, en forma directa en el caso del dialogo u en forma de reflejo, escuchando activamente la experiencia del otro.