

Guía de auto-ayuda para hablar con voces

Ideas para personas que escuchan voces y quieren intentar fomentar el diálogo con ellas



por

Rufus May and Elisabeth Svanholmer

Septiembre 2019

Contenidos	2
ACERCA DE ESTA GUÍA.....	4
COSAS A CONSIDERAR.....	5
¿Por qué debería de querer hablar con las voces?	5
Si tengo demasiado miedo como para hablar con mi voz o voces.....	5
Pedir apoyo a los otros.....	6
PREPARACIÓN	7
Puede que sea útil considerar: ¿Cuál es mi intención?.....	7
Conciencia corporal.....	7
Si tienes miedo, puede que te satures.....	7
Cuídate y haz respiraciones.....	8
IDEAS PARA HABLAR CON LAS VOCES	9
¿Cómo puedo hablar con las voces y escucharlas?.....	9
Maneras diferentes para hablar con las voces que puedes intentar:	9
¿Cómo empiezo una conversación con las voces?.....	10
Usar un nombre para la voz puede ser útil.....	10
¿Cómo puedo mantener una conversación respetuosa?.....	10
¿Sobre qué puedo hablar?.....	10
¿Qué cosas puedo preguntar a las voces?.....	11
¿Cómo puedo construir una mejor relación con las voces?.....	12
¿Cuáles son las cosas a evitar en el diálogo/charla con las voces?.....	12
Usar el humor	12
Usar la creatividad.....	13
Hablar con voces críticas.....	13
Voces y compasión	14
Voces y lenguaje simbólico	14
¿QUÉ	PASA
SI.....	15
pasa si la voz no quiere hablar conmigo?.....	15
pasa si encuentro que las voces son demasiado controladoras?.....	15
¿Qué pasa si las voces son demasiado ofensivas?.....	16
¿Qué pasa si escucho muchas voces?.....	16
¿Qué pasa si escucho voces que están gritando?.....	17

¿Qué pasa si una voz me dice que me mate?.....	17
¿Qué pasa si una voz me dice que no salga?.....	17
¿Qué pasa si la voz usa muchas palabrotas?.....	18
¿Qué pasa si la voz no parece que tenga ningún sentido?.....	18
PENSAMIENTOS	
FINALES.....	19
RECURSOS	2
0 Libros útiles en habilidades para la comunicación.....	20
Páginas web acerca de habilidades para la comunicación.....	20
Recursos on-line acerca de la escucha de voces.....	20

ACERCA DE ESTA GUÍA

Esta guía aspira a ser una inspiración para las personas que escuchan voces tanto como para sus amigos, familia y otras personas en su red social.

Queremos reconocer que hablar con las voces no es para todo el mundo -algunas personas lo encuentran útil y otras no. Mirar esta guía puede ayudarte a pensar acerca de si es para ti.

Puede que haya cosas en esta guía que encuentres de utilidad y otras cosas con las que no estés de acuerdo, lo cual está perfectamente bien. Cada persona es diferente y lo que funciona para una persona puede que no funcione para otra.

También queremos reconocer que usar el término de “voces” y “escucha de voces” no siempre representa lo que la gente está experimentando.

La gente describe sus experiencias a su modo y para algunas personas puede que incluya otros sentidos aparte de la escucha de voces pero además puede tener que ver con entrar otros estados mentales. Algunas personas se sienten fascinadas, inspiradas o apoyadas por sus propias experiencias y otras personas se sienten profundamente angustiados, enfadados o exhaustos.

También hay muchas maneras diferentes de explicar y nombrar estas experiencias entre otras: genios, guías del espíritu, esquizofrenia, alucinaciones auditivas, persecución, acoso electrónico, pensamientos intrusivos, transmisiones de pensamiento, voces internas, ancestros, energías, seres y presencias invisibles.

Tener estas experiencias no es poco frecuente pero en nuestra sociedad (Norte de Europa) normalmente se ve como algo problemático. Significa que puede ser difícil encontrar espacios de seguridad para hablar acerca de lo que estás atravesando, explorar maneras de afrontar y tener la paciencia de sostener que esto no es algo que tenga que definirte a ti o tu vida para siempre.

Esperamos que esta guía pueda ayudar a cualquiera que la lea, para pensar acerca de cómo podemos apoyarnos a nosotros mismos y a los demás cuando atravesamos cosas difíciles, bien si es teniendo experiencias tales como la escucha de voces o tratar con relaciones difíciles o situaciones de vida.

