



GUÍA DE AUTOAYUDA PARA HABLAR CON LAS VOCES

Ideas para personas que oyen voces y quieren dialogar con ellas

Rufus May y Elisabeth Svanholmer

ÍNDICE

Sobre esta guía	4
Cuestiones a tener en cuenta	5
¿Por qué querría hablar con las voces?	5
Si te sientes demasiado asustado por las voces como para hablar con ellas	5
Pedir apoyo a otras personas.....	6
Preparación.....	6
Te puede resultar útil preguntarte: ¿cuál es mi intención?.....	6
Conciencia del cuerpo.....	6
Si tienes miedo de verte desbordado.....	7
Procura cuidarte y hacer pequeñas pausas.....	7
Ideas para hablar con las voces.....	7
¿Cómo puedo hablar con las voces que escucho?.....	7
Algunas cosas que puedes probar para hablar con las voces.....	8
¿Cómo inicio una conversación con las voces?.....	8
Usar un nombre para la voz puede ser útil.....	9
¿Cómo puedo mantener una conversación respetuosa?.....	9
¿Y de qué puedo hablar?.....	9
¿Qué preguntas puedo hacerle a las voces?.....	9
¿Cómo puedo construir una mejor relación con las voces?.....	10
¿Qué cosas debo evitar en el diálogo con las voces?.....	10
Usar el humor.....	11
Usar la creatividad.....	11
Hablar con voces críticas.....	12
Las voces y la compasión.....	12
Las voces y el lenguaje simbólico.....	12
¿Qué pasa si...?.....	13
¿Qué pasa si la voz no quiere hablar conmigo?.....	13
¿Qué pasa si las voces son demasiado controladoras?.....	13
¿Qué pasa si las voces son demasiado ofensivas?.....	14
¿Qué pasa si oigo muchas voces?.....	14
¿Qué pasa si oigo voces que están llorando?.....	15
¿Qué pasa si una voz me dice que me mate?.....	15
¿Qué pasa si una voz me dice que no salga?.....	15
¿Qué pasa si la voz usa muchos tacos o insultos?.....	15
¿Qué pasa si la voz no parece tener ningún sentido?.....	16
Reflexiones finales.....	16
Recursos	17

Sobre esta guía

Esta guía pretende ser una inspiración para personas que oyen voces y para sus amigos, familia y otras personas de su entorno.

Reconocemos que conversar con las propias voces no tiene por qué ser algo que puedan o quieran realizar todas las personas que las oyen. A algunas puede serles útil y a otras no. Leer esta guía podría ayudarte a valorar si sus contenidos son apropiados para ti.

En la guía puede haber cosas que te resulten útiles y otras con las que no estés de acuerdo, y esto no tiene nada de malo. Cada persona es diferente y lo que funciona para una no tiene por qué servir para otra.

También queremos señalar que usar el término “voces” u “oír voces” no siempre refleja de forma fiel las experiencias de las personas.

Las personas describen sus experiencias en sus propios términos, y para algunas de ellas puede suponer definir las como sensaciones o experiencias distintas más allá de la mera audición y entrar en diferentes estados mentales. Algunas personas se sienten eufóricas, inspiradas o apoyadas por sus experiencias, mientras que otras se sienten profundamente angustiadas, enfadadas o agotadas por ellas.

También hay formas muy distintas de explicar y nombrar estas experiencias, entre otras en forma de: djinns (espíritus en la cultura árabe), espíritus guía, esquizofrenia, alucinaciones auditivas, persecución, acoso electrónico, pensamientos intrusivos, transmisión de pensamientos, voces interiores, antepasados, energías, seres y presencias invisibles.

Tener este tipo de experiencias no es inusual, pero en nuestra sociedad (el norte de Europa) normalmente se entiende como problemático. Esto significa que puede resultar difícil encontrar entornos seguros en los que poder hablar de estas experiencias y explorar modos de afrontarlas con la esperanza de que ello no se convierta en algo que te defina a ti o a tu vida para siempre.

Esperamos que esta guía pueda ayudar a quien la lea a pensar en cómo podemos apoyarnos a nosotros mismos y a los demás cuando atravesamos situaciones difíciles, tanto si tenemos experiencias como la de escuchar voces como si afrontamos relaciones o circunstancias amenazantes en la vida.

Esta guía no pretende ser exhaustiva. Hay muchas más cosas que decir sobre el hecho de dialogar con las voces y muchas historias sobre cómo lo hacen otras personas y cuáles han sido sus experiencias con las voces.

Pretendemos que este sea un relato breve y al mismo tiempo tratar de abordar algunas de las cuestiones más frecuentes con las que nos hemos encontrado a lo largo de los años.

