

UNIVERSIDAD DE HAIFA

ENSOÑACIÓN EXCESIVA (MALADAPTIVE DAYDREAMING)

//SONIA HABER

Una nueva serie de estudios identifica un trastorno psicológico desconocido: Ensoñación Excesiva (Maladaptive Daydreaming). Las víctimas de este trastorno pasan alrededor del 60 por ciento del tiempo en un mundo imaginario que han creado, sabiendo que es una fantasía, y sin perder el contacto con el mundo real. “Un hombre nos contó acerca de 35 personajes que participan en el repertorio de historias que se imagina. Otro relató que por 30 años ha estado imaginando en repetidas ocasiones las tramas de una serie que está en constante evolución. Con el tiempo, se hace cargo de sus vidas”, dijo el profesor Eli Somer de la Universidad de Haifa, quien identificó la enfermedad.

Un nuevo trastorno psicológico se ha identificado en una serie de estudios publicados recientemente – Ensoñación Excesiva (Maladaptive Daydreaming, o en sus siglas MD). Investigadores de la Universidad de Haifa, en Israel, la Universidad de Fordham, en Nueva York y la Universidad de Lausana, Suiza, han encontrado que las personas con este trastorno pasan un promedio del 60 por ciento de su tiempo en un mundo imaginario que ellos mismos han creado, sabiendo que es una fantasía, y sin perder el contacto con el mundo real. “El soñar despierto por lo general comienza como una pequeña fantasía que hace que la gente se sienta bien, pero con el tiempo el proceso se vuelve adictivo, hasta el punto que se hace cargo de sus vidas. En esta etapa, el trastorno es acompañado por sentimientos de vergüenza y una sensación de incumplimiento, pero como hasta ahora la enfermedad había sido desconocida, a la hora de recibir tratamiento, los terapeutas por lo general desestimaban sus quejas”, explica el profesor Eli Somer de la Universidad de Haifa, uno de los investigadores y de los primeros en identificar el trastorno.

Vagar en pensamientos, fantasías y sueños es parte del mundo interior de casi todo el mundo, y todo esto ha sido representado en la cultura popular – en la Literatura y el Cine, por ejemplo. Sin embargo, hasta ahora la ciencia no ha abordado los aspectos patológicos de esta

actividad mental que generalmente es considerada normal. Una serie de nuevos estudios publicados recientemente en varias revistas importantes de Psicología y Psiquiatría dieron luz a un trastorno psicológico que no se conocía hasta ahora. Todo comenzó en el 2002, cuando el prof. Somer estaba tratando a adultos que habían sido víctimas de abuso sexual en su niñez. Somer identificó a seis sobrevivientes que solían escapar a un mundo imaginario, donde fantaseaban potentes historias compensatorias en las que disfrutaban de rasgos y experiencias que no estaban presentes en su vida real. El profesor Somer nombró al fenómeno Ensoñación Excesiva – Maladaptive Daydreaming (MD) -, pero en el momento, no continuó su investigación del fenómeno. Este artículo fue seguido en el 2011, por un estudio realizado por Jayne Bigelsen y Cynthia Schupak, de 90 personas que se quejaban de soñar despiertos excesivamente. Su estudio demostró que la Ensoñación Excesiva (MD) también se propaga entre muchos individuos que no tuvieron infancias desfavorables. Como consecuencia de estos dos estudios, Somer y Bigelsen comenzaron a recibir información de un sinnúmero de personas de todo el mundo, quienes las contactaron para pedir su consejo y ayuda, contándoles cómo ellos habían sufrido exactamente del mismo fenómeno.

Junto con la profesora Daniela Jopp, de la Universidad de Lausana, Suiza y Liora Somer, del Centro Multidisciplinario para el Tratamiento de Víctimas de Abuso Sexual en el Centro Médico Bnai Zion en Haifa, se llevaron a cabo dos estudios cualitativos adicionales y se entrevistó a decenas de personas que afirmaron estar sufriendo de este fenómeno. En estos estudios se descubrieron temas recurrentes. Por ejemplo, a pesar de que la ensoñación excesiva comenzó como una experiencia positiva, proporcionando placer y relajación, rápidamente se convirtió en un hábito adictivo que se hizo cargo de sus vidas y deterioró su funcionamiento. “La Ensoñación Excesiva requiere, naturalmente, del aislamiento de los demás y casi siempre va acompañada por movimientos repetitivos del cuerpo, tales como pasearse de un lado a otro o mecarse de atrás hacia

adelante. Una cuarta parte de estas personas había sufrido un trauma infantil y muchos sufren de ansiedad social”, dijo el profesor Somer.

A Somer y Jopp se le unieron recientemente Jayne Bigelsen y Jonathan Lehrfeld, investigadores de la Universidad de Fordham en Nueva York, quienes comparten intereses similares. Juntos publicaron dos estudios cuantitativos extensos que fueron publicados muy recientemente en la revista *Consciousness and Cognition* (Consciencia y Cognición). Uno de los estudios reportó el desarrollo y la validación de una escala de Ensoñación Excesiva (Maladaptive Daydreaming Scale - MDS), utilizando una muestra amplia de 447 individuos. La MDS demostró la capacidad de diferenciar muy bien entre soñar despierto de manera normal y la ensoñación excesiva, y ofreció el primer instrumento de diagnóstico e investigación para el trastorno recién descubierto. En el segundo estudio, 340 participantes, de entre 13 a 78 años de edad, de 45 países del mundo, se pusieron a prueba. Los datos mostraron que las personas afectadas por el trastorno gastan alrededor del 60 por ciento de su tiempo soñando despiertos, y más de la mitad dijeron que el trastorno interrumpe su sueño y que de lo primero que se dan cuenta al despertar en las mañanas, es su impulso de soñar despiertos. Los encuestados reportaron tener ricos mundos fantásticos, con historias complejas. Estos tendieron a soñar despiertos significativamente más sobre cuentos y personajes ficticios, en contraste con los que sueñan despiertos en el grupo de control, los cuales estaban generalmente anclados a la realidad (por ejemplo, el deseo de ganar más dinero, encontrar un socio atractivo, etcétera).

