

Trabajar con las voces

De víctima a vencedor

Ron Coleman

Mike Smith

Traducción para Prensa Libre: Mariana Borelli

1

Dedicatoria

A nuestras compañeras Mary y Sue, a nuestras familias que nos han apoyado cuando tuvimos estas ideas, a toda la Red Internacional de la Salud Mental del Reino Unido.

Particularmente a Piers Allot, por la inspiración para desarrollar una guía y a Phil Thomas por su apoyo.

Marius Romme y Sondra Escher deben ser particularmente mencionados por su labor en hacer surgir una conciencia de la comunidad acerca del hecho que escuchan voces personas bien insertadas en la sociedad y por haber contado ampliamente sus descubrimientos y experiencias. “Aceptar las voces” y “Comprender las voces” han tenido una influencia en el delinear un contexto en el cual pudimos recibir un sostén para esta guía.

Romme sostuvo durante muchos años que oír las voces de por sí no es un síntoma de enfermedad y que más bien reacción de las personas al oír las voces puede hacer surgir problemas de salud mental. Como el mismo Romme ha dicho “Si las voces no están abiertas al tratamiento, entonces podrían confrontarlas”. Es nuestra convicción acerca de esta afirmación la que sostiene nuestro trabajo.

Ron Coleman y Mike Smith 1997

Agradecimientos

No podemos desconocer la influencia de muchos de nuestros amigos en este trabajo.

Marius Romme, Sondra Escher, Paul Baker, Anne Sykes, Mike Grierson, Alan Howells, Terry McLaughling y su familia por ayudar a Ron a salir del sistema y finalmente, pero más importante, a la gente que oye voces y a los operadores que pueden “escuchar” las voces.

Es la segunda impresión de este trabajo. En la primera edición se vendió tan rápido que no tuvimos el tiempo de reunir tantas estrategias de afrontamiento cuantas habríamos deseado. Aquellos que trabajaron para el libro estuvieron muy disponibles en ayudar sea a clarificar la naturaleza y el origen de las voces y, lo que es más importante, su significado y la manera de convivir con ellas.

EL PERDURAR DE LA ENFERMEDAD MENTAL ES UNA FALLA NO DE LAS PERSONAS, SINO DE LA SOCIEDAD... ¡POR NO HABER OFRECIDO NADA!.

Ron Coleman y Mike Smith 1997.

Prefacio

Este libro representa un gran resultado en el desarrollo de una distinta actitud y de un modo

de acercarse al hecho de oír las voces.

Él esta escrito para cuantos oyen las voces y para aquellos que fueron elegidos por ellos para ayudarlos. Pondrá en condición, a las personas que están en dificultad con sus voces, de afrontarlas y descubrir las diferentes facetas. Siguiendo una aproximación sistemática develará su relación con las voces y de esta manera estimulará a obtener modos más eficaces de confrontación. Algo importantísimo en este proceso, y bien enfatizado en esta guía, es la apropiación de la propia experiencia, a través de la escritura de la historia de la propia vida en relación a las voces. Las preguntas estimulan a volverse más curioso respecto a las voces, y además favorecen al control.

Este libro estimula a proyectar de nuevo la propia vida. Y será de ayuda a aquellos que, aún dominados por la voces, quieren conseguir controlarlas.

En el campo social y en la asistencia médica el oír voces es visto como consecuencia de una enfermedad mental. Las voces son percibidas como algo muy negativo y deben ser controladas por los operadores. Casi nunca las voces son interpretadas como un mensaje de la historia de las personas.

Este libro ayuda de algún modo a una persona a superar tres desventajas:

1. La idea que oír voces es una consecuencia de una enfermedad existente en el interior de la persona, a menudo la esquizofrenia, enfermedad de origen desconocido.
2. La idea de que la esquizofrenia sea el diagnóstico de una enfermedad no relacionada de manera comprensible con la historia de la persona.

3. La idea de que la persona, a causa de cómo esta concebida la enfermedad, sea inerme frente a las voces, que las voces no sean poseídas por la persona, mientras que en efecto las

voces son una experiencia propia de la persona, comprensible a la luz de traumas personales o de los problemas de vida que la han dominado.

Permítannos en primer lugar explicar como la Psiquiatría ha llegado a una tal visión del hecho de oír voces. Ya han pasado cien años desde cuando Kraepelin formuló el concepto de una “entidad de enfermedad” en la psiquiatría clínica. Con este concepto, todos los síntomas son vistos como resultado de una enfermedad, existente en el interior de la persona, cuyo origen es aún desconocido. Mientras tanto la ciencia ha demostrado que el constructo de que exista una entidad de enfermedad no es válido.

La esquizofrenia, por ejemplo, es un constructo que representa un amplio espectro de las perturbaciones que se presentan en personas muy diferentes entre ellas (Bentall 1990, Boyle 1990, etc.).

La esquizofrenia no representa un diagnóstico. En el diagnóstico se busca de entender que es lo que ha llevado a las perturbaciones. Se analiza la compleja interacción entre las capacidades de la persona, el desarrollo personal y las condiciones sociales en las cuales él/ella vive.

El termino esquizofrenia, en el sistema de clasificación del D.S.M. (Diagnostic Statistic Manual), representa una categoría basada sobre espectro demasiado amplio de síntomas a disposición en un cierto momento y en un lapso de tiempo. Este periodo no nos dice nada sobre las posibles causas y ni siquiera incluye allí las experiencias personales y su significado para las personas involucradas. Y mucho menos nos indica como afrontar la experiencia.

las voces y las emociones o el comportamiento que ellas provocan, dominan el funcionamiento y la vida de la persona. Es razonable llamar a la persona “enferma” cuando las voces no son una parte integrada en ella sino que destruyen la libre voluntad. No es de todos modos correcto considerar el escuchar voces de por sí como a un síntoma de la enfermedad y tampoco se ha de considerar enfermo un modo de afrontar esta experiencia tal de hacer renacer emociones y acciones en si mismas.

Pues una persona que oye las voces pero no logra afrontarlas, tiene la necesidad de ayuda para superar la impotencia y ser capaz de comenzar a revivir de nuevo. La ayuda es necesaria para afrontar las voces, pero también para volverse más fuerte en la propia identidad. En resumen hay necesidad de ayuda para aceptar que “lo que ha sucedido, ha sucedido” y no se debería sentir culpable sino más bien se debería colocar aquello en la historia de la propia vida, volviendo a dar responsabilidad a aquel al cual ella pertenece en cuanto sujeto activo y no receptor pasivo.

Es un gran mérito de Ron Coleman haber individualizado estos tres impedimentos en la propia vida y con gran perseverancia haberla cambiado. Volviéndose vencedor luego de haber sido una víctima. Él no ha negado lo que le sucedió, sino que se volvió crítico en un modo que le ha hecho posible reconstruir su propia vida. Su segundo gran mérito es haber encontrando compañeros en el mundo profesional de la salud mental.

