



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
Biblioteca Social Hnos. Quero (Granada) | 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

<i>Reforzar la autoestima y otros aspectos de la vida del individuo</i>	50
<i>Tener una estructura</i>	52
<i>Acción social</i>	53
Estrategias de resolución de problemas	54
<i>Superar problemas</i>	54
<i>Lidiar con la sociedad en su conjunto</i>	57
Métodos de afrontamiento alternativos.....	58
<i>No atraer atención negativa</i>	58
<i>Conductas alternativas</i>	59
<i>Retrasar acciones</i>	61
<i>Meditación</i>	62
 ESTRATEGIAS PARA AYUDAR A PERSONAS CON CREENCIAS SOBRE ABDUCCIÓN ALIE- NÍGENA, 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
<i>Introducción</i>	83
<i>¿Qué significa el grupo ¡MÁS VALE QUE TE LO CREAS! para los que acuden a él?</i>	85
<i>¿Cuáles son los beneficios adicionales del grupo ¡MÁS VALE QUE TE LO CREAS!?</i>	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

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría agradecerles a muchas personas la ayuda, los consejos y el apoyo a lo largo del proceso de escritura de este libro y la investigación que llevó a él. Algunos de ellos son Rufus May, Janice Hartley, Dave Harper, Sarah Wright, Vicky Nicholls, Andrew Barkla, Elaine Hewis, Clare Coutts, Joe Miller, Michael Knight, Terence McLaughlin, Chris Stirk, Stuart Whomsley, Eleanor Greenwood y todos los entrevistados y las personas que participaron en la investigación de diferentes maneras. Gracias también a la Mental Health Foundation por el apoyo económico que en parte financió la investigación.

NOTA PRELIMINAR

de la autora y del editor original de la obra

Haciendo referencia a maneras alternativas y de autoayuda en el trabajo con delirios, ideas obsesivas y experiencias poco comunes, este libro no pretende sustituir a la ayuda profesional. Si tiene cualquier tipo de dudas relacionadas con su salud, debería consultar a su médico o a otro profesional de la salud de forma inmediata. El editor, el autor y los distribuidores no se responsabilizan si se decide en contra de esta advertencia. Tampoco son responsables de cualquier daño que pueda experimentar a causa de tratamiento médico o psiquiátrico.

Si piensa iniciar un proceso de retirada de la medicación psiquiátrica que le pueden haber prescrito debido a creencias inusuales, es importante que tenga en cuenta que los problemas que motivaron que le prescribieran fármacos pueden volver al dejar de tomarlos. Las decisiones de dejar los

fármacos psicotrópicos deberían ser tomadas de manera crítica y responsable. Es importante tener un entorno seguro y de apoyo en el que emprender tal decisión y considerar la posibilidad de experimentar alguna de las llamadas recaídas, o bien el empeoramiento de su estado. Puede que la retirada de la medicación no funcione para todas las personas. A veces la dificultad de la retirada o los problemas psicológicos y emocionales de base parecen insuperables, por lo que muchas personas deciden mantener dosis inferiores o menos fármacos.

Si opta por dar peso a las opiniones expresadas en este libro, será opción suya. Ninguna forma alternativa o método de autoayuda mencionado en él se recomienda como un sustituto de la consulta médica profesional, del diagnóstico y del tratamiento, y no se hacen comparaciones entre tales métodos alternativos y el tratamiento con medicación psiquiátrica u otro tipo de intervención psiquiátrica. Ni el editor, ni el autor ni los distribuidores alegan que la información que contiene este libro «curará» o será el remedio de la enfermedad.

Ya que muchos factores individuales (estado físico y psicológico, circunstancias sociales, etc.) ejercen una influencia importante en la manera en que uno

lidia con los problemas emocionales, las declaraciones individuales en este libro no deberían ser interpretadas como advertencias transferibles al resto de lectores.

El editor, el autor y los distribuidores no asumen ninguna responsabilidad sobre cualquier lesión o daño a personas o propiedad por el uso de cualquiera de los métodos, instrucciones o ideas mencionadas en el material de este libro. Cualquier terapia no iniciada o completada, así como el uso de cualquier referencia o régimen de tratamiento posterior que se haya buscado como resultado de comprar o leer este libro, es exclusiva responsabilidad del lector.

El editor, el autor y los distribuidores no aceptan ninguna responsabilidad legal de aquellos lectores que optan por determinar sus propios cuidados y sus propias vidas.

Tamasin Knight y Peter Lehmann

PREFACIO

James Brown, artista de música soul, fallecido en 2006, no usaba internet porque creía que el FBI tenía cámaras con las que espiaba a las personas a través de sus ordenadores. ¿Estaba delirando James Brown? Pues si uno echa un vistazo a las decisiones y los puntos de vista de algunos de los líderes mundiales, me parece que los delirios dependen del ojo de quien los mira. Yo sugeriría que preguntarse si James Brown tenía o no tenía ideas delirantes sobre internet es equivocado. Lo que preferiría preguntar es: ¿Cómo afrontaba James Brown esta creencia? En su caso, no usando internet. Gracias a la investigación pionera de Tamasin Knight, que está recogida en este *Más allá de las creencias*, estoy convencido de que esta es la manera de abordar las creencias inusuales, incluso aunque alguien haya sido considerado psicótico en fase aguda por los servicios de salud mental. En lugar de etique-

tar y tratar de eliminar las creencias inusuales de alguien, si la persona está apegada a sus creencias, ¿por qué no ayudarla a vivir con ellas?

Estaba de facilitador en un grupo de apoyo mutuo el otro día cuando empezamos a hablar sobre la paranoia. «No creo que la paranoia exista», dijo un miembro del grupo. Otro miembro estaba de acuerdo: «Siempre hay un mensaje importante dentro del sentimiento de miedo que debe ser escuchado». El grupo de apoyo mutuo se llamaba ¡POR INCREÍBLE QUE PAREZCA! y estaba inspirado en el trabajo de investigación de Tamasin Knight, que este libro documenta. La idea pionera que presenta es que, aunque los demás consideren que alguien tiene ideas delirantes, el problema no son las creencias inusuales, sino la manera en que se tratan.

El estudio de Tamasin Knight se basa en el influyente trabajo realizado por los investigadores Marius Romme y Sandra Escher sobre la escucha de voces. Su conclusión es que la sociedad y los individuos que en ella residen necesitan aceptar que la escucha de voces es una experiencia normal para muchas personas y existen muchas maneras de vivir con las voces, por lo que no es necesario eliminarlas para ayudar a quienes las escuchan. En la práctica, tratar de eliminar las voces de la

gente siempre ha sido una operación sin éxito. El trabajo de Tamasin Knight propone que esto también es así en el caso de las creencias inusuales, que nosotros como sociedad necesitamos aceptar que hay muchas formas de percibir el mundo y que la manera en que las personas se relacionan con sus creencias y con el mundo a su alrededor es lo que resulta crucial para su calidad de vida, y no la habilidad de pensar de manera normal o racional.

La consecuencia de esta manera de pensar supone un verdadero reto para los servicios modernos de salud mental. A la hora de intervenir, la psiquiatría ha intentado medicar con el fin de eliminar los pensamientos inusuales de algunas personas, mientras las intervenciones psicológicas y psicosociales modernas, tales como la terapia cognitivo-conductual, han tratado, a menudo de manera encubierta, de entrenar a las personas para pensar de modo más racional. En lugar de intentar hacer que las personas piensen racionalmente, el trabajo de Tamasin Knight sugiere que deberíamos ayudar a las personas a vivir con sus creencias inusuales y estar bien en el mundo. Mi trabajo como psicólogo con personas en tratamiento psiquiátrico durante los últimos diez años sugiere que en realidad puede resultar contraproducente tratar de cambiar las creencias de alguien, a no ser que la persona esté de acuerdo.

Lo que parece más útil es crear espacios en los que las personas puedan explorar sus creencias y en los que puedan compartir estrategias que les ayuden a sentirse más seguras y más empoderadas.

Este libro es una valiosa guía sobre esta forma de brindar ayuda a las personas. Ofrece una alternativa innovadora a la gran cantidad de manuales cognitivo-conductuales que buscan modificar las «creencias delirantes» de las personas, a menudo sin ni siquiera pedir permiso a la persona en cuestión. Según mi experiencia, la mayoría de las personas con creencias inusuales (que los servicios de salud mental describirían como delirantes), no se implica en las terapias que tratan de cambiarlas. Aceptar la creencia inusual y ayudar a alguien a negociar con el entorno social más amplio parece ser más efectivo y beneficioso. Tradicionalmente, tal práctica se ha visto como ser cómplice del delirio de la persona y como tabú en la práctica clínica. Sin embargo, ser cómplices de un modelo médico para explicar los problemas de las personas puede resultar mucho más perjudicial que trabajar de un modo genuinamente colaborador con alguien que mantiene creencias inusuales. Dentro de la Red de Escuchadores de Voces mucha gente ha demostrado que aceptar sus voces como reales en lugar de ima-

ginarias ha sido útil en su proceso de recuperación. Por ejemplo, para muchas personas las voces son entes espirituales. En Bradford estamos trabajando junto a sanadores espirituales tradicionales con el fin de crear talleres terapéuticos que ayuden a las personas a convivir con espíritus negativos. Insistir en la medicalización de tal experiencia puede entenderse como un acto culturalmente opresivo y colonial.

Yo creo que el punto en el que las personas entran en conflicto con sus creencias inusuales es cuando se quedan aisladas con sus pensamientos y emociones, tales como el miedo y la ira, que luego pueden llevar a un comportamiento autodestructivo o en ocasiones antisocial. La solución del Sistema de Salud es prescribir medicación antipsicótica a todos los sospechosos de comportarse de este modo, llevándolos a niveles de no poder pensar por sí mismos, más allá de las funciones básicas de comer, asearse y dormir. Sin embargo, el trabajo de investigación de Tamasin Knight nos ofrece una alternativa a este abordaje orwelliano. Estamos descubriendo que muchas personas siguen adelante con sus vidas mientras mantienen creencias que muchos consideran como muy inusuales. En realidad, a lo mejor no es normal ser normal, sino que

más bien puede ser normal ser diferente y tener creencias diferentes acerca del mundo. Necesitamos que los servicios de salud mental reflejen esta realidad. Los resultados de las ideas y de las investigaciones trazadas en este libro sugieren que las personas necesitan apoyo, comunidad y estrategias de autoayuda, más que técnicas e intervenciones de control del pensamiento introducidas externamente. *Más allá de las creencias* será un recurso valioso para ayudar a personas con creencias inusuales. En Bradford lo hemos empleado como una herramienta de gestión autónoma de sus experiencias y como información importante para profesionales de salud mental y familiares de personas que usan los servicios de salud mental. *Más allá de las creencias* también nos ha inspirado para montar un grupo de apoyo mutuo para creencias inusuales llamado ¡POR INCREÍBLE QUE PAREZCA! Estoy convencido de que esta publicación permitirá que muchas personas se beneficien de tal conocimiento y enfoque y nos ayudará a cambiar la manera en que, como sociedad, abordamos creencias que consideramos inusuales.

Rufus May

Psicólogo Clínico

Centro para la Ciudadanía y Salud Mental Comunitaria

Universidad de Bradford, Reino Unido

INTRODUCCIÓN

Este libro explora maneras de ayudar a personas que tienen creencias inusuales. Son creencias que a veces son designadas como delirios, ideas obsesivas u otro tipo de experiencias.

El tratamiento psiquiátrico convencional trata de eliminar o bien reducir la convicción frente a estas creencias. El enfoque de este libro es diferente: es sobre la aceptación de las creencias, experiencias y realidad del individuo, por muy extrañas o delirantes que parezcan para las personas que tratan de ayudar, y sobre apoyar a la persona en búsqueda de ayuda a afrontar las cosas tal y como ELLA las percibe.

ANTECEDENTES

Muchas personas en la sociedad tienen creencias que otros consideran inusuales o irracionales. Por ejemplo, un estudio de Gallup en 1995 demostró que el 45% de la población general en el Reino Unido cree en la telepatía, a pesar de que la comunidad científica no ve ningún tipo de prueba de que pueda existir. Determinados individuos pueden manejar sus experiencias, no se abruma por ellas y no causan problemas a otras personas, pues no llegan a convertirse en pacientes psiquiátricos. Sin embargo, si una persona no puede funcionar a causa de sus creencias inusuales, si se siente angustiada por ellas o si provoca angustia a su entorno, entonces es probable que busquen ayuda psiquiátrica.

LAS CREENCIAS INUSUALES VISTAS COMO UN CONTINUO

Tradicionalmente, las personas que expresan creencias «irracionales» o poco comunes y entran en el sistema de salud mental son consideradas como personas que tienen delirios, ideas sobrevaloradas u obsesivas. Dependiendo de la intensidad de la creencia, son vistas como categorías distintas. Los delirios se definen como creencias falsas sobre la realidad externa que se mantienen a pesar de lo que creen casi todos los demás y a pesar de pruebas evidentes de lo contrario. Las ideas sobrevaloradas se entienden como creencias irracionales que se mantienen con menos intensidad delirante. Finalmente, las ideas obsesivas se definen como ideas, pensamientos, impulsos o imágenes que se experimentan como intrusivas e inapropiadas, mantenidas con menos convicción que los delirios y que provocan ansiedad o angustia.

Dependiendo del tipo de creencia inusual que se considere que alguien tiene, y de si tiene otro tipo de experiencias como la escucha de voces, se le dará un diagnóstico psiquiátrico. Los más frecuentes son esquizofrenia, trastorno bipolar y depresión psicótica para los que han tenido delirios, y tras-

torno obsesivo compulsivo para los que se considera que tienen ideas obsesivas. Muchos clínicos todavía usan este enfoque, si bien cada vez más llegan a rechazar el concepto de diagnóstico, por no considerarlo fiable ni válido, dando preferencia a un enfoque basado en síntomas (ver, por ejemplo, The British Psychological Society, 2000; Boyle, 2002; ver también la campaña No More Psychiatric Labels [No más Etiquetas Psiquiátricas]).

