

Preguntas comunes

SOBRE TULPAS

-Sistema Dreamspace-

Esta historia se irá actualizando de manera periódica. También se puede encontrar en [Wattpad](#) con preguntas más privadas también y actualizada con más regularidad

Aquí se podrán encontrar diferentes preguntas que se nos han hecho sobre tulpas en dicha historia de wattpad, preguntas frecuentes y otras preguntas que respondemos o hemos respondido y nos parece interesante compartir.

En el caso de tener alguna duda o pregunta para nosotros, al final del documento hay diferentes lugares por donde se nos puede contactar

Con el tiempo se va a convertir en un documento algo largo, así que en la próxima página dejaremos un índice. También se puede acceder dándole a la ventanita de la izquierda.

ÍNDICE

Qué es un/a tulpa	4
¿Qué es un/a tulpa?	4
¿Por qué la gente hace tulpas?	4
¿Se pueden crear tulpas sin querer o similar?	4
¿Puedes ver a un/a tulpa en el plano físico/mundo real?	5
¿Lxs tulpas son lo mismo que el TID?	6
¿Lxs tulpas se vuelven malignxs? ¿Se pueden volver en tu contra?	6
¿Lxs tulpas te quitan vida/salud?	7
¿Qué riesgos conlleva tener un tulpa? ¿Qué puede salir mal?	7
¿Cuánto vive un tulpa?	8
¿Los tulpas se pueden deshacer/matar/echar?	9
¿Lxs tulpas pueden usar tu cuerpo?	9
¿Qué diferencia hay entre un tulpa y un amigo imaginario?	10
Creación y desarrollo	11
¿Cómo se crea un/a tulpa?	11
¿Tienes que estar en soledad al crear un/a tulpa y volver a empezar si te interrumpen?	11
¿Necesito un objeto para crear un/a tulpa?	11
¿Necesito meditar para crear un/a tulpa?	12
¿Cuánto se tarda en crear un/a tulpa?	13
¿Se puede tener más de un tulpa? ¿Cuántos?	13
¿Se puede hacer un tulpa entre varias personas/compartir tulpa?	13
¿Qué pasa si tengo problemas mentales/psicológicos y hago un/a tulpa?	14
Soy muy joven, ¿puedo hacer un tulpa?	14
¿Puedo hacer un/a tulpa basándome en un personaje o persona?	15
¿Por qué puede ser malo que tulpas tengan memorias pasadas?	15
¿Un/a tulpa tiene que ser una persona humana o puede ser otras cosas?	16
¿Es obligatorio dibujar a tu tulpa para crearlo?	16
¿Un tulpa puede crear a otro tulpa?	17
¿Si hablo con mi subconsciente no estaría creando un/a tulpa?	17
Día a día	19
¿Usar el cuerpo es algo importante o solo un hobby?	19
¿Lxs tulpas están contigo cuando te bañas? ¿O esperan fuera?	19
¿Lxs tulpas comen?	20
¿Es obligatorio tener y/o usar el wonderland?	20
¿Qué se siente al estar en el wonderland mientras la otra persona utiliza el cuerpo?	21

¿Un/a tulpa puede tener una discapacidad que no haya decidido el/la anfitrión/a? 21

Metafísica 23

¿Es necesario darle energía a mi tulpa/darle cada día?¿Hasta cuándo y porqué? 23

¿Cómo hago el contrato? 24

¿Lxs tulpas pueden ir a Realidades Deseadas? 24

¿Tus tulpas se pueden comunicar contigo por mensaje? 24

¿Los tulpas pueden mover cosas de la vida real o materializarse? 25

Contacto 25

qué es un/a TULPA

¿Qué es un/a tulpa?

La definición es algo compleja y la elaboramos más en [Tulpas 101](#).

También podéis encontrar más definiciones como la de [Sarowo](#) o la de [Candelaria](#), además de a la web [Tulpa Hispano](#).

¿Por qué la gente hace tulpas?

Los motivos son muy variados. Gran parte de la comunidad lo hace para combatir la soledad y tener a un amigx y compañerx con el que compartir experiencias, pero también se hace para mejorar aspectos de la vida, usualmente relacionados con la salud mental o por experimentar, por probar las capacidades de la mente humana, etc.

También hay gente que lo hace para tener compañía romántica o sexual, pero el crear a alguien directamente con estos objetivos en la comunidad está generalmente mal visto y se considera poco ético. Por suerte hasta donde sabemos esto es algo que ahora pasa mucho menos que en los inicios de la comunidad, aunque tristemente siga pasando. Es algo que no recomendamos ya que no es ético ni justo y encima no es seguro que vaya a funcionar o salir bien, ya que se está tratando con otra persona sentiente con voluntad propia.

Si os interesa el tema de los motivos para crear tulpas, alguien escribió un artículo sobre tulpas (en inglés) y es uno de los aspectos que contempló:

Jacon J. Isler *Tulpas and Mental Health: A Study of Non-Traumagenic Plural Experiences* [en línea] SciEP, 24 septiembre 2017 [consultado el 26/11/2020]
Disponible en: <http://pubs.sciepub.com/rpbs/5/2/1/index.html>

¿Se pueden crear tulpas sin querer o similar?