Fue la intuición de Mike Smith la que cosechó el valor de la labor de Ron y al que lo empujo a unirse a él siguiéndolo por este camino diferente. Ellos escribieron en colaboración este libro fantástico. Es una gran oportunidad que Mike y Ron hayan trabajado juntos para desarrollar este sistema de soporte práctico para aquellos oyentes de voces que quieren reconstruir su propia vida. Sin negar el trabajo duro que tienen por delante, pero comenzando un recorrido en lugar de quedarse a esperar un milagro futuro. Este libro esta basado sobre nuestra investigación en lo que respecta la superación del primer obstáculo. Está basado en la experiencia personal de Ron por lo que concierne al segundo y al tercer obstáculo, y de todos modos fundado también sobre la experiencia de

muchos otros oyentes de voces encontrados entre los grupos de sostén del Reino Unido. Esta gente ha enseñado a Mike y a Ron a realizar las preguntas justas. Está basado sobre la experiencia, no ya sobre una valoración científica.

Marius Romme y Sondra Escher 1997.

Introducción

7

Hemos decidido escribir esta guía para responder ya sea a los usuarios como a los

operadores que reclamaban el material escrito para trabajar con las voces.

Después de haber leído mucho he llegado a la conclusión que la mayor parte de aquello de lo que fue escrito fue expresado en una jerga que ha confinado al oír las voces en un marco clínico. Ello quiere decir que muchos que escuchan voces son mantenidos en la oscuridad a causa del uso de un lenguaje clínico. Una amiga nuestra Sharon Le Fevre cuando habla de la “autoflagelación” lo define como “un lenguaje intermedio”. Leer su libro “Mátame dulcemente” me hizo pensar que debe haber un lenguaje intermedio en otras áreas de la salud mental, especialmente en las psicosis, que puede fácilmente ser comparado con un lenguaje.

Para muchos profesionales el “lenguaje oído” es el lenguaje de la enfermedad, de la falta de esperanza del paciente crónico. Para los usuarios eso se traduce en el lenguaje de la apatía, del miedo, de la desesperación y algunas veces en acciones como las autoflagelación y hasta el suicidio.

También yo creo en un lenguaje. Es el lenguaje del combatir nuevamente, de la libertad, de la victoria y del alejarse del ser víctima para convertirse en un vencedor. Yo no puedo tolerar más que la gente me dé poder en pequeñas cosas, yo creo que en cambio que debo tomar poder sobre todas las cosas.

Esta guía tiene que ver con el dejar de ser la victima de nuestra experiencia y con el volverse victorioso de ella. No esta concebido para ser una respuesta a todo y a todos, más bien debería ser visto como un punto de partida para explorar nuestra experiencia. No contiene remedios milagrosos sino solo el trabajo duro que esperamos que estimulara a ponernos en movimiento. Nosotros pasamos muchas horas hablando de los cambios que

deberíamos hacer en nuestras vidas, para actuar coherentemente con los otros, pero debemos preguntarnos cuantas horas pasamos en el hacer realmente los cambios.

La discusión sobre el desarrollo de una psiquiatría social y democrática en la última parte del siglo XX se refiere comúnmente a la necesidad de un “cambio de paradigma”. Esto es visto como un prerrequisito para cualquier modificación significativa de los valores y de los estilos con los cuales está organizado y formado el sostén de las personas con perturbaciones psíquicas.

Un cambio de paradigma quiere decir simplemente una mutación en las concepciones fundamentales entorno a una cosa tal que modificamos el modo con el que vemos el mundo. Los cambios de paradigmas como realidad conceptual han sido introducidos por Kuhn, quien ha dicho que el inicio de todos los cambios revolucionarios es anunciado por una ruptura con los viejos modos de... interpretar nuestros mundos, basada sobre un nuevo modo de pensar.

Este argumento satura la gran parte de las discusiones y sin embargo el cambio de paradigma es a menudo representado como un Santo Grial mítico en su aparecer pero inalcanzable en realidad. A menudo me pregunto si este ser inalcanzable es conveniente en cuanto para que haya un cambio de paradigma sería necesario dedicarse a ver el mundo diversamente y es propiamente este empeño que falta, no las oportunidades. Ver el mundo diversamente se basa sobre nuevas informaciones: es la evidencia y la experiencia personal de un acercamiento fenomenológico traído del movimiento de los oyentes de voces (“hearing voices”) que me ha ofrecido un marco de referencia distinto para la perturbación mental.

Marius Romme en un escrito no publicado dice:

“Cuando un paradigma ha sido demostrado no científicamente válido no es sabio continuar a practicándolo y hacer investigaciones como si el paradigma fuera válido. Pero el problema con los operadores profesionales que ellos continúan haciéndolo a pesar de ello”. Marius supone que los profesionales están engeguados en el training de utilizar el modelo de enfermedad. Esto los lleva a ver todos los síntomas como parte de una enfermedad de

origen desconocido si bien los mismos síntomas pueden ser una reacción a las situaciones que han llevado a la “enfermedad”. Por esto no podemos ver a un nuevo mundo con nuestros paradigmas tradicionales.

Existen, según nosotros, las oportunidades para los operadores de considerar nuevas aproximaciones que se destacan totalmente de aquellas vigentes en la psiquiatría actual. Ellos están presentes desde diversos años pero sin embargo poco ha sido hecho para desarrollarlos tal vez porque requieren de una alianza más que de una controversia con los usuarios de los servicios.

El cambio de paradigma largamente esperado será evidentemente si los operadores aceptan lo que los usuarios están diciéndoles desde hace mucho tiempo, lo que la guía “de víctima a vencedor” trata de tenerlo muy en cuenta: Aquello de que sus experiencias son reales y que solo en el trabajar un marco conceptual que acepte estas experiencias como reales puede ser desarrollada una estrategia positiva de la persona, que pasa de víctima a vencedora. Solo la persona puede ser victoriosa. Nuestra tarea debe ser ayudarlos en este recorrido, yo espero que trabajar con este libro ayude a los operadores y a los oyentes de voces a iniciarse a ver el mundo de una manera diversa. Yo he luchado y lucho todavía para liberarme de los “velos” que mi formación profesional me ha dado. Espero que esta guía pueda ayudar a otros a probar nuevos sistemas de trabajo y a valorar las propias experiencias en el llevarlos a cabo.

¿Desconfiar de la Ortodoxia Psiquiátrica?

Trabajar en el interior de los marcos tradicionales, si no se está aún preparados para un cambio, prescindiendo de la cantidad de investigaciones sociales y biomédicas acerca de las razones de las voces, raramente nos ofrece métodos de trabajo con las voces. Tal vez el único factor unificante dentro de la gran parte de la investigación es el acuerdo entorno al hecho de que la persona está experimentando alguna cosa, que en algunas circunstancias es estresante.

Los métodos más tradicionales para afrontar las voces son:

- a) Tratar las voces como un síntoma de enfermedad.
- b) Negar las voces.
- c) Negar la experiencia.

Si bien limitados, estas aproximaciones parecen funcionar con algunas personas.

Una aproximación ulterior que ha sido y es probada, es la de aceptar las voces, a través de su comprensión y de su aceptación como parte de la propia vida. Ésta es una alternativa

eficaz para algunas personas y tal vez es más evidente en un modo significativo en una gran parte de aquellos, que etiquetados como enfermos mentales graves, hoy se consideran curados.