Además, el enfoque está empezando a cambiar respecto a la naturaleza de las ideas obsesivas, las ideas sobrevaloradas y los delirios a medida que este tipo de experiencias son vistas más como si estuvieran en un continuo con las otras y también con las creencias «normales» (ver, por ejemplo, Kozak y Foa, 1993).

SE CORRESPONDE CON HALLAZGOS DE LA POBLACIÓN GENERAL

Hay muchas personas que tienen creencias que cumplen los criterios de los delirios, pero llevan vidas normales sin convertirse en pacientes psiquiátricos (ver, por ejemplo, J. van Os et al., 2000).

Sus creencias pueden consistir en creer que son perseguidos por agencias como el FBI, o que tienen conocimientos especiales de los que nadie más se da cuenta, o que tienen cáncer a pesar de haberse hecho varias pruebas que demuestran lo contrario. La diferencia entre estas personas y las que se convierten en pacientes de salud mental es cómo el individuo afronta estas creencias: si le angustian o si le preocupan (ver, por ejemplo, Peters et al., 1999). Aun así, a las personas que se convierten en pacientes psiquiátricos normalmente solo se les ofrecen tratamientos que pretenden quitarles estas creencias, o convencerlos de que no son correctas. Dado que la diferencia consiste en cómo uno las afronta, ¿cómo de ética es esta práctica?

EL ENFOQUE DE LA RED DE ESCUCHADORES DE VOCES

Aceptar la propia realidad de un individuo y ayudarlo a vivir con ella es una extensión directa del trabajo de Marius Romme, profesor pionero de psiquiatría social en los Países Bajos, y de Intervoice. La Red de Escuchadores de Voces es una red global de personas que escuchan voces y aliados: su posición es aceptar la explicación que dan los propios escuchadores sobre sus voces. Por ejemplo, si

alguien sostuviera que sus voces son el resultado de telepatía, se aceptaría y se trabajaría con ello, en lugar de tratar de convencerlo de que está malinterpretando los hechos.

La aceptación de la propia realidad de una persona y de sus creencias inusuales proviene de los planteamientos del construccionismo social, según los cuales no existe una única manera correcta o verdadera de ver el mundo, sino muchas realidades diferentes, todas construidas dentro de contextos diferentes (ver Burr, 2003). La realidad de un ejecutivo no religioso sería muy diferente de la de un devoto seguidor de una religión, pero sería difícil decir que una es más precisa o más basada en pruebas que la otra.

Muchos de los que trabajan en salud mental habrán aprendido que la única forma de entender experiencias y creencias inusuales son las explicaciones científicas y basadas en pruebas. Sin embargo, existen otras perspectivas en las que las pruebas y las explicaciones científicas no se ven como superiores o como la única forma de definir lo que es real. Por ejemplo, hay grandes comunidades donde fenómenos tales como la telepatía y los espíritus se ven como experiencias reales que no pueden explicarse con los medios científicos actuales (ver

James, 2001). Aceptar las creencias inusuales de una persona, en lugar de tratar de cambiarlas, es una forma de ayudarla sin juzgarla, dado que no sugiere que su manera de ver el mundo sea errónea.

En cuanto a las creencias inusuales sin apoyo de pruebas, el mundo no es un simple lugar basado en las pruebas. Si, por ejemplo, el Gobierno estuviera grabando de manera encubierta los teléfonos de la gente o si estuviera realizando experimentos de control mental a ciudadanos corrientes, sería muy improbable que dejara pruebas de ello. El investigador de teorías de la conspiración Robin Ramsay, que ha dedicado mucho tiempo a investigar varias afirmaciones, considera que con todos los encubrimientos y la desinformación que existe en la sociedad de hoy en día, «soy paranoico, pero ¿soy lo suficiente paranoico?» (Ver Ramsay, 2004).

Adoptar el enfoque de aceptar la realidad propia y el sistema de creencias de un individuo conduce a una existencia menos simplista y más variada. ¿Quién quiere vivir en una sociedad donde solo las creencias basadas en pruebas son aceptables y toda diferencia se trata como una patología? ¿No deberíamos aceptar la diferencia y ayudar a la gente a manejarla y a vivir con ella?

Hay una tendencia creciente dentro del movimiento de Supervivientes de la Psiquiatría¹ sobre el concepto del «orgullo loco», la noción de que, aunque a menudo sea doloroso o problemático, experimentar creencias inusuales y ver el mundo de maneras diferentes puede tener beneficios y ser valorado por personas que tienen este tipo de experiencias. El debate es sobre el derecho a ser diferente y a celebrar esta diferencia: el concepto de que tener creencias inusuales debería verse como una diferencia digna de ser respetada en lugar de eliminada.

A Lisa Barker, una superviviente del sistema psiquiátrico que vive en Liverpool, en el Reino Unido, se la consideró delirante y posteriormente se eliminaron sus creencias inusuales mediante tratamiento psiquiátrico. Ella misma opina:

«A lo mejor con el tiempo los servicios de salud mental llegarán a reconocer e incluso a celebrar la diferencia. Verán nuestras creencias individuales como algo valioso para cada persona, por muy raras que parezcan, y las dejarán intactas» (Barker, 2004).

¹ Movimiento formado por los usuarios y exusuarios del sistema de salud mental para reclamar los mismos derechos civiles y humanos que los demás ciudadanos.

El profesor de psiquiatría social Marius Romme adopta una posición similar con respecto a la escucha de voces, que igualmente podría aplicarse a la experiencia de tener creencias inusuales, y declara sobre los escuchadores de voces:

«Los quiero liberar. Creo que son como los homosexuales en los años cincuenta: necesitan liberarse, no curarse» (Bentall, 2003).

DIFERENTES DEFINICIONES DE AYUDA

Los profesionales de salud mental y los que acuden a los servicios de salud mental a menudo tienen diferentes definiciones de efectividad con respecto a los tratamientos psiquiátricos. Debido a su formación, los profesionales posiblemente se centren en eliminar la anormalidad haciendo desaparecer o disminuyendo la fuerza de las creencias inusuales y reduciendo el comportamiento «anormal». En cambio, cada vez más los usuarios de los servicios de salud mental manifiestan que están más preocupados por no sentirse capaces de manejar o controlar sus experiencias y por su calidad de vida que por la eliminación de la anormalidad (ver Reeves, 2000). Por lo tanto, tendría sentido que la ayuda ofrecida resuelva las preocupaciones de quienes la reciben.

NUEVAS INVESTIGACIONES

Entre 2011 y 2013 se llevó a cabo un proyecto, en colaboración con la Mental Health Foundation², con el fin de determinar métodos que ayudasen a las personas a manejar creencias que otros pueden considerar inusuales.

Se realizaron 15 entrevistas con personas de todo el Reino Unido que habían experimentado creencias inusuales. Todos estos entrevistados habían sido en algún momento pacientes psiquiátricos. En las entrevistas se les preguntó sobre sus creencias y sobre los diversos métodos y técnicas que habían usado para manejarlas y convivir con ellas. Además, se estudiaron las maneras que individuos de la población general utilizan para afrontar estas creencias

² Destacada ONG del Reino Unido que ofrece información, lleva a cabo investigaciones, hace campaña y trabaja para mejorar los servicios de todas las personas afectadas.

inusuales. Esta información se consiguió mediante entrevistas, debates en línea y leyendo libros escritos por personas con este tipo de experiencias. Las transcripciones y las entrevistas fueron analizadas a través de la Teoría fundamentada en datos³ para descubrir métodos generales de afrontamiento.

Además, se estudiaron los diversos métodos que las personas oprimidas utilizan para superar los prejuicios y la discriminación con el fin de observar si podían beneficiar a personas con creencias de tipo persecutorio. Hubo también debates con individuos que tenían experiencia en el trabajo con voces dentro de la propia realidad de los escuchadores de voces. Estas discusiones se centraban en cómo estas técnicas podían extenderse y aplicarse a las creencias inusuales en ausencia de voces.

Como resultado del proceso general, se descubrieron muchos métodos de superación, que se describen en el apartado de «Técnicas».

A partir de ahora, en los ejemplos que aportemos, cuando demos solo el nombre propio, se tratará de un seudónimo.

³ N. del T.: denominación que recibe *Grounded Theory* en castellano.

BENEFICIOS ADICIONALES

FORMAS PRÁCTICAS DE AFRONTAMIENTOS SIMPLES Y FÁCILES

Trabajar dentro de la propia realidad de una persona es sencillo y cualquiera puede hacerlo: no se requiere formación especial. Las estrategias son fáciles de usar y han sido empleadas con éxito por enfermeras, terapeutas ocupacionales, psicólogos, familiares de personas con creencias inusuales, así como por aquellos que las usan como técnicas de autoayuda.

AYUDAR A AQUELLOS QUE NO SON AYUDADOS POR LOS MÉTODOS MÁS TRADICIONALES

La ayuda disponible tradicionalmente en los servicios de salud mental para las personas con creencias inusuales dependerá del diagnóstico que

hayan recibido y de si tienen delirios, ideas sobrevaloradas u obsesiones. De todas formas, el tratamiento implica por lo general la administración de fármacos psiquiátricos y posiblemente también intervenciones psicológicas. El objetivo de estas intervenciones es normalmente borrar o reducir la convicción de las personas en sus propias creencias inusuales.

Aparte de otras consideraciones que rodean al hecho de ofrecer solo ayuda a través de la modificación de creencias, muchas personas con creencias inusuales las tienen muy arraigadas y no las abandonan a pesar de tener acceso a los tratamientos más habituales.

UNA IDENTIDAD MÁS POSITIVA Y NO CAUSAR MAYOR ANGUSTIA

Intentar cambiar las creencias inusuales no compartidas de alguien puede causar un sufrimiento que surge de la experiencia de no ser creído. Es como si uno estuviera siendo discriminado a causa de su raza o género y cuando se quejara nadie le creyera, sino que, por el contrario, le dijeran que está malinterpretando las cosas. Es posible que sienta una gama de emociones desagradables como la

depresión, sentimientos de estar siendo juzgado y posiblemente ira. Los intentos de sugerir o convencer a las personas de que sus creencias inusuales son incorrectas pueden causar esos mismos sentimientos y, por lo tanto, llevarlas a la alienación. (Ver May 2004, 2007, 2013).

Además, las creencias inusuales de una persona (aunque sean aterradoras o, al menos, desagradables) a menudo pueden formar parte en gran medida de sus vidas y de su identidad. Cuando las personas pasan de creer, por ejemplo, que son perseguidas, que son telépatas o que tienen poderes especiales, a perder estas creencias y a verse a sí mismos como enfermos mentales, con frecuencia se deprimen y tienen una identidad más negativa (ver Dixon *et al.*, 1998; Zaffer *et al.*, 2000). Un estudio con personas a las que se diagnosticó esquizofrenia mostró que aquellos que aceptan su diagnóstico, es decir, que creen que tienen esquizofrenia, tienen una autoestima más baja que aquellos que se resisten a él (ver Harder, 2016). Verse a uno mismo, por ejemplo, logrando manejar una persecución con éxito llevaría comprensiblemente a una mejor identidad propia que verse como un enfermo mental o como una persona vulnerable a interpretar el mundo de una forma incorrecta.

INVOLUCRAR A AQUELLOS QUE NO TIENEN UNA EXPLICACIÓN PSIQUIÁTRICA

Al aceptar y trabajar desde la propia realidad de las personas, a menudo es posible hacerlo con los que parecen más difíciles de involucrar, los que carecen de conciencia de enfermedad o los que no colaboran. Empleando estos métodos es posible trabajar de forma colaborativa con aquellos que no tienen interpretaciones psicológicas o psiquiátricas de sus experiencias y que pueden rechazar otros tipos de ayuda.

Aquellos que trabajan en el campo de la salud mental entenderán que es más probable involucrar a sus pacientes si se les ayuda en lo que necesitan. Emma es una mujer con la que he hablado como parte de mi investigación y que cree que está siendo envenenada. Como no considera que tenga problemas de salud mental, se la ve como carente de conciencia de enfermedad. Sin embargo, quiere ayuda: quiere saber qué puede hacer para protegerse del veneno y quiere ayuda para hacer frente a su situación. Por desgracia, la única ayuda que se le ha ofrecido ha sido medicación y varios profesionales intentando convencerla de que no hay veneno. En consecuencia, ella se niega a hablar de sus experiencias con aquellos que trabajan en el campo de la salud mental. Solo habló conmigo porque acepté sus experiencias como reales y estaba dispuesta a trabajar con ella dentro de su propia realidad.

TÉCNICAS

Tal y como se ha expuesto anteriormente, el enfoque de este libro es trabajar con las personas con creencias inusuales desde su propia realidad y ayudarlas a encontrar formas de manejar estas situaciones tal y como ellos las perciben. Por lo tanto, si alguien creyera que está siendo perseguido, en lugar de convencerlo de que no es así, este enfoque se centraría en ayudarlo a manejar estas experiencias y creencias de persecución y a vivir con ellas.

Estas técnicas son útiles a menudo cuando los individuos se muestran intensamente angustiados. Pueden usarse por sí solas o en combinación con otras terapias psicológicas.

Además de tener creencias inusuales, algunas personas pueden tener visiones u oír voces. Esto también puede trabajarse de la misma manera. En el libro *Aceptando las voces*, uno de los colabora-

dores, L. P., describe de esta forma la gestión de sus visiones (ver P., 1993). De modo similar, Ron Coleman, un escuchador de voces y profesional de salud mental, y Mike Smith, un enfermero psiquiátrico, dan ejemplos en su libro de cómo gestionar y detener las voces provenientes de comunicación telepática (ver Coleman y Smith, 1997).

