

# LA VOZ INTERIOR

## GUÍA PRÁCTICA

### ¿Cómo tomárselo cuando se escuchan voces?

**PAUL BAKER**

Título original: **The Voice Inside**

© *The Voice Inside*.

**Paul BAKER 1999.**

E-Mail: P.cbaker@ctv.es

## PRESENTACIÓN

*-¿ A qué se parece? -¿Por qué se produce? -Investigaciones recientes -Lo que no hay que hacer -Lo que es necesario hacer -Cómo entrar en la red*

### *Hablemos*

Es completamente cierto que para los escuchadores de voces, el simple hecho de hablar al respecto de sus voces puede ser de gran ayuda. Para permitir a cualquiera entablar un diálogo con las personas que escuchan voces, os proponemos pasar revista a sus aspectos más importantes.

#### *1. La discusión está abierta*

Las personas que escuchan voces tienen a menudo la impresión de estar confrontadas a otro mundo, un mundo que las desborda y que acapara toda su

atención. Su capacidad de razonar puede estar temporalmente ofuscada, por lo menos al principio, y serles imposible la tarea de encargarse normalmente de sus ocupaciones de la vida corriente, puesto que están trastornadas por esta experiencia, al mismo tiempo conturbadora y perturbadora.

Cuando se intentan controlar estas experiencias, el mejor medio para poner orden es hablar abiertamente con otras personas. Es sobretodo la comunicación la que ayuda a las personas implicadas a aceptar el fenómeno de las voces; con ella retoman la confianza, se sienten menos aisladas y reanudan la conexión con el mundo que las rodea. El intercambio comunicativo entre escuchadores de voces ofrece la posibilidad de compartir experiencias, hablar un mismo lenguaje y aprender los unos de los otros.

## ***2. Reconociendo patrones. Descubrir una trama***

Para las personas que escuchan voces, es muy importante el que puedan tener la ocasión de discutir las, de la misma forma que se discute corrientemente sobre las malas relaciones con la familia. Con el tiempo, se hace posible entonces discernir sus malas pasadas tanto como sus lados simpáticos, e identificar las tramas características de sus intervenciones en situaciones dadas. En los casos en que se conoce que las voces se manifiestan en presencia de ciertas situaciones similares, tal conocimiento de causa es positivo para prepararse para una respuesta adecuada.

## ***3. Calmar la angustia***

La mayoría de las personas que escuchan voces se imaginan, al inicio, que tal cosa sólo les ocurre a ellas. La experiencia es angustiante y desagradable y les inspira sentimientos de vergüenza o miedo a volverse locas. Bajo el golpe de la angustia, tienen tendencia a evitar las situaciones que puedan favorecer la percepción de voces y este rechazo bloquea seriamente su apertura al mundo. Ciertos escuchadores de voces, por ejemplo, son incapaces de entrar en un mercado o participar en fiestas. Tal vulnerabilidad restringe, como un pesado fardo para la persona, su libertad de movimientos y frecuentemente las tentativas sistemáticas de esquivarla no hacen más que agravar el problema.

#### ***4. A la búsqueda de una aproximación teórica***

Tanto los escuchadores de voces como los profesionales de la salud, desearían encontrar un modelo teórico que permitiera explicar el fenómeno de las voces. Una representación personal o cuadro de referencia particular podría ayudar a los escuchadores de voces a ver más claro entre las numerosas y múltiples explicaciones propuestas, ya sean psico-dinámicas, místicas, para-psicológicas o médicas. Sea cual sea la aproximación elegida, es indispensable recurrir a un inicio de explicación teórica para poner en pie un método personal eficaz, que permita llevarse bien con las voces. En tanto no se está en situación de poder revestirlas de una significación, es muy difícil establecer relaciones con las voces y reducir la ansiedad que provocan. Se puede afirmar que las tentativas destinadas a persuadir a la persona para que deje de intentar dominar el fenómeno, producen generalmente efectos negativos. Así es en el caso de las explicaciones que interpretan las voces como una manifestación de influencias electrónicas, por no citar más que un ejemplo. La explicación puramente biológica defendida por cierta psiquiatría, puede ser también decepcionante para los que desearían hacer frente al problema, dado que hace salir al fenómeno del cuadro de posibilidad de dominio, es decir, de un control personal.

#### ***5. Hacia la aceptación***

Cuando se ha decidido formarse, poco a poco, la propia opinión al respecto de este tema, después de sostenerse con firmeza hay un primer paso a franquear: Aceptar las voces como una parte integrante de uno mismo. Esta etapa no permite ningún rodeo y es también la más difícil de atravesar.

#### ***6. Darle un sentido a estas experiencias***

Las voces pueden expresar cosas sobre las que el escuchador se resiente o piensa en el fondo de sí mismo: Puede tratarse de la agresividad, o bien del miedo frente a un acontecimiento o ante un contacto con otra persona. Cuando las voces se hacen sentir de tal modo, vehiculizando las emociones y los sentimientos de cólera o miedo, más que preocuparse de su presencia es mejor pasar a tener una franca discusión alrededor del contenido de sus mensajes.

## ***7. Los aspectos positivos***

Cuando se escuchan voces malévolas -aquellas que ridiculizan o rebajan a los otros, o engañan a los escuchadores de voces hasta el punto de conducirlos a hacerse daño- será sin duda difícil persuadirse de que la experiencia de las voces puede tener también lados positivos y ser una aportación de ayuda. En contacto con otros escuchadores de voces se descubrirá, con sorpresa, que existen también voces positivas, constatando que éstas se manifiestan o son percibidas en la medida en que el escuchador acepta sus propias facetas negativas.

## ***8. Estructurar los contactos***

El hecho de darle un encuadre preciso a las relaciones que se tienen con las voces puede reducir el sentimiento de impotencia que se padece al escucharlas. Para los escuchadores de voces, darse cuenta de que pueden oponerse a una intrusión excesiva de las voces, fijándoles límites, es una experiencia enriquecedora

## ***9. Hacer un mejor uso de los medicamentos***

En el intercambio de experiencias con otros escuchadores de voces, existe la posibilidad de aprender sobre los medicamentos a los que han recurrido, qué beneficios les han reportado y cuáles pueden ser los efectos secundarios. Es pues de gran importancia, aprender de los otros si tal o cual medicamento permitió reducir la manifestación de las voces o apaciguar la angustia y la nerviosidad ligada a su escucha.