Esta guía trata de la “caja de las herramientas”. No es una panacea, en tanto que no hay tratamientos mágicos, no obstante nos damos cuenta de que hay oportunidades, en nuestra opinión por primera vez, para los usuarios y para los operadores de colaborar verdaderamente. La alianza que se realiza en el trabajar juntos se inició con el surgimiento de personas que estaban dispuestas a escuchar, a oír las voces y a ayudar a la persona a

12

descubrir un modo propio de reconstruir la vida propia, reintegrando todas las experiencias y viviendo la propia vida intensamente.

Acá no hablamos de una ciencia “lunar”. Este no es el reino de los eminentes estudiosos sino que considera al comportamiento humano en el interior del cual hemos sido socializados en nuestra cultura occidental: ayudar a nuestros amigos en la necesidad y apartarnos cuando no tengan más necesidad de nosotros.

El dar poder (“empowerment”) pertenece al lenguaje de los profesionales. Es un hecho pasivo: El poder no es dado pero es tomado. Ron y yo no creemos en el “empowerment” sino en la libertad y en la emancipación. Esperamos que esta guía pueda ayudar a alguien a retomar el control y a volver a ganar la propia libertad.

Nosotros trabajamos juntos en una alianza. Nosotros no decimos mentiras el uno al otro acerca del hecho de tener los mismos objetivos. No los tenemos ni los tendremos. Aquello que hay es un terreno común y allí nos encontramos. Espero que otra gente se encuentre sobre un terreno común y que busque trabajar dentro del “campo” de la persona que oye voces sin buscar forzarla en un ámbito técnico-profesional.

¿Cuáles son los orígenes de esta guía?

Se ha dicho que el movimiento de los oyentes de voces ha sido central. Fue conducido principalmente por los mismos oyentes de voces y a causa de la naturaleza de las discusiones se ha colocado por fuera del alcance de aquellos que no oían las voces. Este movimiento es un valor en mayor grado y sería negativo buscar sustituirlo, o todavía peor intentar profesionalizar su aproximación. Más aún, puede ser un rol para amigos y operadores en el usar los métodos conocidos de afrontamiento hasta hoy conocidos, para desarrollar estrategias comunes con las personas tales de permitir a ellos vivir con las voces.

A continuación del trabajo en particular de Romme y Escher pero también de las experiencias en el Reino Unido de Paúl Baker y otros, escuchar las voces comenzó a ser visto no más como una exclusiva prerrogativa de santos y psicóticos. Si bien esto no es de ninguna manera una aproximación teórica largamente aceptada, sin embargo se encontraron muchas personas, aparentemente no enfermas, que oyen voces. En el considerar las experiencias de ambos grupos, se ha buscado desarrollar estrategias para los oyentes de voces tales que permitan que ellos las acepten.

Es importante, si estás por comenzar este trabajo y lo compartes con otra persona, que haya un acuerdo de base. Yo aconsejaría de seguir las siguientes reglas.

14

Reglas de base para trabajar en conjunto

1. La persona que posee la experiencia posee esta guía. Si se decide por compartir su contenido con algún profesional o con un amigo, entonces ello debe ser realizado con la aceptación de las reglas de base.
2. La persona tiene la necesidad de desarrollar su propio modo de afrontar las voces. Cualquier sostén debe respetar la experiencia y los conceptos ajenos. 3. La experiencia es real.
4. La confianza no está implícita, sino que se la gana. Cada operador puede haber roto esa confianza. Cada usuario que ha visto romperse esta confianza innumerables veces, lo tiene muy en cuenta. Cada vez que una persona pide confianza da una parte de sí, y cada vez que esta es rota, esa parte se mata. Ustedes allanen el camino no sólo para ustedes mismos sino para las otras personas de buenas intenciones que verán.
5. Es normal que las buenas estrategias de confrontación y afrontamiento sólo lentamente comiencen a funcionar. Mucha gente prueba diferentes modos de

tratar con las voces. Es mejor intentar y parcialmente lograrlo que no probar para nada. Eres dueño de ello en la medida en que lo intentas. No eres más la víctima sino que ahora eres el vencedor.

15

Los planteamientos de la guía

Esta guía esta organizada para reflexionar las intensiones delineadas con anterioridad. Ella está realizada sea para ser usada por un oyente de voces tanto solo como con un amigo o una persona paga, individualizando un terreno común sobre el cual trabajar.

Toma pausas con regularidad, no hay límites de tiempo, ve a tu propia velocidad. No debes necesariamente completar este libro y puede darse que encuentres algunas partes más útiles que otras.

PRIMERA PARTE

Comprender las voces significa para ti y para las personas elegidas para ayudarte, entender y contextualizar tus experiencias. Puede ser la primera vez que explores tus experiencias. Puede ser difícil ya sea para ti o para la otra persona viajar sobre un territorio nuevo. Esperamos que ello pueda cambiar la manera en la cual tú y los otros alrededor tuyo vean

tus experiencias.

(Pág. 18 – 33)

SEGUNDA PARTE

Profundiza el modo con el que tu actualmente organizas tus experiencias, que cosas son y como influyen sobre ti.

(Pág. 34– 55)

TERCERA PARTE

Considera el aceptar y el trabajar con las voces y el desarrollar estrategias útiles al fin de que puedas retomar el control.

(Pág. 56- 81).

16

Propiedad

Este libro de ejercicios permanece como propiedad de la persona que oye las voces. Es personal y si se comparte, es confidencial. Si eres un profesional o un amigo entonces dando este libro a alguien, ofreces una alternativa. Si esta persona elige usarlo contigo entonces se puede adoptarlo como un terreno común donde encontrarse e identificar qué tipo de sostén requiere ella de ti, para ponerla en condición de recuperarse, a su manera de esta experiencia.

Desarrollar un plan de acción para afrontar la experiencia

A la mayoría de los operadores les es pedido de por si proyectar y anotar aquello que realizan para ti. Puedes usarlo para ayudarte, si lo quieres, cuando trabajas con los

operadores. Este proyecto debe ser focalizado sobre **tus** experiencias y sobre cómo **tú** las comprendes y debería funcionar para tus propósitos y no para aquellos de ningún otro. La base para la mayoría de los proyectos es alguna forma de valoración. No hay motivo por el cual esta no sea focalizada sobre ti y sobre tu experiencia de oyente de voces. Hacia el final (pág. 79-81) formamos una guía para ti y para quien has elegido para apoyarte, para usar el trabajo realizado en este libro, como base para identificar tu plano personal de acción.

Hemos encontrado a ambos como grandes resultados positivos en el trabajar con, no contra, las voces.

Los auditores de voces han descubierto que no están solos, que otros se han vuelto vencedores y que identificando con precisión las propias experiencias ellos pueden probar organizarlas de modo tal de poder recomenzar a vivir, pero con las voces.

17

No dejaremos nunca de subrayar que en todo el libro que este trabajo es un recorrido difícil, y que al inicio puede darse que no funcionen inmediatamente las estrategias de gestión con las voces.

;;;ESTÁ BIEN aun cuando las cosas no funcionen!!!