Cuando se empieza a ayudar a alguien a afrontar sus experiencias y creencias inusuales, puede ser útil la siguiente estructura:

- Permitir a las personas hablar sobre sus creencias inusuales y escuchar activamente sin intentar modificarlas.
- Descubrir su realidad y buscar formas de ayudarles a manejar de forma más efectiva las cosas tal como las perciben. Puede que sea necesario consultar libros, páginas web y otras fuentes de información que traten del contenido de las creencias de la persona.

Después, dependiendo del tipo de problemas o dificultades que tenga la persona y los elementos con los que pide ayuda, se seleccionan algunas de las técnicas más específicas. Por claridad de exposición, se han agrupado en cuatro categorías en fun-

ción de la estrategia elegida, aunque algunas se pueden solapar entre categorías. Son las siguientes:

- Estrategias para reducir el miedo y aumentar el control.
- Estrategias para mejorar el afrontamiento.
- Estrategias de resolución de problemas.
- Métodos de afrontamiento alternativos.

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

ESCUCHAR

Para las personas con creencias inusuales a menudo es de gran ayuda poder hablar con alguien que acepta sus experiencias como reales y no intenta explicarlas como un delirio o un error de procesamiento de la información. Permitir a las personas hablar de sus creencias y escucharlas de forma activa, sin el objetivo de patologizarlas o modificarlas, es normalmente un buen comienzo y puede ser beneficioso en sí mismo.

Esta escucha y aceptación es beneficiosa porque no aliena a las personas con creencias inusuales. Tampoco establece diferencias de poder al insinuar, sea intencionadamente o no, que la visión del mundo de

la persona con creencias inusuales es incorrecta y la de la persona que trata de ayudar es la correcta. Al no intentar cambiar las creencias de esa persona se mantiene su autoestima y, por tanto, este enfoque puede proteger de la depresión y de la identidad negativa de uno mismo. De hecho, las personas con angustia pueden obtener una gran ayuda cuando son escuchadas de esta forma y cuando otros se interesan por ellas y por sus vidas.

Escuchar activamente implica intentar entender cómo las experiencias hacen sentir a los individuos. Se usan estrategias como la reflexión y comportamientos no verbales para hacerlos sentirse escuchados. Para proporcionar la mejor ayuda a personas con este tipo de dificultades, es importante saber escuchar, no negar su experiencia, sino tener cuidado de no aumentar sus miedos.

Además del apoyo emocional, trabajar dentro del sistema de creencias del individuo permitirá al terapeuta, o a la persona que trate de ayudar, sugerir estrategias para aliviar sus problemas tal y como los percibe. Esto se describe con mayor detalle en el próximo apartado.

Hablar con sacerdotes puede ser útil cuando la persona tiene creencias inusuales relacionadas con

la religión, ya que pueden tener un mayor conocimiento del tema que muchos profesionales de la salud mental. Esta fuente de ayuda tiene la ventaja añadida de que suele estar más disponible que la ayuda de los servicios oficiales. Sin embargo, no todos los sacerdotes son compasivos con las personas angustiadas y en ocasiones pueden empeorar las cosas declarando, por ejemplo, que el sufrimiento de una persona significa que es malvada o que es resultado de sus pecados. Por lo tanto, es mejor tratar esta alternativa con cuidado e intentar averiguar, con la ayuda de otras personas, quién podría ser un buen sacerdote a la hora de abordar estos temas. Además, las personas que previamente profesan alguna fe a menudo pueden obtener beneficios significativos pidiendo ayuda a su dios o ser espiritual cuando se encuentren en cualquier tipo de situación que les genere inquietud.

PENSAR CREATIVAMENTE

Las diversas técnicas y ejemplos aportados en este libro son solamente sugerencias y deben ser utilizadas como trampolín hacia ideas nuevas. Para trabajar de esta manera, es preciso dejar de lado la propia realidad e introducirse dentro del mundo de la persona a la que se quiere ayudar. A conti-

nuación, hay que pensar qué cosas pueden hacer o pensar para permitirles vivir mejor en su propia realidad, con su sistema de creencias. Pensar de forma creativa y lateral sobre qué tipo de cosas pueden hacer para gestionar y vencer sus problemas. Después de todo, lo que la persona está diciendo puede ser una descripción correcta de hechos, aunque sea improbable. Por lo tanto, en lugar de buscar más y más maneras de refutar sus ideas, puede ser mejor ayudarlos a afrontar la situación tal y como la perciben.

Muchas de las estrategias más conocidas y razonables para la gestión de la ansiedad y resolución de problemas, tales como prepararse de antemano para situaciones difíciles, pueden aplicarse fácilmente al enfoque de trabajar dentro del propio sistema de creencias del individuo.

Ejemplos de cómo usar la propia iniciativa a la hora de ayudar a una persona desde su propia realidad incluyen las siguientes situaciones. Si alguien siente que su espíritu le ha abandonado y está muy angustiado por ello, puede serle de ayuda revisar la bibliografía espiritual existente y contactar con organizaciones relevantes para encontrar formas de que ese espíritu regrese. Otro ejemplo es el de alguien

que está deprimido porque piensa que es portador del VIH (aunque numerosas pruebas demuestren lo contrario) y piensa que le queda poco tiempo de vida. Lo mejor en este caso sería comportarse como si esta creencia fuera cierta, animándolos a vivir el momento y a hacer cosas que sientan que son importantes. De la misma manera, las personas que tienen recuerdos desagradables y *flashbacks* de incidentes a los que la comunidad científica no da mucha credibilidad, como por ejemplo, la abducción alienígena, pueden recibir ayuda de la misma manera que aquellos que tienen síndromes de estrés postraumático tras un ataque violento.

CONSULTAR LIBROS Y OTRO TIPO DE BIBLIOGRAFÍA QUE ABORDE EL CONTENIDO DE LA REALIDAD DEL INDIVIDUO

Consultar la bibliografía específica sobre el contenido de la creencia inusual puede ayudar a algunas personas a encontrar formas de afrontamiento. Por ejemplo, de acuerdo con la literatura espiritual, llevar objetos de hierro puede servir para ahuyentar a entes como hadas, espíritus o extraterrestres (ver Druffel, 1998). Tales técnicas con creencias espirituales inquietantes pueden ser útiles para ayudarlos

a afrontar sus experiencias. También están disponibles libros como *Practical psychic self-defense* [Autodefensa psíquica práctica] (Bruce, 2002), que describe cómo protegerse de toda una variedad de fenómenos como los fantasmas, los espíritus o la recepción de mensajes telepáticos.

Aquellos que tienen experiencias angustiosas relacionadas con lo paranormal, los fantasmas o los extraterrestres pueden encontrar información sobre maneras de lidiar con esas experiencias en libros o internet. Además, hay grupos de apoyo en la red para personas con este u otros tipos de experiencias. En estos grupos se pueden compartir estrategias y obtener ayuda al saber que no son los únicos que tienen estas creencias. Las grandes tiendas de libros (a veces también las pequeñas o especializadas) y las búsquedas en internet pueden ser buenos sitios en los que buscar información sobre un sistema de creencias específico.

Ciertas personas temen que aceptar las creencias inusuales y la realidad de otra persona suponga ser cómplice y hacer que empeoren. Como respuesta a esto, es importante subrayar que aceptar la realidad de un individuo e intentar ayudarlo a lidiar con ella no es lo mismo que aceptar sus experiencias y

asustarlo más aún. Supongamos que la realidad de alguien es que hay fantasmas que tratan de atacarlo. Aceptar esto, tratar de entender cómo se debe sentir esta persona y buscar estrategias prácticas para manejar la situación (por ejemplo, consultar libros sobre cómo defenderse de los fantasmas) sería beneficioso. Por el contrario, aceptar la realidad del individuo pero después darle información aterradora (por ejemplo, historias de personas asesinadas por fantasmas) no sería de ninguna ayuda.

ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL MIEDO Y AUMENTAR EL CONTROL

Las personas con creencias inusuales normalmente tienen miedo y quieren sentirse seguras. Las siguientes estrategias describen varias formas de intentar reducir el sufrimiento de una persona y ayudarla a sentirse más segura y más en control de la situación. Son particularmente útiles en las etapas iniciales.

ESTRATEGIAS DE PROTECCIÓN

Esta técnica supone sugerir comportamientos o acciones que el individuo puede llevar a cabo para ayudarlo a sentirse más seguro o más protegido en su situación. Por ejemplo, John estaba convencido de

que iba a ser atacado por un grupo racista. Llevaba varios dispositivos que reducían la posibilidad de que un agresor le causase daños graves. Esta estrategia (apoyada por su psiquiatra) le permitió sentirse menos angustiado y ser capaz de hacer cosas de las que antes tenía demasiado miedo. De manera similar, Claire entendió que llevar cierto sombrero mientras veía la televisión hacía que sus pensamientos no fuesen retransmitidos a todos los telespectadores. También es muy común que las personas se sientan más protegidas si están acompañadas en ciertas situaciones que si se encuentran solas.

Es comprensible que si aquellos que tratan de ayudar no comparten el marco de entendimiento del individuo lo tengan difícil a la hora de sugerir estrategias que puedan ayudar. En estas situaciones, puede ser útil contactar con alguna organización o consultar libros o páginas web que traten sobre el tema de las creencias inusuales de la persona. Más adelante, en este libro puede encontrarse una serie de estrategias sobre cómo lidiar con creencias inusuales específicas, incluyendo espíritus negativos, extraterrestres y telepatía.

Cuando no se tiene una base de conocimiento del sistema de creencias de la persona, una buena

forma de generar consejos es el pensamiento lateral y el hecho de considerar qué cosas puede hacer la persona con creencias inusuales para sentirse más segura o menos asustada en su realidad.

Estrategias como estas han sido criticadas tradicionalmente, dado que pueden aumentar «comportamientos anormales» en las personas con creencias inusuales y se suelen ver como «ser cómplice del delirio» (ver Carr, 1988). Sin embargo, no hay ninguna prueba de que trabajar desde el propio sistema de creencias del individuo pueda crear mayores problemas. De hecho, después de usar este tipo de estrategias, las personas manifiestan sentirse menos asustadas, menos deprimidas y más capaces de controlar su situación. Los comportamientos de protección a menudo reducen el sufrimiento mental del individuo de manera considerable, y seguramente este sea el principal objetivo de los tratamientos de salud mental. Las declaraciones de las personas que han usado estrategias de protección y formaron parte de mi estudio demuestran el valor que pueden tener:

«Estaba viviendo en un mundo de pesadilla. Al principio no tenía ninguna forma de gestionar la situación, me comportaba “con normalidad”,

pero mi mundo interior estaba lleno de un terror que no puedo describir con palabras. Entonces comencé [a usar estrategias de protección] y mi sufrimiento se redujo considerablemente y me sentí mucho más capaz de afrontarlo, pero como actuaba de una forma extraña, los profesionales dijeron que estaba empeorando».

«Si no las usara [estrategias de protección], mi salud se deterioraría de manera astronómica. Empezaría a tener desmayos y a estar paralizado por el miedo».

Después de una fase inicial usando estrategias de protección, pueden sugerirse alternativas o presentarse formas mejoradas de afrontamiento. Las describiremos más adelante en el apartado «Métodos de afrontamiento alternativos». Muchas personas que nunca han sido pacientes psiquiátricos han usado estrategias de protección como, por ejemplo, llevar amuletos para protegerse. De esta manera, es cuestionable considerar estos métodos como «anormales». En varios aspectos, las estrategias de protección pueden verse como autolesiones, no un síntoma sino una forma de afrontamiento, y a veces pueden usarse alternativas que sirven para los mismos propósitos (ver Sale, 2001).

TOMARSE UN DESCANSO

Otra técnica que puede ser muy efectiva como medida temporal es ayudar a alguien a escabullirse de los problemas que percibe. Escaparse de una situación puede ayudar a las personas a pensar con mayor claridad. Por ejemplo, Mary estaba preocupada porque sus vecinos y compañeros de trabajo estuviesen vigilándola. Su solución fue quedarse una breve temporada con su familia, que vivía en otra parte del país. Después de hacer esto, se encontraba menos angustiada y más capaz de manejar la situación. Otra mujer, Jane, sentía que iba a hacer enfermar a otras personas si las tocaba, por lo que se encerraba, estando casi recluida. Aunque esta no era una solución permanente, le permitió sentirse más segura, tener menos miedo y poder pensar en una solución más a largo plazo para gestionar sus dificultades. Con respecto a su forma de afrontarlo, declaró: «Evitando el contacto con la gente fui capaz de vivir».

PREDECIR Y PLANIFICAR SITUACIONES DIFÍCILES

Esta técnica consiste en predecir cuándo puede aparecer una situación difícil y planificar y preparar qué hacer al respecto.

Para ayudar a las personas a conseguir esto, hay que animarlas a pensar qué es exactamente lo que puede causarles daño y considerar cómo se lo causa. Puede ser útil que hagan una lista de situaciones u objetos que piensen que pueden dañarlos. Esto les ayudará a organizar sus pensamientos y darles una base para superar sus problemas. Después, junto a la persona a la que se está ayudando, hay que considerar cada problema y pedirles que reflexionen: «¿Qué puedo hacer para sentirme más seguro y más en control de la situación?»

Si los miedos de la persona incluyen posibles encuentros con fuerzas hostiles como fantasmas, extraterrestres, enfermedades o personas que quieren hacerles daño, practicar qué harían o dirían si se encontrasen en esa situación puede hacerles sentir menos asustados y con un control mayor de la situación. El sentimiento aumentado de control se produce porque se sienten más preparados.

Visualizar de antemano la situación que se teme es otro método que las personas pueden usar para ayudarlas a obtener mayor control. De la misma forma, considerar con antelación formas de evitar la situación o protegerse de ella puede ayudarlas a sentir mayor control. Para muchas de estas per-

sonas, esta técnica implicará la prevención. En mi investigación hablé con Mark, que sentía que no podía entrar en los baños públicos, de modo que se aseguraba de no beber mucho cuando salía para no tener que usarlos.

