



GRUPO APRENDIZAJE  
COLECTIVO  
ESCUCHADOR@S DE VOCES

**ECO**



**FANZINE**

INDICE

LA REAL ACADEMIA	1
<b>Porqué eco y porqué este fanzine</b>	2
<i>Intento de descripción colectiva</i>	5
Algunas cosas que quizás no sabías	6
<i>Herramientas para recuperar la calma</i>	9
CARTAS a las voces	11
<b>HARTOS DE ETIQUETAS</b>	17
<b>!No te montes la película con las películas!</b>	19
<i>Lo que podría ayudar y lo que ni de coña</i>	21
<i>Inspiraciones</i>	23
<b>El árbol de las voces</b>	25
<b>Recursos para relacionarse con las voces</b>	27
<b>Biblioteca de recursos</b>	30
En conclusión	34
Agradecimientos	35



REAL ACADEMIA ESPAÑOLA

Del lat. *echo*, y este del gr. ἠχώ *ēchō*.

1. *m.* Repetición de un sonido producida al ser reflejadas sus ondas por un obstáculo.

#### **eco múltiple**

1. *m.* **eco** que se repite varias veces, reflejado recíproca y alternativamente por dos cuerpos.

#### **hacer eco algo**

1. *loc. verb.* Tener proporción o correspondencia con otra cosa.

2. *loc. verb.* Hacerse notable y digno de atención y reflexión.

#### **hacerse alguien eco de algo**

1. *loc. verb.* Contribuir a la difusión de una noticia, rumor, *etc.*

#### **tener eco algo**

1. *loc. verb.* Propagarse con aceptación.

Por qué este Fanzine

## y por qué Eco.

Somos un grupo de gente to maja. Personas escuchadoras de voces y profesionales de la salud mental que nos propusimos hace unos meses crear un grupo de aprendizaje colectivo. Podríamos estar aprendiendo a hacer sudokus, pero nos pegó más fuerte lo de aprender cosas sobre esta experiencia. Dos compis habían estado en una formación sobre la escucha de voces, y se encabezaron en crear el grupo, facilitar una hora, un lugar donde encontrarnos y compartir. Tuvimos suerte de construir un equipo pequeño pero comprometido con la tarea.

Lo que es saber, ya sabíamos lo que nos cuentan del discurso adherido del modelo biomédico, pero quisimos aprender otras formas de construir un relato desde nuestra experiencia. Primero investigamos juntos y compartimos materiales e ideas de colectivos y movimientos como Hearing Voices. La idea del fanzine salió después. Pensando en todo aquello que se queda silenciado y en cómo nos gustaría hacernos eco.

*Eco. El nombre surgió casi a última hora. Como somos unos frikis nos pusimos a leer sobre el mito griego. ¡Vaya revelación!*

*Cuento corto: Eco era una ninfa de las montañas con una voz molona. Una tía inteligente y con encanto al hablar. Hay muchas versiones de lo que pasó, que no vienen al caso, pero en definitiva: le robaron su voz y fue condenada a repetir otras voces. Agobiada (como es normal) y tras ser rechazada, se aisló y se hizo una roca más de las montañas.*

*Vaya con la mitología, cómo resuena.... ¡Un puto drama!*

*Pero volvamos al principio: queremos construir otra narrativa de esto. Hay gente que lleva ya tiempo construyendo otro relato y nosotros nos estamos sumando.*

*Si eres una persona que escucha voces, si eres una persona que conoce a alguien que escucha voces (o simplemente, si eres una persona), esperamos que esto te sirva. A nosotros ya nos ha servido para no sentirnos solos con esto. Esto, en los tiempos que corren, ya es todo un puntazo.*

# !Hazte eco!



### *Intento de descripción colectiva:*

*La escucha de voces es algo inusual, aunque una experiencia humana. Algunas personas las vivimos como pensamientos en voz alta, aunque sobre todo inicialmente las vivimos con miedo y extrañeza. Las voces y nuestra relación con ellas cambian al igual que lo hacen nuestras vidas. De hecho tienen que ver con lo que nos pasa o ha pasado en nuestras vidas.*

*Aunque hay patrones bastante comunes, las personas que escuchan voces las viven de diferentes formas (cada uno a su manera). A veces no solo escuchamos voces sino que tenemos múltiples experiencias.*