!No es una guía super exhaustiva! Hay muchas otras cosas que se pueden decir acerca de hablar con las voces y muchas historias que han de ser contadas acerca de cómo la gente lo ha hecho, cómo se han sentido al respecto y cómo se ha sentido para las voces.

Pero queremos mantenerlo bastante breve a la vez que intentar tratar algunas de las cosas más comunes que nos hemos cruzado a lo largo de los años.

COSAS PARA CONSIDERAR

¿Por qué debería de querer hablar con las voces?

Puede que suene como hacer algo loco o extraño. La sociedad tiende a fomentar que la gente piense que escuchar voces es malo y pensar que es mejor ignorar las voces a toda costa. De todos modos, mucha gente encuentra que si se hace de manera medida, hablar con las voces puede ser de ayuda. Particularmente si tienes a otras personas a tu alrededor que te son de apoyo.

Aprender a hablar con las voces de forma medida puede ayudar a algunas personas a manejar mejor las experiencias. Algunas personas han encontrado a través de este enfoque que sus voces se han hecho más colaborativas y respetuosas. Algunas personas han encontrado que si desarrollan una manera de hablar con sus voces donde hay un toma y daca, las voces pueden ser más constructivas y menos controladoras.

Incluso si las voces no han cambiado en esta manera algunas personas han encontrado que relacionarse con la voz desde el respeto pero asertivamente les ha ayudado a sentirse más seguros consigo mismos. Hablar con las voces puede también a veces ayudar a crear más entendimiento de por qué las voces son de la manera que son.

Jeff se dio cuenta de que hablando con una voz crítica y pidiendo consejo la voz quería que fuera más asertivo con sus colegas de trabajo. Cuando intentó ser más asertivo con sus colegas, encontró que la voz comenzó a ser mucho más respetuosa hacia él.

Mandy se dio cuenta mientras hablaba con una voz que era crítica acerca de cómo hacía su trabajo de arte de que la voz quería que fuera más organizada. Cuando ella empezó a planear su semana y cuando ella hacía su trabajo de arte, la voz parecía ser menos ansiosa y crítica con ella.

Si tengo demasiado miedo como para hablar con la voz o las voces

Puede parecer desalentador intentar hablar con las voces y si tienes mucho miedo puede que sea bueno intentar diferentes maneras de disminuir tu miedo.

Estas son las cosas que pueden ayudar:

- Ir a un grupo de escucha de voces
- Tener un diario de lo que las voces dicen y cómo impacta en ti y cómo afrontas y compartes esto con alguien en quien confías.
- Encontrar amigos, miembros de la familia o apoyos que te ayudan a construir confianza en ti mismo acerca de hablar acerca de las voces y vivir con ellas.

5

Algunas personas dicen que cuando empiezan por primera vez a escuchar voces todo parece caótico y suele sobrepasar. Si estás experimentando mucha angustia y confusión puede que hablar con las voces sea demasiado. Puede que quieras mirar maneras de afrontar las voces y crear más seguridad para ti mismo.

Pedir apoyo a los demás

Intentar cambiar cómo nos relacionamos con una voz con la que conflictuamos es un reto similar a intentar cambiar una relación con una persona con la que tenemos dificultades.

Hay que echarle valor, persistencia y creatividad.

Es difícil hacer esto solo- tener a otras personas con las que podemos compartir cómo va y contar con una red donde podamos botar ideas puede ser muy importante.

PREPARACIÓN

Puede que sea útil considerar: ¿Cuál es mi intención?

Si las voces perciben que sólo estás hablando con ellas con la esperanza de que desaparezcan, puede que no quieran cooperar.

Sugerimos que un objetivo útil de diálogo puede ser establecer una relación más cooperativa donde sientas que tienes elecciones. Así pues, es importante evitar dar a la voz demasiada autoridad o poder. Puede que quieras considerar sus puntos de vista y sugerencias, pero tu eres el jefe!

Algunas cosas que la gente ha dicho que esperar obtener acerca de hablar con las voces han sido:

- Quiero tener menos miedo de las voces
- Quiero averiguar por qué están ahí
- Quiero ser capaz de negociar con ellas de manera que pueda tener más tiempo para mi mismo y hacer cosas y disfrutar sin que interfieran.

Conciencia del cuerpo

Cuando escuches o hables con una voz te ayudará si intentas mantenerte recto y con una postura corporal abierta. Es fácil que las voces sean más respetuosas si desarrollas una más confianza en ti mismo y a la hora de relacionarte.