Correcto. Sí se puede, aunque hay diferentes términos y explicaciones respecto a eso que no estamos seguros de si son lo mismo o no ya que no hay un consenso y cada uno las usa como quiere, pero al final todos funcionan como tulpas.

Están los walk-in, que son thoughtforms que aparecen solas, sin que nadie las cree y por lo general creo que aparecen casi como un tulpa del todo formado, aunque es bastante aceptado el que se les haga walk-out (es decir, irse) si no se quiere tener más miembros en el sistema, etc. y hasta donde sabemos es más probable tener walk-ins si ya se tiene tulpas, pero tampoco hay estadísticas al respecto.

También hay un concepto de "tulpas naturales" o "tulpas accidentales", que son tulpas que se crean solos, como seguir el proceso de crear un/a tulpa pero sin saberlo, accidentalmente. Como amigos imaginarios o personajes de sueños que se vuelven sentientes.

Están también los soulbonds, que algunos los consideran un tipo de tulpas y otros usan la palabra como sustituto de "fictive" a veces (en tulpamancia). Los soulbonds usualmente son personajes ya sean OCs o fictives que pueden aparecer al interactuar mucho con la source, la fuente de información. Aunque sabemos que también se pueden hacer voluntariamente y hay guías y similar al respecto, separadas de las guías de tulpamancia y tienen su propia comunidad, aunque no es muy activa ni tan grande.

Pero como hemos dicho, todas estas thoughtforms al final "funcionan" más o menos igual, las diferencias son tal vez los orígenes y los términos que se usan. De todas maneras, todos comparten los mismos espacios/comunidades.

¿Puedes ver a un/a tulpa en el plano físico/mundo real?

Se puede, pero solo lxs headmates de un sistema pueden ver a lxs headmates de ese mismo sistema. Es decir, tu amigx, perrx, vecinx no los va a poder ver.

A verles (tú) en el plano real/realidad/mundo real/etc, generalmente se le llama **imposition** y es una habilidad que se tiene que aprender.

No tenemos mucha experiencia en ello, pero por lo que sabemos puede ser complicado llegar a verlos por completo, es decir que parezcan totalmente una persona física, sin ser translúcidos, etc.

También hay que decir que la imposition en sí son alucinaciones sensoriales provocadas (no es malo, la palabra alucinación muchas veces tiene connotaciones negativas innecesarias). Lo que quiere decir esto es que no tiene que limitarse a alucinaciones visuales. También pueden ser táctiles, auditivas, etc. Aunque de nuevo, nosotros no tenemos experiencia en ello.

¿Lxs tulpas son lo mismo que el TID?

El TID (Trastorno de Identidad Disociativa), antes conocido erróneamente como "Trastorno de Personalidades Múltiples" es un trastorno real, con base en un trauma complejo y que incluye síntomas como disociación, amnesia, etc a parte de los *alters*, los diferentes individuos en un sistema de TID o similar.

Tanto el TID como la tulpamancia implican pluralidad y aunque algunas experiencias son similares debido a que tanto los sistemas con TID como los sistemas de tulpamancia se consideran sistemas plurales y múltiples, son dos cosas totalmente distintas que no se deben confundir.

Hay que decir también que hay más tipos de pluralidad y que no son excluyentes. Se pueden tener headmates de diferentes orígenes.

Explicamos un poco más sobre esto en [Tulpas 101](#), en los apartados de <Experiencias similares> y <Otros nombres>. También se puede encontrar en [Wattpad](#).

Candelaria también tiene [este blog](#) en Amino sobre diferentes tipos de pluralidad.

Más información sobre el TID [aquí](#).

¿Lxs tulpas se vuelven malignxs? ¿Se pueden volver en tu contra?

La respuesta corta y simple es no. Al pasar cierto tiempo lxs tulpas no van a volverse seres diabólicos y malignos que solo quiere el mal para ti.

Lo que es cierto es que lxs tulpas cambian. De la misma manera que tú creces como persona, aprendes, cambias de opinión, gustos, rasgos de personalidad, etc., lxs tulpas también lo hacen.

Esto no implica un cambio para mal, simplemente un cambio. Al final a nadie le interesa llevarse permanente mal con la persona con la que se tiene que convivir sí o sí porque se comparte cuerpo.

Por eso recomendamos el respeto mutuo, la confianza y la buena comunicación entre los miembros del sistema.

¿Lxs tulpas te quitan vida/salud?

No, o al menos no hay ninguna prueba de ello, o motivo para que pase.

Tener unx o más tulpas es tener más de un individuo/persona/consciencia en un cuerpo y no hay diferencia en cómo es una a cómo es la otra, por lo que no creemos que causen más daño por estar en el cuerpo que el daño que le puede significar a una persona el estar en su propio cuerpo.