*Históricamente se asocia la escucha de voces a aspectos negativos, pero también muchas personas las vemos como fuente de protección o alerta ante situaciones estresantes o injustas. Para otras personas, las voces también son un espacio de evasión y creatividad.*

*Pero también escuchar voces es, en muchas ocasiones, una putada: las voces pueden ser inquietantes, humillantes, burlarse de ti, amenazarte, culparte, hacerte perder el control. A veces se sienten como el tonto del bar: son inoportunas, incómodas. En ocasiones te aceleran el pensamiento y afectan a la manera de decir y hacer las cosas, te desconcentran... Pueden llegar a hacerte sentir que ya no eres tú mism@. Pero...*

*¿Es esta la única  
realidad posible?*

## ALGUNAS COSAS QUE QUIZÁS NO SABIAS

**Hay voces con mala  
hostia,  
pero también hay  
voces que pueden ser  
positivas**

**La escucha de voces  
también puede estar  
asociada a otro tipo de  
experiencias  
sensoriales**

**Las voces están asociadas a  
nuestro discurso interno pero  
cuando las personas no las  
reconocemos como nuestras,  
pueden ser muy angustiantes**

**La relación con las voces puede  
cambiar y evolución con el  
tiempo**

En algunas culturas la escucha de voces es algo mucho más normalizado

No hay una sola forma de darle sentido a las voces

La pobreza, la discriminación, el estrés y las exigencias del modelo de vida capitalista son factores que influyen en la escucha de voces angustiantes

Las personas con una historia vital marcada por los abusos y la violencia son tres veces más propensas a ser diagnosticadas de psicosis.

A veces las voces no pretenden decir lo que dicen de forma literal. Se trata de un lenguaje simbólico, como el de los sueños o las pesadillas.

Hay personas que escuchan una voz y hay personas que escuchan muchas voces



Hay una teoría científica que expone que la escucha de voces es un atajo que toma nuestro cerebro para predecir amenazas a las que ya ha estado expuesto

Hay personas que aprenden a convivir con la escucha de voces de diferentes formas

# Herramientas

para recuperar

## la CALMA

NADAR

HACER COSAS CON LAS MANOS/COSAS  
SENSORIALES

PASEAR A LAS PERRITAS

ABRAZO

MANTRAS (FRASES AMABLES CONMIGO MISMO/A)

DORMIR

HACER SOFING

ESCUCHAR MÚSICA

GEORGE HARRISON

TOMAR EL SOL

Irme a almorzar en compañía

MANUALIDADES, CESTAS, GANCHILLO, ACARICIAR A LAS  
PERRITAS...

HACER EJERCICIO

ESTAR ACOMPAÑADA DE ALGUIEN DE CONFIANZA

AGUA (MAR, RÍO, BAÑERA, DUCHA...)

DIBUJAR

HABLAR POR TELÉFONO

SONIDO DE CASCADA

Hacer maquetas

SONIDOS

HACER LA COMPRA

COMER CHOCOLATE

OLER COSAS

Leer algo que me evada

RESPIRACIÓN



## CARTAS A LAS VOCES

Durante uno de los primeros  
encuentros hablamos de la escritura  
como  
una herramienta para afrontar la  
escucha de voces y aprender a tomar  
control de la situación. Decidimos hacer  
una carta a las voces. Estos son  
pequeños extractos anónimos.

¿Por qué no me dejáis en paz y  
tranquila de una vez por todas?  
Por mucho que me insistáis no voy  
a rendirme otra vez y caer en  
vuestras torturas, alucinaciones,  
burlas y vejaciones. No, no y no  
me pienso suicidar. Mi vida es  
inusual pero aún así tengo  
momentos alegres, tristes y bonitos  
que por todos ellos merecen la  
pena estar viva, aunque jodida  
por el estrés, ansiedad, pánico y  
bloqueada por la depresión.  
Seguiré adelante aunque estéis  
vosotras por en medio. No, no y  
no pienso hacer caso salvo que sea  
algún consejo positivo.

*Queridas voces que escucho desde hace tiempo,  
aparecisteis una mañana en mi vida, por allá el año  
2000. Formáis parte de mi vida y, cómo no, ya me  
he acostumbrado a vuestra presencia. Vuestra  
presencia ha evolucionado, de alucinaciones auditivas  
y visuales, hasta ser la voz de mi razón o  
pensamientos humanos e imaginación, también  
humana. Espero que sigáis siendo parte de mi razón,  
y no algo ajeno a la cordura, pues quisiera ser un  
hombre cabal.*

Señor voz del tiempo, le aconsejamos  
que permanezca en silencio para  
desaparecer eternamente, dada la  
pesadez con la cual has aparecido.  
Con todo el amor del mundo, me  
gustaría despedirme y poner fin a  
nuestra conversación (sugerencia).  
"Despedida a través de mi  
medicamento".