La danza, el yoga y las artes marciales son todo ejemplos de actividades que pueden ayudarnos a desarrollar nuestra conciencia corporal y cómo físicamente sostenernos a nosotros mismos puede mejorar nuestra confianza personal.

Puede que sea de ayuda que intentes estar centrado y enraizado antes de hablar con tus voces. Puede que quieras usar ejercicios de respiración o dar un paseo como manera de prepararte para la comunicación con tus voces.

Tener conciencia de nuestros cuerpos puede también ayudarnos a saber cuando algo nos está sobrepasando. Si nos empezamos a sentir físicamente incómodos, inquietos, o demasiado ansiosos puede que sea un indicador de que es hora de terminar una conversación con la voz o hacer un descanso.

Si tienes miedo puede que te satures

Puede que quieras establecer una hora para limitar el proceso o intentar encontrar a alguien que quiera ayudarte con las voces.

7

También es bueno tener una lista de actividades calmantes y estrategias de afrontamiento que puedas usar si te sientes saturado intentando escuchar y hablar con las voces. ¿Qué tipo de cosas normalmente haces si necesitas calmarte, sentirte más seguro y rescatar a tu mente de algo que no es de ayuda?

Cuando empiezas a hablar con tus voces es importante empezar con cosas pequeñas para evitar saturarte. Por ejemplo, crear un espacio de escucha durante simplemente 5, 10 o 15 minutos cada día donde te enfoques en la voz o las voces.

Puede que quieras compatibilizarlos por ejemplo cuando acabes con hacer algo que te divierta para ayudarte a cambiar el chip después de hablar con tus voces para volver a tus rutinas diarias.

Cuídate y haz respiraciones

Si te resulta duro intentar hablar con las voces, puedes hacer un descanso o volver a la conversación más tarde a lo largo del día o de la semana.

Quizá intenta hacer algo físico o enraizarte antes y después de hablar con una voz como ir a darte un paseo en el parque o hacer unos cuantos estiramientos.

Te recomendamos que tengas a gente con la que quieras hablar acerca de cómo van las cosas y a crear un sentido de 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 que sea tan simple como encontrar el sitio, encontrar un lugar tranquilo donde te sientas seguro. Puede que haya personas u objetos que puedan ayudar a crear esta sensación de seguridad (por ejemplo una manta de peso, un amigo de confianza, una taza de te y un pastel).

Las voces con frecuencia responden a una actitud de bienvenida. Si las voces perciben que estás intentando hablar con ellas para alejarlas, no se mostrarán receptivas para cooperar. Así pues, intentar enfocar la conversación con la mente abierta puede ser útil. Puedes explicar que estás intentando encontrar puntos de vista comunes y una manera de vivir más armoniosamente con las voces o explorar si las voces pueden ser de ayuda.

Planifica si quieres unos tiempos regulares para hablar con o escuchar a la voz.

Cuando empieces la conversación o el tiempo de escucha puedes comprobar educadamente si es un buen momento para la voz, por ejemplo “¿Estás libre ahora para hablar?”

Algunas formas diferentes de hablar con las voces que puedes probar:

- Hablar en voz alta- si estás en público puedes tal vez usar un móvil o llevar puestos los cascos. Luego puedes hablar a tus voces sin llevar la atención hacia ti mismo. Hablar en voz alta puede dar miedo pero algunas personas que escuchan voces encuentran que les ayuda ser firmes y afirmarse en si mismos.
- Hablar con las voces dentro de tu cabeza o tu mente.
- Escribir una conversación- puedes escribir preguntas a las voces y escribir las respuestas. O puedes simplemente escribir lo que dicen -un poco como un secretario. A las voces les suele gustar tener tu atención completa y escribir lo que dicen puede ser una manera de estar presente para ellas.

Cualquiera que sea la forma que pruebes, puede que merezca la pena considerar tener un tiempo limitado.

Cuéntale a las voces por adelantado que estarás hablando con ellas o escuchándolas durante 10, 20 o 30 minutos.

Si estás preocupado acerca de perder el hilo del tiempo puedes poner una alarma para ayudarte.

No dediques todo tu tiempo a hablar con las voces. Algunas personas describen ser

arrastradas hacia el mundo de las voces y olvidan dedicar tiempo con otra gente o hacer cosas que les gustan. Es importante conseguir un equilibrio; limitar el tiempo que dedicas a las voces (tal y como se describe arriba) puede ser una manera de encontrar un equilibrio.