Y de manera voluntaria no le vemos mucho sentido. Igual que tu no puedes decir "hoy tengo un resfriado" y resfriarte de verdad, ellos tampoco.

Tienen las mismas capacidades que tú y, al igual que tú, dependen del cuerpo para existir, así que no beneficia a nadie dañar al cuerpo.

¿Qué riesgos conlleva tener un tulpa? ¿Qué puede salir mal?

Para empezar, no hay ningún riesgo en términos de salud física, etc, pero eso no implica que no pueda tener su parte negativa.

Lxs tulpas son algo de por vida, es decir, la decisión de tener un/a tulpa te va a afectar para siempre y hay cosas quizás no tan agradables que van con ello.

Por ejemplo, la falta de privacidad. No vas a volver a estar solx, va a haber alguien siempre contigo que, aunque no esté activx todo el tiempo, sabe lo que está pasando.

También, lo más probable es que quiera switchear, frentear y hacer cosas en el cuerpo, lo que implica que habrá que compartir el tiempo (y el cuerpo). Esto también puede llevar a tener que gastar dinero en algunas cosas como para

hobbies o incluso ropa, pero eso depende ya de cada uno, sus gustos y la situación y dinámica del sistema.

Luego está el stigma. Hay mucho stigma sobre la pluralidad, y la no médica es aún más desconocida y/o aceptada (incluso a veces en espacios plurales), lo que puede implicar tener que mantener como secreto algo que es tan importante para ti y te afecta tanto, o tener una mala reacción de alguien a quien has querido contárselo.

Otra cosa a tener en cuenta, que puede ser tan mala como buena como dar igual, es que seréis más de uno tomando decisiones. Eso implica que no todo va a ir como tú quieres, que vas a tener que ceder y vais a tener que trabajar juntxs para navegar por la vida. Esto puede ir desde cosas más simples como qué película ver a cosas más serias como tal vez qué estudios hacer, trabajo, etc.

Esto va ligado también con el tema romántico y sexual. Cada sistema tiene sus dinámicas al respecto, pero creo que es algo a tener en consideración, el cómo puede afectar el tener a alguien con diferentes gustos que ve y opina sobre todo lo que haces en ese aspecto y que también puede querer hacer sus cosas, además de los problemas de género que pueden ir si un headmate no se identifica con el del cuerpo..

Y lo mismo pasa con amigos, no a todo el mundo le van a caer bien/mal las mismas personas.

En general, cada aspecto de la vida se va a ver afectado, y muchas cosas tienen su contraparte negativa, por eso hay que pensárselo todo tan bien.

¿Cuánto vive un tulpa?

Un/a tulpa es una entidad, igual y equiparable a lo que eres tú (tu personalidad, identidad, persona, etc), que habita el mismo cuerpo que tú, así que vivirá lo mismo que vivirás tú y el cuerpo. Es un pack completo y unido.

Es por eso que insistimos tanto en pensar las cosas bien. Crear un tulpa es una decisión para toda la vida y si no estás seguro de que eso va a ser viable a la larga no lo hagas o espera a estar segurx. No pasa nada por esperarse un tiempo para

crear un tulpa, incluso si ese tiempo son años. Vas a tener toda la vida por delante para disfrutar de los resultados de tu decisión.

¿Los tulpas se pueden deshacer/matar/echar?

Hay gente que dice que sí y gente que dice que no, que solo se quedan "apagados", que están ahí pero sin funcionar y pueden volver, como si estuviesen en stand-by

Independientemente de eso, es algo muy cruel y la mayor parte de la comunidad esta de acuerdo con eso hasta donde sabemos. Hacer eso es, en esencia, acabar con la existencia de alguien, y encima es alguien que (potencialmente) has creado tú voluntariamente.

Si tienes planes de deshacerte de un tulpa o crees que en algún momento podrías querer hacerlo, no hagas un tulpa, piénsatelo mejor.

Una vez una amiga dijo "Un tulpa es para siempre o no es" y nos parece muy acertado. Un tulpa es un gran compromiso, y lo es para siempre. A largo término y afecta en prácticamente todos los aspectos de la vida. Es algo que hay que pensar mucho y muy bien.

Y no, no vamos a enseñar a nadie cómo deshacerse de un/a tulpa.

¿Lxs tulpas pueden usar tu cuerpo?

Sí. Hay dos maneras, switching, que es el cambio completo de quién usa el cuerpo, y la possession, que es un control parcial o más flojo de (usualmente) una parte concreta del cuerpo.

Ambas son habilidades que se tienen que aprender voluntariamente y por norma general requieren el consentimiento y la participación activa de las dos partes.

Para ser algo más específicos, el switching es intercambiar quién controla el cuerpo, es decir que en vez de ser el/la host quien esté "en el cuerpo" y el o la tulpa en el wonderland/headspace/etc, se intercambian (o switchean) esos roles y pasa a estar el/la tulpa en el cuerpo siendo la consciencia activa principal y el/la host pasa a segundo plano, a ese wonderland, vacío, etc.

