

“PODER PARA NUESTROS VIAJES”: Re-cordando a Michael White
(“POWER TO OUR JOURNEYS”: Re-membering Michael White)

Integrantes del Grupo “Power to Our Journeys”: Jussey Verco & Shona Russell

Las siguientes reflexiones personales son para honrar a Michael y a la contribución que dio a nuestras vidas. También honramos a Brigitte, miembro clave del grupo, quien murió en 2006.

Mem, Sue & Veronika, Diciembre, 2008.

En 1992, el “Community Mental Health Project (Proyecto de Salud Mental Comunitario) se desarrolló a partir de las reuniones de discusión entre profesionales de Dulwich Centre, en Adelaide, South Australia, quienes estaban muy interesados en continuar desarrollando maneras colaborativas y respetuosas dentro de la Terapia Narrativa, en su trabajo con personas preocupadas por su salud mental.

El proyecto se inició a partir de tomar contacto con algunas personas que tenían diagnósticos psiquiátricos de enfermedades crónicas, y que a pesar de esto, no habían perdido la esperanza de que sus vidas pudieran ser diferentes. En respuesta a este pedido, los terapeutas involucrados reunieron a los trabajadores sociales y a los cuidadores, con las personas que atendían en terapia particular. Así, el proyecto se echó a andar.

Se establecieron tres facetas en el proyecto: conversaciones terapéuticas, trabajo comunitario y el grupo “Power to Our Journeys”. Este grupo se había formado en 1994, cuando unos miembros de la comunidad se reunieron regularmente con Michael White. Los integrantes se juntaban con regular frecuencia para brindar apoyo a todos los miembros del proyecto y para conversar sobre los conocimientos que estaban surgiendo dentro de esta forma de trabajo. Muchas personas, dando su tiempo, sus conocimientos, su energía y su entrega, contribuyeron al proyecto Community Mental Health Project. En 1999, por falta de fondos, el proyecto terminó formalmente, sin embargo algunos miembros pertenecientes al grupo “Power to Our Journeys” siguieron reuniéndose para darse apoyo unos a otros y ánimo para seguir.

Las siguientes reflexiones son para dar honor y reconocimiento a la vida y al trabajo de Michael White por su liderazgo en este proyecto.

Michael White trabajó en los servicios de psiquiatría para niños y adolescentes en hospitales psiquiátricos estatales, y por muchos años fue consultor de un gran hospital estatal en Adelaide. Durante toda su vida, Michael mantuvo la obligación de cuestionar los tratamientos que patologizaban las vidas de las personas y siempre se abocó a desarrollar formas de trabajo colaborativas. En su trabajo relacionado a las experiencias psicóticas, la interacción con las personas que habían sido diagnosticadas esquizofrénicas fue una parte muy significativa, ya que juntos revisaban la relación que

tenían las personas con las voces. Cuando Michael enseñaba en foros de Terapia Familiar dentro de Australia y en foros internacionales, frecuentemente hacía referencia a los entendimientos alternativos y los conocimientos para la vida, que los miembros del grupo “Power to Our Journeys” habían adquirido con las respuestas que ahora daban a las voces.

La forma en que Michael abordaba el problema, era ofreciendo una perspectiva muy diferente a las personas que oían voces, y que formaban el grupo “Power to Our Journeys”. Este artículo contiene las reflexiones de Mem, Sue y Verónica, miembros de este grupo, reflexiones que se refieren a lo que significó para ellos haber conocido a Michael, haber trabajado a su lado por varios años, en la exploración y desarrollo de entendimientos alternativos de sí mismos y de respuestas saludables en relación a la lucha que enfrentaban.

Este artículo se elaboró cuando Jussey Verco y Shona Russell (1), miembros del proyecto desde su inicio, invitaron a Mem, a Sue y a Veronika para que contestaran las siguientes preguntas:

- ¿Hubo alguna parte dentro del proyecto Community Mental Health Project, que en particular fue relevante para ti?
- ¿Qué significado tiene para ti el Grupo “Power to Our Journeys”?
- Si le mandarás un mensaje a Michael, ¿qué le dirías?
- ¿Pudieras decir algo de lo significó para Michael el haberte conocido?

