

“Escuchar voces no es ninguna enfermedad”

Publicado en Periódico Diagonal (<https://www.diagonalperiodico.net>)

[“Escuchar voces no es ninguna enfermedad”](#)

Enviado por ana el Mar, 09/08/2015 - 08:00

Nombre entrevistado:

Jacqui Dillon

Definición entrevistado:

integrante del movimiento internacional Hearing Voices

Foto portada:

“Escuchar voces no es ninguna enfermedad”

Publicado en Periódico Diagonal (<https://www.diagonalperiodico.net>)



Jacqui Dillon escucha voces, de ésas que habitualmente son consideradas síntoma de un trastorno mental. Pero su manera de entenderlas es otra: para ella, y para las miles de personas que forman parte del movimiento internacional Hearing Voices, la escucha de voces es **una experiencia intrínsecamente humana que es necesario atender** para comprender el sentido que éstas encierran. A través de grupos autoorganizados de manera horizontal entre las propias personas que conocen esta experiencia, **comparten estrategias de gestión de sus voces y de sus vidas**. Con motivo de su visita a Madrid para participar en el X Congreso de la Asociación Madrileña de Salud Mental, Dillon respondió a algunas preguntas al [colectivo Entrevoces](#), constituido para fomentar la difusión de esta perspectiva en el Estado español.

¿En qué consiste la red internacional Hearing Voices?

Su tarea fundamental es la de promover **una forma diferente de pensar y ayudar a las personas que escuchan voces**. Yo he estado involucrada en este movimiento durante quince años y soy la presidenta de la red en Inglaterra, una organización sin ánimo de lucro instaurada hace ya 25 años. Inglaterra posiblemente tenga una de las redes más desarrolladas del mundo.

En este momento **hay unos 180 grupos de “escuchadores de voces”**. Muchos de ellos operan en la comunidad, muchos otros en hospitales, otros con el apoyo de profesionales de la salud mental. Se han desarrollado grupos con niños, con gente joven, grupos en prisiones, etc. Y la red internacional ([Hearing Voices Network](#), o HVN) está integrada por 30 países en el mundo (Francia, Holanda, Dinamarca, Australia o Nueva Zelanda).

¿En qué consiste el trabajo de esta red? ¿Cómo ayudáis a la gente a encontrarse bien con sus voces?

“Escuchar voces no es ninguna enfermedad”

Publicado en Periódico Diagonal (<https://www.diagonalperiodico.net>)

La forma tradicional de tratar a personas que escuchan voces consiste básicamente en darles **una medicación muy fuerte para suprimirlas**, ya que estas experiencias son vistas como una enfermedad. Sin embargo, muchas personas con experiencia de escucha de voces, así como muchos profesionales que trabajaban con ellas, han sentido que ese enfoque no era de gran ayuda. En esa línea, la HVN trata de desarrollar modos más útiles y optimistas de ayudar a la gente, y una buena parte de este trabajo se da en colaboración con profesionales que comparten la misma visión.

Lo primero es reconocer que se trata de una experiencia real, porque a la gente que ha estado ingresada en unidades de psiquiatría tradicionalmente se le ha dicho que las voces no eran reales, que las ignoraran, que fingieran que no estaban ahí y que tomaran su medicación, y eso les hizo sentirse más locas. Por eso lo primero que hay que decirles es: **“Es real y está ocurriendo”, “¿qué supone para ti?”, “¿qué impacto está teniendo en tu vida?”**. Como primer paso esto es realmente importante, porque supone validar y reconocer la realidad de estas personas.

Además tratamos de dar mensajes de esperanza a la gente explicando que hay muchas personas que tienen estas experiencias y siguen con sus vidas. También les ayudamos a conectar sus voces con acontecimientos que puedan haber sucedido en sus biografías. **El objetivo último es ayudar a las personas a mejorar la relación con sus voces. No se trata de librarse de ellas.**

Yo empecé a trabajar con mis voces hace más de 20 años y todavía las escucho todo el tiempo. Ellas son mis amigas, me hacen amar, ellas me conocen mejor que nadie, son sabias, me dan buenos consejos... Pero **esto a menudo viene acompañado de mucho trabajo, de entender el dolor que transmiten** y construir mejores relaciones con ellas.

El trabajo no consiste en deshacerse de las voces sino en cambiar la relación con ellas

¿Estas voces aparecen en un momento determinado de la vida o existen desde siempre?