Y también tenemos que aclarar que possession no implica ninguna posesión sobrenatural, espiritual o así, es simplemente que el/la tulpa use, por ejemplo, un brazo para escribir o jugar a la consola o así.

Tenemos guías sobre diferentes maneras de controlar el cuerpo [aquí](#).

¿Qué diferencia hay entre un tulpa y un amigo imaginario?

Para empezar, la sentiencia; lxs tulpas son sentientes, es decir, tienen sus propias opiniones, gustos, pensamientos, sentimientos, personalidad, etc. diferentes del host, además de que son autónomos, no requieren del host para pensar, moverse, etc. mientras que los amigos imaginarios no, en principio se les tiene que mover y hacer hablar voluntariamente.

Por experiencia y lo que hemos visto en la comunidad, no es algo extraño confundirlos y hay muchos casos de "Oh, mi amigo imaginario es sentiente" (nosotros incluidos).

creación y desarrollo

¿Cómo se crea un/a tulpa?

Tenemos una guía para eso [aquí](#) y también podéis ir a ver la guía de Candelaria [aquí](#) y [aquí](#) (y encontrar diversas guías más avanzadas [aquí](#)).

¿Tienes que estar en soledad al crear un/a tulpa y volver a empezar si te interrumpen?

No es relevante si hay alguien más contigo o no, sobretodo si no te molestan. Sí es verdad que al menos para forzar activamente, puede ser más cómodo que no haya nadie, sobretodo si os cuesta manteneros enfocados.

Si aún así se os interrumpe, no pasa nada, no hay que empezar de cero ni nada similar. Podéis volver a donde lo habíais dejado, continuar otro día o en otro momento, etc.

Y en cuanto a forzar pasivamente, da totalmente igual, lo bueno de forzar pasivamente es que lo puedes hacer en cualquier momento y mientras estás haciendo cualquier otra cosa.

Al final a la hora de crear un/a tulpa la clave es seguir dándole atención, hablándole, etc y encontrar cómo os va mejor hacerlo.

¿Necesito un objeto para crear un/a tulpa?

No, no es necesario ningún objeto para enviarle [energía](#) al/a tulpa ni hacer un [contrato](#) ni nada similar.

Se puede crear un/a tulpa (o más) sin ningún problema sin necesidad de anclarles a un objeto físico en tu posesión, ya sea de valor o no. No hay necesidad de tener este objeto, tener que cuidarlo, etc.

Al fin y al cabo un tulpa, igual que tú, está en el mismo cuerpo que tú, en la misma mente; no depende de ningún objeto externo para existir igual que tú no lo haces.

¿Necesito meditar para crear un/a tulpa?

No. Meditar no es un paso obligatorio o necesario para hacer un/a tulpa, pero a muchos les ayuda, sobre todo al inicio al forzar activamente, o para tener mejor visualización al entrar en el wonderland durante o tras la meditación, centrarse más, etc.

A parte de eso, la meditación es en general (para la vida) beneficiosa y recomendable, así que la tulpamancia es una excusa tan buena como cualquier otra para empezar a meditar.

¿Cuánto se tarda en crear un/a tulpa?

Esto es algo que depende mucho de cada uno. Hay gente que en horas ya tiene un tulpa sentiente y vocal y hay gente que puede tardar meses e incluso años en tener la primera respuesta vocal.

Depende mucho de cómo sea tu mente y de cómo le crees, cómo le fuerces, lo que funcione para ti, etc. Hay demasiados factores, es imposible poner un número, y aunque se le pregunte a mucha gente, compararse con los demás puede no ser muy útil ya que para cada uno va a ser diferente.

Sí es cierto que mucha gente con más de un tulpa dice que, contra más tulpas, más fácil es, pero sigue dependiendo de cada uno.

También se dice que si se tiene otros tipos de pluralidad puede ser más fácil o al menos la experiencia puede resultar diferente.

¿Se puede tener más de un tulpa? ¿Cuántos?

¡Claro! ¡Muchos sistemas tienen más de un/a tulpa, y más de dos y más de tres!

En cuanto al máximo, a cuál es el límite, eso es una pregunta a la que no tenemos respuesta y a la que probablemente no hay respuesta.

Hemos conocido a sistemas con más de 40 tulpas que funcionan bien, pero también a otros que creen que con por ejemplo 7 han llegado al límite de lo que creen que el cerebro puede procesar.

Y hablando de otros tipos de sistemas, sabemos de sistemas con otros orígenes (no tulpamancia) de más de 500 headmates, pero también a sistemas de 2.

Realmente no hay una respuesta concreta a esa pregunta.

¿Se puede hacer un tulpa entre varias personas/compartir tulpa?

Lxs tulpas son personas que, igual que tú, están en tu cuerpo y mente.

De la misma manera que no puedes traspasar tu persona a otro cuerpo, lxs tulpas tampoco pueden y están, en ese sentido, limitado a la cabeza y cuerpo en el que se crean.

Es decir, igual que tu no puedes compartir cerebro con otra persona (no headmate), un/a tulpa tampoco puede, ni puede estar en dos cabezas a la vez.