Cuestiones a tener en cuenta

¿Por qué querría hablar con las voces?

A algunas personas esto les podría parecer algo extraño o incluso un disparate. La sociedad suele transmitirnos el mensaje de que oír voces es algo malo y que lo mejor que podemos hacer es ignorarlas a toda costa. Sin embargo, muchas personas han descubierto que, si se hace de forma prudente, hablar con sus voces puede ser útil. Especialmente si las personas de su entorno le apoyan.

Aprender a hablar con las voces de una forma adecuada puede ayudar a algunas personas a manejar mejor esta experiencia. Al hacerlo, algunas personas han visto cómo sus voces se han vuelto más colaboradoras y respetuosas. Han descubierto que si desarrollan un modo de hablar con sus voces en forma de diálogo o interlocución, las voces pueden ser más constructivas y menos controladoras.

Incluso si la voz no ha cambiado, algunas personas descubren que relacionarse con ella de forma respetuosa, pero asertiva, les ha ayudado a tener más confianza en sí mismas. Hablar con las voces a veces también puede ayudar a comprender mejor por qué las voces son como son.

Jeff descubrió, al dialogar con una voz crítica y pedirle consejo, que lo que la voz quería de él era que fuese más asertivo con su compañero de trabajo. Cuando intentó ser más asertivo con su compañero, descubrió que su voz empezó a ser mucho más respetuosa con él.

Mandy descubrió, al hablar con una voz que se mostraba crítica sobre cómo hacía su trabajo artístico, que dicha voz quería que fuese una persona más organizada. Cuando empezó a planificar su trabajo semanal y artístico, la voz pareció ser menos insistente y crítica con ella.

Si te sientes demasiado asustado por las voces como para hablar con ellas

Puede parecer un reto intentar hablar con las voces. Si te da mucho miedo, podría ser buena idea probar algunas formas de disminuirlo. Estas ideas pueden ayudar:

Acudir a un grupo de escuchadores de voces.

Llevar un diario que recoja lo que dicen las voces, cómo te afecta y cómo lo afrontas. Puedes compartir estos contenidos con alguna persona de confianza.

Encontrar amigos, familiares o personas que te apoyen y que te ayuden a aumentar tu confianza para hablar con las voces y convivir con ellas.

Algunas personas comentan que todo les resultaba muy caótico y desbordante cuando empezaron a oír voces por primera vez. Si tus voces te provocan mucho malestar y confusión, el plantearte dialogar con ellas puede ser demasiado para ti. Podrías buscar

distintos modos de afrontar las voces y crear unas condiciones en las que te sientas más seguro.

Pedir apoyo a otras personas

Intentar cambiar la forma en que nos relacionamos con una voz es similar a intentar cambiar una relación que nos resulta difícil con una persona. Requiere coraje, persistencia y creatividad.

Es difícil hacer esto solo, por ello es importante contar con otras personas con quienes podamos compartir cómo van las cosas y en quienes apoyarnos.

Preparación

Te puede resultar útil preguntarte: ¿cuál es mi intención?

Si solo pretendes hablar con las voces con el objetivo de que desaparezcan, probablemente estas no van a cooperar. Sugerimos como un objetivo del diálogo el establecer una relación más cooperativa con ellas en la que sientas que tienes capacidad de elección. Por ello es importante evitar dar a la voz demasiada autoridad o poder. Puedes tener en cuenta sus puntos de vista o sugerencias, pero quien manda eres tú.

Algunas cosas que la gente ha dicho que esperaba conseguir al hablar con las voces son:

Quiero tener menos miedo a las voces.

Quiero entender por qué están ahí.

Quiero ser capaz de relacionarme con ellas de forma que pueda tener más tiempo para mí mismo y poder disfrutar de las cosas sin que ellas me interfieran.

Conciencia del cuerpo

Cuando escuchas o hablas con una voz te puede resultar útil mantener una postura erguida y abierta. Es más probable que las voces te respeten si muestras una forma de ser y de relacionarte más segura.

La danza, el yoga o las artes marciales son ejemplos de actividades que pueden ayudarnos a desarrollar nuestra conciencia corporal y enseñarnos a cómo mantenernos físicamente de forma que mejoremos nuestra confianza.

Te podría resultar útil colocarte de manera centrada y bien firme en el suelo antes de hablar con tus voces. Se pueden usar ejercicios de respiración o dar un pequeño paseo como un modo de prepararte a la hora de comunicarte con tus voces.