9

¿Cómo comienzo una conversación con las voces?

Puedes intentar ser un modelo de rol acerca de cómo hacer que una conversación sea respetuosa saludando a la voz diciendo: “hola” y preguntando “cómo estás”

Piensa acerca de cómo empezarías una conversación con alguien que acabas de conocer. Incluso si has escuchado la voz durante mucho tiempo, puede que sientas que realmente no sabes muy bien cómo hacer las cosas.

Cuando conoces a gente nueva, ¿Qué hacemos para mostrar que tenemos curiosidad acerca de ellos? Puedes preguntar a una voz cuales son sus intereses, por ejemplo, qué le gusta en términos de música, comida o entretenimiento.

Usar un nombre para la voz puede que sea de ayuda

Puedes preguntar a la voz si tiene un nombre o le gustaría elegir uno. Si la voz tiene problemas con esto, puede que quieras hacerle sugerencias. Si no te sientes cómodo dando nombres a tus voces puedes usar números para distinguir entre ellos.

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

¿Cómo puedo mantener una conversación respetuosa?

Puedes pedir a la voz que te trate con respeto y hacer un acuerdo de que, si la voz no es capaz de hacer eso, necesitarás parar la conversación.

Recuerda mantenerte firme con el acuerdo también por ti. Se respetuosos pero también recuerda parar la conversación si la voz no es respetuosa.

La voz puede que esté probando tu manera de resolver y empujando límites. Intenta no entrar “al trapo” en una conversación de gritos. Si lo haces, recuerda ser amable contigo mismo. Si estás intentando hacer las cosas de manera diferente puede que al principio resulte difícil.

¿De qué puedo hablar?

Un objetivo del diálogo puede ser darte cuenta de cuales son las intenciones subyacentes

de las voces.

Puede que sea de ayuda intentar darte cuenta de lo que la voz siente o necesita o lo que es importante para la voz.

10

Puede que también preguntar a una voz cómo se relaciona con los titulares de un periódico. También puedes preguntar a una voz por recomendaciones o reflexiones acerca de temas que estés afrontando.

Tal vez puedas mirarte a ti mismo como si fueras un periodista que investiga. Estás intentando reunir más información de manera que tal vez puedas tener un mejor entendimiento de por qué la voz está ahí, cual cree que es su trabajo o su misión y cómo podéis vivir mejor juntas.

¿Qué preguntas puedo hacer a las voces?

Aquí hay algunas ideas y sugerencias:

¿Cómo estás?

¿Qué es importante para ti ahora mismo?

¿Cómo te sientes?

¿Tienes alguna recomendación para mí?

¿Cómo sería mi vida si no estuvieras ahí?

¿Cuál es tu misión?

¿Qué música/comida te gusta?

¿Qué situaciones te disgustan?

¿Cómo te relajas y descansas?

¿Qué tal te sienta hablar conmigo?

Si comienzas a tener algo parecido a un diálogo con una voz puedes intentar preguntar cosas del tipo:

¿Cuándo dices (...repites algo que la voz con frecuencia dice...) qué quieres decir?

¿Por qué dices esto? ¿Por qué dices esto ahora?

¿Cómo te sientes cuando yo (describe una actividad, por ejemplo, ir de compras)?

Una pregunta alternativa para preguntar a una voz en lugar de “¿Por qué estás diciendo eso?” podría ser “¿Cual es tu intención?”

Algunas personas describen como útil preguntar a una voz ¿”Cual es tu intención más elevada”? O ¿”Qué intentas conseguir”? En voz suave y calmada.

11

¿Cómo puedo construir una mejor relación con las voces?

¿Puedes encontrar puntos en común con tu voz?

Podría ser que durante media hora a la semana escuchas música que le gusta a la voz o comes comida que le gusta una vez a la semana. O puedes negociar qué ropa ponerte - por ejemplo deja a las voces elegir qué calcetines/bufanda te pones o pregúntales si hay alguna joya/accesorio que les guste.

Puede que merezca la pena intentar mantener a tus voces informadas de los planes del día. Especialmente las voces que sienten ansiedad pueden tranquilizarse cuando les cuentas lo que va a ocurrir. Hace las cosas más predecibles y puede que le haga sentir a la voz más segura.