Para consultar más ejemplos sobre lo que las personas pueden hacer, puede consultarse el apartado «Estrategias de Protección». Un ejemplo de esta técnica usada para manejar las visiones fue descrita en *Aceptando las voces* por una de sus colaboradoras, L. P. (ver P, 1993), que experimentaba visiones de serpientes que venían a atacarla. Su forma de prepararse consistía en que, cuando llegaran las serpientes, ella debía describir su tamaño y localización a su pareja y él las apartaría de ella.

AUTOAFIRMACIÓN

Esta es una estrategia de autoayuda que implica hablar con uno mismo para reafirmarse. Se puede animar a una persona que experimenta creencias inusuales de tipo persecutorio a repetirse frases como «No estoy haciendo nada malo», «No me va a matar», «Alguien que piense eso de mí no me va a impedir hacer lo que yo quiero». (Precaución: hay un conocimiento alternativo según el cual el

subconsciente no puede identificar las negaciones. De acuerdo con esto, la autoafirmación «Esto no me va a matar» se escucharía como «Esto me va a matar». Para estar seguros, la frase debería cambiar a «Sobreviviré a ello»). Este pensamiento es parecido a las técnicas llevadas a cabo por los supervivientes psiquiátricos, miembros de minorías étnicas y otras personas que viven oprimidas para manejar las persecuciones reales que reciben. Una vez más, buscar información específica sobre el sistema de creencias de la persona puede ser útil a la hora de ayudarla en su autoafirmación. Por ejemplo, alguien con miedo a ser abducido por extraterrestres puede autoafirmarse recordándose a sí mismo que todo el mundo es liberado después de una abducción (ver La Vigne-Wedel, 2000).

También es posible aceptar el sistema de creencias del individuo y su propia realidad —sin intentar cambiarla ni un ápice—, pero igualmente considerar cómo extrae conclusiones desde ella. En mi investigación, este último método se usa solo como una estrategia de autoayuda, teniendo en cuenta que no todo el mundo querrá ser ayudado de esta forma, ya que puede desencadenar el desagradable sentimiento de que no les crean, por lo que es mejor preguntar antes de comenzar.

DARLE LA VUELTA A LA SITUACIÓN

Muchas de las situaciones de la vida no son ni buenas ni malas; más bien depende de cómo sean interpretadas. Esto puede aplicarse a los tipos de experiencias descritas en este libro y, por lo tanto, a veces es posible hacer que las personas las vean con una perspectiva diferente. Por ejemplo, Tom declaraba que estaba siendo vigilado: lo había comprobado y observó en numerosas ocasiones que las cámaras de vídeo vigilancia se movían para seguirlo a él, pero no para seguir a sus amigos. Al principio se sentía incómodo y molesto con la situación, pero después lo aceptó y llegó a la conclusión de que, como no había hecho nada malo, tal vez estaba siendo vigilado por su propia protección, y en el caso de que alguien intentase hacerle daño las autoridades tendrían en vídeo las pruebas del agresor.

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL AFRONTAMIENTO

HABLAR Y APOYAR

Ya se ha discutido en apartados anteriores la importancia de permitir a la persona hablar sobre sus experiencias y creencias, así como tomarlas en serio.

Una de las características importantes de la Red de Escuchadores de Voces es la existencia de grupos de apoyo mutuo. En estos grupos los miembros pueden hablar sobre sus voces con personas que tienen experiencias similares, obtener aceptación y apoyo y tener la oportunidad de ayudar a otros (ver Downs, 2001). Dados los paralelismos entre aceptar y vivir con creencias inusuales y el enfoque de la Red de Escuchadores de Voces, se han creado muchos grupos de apoyo mutuo para personas con creencias inusuales. De estos hablaremos con más detalle en el capítulo titulado «Grupos de apoyo mutuo para creencias inusuales».

El apoyo de personas con creencias similares puede ser de gran ayuda. Para algunos individuos puede ser provechoso asistir a sesiones de grupo donde otros comparten sus creencias inusuales, pero sin estar asociados a la psiquiatría, tales como grupos de la *New Age*⁴ o sobre el fenómeno ovni. También existen grupos en internet que pueden ser útiles para encontrar personas que comparten las mismas creencias. Estos grupos son especialmente benefi-

⁴ N. del T.: también conocida con Nueva Era, es un conjunto heterogéneo de creencias religiosas o mitológicas referida a la era astrológica de Acuario.

ciosos si no hay ningún grupo local, o si el individuo carece de habilidades sociales o se avergüenza de asistir a sesiones presenciales. Al formar parte de un grupo en internet o cara a cara, estas personas pueden compartir estrategias de afrontamiento y obtener apoyo, sabiendo que no son los únicos que tienen creencias de este tipo. Estos grupos pueden encontrarse buscando en internet.

Un joven con el que hablé durante mi investigación creía haber sido abducido por extraterrestres que le habían implantado un chip que controlaba sus actividades y pensamientos. Le molestaba la invasión de su privacidad y temía que le abdujeran de nuevo y no lo devolvieran a la Tierra. Al unirse a un grupo de apoyo en internet para abducidos y hablar de sus preocupaciones con otros que aceptaban su experiencia como real, pudo recibir apoyo emocional y aprender estrategias prácticas que le permitieron lidiar con su situación de forma más eficaz, logrando continuar con su vida sin necesidad de contactar con servicios de atención psiquiátrica.

El sufrimiento causado por no ser creído por otros y por saber que nadie comparte nuestras creencias inusuales se puede equiparar a cómo nos sentiríamos si nos repitieran constantemente que

nuestras creencias religiosas, políticas o de estilo de vida más fundamentales están equivocadas, y además no tuviéramos relación con nadie que las compartiera.

DARLE A LA PERSONA ESPERANZA Y PERMITIRLE QUE SIENTA CONTROL SOBRE LA SITUACIÓN

Es importante ayudar a estas personas para que tomen el control de la situación en la que se encuentran, así como ayudarlas a encontrar estrategias, como las descritas en este libro, que les faciliten esa sensación de control. Muchas dicen sentirse más capaces de afrontarlo y menos angustiadas cuando consiguen tomar el control de su situación. Tener una razón que las lleve a superar sus dificultades, como el deseo de tener una vida social, conseguir un trabajo o mantenerse en estrecho contacto con la familia, puede ser de gran ayuda y motivación para que encuentren formas de afrontamiento.

También puede ser reconfortante para estas personas recordarles cómo los humanos se vuelven más fuertes gracias a la adversidad. Durante mi investigación, muchas de ellas me comentaron que recordar las dificultades que habían superado en el

pasado les daba fuerzas para lidiar con situaciones del presente. Por lo tanto, cuando se encuentren con dificultades en la actualidad puede ser útil hacerles recordar los obstáculos que superaron previamente.

Trabajar dentro de sistemas de creencias es especialmente positivo a este respecto. Verse a uno mismo como alguien que ha superado persecuciones o que ha encontrado la forma de sobrevivir en un mundo peligroso es un logro, y algo de lo que estar orgulloso. Por el contrario, verse a uno mismo experimentando una «enfermedad mental» es generalmente una identidad negativa, un hecho confirmado en numerosos estudios e informes (ver Dixon et al., 1998; Zaffer et al., 2000; The British Psychological Society, 2000). De hecho, se ha observado que el suicidio tiende a producirse «cuando se desarrolla la conciencia [*de aceptar la identidad de enfermo mental*] y prevalece la desesperanza [*debido a la identidad de enfermo mental y sus connotaciones negativas como la enfermedad de por vida y la falta de perspectivas laborales*]» (Kingdon y Turkington, 1994. Mis comentarios añadidos en cursiva). Es por lo tanto posible que trabajando desde dentro de la propia realidad del individuo pueda prevenirse el suicidio porque el sentimiento de desesperanza no se desarrolla.

REFORZAR LA AUTOESTIMA Y OTROS ASPECTOS DE LA VIDA DEL INDIVIDUO

Muchas personas en la sociedad tienen creencias que otros perciben como inusuales o no corroboradas, y aun así nunca entran en contacto con los servicios de atención psiquiátrica. Al contrario, llevan vidas independientes exitosas. Las creencias inusuales solo se convierten en un problema cuando los individuos se preocupan por ellas. Animar a las personas a que desarrollen otros aspectos de su vida puede ser efectivo para que se distancien de esas creencias inusuales y se angustien menos por ellas. Del mismo modo, ayudar a las personas a aumentar su autoestima y valía personal puede permitirles sentirse menos afectadas por esas creencias y más capaces de afrontarlas.

Rufus May (2004) describe un ejemplo de su propio trabajo con Ben, quien decía ser perseguido por conductores de autobús locales que lo insultaban. La ayuda prestada no suponía investigar si la percepción de Ben era errónea, sino aceptar la experiencia como real y reforzar la autoestima de Ben y sus estrategias de afrontamiento, de modo que las acciones de los conductores dejaran de molestarlo.

Animar a las personas a participar en otras actividades, en particular aquellas que consideran importantes y que merecen la pena, y reforzar sus redes sociales y relaciones pueden ser estrategias útiles para convertir sus creencias inusuales en algo menos central y problemático en sus vidas. La importancia de establecer relaciones con personas que les hacen sentir valoradas y aceptadas es algo que salió a relucir especialmente en mi investigación. Muchos señalaron que la amabilidad y la aceptación que se les dispensaron les habían disuadido de quitarse la vida.

Este enfoque que hace hincapié en reforzar otros aspectos de la vida del individuo se vincula con las técnicas de *power-mapping* descritas por los psicólogos clínicos Teresa Hagan y David Smail en 1997 en su artículo «Power-mapping I. Background and basic methodology» [*Power-mapping I. Antecedentes y metodología básica*]. En él describen cómo ayudan a sus clientes para que se sientan empoderados como un medio para mejorar su calidad de vida. Explican que esto se puede conseguir a través de, por ejemplo, conseguir un trabajo, aumentar sus ingresos, obtener una posición valorada y darle un sentido a la existencia.

TENER UNA ESTRUCTURA

Para impedir que la experiencia se apodere de su vida, las personas a menudo sienten que les ayuda estructurar el día y hacer cosas que no estén relacionadas con sus creencias inusuales. Para muchos es provechoso realizar actividades creativas, como el arte, la artesanía o la música, o que se les anime a participar en actividades sociales o que refuercen sus puntos fuertes. A esto a veces se le llama «distracción», si bien no emplearemos este término aquí, dado que muchos individuos han mejorado su carrera laboral o educativa en situaciones de sufrimiento agudo. Así pues, estas actividades pueden ser mucho más que una simple distracción de sus creencias inusuales.

Siguiendo con el tema de la estructura, suele ser útil animar a los individuos a no pensar constantemente en sus creencias inusuales o a no buscar en internet todo el día información sobre sus preocupaciones, ya que esto puede aumentar sus niveles de sufrimiento. En cambio, aceptar la experiencia por lo que es y alentar a las personas a continuar con su vida puede ser de gran ayuda. Trabajar desde dentro de los sistemas de creencias es especialmente bueno a este respecto, puesto que no disminuye las ambiciones de las personas ni las identifica como «enfermas mentales».

ACCIÓN SOCIAL

A veces el contenido de las creencias inusuales de un individuo puede reflejar las desagradables condiciones sociales en las que vive. Muchas personas negras o de minorías étnicas tienen miedo de ser atacadas, discriminadas o de que se hable de ellas, un temor bastante comprensible dados los niveles de racismo que existen en la sociedad, pero que puede conducir a que el individuo sea diagnosticado como enfermo o paranoico. En esta situación, pasar a la acción para producir cambios, como unirse a grupos activistas o participar en proyectos antirracistas, puede ser empoderante.

Por lo tanto, cuando el sistema de creencias de un individuo tiene relación con cuestiones de justicia social, aunque le parezcan exageradas a la persona que intenta ayudar, asistirles para que intenten lidiar con estas cuestiones o sugerirles que se unan a grupos cuyo objetivo es hacer algo al respecto puede ser muy beneficioso. Esto no solo permite al individuo sentir que está haciendo algo para mejorar su situación, sino que también posibilita que obtenga apoyo social de otros individuos con preocupaciones similares acerca de sí mismos.

ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

SUPERAR PROBLEMAS

A menudo el sistema de creencias o la realidad de un individuo pueden causarle problemas. En estas situaciones puede servir de ayuda entrar en el mundo del otro y pensar de forma creativa en cómo superar el problema. Esto puede incluir hacerse preguntas del tipo «Si esto fuera real para mí, ¿cómo podría solucionarlo?». También puede ayudar animarlo a que piense y pruebe posibles formas de superar el problema por sí mismo.

Las técnicas para superar problemas están relacionadas con el pensamiento lateral, ya que promueven el pensamiento original y creativo. Mejorar la habilidad para el pensamiento lateral a través de la lectura o de cursos sobre el tema puede ayudar a este respecto. Poner en común en forma de lluvia de ideas todas las posibles maneras de lidiar con el problema de la persona que busca ayuda —de la misma forma en que mucha gente busca soluciones para hacer frente a problemas cotidianos— también puede ser útil. Por último, otra fuente de inspiración para ayudar a estas personas puede ser considerar los métodos que usan los individuos que han sido

probablemente perseguidos (o vigilados, o que han hecho descubrimientos incómodos que nadie más conoce) para sobrellevar su situación.

Algunas terapias psicológicas, como la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), incluyen a menudo técnicas de resolución y exploran las diferentes formas en que un individuo puede superar sus problemas. La TCC tradicional tiende a poner el énfasis en cambiar las creencias inusuales. Sin embargo, los avances recientes sugieren que muchas de las técnicas que constituyen la TCC podrían aplicarse al enfoque que nos ocupa, el de trabajar desde dentro mismo del sistema de creencias del individuo, ayudándolo a manejar sus creencias inusuales de forma más eficiente, en lugar de intentar erradicarlas.