Ellas lo estarán a una larga distancia, si no directamente, al menos dándote energía para descubrir la manera en la que consideras las voces y las comprendes. A partir de ello puedes probar nuevas vías y pensar por ti mismo cómo pasar de víctima a vencedor. No da siempre placer escuchar pareceres de quien ha usado la guía y por ello hemos incluido en el final, una ficha de valoración. Si logras encontrar el tiempo para mandarnos comentarios y experiencias, ello podrá ayudar a rever este libro o desarrollar otros.

Comprender las experiencias propias

El inicio de las voces

Cuando se inicia la experiencia de escuchar las voces, puede haber reacciones variadas. La primera es a nivel emocional: positiva o negativa. No es sorprendente que una experiencia sí personal implique emociones extremas. Romme y Escher describen el inicio de las voces como fases impresionantes. La primera vez que he sentido las voces estaba sentado en mi escritorio esperando la información de la computadora cuando una voz atrás mío me habló diciendo: “Te has equivocado”. Mire alrededor pensando que era mi secretaria pero no había nadie. Mi primer sentimiento fue de miedo. Mi primera respuesta fue ir al bar a

emborracharme.

Es importante que logres mirar hacia atrás en tu primer experiencia con las voces.

Abajo hay lugar para describir tu primer experiencia en el escuchar las voces. Incluye todo lo que puedas recordar. Es bueno ser sincero. No debes compartir todo aquello con algún otro si no lo quieres. Puede ser algo tedioso de hacer pero escribe todo lo que puedas, también aquello que ahora no te parezca importante. Mucha gente nos ha dicho que anotar estas cosas ya le había hecho sentir mejor.

Respuesta:

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

Si no, continúa

21

ACEPTAR LAS VOCES

Sea que tu recién hayas comenzado a escuchar las voces, sea que estés explorando viejas voces por primera vez, el punto de partida es el mismo, esto es: aceptar la realidad de tu experiencia en el escuchar las voces. Responde a la siguiente pregunta.

Para ti las voces son una experiencia real? **Sí... No ...**

Si tus voces son reales para ti éstas son buenas noticias, es más: no estás solo, sino en buena compañía. Muchos grandes en el curso de la historia han escuchado voces, entre ellos Moisés, Jesús, Mahoma, Sócrates, Juana de Arco, Swedenborg. Giordano Bruno (el filósofo), Jung, Churchill, Ghandi y más recientemente Anthony Hopkins, Zoe Wannamaker, y Michael Barrymore. Para muchos de ellos las voces que escuchaban era una inspiración, si bien no es siempre así, es útil recordar que escucharlas no siempre debe ser penoso

Tu primera reacción puede ser decisiva para como te sentirás con tus voces, por lo tanto trata de buscar responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Tus voces te dan miedo? **Sí No Algunas veces**
2. ¿Tus voces te hacen enojar? **Sí No Algunas veces**
3. ¿Te das cuenta que puedes tener voces positivas? **Sí No**
4. **¿Tus voces te despiertan otras sensaciones fuertes?**

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

No es sorprendente que tus voces te den miedo o te hagan enojar. Muchos oyentes de voces han descrito el inicio de las voces como imprevisto, impresionante y como un momento de mucha ansia. Ellos han tenido una experiencia negativa y agresiva desde el inicio.

Este tipo de encuentro negativo con las voces hace difícil aceptar esta experiencia como un evento normal. Deja a muchos en el caos, aislados de la familia, de los amigos y de la sociedad. Muchos oyentes de voces se sintieron forzados a retirarse completamente de la sociedad, se encierran en sí mismos y se relacionan sólo con sus voces, arriesgándose a trastornarse.

Es importante que te des cuenta de cómo reacciones frente a las voces. En la próxima página describe tus reacciones frente a las voces. No te preocupes por pensar que los otros puedan encontrar esto extraño. Es tu experiencia lo importante, no la de los otros.

¿Como te has reaccionado frente a tus voces? Describe sentimientos, acciones y todo aquello que pienses útil. ¡Para esta sección tómate tiempo! Haz pausas y mantiene la calma.

.....

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.....

.

.....

.

Relee lo que has escrito. ¿Hay algo que puedas aprender sobre ti mismo? Cuando yo realice este ejercicio he aprendido mucho sobre mí mismo: la cosa más importante fue cómo buscaba negar lo que me sucedía. Fue esta negación al principio lo que, recuerdo ahora, me hizo pasar tantos años de perturbaciones mentales.

Aquí abajo escribe aquellas cosas que puedas aprender sobre ti mismo de cómo has respondido inicialmente, o en el pasado, a tus voces.

.....

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.....

.

.....

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

¿Has intentado negar aquello que te estaba sucediendo o alguien te ha dicho que te equivocabas? Sí es así, escribe quién.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

Si así fue, ¿como te has sentido después de ello? Puede ser muy irritante sentirse ser llamado loco o bien que te equivocas siempre. Escribe cómo te has sentido en esta situación.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

¿Alguien te ha ayudado o te ha escuchado? Si es así estas personas pueden ser buenos aliados de tu recuperación/ curación. Nombra estas personas aquí abajo.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

TU HISTORIA

La investigación de Romme y Escher ha revelado muchas cosas, pero una de las más importantes fue que el 70% entre aquellos que han entrevistado habían comenzado a escuchar voces luego de un evento traumático. Tales eventos comprendían la muerte de una persona amada (muerte por lo común violenta por ejemplo suicidio, homicidio, accidentes), irse de la casa por primera vez, sufrir abusos sexuales, físicos o emocionales, estar presente en algún desastre. Estas son algunas sólo algunas de las experiencias de vida de aquellos que escuchan voces han revelado en sus entrevistas a Romme y Escher.

¡Sondra Escher ha expresado en muchas ocasiones la propia convicción sobre el hecho que algunas de las cosas más importantes que un oyente de voces puede hacer es escribir aquello que ella llama el propio “Ego-documento”!. Un Ego-documento es una historia de la propia vida escrita por sí y muy importante para sí mismo. **Escribir la propia historia de vida es una de las cosas más importantes que un oyente de voces puede hacer para sí mismo.** Escribiendo la historia de tu vida con tu propio estilo puedes hacer surgir cosas muy importantes para ti. Es una oportunidad para alejarse del modo en el cual la gente ve tu vida y lo que te ha sucedido. Todos tenemos una historia para contar de nuestra vida y no hay dos iguales. Es muy importante comenzar a verse como una persona radicada en la sociedad y no como un paciente radicado en la psiquiatría.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.....

.

.....

“APENAS ESCUCHE LAS VOCES” – Lista de Control

Ahora completa las cuatro páginas siguientes cada vez que escuches las voces, al menos por los próximos diez días. **Eres libre de fotocopiar estas dos páginas para poder utilizarlas más veces.**

Fecha Hora..... Tiempo que has pasado con las voces..... Tiempo que has pasado con las voces voluntariamente.....

Te aconsejo que seas lo más honesto posible en cuanto a que esta lista de control te ayudará a identificar las voces y en cada circunstancia es útil para identificar cuándo las voces se comunican contigo, y para desarrollar modos de prever y organizar tu vida para adaptarte a las voces.

Las voces que he escuchado son:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Las voces han dicho:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hablaban de:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Me sentí:

.....

.....

.....

.

.....

.

Me encontraba en (lugar):

.....

Estaba con (compañía):

.....

.

.....

.

.....

.

Estaba haciendo:

.....