No hace falta que me presente, mi querido  
subconsciente: de hecho, a veces me has  
atormentado, pero también me has  
intentado ayudar de distintas maneras. Por  
ejemplo, recuerdo con una claridad cristalina  
en momentos de angustia escuchar una voz  
amable, como la de un ser querido, o alguien  
a quien tengo mucho aprecio. En esos  
momentos me has ayudado a ver las cosas  
desde otro prisma, igual que lo vería un  
escalador desde la cima de una montaña,  
por haberla alcanzado. ¡Es mi truco para  
daros unas vacaciones indefinidas!

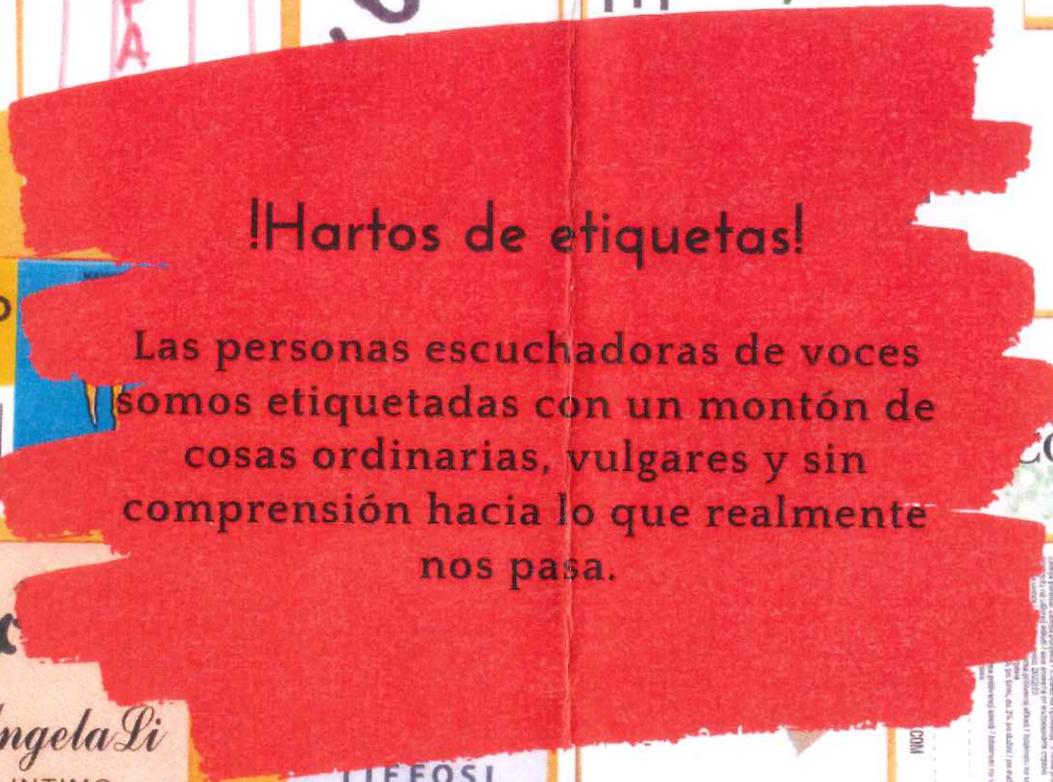
PD: Sois necesarias, por lo tanto os estaré  
eternamente agradecida si os retiráis al  
cuarto de al lado y os tomáis una pequeña  
pausa.

Escucho las voces de la gente, que les caigo mal, o algo que va más allá, hasta tal punto de que haya gente que tenga el deseo de matarme. ¿Por qué tenéis que hacer tanto daño a una persona que no os ha hecho nada? ¿Tan mal os caigo que me tenéis que amargar, que os tenéis que meter en mi vida? Estoy casi segura de que no os gustaría que os hicieran lo que vosotros me hacéis a mí. Poneros en mis zapatos, y a ver qué haríais, pero ¿juzgar de esa manera?

De boca en boca vive el pez.