¿HUBO ALGUNA PARTE DENTRO DEL PROYECTO DE SALUD MENTAL COMUNITARIO, QUE EN PARTICULAR FUE RELEVANTE PARA TI?

MEM:

El cuidado, la dedicación y el apoyo de los que trabajaron en este proyecto, y que Michael haya documentado las experiencias de todos los integrantes del grupo fue un aspecto clave del trabajo. (2)

Dignidad. Respeto.

Actos de rebeldía (Rascal’s outings.). Brigitte aún estaba con nosotros. Por asuntos de nuestra salud mental, era muy, muy difícil reunirnos hasta para tomar una taza de café, pero retándonos y dándonos ánimo unos a otros, lo lográbamos. Michael de verdad nos animaba a enfrentarnos al poder y a la autoridad de las voces; nos animaba a honrar y a empoderar nuestros propios conocimientos y a reafirmar los lazos que había entre nosotros. A estar siempre disponible, unos a otros, con la seguridad de que queríamos lo mejor para cada uno de nosotros.

Algunas veces yo llegaba a las reuniones sintiéndome que valía \$0.03 centavos y al terminar la reunión, salía sintiéndome ¡cómo de \$1,000,000 de dólares!

SUE:

Sentir la unión y el poder que se generaba en las reuniones fue muy importante. Para mí fue un shock que alguien viniera a visitarme, recuerdo que estaba “shockeada” al percatarme de que alguien fuera de verdad un aliado para mí.

El cuidado del equipo cuando me ponía en contacto con otras personas, hacia la diferencia; y si alguien se ausentaba por un tiempo, me integraban al equipo de otro trabajador para estar seguros de que siempre había alguien cerca de mí.

Resaltaba el hecho de que todos los miembros del equipo estaban aprendiendo, nadie tenía las respuestas para vivir mi vida; Michael me enseñó que yo soy el autor de mi vida, esto era verdad y me daba empoderamiento.

Los miembros de Community Mental Health Project y las personas de “Power to Our Journeys” hablábamos el mismo lenguaje; todos teníamos la misma curiosidad y no había jerarquías de poder entre nosotros. Nadie era experto de mi vida pero el grupo me acompañaba en el trabajo de exploración sobre los efectos de las voces y en el reclamo para recuperar mi vida del poder de las voces. En aquel tiempo la confianza en mi vida estaba hecha pedazos y el grupo me ayudó a que esta confianza en mi vida creciera.

VERONIKA:

La reunión semanal con mi trabajador comunitario sirvió para quitarme la presión ejercida por mis dos hermanas. Mi trabajador comunitario, entrenado en Terapia Narrativa, me escuchaba con atención y me hacía las preguntas apropiadas. Esta forma narrativa de preguntar me ayudó a recuperar todo tipo de confianza (después de que por años “las voces” me habían repetido y repetido lo mala que yo era), el respeto a mí misma (al ser diagnosticada como una enferma mental) y me empoderé (para oponerme a “las voces”) en relación a lo que me estaba pasando.

La presencia de Michael White en las reuniones fue muy importante (3). Yo no podía creer que las voces operaban siguiendo un patrón que básicamente era igual al que los otros miembros del grupo experimentaban; Al oír sus relatos me di cuenta que eran de la misma clase de “juegos sucios” que “las voces” usaban conmigo. Las discusiones que tuvimos sobre lo que “las voces” nos decían y las formas de manejo de la práctica narrativa fueron de gran ayuda. En esa etapa la práctica psiquiátrica tradicional no me estaba ayudando, mi primer psiquiatra creía que yo inventaba “las voces” y no quería oír lo que me estaban diciendo, así ¿cómo iba yo a saber manejar los asuntos que surgían? Otro factor de cambio fue que Michael White me recomendó un psiquiatra que había hecho algunos estudios sobre Narrativa. En mi primera visita me dijo: “vamos a trabajar juntos en este asunto de las voces”.

Tengo una gran deuda con Michael White, con la Terapia Narrativa, con el grupo “Power to our Journeys” y con el equipo de Dulwich Centre que reunió nuestros documentos y entrevistas. Hoy mi calidad de vida ha mejorado a tal punto que ya he podido hacer planes para el futuro.