## ***10. La actitud comprensiva de la familia***

El hecho de hablar de las alucinaciones verbales con los miembros de la familia y los amigos puede aportar una ayuda inestimable. Si estas personas aceptan la situación y no se sienten desbordadas, su apoyo activo reconfortará al interesado. Junto a ellos le será más fácil volver a encontrar la confianza en sí mismo, en tanto

afronta las diferentes situaciones de la vida en sociedad.

### ***11. La maduración de la personalidad***

Todas las personas que han aprendido a tener buenas relaciones con sus alucinaciones verbales, constatan a posteriori que esta actitud ha contribuido positivamente a su desarrollo personal. La maduración de la personalidad se puede definir como un proceso que conduce al individuo a identificar sus verdaderas necesidades, de tal forma que pueda llevar una vida plena y saber cómo encarar los objetivos que se fija; también puede describirse como un proceso de emancipación.

### ***12. Advertencia***

Hablar de las voces con otras personas presenta también inconvenientes, puesto que cuando se “desvelan” frente a los otros, uno puede sentirse muy vulnerable. Siendo así que muchos escuchadores oponen una gran resistencia a hablar abiertamente de sus alucinaciones verbales, estando en cambio dispuestos a hacerlo con otras personas que experimentan este fenómeno. En particular, los escuchadores de voces que no han recurrido nunca a un psiquiatra, precisan de mucho coraje frente a un cerco que los tratará corrientemente de locos si hablan de esta faceta sombría de su vida. Para éstos, no es siempre evidente el comprender en qué puede serles útil hablar de ello. A menudo, lo hacen con el sólo motivo de ayudar a los que no saben como afrontar sus propias voces. En ciertos casos, la reticencia a hablar proviene del hecho de que las voces se convierten en más irritantes. De todos modos, pensando en todo, el hecho de compartir esta experiencia con otros presenta más ventajas que inconvenientes.

Finalmente hay que guardarse de los consejeros que no llenan su espíritu más que con sus convicciones personales y que no admiten ninguna otra interpretación del fenómeno que no sea la suya propia. Es muy importante darse cuenta de la remarcable diversidad de las situaciones y circunstancias individuales. El menos malo de los consejos es sin duda, el que permite a las personas implicadas conseguir un mejor control sobre las voces, frente al que refuerza su sentimiento de impotencia.

**Libertad de elección y conocimiento de sí mismo,  
son palabras claves.**

# PREFACIO

## *¿Por qué hemos escrito este texto?*

Este texto ha sido escrito por la *red de Escuchadores de Voces* para permitir la posibilidad de considerar, desde otra faceta que la tradicional, las alucinaciones verbales. La escucha de voces puede ser muy irritante, tanto para quien la experimenta como para las personas de su entorno. Hasta hoy, muy poco se ha escrito sobre este fenómeno y sus consecuencias, siendo considerado generalmente como un síntoma de enfermedad mental y de lo que no se habla por tratarse de una experiencia mal aceptada socialmente.

En este texto abordamos algunas cuestiones fundamentales: ¿De qué se trata cuando se escuchan voces? ¿Por qué se producen? ¿Cómo se puede vivir mejor con esta experiencia? Las informaciones que aquí se recogen, provienen de las investigaciones llevadas a cabo durante el curso de los últimos diez años en los Países Bajos y en el Reino Unido, así como de trabajos prácticos. Por primera vez provienen de aquellos que están directamente implicados y que son los más competentes en la materia: los propios escuchadores de voces.

## *¿A quién va destinado el texto?*

El texto se dirige a los escuchadores de voces, a sus familias, a sus amigos, pero también a los profesionales de la salud implicados en este problema.

Esperamos que su lectura os permita conocer más y mejor este fenómeno. Si tal es el caso, podéis poneros en contacto con nosotros y apoyar nuestro trabajo. La dirección de la oficina central de la red puede encontrarse al final de esta obra.

## *Agradecimientos*

Este texto ha sido escrito sobre la base del informe *Hearing Voices (Escuchadores de Voces)* de Sarah Bell del Grupo de Escuchadores de Voces de Oxford. Recoge también informaciones que provienen del libro *Accepting Voices (1993)- Aceptando las Voces-* publicado por el profesor Marius Romme y por Sandra Escher en ediciones *MIND Publications*.

Nuestro particular agradecimiento a todos los miembros de la red de Escuchadores de Voces sin los cuales este texto no habría salido a la luz.

## **1. INTRODUCCIÓN**

### ***Pequeño informe histórico...***

En el Reino Unido, el primer grupo de Escuchadores de Voces se fundó en 1988. Se trató de un pequeño grupo piloto creado en la ciudad de Manchester, a raíz de los trabajos pioneros de Marius Romme, profesor de psiquiatría social en la universidad de Limbourg, en Maastricht (Países Bajos), y alrededor de los trabajos del grupo de ayuda mutua holandés la *Foundation Resonance- Fundación Resonancia*. Varias veces, los miembros del grupo inglés fueron a Maastricht para asistir a las conferencias organizadas por la fundación y a la vuelta recibieron la visita de los holandeses. En 1989, el grupo de Manchester organizó una serie de conferencias por el norte de Inglaterra, con Marius Romme, Sandra Escher (periodista científica) y Anse Stiefland (escuchadora de voces sin pasado psiquiátrico y presidenta de la *Fundación Resonancia*). Estas conferencias tuvieron muy buena aceptación por parte de un público compuesto por escuchadores de voces, simpatizantes y profesionales. Por lo que la serie de conferencias fue repetida cada año siguiente. Los resultados de estos trabajos se han difundido gracias a la publicación de artículos en la prensa especializada, en revistas y en los “mass media”. Fueron recopilados, en 1993, en la ya nombrada obra de M. Romme con el título *Accepting Voices -Aceptando las Voces*. Después de nueve años de frecuentes contactos, se organizó una primera conferencia internacional en Maastricht en agosto de 1995.

