

Cuando el soñar despierto nos separa de la realidad

When daydreaming separates us from reality

José Luis Rosario Pelayo

Resumen

La realidad es uno de los conceptos más complejos a los que el ser humano se puede enfrentar. Generalmente, al describir la realidad lo hacemos con base en lo que perciben nuestros sentidos. Aquello que podemos ver, tocar, escuchar, probar y oler es, en esencia, real. El problema surge cuando por mucho que nuestros sentidos estén registrando información, no existe un ancla con la realidad, no la concebimos como nuestra.

La desrealización-despersonalización es un trastorno disociativo por el que llegamos a sentirnos separados de nosotros mismos y de nuestro entorno. En este breve ensayo nos dispondremos a reflexionar sobre este fenómeno. Asimismo, arribamos a una conclusión: sea cual sea el trastorno que nos aqueje, debemos buscar el apoyo de las y los profesionales de la salud.

Palabras clave: trastorno de despersonalización-desrealización, disociación, desrealización, despersonalización, psicoterapia, consciencia plena.

Abstract

Reality is one of the most complex concepts that human beings can face. Generally, we base reality on what our senses perceive. What we see, touch, hear, taste and smell is, in essence, real. The problem arises when, even if our senses are registering information, there is no anchor with reality, we do not conceive it as ours.

Derealization-depersonalization is a dissociative disorder in which we feel separated from ourselves and our surroundings. In this brief essay we will reflect on this phenomenon. Additionally, we come to a conclusion: whatever disorder afflicts us, we must seek the support of health professionals.

Keywords: depersonalization-derealization disorder, dissociation, derealization, depersonalization, psychotherapy, mindfulness.

CÓMO CITAR ESTE TRABAJO

Rosario Pelayo, José Luis. (2023, noviembre-diciembre). Cuando el soñar despierto nos separa de la realidad. *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 24(6). <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2023.24.6.13>

José Luis Rosario Pelayo

Investigador independiente

Licenciado en Ciencia Política y Administración Pública y maestro en Estudios Internacionales por El Colegio de Veracruz. Cuenta con estudios de derecho y un diplomado en Estado de Derecho e Impartición de Justicia por la Universidad Anáhuac.

Ha publicado diversos artículos en revistas de ciencia política y derecho, así como de divulgación literaria. Es docente de licenciatura y maestría en diversas universidades privadas.

 orcid.org/0009-0002-6378-911X

 [luis-rosario-pelayo](https://www.linkedin.com/in/luis-rosario-pelayo)

 [@JoseLuis_R89](https://twitter.com/JoséLuis_R89)

Y todo empezó como un cuento: ¿qué tan real es lo irreal?

*T*engo la capacidad de perder el contacto con la realidad. Si me lo propongo, puedo abstraerme de lo que me rodea: comienzo por desconocer el lugar, el tiempo, los nombres, el entorno. Intento regresar lo más pronto posible: siempre he tenido miedo que, de hacerlo con tanto esfuerzo, no pueda volver...

El párrafo que nos antecede pertenece a las primeras líneas de un cuento que no logré publicar. La idea daba cuenta de una sensación de despersonalización-desrealización, momentos que llegué a experimentar desde la infancia, tal y como lo quise dar a entender en el cuento. El protagonista, quien por diversión se abstrae del entorno, no logra darse cuenta de la desaparición de un menor de edad.

Siempre pensé que el abstraerse de la realidad era una forma de superpoder, uno de esos artilugios infantiles, por llamarlos de alguna manera, con los cuales se podría jugar e imaginar escenarios increíbles. Tal vez en un estado de disociación —después comprendí que se trataba de un estado mental— podría recrear la atmósfera de alguno de los cuentos de Mircea Cărtărescu, en donde todo en la infancia es posible: desvanecer una realidad para llegar a otra.

Todos, en algún momento de nuestras vidas, hemos utilizado la locución de “soñar despierto” para referirnos a determinados deseos, planes que forman parte indiscutible de nuestros sueños y, claro, que llegan a incentivar nuestros propios proyectos de vida. El soñar despierto es bueno cuando queremos fijar una meta, generalmente de largo alcance. ¿Pero qué pasa cuando ese sueño parece irse de nuestras manos? Y no me refiero a que ese anhelo sea perfecto y alcance la realidad de manera inmediata, sino, más bien, cuando aquello que rodea al sueño, la estructura con la cual lo pensaste o diseñaste, se apropia de tu realidad, haciéndola parecer como una situación en segundo plano.

El soñar despierto es aterrador cuando parece no haber distinción entre lo que se sueña y lo que se vive. El aquí y el ahora se vuelve una idea confusa. Con la desrealización, el soñar despierto va de una idealización cursi de lo que anhelamos en la vida a un estado de confusión, en el que no se logra comprender si lo que están registrando los sentidos es real o no, o si se trata de un sueño. Todo esto es difícil de entender, lo sé. Al igual que ustedes, no sabía que tenía un nombre. Y mucho menos lo lograba dimensionar cuando estaba en la infancia o adolescencia.

Recordando aquellas experiencias y experimentándolas con mayor frecuencia, cierto día decidí ingresar en el buscador de internet las siguientes preguntas: ¿por qué sientes que las cosas que te rodean no son reales?, ¿alguna vez has sentido como si no fueras tú? Y ¿puedes abstraerte de la realidad? Cerca de 11,000,000 resultados (0.80 segundos).