¿CUÁL ES EL SIGNIFICADO QUE EL GRUPO “Power to Our Journeys” HA TENIDO PARA TI?

MEM:

Mis experiencias en el grupo han sido: amistad, sentirme entendida, bondad, seguridad, sinceridad, aceptación, amor, cuidado, soporte, lealtad, respeto, buen humor, creatividad y la música que compartimos nos dio honor y empoderamiento. Y lo llevo experimentando desde hace 14 años. Michael fue quien hizo posible que nos reuniéramos y que pudiéramos hablar sobre las voces en una forma respetuosa. El no despreció el contenido de las voces como habían hecho los demás. Cuando las voces trataban de controlar nuestras vidas, nos ayudaba a ver que eso era precisamente lo que nos hacía sentir miserables; otras personas negaban la existencia de las voces y eso nos hacía sentir “enojo” y “locura”. Michael nos preguntaba en forma genuina que decían las voces y si lo que decían nos ayudaba o no nos ayudaba ¿nos servía para la vida o nos la hacía miserable? Michael nos reunía y hablábamos de las herramientas que podíamos usar para recobrar nuestras vidas que estaban controladas por las voces, ponernos nuevamente en el asiento del conductor, del piloto, de nuestra vida. Michael hablaba con nosotros de nuestros propios conocimientos, de lo que éramos expertos en el manejo de las voces. Nos ayudó a reunirnos para incorporar a nuestras vidas, la risa, la travesura, el respeto, la alegría, el humor y la creatividad.

SUE:

Romper el aislamiento. Las voces me decían que yo era la única que las oía pero ¡el grupo “Power to Our Journeys” hizo que estas nociones explotaran!
El grado de camaradería y el sentido de solidaridad en contra de las voces...habíamos encontrado la fuerza para denunciarlas, para exponerlas.

Con sentido de humor y haciendo el papel de famosos entrevistadores de televisión (larrikins). Hablando sobre las voces, supimos de lo que eran capaces y lo que pretendían. El buen humor nos permitió lanzarnos a aventuras que las voces nunca nos hubieran dejado hacer, como por ejemplo ir al museo, o a una galería de arte, o simplemente salir por la puerta principal.

Solidaridad. Hacer los documentos entre todos. Éramos fuerzas aliadas en contra de las voces y junto con el equipo de salud mental comunitario, las voces ni supieron a la hora que les pegamos, ¡no tuvieron chance desde el momento en que nos constituimos equipo!

VERONIKA:

¿Qué significa para mi “Power to our Journeys”?...

Fue algo totalmente liberador. El grupo era el foro para reunirnos con un grupo maravilloso, con personas que tenían experiencias similares, “que oían voces”. Desde el primer momento ya no me sentí aislada y además me reunía una vez por semana con mi

“trabajador comunitario” a quien podía decir todo lo que las voces me estaban diciendo y las diferentes situaciones que yo experimentaba. Las cosas empezaron a cambiar, mi vida cambió para mejor. En lugar de solamente escuchar voces destructivas, críticas y totalmente derogatorias, lo que había venido pasando por muchos años, de repente empecé a oír “voces” amables y que estaban de mi lado. Estas voces amables que me reconocían y me daban aliento para seguir.

En uno de los documentos grupales escribimos: “dar la noticia a las voces: que por más que trataran con sus intentos para capturar nuestras vidas, ya nunca triunfarían”. En el caminar por la vida siempre llevaremos con nosotros el poder de grupo “Power to Our Journeys” y en momentos de tensión y vulnerabilidad cuando las voces nos molesten fuertemente, recrearemos esta experiencia de solidaridad. Esto nos proveerá de gran seguridad y comodidad en la adversidad. (Document 1, Solidarity in “Currents” Newsletter Community Mental Health Project and Power to Our Journeys group. July 1997 Vol. 1.)

SI LE MANDARA UN MENSAJE A MICHAEL, ¿QUÉ LE DIRÍAS?