Ser conscientes de nuestro cuerpo también puede ayudarnos a darnos cuenta de cuándo algo resulta excesivo o nos desborda. Si empezamos a sentirnos incómodos físicamente,

inquietos o claramente ansiosos, esto podría indicar que es el momento de finalizar la conversación con la voz o tomar un descanso.

Si tienes miedo de verte desbordado

Puedes poner un límite de tiempo al proceso o buscar a alguien que pueda ayudarte a hablar con tus voces.

También es bueno disponer de una lista de actividades que te tranquilicen y estrategias de afrontamiento que puedas usar si te sientes sobrepasado al intentar escuchar y hablar con las voces. ¿Qué tipo de cosas sueles hacer normalmente para calmarte, sentirte más seguro o sacar de tu cabeza algo que sea incómodo?

Cuando empieces a hablar con las voces es importante hacerlo en pequeñas aproximaciones con el objetivo de evitar verte desbordado. Por ejemplo, crea un espacio de 5, 10 o 15 minutos al día en los que te centras en la voz o las voces.

Después de dichos períodos puedes realizar algún tipo de actividad agradable que te guste y te ayude a realizar la transición entre hablar con la voz y volver a tus actividades habituales.

Procura cuidarte y hacer pequeñas pausas

Si te resulta difícil intentar hablar con las voces, puedes hacer pequeñas pausas o volver a la conversación en otro momento del día o de la semana.

Quizá te podría servir hacer alguna pequeña actividad física antes y después de hablar con las voces, como dar un pequeño paseo o hacer unos estiramientos.

Te recomendamos que te apoyes en personas con quienes puedas hablar sobre cómo te va en este proceso y sobre las maneras de dar sentido a lo que las voces dicen y hacen.

Ideas para hablar con las voces

¿Cómo puedo hablar con las voces que escucho?

La preparación es importante. Puede ser algo tan simple como preparar la situación y encontrar un lugar tranquilo donde te sientas seguro. Puede haber otras personas u objetos que puedan ayudarte a crear esa sensación de seguridad (una manta con la que te sientas cómodo, un amigo de confianza, una taza de té y pastas...).

Las voces suelen responder ante una actitud de bienvenida. Si las voces perciben que lo que pretendes al hablar con ellas es librarte de ellas, es improbable que cooperen. Por ello puede resultar muy útil abordar la conversación con una actitud abierta. Puedes explicar lo que pretendes para encontrar una base común y un modo de vivir más armonioso con las voces o explorar si las voces te pueden resultar de utilidad.

Puedes programar periodos regulares de conversación para hablar con las voces o escucharlas.

Cuando inicies tu periodo de conversación o de escucha puedes comprobar, educadamente, si es un buen momento para la voz, por ejemplo: “¿Es un buen momento para hablar ahora?”.

Algunas cosas que puedes probar para hablar con las voces

Habla en voz alta (si estás en un lugar público puedes usar un móvil o unos auriculares; de esta manera puedes hablarle a tus voces sin llamar la atención). Hablar en voz alta puede parecer inquietante, pero a algunas personas que oyen voces esto les ayuda a mantenerse firmes y a hacerse valer.

Puedes hablar con la voz mentalmente, para tu interior.

Puedes escribir una conversación (puedes hacer una lista de preguntas y anotar sus respuestas). También puedes escribir lo que dice, sin más, como un secretario. A las voces les gusta tener toda tu atención, y poner por escrito lo que dicen puede ser una forma de estar presente con ellas.

Hagas lo que hagas, puede ser aconsejable hacerlo en un tiempo limitado. Informa a tus voces por anticipado de que vas a estar hablándoles o escuchándolas durante 10, 20 o 30 minutos.

Si te preocupa perder el hilo del tiempo que les dedicas, puedes ponerte una alarma para que te ayude.

No pretendas pasar todo tu tiempo hablando con las voces. Algunas personas relatan que se sumergen en el mundo de las voces y olvidan pasar tiempo con otras personas o haciendo cosas que les gustan. Es importante mantener un equilibrio. Limitar el tiempo que pasas con las voces (como hemos descrito anteriormente) puede ser un modo de encontrar dicho equilibrio.

¿Cómo inicio una conversación con las voces?

Puedes iniciar una conversación respetuosa dirigiéndote a la voz con un “Hola” y preguntándole: “¿Cómo estás?”.

Piensa en cómo iniciarías una conversación con alguien a quien acabas de conocer. Aunque lleves mucho tiempo escuchando esa voz, puedes tener la sensación de que no la conoces muy bien.

Cuando conocemos a gente nueva, ¿qué es lo que hacemos para mostrar curiosidad por ellas? Puedes preguntarle a la voz sobre sus intereses, por ejemplo, qué es lo que le gusta en términos musicales, de comida o hobbies.