.

.....

.

.....

·

El lugar era (ruidoso, tranquilo, había gente que hablaba):

.....

.....

.....

.....

·

Estaba pensando en:

.....

.....

.....

.....

·

Por favor ahora responde por sí o por no

Mi estado de conciencia estaba alterado **Sí No** Mi imaginación estaba
en aumento/alterada **Sí No** Me sentía perseguido **Sí No** Me sentía fuera
de control **Sí No** Me sentía fuerte / potente **Sí No**

Mi explicación sobre el origen de la voz, o de las voces es:

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.....

Adjunta toda otra información que pueda ayudarte a desarrollar tu trabajo, sea solo o con otros.

.....

.

.....

.

.

.

.

.

ORGANIZAR LAS EXPERIENCIAS PROPIAS

Contextos de referencia y relación con las voces

Si aceptas la realidad de tu experiencia con las voces y has efectuado todos los ejercicios, has probablemente llegado a aquello que Romme y Escher llaman la fase organizativa. En síntesis, la fase organizativa es cuando los oyentes de voces intentan entender su experiencia explicándose a sí mismos de dónde vienen las voces. Esta fase concierne también la construcción de una relación propia con las voces. Algunas veces, esto es llamado “encontrar un marco de referencia”. Los contextos de referencia varían de un individuo a otro y algunos tienen más de uno.

¿Qué cosa es un contexto de referencia?

Un contexto de referencia es un proceso a través del cual se explica la propia experiencia en el interior del propio sistema de convicciones. Cada uno tiene su propio sistema de creencias acerca de las voces. El tuyo es tan válido como el de otro, y ciertamente lo conoces mejor que cualquier otro, hasta de quien es pagado para “ayudarte”.

Usa el resto de esta página para escribir qué cosa o quiénes son las voces y como aparecen. ¿Qué representan para ti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Las convicciones más comunes manifestadas de los oyentes de voces acerca de las voces son las siguientes:

1. Enfermedad.
2. Hecho psicológico.
3. Telepatía.
4. Espiritualidad.
5. Diablos y Demonios.
6. Ángeles, Santos, Dios.
7. Hecho Tecnológico.
8. Extraterrestres.

Tómate el tiempo necesario para escribir tus convicciones acerca de tus voces. Si las identificas con alguna de las mencionadas arriba, escríbelo. Se tienes otros tipos de convicciones, escríbelo también.

.....

.....

.....

.....

psicológica o telepática. Podrás encontrar útil explorar estos sistemas de convicciones, para aclarar luego los tuyos. A partir de ello puedes comenzar a comprender tu modo actual de afrontar el problema y el tipo de relación que tienes con las voces.

EL MODELO (MÉDICO) DE LA ENFERMEDAD

Muchos creen que las voces son un síntoma de la enfermedad mental. Las voces son consideradas “síntomas de primer nivel” de varias enfermedades mentales, como la esquizofrenia, la psicosis maníaco-depresiva, perturbaciones afectivas y algunos tipos de enfermedad depresiva. Gran parte de aquellos que oyen voces son tratados como enfermos psicóticos y el tipo de tratamiento prevaleciente es el uso de psicofármacos neurolépticos. Los neurolépticos son fármacos que inhiben la dopamina: sustancia química natural que se encuentra en el cerebro. El efecto del tratamiento neuroléptico es reducir o eliminar las voces, permitiendo así al paciente continuar una vida normal. Esta es una versión simplificada de la teoría que está por detrás del modelo médico, en la mayor parte, si no en todas, de las enfermedades psicóticas.

Si crees en la enfermedad como un modelo entonces es probable que hayas estado o que estés aún en tratamiento con uno de los siguientes fármacos: clorpromazina, stelazina, aloperidol, sulpiride, flufenazina, clopíxolo, clofina o risperidona. Estos son los “mayores tranquilizantes” que son los más frecuentemente usados, si bien hay muchos que en mayor parte son sus derivados. **Realiza una lista de todos los fármacos que has tomado por tu enfermedad.**

Nombre del fármaco

.....

.....

.....

. OTRA PREGUNTA QUE DEBERÁS PREGUNTARTE

¿Sientes que la calidad de tu vida es ahora la misma que antes de que hayas comenzado a escuchar voces?

.....

.....

.....

.....

Si has respondido que tu vida ha vuelto a aquella de antes, ahora continua así, si bien, al continuar leyendo la guía pudieras encontrar otros beneficios. Si en cambio tu vida no es la misma de antes, o aquella que querrías, continua con la lectura.

EFFECTOS COLATERALES

Para muchas personas los efectos colaterales de los fármacos que toman son a menudo descriptos como peores que la enfermedad misma. Muchos de ellos creen sin embargo que deben tolerar estos efectos colaterales para poder tener de todos modos “una vida normal”.

¿Es de este modo como vez tu vida en relación a la toma de fármacos?

Sí No Algunas veces

Si es así podrías tener problemas en el llevar una vida normal. Todas las evidencias disponibles, como los estudios de Donaghue, sugieren que cuanto más información se

recibe sobre los efectos colaterales de los fármacos, es tanto mejor se es capaz de afrontarlos. **¿Ténes conocimiento de todos los efectos colaterales de tu terapia?**

Si No En parte

Si la respuesta es “no”, hay cosas que puedes hacer para descubrirlo. La más simple es pedirle a tu operador de referencia, si tienes alguno. Él debería tener los libros donde son mencionados todos los fármacos con todos sus efectos colaterales. Si eso no es posible pregúntale a tu farmacia de confianza, haz una detallada búsqueda en una biblioteca. Algo debería haber al respecto.

Asociaciones locales para la salud mental, o para la defensa de los derechos de los usuarios deberían ser capaces de ayudarte. **Es útil anotarse los efectos colaterales que tú has tenido. Usa con este objetivo el espacio que está debajo. Los efectos colaterales que he tenido son los siguientes:**

.....
.
.....
.
.....
.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

Existen muchos otros efectos colaterales disponibles dentro del contexto médico. Señala cuales has probado y los efectos colaterales que han tenido sobre tí, sean buenos o malos.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

¿Se te ha ofrecido alguna vez alguna forma de terapia basada en la conversación? Si “si” describe los efectos en ti, y por otra parte, describe en qué modo, este tipo de tratamiento, podría serte de ayuda.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

HECHOS Y EQUIVOCACIONES DEL MODELO DE ENFERMEDAD

Muchas equivocaciones circundan el modelo de la enfermedad y las voces.

Desafortunadamente gran parte de estos, utilizados como hechos, vienen de los operadores. Gran parte de ellos se deben a generalizaciones desde una base de investigaciones muy reducidas. Veamos algunos hechos y equivocaciones que circundan lo que la psiquiatría llama “alucinaciones auditivas”.

Equivocación: Escuchar las voces es un síntoma de la esquizofrenia.

Hecho: El 80% de las personas que escuchan voces son diagnosticadas como esquizofrénicas. Escuchar voces puede ser parte de muchos problemas de la salud mental y puede ser encontrado // cotejado en muchas personas en perfecta salud mental.

Equivocación: Los fármacos curan a las personas que escuchan voces.

