

¿Por qué escuchan voces las personas?

Los científicos han propuesto muchas causas y explicaciones diferentes para el hecho de escuchar voces. Estas explicaciones no siguen un orden particular, ni son mutuamente excluyentes, y todas tienen sus pros y sus contras.

1

Las voces están ligadas al “discurso interior”

La mayoría de nosotros hablamos con nosotros mismos en nuestras cabezas. Por ejemplo, puede que te digas a ti mismo “Recuerda que tienes que comprar leche” mientras estás saliendo de casa por la mañana. A esto se le denomina discurso interior y algunos científicos creen que está ligado al hecho de escuchar voces. La teoría dice que una persona escucha voces cuando realmente ha hablado consigo mismo en este discurso interior, pero por alguna razón no reconocen que estos pensamientos como suyos propios. El resultado es que una parte del discurso interior que realmente fue producido por ti se le atribuye a otra persona o a otra voz.

En favor de la teoría del discurso interior:

- Los estudios con escáneres cerebrales han indicado que el hecho de escuchar voces, incluyendo el hablar con nosotros mismos en nuestras cabezas, activa la misma parte del cerebro que empleamos para hablar.
- Se ha descubierto que los músculos que rodean la boca se mueven cuando una persona oye voces. Esto también ocurre cuando una persona está llevando a cabo un discurso interior.

Si las voces corresponden a un discurso interior, ¿por qué las personas no las reconocen como suyas?

- **En ocasiones, el discurso interior de una persona suena de forma distinta a su discurso normal.** Cuando esto ocurre, es más sencillo entender cómo ese discurso puede ser experimentado de manera que procediera de otro lugar.
- **Estrés o tensión.** La privación del sueño, las drogas o el alcohol o grandes causas de estrés vital pueden hacer que cometer errores de juicio sea más fácil.
- **El discurso interior puede ser intrusivo.** Cuando los pensamientos simplemente “nos vienen a la mente”, resulta más probable que les sean atribuidos a otra persona.
- **Ideas inaceptables.** En ocasiones, las personas encuentran el contenido de sus pensamientos tan inaceptable que están seguros de que “Ese no soy yo”.

2

Las voces son respuestas a episodios traumáticos

La prueba de que existe un vínculo entre una infancia desgraciada y la aparición de desórdenes psicóticos en el futuro es tan fuerte en términos estadísticos como el vínculo que hay entre el tabaquismo y el cáncer de pulmón. Richard Bentall, Profesor de Psicología Clínica en la Universidad de Sheffield.

Algunos tipos de voces se comprenden mejor al plantear que tienen sus raíces en los **recuerdos de experiencias vitales traumáticas**, en particular aquellas que tienen lugar en la infancia.

Algunas personas hablan de voces y de otras experiencias psíquicas inusuales que se asemejan a *flash backs* o a recuerdos que reviven directamente el hecho traumático o se hacen eco de él. Para otras, el vínculo es más complejo. Por ejemplo, un superviviente de maltrato infantil luchando con la vergüenza y otros sentimientos negativos puede que escuche la voz de su maltratador diciéndole que no vale nada u ordenándole hacer cosas peligrosas o inaceptables.

“Creía que era malvado ya que las voces me llamaban toda clase de cosas. Más adelante me percaté de que las voces guardaban relación con el maltrato físico, porque tienen las mismas características de quienes me maltrataron”.

– Las personas con un historial traumático, incluyendo abandono, acoso escolar, abuso físico, sexual y emocional son cerca de 3 veces más propensas a desarrollar psicosis.

3 Los factores sociales y ambientales juegan un papel destacado

Oír voces está también relacionado con numerosos estreses y tensiones de la vida cotidiana. Estos incluyen preocupaciones económicas, acceso a la enseñanza o al mercado laboral y problemas de convivencia.

Las últimas investigaciones en Londres descubrieron que **la pobreza y las privaciones** pueden incrementar el riesgo de que una persona desarrolle psicosis, como también lo es el **residir en un área urbana en contraposición a un área rural**. La desigualdad también es un factor de peso.