Usar un nombre para la voz puede ser útil

Puedes preguntarle a las voces si tienen un nombre o si les gustaría elegir uno. Si la voz tiene dificultades con esto, puedes hacerle alguna sugerencia. Si no te sientes cómodo dándole nombres a tus voces, puedes usar números para distinguirlas.

Te recomendamos escoger algo con lo que la voz esté de acuerdo.

¿Cómo puedo mantener una conversación respetuosa?

Puedes pedirle a la voz que te trate con respeto y llegar a un acuerdo en el que detendrás la conversación si la voz no lo cumple. Recuerda que tú también has de respetar el acuerdo. Has de ser respetuoso, pero debes detener la conversación si la voz no tiene una actitud de respeto hacia ti.

La voz puede poner a prueba tu determinación e intentar presionarte. Procura no entrar en un enfrentamiento a gritos. Si lo haces, recuerda ser amable contigo mismo. Estás intentando hacer las cosas de forma distinta y eso puede resultar difícil al principio.

¿Y de qué puedo hablar?

Uno de los objetivos del diálogo puede ser el explorar cuáles son las intenciones de las voces. Puede resultar útil intentar explorar lo que la voz está sintiendo y necesitando o lo que es importante para ella. Le puedes preguntar a la voz qué opina respecto a algunos titulares de los periódicos o pedirle consejos o reflexiones sobre cuestiones que estés abordando en tu vida en estos momentos.

También puedes ponerte en el papel de un periodista de investigación. Estás intentando reunir más información para poder comprender mejor por qué la voz está allí, cuál cree que es su objetivo o misión y cómo podéis vivir mejor juntos.

¿Qué preguntas puedo hacerle a las voces?

Aquí van algunas ideas y sugerencias:

¿Cómo estás?

¿Qué es importante para ti en este momento?

¿Cómo te sientes?

¿Tienes algún consejo que darme?

¿Cómo crees que sería mi vida si no estuvieses en ella?

¿Cuál es tu trabajo?

¿Qué tipo de música o comida te gusta?

¿Qué cosas te desagradan?

¿Qué haces para relajarte y descansar?

¿Cómo te resulta el hecho de hablar conmigo?

Si estás empezando a tener algo más de diálogo con la voz, puedes probar a preguntarle cosas como:

Cuando dices (...repetir algo que la voz suele decir...), ¿qué quieres decir?

¿Por qué dices esto?, ¿por qué lo dices en este momento?

¿Cómo te sientes cuando yo (... describe una actividad, por ejemplo, ir a la compra...)?

Una forma alternativa de preguntarle a la voz “¿Por qué dices esto ahora?” podría ser: “¿Cuál es tu intención o qué pretendes?”.

Algunas personas dicen que les resulta útil preguntarle a la voz “¿Cuál es tu objetivo más importante?” o “¿Qué pretendes conseguir?” en un tono de voz suave y calmado.

¿Cómo puedo construir una mejor relación con las voces?

¿Puedes encontrar cosas en común con tu voz? Es factible que durante media hora a la semana escucharas un tipo de música que le gusta a la voz o que una vez por semana comas algo que le guste. También podrías comentar con ella qué ropa usar (por ejemplo, dejar que la voz escoja el tipo de calcetines o de bufanda que usas o preguntarles si prefieren algún tipo de accesorio o joyería).

Podría valer la pena mantener informada a tu voz de tus planes para el día. Especialmente las voces que se sienten ansiosas pueden calmarse cuando les informas de lo que va a pasar. Esto hace las cosas más predecibles y podría ayudar a la voz a sentirse más segura.

Construir relaciones basadas en la seguridad y el respeto puede ser una tarea difícil. La igualdad significa que ambas partes asumen la responsabilidad de lo que dicen y hacen, debes intentar expresarte de forma clara y honesta (lo cual puede darte miedo) y respetar las diferencias de opiniones. No intentes imponer a los demás tu forma de hacer las cosas o tu manera de ver el mundo.

¿Qué cosas debo evitar en el diálogo con las voces?

Hablar con ellas todo el tiempo. Intenta equilibrar esto con tu implicación en el mundo exterior (por ejemplo, dialogar con una voz durante media hora al día y asegurarte de que tienes planes para hacer otras cosas también).

Ser agresivo con las voces. A algunas voces les gustan las bromas y la asertividad, pero creemos que es importante no mostrar una actitud de acoso hacia las voces.

Intentar obligar a una voz a hablar.