Hecho: No hay evidencia alguna que los fármacos curan. En algunas ocasiones pueden suprimir los síntomas. Esto no es una cura verdadera, más bien es un modo de manejar los síntomas.

Equivocación: En la esquizofrenia el fármaco es la primera opción elegida en el tratamiento de quienes escuchan voces.

Hecho: Sabemos que el fármaco funciona en el 33 % de los pacientes. Mientras que la porcentual de cura total sobre la cual hay acuerdo por lo que respecta a enfermedades como la esquizofrenia es del 70%.

42

Equivocación: El fármaco es el único tratamiento eficaz para las personas que escuchan voces.

Hecho: Casi el 50% de los pacientes con esquizofrenia escuchan todavía voces, aunque esté en tratamiento con fármacos.

Hecho: El Dr. William Sargent presento un estudio en 1966 titulado “La tasa de cura de la

esquizofrenia antes de la introducción de los neurolépticos”. La investigación cubre el periodo hasta fines de 1938 y Sargent demostró que la porcentual de cura en 1938 era del 33%.

Equivocación: Los psicóticos no pueden ser tratados a través de tratamientos basados sobre el diálogo.

Hecho: Existen pruebas que demuestran que los tratamientos basados en el diálogo pueden ser eficaces con aquellos que escuchan voces. Sin embargo el abanico de tratamientos discursivos no ha sido nunca utilizado significativamente, ni mucho menos es frecuentemente ofrecido como alternativa para el tratamiento de las personas que escuchan voces.

Acá has podido tener la evidencia de muchos puntos de vista sobre los “hechos” presentados como tales en el modelo de la psiquiatría acerca de las voces; pero ahora, no te apresures. Si estas dentro del 33% de aquellos que se curan, entonces, no tiene sentido poner en riesgo tu curación suspendiendo los fármacos. Sin embargo, si tu sientes que todavía que el modelo de la enfermedad no te es de ayuda, quizás sea tiempo de explorar otros contextos de referencia. Puedes hacerlo solo, pero es más fácil hacerlo con alguien más.

Sugerencia precautoria: Interrumpir los fármacos no es una cosa sabia si es hecha sin el control médico, ya que la interrupción repentina puede causar una psicosis tardía, que para

43

muchas personas es peor de las condiciones por las cuales inicialmente fueron metidos en tratamiento.

EL MODELO PSICOLÓGICO

El término “modelo psicológico” puede llenar la boca y puede ser difícil de entender, y si continuáramos usando esta terminología especializada tendrías alguna dificultad en

entender esta sección.

Para algunos el modelo psicológico se conjuga con la necesidad de alguna terapia con un psicólogo clínico. Para mi el término “psicológico” dice mucho más, y no necesariamente significa forzosamente implicar a tales especialistas en su proceso de cura, si bien podrías desearlo.

Cuando hablamos del modelo psicológico entendemos que tú crees que las voces provienen de tu interior y están arraigadas en un suceso, por lo general desagradable, de muchos años atrás. Si observas la historia de tu vida podrías lograr individualizar eventos que sientes que están en el origen de tus voces. Te puede ser de ayuda escribir alguno de los eventos de vida que piensas que pueden ser la causa de tus voces.

Eventos de vida (usa la historia de vida que has escrito previamente) significativos, para mis voces.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....
.
Por lo que a mi respecta, son dos los eventos importantes, por mi encontrados, que retengo como en el origen de mis voces.

Ellos eran: Haber sufrido abusos sexuales de joven, la muerte por suicidio de mi primera novia. Sucesos similares no son inusuales y las personas reaccionan de maneras distintas. Recientemente aquellos que reaccionan oyendo voces son diagnosticados, a veces, como afectados por un trastorno por estrés post-traumático, si bien en el pasado la esquizofrenia era el diagnóstico más probable. Es importante que trabajes con aquello que piensas sobre tus diagnósticos (si los hay). Responde a las dos siguientes preguntas. Si no sabes responderlas pídele ayuda a tu médico clínico o a tu operador psiquiátrico de referencia. Si ellos no son capaces de responderte dirígete a tu psiquiatra. Si él no esta en grado de darte

45
un diagnóstico (algunos creen que no es útil) entonces escríbeles preguntándoles el motivo por el cual estás actualmente en tratamiento.

¿Cuál es tu diagnóstico?

.....
.
.....
.

¿Compartes tu diagnóstico? **Sí No No lo sé**

Si estas dentro del circuito psiquiátrico y estas en desacuerdo con tu diagnóstico y lo expresas abiertamente, entonces probablemente serás descrito como un paciente no colaborador o te será dicho que te falta introspección. Si es así es importante que elabores aquello que te está sucediendo de manera sistemática. Uno de los modos para realizar esto es comenzar a observar tus voces en detalle. Puede ser un ejercicio difícil y por ello puede ser útil realizarlo con la ayuda de alguien de confianza.

¿Estás de acuerdo con tu tratamiento? **Sí No No lo sé**

Cuando respondas a las siguientes preguntas hazlo de manera cómoda, y examina bien tus respuestas. Toma la libertad de realizar más comentarios en los espacios que tienes luego de cada pregunta. Recuerda que no hay necesidad de mostrar a nadie aquello que has escrito, si tú no lo quieres.

¿Cuántas voces sientes? ¿Cuántas voces son masculinas? ¿Cuántas voces son femeninas?

46

¿Entre tus voces hay alguna que sea positiva? **Sí No A veces** Si has respondido “sí” o “alguna vez”, ¿Cuántas? ¿Entre tus voces hay alguna que sea negativa? **Sí No A veces** Si has respondido “sí” o “alguna vez”, ¿Cuántas? ¿Entre tus voces hay alguna que te da consejos? **Sí No A veces** Si has respondido “sí” o “alguna vez”, ¿Cuántas? ¿Entre tus voces hay alguna que te da órdenes? **Sí No A veces** Si has respondido “sí” o “alguna vez”, ¿Cuántas? ¿Entre tus voces hay alguna que injuria? **Sí No A veces** Si has respondido “sí” o “alguna vez”, ¿Cuántas?

Si conoces el nombre o le has dado algún nombre a las voces, haz una lista aquí abajo, y toma la libertad de hacer comentarios sobre tus voces.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.....

.

.....

.....

.....

.....

.

.....

.....

Ahora, comienza a identificar tus voces y registrar el modo en el que puedes iniciar a establecer de quiénes son, cuándo las sientes, y otros detalles importantes. **Fotocopia la página siguiente (49) y complétala cada vez que escuchas voces.** Trata completarlas lo antes posible y trata de seguir con tu vida cotidiana, mientras lo realizas no prestes atención a las voces más de lo que lo harías normalmente.

De las preguntas que apenas has respondido y de la lista de las voces completada por ti es posible construir un perfil para cada voz. Abajo encontrarás la descripción de tres de las voces que siento yo. No como las siento ahora si no más bien como las sentía en los primeros tiempos. Las tres voces son llamadas Freté, que es aquél que abusó de mi; Annabelle, que era mi primera novia, que murió; Neil, un querido amigo, que murió también. Una de las cosas que notarás es la diferencia de personalidad entre las voces.