Queridas voces, espero con esperanza que os vayáis. Nunca he deseado algo con tanta alegría, os transmito paz y tranquilidad con fuerza. Que estéis o no ya no importa, solo que toméis vuestro camino.

Quiero ser libre de las voces que quieren dominarme. No hacerles caso porque no tienen la razón. Y comprenderme a mí misma y las situaciones que me rodean. No haciendo daño a nadie ni quiero ser violenta con nadie. No quiero asimilarlas y luchar contra ellas, no haciéndoles caso de la manera más constructiva que puedo hacer.



# !Hartos de etiquetas!

Las personas escuchadoras de voces  
somos etiquetadas con un montón de  
cosas ordinarias, vulgares y sin  
comprensión hacia lo que realmente  
nos pasa.

Perturbados  
SPRINGFIELD  
AS YOU LIVE

SPRINGFIELD  
COLGNO

ARRABA

ASO

INSIDE

ENFERMO

COMPANIA FANTASTICA MINI  
-TADOS  
ATON-

JAVIER  
GOLMAR

Rare

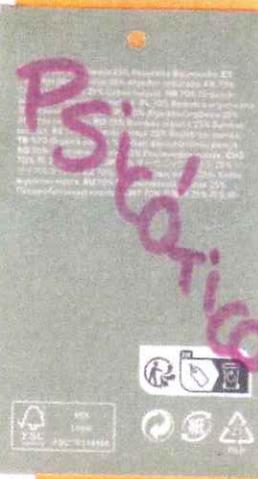
R[ECO]NSIDER  
INVESTING IN BETTER COTTON

FLI-  
COMPANIA FANTASTICA  
-PAS  
COMPANIAFANTASTICA.COM

PACK AHORRO  
4 Latas de 500ml



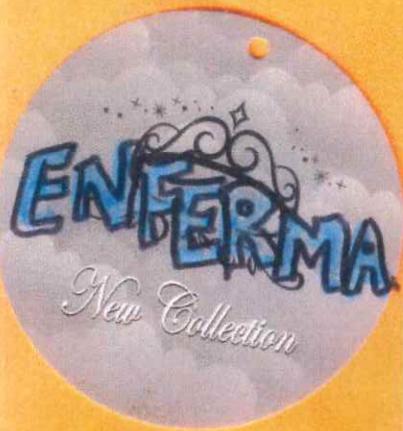
NEW COLLECTION  
PERTURBADA



ex  
Angela Li  
INTIMO  
NO:6830# SIZE:XXXL

TIFFOSI  
TONTA  
ADET  
SINCE 1990

INSIDE



TEX



Esquizo  
Femico

TRANSFORMADO  
PVP

¡NO TE MONTES LA  
PELICULA CON LAS  
PELICULAS!

El best-seller  
en el que  
se inspira  
la película

**4 OSCAR**  
**MEJOR P**

**CABALLERO  
LUNA**

TORCUATO  
LUCA DE TENA  
**LOS  
RENGLONES  
TORCIDOS  
DE DIOS**

EXTRAORDINARIO DON  
MPUJARIA SU MENTE  
S ALLA DE SUS LIMITES.

WE  
MAY

UNA PELICULA DE NETFLIX  
**LOCO  
POP**

El loco de

ALGUIEN  
EL MIDO DEL CUERO



**JOKER**  
OCTOBER 4

DE STANLEY KUBRICK  
**EL RESPLANDO**

MIAS  
TREMENDO  
DE  
ALFRED  
HITCHCOCK

PERKINS - MILES  
GAVIN - BALSAM  
McINTIRE LEIGH CHANE  
HITCHCOCK - STEFANO

**PSICOSIS**  
EL SUICIDIO LAST... LA SU PRONOSTICO!

**MR. ROBOT**

L@S ESCUCHADOR@S  
DE VOCES EN EL CINE,  
EN OCASIONES, SON  
REPRESENTADOS DE  
FORMA EXAGERADA Y  
MORBOSA DANDO UNA  
IMAGEN FALSA Y O  
DISGORTIONADA DE  
LA REALIDAD DE ESTA  
EXPERIENCIA.