No respetar los acuerdos. Como en cualquier relación, el respetar los acuerdos ayudará a fomentar la confianza y el respeto.

Ser deshonesto.

Usar el humor

El humor puede ser una forma útil de facilitar una conversación y reforzar vínculos. A algunas voces les gusta la ironía y los comentarios agudos. Hay cosas con las que normalmente estarías en desacuerdo, pero de las que puedes reírte con las voces. Una vez se lo haces saber a las voces, puedes llegar a comprobar que tienen un gran sentido del humor o podrías darte cuenta de que juntos podéis ver el lado divertido de las cosas.

Usar la creatividad

Cambiar la forma en que nos relacionamos con los demás no siempre tiene por qué hacerse mediante la conversación. A veces puede resultar agradable hacer las cosas de forma distinta. A continuación comentamos algunas cosas que han hecho otras personas que oyen voces:

Crear un perfil de Facebook para tus voces. Las voces han de escoger su nombre e imagen del perfil y generar diálogos sobre lo que les gusta y lo que no. Si no quieres crear un perfil real de Facebook, puedes preguntarle a la voz qué tipo de cosas le gustaría poner en un perfil si estuvieses haciendo uno para ellas.

Hacer muñecos o marionetas para representar las voces. Podéis decidir conjuntamente cuestiones sobre su aspecto, etc. Hay tutoriales que te enseñan a hacer muñecos para los dedos o a partir de cucharas de madera.

Hacer collages. Junto con la voz, escoge imágenes y palabras para crear un collage que cuente una historia sobre la voz o que diga algo sobre cómo o quién es.

Escribir poesía o un rap.

Hacer escritos para la voz. Como un secretario tomando notas cuando alguien habla.

Dibujar o pintar las voces, cómo se sienten o historias que ellas cuentan.

Invitar a la voz a participar en tus actividades (ir a dar un paseo, moldear cerámica juntos, etc.) Dedicar una actividad a la voz (por ejemplo, comer algo que nos guste, hacer yoga, ejercicio, escuchar música) Hacer que la voz sepa que haces esto porque sabes que le gusta.

Hablar con voces críticas

Hablar y negociar con voces críticas puede ser una tarea difícil y podríamos necesitar mucho apoyo para hacerlo. Esto puede incluir participar en grupos de apoyo, buscar ayuda de un consejero o terapeuta y aprender habilidades de comunicación asertiva y no violenta. Nos resulta útil considerar que todas las voces tienen originalmente una función positiva o protectora, incluso aunque puedan estar diciendo cosas incómodas o estresantes.

Las voces críticas también pueden intentar protegernos de emociones como la vergüenza, la culpa o de ser rechazados (incluso aunque, paradójicamente, puedan hacernos sentir culpa o vergüenza). Por ejemplo, una voz que nos dice que no somos atractivos puede estar intentando protegernos del rechazo social haciendo que no salgamos de casa. La parte negativa es que las voces críticas pueden herir nuestros sentimientos y socavar nuestra confianza. A veces puede resultar útil decirle a la voz que te das cuenta de que pese a todo está intentando protegerte. Puedes darle pruebas a la voz o explicarle que ahora te sientes más seguro en tus relaciones con otras personas que lo que te sentías antes. Escribir en un papel frases positivas de autoafirmación y de carácter compasivo y pegarlas en las paredes u objetos de tu casa te será útil para aprender a ser amable contigo mismo. Por ejemplo: “Lo estoy haciendo lo mejor que puedo”, “Estoy decidido a aprender a quererme a mí mismo” y “Me respeto”.

Las voces y la compasión

Te puede resultar útil desarrollar la parte de ti que es compasiva y confiada para contrarrestar el influjo de una voz crítica. Esto no consiste en entrar en una discusión con la voz crítica, sino desarrollar una actitud de amabilidad y apoyo a nosotros mismos sobre las cuestiones en las que se centra esa voz crítica. Para hacer esto podrías necesitar la ayuda de personas de tu entorno que te apoyen. A algunas personas les resulta más fácil dialogar con sus voces si primero afianzan esta actitud compasiva y se apoyan en ese yo compasivo para dialogar con sus voces críticas.

El breve video sobre la compasión en relación con las voces (<https://primeravocal.org/compasion-para-las-vozes-un-relato-de-coraje-y-esperanza/>) muestra cómo Stuart trabaja con su terapeuta para conseguir esto. Primero aprende técnicas de respiración y después visualiza lo que sería mostrarse con confianza, amable y sabio. Esto incluye ensayar cómo se sostendría y viviría si sintiera estas cualidades. Cuando ha desarrollado un sentido suficientemente fuerte de su parte compasiva, empieza a dialogar con las voces asertiva, pero amablemente.