Nombre	Masculino/ Femenino	Positivo/ Negativo	Aconseja / Ordena	Injuria
Prete	Masculino	Negativo	Ordena	Sí
Annabelle	Femenino	Ambos	Ambos	Sí/ No
Neil	Masculino	Positivo	Aconseja	No

Usando el resto de esta página realiza lo misma con las voces que escuchas. Si no puedes darle un nombre a todas las voces, podrá serte de ayuda describirlas en cualquier modo, por ejemplo si piensas que la voz te recuerda a un maestro, entonces llámala “Maestro”, si piensas que la voz es un demonio entonces llámala “Demonio”.

Nombre	Masculino/ Femenino	Positivo/ Negativo	Aconseja/ Ordena	Injuria

Si quieres adjuntar algo acerca de las características de las voces o tienes la necesidad de otro espacio para el perfil de tus voces, usa el espacio que sigue.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ahora que has completado el perfil de las voces, ha llegado el momento de decidir cómo seguir adelante. Intenta poner en relación la historia de tu vida con el perfil de las voces. **Si puedes conectar alguna parte o evento de tu vida al perfil de tus voces, escríbelo aquí abajo.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo quisieras trabajar con tus voces? ¿Hay cosas que has identificado a esta altura sobre las voces que te pueda ser de ayuda para poder trabajar con ellas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Existen tantos otros marcos de referencia muy amplios (social, genético, espiritual, cultural) de los cuales no tenemos el tiempo de adentrarnos. Más bien nos referiremos a un marco interpretativo más específico, como ejemplo de un modo de trabajar al interior de tu mismo marco de referencia.

Observaremos ahora como se puede trabajar (con ayuda si lo prefieres) con las “voces telepáticas”.

Muchos oyentes de voces están convencidos que sus voces se deben a la telepatía, lo que significa que creen escuchar el pensamiento de otras personas. Ello puede resultar muy penoso y alarmante para los oyentes de voces. A menudo esta pena es empeorada y desproporcionadamente amplificadas por las actitudes de la familia y de los operadores, que comúnmente consiste en negar la experiencia (ver las reglas fundamentales), prescribir medicinas o aumentar las dosis, buscar un ambiente particular donde se dé ayuda a los oyentes de voces.

La causa de todo esto es la falta de aceptación del sistema de convicciones de la persona, cosa que efectivamente deja al operador igual de impotente como al oyente de voces. Estos últimos no tienen instrumentos de ayuda por fuera de las propias creencias por lo cual se tienden hacia una cómoda aceptación de los esquemas de referencia de los operadores.

Si crees que las voces tienen un componente telepático, intenta pedirle a un operador y a una persona cercana a ti que responda a tu siguiente afirmación.

Yo,, creo que la telepatía y mi sensibilidad al respecto de ella son unas de las razones de las voces que siento, les ruego que me describan en la manera más sincera posible sus reacciones a lo que les estoy diciendo.

Escribe las respuestas recibidas

.....
.....

Sin duda habrá opiniones diferentes. Este conflicto no nos es de alguna utilidad para ambas partes en nuestro trabajo con las voces.

Existe sin embargo otro modo de atravesar esta experiencia. El punto de partida es algo que fue repetido bastante en esta guía, y esto es la aceptación de la experiencia. Si ambas partes aceptan la realidad de la experiencia entonces se puede comenzar a desarrollar una técnica para afrontar el problema, en el interior de la comprensión de que los mismos oyentes de voces tienen de lo que le está sucediendo. Existen dos modos de considerar la telepatía. El primero como un fenómeno psíquico, el segundo es introducirla en un marco psicológico, por ejemplo el hecho que la persona sea muy receptiva respecto de los otros, de sus sentimientos, etc. (Es interesante notar que también en el interior de la primera interpretación, como fenómeno psíquico, los telepáticos son considerados a menudo como sensitivos y abiertos en el encuentro con los otros).

Para poder trabajar dentro del esquema de referencia de una persona se necesita aceptar la

.....
.....

La telepatía es por lo tanto una explicación como las otras, para las voces. Todo de aquello de lo cual tienes necesidad para atravesarla indemne y la capacidad de elaborar la experiencia siempre buscando modos positivos para resolver la dificultad.

54

ACEPTAR Y EMPEZAR A VIVIR CON LAS VOCES

ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LAS VOCES

Las estrategias utilizadas por los oyentes de voces son por lo común descritas como “inadecuadas” por lo que se sostiene que no tenemos ningún beneficio real.

Por ejemplo en la opera de Nick TARRIER y otros la telepatía era descrita como una convicción que determina una mala adaptación y por lo que no debería ser animada. Esto, a pesar del hecho de que un gran número de oyentes de voces se sirven de la telepatía para explicar qué les esta sucediendo.

Las estrategias para afrontar las voces pueden ser entendidas solamente interpretando /comprendiendo el sistema de convicciones del oyente mismo. Este es el salto que muchos operadores no logran realizar. El error no son ellos, si no más bien es producto de su formación.

Esta sección es una introducción a las estrategias para afrontar las voces que los oyentes utilizan con distintos grados de éxito. Es imposible prever cual de las siguientes estrategias funcionan para cierta persona, y es todavía más difícil enumerar la cantidad de estrategias disponibles. Es importante que intentes diversas estrategias hasta que encuentres aquella o

aquellas que funcionen para ti. **Comienza bien despacio.**

Como la mayor parte de los oyentes de voces, probablemente habrás desarrollado por tu cuenta alguna técnica para afrontarlas. Puedes haberlo hecho sin darte cuenta, pero no te preocupes. Es normal para la gente adaptarse a lo que le está sucediendo.

En nuestro libro “Aceptar las voces”, Romme y Escher subdividen las estrategias en tres tipos:

55

1. Estrategias Cognitivas

Estas incluyen:

- Ignorar las voces;
- Escuchar a las voces;
- Escuchar a las voces de manera selectiva;
- Decirle a las voces que se vayan;
- Dedicarse a una discusión sensata con las voces.

2. Estrategias comportamentales

Estas incluyen:

- Técnicas de distracción (por ej. Actividades de distintos tipos).
- Concertar con las voces.
- Llevar un diario.
- Meditación.

3. Estrategias fisiológicas

Aquellas que comprenden el uso del alcohol, drogas, fármacos, relajación y dietas. Esta lista no es absolutamente exhaustiva y muestra solamente una variedad de técnicas. Puede darse que ya estés usando uno de estos métodos o tal vez tengas uno propio.

Aquí en este espacio escribe las técnicas que usas e indica cómo aquellas funcionan

Tal vez te parecerá haber hecho poco para tratar en un modo conveniente con tus voces. Sin embargo está bien, has hecho lo necesario para seguir viviendo. Muchas personas que conocemos a veces se han sentido impotentes. Llegar a poder es un proceso lento y es más importante que encuentres el camino justo para ti, más que sigas ciegamente a los otros.

¿Qué quisieras cambiar, cualquier cosa que sea, acerca de tus voces y el modo con el cuál reaccionas frente a ellas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.

.....

.....

.

.....

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pasemos ahora a desarrollar estrategias que te pueden ayudar a trabajar dentro de sistemas de referencia o modos de pensar diferentes. Cuantos más acercamientos pruebes, más aumentará la posibilidad de encontrar un sistema de referencia que te ayudará a que te recuperarte.

