

Cuando el trauma es tan grande que el cerebro 'se desconecta' para sobrevivir

PAPEL-ZEN-MENTE

ISABEL SERRANO-ROSA

Jueves 26 de Septiembre



Disociarse significa **desconectar la mente del cuerpo**, reducir la capacidad reflexiva durante un momento y dirigirse hacia algún lugar donde la imaginación nos lleve. Es una experiencia cotidiana. Estar distraído, alejado de la realidad, ajeno a lo que está pasando durante un momento **no sólo no es negativo**, sino que favorece unos momentos de descanso para la mente pensante, siempre y cuando, este viaje a Babia sea una escapada breve y su regreso se haga de manera voluntaria.

La experiencia más positiva de estas disociaciones es la llamada experiencia de 'flow', fluir, **donde la conexión entre nosotros mismos y lo que estamos haciendo es tan fuerte que el entorno pasa a un segundo plano** y el tiempo se desliza sin darnos cuenta. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que estabas tan embelesado en tu tarea o en la conversación que después de una hora tu creías que habían pasado sólo cinco minutos?

Nuestro cerebro tiene dos sistemas de funcionamiento, según el psicólogo Daniel Kahneman. Uno **lento**, racional que sirve para reflexionar y que sigue las sendas cerebrales marcadas, pero que requiere mucha energía para funcionar. El otro sistema es el del **pensamiento rápido**, emocional, irreflexivo, muy automatizado, lleno de atajos rápidos -los llamados heurísticos- que nos llevan a tomar decisiones sin demasiada premeditación (es también la sede de la creatividad o de la intuición).

Según Kahneman, el sistema lento es eficaz pero perezoso, por lo que, muchas veces, el sistema rápido toma las riendas y nos lleva a ensoñar, buscar nuevas ideas, marcharnos a Matrix o simplemente a pensar en las musarañas.

CUESTIÓN DE SUPERVIVENCIA

Esta desconexión momentánea deja de ser un mecanismo de creación o de descanso cuando es excesiva, nos aleja demasiado de la realidad o acaba por convertirse en algo involuntario. La psicóloga Cordelia Fine afirma que "**el cerebro no busca la verdad sino sobrevivir**". Por eso, a veces, **el mecanismo natural de la disociación puede convertirse en una forma de ayudarnos a superar situaciones estresantes o difíciles**, a pesar de que puede conducir a estados patológicos más o menos graves.

Cuando hay preocupaciones todos conocemos tipos de personas que se centran en el trabajo y dejan sus sentimientos de lado. Incluso son capaces de aumentar febrilmente su rendimiento y presentarse ante el mundo como **individuos inexpugnables** a los que ningún problema les saca de su deber.

El trance, el chamanismo o las **habilidades de los médiums** son otras formas disociativas aceptadas e incluso favorecidas en determinados entornos.

El **pensamiento del adicto** también es disociativo. Por una parte, la mente pensante sabe que fumar o beber son conductas perjudiciales, pero hay otra "mente" que funciona sin control que te dirige sin freno hacia el cigarrillo o el alcohol.

A veces, dificultades en la memoria y la conexión con uno mismo derivan en estados de "fuga disociativa" en la que **una persona no sabe cómo ha llegado a un lugar** y no puede recordar nada relacionado con su viaje ni por qué está ahí.

Hay situaciones como la despersonalización-desrealización donde **nos sentimos extraños en nuestro propio cuerpo**, como si funcionáramos como un zombi o como si las cosas que nos rodean no fueran reales y nos separara de los demás una muralla invisible. Estos pueden aparecer por estados de ansiedad, drogas o traumas. Si son de corta duración seguramente no les demos mucha importancia, pero si persisten en el tiempo requieren tratamiento psicológico/psiquiátrico.

TRASTORNO DE IDENTIDAD

Los casos más graves de desconexión patológica se producen en el llamado Trastorno de Identidad Disociativo. Quizás el nombre de Jenny Haynes no le diga nada, pero su traumática vivencia seguramente le sonará pues saltó a los medios de comunicación hace unos días.

Jenny fue torturada y violada desde los cuatro hasta los once años por su padre que ha sido condenado por un tribunal de Sidney a 45 años de cárcel.

En su lucha por sobrevivir a un trauma extremo donde la persona que tiene que proveer de seguridad, apoyo y afecto se convierte en una fuente de terror indescriptible, esta mujer que hoy tiene 49 años, **desarrolló 2.500 personalidades. Era la única forma en la que su cerebro podía soportar ese dolor físico y emocional.**

Durante el juicio, Symphony, la personalidad que representa a una niña de cuatro años describe el mecanismo disociativo: "Lo que hice fue rescatar todo lo que creía que era valioso para mí, todo lo importante y encantador y se lo escondí a papá para cuando abusaba de mí no estuviera abusando de un ser humano pensante". Justamente esas identidades ayudaban a Jenny a no sentir que era ella la que recibía de su padre ese monstruoso trato.

La disociación disfuncional es una **desconexión de la mente-cuerpo** que rompe con el sentimiento de unidad, con la sensación de ser una persona, de tener un yo integrado, donde la vida psíquica y somática funcionan al unísono.

Como señala Philip Bromberg, profesor de la Universidad de Nueva York, la función de la disociación patológica es actuar como un sistema de alerta temprana que se activa antes de que el evento traumático llegue. El cerebro, al limitar severamente la participación del juicio cognitivo reflexivo, deja al sistema límbico más o menos libre de usarse a sí mismo como una "línea dedicada" que funciona como lo que Van der Kolk (1995) llama un detector de humo.

Lo que diferencia la disociación patológica de la adaptativa es que esta última está bajo control voluntario y, además, promueve la integración mientras la primera aleja cada vez más de la posibilidad de mostrar el ser humano que verdaderamente soy.

CÓMO INTERVENIR

En virtud de la plasticidad neuronal afortunadamente tenemos opciones de tener tratamientos exitosos en la lucha contra los problemas disociativos. De hecho, existen pruebas de modificaciones de la neuroimagen tras tratamientos psicoanalíticos exitosos. Schore propone que ésta produce cambios en los mecanismos de regulación afectiva inconsciente que pueden compensar los problemas funcionales descritos.

La terapia puede reorganizar aspectos del funcionamiento cerebral de manera que el paciente puede reconocer señales afectivas somáticas en su cuerpo interpretándolas como experiencias personales y manteniendo control sobre ellas. El 'mindfulness' activa también la vivencia del aquí y ahora ayudándonos a ser más conscientes y estar más conectados con nuestros sentidos y nuestras vivencias.

Ser capaz de desarrollar a través de la respiración o de la puesta del foco en algo una alta conciencia en el momento presente nos ayuda a vivir la manera con una conexión a la que no estamos acostumbrados.