Las voces y el lenguaje simbólico

A veces las voces no pretenden decir lo que expresan de forma literal. Puede ser que estén usando un lenguaje simbólico o metafórico, como el que podemos experimentar cuando soñamos o en algunas obras de arte. “Necesitas unos zapatos más grandes” podría significar que la gente está pasando por encima de ti. “Tienes que morir” podría significar que necesitas hacer un cambio y desarrollar nuevas maneras de estar en el

mundo; o puede significar que necesitas encontrar maneras de obtener un mayor nivel de seguridad y poder en tu vida.

Puede resultar útil escribir lo que la voz está diciendo y retomar lo posteriormente para intentar darle algún tipo de significado. Si una voz te resulta difícil de comprender, puedes pedirle que diga algo más sobre lo que quiere decir y esto facilitarte la comprensión.

¿Qué pasa si...?

¿Qué pasa si la voz no quiere hablar conmigo?

Puede haber ocasiones en que las voces no quieran hablar. Si intentas forzar a una voz a hablar contigo cuando no quiere, puede crear dificultades. Lo aconsejable es que primero te centres en crear una mejor relación con ella que genere en ambos una sensación de respeto. Si intentas forzar la conversación, lo que probablemente ocurrirá es que se dé una discusión. Si una voz no quiere hablar contigo puedes preguntarle cuándo sería un buen momento para hacerlo.

Incluso si las voces no te responden cuando les hablas, puedes decir “sí” o “no” para ti mismo en respuesta a las cosas que digan. Debes tener clara tu propia opinión y punto de vista. Esta es una forma de hacer saber a las voces que les estás escuchando y que tienes tu propio modo de ver las cosas.

Las voces se pueden comportar de forma despectiva en un primer momento e intentar impedir que hables con ellas mostrándose esquivas, agresivas o paternalistas. Algunas voces rechazan responder al principio y pretenden hacerte creer que no te oyen. Cuando suceda esto no te rindas.

A las voces les podría gustar saber en qué medida quieres mantener el vínculo con ellas y suelen ponerte a prueba para ver tu grado de determinación. Si sigues abordándolas de forma respetuosa y les haces saber que estás interesado en ellas, las cosas pueden cambiar con el tiempo. Las voces pueden haber aprendido a no fiarse de nadie que no sea amable con ellas o pueden pensar que tu nuevo modo de tratarlas es únicamente una estrategia para librarte de ellas o manipularlas.

Puede que no les gusten las cosas nuevas o que las cosas cambien, así que al principio pueden intentar que todo siga siendo como siempre ignorándote o intimidándote. Si las voces han tenido mucho poder en tu vida, podría no gustarles la idea de perder el control sobre ti y podrían no entender los beneficios de una relación más igualitaria entre vosotros.

¿Qué pasa si las voces son demasiado controladoras?

No es infrecuente que las voces te pidan que realices ciertas acciones. Pueden amenazarte o intimidarte para que hagas cosas prometiendo que serán amables contigo si haces lo que dicen.

Lo primero que debes aprender a hacer es establecer límites de manera asertiva. Puedes practicar el mantenerte firme frente a las voces con un amigo o un colaborador.

Si una voz te dice “Córtate”, puedes practicar el responder algo como “No, quiero encontrar otro modo de afrontar mi malestar o mis problemas”.

Si una voz te dice “Suicídate”, puedes practicar el responderle “Quiero vivir” o “Elijo vivir”.

Si una voz te dice “No salgas”, practica el responderle: “Quiero salir porque necesito o me apetece (aire fresco, ver a mis amigos, hacer ejercicio, hacer compras...)”.

Practica el responder de forma clara y con seguridad.

Fíjate en el tipo de cosas que suelen decirte las voces y piensa en qué respuestas puedes darles.

Practicar todo esto contigo o con un amigo es algo bueno porque a veces te puedes sentir desbordado cuando las voces aparecen y es fácil olvidar lo que habías planeado hacer. Una vez lo has practicado, puede ser más fácil de hacer. Como al hacer deporte o tocar un instrumento, cuando ensayamos, las cosas nos resultan más fáciles de hacer aunque estemos bajo presión.

¿Qué pasa si las voces son demasiado ofensivas?

Si tus voces están siendo ofensivas, puedes probar a decir: “Cuando tú me dices (ejemplos de los términos que usan las voces) me siento herido o triste porque necesito respeto para sentirme seguro. Así que, por favor, ¿puedes hablarme de un modo más amable y respetuoso?”.