Éstas que siguen son todas las maneras que puedes trabajar con tus voces. Podrías haber desarrollado una propia que para ti es eficaz. Si éste es tu caso, aquello que buscamos ofrecerte son otros instrumentos de ayuda.

MIS MODOS DE TRABAJAR CON LAS VOCES

Es importante que escribas las respuestas a cada una de las preguntas en la manera más detallada posible. Vuelve a las preguntas precedentes si estás inseguro o si quieres agregar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué cosa, eventualmente pueden ofrecerte los operadores?

.....

.....

.....

.....

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.....

.

¿Cómo apreciarías esta ayuda? ¿Cuándo? ¿Dónde?

.....

.....

.

.....

.....

.

.....

.....

.

.....

.....

¿Quién te debería dar la ayuda y que debería hacer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.

.....

.....

¿Hay algo que no quisieras que te sucediera, si estás sufriendo por los efectos de las voces?

.....

.....

.

.....

.....

.

¿Sabes por qué las voces se comunican contigo?

.

.....

B) EXPLORAR

Presta atención, en las siguientes páginas recuerda de proceder con pequeños pasos, y no seas muy ambicioso.

¿Has pasado tiempo en el explorar las voces mas allá de la simple escucha de lo que te dicen?

.....

.....

.....

¿Sabes como trabajar con ellas a tu favor, para obtener un poco de control?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Te ha parecido que alguna de las voces está relacionada a algunos hechos de tu vida?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Has experimentado maneras para confrontarte con las emociones que sientes en relación a estos hechos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Has intentado realizar una tratativa con las voces? Si no. ¿Por qué motivo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Alguna de tus voces son razonables?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Tienes aliados entre tus voces?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Tienes necesidad de construir defensas a través de la alianza con las voces positivas?
¿Alguna vez aquellas son razonables?

.....

.....

¿Puedes negarte de hacer caso a las voces cuando aquellas no son razonables? ¿Has probado alguna vez?

.....
.
.....

C) ESTRUCTURAR EL TIEMPO

¿Has recortado un tiempo definido, para trabajar con las voces?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

¿Has fijado los horarios para prestar atención a las voces?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Describe como has intentado y ¿qué cosa ha sido eficaz en el organizar el tiempo que pasas con las voces?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

D) SINTONIZARSE

¿Hay algunas voces positivas con las cuales quieras trabajar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Las voces positivas pueden tener efectos positivos. ¿Estás en grado de usar al menos alguna voz para ayudarte con aquellas que no quieras escuchar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Puedes concentrarte en una voz sola? ¿Puedes ser selectivo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Puedes excluir otras voces concentrándote en una sola voz?

.....

¿En que modo lo realizas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DESARROLLAR UNA ESTRATEGIA PARA TRABAJAR CON LAS VOCES

Escuchar voces como una estrategia de supervivencia. Escuchar voces puede ser legítimamente considerada como una estrategia de supervivencia. Es más, uno de los puntos principales de esta guía es “aceptar” trabajar con las voces. Si tu objetivo es liberarte de las voces igual viene bien, pero no le permitas a nadie intentar convencerte de que para curarte es necesario que las voces se vayan. Ello no es cierto; muchos miembros de la sociedad escuchan voces. Las voces que sientes podrían ayudarte a sobrevivir. ¿Piensas de estar en grado de confrontarlas, con los hechos que has escrito de tu historia de vida, con la contribución de las voces?

Sí No

Si “sí” entonces no debes tener el objetivo de liberarte completamente de las voces. Es necesario que intentes organizarlas de un modo que no te influyeran particularmente hasta que tú no sientas quererlo (o estar listo) que se vayan.

Si “no” entonces puedes apuntar a organizar las voces de una manera tal que aquellas

asuman una escasa relevancia para ti.

¿Qué haces como consecuencia de las voces? ¿Hablas con ellas, discutes, combates, ríes con ellas, estás de acuerdo o en desacuerdo etc.?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Luego de haber leído el trabajo que has realizado en la guía puedes tener ideas un poco más claras sobre como trabajar con las voces.

Si quieres involucrar personas retribuidas para ayudarte en este proyecto, te sugeriré de servirte de la siguiente ficha.

CÓMO COMENZAR A TRABAJAR CON LOS OPERADORES

Algunos operadores habrán discutido cuestionarios y otras formas de evaluación que ellos

han procurado compilar contigo. Ésta es la manera sobre la cual los operadores profesionales fundan y justifican sus programas terapéuticos. Si tú quieres ser el verdadero titular de tu proceso de curación (cosa que nosotros, como muchos otros, consideramos fundamental para tu emancipación), tú puedes ponerte en una posición central en el desarrollo del programa. A fin de que esto siga tus necesidades, deseos y voluntad, más que concentrarse sobre problemas y convicciones establecidas por otras personas sin referirse a ti en primera persona.

Para hacer el mayor uso posible de los recursos disponibles para ayudarte, tienes la necesidad de hacer de manera tal que los operadores trabajen contigo y con tus voces y que no luchen por hacértelas negar.

Es necesario que estés en grado de referirle a la persona con la cual quieres trabajar, alguna de tus estrategias de defensa (para afrontar las voces) y la manera con la que quisieras que te ayuden en el trabajo con las voces.

Si tienes una historia de tu vida en la presente guía, es posible que quieras revelar los elementos en cualquier encuentro. Escribe anticipando aquellas cosas sobre ti que crees importantes hacer conocer a los otros, y también cualquier condición que quisieras que sea

notada, por ejemplo: que las personas no le hablen a otros. **Escribe el nombre de aquellas personas que no quieres que lo sepan**

.....

.....

.....

.....

REALIZAR UN PROYECTO

Si es posible, deberías invitar a un coloquio sobre tu programa a alguien de confianza y que este en el conocimiento de tus exigencias. Planifica anticipadamente. Si no quieres involucrar amigos o compañeros, pide la dirección de alguna asociación para la defensa de los ciudadanos.

Escribe lo que quieres de los servicios. No hay necesidad de ser detallista. Lleva este recordatorio al encuentro con los operadores y se claro sobre el hecho de que el programa sirve para ti y no para hacer más fácil la vida a los servicios. Se sincero (si sostienes que tener un trabajo es importante, dilo).

¿Qué cosa deseo de mi programa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Identifica las voces que para ti representan una preocupación. Examina tus mecanismos para afrontarlos. ¿Cuáles son?

Voz / nombre Cómo los trabajo

..... 2

..... 3

4.....

5.....

¿De qué otra cosa tienes necesidad para ser ayudado en los mecanismos mencionados arriba?

.....

.

.....

.....

.....

.....

.....

¿Quién debería hacerlo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué elecciones no he todavía intentado están realmente disponibles para mi luego de haber trabajado con este manual?

.....

.

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué grupos de personas con experiencias similares existen, de los cuales puedo obtener ayuda?

Por la fuerza de las cosas esta guía es limitada. Esperamos que hayas aprendido que sea posible un proceso de liberación que debas trabajarlas y apropiártelas tú mismo, con la ayuda que vaya en tu dirección. Haz uso de los principios de comprensión, de organización y de aceptación de tus voces para ayudarte a recomenzar a vivir.