LEONARDO DICAPRIO  
**SHUTTER ISLAND**

# Lo que podría ayudar

RESPETAR NUESTRAS CREENCIAS

AYUDAR A QUITARLE PODER A LAS VOCES DANINAS

DAR MOTIVACIÓN, SIN AVASALLAR

NI PONERSE MR WONDERFUL

OFRECER AYUDA SIN IMPONERLA

PACTAR FORMAS DE CUIDAR PREVIAS A CRISIS

SER COMPRENSIV@

Facilitar el descanso

OFRECERLE AYUDA EN LAS TAREAS DEL HOGAR: LLEVARLE UN TAPPER, SUBIR LA COMIDA POR LAS ESCALERAS, LIMPIAR LA CASA, ETC.

OFRECER UN CAMBIO DE AIRES

ENTENDER LO QUE LA PERSONA ESTÁ VIVIENDO SIN JUZGAR SI ES CIERTO O NO

RESPETAR NUESTROS LÍMITES

CONTEXUALIZAR LAS VOCES: AYUDARLE A ENTENDER QUE COSAS LE ESTAN PASANDO Y SOMETIENDO A MÁS ANGSTIA

ACOMPÑAR SIN FORZAR

REFLEXIONAR LOS PROBLEMAS UNO A UNO

SER ES ESPERANZA

Humor cuidadoso

Afecto

APORTAR SERENIDAD

OFRECERLE APOYO CON LA TOMA DE LA MEDICACIÓN

OFRECER AYUDA PROFESIONAL

DAR CONFIANZA

# Lo que NI

# DE coñe

TENER PENA, NO DRAMAS

EXCESO DE CONDESCENDENCIA

SOMETERLE A TRATAMIENTOS O GESTIONES EN CONTRA DE SU VOLUNTAD

SER NEGATIVO

!!!ASUSTARSE!!!, !!!ALERTARSE!!!

ECHARLE LA CULPA

PERDER LA *caema*, IRRITAAAARRRR

PRIVARLE DE LIBERTAD

NO DEJAR DESCANSAR

MOFARSE O BURLARSE DE LA SITUACIÓN

QUEDARSE CALLADO

MIRAR COMO UN BICHO RARO

AISLAR A LA PERSONA

LLAMARLE MENTIROSO O EXAGERADO

INFANTILIZAR

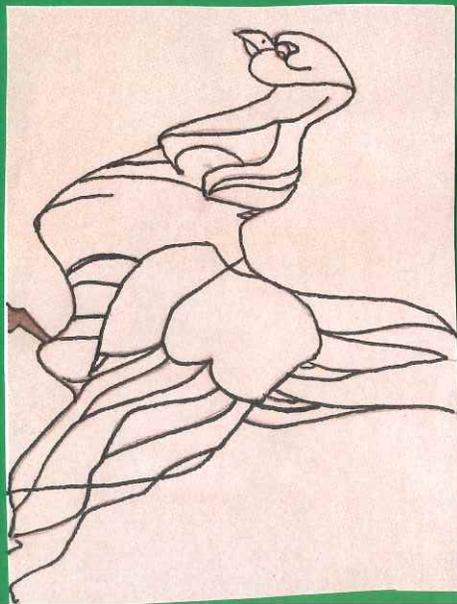
TOMAR DECISIONES POR ÉL O ELLA

## Son mis voces cantando...

Son mis voces cantando  
para que no canten ellos,  
los amordazados grismente en el alba,  
los vestidos de pájaro desolado en la lluvia.

Hay, en la espera,  
un rumor a lila rompiéndose.  
Y hay, cuando viene el día,  
una partición de sol en pequeños soles negros.  
Y cuando es de noche, sierapre,  
una tribu de palabras mutiladas  
busca asilo en mi garganta  
para que no canten ellos,  
los funestos, los dueños del silencio.

Alejandra Pizarnik



## Sacar la voz

Respirar para sacar la voz  
Despegar tan lejos como un águila veloz  
Respirar un futuro esplendor  
Cobra más sentido si lo creamos los dos  
Liberarse de todo el pudor  
Tomar de las riendas, no rendirse al opresor  
Caminar erguido, sin temor  
Respirar y sacar la voz  
Tengo los bolsillos vacíos, los labios partidos  
La piel con escamas, cada vez que miro hacia el vacío  
Las suelas gastadas, las manos atadas  
La puerta de entrada siempre tuvo el cartel  
Que dijo que estaba cerrada  
Una espina clavada  
Una herida infectada, entramada, una rabia colmada  
En el todo y en la nada  
El paso torpe, al borde, sin acorde, cada vez que pierdo el norte  
Tengo la pérdida del soporte  
El tiempo que clava  
Me traba la daga  
Me mata, filuda la flama, sin calma  
Que de las manos se me escapa  
Pero, tengo mi rincón florido  
Sacar la voz  
No estoy sola  
Estoy conmigo  
Liberarse de todo el pudor  
Tomar de las riendas, no rendirse al opresor  
Caminar erguido, sin temor  
Respirar y sacar la voz  
Tengo el amor olvidado, cansado, agotado, botado  
Al piso cayeron todos los fragmentos que estaban quebrados  
El mirar encorvado, el puño cerrado  
No tengo nada  
Pero nada suma en este charco  
La mandíbula marcada  
Palabra preparada  
Cada letra afilada está en la cresta de la oleada  
Sin pena ni gloria