MEM:

Me enseñaste muchas cosas. Que soy un ser que vale, creativo y querido. Que soy el autor del camino de mi vida. Que tengo el derecho de respetarme a mí mismo. Que los asuntos de salud mental solamente son parte de lo que soy. Esto es refrescante y alentador en un mundo que todavía opera describiendo a la gente que tiene problemas mentales desde la patología, devaluándola. Me fascinaba volar en avión contigo y con los demás, sentirme tan libre. Esto simbolizaba algo de ti, Michael, ese estar preparado para arriesgarse y emerger, ir a lugares donde nadie había ido, con un sentido genuino de curiosidad, de entusiasmo, de gozo, rompiendo ataduras de convencionalismos para ver lo que puede haber más allá. Hacer todo esto juntos en equipo y compartiendo ideas y ocurrencias en el camino. Aprender de cada uno de nosotros, compartiendo nuestras experiencias. GRACIAS MICHAEL.

SUE:

Yo quiero decirle a Michael que continúo la investigación y las conversaciones que comenzamos. Siempre mostraba curiosidad con un respeto increíble hacia mis puntos de vista. Valoraba nuestros pensamientos y puntos de vista. Junto con el equipo, promovía una historia diferente, una de ser competente y sabio. Era una manera revolucionaria. Gracias a las conversaciones, los cafés, la risa, el sentirse respetada, el ambiente era sanador. “¿te puedo gritar un café?” (Can I shout you a coffee?). Michael y Zoy Kazan, quien también era miembro del equipo, me enseñaron un nuevo lenguaje que rompió con los viejos modos de pensar y me dio el soporte para verme a mí misma de otra manera.

Esto lo hicieron:

- Dando nombre a las voces, reconociendo que éstas eran reales para mí.
- Declarando claramente que el problema ES el problema, yo NO soy el problema

- A identificar el “coletazo” que se experimenta cuando uno se atreve a hablar, a predecirlo y a desarrollar formas de negociación.

VERONIKA:

Después de haber oído, por algunos años, “voces” que destruyen el alma sin piedad, mi sueño estaba continuamente afectado y mi resiliencia había desaparecido. Había perdido toda esperanza de tener un esposo, una familia, y podía sentir advertencias sobre la pobreza de mi carrera. Fue después de un intento serio de suicidio cuando llegaron a mi vida Michael White, la Terapia Narrativa y mi “trabajador comunitario”...Si yo pudiera mandarle un mensaje a Michael, sería un mensaje muy sencillo: “Gracias” por quitar la nube negra de la depresión que “las voces” me causaban y por salvar mi humilde vida.

¿QUÉ SIGNIFICÓ PARA MICHAEL EL HABERME CONOCIDO Y HABER ESTABLECIDO UN CONTACTO, CONMIGO?

MEM:

Pienso que en una forma muy pequeña ayudamos a Michael y a todos nosotros a mantenernos en el mundo. Yo no entendí algunos conceptos intelectuales de la Narrativa, pero sí sé que Michael nos ayudó a crear un grupo mágico con el proyecto “Power to Our Journeys.” Frecuentemente tratábamos de cosas pequeñas, pero nada era demasiado pequeño, o demasiado grande. Michael exploraba junto con nosotros las ideas que se nos ocurrían y las soluciones creativas para las situaciones difíciles. Hablamos sobre el color amarillo en su vida y en la mía, esto tenía un significado especial para los dos, ya que el amarillo era uno de los pocos colores que Michael podía distinguir.

Michael me animó a tener una exhibición y siempre valoró mis pinturas.

¡No me pidió permiso para desaparecer y todavía hay conversaciones que quiero tener con él!

SUE:

Una vez Michael me dijo que le encantaba llevarme a pasear en su avión, irnos a las alturas, lejos del mundanal ruido. Tomé una foto de la ciudad reflejada en la parte baja del ala y resultó una foto maravillosa. Michael la puso en su tablero de la oficina y decía que era una de sus fotos favoritas, eso en verdad me emocionó.

A Michael, Zoy y el equipo, el grupo de “Power to Our Journeys”: algunas veces me sorprende darme cuenta que cada uno de ustedes ha aprendido algo de mí. A Michael de verdad le gustaba nuestra energía como entrevistadores (larrikin energy). Cuando reía lo hacía con gran sinceridad y se reía con nosotros, no de nosotros, mientras descubríamos soluciones para responder a las voces.