Para ayudar a personas con creencias inusuales que les impiden hacer lo que quieren hacer, podemos emplear esta técnica de cuatro pasos:

- P1. Averiguar qué quiere o qué necesita el individuo.
- P2. Por qué no lo puede obtener.
- P3. Averiguar el objetivo último de la acción que no pueden realizar.

- P4. Trabajar dentro de su realidad para intentar encontrar formas de sortear el problema y conseguir el objetivo último. Esto puede incluir acciones que el individuo puede llevar a cabo para sortear el problema, así como cosas que puede pensar que le permitirían conseguir el objetivo que busca.

Una ventaja añadida de esta técnica es que si aquellos con creencias inusuales aprenden a usarla por sí mismos, una vez el problema que les ocupa haya sido superado, pueden usar las técnicas para solucionar otros problemas del día a día a los que se enfrenten.

Estas estrategias pueden usarse para lidiar con una amplia variedad de problemas, pero para demostrarlo vamos a aportar un ejemplo de una situación considerablemente seria. En estos casos, esta forma de resolver problemas puede ser una medida temporal mientras se buscan otras estrategias de afrontamiento a largo plazo.

Ejemplo de este enfoque en la práctica

- P1. ¿Qué quiere o necesita este individuo? Quiere beber.

- P2. ¿Qué le impide conseguir lo que necesita?
No puede porque cree que el agua de la zona ha sido envenenada.
- P3. ¿Cuál es el objetivo último de la cosa que no puede hacer? Hacer que beba, no necesariamente del agua de la zona.
- P4. ¿Qué cosas puede hacer la persona para soslayar la creencia y lograr el objetivo último?
La persona podría beber usando solo agua embotellada de otras zonas o de fuera.

LIDIAR CON LA SOCIEDAD EN SU CONJUNTO

A veces la conducta del individuo que resulta de sus creencias inusuales puede causar problemas a otras personas. De hecho, este puede haber sido el motivo por el que inicialmente entraron en contacto con servicios de atención psiquiátrica. Si estas personas quieren hacer algo para cambiar la situación puede ser positivo animarlas a que tomen conciencia de las realidades ajenas, aunque no las compartan. Sería similar a respetar las creencias religiosas de otros. Alentar a los individuos a que respeten los derechos de otras personas también puede ser importante. Por ejemplo, plantearles que incluso si otros les espían o conspiran contra ellos eso no les da derecho a dañarlos físicamente.

MÉTODOS DE AFRONTAMIENTO ALTERNATIVOS

En ocasiones la estrategia inicial para afrontar las creencias inusuales puede causar más problemas, por lo que buscar alternativas que tengan el mismo efecto puede ser beneficioso. A continuación veremos varios ejemplos.

NO ATRAER ATENCIÓN NEGATIVA

Esto es similar al «truco del teléfono móvil» (ver Smith, 2001) usado por algunas personas que escuchan voces para permitirles hablar con sus voces en público sin provocar reacciones negativas de quienes los rodean. En el contexto de las creencias inusuales, la estrategia implica camuflar el método de afrontamiento de forma que no genere reacciones negativas de otros. Andy sentía que los demás podían leerle la mente y como método para impedirlo llevaba papel de aluminio en la cabeza. Aunque esto le permitía sentirse a salvo y continuar con su vida, la gente se reía de él por la calle. Como forma de solucionar el problema se le sugirió que podía disimular el papel de aluminio en público llevando un sombrero encima.

Además, a algunas personas con creencias inusuales les parece importante tener cuidado antes de decidir a quién le hablan de sus creencias. Procurar no atraer atención negativa de los demás (por ejemplo, los vecinos, la policía o la familia) permite a algunas personas vivir con sus creencias en un mundo que no las comparte. Por ejemplo, ir por ahí diciendo que eres Jesucristo o actuar en público de forma excéntrica probablemente preocupe a otras personas y pueda tener consecuencias adversas. Algunos de estos problemas se pueden evitar tratando con el individuo la posibilidad de no decir nada sobre sus convicciones o creencias inusuales cuando se enfrenta al público en general.

En algunos casos, cuando la persona con creencias inusuales vive con su familia, lo que causa el problema es la dificultad de la familia para aceptar la diferencia de uno de sus miembros. En estos casos, usar técnicas de terapia familiar puede ser útil para obtener ayuda y comprensión de los demás miembros.

CONDUCTAS ALTERNATIVAS

En ocasiones las personas con creencias inusuales desarrollan conductas repetitivas para sentirse seguras y protegidas. A menudo es posible encon-

trar una conducta alternativa que cumpla la misma función que la repetitiva (por ejemplo, permitiendo a la persona sentirse segura), pero que sea menos problemática. Cuando se use esta técnica hay que considerar primero por qué la persona que busca ayuda tiene esta conducta repetitiva y solo entonces considerar qué posibles alternativas pueden servir al mismo objetivo.

A Sara le preocupaba mucho coger moho y tenía que lavarse las manos repetidamente después de tocar ciertos objetos. Tiempo después encontró una alternativa: usar guantes de látex para protegerse las manos y desecharlos después. Mark usó una estrategia similar. Al principio se lavaba las manos cada vez que sentía que se habían contaminado con alguna enfermedad, algo que sucedía muchas veces al día. Más tarde decidió dejar que todo en su casa (mesas, libros o ropa) se contaminara con la enfermedad, y concluyó que mientras la enfermedad no entrara dentro de su cuerpo todo estaría bien y no necesitaría lavarse las manos con tanta frecuencia. Esto causó que Mark tomara precauciones adicionales en situaciones en las que pensaba que la enfermedad podría entrar dentro de su cuerpo, pero en general no sufrió tanto con esta nueva estrategia de afrontamiento.

Este tipo de técnica también puede emplearse cuando las personas se están autolesionando a causa de sus creencias inusuales. En este caso se puede animar a estas personas a que se autolesionen de forma «segura» usando métodos potencialmente menos peligrosos para hacerse daño. Alex comenzó a autolesionarse severamente porque, según él, si no lo hacía a su familia le ocurrirían cosas terribles. Después de un tiempo averiguó que podía hacerse daño de forma menos severa, aunque sintiendo que todavía estaba evitando que algo malo le ocurriera a su familia.

RETRASAR ACCIONES

En su libro *Psychiatric first aid [Primeros auxilios psiquiátricos]* publicado en 2001, Mike Smith describe una estrategia que denomina «retrasar órdenes» que emplean algunas personas que oyen voces. Puede usarse en el contexto de creencias inusuales para retrasar «estrategias de protección» una vez que el sufrimiento haya disminuido. Si la persona que busca ayuda necesita realizar una acción, en particular una repetitiva, para sentirse protegida, se la puede animar a que retrase la acción durante un rato. Paulatinamente serán capaces de aumentar el tiempo que pasa entre querer llevar a cabo la

acción y llevarla a cabo, dándole al individuo más control sobre su vida.

Un buen ejemplo de esta estrategia es Chris, que se enjuagaba la boca cada vez que pensaba que podía haber estado cerca de sangre, lo que sucedía alrededor de unas veinte veces al día. Después decidió que siempre se enjuagaría la boca, pero intentaría encontrar antes algo que hacer entre el momento de querer enjuagarse y el momento real del enjuague. Poco a poco aumentó el tiempo entre querer enjuagarse y ponerse a hacerlo, lo cual le dio un mayor control de la situación.

MEDITACIÓN

Esta técnica supone animar al individuo a que visualice algo que lo proteja de la situación. Una mujer, atemorizada al pensar que alguien pudiera asaltar su casa y que algo malo pudiera sucederle a ella y a su familia, comprobaba con mucha frecuencia que las puertas y las ventanas estuvieran cerradas. Logró encontrar una forma alternativa de sentirse segura que al mismo tiempo le permitió ejercer un mayor control sobre su vida: les pidió a sus ángeles de la guarda que protegieran la casa. Esto la liberó de tener que comprobar constante-

mente que la casa estuviera segura, ya que se sentía protegida por los ángeles.

Un hombre con el que hablé durante mi investigación tenía miedo de ensuciarse, así que se pasaba el día bañándose. Después encontró una alternativa que sentía que le daba el mismo nivel de protección. Esta consistía en decirse a sí mismo: «Imagina que estás en el desierto de Gobi, a muchos kilómetros del agua, con tu camello junto a ti, que te protegerá de todos los peligros». Se repetía esto a sí mismo varias veces al día y al final descubrió que podía pasar el día sin bañarse. Al imaginarse que estaba en el desierto y decirse la frase, consiguió lavarse solo una vez al día.

Diferentes temas pueden ser apropiados para diferentes personas dependiendo del tipo de experiencia y creencias inusuales que tengan en un momento concreto, además de otros factores, como la fe religiosa. Una técnica que ha sido útil para personas con diferentes experiencias, que a menudo se menciona en la literatura espiritual y de meditación, es la técnica de la *luz blanca*: el individuo visualiza una luz blanca rodeándolo por completo. Se pueden encontrar descripciones más detalladas de esta técnica en otros libros. (Se dan descripciones

detalladas en *Practical psychic self-defense* [Bruce, 2011], *How to defend yourself against alien abduction* [Druffel, 1998] y *The alien abduction survival guide* [La Vigne-Wedel, 2000]).

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

A continuación repasamos una serie de métodos que pueden ayudar a las personas a manejar experiencias espirituales como la abducción por parte de extraterrestres o la telepatía. Algunos de ellos han sido obtenidos de libros excelentes como *Practical psychic self-defense* [Autodefensa psíquica práctica], *How to defend yourself against alien abduction* [Cómo defenderse de una abducción alienígena] o *The alien abduction survival guide* [Guía para sobrevivir a las abducciones alienígenas]. Las iniciales después del nombre de la estrategia indican en qué libro se puede obtener una descripción más detallada:

PP = *Practical psychic self-defense*

HD = *How to defend yourself against alien abduction*

AA = *The alien abduction survival guide*

VISUALIZAR ESCUDOS (PP, HD): esta técnica consiste en visualizar un fuerte escudo de luz o color rodeando a uno mismo o a otra persona. La finalidad del escudo es proveer protección alejando a espíritus, pensamientos telepáticos o fenómenos similares. Lleva tiempo crear una barrera efectiva, de ahí que las personas deban realizar visualizaciones frecuentes, al menos una vez al día, para mantener sus escudos. Esto es muy importante ya que, una vez que el ataque psíquico o espiritual ha comenzado, normalmente es demasiado tarde para crear un escudo desde cero.

ENVIAR ESPÍRITUS A LA LUZ (PP): esto implica visualizar al espíritu problemático y moverse hacia un campo o un túnel de luz blanca. Se puede mejorar esta técnica rezándole a Dios, ángeles o buenos espíritus para alejar a los espíritus negativos hacia la luz. Como alternativa, se puede visualizar una bola blanca y brillante que puede ser lanzada al espíritu negativo y que explotará cuando colisione.

TRANSFORMAR VISIONES (PP): si se ven imágenes inquietantes o aterradoras, es posible transformarlas en algo más agradable. Hay que concentrarse en la imagen desagradable e imaginar que se transforma en algo bonito. Por ejemplo, ver cómo una araña se convierte en un unicornio.

AGUA CORRIENTE (PP): tradicionalmente se ha considerado que el agua corriente es un método para repeler a espíritus negativos como fantasmas o demonios. En el pasado, las casas de los curanderos celtas tenían que construirse sobre arroyos con agua corriente debido a las propiedades de esta. Este conocimiento puede aplicarse a la defensa diaria contra los fenómenos espirituales desagradables. Encontrar agua corriente y cruzarla en cuanto un espíritu negativo haya iniciado el ataque puede reducir el poder de dicho espíritu. En ciudades y pueblos suele haber cañerías en cada calle, por lo que dar un paseo corto y cambiar de acera un par de veces será normalmente suficiente para asegurarse de que uno ha pasado sobre agua corriente. Como alternativa, pasar sobre una manguera en funcionamiento puede tener el mismo efecto. Como estrategia a largo plazo, algunas personas encuentran útil tener un aparato de circulación de agua para proteger su casa. Bastaría con algo tan simple como un acuario y una bomba de agua.

AHUYENTAR A ENTIDADES NEGATIVAS (PP, HD): se pueden usar varias sustancias para protegerse y ahuyentar a fenómenos espirituales o psíquicos negativos:

Sal: es usada para proteger a las personas de los espíritus negativos y de las hadas. Se puede usar como barrera para proteger a la persona o llevarla en una bolsita. Los practicantes actuales de la Wicca, una religión neopagana vinculada con la brujería, dibujan un círculo con sal alrededor de sus casas durante la noche de Halloween para obtener protección contra los espíritus errantes.

Hierro: ha sido también visto como forma de protección contra varios tipos de ataques espirituales como los de hadas malévolas, extraterrestres y ciertos tipos de demonios o genios. Muchas personas llevan consigo objetos de hierro o los ponen en sus habitaciones como medida de protección.

Hierbas: estas son socialmente aceptadas como forma de protegerse contra entidades negativas: la salvia, el romero, el orégano, el clavo, la canela, el fenogreco, el eneldo, el tomillo, la citronela y la bergamota han sido usadas para repeler los ataques psíquicos y a los espíritus negativos. Las hierbas se pueden usar de distintas formas, incluyendo plantas de interior vivas, pulverizadores o quemadores de aceite.

Esencias de flores: el poleo⁵ ha sido tradicionalmente considerado como una forma de protección frente a los ataques psíquicos. Muchas personas han declarado que es una defensa efectiva contra las hadas celtas, los espíritus o, para aquellos que aceptan las hipótesis interdimensionales para explicar los ovnis, también contra extraterrestres. La aquilea también se usa como protección contra las influencias negativas o el «emocionalismo extremo» que puede surgir como resultado de haber sido víctima de un ataque psíquico. Se cree también que el hipérico o hierba de San Juan, como esencia floral, ofrece protección contra los hechizos, las hadas celtas y la paranoia.