### ***Cuáles son las creencias tradicionales sobre la escucha de voces***

La psiquiatría clínica tradicional tiene la costumbre de calificar la percepción subjetiva de voces como alucinación auditiva y la considera un síntoma de desordenes

mentales, tales como la esquizofrenia, el trastorno maníaco-depresivo y la psicosis. El tratamiento habitual con neurolépticos, tiene por objetivo reducir las ideas delirantes así como las alucinaciones. Pero es conveniente señalar que este tratamiento no funciona para todas las personas. Por otra parte -hecho conocido hace poco tiempo existen numerosas personas, en el Reino Unido y otros lugares, que escuchan voces sin por ello recurrir a un psiquiatra. Esta es la razón por la cual nos planteamos si no sería más conveniente abordar este fenómeno de las voces escuchadas por ciertas personas, recurriendo a una aproximación diferente.

### ***Escuchar voces - una nueva aproximación***

El profesor Marius Romme recapitula los resultados a los que han conducido los trabajos por él dirigidos (durante nueve años, en los Países Bajos y Gran Bretaña, en colaboración con la red inglesa de escuchadores de voces, *National Hearing Voices Network- Red Nacional de Escuchadores de Voces-* ) de la siguiente forma:

“Nuestras investigaciones muestran que las voces son una realidad que no debe ser negada. Debemos hacernos a la idea de cambiar. No se curan, no más que el ser zurdo manual u ocular. La variabilidad de los comportamientos humanos no está sujeta a curación -sólo se puede intentar responder de manera apropiada. Si queremos ayudara las personas a afrontarlo, no debemos proponerles terapias que no funcionan. En caso de duda, deberemos dejarles decidir a ellas mismas que es lo que puede ayudarlas y lo que no. Hace falta un cierto tiempo antes de que comprendan que el hecho de escuchar voces es algo que forma parte de ellas mismas.”

## **2. ¿DE QUÉ SE TRATA?**

*¿Qué se siente cuando se escuchan voces?*

### ***Duro de explicar***

Es difícil explicar qué es lo que ocurre cuando alguien escucha voces, sobretodo si uno nunca las ha escuchado. La palabra *vocación* ( del latín *vox*: voz), por ejemplo, significa *llamada interior*, dicho de otra forma: Escuchar una voz y extraer las consecuencias. Esta es la raíz, en el origen, de esta palabra, aunque ahora la gente que



la utiliza le da otro significado. En efecto, numerosos personajes históricos afirman haber escuchado una voz como base de su inspiración: Sócrates, Moisés, Jesús, Juana de Arco, Teresa de Ávila, Emmanuel de Swedenborg, Karl Gustav Jung, Ghandi,...

Para algunos escuchadores de voces estas últimas pueden manifestarse durante toda la jornada y empujarlos a dedicarse sólo a ciertas actividades en su vida cotidiana. Las voces pueden también tratar a la persona ásperamente si no se siguen sus inducciones. Escuchar voces es considerado peligroso, puesto que ciertas voces ordenan a las personas que cometan homicidios o se hieran a ellas mismas, casos célebres lo atestiguan. Parecería pues que las voces producen o santos o locos, pero: ¿es esto así siempre?

### ***En pocas palabras***

Cuando se intenta explicar el fenómeno, uno se enfrenta a los prejuicios y a numerosas dificultades. De todos modos, el hecho de escuchar voces es una experiencia menos extraña de lo que se piensa generalmente. En primer lugar, la alucinación puede ser identificada como una voz que se escucha normalmente por las orejas, es decir, una voz que no parece de origen psíquico. De la misma forma que existe una gran diversidad en las voces escuchadas con las orejas, también la experiencia a la que nos referimos presenta particularidades. Por ejemplo, uno sale una tarde bajo la inducción de voces, pero no quiere hablar de eso y se siente taciturno y aislado de los demás. ¿Pensáis que esto no os ha pasado nunca? ¿Estáis seguros? -ver al final de este capítulo el apartado titulado: *Más datos*. He aquí otro ejemplo: es posible que hayáis oído que alguien os llamaba por vuestro nombre, y os habéis dado la vuelta para daros cuenta de que no había nadie. En efecto, las investigaciones han demostrado que no es raro escuchar la voz de una persona fallecida, durante el período del duelo. Pero éstas no son las únicas formas del fenómeno. Lo mismo que algunas personas escuchan las voces como si lo hicieran desde las orejas, ciertas personas escuchan las voces como pensamientos que les parecen provenir del exterior penetrando en su espíritu. No se trata de la misma experiencia que vivimos cuando una idea nos llega súbitamente al espíritu y la reconocemos como proviniendo de nosotros mismos. A diferencia de esto último, se trataría en cambio de pensamientos que parecen venir del exterior de la propia conciencia, similar a mensajes telepáticos.

He aquí un buen ejemplo: Todos conocemos la experiencia de recitar un ritmo o una melodía, de estarla canturreando involuntariamente con sorpresa para nosotros

mismos, como respiramos involuntariamente, y de que trote sin cesar por nuestra cabeza, tarareándola aunque no hayamos decidido empezar a hacerlo conscientemente, pasando todas las penas del mundo para deshacernos de ella. La diferencia entre una melodía y una *voz-pensamiento* con palabras, radica en que se manifiestan en nuestro espíritu de forma diferente, pudiendo la última tener un discurso coherente y pudiendo a su vez entablar una conversación con nosotros. No sintiéndonos responsables de ello y sin ninguna idea de lo que la *voz* dirá dentro de un instante.

### ***Pensamientos sin palabras. Visiones, olores, gustos, sueños...***

Hay numerosas formas de escuchar voces: Se escuchan en la cabeza, fuera de la cabeza e incluso dentro del cuerpo. Puede tratarse de una sola voz o de varias. La voz puede hablar dirigiéndose a ti o puede hablar de ti. Y hay aun más formas de escuchar voces. Se ha hecho aparecer el término escuchar voces como una torpe tentativa de descripción del fenómeno; puede ser que estemos obligados a algún día encontrar uno mejor- aunque no se tratará nunca de la misma cosa para todo el mundo. Ciertas personas, por ejemplo, tienen pensamientos no verbales, ven imágenes, o visiones, perciben sensaciones gustativas, olfativas, táctiles. Ninguna de estas percepciones tiene una causa material y la persona no ha querido provocarlas.