Con Michael nunca me sentí como una enferma, yo era normal, igual a los demás. Buscábamos soluciones y de ahí crecía, en gran parte, la confianza.

Creo que escribir entre todos los Documentos, no solamente era en beneficio nuestro, a Michael también lo beneficiaba pues los usaba en sus clases y en su trabajo con otras personas. Los Documentos son muy poderosos en un mundo donde los documentos son tomados en serio.

Los hospitales psiquiátricos no son realmente lugares para curar a la gente, son importantes para emergencias pero no son lugares para curarse. El equipo me ayudó a reconectarme con las buenas energías y esto me daba fuerza y valentía. Creo que Michael en sus conferencias se refería en forma muy respetuosa, al poder que tienen las reuniones de grupo y ponía como ejemplo al equipo y al grupo “Power to Our Journeys”.

Michael también compartía con nosotros su trabajo y se interesaba en lo que nosotros pudiéramos aportar. Una vez nos enseñó videos de su experiencia con una comunidad de África y nos preguntó nuestra opinión de su trabajo; Brigitte inició la conversación comentando sobre el poder de la compasión, fue una conversación muy conmovedora. (Esa noche las voces estuvieron calladas para Brigitte, la dejaron hablar y compartir sus hermosos y abarcadores pensamientos; más tarde tuvo un gran “coletazo”, pero ya había hablado esa noche y todos nos conmovimos mucho con lo que dijo). Creo que Michael sacó mucho de esa sesión y seguramente habría continuado esas conversaciones con otras personas cuando enseñaba y a través de sus escritos.

El lenguaje común que encontramos en las discusiones sobre asuntos complejos resultó muy poderoso y aún lo sigue siendo.

Michael exploró junto con nosotros y creo que eso ayudó a sus propios pensamientos sobre la manera respetuosa de trabajar con las comunidades. Quiero pensar que todos influimos en su trabajo. Michael nunca pretendió tomar el poder cuando venía a nuestras reuniones, venía con curiosidad, hacia preguntas que no eran para tomar el lugar de poder, mantenía su trabajo alejado de esto.

Creo que también valoró las conversaciones sobre lo común y corriente. Las conversaciones sobre las voces y la enfermedad mental pueden resultar dramáticas y raras; pero con Michael no había nada “raro”, conversábamos sobre el valor y el respeto de lo cotidiano, de cómo manejábamos los efectos que las voces tenían en nuestras vidas, de las maneras en que estábamos conformando nuestros destinos, de la inclusión del arte, la música, el estudio, el amor a los animales y a las plantas a nuestra vida diaria. Tenía auténtica curiosidad de como enfrentábamos al sistema en que estábamos inmersos y aplaudía nuestra ingenuidad, nuestros instintos de sobrevivencia y nuestra habilidad para enfrentar, diariamente, los muchos retos que puede traer el vivir con una enfermedad mental.

En las conversaciones, creo que Michael aprendió tanto de nosotros como nosotros de él. Le agradezco su ayuda para reconectarme con mi propia creatividad. A través de él, de “Power to Our Journeys” y del equipo, logré reconectarme con mi creatividad y mi música. A través de “Power to Our Journeys”

y Community Mental Health Team me sentí nuevamente conectada a la comunidad: Fui aceptada y respetada. Así fue como la curación pudo comenzar y aún continúa.

VERONIKA:

Creo que valoré (desde que lo conocí y aún antes) todo su trabajo pionero de 20 años sobre el oír voces. Una vez me dijo que él creía que todas las personas tienen el potencial para oír “voces” y que solamente cuando las voces se volvían extremadamente negativas y molestas era cuando tenían un impacto en la vida. Aprendí mucho también, de las “voces” “amables” y “ayudadoras” que me dieron la terminología para poder explicar mi situación. Oí de estas voces amables expresiones que me ayudaron mucho y aprendí a decir “no hablen por mí” cuando un conjunto de “voces” trataban de arrancarme mi propia voz. Podía decir “no me obliguen a decir ideas que puedan ser malinterpretadas”. “no me arrebatas la palabra”, cuando una voz estaba en el fondo de mí, gritando. Aprendí a estar alerta cuando las voces trataban de poner pensamientos sutiles en mi cabeza, tratando de convencerme que esas ideas eran mías y no de ellas, algunas veces eso se llama “auto-sugestión”.

