



# MÁS ALLÁ DE LAS CREENCIAS

Maneras alternativas  
de trabajar con delirios,  
ideas obsesivas  
y experiencias inusuales

TAMASIN KNIGHT

# MÁS ALLÁ DE LAS CREENCIAS

**Maneras alternativas**  
de trabajar con delirios,  
ideas obsesivas  
y experiencias inusuales

TAMASIN KNIGHT

Prefacio de RUFUS MAY  
Epílogo de ELAINE HEWIS

**TÍTULO** *Más allá de las creencias*  
*Maneras alternativas de trabajar con delirios,*  
*ideas obsesivas y experiencias inusuales*



Licencia Creative Commons (CC BY-NC-ND 4.0)  
Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional

Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.  
Bajo los siguientes términos:

Atribución — Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.

NoComercial — Usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales.

SinDerivadas — Si remezcla, transforma o crea a partir de el material, no podrá distribuir el material modificado.

No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

**AUTORA** © Tamasin Knight, 2013

**TRADUCCIÓN** Este texto se ha traducido de manera colectiva, entre las personas que han participado se encuentran: Anastasia Leontopoulou, Silvia Pinal Seoane, Sofía Quintana Alonso y Carlos Soler González.

**CORRECCIÓN** Álvaro Recio Diego y Yolanda Centeno.

**EDITA** LoComún | [madinamerica-hispanohablante.org](http://madinamerica-hispanohablante.org)  
Biblioteca Social Hnos. Quero (Granada) | [bsquero.net](http://bsquero.net)

**ISBN** 978-84-09-05769-6

**D.L.** Gr. 12/2019

**PVP** 5 €

**1.ª edición** enero 2019 | 500 ejemplares

*Las traductoras, correctoras y diseñadoras que han trabajado en esta publicación no obtienen ningún lucro personal con ella. Los beneficios económicos que pudiera haber irán destinados a proyectos colectivos que contribuyan a cuestionar el orden social existente y crear alternativas a la realidad actual.*

## ÍNDICE

PRÓLOGO .....	IX
AGRADECIMIENTOS.....	1
NOTA PRELIMINAR.....	3
PREFACIO .....	7
INTRODUCCIÓN.....	13
ANTECEDENTES.....	15
Las creencias inusuales vistas como un continuo.	16
Se corresponde con hallazgos de la población general.....	17
El enfoque de la Red de Escuchadores de Voces.	18
Diferentes definiciones de ayuda .....	22
NUEVAS INVESTIGACIONES.....	23

BENEFICIOS ADICIONALES .....	25
Formas prácticas de afrontamientos simples y fáciles.....	25
Ayudar a aquellos que no son ayudados por los métodos más tradicionales .....	25
Una identidad más positiva y no causar mayor angustia .....	26
Involucrar a aquellos que no tienen una explicación psiquiátrica.....	28
 TÉCNICAS.....	 29
Principios fundamentales.....	31
<i>Escuchar</i> .....	31
<i>Pensar creativamente</i> .....	33
<i>Consultar libros y otro tipo de bibliografía que aborde el contenido de la realidad del individuo</i> .....	35
Estrategias para reducir el miedo y aumentar el control .....	37
<i>Estrategias de protección</i> .....	37
<i>Tomarse un descanso</i> .....	41
<i>Predecir y planificar situaciones difíciles</i> .....	41
<i>Autoafirmación</i> .....	43
<i>Darle la vuelta a la situación</i> .....	45
Estrategias para mejorar el afrontamiento.....	45
<i>Hablar y apoyar</i> .....	45
<i>Darle a la persona esperanza y permitirle que sienta control sobre la situación</i> .....	48

Reforzar la autoestima y otros aspectos de la vida del individuo.....	50
Tener una estructura .....	52
Acción social.....	53
Estrategias de resolución de problemas .....	54
Superar problemas.....	54
Lidiar con la sociedad en su conjunto .....	57
Métodos de afrontamiento alternativos.....	58
No atraer atención negativa .....	58
Conductas alternativas .....	59
Retrasar acciones.....	61
Meditación.....	62

ESTRATEGIAS PARA AYUDAR A PERSONAS CON CREENCIAS SOBRE ABDUCCIÓN ALIENÍGENA, EXPERIENCIAS ESPIRITUALES Y TELEPATÍA.....	65
---	----

GRUPOS DE APOYO MUTUO DE CREENCIAS INUSUALES .....	79
El grupo de creencias inusuales de Exeter: ¡MÁS VALE QUE TE LO CREAS!.....	83
Introducción .....	83
¿Qué significa el grupo ¡MÁS VALE QUE TE LO CREAS! para los que acuden a él?.....	85
¿Cuáles son los beneficios adicionales del grupo ¡MÁS VALE QUE TE LO CREAS!?.....	93
Conclusión.....	95