Ciertas voces pueden ser como sueños. Todos soñamos, y en nuestros sueños percibimos palabras, imágenes, sensaciones. Cuando nos aburrimos en alguna circunstancia podemos desconectar de esta y deslizarnos por un sueño en vigilia, lo que se llama soñar despiertos. Soñamos entonces cosas extrañas que podrían pasarnos, pero no nos dejamos engañar y no creemos que nos pasan realmente: La alucinación verbal puede tener también la apariencia de un sueño en vigilia, con la diferencia de vivenciarlo como una realidad.

### ***Más datos***

Escuchar voces no es una experiencia excepcional.

Numerosas personas escuchan voces sin haber consultado nunca a un psiquiatra. Se ha sabido después de mucho tiempo, pero no se le ha querido prestar atención. Es conocido que una parte importante de la población -sobretudo en situaciones de duelo, divorcio o separación- ha tenido la experiencia, ocasionalmente y durante un breve período. También las personas expuestas a condiciones extremas han vivido el

fenómeno: por ejemplo el 80% de las víctimas de torturas han alucinado durante las mismas ( Amnistía Internacional). Este mismo fenómeno, alucinar, se observa en el caso de los navegantes solitarios (Bennett, 1972). En estos casos no se trata de enfermedad mental, sino más bien de lo contrario.

Un estudio epidemiológico reciente, llevado a cabo con 15.000 personas en Baltimore -USA-, mostró que entre el 10% y el 15% de las personas encuestadas habían escuchado voces durante un largo período; sólo un tercio de los sujetos dijo haber constatado efectos negativos (Y. Tien).

Otras investigaciones llevadas a cabo en 1991, revelan que muchos casos de personas que oyen voces, no satisfacen los criterios para un diagnóstico psiquiátrico (Eaton). Otro reciente estudio ha sido llevado a cabo con dos grupos de sujetos que escuchaban voces, uno formado por personas que estaban en tratamiento psiquiátrico y lo habían solicitado y el otro grupo formado por personas que no estaban en tratamiento psiquiátrico y que no lo habían solicitado. El profesor Romme ha mostrado, que no hay diferencias significativas entre los dos grupos en lo que concierne a la percepción de voces positivas y voces negativas. Los dos grupos se diferencian sobretodo con relación a su forma de reaccionar ante las voces: Las personas que no solicitaron tratamiento psiquiátrico no estaban asustadas y se sentían, a su vez, menos indispuestas por sus voces que aquellas que sí habían solicitado tratamiento psiquiátrico.

### **3. LO QUE DICEN LAS VOCES - Y LAS FASES POR LAS QUE PASAN LAS PERSONAS QUE LAS ESCUCHAN.**

*Qué dicen las voces y qué se puede hacer*

#### ***Voces muy variadas***

¿Qué dicen las voces? ¿Qué mensajes aportan? Raramente se escucha una sola voz repitiendo sin cesar lo mismo. Pueden escucharse cierto número de voces muy diferentes las unas de las otras. Una voz, tal vez, dirá cosas agradables, afirmando estar de vuestro lado, mientras que otra voz hará todo lo contrario. En ocasiones la voz queda fijada a una personalidad y aquél o aquélla a quien le habla la reconoce al instante como la de alguien muerto, o vivo, como la de un espíritu, o como la de Dios o la del diablo. Otras veces no presentan un carácter bien definido: Quien las escucha

no puede atribuirles a una persona en particular. Escuchar voces es, a veces, como escuchar las “migajas” de una conversación.

### ***Las peores noticias***

Algunas voces son más agradables que otras.

Las que son desagradables pueden burlarse de la persona que las escucha, decirle que es un malvado, un inútil con mala fe, una bestia, un cobarde..., repitiéndolo muchas veces en un tono embotado. Las voces son también capaces de dar ordenes a las personas, que las reciben creyendo tener que prestarles obediencia pues sienten que las voces las controlan. Las voces pueden a su vez producir que aparezca una enfermedad o provocar dolores.

### ***No buenas del todo***

Otras voces intervienen, ocasional o permanentemente, con frases hechas, tales como: “Esto no funcionará”. “Esta idea es mala”. “Esto se parece a lo otro”... y de este modo de una forma continuada.

Puede llegar un momento en que numerosas voces se lancen a una discusión, con aparente omnisciencia y sagacidad, como si estuvieran bien informadas, pero la persona se dará cuenta después, de repente, de que todo era falso. Por ejemplo, las voces dicen que si le escribes a tal o cual persona para pedirle algo, esa persona hará aquello que deseas. Más tarde, cuando la previsión no se realiza, aparece una gran desilusión.

### ***Buenas noticias***

Pero, por otra parte, algunas veces puede ser muy agradable escuchar voces. En ocasiones la sabiduría de sus dichos se confirma, las voces (o ciertas de entre ellas) dan entonces la impresión de ser razonables. Las personas que las escuchan informan de que las voces les han dicho cosas que ignoraban o que no habrían encontrado por sí solas, y que las han ayudado realmente. Algunas personas consideran una tal experiencia como un don y como una intuición valiosa, vivir la experiencia de escuchar voces como una percepción extra-sensorial (PES) les inspira confianza.

Las voces pueden pues, ser inteligentes, graciosas, llenas de humor o practicar una ironía mordaz.

Lo que dicen las voces está relacionado con el efecto que las circunstancias sociales y emocionales ejercen sobre el escuchador. A menudo, las voces comentan la forma en que el escuchador vivencia el mundo que le rodea, convirtiéndose en servidoras de mecanismos de defensa contra los sentimientos que desbordan o que se han prohibido. A menudo, también, las voces se refieren directamente a acontecimientos de la vida del escuchador, tales como traumatismos recientes, o se remontan a la infancia y expresan nuestros sentimientos de injusticia frente a lo que hemos sufrido.

### ***Las fases por las que pasan las personas que escuchan voces***

*Las personas que escuchan voces pasan por tres fases:*

#### La fase del miedo

La mayoría de los escuchadores de voces al inicio de la experiencia la viven como súbita, pavorosa y angustiante, recordando perfectamente el momento en que escucharon una voz por primera vez.