Las personas que provienen de grupos étnicos minoritarios residentes en el Reino Unido son mucho más propensos a recibir diagnósticos de psicosis o de esquizofrenia que la población británica blanca. La exclusión social, la discriminación, el racismo cotidiano e institucional contribuyen al problema.

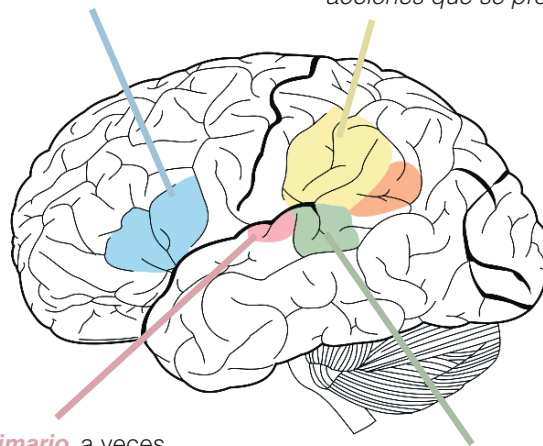
- *Las personas negras de ascendencia caribeña son 4,6 veces más propensas.*
- *Las personas negras de ascendencia africana son 4,1 veces más propensas.*
- *Las personas paquistaníes son 2,3 veces más propensas.*

4 Cuanto ocurre en el cerebro también es importante

Los estudios con escáneres cerebrales (estos emplean una técnica denominada resonancia magnética funcional, o fMRI, como se la conoce por sus siglas en inglés) revelan que algunas áreas específicas del cerebro parecen estar más activas que otras cuando alguien está oyendo una voz. Estas incluyen:

El área de Broca, implicada en la producción del discurso y el hablar contigo mismo en tu cabeza (como, por ejemplo, el discurso interno).

La unión temporoparietal (o TPJ por sus siglas en inglés), empleada para integrar el lenguaje y las señales corporales y tener un sentimiento de control sobre las acciones que se producen solas.



El córtex auditivo primario, a veces activado (aunque no siempre) cuando alguien oye voces.

El área de Wernicke, importante en la comprensión de discurso.

¿Sabías que...?

Algunos científicos conciben el cerebro como “una máquina de hacer predicciones” cuya función principal no es procesar la información que proviene del exterior, sino predecir cuanto acontece en el mundo y ajustar dichas predicciones en base a la nueva información.

La teoría sugiere que por lo general hay demasiada información como para que el cerebro la procese, por lo que tomamos atajos o “encajamos las piezas”. El modo en que hacemos esto puede estar basado en experiencias pasadas y en lo que hemos aprendido a esperar del mundo.

Esto significa que si te acostumbras a que haya un número de amenazas en particular a tu alrededor (por ejemplo: comentarios sarcásticos, susurros o, directamente, malos tratos) tu cerebro puede comenzar a “encajar las piezas” en base a esas expectativas. En algunos casos, esto puede conducir a escuchar voces desagradables; en otros, puede desembocar en acabar viendo una sombra oscura o en sentir que alguien te está tocando o empujando.

Bibliografía:

Ben Alderson-Day and Charles Fernyhough (2015). Inner speech: Development, cognitive functions, phenomenology, and neurobiology. *Psychological Bulletin*, 141(5), 931-965.

Alderson-Day et al (2016). The brain's conversation with itself: Neural substrates of dialogic inner speech. *Social Cognitive & Affective Neuroscience*, Vol. 11, Issue 1.

Varese et al (2012). Childhood adversities increase the risk of psychosis: a meta-analysis of patient-control, prospective- and cross-sectional cohort studies. *Schizophrenia bulletin*, Vol. 38, Issue 4, 661-71.

Kirkbride et al (2017). Ethnic Minority Status, Age-at-Immigration and Psychosis Risk in Rural Environments: Evidence From the SEPEA Study. *Schizophrenia Bulletin*, Vol. 43, Issue 6.