Escribiré esta historia  
El tema no es caerse, levantarse es la victoria  
Venir de vuelta, abrir la puerta  
Está resuelta, estar alerta  
Sacar la voz que estaba muerta y hacerla orquesta  
Caminar, seguro, libre, sin temor  
Respirar y sacar la voz  
Liberarse de todo el pudor  
Tomar de las riendas, no rendirse al opresor  
Caminar erguido, sin temor  
Respirar y sacar la voz  
El tiempo clava la daga, haga lo que haga uno  
Estraga oportuno  
Tú no cobras lo que el tiempo paga  
Se traga saga tras saga, raspa con su amarga espátula  
Huérfano se hace de brújulas  
Y lúcidamente en celo, blanca el arma, blanco el pelo  
Su blanca cara de crápula  
'Esta' dice un espinela  
La que Violeta cantaba  
La de la sílaba octava del pateador, vieja escuela  
Y lo que duele, que duele, si es que tiene que doler  
La flama sin calma, que arder tenga  
Que así siga ardiendo  
Que siga fosforeciendo, si tiene que florecer  
En un cordel  
A colgar la copla que el viento mece  
Que pocas veces merece  
Cada pena suelta voz, cada tos  
Pensando en sacar la voz

Canción Ana Tijoux

# EL ÁRBOL DE LAS VOCES

ALGUNAS POSIBLES CAUSAS Y EFECTOS DE LA ESCUCHA DE VOCES

Dedicamos tiempo un día a pensar y investigar algunas causas (representadas en las raíces) y algunos de los efectos que produce la escucha de voces (representado en las ramas)



## RECURSOS PARA RELACIONARTE CON LAS VOCES

- Llevar un diario que recoja lo que te dicen, como te sientes y lo afrontas
- Buscar apoyo de personas de confianza.
- Participar en un grupo de escuchador@s de voces o GAM.
- Desafiar a las voces mostrándote amable y comprensiv@ con ellas.
- Quedar con las voces. Limita momentos o lugares donde no las vas a atender aunque se pongan intrusivas.
- Utilizar frases a modo de mantra para protegerte si se ponen amenazantes.
- Cuidar tu descanso. Prioriza poder dormir y comer bien.
- Leer de forma crítica sobre la escucha de voces y salud mental.
- Intentar contextualizar el contenido de las voces y la forma en que se presentan y darle sentido.

- Escoger lugares donde se reduzca el ruido de las voces.
- Enfocarte en mejorar tus condiciones de vida si estas pasando por dificultades .
- Busca apoyo profesional si necesitas trabajar más profundamente aspectos traumáticos de tu vida y o de tu desarrollo personal.
- Cuidar tus rutinas, la exposición a las pantallas, la actividad física, tu cuerpo.
- Prueba a expresarte de forma artística (Dibujo, escritura, danza, teatro, fotografía)

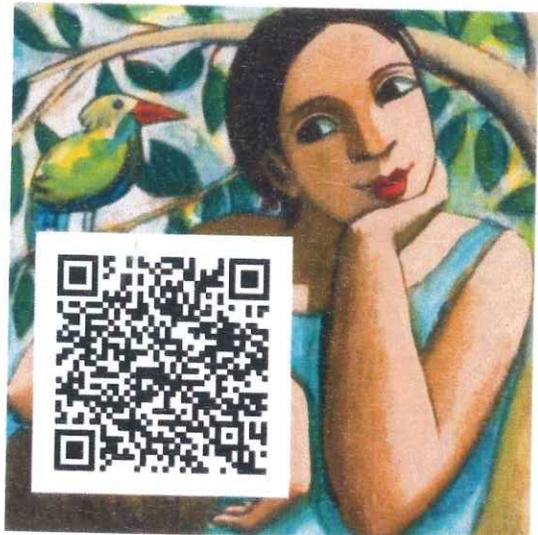
ECOECOECOECO  
ECOECOECOECO  
ECOECOECOECO  
ECOECOECOECO  
ECOECOECOECO  
ECOECOECOECO  
ECOECOECOECO  
ECOECOECOECO