La edad de aparición de la primera manifestación de las voces es muy variable, al igual que la intensidad del miedo, éste último adquiere un punto culminante durante la adolescencia. Parece ser que la confusión es menor cuando las voces son escuchadas antes de la adolescencia o cuando hacen su aparición durante la edad adulta. Según una encuesta, el 6% de los casos escucharon voces antes de la edad de los seis años, el 10% entre los diez y veinte años y el 74% después de los veinte años- el 10% restante no se tabuló.

Las voces aparecen frecuentemente a raíz de acontecimientos traumáticos o emocionales tales como: Accidentes, divorcios o separaciones, duelo, enfermedad o sesiones de psicoterapia.

En cuanto a sus efectos las voces pueden dividirse en dos categorías:

- Ciertas personas perciben a las voces como útiles y les evocan un sentimiento de reconocimiento. Estas personas no dudan en afirmar que las voces les fortalecen y refuerzan su auto-estima. Las voces son percibidas, entonces, como un aspecto positivo e inteligible de sí-mismo.

- Otros escuchadores vivencian las voces como agresivas y negativas. Para ellos las voces son hostiles y no las aceptan como una parte de sí-mismos. Las voces negativas les hacen sufrir y pueden precipitar a su espíritu hacia el caos, acaparándolos hasta tal punto que la comunicación con su entorno deviene extremadamente penosa.

### La fase de organización. Cómo vivir con las voces

Los escuchadores frecuentemente perturbados por sus voces buscan huir de ellas. Algunos se resienten de tal molestia durante poco tiempo (semanas o meses), otros las sufren durante años. Si se desea, de una forma u otra, acomodarse a las voces, o si se desea integrarlas verdaderamente en la propia vida como otros sucesos de ésta, se está obligado a acordar voluntariamente un mínimo de aceptación del fenómeno. Negar simplemente a las voces no conduce a nada. En esta fase sabemos que los escuchadores recurren -y ello es comprensible- a diversos medios para intentar acceder a un control sobre las voces y para plantarles cara, por ejemplo:

- Ignorarlas, desviando la atención.
- Prestarles atención pero de forma selectiva.
  
- Dialogar voluntariamente con ellas.
  
- Citándose decididamente con ellas.

Las tentativas que tienen el objetivo de ignorar la existencia de las voces, o las maniobras de distracción, raramente consiguen ser coronadas con éxito. Parece ser que numerosos escuchadores de voces que adoptan tales estrategias sólo consiguen tener serios problemas en sus vidas cotidianas.

No es sorprendente constatar que los sentimientos de pánico y de impotencia, al inicio de experimentar el fenómeno, ceden paso después a una fase de cólera hacia las voces, pero uno se da cuenta rápidamente de que la cólera no es una reacción eficaz. Si creemos a los escuchadores que han vivido la experiencia, la mejor forma de

reaccionar consiste en seleccionar las voces percibidas como positivas, tratar de entenderlas y hablar sólo con ellas. Con respecto a la organización de relaciones exitosas con las voces es esencial aceptarlas deliberadamente. Parecería que ello está en función de nuestro propio proceso de maduración, que implica sentirse responsable de las propias decisiones. Debemos aprender a tener una opinión positiva de nosotros mismos, de las voces en general y de nuestros problemas personales.

Se puede también circunscribir y estructurar el contacto con las voces, por medio de acompañarlas de rituales y actos repetitivos.

### La fase de estabilización

Es posible entablar con las voces una relación positiva y encontrar el equilibrio psíquico. Cuando se llega a este estado de armonía, se considera a las voces como formando parte de uno mismo y de la propia vida y se reconocerá que pueden tener una influencia positiva. En esta fase se está en situación de decidir si se quiere o no seguir sus consejos - libre albedrío- y puede decirse : Yo escucho voces y me alegro.

### *Los efectos producidos por las voces*

Así pues, según el caso, las voces aparecen como un fenómeno patológico e indeseable o, al contrario, como una predisposición o don.

Son muchos, incluso las personas incomodadas por sus voces, los que no querrían renunciar a esta experiencia. Es cierto que las voces pueden causar sufrimiento psíquico, pero pueden también cumplir una función útil psíquicamente.

**PD:** Todas las informaciones aquí recogidas son el resultado de encuestas llevadas a cabo, en los últimos diez años, con escuchadores de voces, con la ayuda de cuestionarios y entrevistas. Ver el libro "Accepting Voices" de M. Romme.

## **4. COMO NEUTRALIZAR A LAS VOCES**

*¿Se puede desconectar?*

## ***Cómo descartar a las voces que no se quieren escuchar***

¿Cómo reaccionar frente a las voces que se muestran no amistosas, que denigran, insultan, que se infiltran en nuestros pensamientos, dándonos consejos malévolos o incitándonos a actos estúpidos?

Es necesario, en primer lugar, persuadirse de que no se está obligado a obedecerlas ciegamente, incluso si acaparan nuestro campo de conciencia. ¿Acaso os lanzaríais corriendo a cometer un homicidio, únicamente porque alguien os dijera que lo hicierais? Seguro que no. Los escuchadores de voces tienen, como todo el mundo, derecho al libre albedrío, he ahí la única respuesta correcta que conviene dar a las voces. Si ciertas voces son gentiles y amistosas, que quede claro que es con ellas con quien charlaréis, ignorando los mensajes de las otras. Decidles a las voces indeseables que no las encontraréis ni gentiles, ni útiles, y que no las toleraréis en tanto no cambien.

¿Cómo hay que reaccionar pues, haciéndoles frente, a las voces malévolas, que pueden causar sufrimiento psíquico agudo y dar ordenes nocivas, como por ejemplo, no salir de casa y aislarse de los demás? Lo primero es evitar, en tanto sea posible, las situaciones estresantes, dado que bajo los efectos del estrés las voces se multiplican, y simultáneamente también profieren mayor número de cosas desagradables. Ciertamente no hay que ignorar la existencia de las voces que se hacen cada vez más agresivas, pero no hay que permitirles que regenten nuestra vida.