Si una voz continúa faltándote el respeto y te sientes mal por ello, puedes terminar la conversación y hacerle saber que necesitas que te hable con respeto para continuar la conversación.

¿Qué pasa si oigo muchas voces?

Puede resultar útil distinguir las distintas voces que oyes en función de sus diferentes características. Puedes verlo en el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=MN7mFIQyQNs>

Puedes intentar dividir las voces en distintos grupos si te resulta útil. También puede ser productivo explicarle a una voz o a un grupo de voces que solo puedes escuchar a una de ellas a la vez. Puedes organizar algo así como un “permiso para hablar”, y solo la voz que tenga dicho permiso en ese momento puede hablar. O puedes pedir a las voces que se organicen en turnos de palabra de forma que se alternen para hablar.

A algunas personas les ha resultado útil comenzar con las voces más difíciles y a otros comenzar por las voces que se muestran más dispuestas al diálogo.

¿Qué pasa si oigo voces que están llorando?

Puedes dedicar a la voz una actividad tranquilizadora (como por ejemplo un masaje en la cara o hacer ejercicios de respiración), poner música relajante o leerle un cuento infantil. Algunas voces agradecen que les ayudes a crear un lugar seguro donde puedan refugiarse. Esto lo podemos hacer dibujando ese lugar o usando la imaginación de forma colaborativa con la voz.

¿Qué pasa si una voz me dice que me mate?

Oír esto puede ser algo muy angustiante. Posiblemente querrás tener el apoyo de otras personas para afrontarlo. Hay todo tipo de razones por las que las voces pueden decir este tipo de cosas. Las voces pueden sentirse indefensas y estresadas. También pueden estar reviviendo recuerdos dolorosos. Otro motivo podría ser que intenten atraer tu atención. Pueden estar enfadadas contigo y querer mostrarse poderosas e intimidantes. Si sientes la confianza suficiente, puedes preguntarle a la voz sobre sus motivos para decir esas cosas.

Una voz que habla sobre que te suicides puede reflejar que parte de ti está teniendo ese tipo de pensamientos. Te podría resultar útil centrarte en identificar razones para vivir antes de implicarte en ningún diálogo con la voz o hacerle saber claramente que has decidido continuar viviendo. Para hacer esto podrías practicar (tanto contigo mismo o con alguna persona de confianza) el decir: “Quiero vivir” o “Elijo vivir”. Puedes intentar hacer una lista para ti mismo de razones significativas para vivir como: “escuchar una determinada música”, “experimentar el hacerse mayor”, “mi familia y amigos son importantes para mí”, “comidas con las que disfrutas”, “tengo algunos objetivos en mi vida y quiero intentar lograrlos” o cualquier cosa que tenga un significado personal para ti. Estas razones pueden ser grandes o pequeñas e ir cambiando a lo largo del tiempo.

¿Qué pasa si una voz me dice que no salga?

Esto suele ser algo muy frecuente. Un posible motivo puede ser que salir de casa le resulte amenazante a la voz porque el mundo exterior sea para ella atemorizante e imprevisible.

Puede resultar útil probar y preguntarle a la voz qué es lo que le haría sentir más segura si salieras de casa. Por ejemplo, muchas voces se relajan cuando se les informa sobre los planes de ese día. También puedes explicarle a la voz por qué quieres salir. Por ejemplo: “Quiero salir porque necesito o quiero...”.

¿Qué pasa si la voz usa muchos tacos o insultos?

Las voces podrían ser agresivas cuando están enfadadas o confundidas. O también porque saben que ese lenguaje atraerá tu atención sobre ellas.

Puedes probar a preguntarle a una voz que profiere insultos si él o ella se siente enfadado o incómodo por algo. También puedes decirle a la voz que le prestarás la atención a

lo que tenga que decirte durante cinco o diez minutos, pero solo si deja de insultar. Por el contrario, si te sientes cómodo con ese estilo de lenguaje, puedes unirme a la voz con esa manera de comunicarnos.

Muchas personas se dan cuenta de que si responden de forma agresiva a la voz, lo único que se consigue es aumentar la tensión de la discusión. Sin embargo, algunas voces se muestran respetuosas con la persona si esta establece de manera firme unos límites, incluso si ello implica decir alguna palabrota.

Algunas voces se sienten cómodas con el empleo de bromas o un lenguaje similar. Lo importante es intentar mantenerse relajado y escoger un modo de relacionarse con la voz con el que te sientas cómodo.

¿Qué pasa si la voz no parece tener ningún sentido?

Podrías intentar escribir lo que está diciendo la voz y luego, junto con alguna persona, intentar ver si se le puede dar algún significado a lo que está diciendo.