¿Qué pasa si tengo problemas mentales/psicológicos y hago un/a tulpa?

Si son cosas que te impiden incluso cuidar de ti mismx, nosotros no lo recomendaríamos por la simple razón de que, si cuesta cuidar de uno mismo, más va a costar cuidar y dedicarse a dos, pero es cierto que cada situación es diferente. Tal vez ayuda tener a alguien a quien dirigir tu atención, o un/a tulpa te ayuda a cuidarte, o más un tulpa es beneficioso para tu salud mental al tener a alguien a tu lado que te apoye.

Lo importante es evaluar bien la situación antes de tomar una decisión apresurada, es algo muy importante, permanente y que no te involucra solo a ti.

Soy muy joven, ¿puedo hacer un tulpa?

De nuevo, nuestra opinión no es una sentencia, no somos nadie para decir si se puede o no, pero de nuevo, por norma general no lo recomendaríamos.

Tener un/a tulpa (o más) no es para todo el mundo y no se sabe qué va a ser de la vida cuando se es joven, o se puede no estar teniendo en cuenta todo lo que se debería al tomar la decisión. Pero también es cierto que eso no implica obligatoriamente una mala experiencia.

En nuestro caso, K (tulpa) pasó a existir cuando el cuerpo tenía unos 11 años (no voluntariamente) y aunque en un principio no sabíamos qué estábamos haciendo, ahora no lo cambiaría por nada y estamos felices de que pasase, y hemos oído de otras experiencias similares positivas.

Evalúa bien todo y ten en cuenta de que esto es algo de por vida, es como hacerse un tatuaje o adoptar una mascota, tener un hijo etc. Es para siempre y conlleva sus consecuencias y responsabilidades.

¿Puedo hacer un/a tulpa basándome en un personaje o persona?

En este caso podemos estar hablando de fictives y factives.

No hay nada malo en tener una apariencia de referencia o una personalidad de un personaje como base, solo recomendamos tener en cuenta el dejar esto separado de las memorias del personaje de referencia a ser posible, ya que no nos parece una experiencia bonita el conservar algún recuerdo.

También hay que tener en cuenta que tener la apariencia y/o personalidad de alguien no implica ser ese alguien, sino estar basado en esa persona o personaje, lo que a su vez implica que es solo el comienzo; se puede crecer de eso, cambiar, etc. y el parecerse a alguien no es algo definitivo.

¿Por qué puede ser malo que tulpas tengan memorias pasadas?

Opinión personal basada en experiencia Es un tema muy complicado y depende de cada uno pero en nuestra opinión y experiencia (hablando de memorias pasadas de algún libro, serie película, etc), no encontramos agradable recordar amigos, familia y otros seres queridos o lugares que nunca volverás a ver.

Pero además de eso, sobre todo en las historias suelen haber drama y ese drama puede estar ligado a los personajes (tanto "los buenos" como "los malos", etc).

Al crear a alguien con esos recuerdos, estás obligándole a tener recuerdos dolorosos y difíciles de recordar, cosa que, siendo algo evitable, nos parece algo feo de hacerle a alguien.

Si sucede accidentalmente, no hay mucho que hacer, hay que vivir con ello; pero si se puede evitar, nos parece una mejor opción.

Ya en términos más generales, creemos que cualquier clase de memoria pasada (inclusive las potencialmente creadas por la/el host a la hora de la creación) condiciona hasta cierto punto el quién puedes ser o llegar a ser, y nos parece un limitante innecesario.

¿Un/a tulpa tiene que ser una persona humana o puede ser otras cosas?

No, no tiene que ser humana ni identificarse como tal.

Igual que con cómo funciona la imaginación, el wonderland y lo que sucede en él no tiene límites. Es lo mismo. Tanto hosts como tulpas podéis tomar la forma que queráis al visualizar, igual que también sois libres de identificaros como queráis.

Aunque tener una forma y/o identificarse con una forma no-humana no implica que se tengan esas capacidades en el mundo físico. El cuerpo sigue siendo el cuerpo y el cerebro sigue siendo el cerebro. Aunque sí puede alterar comportamientos o maneras de ver las cosas, el cuerpo por ejemplo no podrá volar ni le saldrán alas por mucho que hayan headmates que, con su forma, puedan hacerlo en el wonderland.

De la misma manera el funcionamiento de la cabeza tampoco cambiará, no podréis ver el futuro aunque la especie de uno de vosotros tenga esa capacidad, ni el cuerpo tendrá poderes mágicos aunque en el wonderland podáis lanzar fuego y hacer levitar cosas.

El cerebro tampoco cambiará en cuanto a capacidades, aunque uno de los headmates sea, por ejemplo, un cocodrilo, seguirá teniendo la capacidad de pensar y hablar como una persona (porque el cerebro sigue siendo el de un humano y por lo tanto funciona como tal).

Hasta donde sabemos, también pueden ser 2D, aunque en el caso de querer imponerlo en el plano real no sabemos bien cómo funcionaría, pero poderse se puede y hay gente que lo hace.