Exorcismos y técnicas similares: muchas de las religiones del mundo (incluyendo el cristianismo, el judaísmo, el islam y el hinduismo) consideran que la posesión es un fenómeno real pero raro. Generalmente se necesita que haya una investigación espiritual, psicológica y médica para detectar las posesiones «verdaderas». En esos casos puede usarse el exorcismo. Sin embargo, el exorcismo se

⁵ Precaución: el poleo se ha usado tradicionalmente para inducir abortos, por lo que en caso de embarazo conviene pedir consejo antes de usar esta esencia de flores.

considera muy peligroso si se lleva a cabo sin la debida autoridad o en casos en los que es otro fenómeno el que causa los problemas.

Las personas que creen estar poseídas y tienen fe pueden beneficiarse de buscar el consejo de su sacerdote. Ellos deberían ser capaces de apoyarlos en esa experiencia usando estrategias distintas al exorcismo.

Por ejemplo, en Bradford (Reino Unido), The Spiritual Care Foundation ofrece una terapia de conversación islámica para los musulmanes que denuncian haber sido poseídos. Esto lleva consigo una conversación entre el poseído y un clérigo musulmán. El clérigo habla de estas situaciones con la persona que denuncia la posesión y recita pasajes del Corán para apoyarlos y ayudarlos a recuperarse. Este proceso permite que la persona tome el control de su vida.

ROMPER LA PARÁLISIS (HD, PP): a veces, cuando las personas se encuentran con extraterrestres o espíritus negativos por primera vez, afirman que su cuerpo se paraliza temporalmente. Para romper esta parálisis y, en el caso de los extraterrestres, para detener la posterior abducción, las personas puede usar la siguiente técnica: dirigir un intenso

esfuerzo mental para mover una parte del cuerpo, por ejemplo, un dedo del pie. Una vez que se produce el movimiento en una parte del cuerpo, la parálisis se rompe de repente.

CENTRAR LAS EMOCIONES (HD): centrar la ira en un extraterrestre o ser espiritual que está invadiendo nuestro espacio personal puede ser un poderoso método de defensa. La ira se centra en el hecho de que el extraterrestre o el espíritu está violando nuestros derechos humanos. Esta técnica se lleva a cabo gritando mentalmente a la entidad mensajes como «vete», en vez de gritos indefinidos de miedo o terror. Una técnica similar se usa en las clases de autodefensa cuando se entrena a las personas para tratar con agresores callejeros.

FE RELIGIOSA (HD y otras fuentes): si la persona profesa alguna fe religiosa previamente, implicarse más en su fe y construir relaciones con su dios o sus seres sagrados puede ser una ayuda significativa. Por ejemplo, algunos cristianos encuentran útiles estrategias como recitar el padrenuestro. Es irrelevante si es el padrenuestro o el hecho de que estar recitando algo les dé fuerza: lo que importa es que la persona encuentre un método que lo ayude a manejarlo y permanecer bajo su propio control. De

hecho, la confianza en que uno está protegido es lo que ayuda a las personas a tener menos miedo.

Algunas religiones ofrecen apoyo específico a feligreses que estén pasando por experiencias espirituales desagradables. Por ejemplo, el ministerio de la liberación de la Iglesia anglicana tiene una página web⁶ útil con información sobre fenómenos paranormales, además de medidas de autoayuda que los cristianos pueden usar para gestionar estas experiencias. La web también describe el apoyo disponible de párrocos para ayudar a las personas con este tipo de preocupaciones.

DESPEJAR Y FORTALECER LA MENTE (PP): este es un activo valioso para permitir a alguien manejar los fenómenos psíquicos y espirituales. Ser capaz de despejar la propia mente de pensamientos no deseados puede incrementar la capacidad de una persona de resistir a la recepción telepática de mensajes. Se puede lograr repitiendo un mantra, usando la respiración consciente o la meditación. Estas técnicas pueden ayudar también a lidiar con los pensamientos obsesivos que no desaparecen.

⁶ www.cofe-worcester.org.uk/GI/269

Reforzar la fuerza de voluntad de las personas es otra manera de aumentar su capacidad para gestionar experiencias inusuales. Desarrollar la autodisciplina, que puede llevar al propio autocontrol, es una manera de conseguirlo.

ACTITUD FRENTE A LAS EXPERIENCIAS (DE LA *SOUTHERN PARANORMAL RESEARCH SOCIETY*): la Southern Paranormal Research Society [Sociedad Sureña de Investigación de lo Paranormal] es un grupo que ayuda a personas que están experimentando experiencias paranormales desagradables, entre las que se incluyen fantasmas, *poltergeists* y encantamientos. El principal objetivo del grupo es investigar, documentar, dar ayuda e intervenir cuando hay familias o personas que lo necesitan. Muchos creen que cuando un espíritu es temido o estudiado se le da reconocimiento y, por lo tanto, gana poder. El hecho de que ganen más poder viene acompañado de la posibilidad de que sus efectos negativos se incrementen también. Sucede lo mismo con los extraterrestres, otros seres y personas que intentan controlar a otras. La creencia es que el miedo irradia energía que puede atraer a espíritus negativos y a extraterrestres, mientras que una actitud valiente irradia energías que los repelen. Es lo mismo que caminar por las calles

de una ciudad moderna: con una actitud miedosa, se atraerá a los atracadores, mientras que con una actitud valiente y segura se los ahuyentará.

DESCUBRIR POR QUÉ COMENZARON LAS EXPERIENCIAS (CONSEJOS DE DAVID OESTER⁷): muchos creen que los espíritus benévolos permanecen en la Tierra porque quieren algo o tienen problemas sin resolver. Se ha sugerido que la mejor manera de librarse de los espíritus es hablar con ellos como si fuesen un amigo con problemas y tratar de ayudarlos. Por el contrario, se ha sugerido que hay que hablar a los espíritus malévolos como si fuesen personas molestas en un intento de parar sus acciones destructivas y de poca ayuda.

Además, algunos creen que los espíritus malévolos no escogen a sus víctimas al azar, más bien los espíritus son atraídos por la energía negativa que irradia una persona que tiene problemas emocionales profundos que no han sido resueltos. Solucionar los problemas emocionales subyacentes es la clave para no transmitir energía negativa con el fin de

⁷ Fundador de la International Ghost Hunter Society [Sociedad Internacional de Cazafantasmas], con sede en los Estados Unidos. Ver el artículo «Exorcismo de fantasmas» de 2002, disponible en www.ghostweb.com/pesky.html

alejar a los malos espíritus e impedir que otros se acerquen.

A continuación se resume una forma de gestionar estos problemas. La descripción completa puede encontrarse en *Practical psychic self-defense*:

- Hacer una lista de los sucesos traumáticos que se han experimentado y puntuarlos en una escala del 1 al 10 por cómo han afectado en ese momento y ahora.
- Cerrar los ojos, intentar relajarse y usar técnicas de respiración.
- De uno en uno, con cada suceso, evocar la imaginería mental asociada a él e imaginar el evento de forma vivaz.
- Condensar la imagen en un formato pequeño y después imaginarse cogiéndola y sosteniéndola como una lámina de cartón.
- Alejar la imagen, haciéndola más pequeña, hasta que sea del tamaño de una postal, y luego visualizar que se le da la vuelta.
- Por último, imaginarse destruyendo y quemando la imagen con una espada o una antorcha.
- Ser consciente de que darle la vuelta a la imagen va a suponer un esfuerzo considerable y numerosos intentos.

GRUPOS DE APOYO MUTUO (AA): algunas personas que han tenido experiencias desagradables espirituales o con extraterrestres pueden recibir ayuda asistiendo a grupos de personas que han pasado por lo mismo. A día de hoy, la mayoría de estos grupos están en Estados Unidos. Se pueden encontrar grupos en otros países entrando en contacto con avistadores de ovnis a nivel local o nacional o leyendo revistas especializadas en estos temas. Otra alternativa son los grupos de apoyo mutuo en internet para personas que han sido abducidas, cuya admisión está abierta a personas de cualquier país.

GESTIONAR LOS EFECTOS DE ESTAS EXPERIENCIAS (AA, HD y otras fuentes): algunos individuos se deprimen como resultado de sus experiencias con extraterrestres, fantasmas o espíritus, y otros tienen problemas con *flashbacks* de los sucesos que les ocurrieron. Con ellos pueden emplearse terapias desarrolladas para abducidos⁸ o bien terapias «comunes» usadas para la depresión o el síndrome de estrés postraumático a fin de ayudarlos a afrontar estas experiencias.

⁸ Ver, por ejemplo, www.ufoabduction.com/therapists.htm

Otras personas quizá prefieran unirse a un grupo de apoyo mutuo de abducidos por extraterrestres, o bien a grupos para gente con experiencias espirituales. En ellos pueden hablar y compartir formas de afrontamiento con gente que ha tenido experiencias similares. Además, el apoyo de los miembros de la familia puede ser esencial a la hora de ayudar a las personas a gestionar sus experiencias.

La hipnosis es un método ligeramente controvertido para ayudar a los abducidos. Por lo general solo se recomienda a aquellos que en ese momento no sufran con esa experiencia, ya que en ocasiones puede traer recuerdos desagradables (ver International Center for Abduction Research, 2000 [Centro Internacional de Estudios sobre las Abducciones]).

PENSAR DE FORMA INNOVADORA: a menudo la experiencia de una persona no es simplemente la abducción o el encuentro espiritual en sí mismo. Las preocupaciones de esa persona pueden ser más complejas. Por ejemplo, pueden estar preocupadas por tener un implante que permite a los extraterrestres monitorizar lo que están haciendo o porque los extraterrestres les han demostrado que el mundo se va a acabar pronto.

En tales casos las técnicas descritas previamente pueden ser útiles, pero también se insta a aquellos que quieran ayudar a utilizar su propia iniciativa: pensar, por ejemplo, «si los extraterrestres me han enseñado imágenes del fin del mundo, ¿qué me puede ayudar a afrontarlo?». Quizás un consuelo sea vivir el momento, pasar tiempo con la familia o hacer las cosas que uno siempre quiso hacer. Otra alternativa es cuestionar lo que nos han enseñado y creer que los extraterrestres quieren engañarnos por alguna razón. Estas sugerencias pueden beneficiar a personas que buscan ayuda. Hay páginas webs muy útiles sobre las abducciones por extraterrestres y experiencias espirituales a través de las cuales se puede contactar con expertos para obtener ayuda. De forma similar, organizaciones como la British UFO Research Association [Asociación Británica de Investigación de Ovnis] pueden ser capaces de dar consejos sobre cómo ayudar a personas con creencias o experiencias relacionadas con las abducciones.

GRUPOS DE APOYO MUTUO DE CREENCIAS INUSUALES

Los grupos de apoyo mutuo de creencias inusuales han sido creados desde el modelo de los grupos de escuchadores de voces que forman la Red de Escuchadores de Voces. Existen grupos de escuchadores de voces en todo el mundo y solamente en el Reino Unido hay más de 180. Estos grupos son lugares donde los escuchadores de voces pueden hablar sobre ellas, compartir métodos para manejarlas y apoyarse en otros con experiencias similares (ver Downs, 2001).

En 2004, la Red de Escuchadores de Voces desarrolló un diagrama para definir cuáles son los valores que los grupos de escuchadores de voces debían cumplir para llamarse a sí mismos miembros de la Red. Así, se establecen unos criterios para la pertenencia de los grupos afiliados y otros para la pertenencia plena.

Criterios para la pertenencia de los grupos afiliados:

- Los grupos afiliados trabajan para convertirse en miembros de pleno derecho de la Red de Escuchadores de Voces.
- Todos los miembros del grupo aceptan que las voces y las visiones son reales para las personas que las experimentan y que la razón de ser del grupo es el apoyo mutuo.
- El interés principal del grupo y sus miembros es compartir experiencias, fuerza y esperanzas, ni más ni menos.
- Todas las experiencias son únicas, ninguna persona en un grupo es el experto, todos son expertos por su propia experiencia.
- Los miembros del grupo son libres de interpretar sus experiencias de cualquier manera y de retar las normas sociales.
- Se recuerda a los miembros del grupo que todo lo dicho en las reuniones es confidencial, y que son totalmente conscientes de los límites de esa confidencialidad.
- Los miembros del grupo se apoyan los unos a los otros y practican el respeto mutuo y la empatía.
- Los miembros del grupo son libres de hablar sobre cualquier problema por el que estén preocupados y no solo de las voces y visiones, usando un lenguaje común y no especializado.

Criterios para la pertenencia plena:

Además de todos los descritos anteriormente, los que se detallan a continuación:

- No se asume ninguna enfermedad, los miembros del grupo se aceptan por quiénes son y no es responsabilidad del grupo hacer sentir mejor a las personas.
- Los grupos no son programas clínicos o de tratamiento, no hay altas ni evaluación de riesgos.
- La responsabilidad de los grupos reside en el conjunto de sus miembros y no en el facilitador. Todos los miembros del grupo son iguales, no debe haber presión sobre él para aleccionar a alguien.
- Los miembros del grupo tienen como objetivo que el grupo se convierta en autosuficiente, facilitado por escuchadores de voces. Todos sus miembros tienen el mismo derecho en la toma de decisiones que afecten al grupo y todos los problemas se trabajan dentro del grupo.
- Los grupos están abiertos a personas que no usan servicios y personas de otras zonas geográficas.
- Los miembros del grupo son libres de unirse durante un periodo de tiempo corto o largo según

les convenga. Como no son una forma de tratamiento, las personas no necesitan referencias (ver Red de Escuchadores de Voces, 2004).

Los grupos de apoyo mutuo de creencias inusuales aplican este enfoque a las experiencias de creencias inusuales.