“Una mujer nos contó sobre los 35 personajes que ‘protagonizan’ las historias que se imagina en su mente. Ella relató cómo estos personajes han estado con ella desde la infancia, y que ella no recuerda ningún momento en el que estos dejaron su mente y ella pudo vivir internamente sola consigo misma. Otra mujer contó que durante treinta años ella ha continuado imaginando en su mente la trama de una serie

que vio cuando tenía 10 años de edad, y la forma en que la trama está en constante cambio y evolución. Ella relató que hubo días enteros en los que se pasó todo el tiempo imaginando, y cómo, incluso, luchó contra el sueño para que pudiera continuar con su imaginación”, dijo Bigelsen y añadió, “casi todos los sujetos desarrollaron una relación de amor y odio con su mundo fantástico, y el 97 por ciento informó de diferentes niveles de angustia como resultado”. “Las personas con este trastorno han desarrollado una extraordinaria capacidad de estar completamente inmersos en estos ‘sueños despiertos’, hasta el punto de que sus sueños pueden hacerlos reír o llorar. Esta capacidad de sentirse plenamente presentes en una trama imaginaria autodirigida no solo es una poderosa fuente de atracción, sino que también hace difícil desengancharse de la misma, creando una adicción mental” dijo el profesor Jopp. El profesor Somer concluyó diciendo que “cuando la gente pasa alrededor del 60 por ciento de su tiempo soñando despierto, no es de extrañar que se sienten frustrados por el hecho que no pueden alcanzar sus objetivos en la vida. El siguiente paso en nuestra investigación debería centrarse en el desarrollo de un tratamiento eficaz para las víctimas de tal trastorno”. ■

Bibliografía

Somer, E., Lehrfeld J., Jopp, D.S., & Bigelsen, J. (2016). *Development and Validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS). Consciousness and Cognition*, 39, 77-91.

Bigelsen, J., Lehrfeld, J.M., Jopp, D.S. & Somer, E. (2016). *Maladaptive daydreaming: Evidence for an under-researched mental health disorder. Consciousness and Cognition*, 42, 254-266.

Somer, E. Somer, L. & Jopp, S.D. (2016). *Childhood Antecedents and Maintaining Factors in Maladaptive Daydreaming. Journal of Nervous and Mental Disease*. doi: 10.1097/NMD.0000000000000507

Somer, E. Somer, L. & Jopp, S.D. (2016). *Parallel Lives: A Phenomenological Study of the Lived Experience of Maladaptive Daydreaming. Journal of Trauma and Dissociation* doi: 10.1080/15299732.2016.1160463

soniahaber@hotmail.com

YOM
YERUSHALAIM

LA GUERRA DE LOS SEIS DÍAS

El 5 de junio de 1967, estalló la guerra. A partir de ese momento, Israel sufría la gran posibilidad de su aniquilación por parte de Egipto, Jordania y Siria. Del 5 al 10 de junio, Israel se enfrentó a una coalición de cuatro países árabes: Egipto, Jordania, Siria e Irak.

Dos meses antes de que la guerra estallara, Israel empezaba a ver cómo se intensificaba la amenaza sirio-egipcia: el 7 de abril, un incidente en la frontera israelí-siria generó una batalla aérea sobre los Altos del Golán, en el que seis aviones sirios MIG-21 fueron derribados sobre el mar de Galilea. Durante los meses de abril y mayo, la situación se concentró con Egipto, quien había firmado un tratado de defensa con Siria. El 22 de mayo, cuando el presidente egipcio decidió prohibir a barcos israelíes la entrada al estrecho de Tirán; lo cual para Israel constituyó un motivo de guerra. Ante la idea de un inminente ataque egipcio, Israel tomó la iniciativa y comenzó esta guerra preventiva. Las primeras horas de la guerra estuvieron marcadas por la Operación Moked, que permitió la destrucción de la mayor parte de la fuerza aérea egipcia en un lapso de tres horas. Israel no tenía intenciones de atacar a Jordania y por ello, se envió un mensaje al Rey de Jordania pidiéndole permanecer neutral, pero el ejército jordano quien estaba bajo el mando de Egipto, recibió la orden de abrir fuego. Después de seis días de intensos combates en tres frentes, las fuerzas israelíes conquistaron el desierto del Sinai, la Franja de Gaza, Judea y Samaria, los Altos del Golán y liberaron íntegramente Jerusalem.

Como resultado de esta guerra, 776 soldados israelíes perdieron la vida en combate. Ocho soldados israelíes capturados durante la guerra, fueron repatriados a Israel así como algunos miembros de los servicios secretos israelíes que operaban en Egipto. El histórico tratado de paz entre Israel y Egipto se firmó el 26 de marzo de 1979 en Washington. En este tratado, Israel se comprometió a retirarse gradualmente del Sinai hasta retirarse completamente en 1982. Egipto fue el primer país árabe en firmar un tratado de paz con el Estado de Israel, convirtiéndose al mismo tiempo en el primer Estado árabe en reconocer oficialmente al Estado Judío.

En 2005, para dar una rápida aceleración al proceso de paz, Israel, encabezado por Ariel Sharon se retiró de Gaza. Sin embargo, Israel no ha logrado la paz. Desde que la organización terrorista Hamas ejerce el poder en la Franja de Gaza.