A través de mis encuentros con Michael White y con el grupo “Power to Our Journeys” pude descubrir otras maneras para responder a las voces críticas que ponían en duda quien fui o soy. Y las voces amables me ayudaron a verme a mí misma bajo una luz mucho más positiva. El trabajo con mi actual psiquiatra me ayuda a conservar estas diferentes formas de verme a mí misma.

No he logrado hacer cosas grandiosas en mi vida, pero en contra de lo esperado, ya terminé mi Licenciatura en Arte y espero continuar estudiando. Las voces malas continuamente me decían: “las mujeres no aprenden, solo son buenas para c...értelas”, pero mi objetivo central era seguir con mi educación. Tuve que dejar mi trabajo por el estrés que me producía oír tantas voces al mismo tiempo, sin embargo he aprendido a sentir “la felicidad” de mejorar mi calidad de mi vida. Sigo oyendo las voces a diario pero ahora puedo tener alegría con las cosas pequeñas de mi vida. Espero que Michael esté muy contento con todo esto.

BRIGITTE:

Mem, Sue y Veronika se imaginaron cual sería la contribución de Brigitte a esta conversación y escribieron lo siguiente:

Suponemos que Brigitte le agradecería a Michael la ayuda que le brindó para que ella encontrara su voz, literalmente la voz para poder nuevamente hablar; saber que tenía derecho a hablar, que tenía derecho a caminar por el mundo y comentar sobre los eventos que daban forma a su vida. Suponemos que Brigitte le agradecería su bondad, su risa y su propósito de reconocerle siempre su amor por los animales y plantas. Seguramente le agradecería por la madriguera de conejos y por el conejito que le compró, para que este bello y amable animalito estuviera en su vida y ella lo pudiera cuidar y querer. Podemos suponer que le agradecería el que la animó a reír, y a decir a las voces: “¡fuera!” para disfrutar con los demás el grupo “Power to Our Journeys”.

Probablemente le daría las gracias por reconocer la importancia de la compasión y el papel que ésta juega en el proceso de curación. Hay muchas otras cosas que creemos que le gustaría decirle a Michael pero estas son solamente algunas.

Michael: Todos te damos las gracias por lo que diste a nuestras vidas y por lo que diste a tanta gente. Eres una persona mágica y esperamos que donde te encuentres haya mucho color amarillo y mucha felicidad.

Notas:

1.-Sobre este artículo.

Jussey, Verco y Shona Russell trabajaron juntos para reunir el material de este artículo. Jussey fue por muchos años el trabajador social comunitario del proyecto y permanece en contacto con Veronika, Sue y Mem. Contact email: jusseyv@hotmail.com

Shona fue la coordinadora del Community Health Project. Continúa trabajando en Narrative PracticesAdelaide, con las personas que experimentan dificultades de salud mental www.narrativepractices.com.au Contact email: shonarussell@internode.on.net

2.-Documentos

La elaboración de Documentos de Identidad es un punto clave en La Narrativa y fue un instrumento importante en el trabajo del grupo “Power to Our Journeys”. Los documentos a los que se refieren Mem, Sue y Veronika fueron creados para ayudarles a cada uno y a todos, a distinguir con claridad las voces amigas o potencialmente amigas de las voces hostiles y también para desarrollar alianzas más fuertes con las voces ayudadoras. Estos documentos contenían el record de las habilidades de los miembros del grupo, y así esta lista estuviera a la mano para consultarla y saber cómo responder a las dificultades con las que se encontrarán. Los documentos proporcionaban a los miembros del grupo descripciones alternativas de identidad, que incluían sus propias esperanzas, sus planes y sus preferencias de vida. Estos documentos actuaban en contra de algunas descripciones patologizantes de identidad con las que se habían encontrado en el pasado.

3.- Perspectivas para trabajar con la Esquizofrenia.