Puedes pedirle a la voz que se explique mejor o puedes hacerle preguntas para que responda con un “sí” o un “no”.

Puedes intentar preguntar a la voz por qué está hablando de ese modo; puede que le guste mostrarse misteriosa, puede que tenga su propio lenguaje, que hable en un lenguaje que tú no conoces o que se esté sintiendo muy confusa y desbordada.

A veces construir una relación significa que has de intentar encontrar un lenguaje común con el que podáis comunicarnos. Entre las personas sucede lo mismo: algunas profesiones tienen su propia jerga y algunas zonas tienen su propio dialecto. A algunas personas les gusta hablar usando términos abstractos y filosóficos, mientras que otras pueden tener formas más realistas o coloquiales de hablar. A veces tenemos que preguntar a la otra persona lo que quiere decir, o explicar nosotros lo que queremos decir cuando usamos determinadas palabras o expresamos ciertas ideas.

Puede que necesites negociar con la voz una forma de hablar con la que ambos os sintáis cómodos.

Reflexiones finales

Hemos creado esta guía porque hemos visto que hay muy poco material disponible sobre cómo hablar con las voces para las personas que las oyen. Impartimos formación sobre cómo hablar con las voces y la mayoría de la gente que muestra interés trabaja de manera profesional con personas que escuchan voces. Queremos que las ideas sobre hablar con las voces estén disponibles para todo el mundo. No creemos que sea necesario un entrenamiento especializado para trabajar con las voces que oyen las personas.

Si lees esta guía y ves que hemos pasado por alto algo que consideres importante, por favor, háznoslo saber e intentaremos incluirlo en futuras ediciones.

Esta es la segunda versión de esta guía (2019). La primera salió en 2017 y solicitamos feedback online y de las personas que sabemos que tienen experiencia en este tema.

Queremos mostrar nuestro agradecimiento a todos los que han colaborado. La lista es larga, pero confiamos en que sepas quién eres.

Rufus y Elisabeth

Rufus ha trabajado con grupos de escuchadores de voces desde 2001 y con enfoques sobre hablar con voces desde 2005.

Elisabeth escucha voces y a lo largo del tiempo ha intentado distintos enfoques para convivir con las voces que oye. Ha empezado a trabajar como organizadora y facilitadora de eventos de escuchadores de voces y formación al respecto desde 2006.

Recursos

Libros útiles sobre habilidades de comunicación

Marshall Rosenberg: Nonviolent Communication: a language of life.

Oren Sofer: Say what you mean. A mindfull approach to nonviolent Communication.

Webs sobre habilidades de comunicación

Verbal Aikido website: www.verbal-aikido.com

Comunicación no violenta:

<https://nvc-resolutions.co.uk/about-nonviolent-communication/>

<https://nvc-uk.com/nvc-in-a-nutshell/>

<https://nvc-resolutions.co.uk/nvc-online-resources/>

Recursos on line sobre escucha de voces

Una web para apoyar y promover los enfoques compasivos hacia las voces y otras experiencias.

www.compassionforvoices.com

Web de Rufus y Elisabeth donde comparten diversos recursos.

www.openmindedonline.com

Web con una lista de libros sobre escucha de voces.

<https://openmindedonline.com/resources/books/books-hearing-voices/>

“Comprender las voces” es un nuevo recurso online que pretende aportar información clara, comprensible y equilibrada sobre la escucha de voces.

www.understandingvoices.com

Presentación en libro y en audio de experiencias de las personas que escuchan voces.

<http://www.listeningtovoices.org.uk/>

Web internacional del movimiento de escuchadores de voces.

<http://www.inter-voiceonline.org/about-voices>

Web para personas jóvenes y sus familias.

<http://www.voicecollective.co.uk/about-voices/>

Ideas sobre recuperación.

<http://www.intervoiceonline.org/support-recovery>

Proyecto de investigación sobre oír voces.

<https://hearingthevoice.org/frequently-asked-questions/>

Foros de apoyo y links para grupos de apoyo.

En el Reino Unido:

<https://www.hearing-voices.org/hearing-voices-groups/>

En Estados Unidos:

<http://www.hearingvoicesusa.org/forum/index>

Para jóvenes:

<http://forum.voicecollective.co.uk/>

Foro de discusión internacional:

<http://www.intervoiceonline.org/support-recovery/online-discussion-forum>





**EN primeravocal.org PUEDES ENCONTRAR
ESTE Y MUCHOS OTROS MATERIALES
DE LIBRE ACCESO SOBRE LA ESCUCHA DE VOCES**