Las voces pueden aparecer de forma repentina en la vida de alguien y a menudo **después de una experiencia sobrecogedora, de una experiencia traumática**, o también cuando la persona se siente sola. Pienso que es una combinación de sentirse abrumado, aislado y quizá avergonzado. Sentimientos muy potentes que pueden llevar a la persona a empezar a escuchar voces.

Algunas personas comienzan a escucharlas a muy temprana edad. En mi caso, mis voces han estado ahí durante la mayor parte de mi vida. Pero he conocido gente a quienes les han aparecido cuando tenían 10, 20 o 30 años. Así que **puede ocurrir en cualquier momento, aunque es común en gente joven.**

¿Por qué ocurre que, experimentando situaciones similares, algunas personas escuchan voces y otras no?

Las investigaciones actualmente dicen que se deben, a menudo, a la intensidad de las experiencias vividas. Cuantos más acontecimientos traumáticos se hayan experimentado, si éstos además han sido a una edad temprana y de forma frecuente, mayor será la probabilidad de que se tenga esta experiencia.

Uno de los ejemplos de sufrimiento más intenso sobre cuyo impacto se están enfocando muchas investigaciones es el **abuso sexual infantil**. Parece haber una fuerte relación entre las experiencias de este tipo de abuso y el hecho de escuchar voces más adelante. Yo creo que a menudo el aislamiento y no ser capaz de poder hablar también afecta. Hay importantes estudios que muestran cómo niños que han sufrido abuso sexual, pero a los que se ha creído y brindado apoyo, pueden recuperarse realmente bien. Así que **a veces el problema creo que tiene que ver con ser silenciados**. Ése parece ser uno de los mecanismos que, en el caso de mantenerse, puede llevar a escuchar voces.

A día de hoy escuchas voces, pero sientes que te encuentras bien, saludable, feliz... ¿Por qué, si se ha trabajado

“Escuchar voces no es ninguna enfermedad”

Publicado en Periódico Diagonal (<https://www.diagonalperiodico.net>)

con el trauma, todavía se siguen escuchando voces?

Por lo que a mí respecta diría que las voces no son ninguna enfermedad y, por tanto, no “funcionan” como tal. **Uno de los problemas es que la psiquiatría las ha convertido en un síntoma de enfermedad.** Antes de la psiquiatría, las voces eran una parte de las experiencias humanas. Y en muchas partes del mundo, las voces son vistas como un regalo, o simplemente como algo normal, algo que forma parte del ser humano. Para mí no es un problema seguir oyendo voces. Enriquece mi vida, y no lo veo como algo de lo que deba avergonzarme o como un problema. **Lo veo como un regalo, como una capacidad que tengo y otra gente no.** Así que para mí el trabajo no consiste en deshacerse de ellas –porque no equivale a una idea de bienestar o curación– sino en cambiar la relación con ellas de manera que mejoren tu vida en lugar de atemorizarte o angustiarte. A veces las voces tratan de hablar a la persona sobre experiencias y dificultades que ha tenido en el pasado y que necesitan ser atendidas.

¿Cuál es tu relación con la red psiquiátrica oficial?

Intento ayudarles a cambiar la forma que tienen de entender la escucha de voces. En ocasiones, cuando voy a conferencias médicas donde puede haber unos doscientos psiquiatras, suelen tener un gesto de desconfianza y sospecha, pero después, cuando empiezo a hablar, no paran de tomar notas. **Pueden llevar trabajando como psiquiatras desde hace diez, 20 o 30 años, pero siguen únicamente dando medicación.** Mi trabajo ha sido durante muchos años hablar con gente sobre sus voces, por lo que he aprendido mucho sobre por qué la gente las escucha, sobre cómo las voces se manifiestan, las dificultades que pueden generar y cómo ayudar a mejorar la vida de la persona. Mi planteamiento de cara al futuro es que la gente no necesitará ver al psiquiatra, salvo quizá en los primeros momentos en los que se puede precisar un poco de medicación para calmar la situación si las voces fueran muy atemorizantes.

Muchos de los psiquiatras con los que he trabajado son muy buenos. Son más bien terapeutas, donde la medicación es una pequeña parte de la ayuda y tienden a centrarse más en pensar cómo mejorar la salud general de la gente. **No se trata de cómo arreglar un cerebro “roto”, sino de ver a la persona en su totalidad** y la medicación es sólo una pequeña parte de lo que puede ayudarle.

Formáis grupos de apoyo mutuo. ¿Es porque el proceso para encontrarse bien no puede alcanzarse de forma individual?