Construir una relación basada en la igualdad y el respeto puede ser un trabajo duro. La igualdad significa que ambas partes toman responsabilidad por lo que dicen o hacen, tu intentas expresarte claramente y con honestidad (lo cual puede dar miedo) y respetas las diferencias de opinión. No intentas imponer tus formas de hacer las cosas o tu manera de ver el mundo a otros.

¿Cuales son las cosas a evitar cuando dialogas/charlas con las voces?

- Hablar con ellas todo el tiempo. Intenta equilibrarlo con las relaciones 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 hacia las voces. A algunas voces les gusta la broma y la asertividad pero creemos que es importante no hacer burla hacia las voces.
- Intentar forzar una voz a hablar
- No cumplir los acuerdos- como cualquier relación, cumplir los acuerdos te ayudará a construir con confianza y respeto.
- Ser deshonesto

Usar el humor

El humor puede ser una forma de ayudar a aligerar una conversación o construir puentes. A algunas voces les gusta la ironía y los comentarios ingeniosos. Puede que haya también cosas de las que te puedes reír con las voces con las que normalmente no estás de acuerdo.

Una vez que consigas conocer a las voces que escuchas puede que se tornen con gran sentido del humor o puede que encuentres que juntas podéis ver la parte divertida de las cosas.

12

Usar la creatividad

Cambiar la manera en que nos relacionamos con los otros no tiene siempre que ser acerca de hablar. A veces puede estar bien hacer las cosas un poco diferente.

Aquí hay algunas cosas que otras personas que escuchan voces han hecho:

- Crear un perfil de Facebook para sus voces. Las voces tuvieron que elegir su nombre y foto de perfil y crear un diálogo acerca de lo que a las voces les gusta y no les gusta. Si no quieres crear un perfil de Facebook real puedes preguntar a la voz qué tipo de cosas le gustaría poner en un perfil si fueras a abrir una cuenta on-line para ello.
- Hacer marionetas para representar las voces. Junto con la voz decidid acerca del tipo de marioneta que queréis. Hay videos de Youtube que muestran cómo puedes hacer marionetas de dedos o marionetas usando cucharas de madera.
- Hacer collages. Junto con la voz elige imágenes y palabras para crear un collage que cuente una historia acerca de la voz o diga algo acerca de cómo/quien es la voz.
- Escribir poesía/rap
- Escribir para la voz, como una secretaria toma notas cuando alguien está hablando.
- Dibujar o pintar las voces, cómo se sienten o las historias que cuentan.
- Invita a la voz cuando estés haciendo cosas, por ejemplo ir de paseo, hacer cerámica juntos, etc.
- Dedicar una actividad a la voz- por ejemplo comer algo que te haga sentir bien, hacer yoga o ejercicio, escuchar música. Haz saber a la voz que estás haciendo esto porque sabes que le gusta.

Hablar con voces críticas

Hablar con y negociar con voces críticas puede ser duro y es posible que se necesite mucho apoyo para hacer esto. Esto puede que incluya ir a grupos de apoyo, buscar ayuda de un counsellor o terapeuta y aprender asertividad y habilidades de comunicación no violenta. Encontramos que es de ayuda ver todas las voces como originalmente teniendo una función positiva o protectora incluso cuando estén diciendo cosas angustiantes.

Las voces críticas puede que estén intentando protegernos de sentimientos de vergüenza o culpa o de ser rechazado (incluso cuando paradójicamente puedan hacernos sentir vergüenza o culpa). Por ejemplo, una voz que nos llama feo puede estar intentando protegernos del rechazo social diciéndonos que no salgamos. La parte mala es por supuesto que la voz crítica puede dejarnos con un sentimiento de daño y socavar nuestra confianza. A veces puede que sea de ayudar decirle a la voz que tu ves cómo está intentando protegerte. Puedes dar a la voz evidencia o explicarlo, cómo ahora es más seguro relacionarnos con otras personas diferentes a las que conociste en el pasado. Escribir afirmaciones positivas y compasivas en un papel y pegarlas en la pared en tu casa puede que sea útil para ayudarte a ser más agradable contigo mismo. Por ejemplo: “Estoy haciéndolo lo mejor que puedo”, “Estoy determinado a aprender a quererme a mi mismo” y “Me respeto a mi mismo”.