Compassion for Voices: a tale of courage and hope  
Kings Cultural Community

### Comprender la psicosis y la esquizofrenia

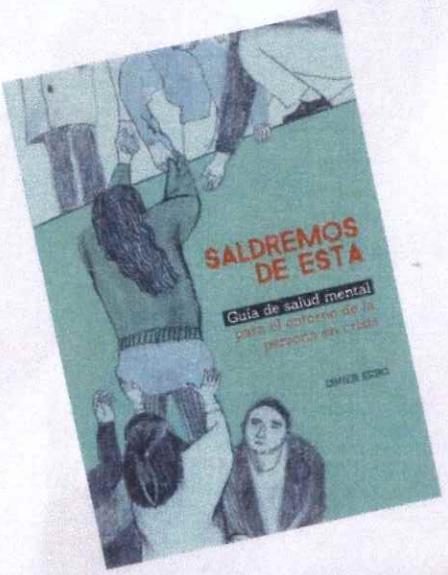
¿Por qué a veces las personas oyen voces, creen cosas que a otros les parecen extrañas, o parecen estar fuera de la realidad, y qué es lo que puede ayudarles?



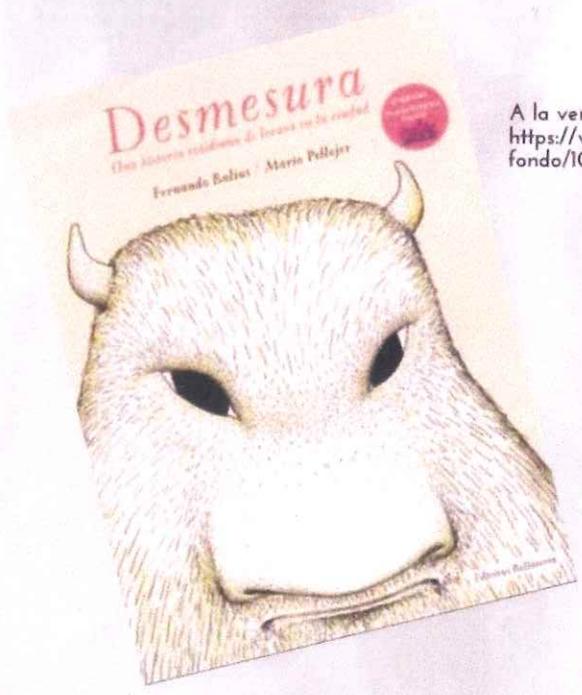
Editor: Anne Cooke

Un informe de la Division of Clinical Psychology (The British Psychological Society)

BIBLIOTECA DE RECURSOS



TAMBIÉN A LA VENTA EN  
<https://traficantes.net/libros/saldremos-de-esta> :



A la venta en  
<https://www.viruseditorial.net/es/libreria/fondo/10269/desmesura-4-ed>



PRIMERA VOCAL:  
<https://primeravocal.org/>

MAD IN AMERICA HISPANOABLANTE:  
<https://madinspain.org/>

ENTREVOCES:  
[https://entrevoces.org/es\\_ES/](https://entrevoces.org/es_ES/)

INTERVOICES:  
<https://www.intervoiceonline.org/#content>

ACTIVAMENT CATALUNYA ASSOCIACIÓ:  
<https://www.activament.org/>

## Y EN CONCLUSIÓN

**Esperamos que este fanzine te ayude o acerque a comprender un poquito la escucha de voces. Lo hemos hecho sin más pretensión que compartir lo que hemos aprendido juntos durante unos meses de café y tertulia. Para nosotros es solo y es mucho que sea, como una ventana abierta a este paisaje, una mano tendida cuando hace falta y una oportunidad de hacernos eco.**

## AGRADECIMIENTOS

**A la gente del CRIS "La Ribera" de  
Fundación Manantial por haber facilitado  
que se pueda crear este espacio, por la  
motivación.**

**A aquellos de los que hemos aprendido,  
por habernos inspirado para juntarnos.**

**A nosotros mismos también, por las  
ganas.**

**Y a ti, por leernos.**