Creo que a muchas personas se les ha enseñado que “esto” es una enfermedad y les han enseñado a ignorarla como experiencia significativa. Dentro de la sociedad, las voces son el síntoma de una de las enfermedades más estigmatizadas: la esquizofrenia. Hay un gran estigma a la hora de hablar de estas experiencias, y mucha gente puede sentirse avergonzada, aislarse y no tener la oportunidad de encontrarse con otros. Por eso hay algo muy potente en el hecho de reunirse con otras personas que comparten esas experiencias. Mucha gente se siente menos avergonzada, menos sola; entonces empiezan a compartir sus experiencias, y **una de las cosas más maravillosas que ocurre en un grupo es cuando las personas se empiezan a ayudar unas a otras**, a comprender qué pueden significar las voces.

Muchos tienen la sensación de haber sido aceptados y comprendidos por primera vez en su vida, que es, al fin y al cabo, lo que todos queremos como seres humanos. Muchas personas llegan a los grupos sintiéndose avergonzadas e indefensas y sufriendo mucho, y el grupo puede cambiarles la vida en el sentido de que pueden entender mejor sus experiencias, hacer amigos, sentir menos vergüenza y hacerse más fuertes. Puede ser una experiencia de cambio vital.

¿Cómo valoras que este movimiento comience a darse a conocer en España?

Estoy encantada. Creo que para la gente que escucha voces en España es muy importante que este enfoque se conozca mejor, porque he visto cientos de personas alrededor del mundo a las que les ha cambiado la vida, que **han pasado de sentirse incapaces, profundamente infelices y con mucho sufrimiento, a transformar sus vidas y recuperarlas.** Personas como yo, y mucha otra

“Escuchar voces no es ninguna enfermedad”

Publicado en Periódico Diagonal (<https://www.diagonalperiodico.net>)

gente. Me maravilla que muchos profesionales se estén interesando en esto, y espero que las familias se involucren, porque parte de lo que ha hecho que este enfoque tenga tanto éxito es la implicación de los miembros de la familia. Espero que esto inspire a las personas que escuchan voces, a las familias y a los profesionales, y traiga un cambio muy necesario en la salud mental en España.

Foto:



Pie de foto:

Momento de la entrevista entre el colectivo Entrevoces y Jacqui Dillon.

Galería:

Recuadro:

¿Cómo participar en la red Hearing Voices?

Jacqui Dillon explica que las personas que no escuchan voces, pero que quieren implicarse con la red de escuchadores de Voces, son bienvenidas. “Gran parte del trabajo internacional se ha basado en la colaboración entre lo que llamamos ‘expertos por experiencia’, es decir, personas que tienen la experiencia de escuchar voces, y ‘expertos por profesión’, trabajando juntos para conseguir la emancipación de la escucha de voces”.

Dillon utiliza la analogía de la esclavitud, que toma del psiquiatra Marius Romme. “Cuando se intentó abolir la esclavitud, en aquella lucha había personas negras y blancas trabajando juntas porque creían que la esclavitud era algo que estaba mal. Para mí es una cuestión de derechos humanos, y creo que todos tenemos la potestad de participar para conseguir cambios”.

También muchas personas que trabajan dentro de la psiquiatría tradicional le preguntan cómo integrar estas ideas en su trabajo. “Al principio puede tratarse sólo de pequeños pasos, a través de una conversación con alguien sobre sus voces, por ejemplo, pero con el tiempo, esta forma de pensar puede llevar a modificar la manera de trabajar de la gente. Según mi experiencia, a medida que una va trabajando de esa manera, escuchando y validando las experiencias de las personas, te cuestionas cada vez más tu anterior enfoque, y creo que eso está muy bien”.

Congreso en Alcalá de Henares

Los días 6 y 7 de noviembre de 2015 se celebrará en Alcalá de Henares (Madrid) el 7º Congreso Mundial de Hearing Voices. Se espera la asistencia de unas 400 personas procedentes de más de 15 países. Es la primera vez que éste se celebra en un territorio de habla hispana y cualquier persona interesada puede asistir. Toda la información sobre el evento se encuentra en la web entrevoces.org.

El 5 de noviembre se ha convocado un encuentro para personas que escuchan voces y grupos organizados bajo este enfoque, también en Alcalá de Henares.

Edición impresa:

Sección principal:

[Cuerpo](#)

Temáticos:

[Salud mental](#)

Posición Media:

Cuerpo del artículo

Proyecto de entrevista:

La entrevista ya se ha realizado

Autoría foto:

[Colectivo Entrevoces](#)

Compartir:

Licencia:

[CC-by-SA](#)

Autoría:

[Colectivo Entrevoces](#)

Formato imagen portada:

grande