13

Las voces y la compasión

Puede que sea de ayuda desarrollar una parte de ti que sea compasiva y segura de si misma para mantener el equilibrio con una voz crítica. Esto no tiene que ver con entrar en conflicto con la voz crítica sino más bien con desarrollar una parte de nosotros que puede ser amable y compasiva con nosotros mismos acerca de las cosas que sobre las que la voz crítica se enfoca.

Puede que necesitemos ayuda de personas que nos apoyen a nuestro alrededor. Algunas personas encuentran que ellos puede dialogar mejor con sus voces si primero construyen esta parte compasiva y viene desde la parte compasiva cuando hacen esto.

La película de 5 minutos compasión para las voces (ver www.compassionforvoices.com) muestra cómo Stuart trabaja con un terapeuta para hacer esto. Primeramente, aprende a tomar tierra con técnicas de respiración y luego visualiza cómo sería tener confianza en si mismo, ser amable y sabio. Esto incluye probar cómo se sostendría a si mismo y cómo sería si él sintiese estas cualidades en si mismo. Cuando haya construido un sentido suficientemente fuerte de la parte de compasión, comienza a dialogar con las voces en forma asertiva y amable.

Las voces y el lenguaje simbólico

A veces las voces no significan lo que dicen literalmente.

Puede que estén usando un lenguaje metafórico o simbólico, algo parecido a cuando soñamos o al arte.

“Necesitas unos zapatos más grandes” puede significar que la gente te está pisando.

“Tienes que morir” puede que signifique hacer un cambio y desarrollar maneras nuevas de estar en el mundo. O puede significar que necesitas encontrar maneras de sentir un nivel mayor de seguridad y poder en tu vida.

Puede que sea de ayuda escribir lo que las voces dicen y mirar esto más tarde para intentar encontrar significado en lo que estás diciendo. Si encuentras una voz es difícil entender que puedes preguntar a la voz decir algo más de lo que significa y esto puede darte más idea para continuar.

14

QUÉ PASA SI...

¿Qué pasa si la voz no quiere hablar conmigo?

Puede que haya veces donde las voces no quieran hablar. Puede crear dificultades si estás intentando forzar una voz a hablar contigo cuando no quiere. La esperanza es que puedas crear una mejor relación lo cual significa ser respetuoso. Si intentas forzar una conversación puede con facilidad convertirse en una riña.

Si una voz no quiere hablar contigo puedes preguntar: “¿Cuándo sería un mejor momento para que podamos hablar?”

Incluso si las voces no responden a lo que tu digas, puedes decir “sí” o “no” a ti mismo en respuesta a las cosas que dicen. Haz tu opinión personal y punto de vista algo claro. Esta es una manera de dejar que las voces sepan que estás escuchando y que tienes tu propia manera de ver las cosas.

Las voces pueden comportarse con desdén al principio o pueden intentar desalentarte de hablar con ella siendo evitativas, agresivas o que imponen. Algunas voces se niegan a responder al principio y hacen como que no te oyen.

No te des por vencido si esto ocurre.

Las voces puede que quieran saber si vas a quedarte con ellas, como si estuvieran probándote para ver lo comprometido que estás. Si te mantienes haciendo las cosas con respeto y haciéndoles saber que estás interesado en ellas, las cosas pueden cambiar a lo largo del tiempo.

Las voces puede que hayan aprendido a no confiar en nadie que es agradable con ellas o puede que piensen que tu nueva manera de tratarlas es simplemente una estrategia para

librarte de ellas o manipularlas.

Puede que a las voces no les guste las cosas nuevas o que las cosas que las cosas estén cambiando así al principio, de forma que pueden intentar y mantener las cosas de la manera que están ignorando o intimidándote. Si has tenido mucha gente en tu vida, puede que no te guste la idea de perder el control sobre ti y puede que no entiendan los beneficios de una relación más equitativa entre vosotros.

¿Qué pasa si encuentro que las voces son demasiado controladoras?

No es infrecuente que las voces te estén pidiendo que lleves a cabo acciones.

Puede que te amenacen o intenten hacerte bullying para que hagas cosas, prometiendo que serán agradables o se irán si haces lo que dicen.

La primera cosa que puedes hacer es aprender a hacer es poner límites de manera asertiva.

Puedes practicar hacer frente a las voces con un amigo o alguien que te apoye.

15

Si una voz dice: “córtate”, puedes practicar decir algo así como “no, quiero encontrar otra manera de manejar mi angustia.”

Si una voz dice: “Mátate”, puedes practicar diciéndole: “Quiero salir porque lo necesito/quiero...(aire fresco/ver a mis amigos/ejercicio/hacer compras etc.)”