En el mismo orden de ideas, si googleamos las palabras *desrealización* y *despersonalización*, nos sorprenderá la cantidad de información que nos arroja y que, en la mayoría de las ocasiones, parece respondernos las preguntas que esbocé. El famoso Manual de Merck (MSD) nos dice, en esencia, que el trastorno de desrealización es una sensación persistente o repetitiva de sentirse desconectado de nuestro entorno.

Si alguien me preguntara sobre la desrealización desde el punto de vista de la ciencia ficción, podría decirle, sin temor a equivocarme, que estas sensaciones me hacen ser un espectador de la vida, alguien quien, al estar detrás de una gran pantalla, mira la cotidianidad del protagonista de alguna película. Y si quisiera ir más allá, podría decirle que se siente como si hubiera un error constante en la *matrix*.



Regresando a la realidad que implica este breve ensayo, lo que también llamó mi atención en el manual es que se sostiene que el trastorno de despersonalización-desrealización puede comenzar durante la primera infancia o hacia la mitad de la misma. Y no es para menos. Es en estas etapas donde se encuentran nuestros traumas más importantes. También nos indican que este sentimiento, esta desconexión de sí mismos o del entorno, suele ocurrir después que una persona se exponga a un peligro potencialmente letal, consumo de ciertas drogas recreativas, cansancio extremo, alteraciones del sueño, entre otras.

Platicando con una profesional de salud, me comentó que la desrealización puede ser una respuesta ante un trauma que vivimos en algún momento de nuestras vidas y que nuestra mente, al recordar dicha situación, se desconecta del entorno para protegernos. Evidentemente, hay situaciones en las que dicha desconexión se vuelve más agobiante: ataques de pánico, estrés, ansiedad, entre otras.



Sin embargo, por mucho que la idea suene complicada, difícil de comprender para quienes no la han experimentado, y de explicar por quienes la hemos padecido, hasta el momento no parece ser un trastorno que pudiera poner en peligro la vida. Desde luego, al tratarse de un padecimiento en el que está involucrado nuestro cerebro, es difícil no pensar en el peligro en el que pudiésemos estar.

Existen ya canales en YouTube en los que se explica, a grandes rasgos, el trastorno de la desrealización/despersonalización, en donde, además, se leen las experiencias de quienes la han padecido, lo cual es de gran ayuda para quienes se sientan solos con estas experiencias, o para quienes piensen que están perdiendo el control de la situación. Y lo más importante, en estos espacios se logran leer los casos de éxito de aquellas personas que han logrado sobrellevar el trastorno y han hecho de su vida un cúmulo de sensaciones más apacibles.

De cualquier forma, el compartir esto, ya sea en este tipo de publicaciones, en redes sociales o foros, podría ayudar a que más personas que experimentan estas sensaciones se acerquen con profesionales de la salud, ya sea para descartar el trastorno o, en su caso, para confirmarlo y tratar con él. Aquí, lo realmente relevante es no dar nada por sentado, pues, aunque se trata de un padecimiento que no llega a poner en riesgo la vida, lo cierto es que, si no se atiende de manera adecuada, puede llegar a paralizar nuestras actividades cotidianas, al grado de perder el interés por las cosas que normalmente nos gustan o nos hacen felices.

Sé que suena bastante complicado, pero lo ideal para quien sufre este tipo de trastornos, según lo trabajado con un profesional de la salud, es mantener la calma, pensar en el aquí y ahora y concentrarnos en nuestra respiración, utilizar los cinco sentidos al realizar una actividad tan sencilla como describir el entorno, un parque, la calle, nuestro hogar, las personas con las que estamos, en fin. Lo más importante para quienes se enfrentan a estos trastornos disociativos es, por supuesto, pedir ayuda. La psicoterapia puede ser un gran aliciente para este padecimiento que, si bien no tiene una cura, puede hacerse más llevadero el trance. Asimismo, técnicas como *mindfulness* pueden ayudar a los pacientes a tomar el control del aquí y ahora, a través de la atención y consciencia plena.

Reflexiones finales

Para terminar, reitero la importancia de soñar despierto, pues ello nos ayuda a luchar y trabajar por nuestros anhelos y, algún día, hacerlos realidad. Pero también en esos planes debe de estar cuidar nuestra salud mental, el hacernos responsables de nuestras sensaciones y sentimientos presentes, y además, del pasado, con el fin de tratar todos esos traumas que, en la mayoría de las ocasiones, no solemos identificar hasta que el propio cuerpo nos lo exige.



Y para quienes el sueño se ha vuelto casi una realidad (y en algunos casos pesadilla), lo importante es dejar de estigmatizar la salud mental, buscar a profesionales de la salud mental y optar por la terapia y grupos de ayuda. Aunque la desrealización-despersonalización casi no es tomada en cuenta, lo cierto es que actualmente contamos con grupos que difunden información certera y oportuna sobre el tema, compartiendo testimonios de personas que han padecido el trastorno y, mejor aún, con algunas técnicas que les han servido para lograr sobrellevarlo y, en algunos casos, superarlo.

Referencias

- ❖ Spiegel, D. (2023). *Trastorno de despersonalización/desrealización*. Manual Merck Sharp and Dohme (MSD). Versión para profesionales. <https://tinyurl.com/ytrxwphs>