A principios de la década de los 80s, Michael White empezó a desarrollar nuevos acercamientos de trabajo con la esquizofrenia. Estos trabajos han estado publicados en una gran variedad de contextos, y para los fines de este artículo solamente incluimos una lista de lo que es relevante para el Community Mental Health Project de Dulwich Centre 1992-1999. Para una referencia más completa de los trabajos de Michael White en el campo de salud mental consultar www.narrativetherapylibrary.com

REFERENCIAS:

Dulwich Centre Newsletter, 1991, No. 4

“Speaking Out & Being Heard. “Dulwich Centre Newsletter, 1995, No. 4

“The Vast Roads We can make in healing. What works in relationships between community members & community workers in the Dulwich Centre Community Mental Health Project.” Handout, 1998

“Currents: Newsletter of the Community Mental Health Project and the Power to Our Journeys Group.” Dulwich Centre, June, 1997, Vol.1

“Power to Our Journeys-The Clients Voice” taken from the brochure Starting & Supporting Hearing Voices. Group available from the British Hearing Voices Network.

On line Inter voice: The International Community for Hearing Voices, 2008

Apéndice 1

Solidaridad

1.-Al principio hablamos sobre las técnicas que las voces malhechoras usaban en sus intentos por tener el mando en nuestras vidas. Era muy interesante ver que todos teníamos las mismas observaciones al respecto, y entendimos lo importante que era ponerlas al descubierto. Las voces recurrían a estas técnicas al engancharse en actividades que iban en contra de nuestros intereses.

2.-Las técnicas que exponíamos en las reuniones se dividían en varias categorías respecto a ciertas características de las voces:

- a. Se estableció que las voces eran parásitos. Y que se alimentaban de culpa, inseguridad y miedo.
- b. Se determinó que las voces eran oportunistas. Que se aprovechaban de la gente cuando estas estaban fuertemente estresadas y vulnerables.
- c. Se determinó que las voces son sensacionalistas. Tienen el hábito de sacar las cosas fuera de proporción, y al hacerlo provocan nuestra ansiedad.
- d. Se estableció que las voces son dependientes. Para sobrevivir se tienen que apoyar en la negligencia y auto-culpabilidad de la persona.

3.-Todos entendimos que era de suma importancia exponer las técnicas de las voces, porque esto hace visible su “Talón de Aquiles”. Por ejemplo las alergias de las voces se hicieron obvias:

- a. El amarse a sí mismo y la aceptación de las personas es algo que no pueden soportar.
- b. Hacen berrinche cuando ven que la persona se cuida a sí misma.

- c. El respecto a sí mismo es tóxico para las voces.
- d. Simplemente se aterrorizan ante la posibilidad de que las gentes se unan en solidaridad contra ellas.
- e. El reto a su sensacionalismo presentando hechos, derrumba las bases de su existencia.
- f. Cuando las personas reclaman su propio poder, esto elimina su esfuerzo para alimentarse de culpa y miedo.

4.- Además de todo esto, las voces también son alérgicas a ver la claridad de las cosas. Estuvimos todos de acuerdo en la idea que “el amor como movimiento de vida” nos ayuda y nos da inmunidad ante las técnicas de las voces.

5.-Este documento es una declaración de solidaridad que ratifica como un hecho que los miembros de “Power to Our Journeys están unidos y que juntos nos enfrentamos contra las fuerzas que han tratado de tiranizar nuestras vidas.

Este documento es una forma de notificación para las voces, las cuales por más que traten, no tendrán éxito en sus atentados para capturar nuestras vidas. En nuestro caminar llevaremos con nosotros el espíritu del grupo y cuando nos sintamos tensos y vulnerables porque las voces nos molestan recrearemos este espíritu de solidaridad que hay entre nosotros.

Esto nos brindará una gran seguridad y bienestar en los momentos de adversidad.

Apéndice 2

Nuestros Propósitos

1.-Mencionar lo no mencionable

- Estamos comprometidos a poner en palabras lo no mencionable y aceptamos el valor que esto requiere. El logro de poner en palabras lo no mencionable debilita la culpa, el miedo, el pánico y la duda. También es un servicio para los demás ya que les trae alivio, les ayuda a liberarse de las restricciones de las estereotipias.