RESUMEN: ACEPTAR CREENCIAS INUSUA- LES Y VIVIR CON ELLAS. ....	97
Escucha activa y pensamiento creativo .....	99
Revisar la bibliografía específica sobre el tema. ....	100
Estrategias para reducir el miedo y aumentar el control. ....	100
Estrategias para mejorar el afrontamiento .....	101
Estrategias de resolución de problemas .....	101
Métodos de afrontamiento alternativos. ....	102
Conclusiones. ....	103
FUENTES. ....	105
EPÍLOGO .....	109

## **PRÓLOGO**

*por Colectivo LoComún*

Muchas personas no nos sentimos muy acompañadas ni cuidadas con el modo en que la psiquiatría viene tratando los malestares y sufrimientos psíquicos. A día de hoy lo hace básicamente desde un modelo biomédico que patologiza lo que considera «síntomas» y los enmarca dentro de las distintas etiquetas diagnósticas que se sitúan bajo la categoría de «enfermedad mental» (a veces da el pequeño paso de hablar de «trastornos mentales», pero nunca renuncia a un afán clasificador que por su propia naturaleza tenderá a ser reduccionista). Un modelo en consonancia con una sociedad que oculta, que rechaza, que olvida o que incluso trabaja por suprimir las diferencias y la diversidad. Un sistema homogeneizador donde los diagnósticos priman sobre las historias de las personas.



Desde hace tiempo vienen editándose, principalmente en otros idiomas, materiales con abordajes diferentes que pueden resultar muy útiles para las personas que viven este no sentirse ayudadas, acompañadas o comprendidas en sus experiencias inusuales, ya sea en su propio entorno o en los servicios de atención a la salud mental. Su utilidad se amplía a todos aquellos profesionales, amistades o familiares que se sienten limitados por esos marcos excesivamente rígidos más extendidos en el sistema y en el imaginario colectivo sobre cómo apoyar a quien pueda tener creencias no compartidas por los demás u otras experiencias como escuchar voces, convivir con ideas obsesivas o tener conductas consideradas anómalas o poco habituales.

*Más allá de las creencias* es una muestra de esos materiales con otro enfoque que desde LoComún consideramos prioritario divulgar tanto en nuestro territorio como en nuestro idioma, con el objetivo de facilitar que el mayor número de personas puedan acceder a estos otros conocimientos y puntos de vista. Creemos que la necesidad de editar este tipo de materiales es apremiante; necesitamos con urgencia otras narrativas sobre el sufrimiento psíquico, otras herramientas pensadas por o al menos junto a quienes viven y vivimos con estas experien-

cias, y no solo para; herramientas desde el respeto a la autonomía, la capacidad de elegir y decidir, la no imposición y el no autoritarismo; y también herramientas que sean operativas, trasladables a nuestras vidas, traducibles en mejoras tangibles para las personas y la sociedad en su conjunto.

El hecho de que hayamos apostado, junto a la Biblioteca Social Hermanos Quero, por una edición impresa responde a la necesidad que tenemos de asentar conocimientos que impliquen una dimensión práctica. Con frecuencia, las publicaciones digitales sucumben al ritmo frenético de internet y se esfuman sin haber compartido realmente todo su potencial. Vivimos tiempos en los que podemos llegar a saber mucho y poder muy poco, razón por la cual creemos que ciertas lecturas exigen tiempo y calma, algo que no siempre una pantalla puede garantizar. Los saberes que perseguimos son aquellos que nos permiten transformar la realidad.

Tamasin Knight ha trasladado a la experiencia de convivir con creencias inusuales (que en un lenguaje más patologizador o psiquiátrico se conocerían como delirios, ideas sobrevaloradas, obsesivas, pensamientos intrusivos...) el trabajo y el modelo que comenzaron en su día Marius Romme y Sandra

Escher sobre la escucha de voces. Hoy hay una Red de Escuchadores de Voces organizada a nivel internacional, congresos mundiales de Escucha de Voces (el primero en 2009 en Maastricht, Holanda; el último hasta la fecha de la primera edición de esta guía, en 2018 en La Haya, de nuevo en Holanda, tras haber pasado por distintos territorios, el Estado español incluido). Partiendo de la idea de que las creencias inusuales no son un problema en sí —tal y como sucede con la escucha de voces—, sino que pueden serlo según se traten, según se aborden y desde dónde sean vividas, *Más allá de las creencias* ofrece numerosas claves y, como decíamos, ideas prácticas para afrontarlas y convivir con ellas. El libro puede ser utilizado por profesionales, por el entorno y por las propias personas a quienes estas vivencias les estén generando sufrimiento o malestar en su día a día: está al alcance de cualquiera porque no requiere una formación especializada (otra ventaja más de materiales como este que tienes entre manos, y una razón más para traducir, editar y/o escribirlos).