***¿Por qué se deberían seguir nuestros consejos?***

¿Por qué seguir nuestros consejos si la mayor parte de los psiquiatras no comporten nuestro punto de vista?

Hay dos buenas razones: La primera porque son el fruto de diez años de investigaciones conducidas también por algunos psiquiatras y psicólogos en Gran Bretaña y los Países Bajos. La segunda -y es importante- porque son un legado de las personas implicadas directamente, escuchadores de voces.



## **5. EL MOVIMIENTO DE ESCUCHADORES DE VOCES**

*El profesor Romme tuvo una inspiración: Fundó un movimiento*

### ***Una paciente insólita***

Esta nueva forma de abordar la alucinación verbal se inició a partir de las sugerencias de una paciente del profesor Romme, Patsy Haagan. Ella le planteó al psiquiatra: *Usted cree en un Dios que nadie puede ver. ¿Por qué no quiere creer en la existencia de voces que yo afirmo escuchar claramente y que, para mí, son reales?*. Patsy extrajo sus ideas sobre las voces de las teorías del psicólogo americano Julian Jaynes, recogidas en su obra: *The origins of consciousness and the breakdown of the bicameral mind*, (*Los orígenes de la conciencia y el fin del psiquismo bicameral*).

### ***Las voces y los antiguos griegos***

En la *Iliada*, Homero cuenta la guerra de Troya. Helena, la mujer más bella del mundo, dejó Esparta y a su marido, Menelao, para seguir a Paris hasta Troya. Su esposo se lanzó a perseguirla con todos los ejércitos de Grecia, comandados por su hermano Agamenón, poniendo sitio a Troya hasta conseguir la victoria. En su relato, Homero describe como frecuentemente se producía la aparición, en medio de la batalla, de una diosa aconsejándole a uno de los héroes lo que debía hacer. A este respecto en el antes nombrado libro de Julian Jaynes, éste plantea de forma convincente la hipótesis de que no se trata de una metáfora, sino de una experiencia realmente vivida.

El héroe, en efecto, habría visto a la diosa y escuchado sus palabras. Jaynes cree que hasta la aparición de la escritura, alrededor del 1300 a C., todos los humanos escuchaban corrientemente voces, y plantea que esta experiencia fue suplantada por lo que llamamos conciencia. Las personas que, en nuestros días, escuchan voces, serían, según esta hipótesis, portadoras de una reliquia de la evolución.

### ***Patsy hace escuela***

El profesor Romme aceptó las voces de su paciente Patsy Haagan, e invitó a otras personas en tratamiento psiquiátrico a hablar de sus experiencias. Constató que aunque estos pacientes eran capaces de hablar del fenómeno no podían sin embargo ayudarse mutuamente. Tras ello el profesor Marius Romme y Patsy Hagaan participaron en una emisión de la televisión holandesa, donde hablaron de las alucinaciones verbales pidiendo, a los televidentes que hubieran vivido la experiencia de escuchar voces, que los llamaran por teléfono. Recibieron 450 llamadas y de estas, 150 personas afirmaron que se desenvolvían muy bien sin asistencia psiquiátrica, y algunas dijeron estar contentas por el hecho de escuchar voces. Estos resultados fueron realmente sorprendentes y produjeron que se empezase a plantear la pregunta de si las técnicas empleadas por estos escuchadores de voces que no habían pasado por la psiquiatría, no podrían ser beneficiosas para todas las demás personas que están sufriendo la experiencia. Fue entonces cuando el profesor Romme se lanzó a un estudio sistemático del fenómeno, estudio que continua hasta hoy.

Por otra parte, el profesor Romme no se encajonó en su rol académico, participando en la creación de una asociación de Escuchadores de Voces y organizando una conferencia con el objetivo de promover una discusión de largo alcance, y buscando que la opinión pública se situara en una mejor comprensión del fenómeno e intentando a su vez un cambio de actitud por parte del cuerpo médico, especialmente de sus colegas psiquiatras.

## **6. ¿QUÉ APORTA UN ESTUDIO CIENTÍFICO DEL FENÓMENO?**

*Sus repercusiones sobre la práctica terapéutica de la psiquiatría..., una esperanza para los pacientes*

***El punto de vista de la medicina oficial***

Los psiquiatras, personal sanitario y demás profesionales implicados, se han situado en la consideración de la percepción subjetiva de voces, en tanto que alucinación auditiva formando parte de la sintomatología de enfermedades mentales,

tales como la esquizofrenia. Las personas incomodadas por sus voces son tratadas con medicamentos como los neurolepticos, que en algunos casos atenúan la ansiedad producida por las voces, pero que tienen el inconveniente de situar a estos pacientes en la apatía o la agitación y con efectos secundarios de daños cerebrales duraderos, y cronificados e irreversibles en ocasiones, si los medicamentos son consumidos en altas dosis durante un largo período. La psiquiatría recurre a numerosas teorías para intentar explicar el fenómeno de las voces, y multitud de estas teorías clasifican la escucha de voces como síntoma psicótico y en muchos casos como producto de deficiencias de origen genético.

Se admite en general, que los pacientes no pueden hacer gran cosa por sí mismos frente a las alucinaciones verbales. En efecto, mayoritariamente los profesionales de la salud han aprendido a no entrar en materia al respecto del contenido de lo que las voces dicen, con el fin de no situar al paciente sobre el terreno de lo que consideran sus divagaciones, ya que, según ellos, esto no le reportaría ninguna ayuda. Lo más frecuente es que intenten desviar la atención del paciente de sus alucinaciones pero, como ya dijimos anteriormente, este procedimiento no suele servir de ayuda. Plantear que las voces no son más que un síntoma de una enfermedad, a pesar de que para uno sean tan reales como no importa que otra cosa del mundo psíquico, es extremadamente desalentador.