Practica devolver cosas de manera clara y con confianza.

Mira el tipo de cosas que las voces que escuchas normalmente te dicen y piensa las cosas que puedes devolver.

Practicando contigo mismo o un amigo es bueno porque puede que te sientas saturado cuando las voces llegan y luego es fácil olvidar lo que habías planeado hacer. Cuando lo hayas practicado, puede que sea más fácil de hacer. Igual que practicar un deporte o tocar un instrumento -cuando ensayamos cosas, entonces se convierte en algo más fácil para nosotros cuando estamos bajo presión.

¿Qué pasa si las voces son demasiado ofensivas?

Si tus voces están insultándote, puedes intentar decir: “cuando dices.....(ejemplo de las palabras que las voces usan) me hace daño o me pone triste porque necesito respeto para sentirme seguro. Así que por favor háblame de manera más agradable/respetuosa”.

Si una voz continúa siendo poco respetuosa y te enfadas puedes terminar una conversación y hacer saber a la voz que necesitas que se te hable respetuosamente para tener una conversación.

¿Qué pasa si escucho muchas voces?

Puede que sea de ayuda a diferenciar las voces diferentes que oyes de acuerdo a las

características diferentes, puedes si quieres ver el video <https://www.youtube.com/watch?v=MN7mFIQyQNs>

También puedes intentar dividir las voces en grupos diferentes si te resulta útil.

También puede ser productivo explicar a una voz o a un grupo de voces que sólo puedes escuchar una en el momento.

Puedes introducir la idea de un palo de hablar donde sólo la voz que esté sujetando el palo pueda hablar.

O preguntar a las voces que se organicen de manera que se turnen para hablar contigo.

Algunas personas encuentran que es útil empezar con las voces más fuertes, otras han encontrado de ayuda empezar con la voz que está más dispuesta al diálogo.

16

¿Qué pasa si escucho voces que están gritando?

Puedes dedicar a la voz una actividad calmante (tal como un masaje facial o un ejercicio de relajación) o música relajante o leer a la voz una historia de niños.

Algunas voces aprecian que ayudes a crear un espacio seguro donde pueden ir a refugiarse. Esto se puede hacer dibujando un espacio seguro o usando tu imaginación de manera colaborativa con la voz.

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

Escuchar esto puede ser muy angustiante. Puede que quieras conseguir el apoyo de otros para manejar esta situación.

Hay todo tipo de razones por las que las voces puede que digan esto.

Las voces puede que se sienten desesperanzadas y angustiadas. Es posible que estén viviendo memorias difíciles.

Otra razón podría ser que puede que intenten conseguir tu atención. Puede que estén enfadadas contigo y quieran sentirse empoderadas e intimidarte.

Si te sientes con la suficiente confianza puedes preguntarle a la voz acerca de sus razones por las que dice esto.

Una voz que habla acerca de matarse puede reflejar esa parte de ti que siente la necesidad de suicidarse. Puede que te sea útil enfocarte en cuales son tus motivaciones antes de entrar en una conversación o diálogo o hacer saber a tu voz que has decidido vivir.

Para hacer esto puedes practicar (sólo o con alguien en quien confías) diciendo “Quiero vivir” o “Elijo vivir”. Puedes intentar hacer una lista para ti de las razones por las cuales

has elegido vivir, del tipo “me gusta escuchar música”, “mi familia/amigos son importantes para mí”, “disfruto de la comida”, “quiero experimentar envejecer”, “tengo metas que quiero intentar alcanzar” u otra cosa personal. Puede que sean grandes o pequeñas y puede que cambien a lo largo del tiempo.

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

Esto es muy común. Puede que salir le de miedo a la voz, porque el mundo externo da miedo a veces, y es impredecible.

Puede que sea útil intentar preguntar a la voz qué le haría sentir más seguro cuando sales. Por ejemplo, muchas voces se relajan más cuando están informadas acerca de los planes de la persona durante el día. Puedes también explicar a la voz por qué quieres salir. Por ejemplo, “Quiero salir porque lo necesito/quiero...”

17

¿Qué pasa si la voz usa muchas palabrotas?

Puede que las voces sean agresivas cuando parecen enfadadas o confundidas. O puede ser porque saben que les prestarás atención a ellas.

Puedes intentar preguntar a una voz que dice palabrotas, si él/ella se siente enfadado o enojado acerca de algo.