Los grupos de apoyo mutuo de creencias inusuales son grupos en los que las personas que las tienen pueden encontrarse en un espacio seguro. En ellos la gente, si así lo desea, puede hablar sobre sus creencias inusuales y maneras diferentes de ver la realidad. Pueden obtener apoyo y aceptación por parte de otros y compartir nuevas formas de afrontar sus experiencias. La razón de ser de estos grupos es que las propias creencias de la gente sean aceptadas y respetadas. La experiencia de ser escuchado y de que tus creencias sean respetadas puede ser beneficioso y liberador para uno mismo. Otros asistentes a las reuniones del grupo pueden encontrar alivio simplemente por encontrarse en un ambiente en el que sus experiencias son aceptadas.

EL GRUPO DE CREENCIAS INUSUALES DE EXETER: ¡MÁS VALE QUE TE LO CREAS!

INTRODUCCIÓN

En 2003, se organizó en Exeter (Reino Unido) un grupo de creencias inusuales, ¡MÁS VALE QUE TE LO CREAS!, que se reunía semanalmente durante unos años. El grupo utilizaba una sala en el Proyecto Joan of Arc, que es parte del Colectivo Bridge, una organización de voluntariado para la salud mental.

Además, el Proyecto Joan of Arc está involucrado en otras actividades que promueven alternativas al «modelo médico» y al tratamiento psiquiátrico dominante. Entre estas destacan los «expertos por experiencia», en los que personas que han recibido tratamiento psiquiátrico enseñan a los profesionales sobre sus experiencias y perspectivas, o los días de «déjate caer» en los que la gente puede acudir al proyecto para reunirse y charlar.

La investigación descrita previamente en este libro fue llevada a cabo con base en Exeter, y el Proyecto Joan of Arc ayudó en la selección de participantes. Tras completar dicha investigación, los miembros del proyecto sugirieron que sería útil tener

un grupo en el que las personas con creencias inusuales pudieran reunirse, discutir esas creencias y aprender nuevas estrategias que surgiesen de la investigación.

En los años previos al comienzo del grupo ¡MÁS VALE QUE TE LO CREAS!, el Proyecto Joan of Arc había alcanzado la reputación de ser un entorno seguro y acogedor. Era conocido como un lugar donde se acepta la diferencia, donde se puede hablar de las experiencias inusuales sin miedo al ridículo, un lugar donde se valoran las opiniones de las personas con problemas de salud mental. Por lo tanto, se pensó que era innecesario crear una lista de «reglas básicas» para el grupo ¡MÁS VALE QUE TE LO CREAS! Así, por ejemplo, no se requería ser puntual o apagar el teléfono móvil durante la reunión grupal. La sensación de seguridad y aceptación se encontraba presente en el propio entorno.

Al principio, yo facilitaba el grupo junto con Andrew Barkla, un trabajador del Proyecto Joan of Arc. Tras unos meses me fui de la zona y Elaine Hewis, una de las personas que acudía al grupo, se hizo cargo varios años de la facilitación.

El grupo tenía una estructura informal. Elaine llegaba antes del inicio de las reuniones para preparar la sala y encender la tetera. Cuando llegaba la gente, solía empezar con una pregunta general como «¿Qué tal ha ido la semana?». La charla sobre la semana anterior progresaba de forma natural hacia la charla acerca de las creencias inusuales de la gente. Mientras ocurría esto los miembros del grupo compartían experiencias y se apoyaban unos a otros. Más que depender de un facilitador definido que proporcionara apoyo y una respuesta cuidadosa, los miembros del grupo se respondían y apoyaban entre sí. Esto puede promover el empoderamiento de los asistentes: permitirles ayudar a los otros además de a sí mismos.

¿QUÉ SIGNIFICA EL GRUPO ¡MÁS VALE QUE TE LO CREAS! PARA LOS QUE ACUDEN A ÉL?

Después de que el grupo ¡MÁS VALE QUE TE LO CREAS! llevara en marcha un par de años, decidí volver a Exeter para visitarlo y ver qué provecho habían sacado de él los asistentes.

Para averiguarlo llevé a cabo un grupo focal en profundidad con los miembros que dieron su

consentimiento. Se grabó en audio y se analizó posteriormente. Participaron cuatro miembros: dos hombres y dos mujeres. Las experiencias de los participantes se encuadraban en distintos temas que se describen más abajo. Algunos detalles se han cambiado para proteger el anonimato.

*Un lugar seguro para hablar
de las experiencias y creencias propias*

Los participantes describían cómo el grupo es un lugar en el que pueden hablar de sus experiencias y creencias inusuales, algo que no siempre es posible en otros sitios. Un miembro comentaba que no sería posible hablar con la «gente común» sobre sus creencias porque no lo entenderían. Otros miembros describían problemas al intentar hablar sobre sus creencias inusuales con los trabajadores de los servicios de salud mental oficiales. Sentían que, debido a su formación profesional y a las restricciones de tiempo, los profesionales psiquiátricos no estaban dispuestos a conversar sobre las creencias de la gente. Los miembros del grupo consideraban que esto no los ayudaba y que no poder hablar de sus experiencias aumentaba su sufrimiento emocional:

«Tenía unas creencias que mi enfermera psiquiátrica comunitaria despachó como enfermedad. Era muy duro no poder hablar de ellas. Por eso vine al grupo, para poder comentar lo que estaba ocurriendo en mi cabeza».

En cambio, participar en un grupo donde se permitía hablar sobre creencias y experiencias inusuales se veía como beneficioso. Es más, se comentaba que poder hablar en el grupo reducía la ansiedad.

Los valores del grupo (que las creencias de la gente no se etiquetaran como «enfermedad» y que se pudiera discutir sobre puntos de vista no psiquiátricos) se consideraban como claves para permitir a los individuos sentirse seguros y capaces de hablar libremente sobre sus creencias. De manera similar, el hecho de que el grupo no sea parte de la psiquiatría da una sensación de seguridad. Esto se debe a que los miembros saben que lo que digan allí no supondrá que los lleven al hospital o les den (más) medicación. El grupo puede, por tanto, apoyar a los miembros en asuntos de los que podrían tener miedo de hablar con profesionales psiquiátricos por temor a las consecuencias.

Además, el grupo se veía como un espacio en el que la gente que había tenido una crisis podía explorar los factores que le podían haber llevado a ella.

Escuchar las experiencias de otra gente

Escuchar las experiencias y creencias de otra gente se valoraba como un aspecto beneficioso e importante del grupo. Esto puede introducir a sus miembros a nuevas formas de entender y afrontar las creencias inusuales:

«Quería saber qué escuchaban otras personas en sus voces y pensamientos. Y qué explicación le daba a ello gente que no era parte del sistema psiquiátrico».

Otro individuo describía cómo los miembros del grupo podían aprender unos de otros. Una persona puede hablar sobre un problema que ha experimentado y los métodos que ha usado para superarlo. Aquellos que escuchan y tienen dificultades similares pueden decidir probar estrategias parecidas para ver si también pueden beneficiarse de ellas.

Por último, escuchar las experiencias de los demás puede proporcionar alivio y consuelo con respecto a las propias:

«Es realmente satisfactorio escuchar las ideas distintas de los demás y cómo obtienen sus pensamientos. Me ha ayudado a poner los míos en perspectiva. Y me siento más tranquilo».

Aceptación

El grupo proporciona una sensación de aceptación a sus miembros y los acepta por quienes son. Los participantes comentaban que la gente puede acudir al grupo sea cual sea su estado (contentos, ansiosos o sin ganas de hablar) y nadie los va a juzgar.

La gente con creencias inusuales puede ser rechazada o sentirse alienada por la sociedad, los amigos y la familia debido a sus experiencias. Encontrar un lugar al que pertenecer y en el que ser aceptados por quienes son puede ser vital para desarrollar una vida con sentido. «Me siento muy aceptado en el grupo», comenta un miembro, «puedes simplemente venir y estar».

El principio de aceptar las creencias inusuales o distintas de la gente y no etiquetarlas, patologizarlas o ridiculizarlas es importante en el grupo. Un participante, que tiene una intensa fe religiosa,

describía cómo su psiquiatra le había dicho que algunas de sus creencias religiosas eran delirios y que debía dejar de hablar de su fe. Sintió un gran alivio al acudir al grupo porque se aceptaban su fe y creencias religiosas (aunque la gente no necesariamente estuviese de acuerdo con ellas ni las compartiera). «Siento que me aceptan. Se acepta mi fe. Aquí no hay juicios».

A primera vista estos beneficios pueden parecer menores, pero para alguien a quien se le ha dicho una y otra vez que sus creencias inusuales son simplemente un síntoma de enfermedad mental, que acepten sus creencias como válidas puede ser increíblemente importante y liberador.

Esta sensación de aceptación que proporciona el grupo puede incluso llevar a la autoaceptación de algunos de sus miembros. Un participante comentaba que desde que acude al grupo «he dejado de sentirme como un bicho raro y he empezado a sentirme como una persona normal».

Sentido de pertenencia y reducción del aislamiento

Todos los miembros describieron un sentido de pertenencia por acudir al grupo. La naturaleza relajada

e informal de este hizo que se sintiesen «como en casa» o «como una familia». El grupo tuvo mejor consideración que otros «grupos terapéuticos» más estructurados que algunos de los miembros habían conocido en hospitales y clínicas. Sentían que la ausencia de reglas formales permitía que la gente pudiese formar lazos más estrechos que en los grupos terapéuticos.

Tener creencias inusuales puede llevar a las personas al aislamiento social. Esto puede deberse a los contenidos de las creencias, pero a menudo también al prejuicio y a la discriminación que existen en la sociedad. Ser parte de un grupo de apoyo mutuo puede reducir el aislamiento y tener un papel en la expansión de la red social del individuo.

Un miembro describía cómo le resultaba difícil conocer gente y hacer amigos. Acudir al grupo le permitió conocer a los demás miembros. Esto a su vez dio pie a oportunidades para socializar fuera del grupo. Así pues, el grupo permitió a esta persona expandir su red social. Además, otros miembros comentaron que habían hecho buenos amigos acudiendo al grupo ¡MÁS VALE QUE TE LO CREAS!

La existencia del grupo proporciona seguridad

Los miembros del grupo no tienen que acudir necesariamente a las reuniones todas las semanas. Saber simplemente que el grupo existe y que está ahí si lo necesitan genera seguridad.

«No siempre puedo ir a las reuniones, pero sé que está ahí si lo necesito. Es reconfortante saber que el grupo está ahí».

Una oportunidad para ayudar a los demás

Al acudir a los grupos de apoyo mutuo la gente tiene la oportunidad de ayudar y apoyar a los demás. Esto puede fomentar que sus miembros se sientan valiosos y útiles. Los grupos de apoyo mutuo pueden promover que las personas pasen de ser receptoras pasivas de cuidados y tratamiento a ser gente valiosa que puede ayudar a los demás.

«No puedes dar nada a cambio a tu enfermera psiquiátrica comunitaria o a tu terapeuta. Puedes dar las gracias y ser un cliente agradecido, pero no puedes ofrecer nada».

«No solo obtengo algo por venir [al grupo], también tengo algo que ofrecer».

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS ADICIONALES DEL GRUPO ¡MÁS VALE QUE TE LO CREAS!?

Eventos formativos

Los miembros del grupo se han involucrado en la organización e impartición de jornadas formativas sobre creencias inusuales. Estas se han llevado a cabo en el Proyecto Joan of Arc y han permitido que gente de todo el Reino Unido se beneficie de los conocimientos y experiencias del grupo. Los eventos formativos han atraído a gente diversa, incluyendo profesionales de la salud mental, personas con creencias inusuales y sus familiares.

Conectar con la formación en psicología clínica y desarrollar nuevas investigaciones

El grupo ha establecido contactos con la sección local de formación en psicología clínica y ha colaborado en investigaciones académicas. Por ejemplo, cuando era un psicólogo clínico en formación en la zona, Daniel Donkor colaboró con el grupo para desarrollar nuevas investigaciones sobre el significado que las personas dan a las experiencias de creencias inusuales. Estos proyectos han derivado en beneficios mutuos.

Influir en la organización de la que forma parte

La existencia del grupo ¡MÁS VALE QUE TE LO CREAS! ha influido de forma positiva en la organización en la que tiene lugar, el Proyecto Joan of Arc. Si bien el proyecto era conocido previamente como un entorno acogedor en el que era seguro hablar sobre voces, su reputación se ha ampliado para ser reconocido como un lugar donde es seguro y aceptable hablar sobre creencias inusuales, incluso fuera del grupo ¡MÁS VALE QUE TE LO CREAS! La gente que acude al proyecto en otros momentos, por ejemplo, en el día semanal de «déjate caer», puede ahora sentirse segura para mencionar o hablar de sus creencias inusuales. Esto sugiere que otras organizaciones podrían beneficiarse de desarrollar grupos de creencias inusuales.

Inspirar nuevos grupos de apoyo mutuo sobre creencias inusuales

El grupo ¡MÁS VALE QUE TE LO CREAS! ha inspirado a otros a montar grupos similares en su zona. Esto incluye el exitoso grupo ¡POR INCREÍBLE QUE PAREZCA! de Bradford, que Rufus May describía en el prólogo del presente libro.

CONCLUSIÓN

Los grupos de apoyo mutuo sobre creencias inusuales pueden ser valiosos para sus participantes y beneficiosos para la comunidad. No deberían ser vistos como grupos terapéuticos, sino como entornos de aceptación que pueden tener efectos terapéuticos.

Los beneficios que han obtenido los miembros del grupo de creencias inusuales de Exeter incluyen un lugar seguro donde hablar de sus experiencias, donde revelar sus creencias no llevará al ridículo o a consecuencias adversas, un lugar donde ellos y sus creencias serán aceptados, y una oportunidad para escuchar las perspectivas y experiencias de otra gente. Además, los miembros han podido adquirir un sentimiento de pertenencia al acudir al grupo, tener la oportunidad de ayudar a otros y reducir sus sentimientos de aislamiento.