He aquí un ejemplo: Georges escucha voces de forma permanente. A veces son gentiles, pero a menudo profieren cosas desagradables, o bien lo interrumpen en un momento en el que él preferiría mantener toda su atención en lo que ocurre a su alrededor, por ejemplo un encuentro con alguien interesante. Georges ha intentado frecuentemente hablar de ello con los médicos. Querría contarles lo que las voces le dicen, pedirles ayuda para interpretarlas, pero los médicos le responden que se trata de un síntoma de su enfermedad y que debe ignorarlas. A pesar de ello, las voces le hablan de cosas extremadamente importantes que tienen para él una significación, ¿cómo puede creer que no son más que síntomas de una enfermedad, al mismo nivel que un dolor de garganta? ¡En un contexto donde la rutina médica consiste en desalentar sobre cualquier posibilidad de una discusión concerniente a las voces, se le pide a Georges que acepte la idea de que su vivencia personal de las voces no presenta ningún interés!

### ***Lo que dice el profesor Romme***

Sobre la base de sus investigaciones, el profesor Romme ha llegado a

conclusiones muy diferentes a las aportadas por la psiquiatría tradicional, dado que su comprensión del fenómeno de la escucha de voces reposa sobre las entrevistas que ha mantenido con los escuchadores de voces mismos, así como en encuestas realizadas a éstos. Cuando comenzó sus investigaciones les planteó varias preguntas muy sencillas: ¿Cuándo empezó la experiencia?, ¿cuántas voces escucha?, ¿cuándo las escucha?, ¿a qué intervalos?, ¿qué dicen las voces?, ¿qué significan para usted?, ¿qué cree que podría hacerse para ayudarlo?... Es sorprendente que tales preguntas no hubieran sido jamás planteadas anteriormente de una forma sistemática y que la experiencia inmediata y subjetiva de los escuchadores de voces haya sido simplemente ignorada.

Romme llegó a la conclusión de que no es tan solo inútil, sino que es a su vez perjudicial para el paciente, el considerar la percepción de voces como un síntoma de enfermedad mental, así como no tener en cuenta el contenido de los mensajes escuchados, puesto que cuando no se le presta interés al contenido de los mensajes y aunque se trate a la persona, durante un largo período, con ayuda de medicamentos psicotropos, las molestias que provocan las voces no hacen más que empeorar. Con ello se desvía la atención del verdadero problema, puesto que hay personas que escuchan voces y son capaces de salirse del apuro para vivir con ellas sin necesidad de atención psiquiátrica. Marius Romme subraya que el problema no reside en el hecho de escuchar voces, lo que cuenta es la forma en que la persona implicada afronta la experiencia. Por otra parte, los trastornos psiquiátricos están siempre ligados a la historia personal de cada cual.

### ***Algunos hechos sobre la percepción de voces interiores. Consecuencias para los profesionales de la salud mental.***

Ciertamente valdría la pena que los especialistas de la salud mental pusieran en cuestión sus actuales referencias teóricas y prácticas en lo que concierne al cuidado de los pacientes que escuchan voces. Con ello estarían en condiciones de ayudarlos mejor en sus tentativas de vivir con sus alucinaciones.

He aquí las principales etapas a seguir en esa vía:

-Aceptemos la experiencia de los escuchadores de voces; muy frecuentemente las voces son percibidas y vividas como más intensas y reales que las percepciones auditivas normales.

-Intentemos comprender las diversas modalidades que los escuchadores de voces utilizan para describir e informar sobre su experiencia, y también los modos de expresión de las voces mismas. Frecuentemente se trata de un mundo de símbolos y sentimientos: una voz puede, por ejemplo, emplear la metáfora claro/oscurο para hablar de amor/odio.

-Impliquémonos en la ayuda a aportar a la persona que se debate en un diálogo con las voces. Esto puede conducir a divergencias entre el terapeuta y el paciente, en cuanto a la distinción entre voces buenas y malas y precisar de la aceptación por parte del terapeuta de las reacciones contrarias del paciente. Pero tal actitud terapéutica de aceptación del paciente puede, también, favorecer considerablemente la auto-estima del mismo.

-Alentemos a los escuchadores de voces a que tengan contactos con otras personas que viven experiencias similares y a que se documenten sobre el fenómeno, puesto que ello les permitirá escapar al aislamiento y superar los tabúes.

Tales etapas exigen de los profesionales de la salud mental una apertura considerable con respecto a su horizonte terapéutico, y la revisión de las bases teóricas que hoy por hoy centran su profesión.

## **7. LA RED DE ESCUCHADORES DE**

**VOCES** *La puesta en pie de una red de soporte e información*

*La ayuda que aporta la red para hacer frente a las voces*

La red se ha establecido con el objetivo de ofrecer la posibilidad a los escuchadores de voces de gestionar ellos mismos el problema, mostrándoles que:

- Las alucinaciones auditivas y verbales pueden tener diversas explicaciones; tomar conciencia puede alentarlos y permitirles vivir esta experiencia de forma

positiva.

-Existen personas capaces de vivir con sus voces sin tomar medicamentos, personas que han encontrado, fuera del circuito de la psiquiatría oficial, explicaciones inéditas del fenómeno de las voces y que, de hecho, han podido aportar su ayuda a otros escuchadores de voces. La experiencia y los conocimientos que han adquirido merecen ser tomados en cuenta, junto a las otras aportaciones existentes, para el beneficio de cada cual.

-Las personas que escuchan voces y que querrían aprender más y prepararse mejor, pueden encontrar sostén en los grupos de ayuda mutua. Éstos son el cuadro ideal para compartir sus experiencias con otras personas, para encontrar explicaciones recientes sobre las causas del fenómeno y sobre las actitudes a adoptar y es una forma de ayudarse mutuamente.

### ***Lo que puede cambiar***

Es de interés para los escuchadores de voces, pero también para sus familiares y amigos, desdramatizar el fenómeno de las alucinaciones verbales, puesto que ello conducirá a una creciente tolerancia y comprensión del mismo. Una actitud resueltamente positiva creará un clima propicio, en el cual los escuchadores puedan, sin temor, formarse su propia idea del problema. De ello resultará una toma de conciencia y una actitud más comprensiva por parte del resto de la población.

### ***Los objetivos de la red***

La red se plantea:

1: Aportar ayuda a las personas que escuchan voces y promover una mejor comprensión del fenómeno por parte de los profesionales de la salud, los miembros de las familias y los amigos, traspasando permanentemente informaciones útiles para ayudar a las personas a tener una buena relación con sus voces.

2: Poner en pie grupos de ayuda mutua para los escuchadores de voces, en los que puedan intercambiar sus experiencias y discutir los métodos que han probado para hacer frente a las alucinaciones verbales.