A través de estas páginas recorreremos estrategias que no pasan por el juicio a las creencias de cada persona, ni tienen como objetivo su eliminación. Al contrario, las bases serán la escucha activa, el

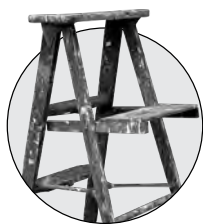
pensamiento creativo, el apoyo mutuo, la conexión con el otro, la creación de espacios seguros y acogedores donde poder compartirnos sabiendo que va a haber una aceptación... y contar con estrategias concretas para reducir miedos y aumentar sensación de control y de protección, o para afrontar mejor las creencias, resolver problemas que puedan generarnos o encontrar conductas alternativas a aquellas que sean poco cuidadosas con nosotras y nosotros mismos o nuestro entorno.

El enfoque de proporcionar ayuda para afrontar y convivir con las creencias inusuales en vez de empeñarse en su eliminación, que además suele generar desconfianzas (seguramente sea más habitual que el individuo deje de hablar de ellas por ese continuo cuestionamiento y rechazo que la pretendida eliminación del esquema de pensamiento y sistema de creencias), no solo parte de la realidad práctica de estar ya mejorando las perspectivas vitales de muchas personas que han pasado a vivir una vida que sienten más valiosa y menos difícil, también implica un posicionamiento ético y político que no solo respeta, sino que también valora la diferencia y la diversidad en la sociedad, el derecho a ser, pensar, sentir, hacer... distinto. Esta posición, donde la diversidad es algo valioso y donde

se reconoce lo transformador del apoyo mutuo, va mucho más allá que cualquier diagnóstico y cualquier síntoma recogidos en un manual de salud mental. Esta posición está en consonancia con esa sociedad distinta y posible que queremos construir.

Ojalá este libro pueda aportar otro grano de arena más en ese camino.

*Colectivo LoComún*



**T**amasin Knight parte de que las creencias inusuales (o delirios, ideas obsesivas y pensamientos intrusivos, en un lenguaje más clínico) no son un problema en sí, sino que podrán serlo o no según se traten, se aborden y desde dónde se vivan. En su libro (que puede ser utilizado tanto por las personas que experimentan estas vivencias con sufrimiento o malestar en su día a día, como por su entorno y profesionales que deseen practicar otras formas de acompañamiento) ofrece numerosas claves e ideas prácticas y concretas para afrontar esas experiencias.

El enfoque de proporcionar ayuda para afrontar y convivir con las creencias inusuales en vez de empeñarse en su eliminación, que además suele generar desconfianzas, no solo parte de la realidad práctica de estar ya mejorando las perspectivas vitales de muchas personas que han pasado a vivir una vida que sienten más valiosa y menos difícil, también implica un posicionamiento ético y político que no solo respeta, sino que también valora la diferencia y la diversidad en la sociedad, el derecho a ser, pensar, sentir, hacer... distinto.

*LoComún*

BIBLIOTECA SOCIAL HNOS. QUERO

ISBN 978-84-09-05769-6



9 788409 057696

## TAMASIN KNIGHT

empezó a interesarse en enfoques alternativos en salud mental a raíz de su propia experiencia de psiquiatrización al manifestar creencias y experiencias inusuales. Es médica de salud pública en Inglaterra y colaboradora en *Asylum Magazine* o en webs como *Mad in America*; este es su primer libro, publicado originalmente en inglés y ahora traducido al castellano.



# LoComún

Politizando el sufrimiento  
psíquico desde la reflexión  
y la revuelta.

Construyendo en común,  
construyendo lo común.

BIBLIOTECA SOCIAL  
**HNOS. QUERO**

BIBLIOTECA LIBRERÍA CEN-  
TRO DE DOCUMENTACIÓN  
ESPACIO DE ENCUENTRO  
Y AUTOORGANIZACIÓN

[www.bsquero.net](http://www.bsquero.net)

## otras coediciones

*Escritos contrapsicológicos  
de un educador social*

Josep Alfons Arnau

(Primera Vocal | BSHQ, 2012)

*Saldremos de esta.*

*Guía de salud mental para*

*el entorno de la persona en crisis*

Javier Erro (Primera Vocal | BSHQ, 2017)