El grupo de creencias inusuales de Exeter lleva funcionando unos cuantos años. Desde que se formó, se han creado a partir de su modelo al menos otros dos grupos sobre creencias inusuales. Estos hechos apuntan al éxito de este enfoque y la necesidad de desarrollar más grupos.

RESUMEN: ACEPTAR CREENCIAS INUSUALES Y VIVIR CON ELLAS

Muchas personas tienen creencias que los demás podrían considerar extrañas, inusuales o no basadas en hechos, y mucha gente en la sociedad lleva una vida independiente y exitosa teniendo creencias inusuales que cumplen los criterios de los delirios. La diferencia entre las personas con creencias inusuales que no se convierten en pacientes psiquiátricos y aquellas que sí lo hacen tiene poco que ver con las creencias en sí, sino más bien con si esa persona puede *afrontarlas*.

Si la persona se ve abrumada por sus experiencias y no puede afrontarlas (quizá porque se asuste mucho o se deprima), es probable que se convierta en un paciente psiquiátrico. Si, por otra parte, son capaces de hacer frente a esas experiencias y gestionarlas, no se convertirán en pacientes.

Esto sugeriría que cuando las personas tengan problemas debido a sus creencias inusuales se les debería ofrecer ayuda para permitirles afrontar esas creencias, en lugar de intervenciones centradas en eliminarlas.

Promover la aceptación, el vivir con las creencias inusuales, implica celebrar la diversidad. Aceptar las creencias inusuales permite una existencia más diversa. Este enfoque está muy alineado con el pensamiento posmoderno, la noción de que no existe una «realidad» verdadera, sino que todos tenemos distintas versiones y que la racionalidad y comprensión científica no son superiores a otras formas de entender el mundo. Por lo tanto, además de los aspectos prácticos, aceptar las creencias inusuales deriva de una perspectiva ética y moral que defiende el derecho de las personas con creencias inusuales a ser distintas.

Tal y como se ha discutido a lo largo de este libro se pueden usar distintos métodos para ayudar a las personas a afrontar las creencias inusuales y vivir con ellas.

En resumen:

ESCUCHA ACTIVA Y PENSAMIENTO CREATIVO

Escuchar a las personas hablar sobre sus creencias y experiencias inusuales sin pretender convencerlas de que están equivocadas puede ser muy beneficioso. Esto puede ser de ayuda en sí mismo porque proporciona apoyo moral y también puede ser el primer paso hacia encontrar formas más específicas de afrontamiento. Los familiares y profesionales pueden aprovechar esta oportunidad para tratar de comprender y adentrarse en la realidad y el modo de ver el mundo de la persona a la que están intentando ayudar. Comprender la visión del mundo de una persona es vital para poderla ayudar a afrontarlo.

Es importante señalar que aceptar las creencias inusuales de la gente no significa que quien ayuda deba compartir dichas creencias o estar de acuerdo con ellas. Aceptar las creencias inusuales de alguien es similar a aceptar la religión de otra persona como válida, sin tener que compartirla personalmente.

Se aconseja a aquellos que usen esta estrategia como autoayuda que escojan cuidadosamente con

quién hablan de sus creencias inusuales. Por desgracia, no todo el mundo escuchará como a uno le gustaría, así que hay que elegir a alguien en quien se confíe.

REVISAR LA BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA SOBRE EL TEMA

Consultar libros, otras fuentes de información y grupos que se ocupan del tema de las creencias inusuales de los individuos puede ayudar a algunas personas a encontrar formas de afrontar sus experiencias. Esto también puede poner a la persona en contacto con otras que tienen creencias similares y así ayudarla a no sentirse sola.

ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL MIEDO Y AUMENTAR EL CONTROL

La gente que tiene problemas con creencias inusuales a menudo puede sentirse muy asustada. En estos casos existe una serie de estrategias de afrontamiento que pueden emplearse. Estas incluyen planificar con antelación las situaciones difíciles, llevar a cabo actividades concretas para sentirse más seguro, ganar confianza, darle la vuelta a la situación para dar un enfoque positivo a las cosas

y «tomarse un respiro» alejándose temporalmente de los problemas. Todas estas estrategias pueden usarse como autoayuda o por profesionales y familiares.

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL AFRONTAMIENTO

Hay una serie de métodos que profesionales y familiares pueden utilizar para ayudar a mejorar la capacidad de una persona para afrontar sus creencias inusuales. Estos incluyen ayudar a la persona a contactar con otras que tengan experiencias similares, proporcionar esperanza, fomentar que el individuo se sienta en control, reforzar la autoestima y otros aspectos de la vida de la persona, estructurar el día y pasar a la acción para cambiar las circunstancias sociales adversas.

ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

A menudo el sistema de creencias o la realidad de un individuo pueden causarle problemas. En estas situaciones, los familiares y los profesionales pueden ayudar entrando en el mundo de esa persona y empezando a pensar creativamente sobre cómo

superar o sortear el problema. Muchas de las estrategias convencionales de resolución de problemas se pueden aplicar con facilidad al terreno de la aceptación de las creencias inusuales y la convivencia con estas. Aquellos que quieran usar estas estrategias podrían encontrar útil leer libros sobre resolución de problemas, pensamiento lateral y lluvia de ideas para mejorar sus habilidades.

MÉTODOS DE AFRONTAMIENTO ALTERNATIVOS

En ocasiones, el modo que tiene una persona de afrontar sus creencias inusuales puede causar más problemas, tanto en términos de malestar emocional como en la relación con otras personas. Hay una serie de estrategias que pueden ser de ayuda al respecto. Estas incluyen disfrazar el método de afrontamiento de la persona para no despertar reacciones negativas de los demás, encontrar alternativas al comportamiento problemático que tengan la misma función, retrasar llevar a cabo actos repetitivos y estrategias de meditación, como visualizar algo que nos proteja de la situación. Estas estrategias pueden usarse como autoayuda o por parte de profesionales y familiares.

CONCLUSIONES

Si una persona tiene problemas debido a sus creencias inusuales, los profesionales y los familiares pueden contribuir aceptando esas creencias y ayudándola a encontrar formas de afrontar sus experiencias y vivir con ellas.

Tal y como se ha explicado, se pueden emplear muchos métodos y formas diferentes para ayudar a la gente a manejar sus creencias y experiencias inusuales.

Los trabajadores en servicios sanitarios que usen este enfoque pueden hallar una mayor implicación de sus usuarios y nuevas formas de superar los problemas que estos tienen.

Además, este enfoque y los métodos de afrontamiento descritos en este libro dan a los familiares herramientas para ayudar a sus seres queridos a salir adelante y superar las dificultades. Esto propicia que los familiares adquieran un rol valioso en la recuperación.

Por último, para aquellos que usen esto como autoayuda, el objetivo de este libro y enfoque es permitir-

les tomar el control (decidiendo qué explicaciones y qué estrategias funcionan para ellos), de modo que puedan superar los problemas que están experimentando y vivir el tipo de vida que desean.

- Barker, L. (2004). What price sanity? *Openmind*, 125, 18.
- Bentall, R. P. (2003). *Madness explained: Psychosis and human nature*. Londres: Allen Lane/Penguin.
- Boyle, M. (2002). *Schizophrenia: a scientific delusion?* Londres: Routledge.
- Bruce, R. (2002). *Practical psychic self-defense*. Charlottesville, VA: Hampton Roads.
- Burr, V. (2003). *Social constructionism*. Londres: Routledge.
- Carr, V. (1988). Patients techniques for coping with schizophrenia: an exploratory study. *British Journal of Medical Psychology*, 61, 339-352.
- Coleman, R.; Smith, M. (1997). *Working with voices*. Gloucester: Handsell Publishing.
- Dixon, M.; King, S.; Steiger, H. (1998). The contribution of depression and denial towards understanding the awareness of symptoms in schizophrenic outpatients. *British Journal of Medical Psychology*, 71, 85-97.

- Downs, J. (2001). *Starting and supporting Hearing Voices groups*. Manchester: Hearing Voices Network.
- Druffel, A. (1998). *How to defend yourself against alien abduction*. Londres: Piatkus.
- Hagan, T.; Smail, D. (1997). Power-mapping. I. Background and basic methodology. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 7, 257-267.
- Harder, S. (2006). Self image and outcome in first-episode psychosis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 285-296.
- Hearing Voices Network (2004). *Clarifying hearing voices network group identity*. Manchester: Hearing Voices Network.
- International Centre for Abduction Research (2000). Pros and cons of investigating unusual personal experiences. Disponible en www.ufoabduction.com/hypnosis.htm.
- James, A. (2001). *Raising our voices: an account of the Hearing Voices Movement*. Gloucester: Hand-sell Publishing.
- Kingdon, D. G.; Turkington, D. (1994). *Cognitive-behavioural therapy of schizophrenia*. Hove: Lawrence Erlbaum.
- Kozak, M. J.; Foa, E. B. (1993). Obsessions, overvalued ideas, and delusions in obsessive compulsive

- disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 343-353.
- LaVigne-Wedel, M. (2000). *The alien abduction survival guide*. Merrimack, NH: Sweetgrass.
- May, R. (2004). Understanding psychotic experience and working towards recovery. En *Psychological interventions in early psychosis services: A treatment handbook*, J. F. M. Gleeson y P. McGorry (eds.). Nueva York: John Wiley. (Edición castellana: *Intervenciones psicológicas en la psicosis temprana: un manual de tratamiento*. Desclee De Brouwer. 2005).
- May, R. (2007). Reclaiming mad experience: establishing unusual belief groups and evolving minds public meetings. En *Alternatives beyond psychiatry*, P. Stastny y P. Lehmann (eds.), 117-127. Berlín / Eugene / Shrewsbury: Peter Lehmann Publishing.
- P. L. (1993). Eleventh contributor. En *Accepting voices*, M. Romme y S. Escher (eds.). Londres: Mind Publications.
- Peters, E.; Day, S.; McKenna, J.; Orbach, G. (1999). Delusional ideation in religious and psychotic populations. *British Journal of Clinical Psychology*, 38, 83-96.
- Ramsay, R. (2004, 24 de julio). Paranoia. What can we know about it and how? Artículo presentado

- en el Paranoia Network's conference, Universidad Metropolitana de Manchester.
- Reeves, A. (2000). Creative journeys of recovery: a survivor perspective. En *Early intervention in psychosis*, M. Birchwood, D. Fowler y C. Jackson (eds.). Nueva York: John Wiley.
- Sale, A. U. (2001, 13 de diciembre). Dealing with the hurt. *Community Care*, 32-33. Disponible en <http://www.communitycare.co.uk/2001/12/12/dealing-with-the-hurt/>
- Smith, M. (2001). *Psychiatric first aid*. Gloucester: Handsell Publishing.
- The British Psychological Society (2000). Recent advances in understanding mental illness and psychotic experience. En *The British Psychological Society report 2000*. Leicester: The British Psychological Society.
- Van Os, J.; Hanssen, M.; Bijl, R. V.; Ravelli, A. (2000). Strauss (1969) revisited: A psychosis continuum in the normal population? *Schizophrenia Research*, 45, 11-20.
- Zaffer, I.; Birchwood, M.; Chadwick, P.; Trower, P. (2000). Cognitive approach to depression and suicidal thinking in psychosis. 2. Testing the validity of a social ranking model. *British Journal of Psychiatry*, 177, 522-528.

EPÍLOGO

Durante mucho tiempo las alucinaciones y los delirios han sido simplemente eso, etiquetas que te pone el médico para algo que no entiende. Cómo cambian las cosas cuando las personas que los experimentan tienen el espacio para hablar de ellos. Incluso mejor cuando la gente puede hablar de sus experiencias sin recurrir a esos términos.

El grupo ¡MÁS VALE QUE TE LO CREAS! ha estado funcionando en el Proyecto Joan of Arc en Exeter desde que Tamasin lo montó en 2003, cuando era una estudiante de psicología de la Universidad de Exeter. Ella trajo sus ideas y sugerencias, que se detallan en este libro, para ver qué pensaba la gente que había recibido un diagnóstico desde el modelo médico.

Sus ideas y conversación fueron bien recibidas. Habiendo conocido a Tamasin y compartido nuestras creencias alrededor de experiencias personales, quería apoyarla en su enfoque alternativo para las alucinaciones y los delirios.

Cuando Tamasin dejó Exeter, el grupo ¡MÁS VALE QUE TE LO CREAS! continuó floreciendo y cuatro años más tarde sigue reuniéndose una vez por semana. Continúa ofreciendo a las personas un espacio para que hablen de sus creencias inusuales. La paranoia se convierte en otra cosa: la historia de alguien sobre su día a día.

Ahora puede haber espacio para la risa cuando la gente habla de sus experiencias. Ese maravilloso momento de reconocimiento. Sugerencias sobre cómo han manejado sus distintas creencias: venir de otro planeta, por ejemplo, o el guardia de seguridad que te «olfatea» cuando entras al centro comercial. Estas conversaciones ayudan a la gente a vivir con experiencias que han amenazado sus vidas y las de otras personas y a desarrollar mecanismos de afrontamiento.

Que esta forma de trabajar es un éxito es evidente en el grupo ¡MÁS VALE QUE TE LO CREAS! Cuando las per-

sonas se dan cuenta de que **ELLAS** pueden controlar formas de afrontamiento que funcionan, muestran un gran alivio. Desarrollan maneras de gestionar las dificultades que significan que ya no son estigmatizadas por la sociedad.

Este es un enfoque que todos deberíamos examinar para descubrir mejores formas de que las personas puedan vivir con sus creencias sin ser marginadas ni sentir que su voz está siendo ignorada.

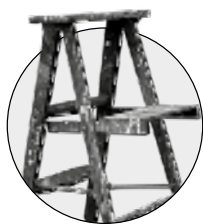
Elaine Hewis

Formadora y consultora

Antigua usuaria

Proyecto Joan of Arc

Exeter, Reino Unido



Tamasin 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

9 782405 057836



9 782405 057836

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.

PVP 5 €

Lo Común

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

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)