Hay que mencionar también que todos tenemos derecho a cambiar nuestra apariencia y está bien dejar a todos experimentar con ello. Lxs tulpas también crecen, cambian de opinión, gustos, preferencias, etc. y eso puede afectar el cómo se quieren expresar en cuanto a forma o identidad, y no hay nada malo con ello.

¿Es obligatorio dibujar a tu tulpa para crearlo?

No, no es obligatorio o necesario.

Se puede simplemente imaginar su apariencia o si se ve necesario usar alguna clase de imagen para ello, no es necesario que sea un dibujo hecho por ti, puedes usar creadores de avatares online como Rinmaru, Picrew y muchos más, pero es solo una ayuda para la visualización, no algo obligatorio.

Hay que tener en cuenta también que independientemente de si se usa una imagen para empezar a visualizarle o no, eso no hace que su apariencia sea permanente. Lxs tulpas son personas, y como personas que son cambian y con ello pueden cambiar su apariencia si quieren.

¿Un tulpa puede crear a otro tulpa?

Sí. Igual que tú puedes, otro tulpa también puede, aunque dependiendo de cómo sean las dinámicas de sistema a lo mejor se le puede hacer más difícil, si no acostumbra a ser la consciencia principal, no es muy activx etc , pero es algo totalmente posible.

De todas maneras, es muy difícil que no seas consciente de esto, ya que compartís memoria y sabrías si se está forzando a otrx tulpa.

Además, al ser algo tan importante, recomendamos hablarlo entre los diferentes miembros del sistema y tomar decisiones al respecto juntos.

¿Si hablo con mi subconsciente no estaría creando un/a tulpa?

Aunque no tenemos muy claro la explicación de "subconsciente" que se está dando al preguntar esto (porque es un concepto algo abstracto), aquí está nuestra respuesta.

Honestamente no sabemos si al ser plural (al menos con la tulpamancia) el subconsciente es propio/de cada headmate o si es algo compartido del sistema, pero en el caso de ser singlet (es decir, ser una sola persona en el cuerpo), al hablar con tu subconsciente te estás hablando a ti mismx, aunque sea "una parte de ti de la que no eres consciente", similar al monólogo interno, mientras que para crear un/a tulpa implica hablar con el/la tulpa o la idea de estx tulpa.

Esto no quiere decir que no pueda pasar que se cree un tulpa accidentalmente al hablar/tratar de hablar con el subconsciente. Seguramente puede pasar, pero no va a pasar cada vez que alguien trate de hablar con su subconsciente.

Aunque (esto solo son teorías) puede que el hablar/tratar de hablar con el subconsciente mientras se piensa "uy, y si con esto accidentalmente creo un/a tulpa" o similar sugestione al cerebro y aumente esas probabilidades de que se cree un/a tulpa accidentalmente.

Pero dejando a parte esa sugestión, no creemos que hablar con el subconsciente (implicando que el subconsciente sea una parte de ti) sea diferente a tener un OC, leer un libro, amigo imaginario, etc en cuanto a riesgo de crear un/a tulpa accidentalmente.

Día a día

¿Usar el cuerpo es algo importante o solo un hobby?

[Opinión personal, K] Siempre he abogado por que sea algo prácticamente obligatorio ya que lo veo necesario para el desarrollo de una persona.

Entiendo que haya tulpas sin interés en frentear y entiendo que en sistemas grandes puede ser complicado que cada uno tenga su tiempo, pero creo que es algo muy necesario.

Las personas crecen a raíz de sus experiencias, de los contactos que tienen con la gente, de las cosas que aprenden y experimentan, y aunque en el wonderland se pueden hacer infinita cantidad de cosas y emular aspectos de la vida real, la relevancia que tienen es muy diferente a experiencias en el mundo físico, además de que el aspecto social está limitado (y no le veo el mismo valor a socializar con alguien del sistema a socializar con alguien externo a él). Los wonderlands son buenos, pero los veo como una caja de cristal, hay mucho que experimentar fuera. Y sí, ver la vida desde los ojos de tu host puede ser útil, pero no es lo mismo.

Hacer tú las cosas que a tí te gustan tiene un valor mucho más grande de lo que los hosts piensan, porque generalmente es algo que dan por sentado, pero para tulpas puede no ser así e incluso hacer tareas del día a día para los tulpas puede cobrar una relevancia mucho más grande e implicar un gran desarrollo personal, ya que no es algo que se pueda experimentar en el wonderland.

¿Lxs tulpas están contigo cuando te bañas? ¿O esperan fuera?

Lxs tulpas conviven contigo, en tu cabeza y en tu cuerpo, así que no hay concepto de "esperar fuera", ya sea durante el baño o cuando se va al WC.

Host y tulpa/s son un pack inseparable, se mueven a todas partes juntxs.

Si que es cierto que pueden no estar pensando o viendo lo que tú ves de manera activa en ese momento, pero igual que tú sabes y recuerdas que te has duchado, etc, ellxs también lo saben y recuerdan.