2.-Hacer las cosas al propio ritmo

- Tenemos la determinación de proceder en la vida al ritmo que nos acomode y no al ritmo que las voces quieren. Sabemos que las voces quieren empujarnos a hacer las cosas cuando aún no estamos preparados, y si lo logran, nuestras mentes se embotan y perdemos de vista lo que queremos ser en la vida. A menudo las voces se sostienen en apoyos externos para empujarnos a las cosas y estos apoyos externos, a veces, se dan con la mejor intención, como puede ser el caso de las personas dedicadas a la rehabilitación.

3.-Dar reconocimiento a nuestro equipo

- Estamos decididos a no perder de vista el hecho de que somos miembros de un equipo más grande y fuerte que el océano, y somos tan inteligentes como los delfines. No nos importa lo que otros puedan decir en su esfuerzo por tener la autoridad en nuestras vidas, permaneceremos siempre en contacto con la fuerza, la inteligencia y la belleza de nuestro equipo de trabajo. Permanecer en contacto con esto es muy efectivo para callar

las voces.

4.-Dar honor a los pasos pequeños

- Estamos comprometidos a dar reconocimiento, honor, a lo que se conoce como “pasos pequeños o pasitos” que damos en la vida. Esta clase de pasos que mucha gente en el mundo ni los nota, como por ejemplo el levantarse de la cama, tomar un baño de regadera, y hacerse cargo de la propia vida. Por el contrario, nosotros nos sentimos muy orgullosos cuando los hacemos y en el proceso tomamos nota de que tan especiales somos.

Apéndice 3

Somos autores de nuestras propias vidas

1. Nos estamos volviendo más expertos para identificar nuestras voces malhechoras. Y entre más lo hacemos, es evidente que algunas son voces sociales que expresan las actitudes dominantes de la actualidad.
2. Estamos desarrollando la habilidad de oponernos a las voces. Esto nos ayuda a no evaluarnos tanto, y nos da la posibilidad de enfocar y analizar la molestia que producen las voces. Haciendo esto entendemos qué tanta dificultad tienen estas voces para seguirnos en nuestros movimientos en el presente y en el futuro.
3. Es importante saber que estas evaluaciones, a veces hostiles, son voces de inseguridad que nos ponen en contacto con el hecho de que el cambio es algo que no les gusta y nos damos cuenta que el deseo de las voces es restringir estrictamente nuestras vidas a su propio territorio.
4. Entendemos por qué tratan de que entremos en pánico cuando nos aventuramos en la vida. También entendemos por qué tratan de tapar las habilidades y los conocimientos que necesitamos incorporar a nuestras vidas. Cuando abiertamente reconocemos estas habilidades, las voces entran en la desesperación.
5. Podemos ver que las voces ahora están perdiendo terreno y esperamos que con el tiempo perderán toda esperanza de recobrarlo. Se están dando cuenta que la reverberación de nuestro trabajo se extiende cada vez más. Están conscientes del grado en que nuestras vidas tocan a otras personas a nivel mundial y como son enriquecidas con los conocimientos que nosotros estamos compartiendo.
6. Parece que las voces no tienen respuesta ante la creación de estas redes y esto tiene gran significado. A medida que avanzamos juntos en nuestro viaje, estamos mejor enfocados, estamos con los pies en el suelo para recobrar el control de nuestras vidas y estamos experimentando la dignidad personal a la que tenemos derecho.
7. Esta clase de desarrollo nos está dando libertad y nos facilita poner de lado la autoridad que otras personas tienen sobre nosotros. También nos da la facilidad de preguntarnos a nosotros mismos acerca de nuestra vida y preguntarnos cuales son los pasos a seguir para nutrirla. De esta manera, tenemos mucho más que decir acerca de nuestra propia identidad, estamos volviéndonos los autores de nuestra propia vida.

Nota de la traductora:

El año pasado con motivo de la celebración mexicana del “Día de Muertos” el 2 de noviembre, hice la traducción de un precioso artículo de Lorraine Hedtke: “Dancing with Death” y prometí a Cheryl White y a David Denborough que celebraríamos todos los años con algún escrito que diera honor a Michael White. Tuve la oportunidad de hablar personalmente con Shona quien me dio la autorización de traducir el artículo. Gracias a todos los miembros de “Power to Our Journeys” por esta aportación tan inspiradora.
Angeles Díaz Rubín (Cuqui Toledo)