También puedes decirle a la voz que prestarás atención adecuadamente a lo que tenga que decir durante 5 o 10 minutos pero sólo si deja de decir palabrotas.

Alternativamente, si estás cómodo con eso puedes unirme a la voz en el hecho de decir algunas palabrotas.

Muchas personas encuentran que si empiezan a ponerse agresivas hacia la voz la discusión escala. De todos modos, algunas voces respetan a la persona si firmemente ponen un límite incluso si esto tiene que ver con decir una palabrota.

A algunas voces les gusta las bromas. Lo importante es intentar permanecer relajado y elegir una forma de relacionarte que te resulte cómoda.

¿Qué pasa si la voz no parece que tenga ningún sentido?

Puedes intentar escribir lo que la voz está diciendo y echar un vistazo más tarde con alguien para ver si puedes encontrar algún sentido en lo que está diciendo.

Puedes preguntar a la voz que clarifique o puedes hacerle preguntas para que conteste con un “sí” o un “no”.

Puedes intentar y preguntar a la voz por qué está hablando de la manera que lo hace; quizá le gusta ser misteriosa, quizá tiene su propio lenguaje o está hablando en un

idioma que no conoces o quizás la voz se siente muy confusa y saturada.

A veces construir una relación significa que tienes que intentar encontrar un lenguaje que podáis encontrar conjuntamente. Es lo mismo entre las personas -como algunos profesionales que tienen su propia jerga o algunas áreas que tienen su propio dialecto. A algunas personas les gusta hablar usando palabras abstractas o filosóficas y otras personas tienen una forma de hablar muy arraigada a la tierra. A veces tenemos que preguntarnos qué significa cuando dicen ciertas cosas o usan ciertas palabras.

Quizá tu y la voz que escuchas necesitáis negociar una manera de hablar con la que ambas os sintáis bien.

18

PENSAMIENTOS FINALES

Hemos creado esta guía porque encontramos que hay muy poca literatura disponible acerca de cómo hablar con las voces cuando eres una persona que las escucha.

Ofrecemos formación acerca de hablar con las voces y la mayor parte de las personas que muestran un interés están trabajando de manera profesional con personas que escuchan voces.

Si lees esta guía y encuentras que hay algo importante que nos falta, por favor háznoslo saber y podemos intentar añadirlo en versiones futuras.

Esta es la segunda versión de esta guía- hemos creado una guía inicial en 2017 y hemos pedido feedback on-line y de gente que sabemos que tiene mucha experiencia en esta área.

Queremos agradecer a quienes nos habéis ayudado- la lista es larga pero esperamos que sepáis quienes sois!

Rufus and Elisabeth

Rufus ha trabajado con grupos de escucha de voces desde 2001 y enfoques de escucha de voces desde 2005.

Elisabeth escucha voces y a lo largo de los años ha intentado diferentes enfoques para vivir con las voces que escucha. Ha estado trabajando como organizadora y facilitadora

19

RECURSOS

Libros útiles de habilidades de comunicación

Comunicación no-violenta. Un lenguaje de vida,
de Marshall Rosenberg

Di lo que quieras decir: Cómo tener diálogos cercanos y sinceros a través de la
comunicación no-violenta,

de Oren Sofer

Páginas web de habilidades de comunicación

Página de Aikido verbal

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 acerca de la escucha de voces.

Una página web para apoyar y promover enfoques compasivos a las voces y otras experiencias.

www.compassionforvoices.com

La página de Rufus y Elisabeth compartiendo diferentes recursos.

www.openmindedonline.com

Lista de libros acerca de la escucha de voces.

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

20

Understanding Voices es un recurso on-line nuevo que aspira a proveer de información clara, completa y equilibrada acerca de la escucha de voces.

www.understandingvoices.com

Libro on-line y presentación de audio de las experiencias de personas que escuchan voces

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

Página web para el movimiento de escucha de voces <http://www.intervoiceonline.org/about-voices>

Para gente joven y sus familias

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

Ideas acerca de la recuperación

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

Proyecto de investigación de escucha de voces

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

Foros de apoyo y enlaces de grupos de apoyo de pares:

En Reino Unido <https://www.hearing-voices.org/hearing-voices->

[groups/](https://www.hearing-voices.org/hearing-voices-groups/) In the US <http://www.hearingvoicesusa.org/forum/index>

For young people <http://forum.voicecollective.co.uk/>

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