Lo mismo pasa cuando unx se cambia, está con su pareja, etc.

Se comparte la misma memoria, así que no es algo evitable, aunque, de todas maneras, el cuerpo es de ambos.

¿Lxs tulpas comen?

Lxs tulpas no necesitan comer, aunque algunxs pueden disfrutar el comer en el wonderland, pero no como necesidad sino con fines recreativos. Lo que necesita comer es el cuerpo para conseguir sus nutrientes, seguir funcionando, etc.

Algo diferente es querer comer, querer probar algo por conocer el sabor, etc. igual que a cualquiera se le puede antojar comer algo por capricho. Pero no es una necesidad y no va a pasar nada si no comen en el wonderland.

¿Es obligatorio tener y/o usar el wonderland?

Tener o usar un wonderland no es necesario ni obligatorio, y menos que sea complejo o tener más de uno (que se puede).

Pasa que suele ser recomendable y útil, sobre todo cuando se está empezando, tanto para forzar activamente como para que el/la tulpa forje su identidad (si es que está de alguna manera ligada a su apariencia). Pero esto no implica que el wonderland tenga que ser complicado, incluso con una sala blanca ya sirve, pero de nuevo, no es necesario, solo una herramienta útil.

Otros, sobretodo cuando son más de dos en un sistema, también lo ven útil como sitio de reunión, para poder hablar cara a cara, etc.

También hay que tener en cuenta que es divertido. Es un lugar en el que se puede hacer de todo (no tiene ni que estar sujeto a ninguna ley física) y generalmente es mucho más fácil de visualizar ahí que imponer la visualización en el plano real (imposition).

¿Qué se siente al estar en el wonderland mientras la otra persona utiliza el cuerpo?

Hasta donde tenemos entendido, esta es una experiencia bastante personal que en cada sistema se vive diferente.

En nuestro caso en el día a día no usamos el wonderland, y la persona que no está frenteando (usando el cuerpo) está o "apagada" o "funcionando a bajo rendimiento" (es decir, casi no funcionando) o viendo y comentando lo que pasa (sin ser la consciencia principal), pero sin estar en el wonderland o tener consciencia de la forma del cuerpo, sino simplemente existiendo, sin consciencia espacial o así. Como en un vacío del que no eres consciente de que estás.

Pocas veces uno ha "hecho algo" mientras el otro frentea, pero siempre cosas simples. Nuestro procesamiento paralelo es muy malo.

Por el contrario sabemos de tulpas o hosts que sí usan el wonderland siempre o casi siempre y/o que unx puede hacer cosas mientras otrx frentea, etc.

¿Un/a tulpa puede tener una discapacidad que no haya decidido el/la anfitrión/a?

No, igual que tampoco puede tener una discapacidad aunque lo quiera el anfitrión, ya que no puedes generarte una discapacidad a base de fuerza de voluntad (esto va tanto para el/la host como para el/la tulpa o tulpas).

Por supuesto, si es una discapacidad de movilidad por ejemplo, sí puede pasar que el/la tulpa vaya por ejemplo en silla de ruedas en el wonderland, pero se puede cambiar o revertir a voluntad y no afecta en nada a cuando el/la tulpa usa el cuerpo físico.

Con otros tipos de pluralidad (al menos hasta donde sabemos, en la pluralidad traumagénica, es decir, con orígenes en trauma) sí puede pasar que hayan headmates ciegos, sordos, con movilidad limitada, etc. o diferentes trastornos y eso se traslada también a cuando usan el cuerpo ya que ciertas partes del cerebro se "apagan" o funcionan distinto.

Pero esto no es algo que pase con tulpas, o al menos no hemos oído nada al respecto.

Lo que sí que pasa es que en el caso de personas con discapacidades, enfermedades o similar, éstas se van a trasladar a lxs tulpas también, se quiera o no. Por ejemplo, si alguien es sordo, aunque cree a un tulpa que pueda oír, al frentear va a seguir sin poder oír. Pero por ejemplo con la neurodivergencia, ésta se puede expresar de diferentes maneras en los diferentes tulpas.

METAFÍSICA

¿Es necesario darle energía a mi tulpa/darle cada día?¿Hasta cuándo y porqué?

No estamos seguros, aunque puede que lo que tenemos que decir al respecto puede ayudar:

Hay, para simplificarlo, dos maneras de ver el fenómeno de la tulpamancia. Es decir, dos explicaciones alternativas para el mismo suceso: la **metafísica** (la que tiene que ver con energías, etc) y la **psicológica o neurológica** (que es cuando hablamos de forzar, cosas que pasan en el cerebro, etc)

Nosotros prácticamente solo sabemos sobre la segunda, la psicológica, pero ya que son explicaciones "paralelas" (y unido a lo poco que sabemos sobre la metafísica) podemos sacar conclusiones.

Cuando fuerzas activamente, el hacerlo de manera continua facilita y/o acelera la creación [definiciones de forzar [aquí](#) y [aquí](#)].