3: Mostrar como el problema real es menos el hecho de escuchar voces que la incapacidad de vivir con ellas, y que puede educarse al resto de la población para que el fenómeno de las voces no les inspire miedo, pasando a tener con los escuchadores de voces relaciones normales.

4: Poner en evidencia la gran diversidad de experiencias, formas, causas y eventuales soluciones. Elaborar una serie de aproximaciones no médicas para ayudar a las personas a gestionar sus voces.

5: Reunir a los escuchadores de voces que no han recurrido a la psiquiatría con las personas que están viviendo la experiencia con apuros.

### ***Cómo funciona la red***

En 1988, decidimos establecer una red que comprendiera a los escuchadores de voces y a otras personas implicadas. De 1989 a 1995, la red se desarrolló y se dotó de una oficina central en Manchester.

### ***Los miembros***

En abril de 1995 la red se componía de 650 miembros, comprendiendo a escuchadores de voces, parientes y amigos, así como a profesionales y simpatizantes.

### ***El boletín de información***

Los miembros reciben regularmente el boletín, editado en inglés, *Hearing Voices Newsletter (Boletín de Escuchadores de Voces)*. El boletín fue editado por primera vez en 1990 y es gratuito para los miembros de la red. Contiene informaciones sobre las actividades de la red; informa a su vez de las publicaciones que pueden interesar a las

personas implicadas y recoge testimonios.

### ***El programa de información***

Junto al boletín, editamos folletos de información con reseñas de nuestras conferencias anuales, comentarios críticos sobre las investigaciones realizadas en los Países Bajos, así como informes sobre el trabajo con escuchadores de voces allí.

Un cierto número de revistas populares y otras especializadas, han retomado nuestras informaciones sobre el tema; en 1995 la B.B.C. ( la televisión y radio pública de Inglaterra) programó un documental televisivo al respecto.

### ***Grupos de ayuda mutua***

Durante este tiempo han surgido grupos de ayuda mutua en Inglaterra, País de Gales y Escocia, sobretodo en las grandes ciudades, como Oxford, Londres, Fife y Newcastle.

### ***Conferencias y seminarios***

Durante los últimos cinco años, hemos organizado conferencias y seminarios para los escuchadores de voces, así como encuentros donde se han reunido estos últimos, sus parientes y profesionales de la terapia. También hemos enviado delegaciones a conferencias y reuniones en toda la Gran Bretaña

#### ***Oficina de la red:***

- c/o Community Integrated Care

2 Old Market Court, Minners Way

WIDNES Cheshire WA8 7SP -UK

Tlf.: + 44 151 420 3637

Fax: + 44 151 495 3146

### **BIBLIOGRAFÍA**

- **Accepting Voices.** *Marius Romme & Sandra Escher.* MIND London, 1993, 258 p. -



**Stimmenhören akzeptieren.** *Romme& Escher.* Psychiatrie Verla. Bonn, 1997, 264 p.

- **Coping with Hearing Voices. An Emancipatory Approach.** *Marius Romme& all.* In British J. of Psychiatry, (161), 1992, pp 99-103.

- **Hearing Voices.** *M. Romme, S. Escher.* In Schizophrenia Bull. Vol 15, (2), 1989, pp 209-16.

- **Hearing and Accepting Voices- and Life is not a Problem that has to be Solved but a Mystery that has to be Lived.** *M. Romme & S. Escher.* In National Hearing Voices Network, 1992.

- **Understanding Voices, coping with auditory hallucinations and confusing realities.** *Marius Romme.* Handsell publications, Gloucester, GLI 4UT, UK, 1998 (1996), 68 p.

- **The Origins of Consciousness and the Breakdown of the Bicameral Mind.** *Julian Jaynes.* Boston: Houghton, Mifflin, 1976.

- **Distribution of hallucinations in the population.** *A.Y. Tien.* In: Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 1991, 26, pp 287-92.

- **Inner Voices Experiences: an exploratory study of thirty cases.** *M.W. Heery J.* Of Transpersonal Psychology, 1989, Vol 21, (11), pp 73- 82.

- **Recovery an alien concept.** *Ron Coleman.* Handsell publications, Gloucester, GLI 4UT, UK 1999, 116 p.

- **Recovery: A Holistic Approach.** *Alison Reeves.* Handsell publications, Gloucester, GLI 4UT, UK, 36 p.

- **Hearing Voices: A different perspective.** *Paul Baker.* National Hearing Voices Network, 1992. -

**Hearing Voices.** *Paul Baker.* OPENMIND, 1989, N.40, pp 16-17.

- **Can You Hear Me?** *Paul Baker.* Handsell publications, Gloucester, GLI 4UT, UK. - **I hear voices and**

**I'm glad to!** *Paul Baker.* In: Critical Public Health, (4), 1990, pp 21-7. - **Working with Self-Harm.** *Mike*

*Smith.* Handsell publications Gloucester, GLI 4UT, UK, 1998, 80 p. - **Working with Voices.** *Ron Coleman &*

*Mike Smith.* Handsell publications, Gloucester, GLI 4UT, UK, 1997. - **Stimmen hören. Botschaften aus der inneren Welt.** *Irene Stratenwerth, Thomas Bock.* Piper Verlag-Gmb H. München 1999, 224 p.

- **Stimmenreich.** *Thomas Bock & all.* Psyhyatrie Verlag, 1992, Bonn.

- **Wahn & Sinn- Verrückte lebenswege von Frauen.** *Irene Stratenwerth.* Klein Verlag, 1997, 163 p.

- **Lichtjahre-Psychosen ohne Psychiatrie.** *Thomas Bock.* Psychiatrie Verlag, Bonn, 1997, 376 p.

- **Bevor die Stimmen wiederkommen. Vorsorge und Selbsthilfe bei psychotischen Krisen.** *Andreas Knuf, Anke Gartelmann.* Psychiatrie Verlag, Bonn, 1997, 226 p.

- **Hören Sie Stimmen? Neue Untersuchungen eines alten Phänomens.** NDR 3, 1996, Video,

45' [Índice textos](#) // [Actividades](#) // [Página principal](#)