El parar de hacerlo un día, o no hacerlo de manera diaria no implica que al/a tulpa le vaya a pasar nada, pero hay que tener en cuenta que si no fuerzas, el/la tulpa no "se va a crear". Por eso se suele recomendar hacerlo de manera frecuente y/o regular o, como mínimo, forzar pasivamente.

Si esto lo pasamos a "energías", podríamos deducir que aunque no sea obligatorio hacerlo de manera diaria, sigue siendo recomendable hacerlo de manera regular.

En cuanto a hasta cuando es necesario darle energía, según las guías que leímos al respecto (de la comunidad inglesa) cuando un tulpa pasa a ser autónomo, o sentiente, al ser una persona diferente, pasa a generar su propia energía de manera autónoma, igual que tú tienes/generas la tuya (si crees en esto).

Pero de nuevo, esta no es la única manera de ver las cosas, y como nosotros no creemos en temas metafísicos, nunca hemos ahondado al respecto, así que no podemos responder a cosas muy concretas.

Lo que sí recomendamos es, al buscar información al respecto en la comunidad hispanohablante id con cuidado, porque está llena de mala información, creepypastas, etc. Y si dudáis de algo, siempre podéis preguntar aquí al respecto, porque lo que sí podemos hacer es desmentir mentiras.

¿Cómo hago el contrato?

No estamos seguros del objetivo inicial del contrato ni su utilidad real. No es algo necesario ni imprescindible, en la comunidad inglesa por ejemplo, no sabemos de nadie que haga nada similar ni de nadie que haya tenido problemas por ello, aunque por lo que hemos leído del contrato sí que hay algunas cosas que pueden ayudar en el proceso de creación de un tulpa, como escribir o dibujar su apariencia física y su personalidad u otra clase de descripciones.

Por otro lado, lo que hemos leído sobre los contratos incluye cosas que nos parecen totalmente prescindibles como las limitaciones/reglas/etc. No creemos que sea saludable crear una relación basada en reglas estrictas e inquebrantables, nos parece un escenario más cercano a algún tipo de esclavismo que a una amistad.

En resumen, si algo del contrato te puede ayudar, hazlo, pero no es necesario ni el completo es algo que se tenga que tomar al pie de la letra.

¿Lxs tulpas pueden ir a Realidades Deseadas?

Honestamente, no sabemos mucho sobre Realidades Deseadas, y menos sobre combinaciones entre RDs y tulpas u otros tipos de headmates, pero al menos con tulpas no creemos que haya problema con ello ya que al final igual que tú (host) puedes ir, lxs tulpas no son diferentes a tí y tienen los mismos recuerdos y conocimientos sobre esa Realidad Deseada, así que deberían poder ir también. Y como alguien comentó en Wattpad, las Realidades Deseadas no son muy diferentes de los wonderlands.

¿Tus tulpas se pueden comunicar contigo por mensaje?

En el sentido de enviar un mensaje por alguna aplicación y que el tulpa (de alguna manera que no involucre al cuerpo del sistema) responda no. O al menos

no que nosotros sepamos. Nunca hemos leído nada al respecto, ni en los recursos de la comunidad ni a miembros hablando al respecto, y nuestros conocidos tampoco.

Lo que sí se puede hacer es proxy, es decir que la persona usando el cuerpo escribe lo que la otra persona quiere escribir/decir y lo envía, pero no sabemos nada de mensajes enviándose mágicamente o similar.

Además de que la única manera de un headmate de interactuar físicamente con el exterior es usando el cuerpo, así que tampoco vemos cómo podría funcionar.

¿Los tulpas pueden mover cosas de la vida real o materializarse?

Con esfuerzo y práctica se puede aprender a ver a los tulpas en el plano real por así decirlo, pero es solo como una alucinación provocada (visual, auditiva, táctil...) es decir, es cuestión de percepción sensorial y únicamente sirve para los miembros de ese sistema, lo que implica que otras personas no van a verlo, además de que por vívida que sea, no deja de ser una alucinación, no hay un cuerpo real, por lo que no pueden mover objetos (aunque al entrenar la imposición táctil tú sí puedes sentir cuando te tocan).

No sabemos de ningún/a tulpa que haya podido mover cosas del mundo real (usar el cuerpo para eso no cuenta), y tampoco materializarse físicamente.

Pero como mencionamos, lo que sí es posible es "estar" en el mundo real e interactuar con él al usar el cuerpo, es decir, intercambiar (switchear) quién está en control del cuerpo del sistema. En ese caso, el/la/lxs tulpas sí pueden interactuar con el medio igual que el/la host puede.

CONTACTO

Dreamspace [A&K] en Amino
dreamspaces en Discord
@akn_dreamspace en Twitter
@Dudas_Tulpas en Wattpad

QUIÉN SOMOS
nuestras guías y recursos

Link del documento:

<https://docs.google.com/document/d/1pbicONrOJw3mujkl1Lz3ogIPhGCLNJJtMpZ6J3-ywnq/edit?usp=sharing>