

La rebelión de octubre

Maria Antonieta Fisher Gonzalez

Resumen

El siguiente artículo intenciona una revisión y un análisis desde la neurociencia aplicada a la rebelión social vivida por Chile a partir del 18 de octubre y que sigue vigente hasta este verano del año 2020. Particularmente aborda una explicación de la situación política, respecto de los factores históricos de carácter social y emocional del país y como ello se debe comprender para poder generar una solución efectiva para las demandas ciudadanas. Este artículo fue base de una serie de charlas realizadas entre los meses de octubre a enero en ámbitos académicos y comunitarios, y es el aporte; entre otros, que he definido para generar un acercamiento a la disciplina de la neurociencia aplicada, para que las personas reconozcan el valor que posee, saber del funcionamiento de su cerebro, conocer el manejo emocional y poder administrar de forma eficiente sus vínculos sociales.

Un enfoque desde las neurociencias aplicadas

Escribo desde la urgencia que me provoca el no poder dejar de leer los cientos de señales que este momento nos entrega la ciudadanía chilena movilizada, más también desde la premura de instalar en el debate el enfoque de las neurociencias aplicadas, fundamentalmente al comportamiento social, emocional y cognitivo que hemos expresado en estas semanas ardientes y complejas.

En primer lugar señalar que este hito social y ciudadano; sin parangón en los últimos treinta años, obedece sin lugar a dudas, a la explosión emocional de una sociedad altamente contenida y fragmentada, que simplemente se cansó de vivir desarticulada, silenciosa y fundamentalmente atemorizada por su propia historia.

¿Por qué se puede aseverar lo anterior?

1.- El cerebro como órgano fundamental de nuestro funcionamiento integral, define; entre otras cosas, el cómo nos relacionamos con el mundo, a través de los sistemas perceptuales, gestionando así formas de ir incorporando información de nuestros entornos y desde ahí definiendo enfoques de las experiencias que generan creencias que terminan definiendo las emociones y el desarrollo de nuestras acciones. Este ciclo está intervenido entonces por nuestras experiencias y por el valor de las mismas. Así lo aseveran numerosos biólogos celulares donde destaca Bruce Lipton quien nos señala que “no son las hormonas, ni los neurotransmisores producidos por los genes los que controlan nuestro cuerpo y

nuestra mente; son nuestras creencias las que controlan nuestro cuerpo, nuestra mente y, por tanto, nuestra vida...”, (Lipton, 2007).

Si nuestro reporte social es que históricamente las demandas sociales han sido desarticuladas por la violencia del Estado en sus diversas dimensiones, económicas, políticas y de represión física, y psicológica, se había generado una suerte de creencias limitantes, que decía “hagamos lo que hagamos nada va a cambiar”, o “así somos los chilenos”, o “van a salir los milicos”. Así mismo nos fuimos convenciendo de que “para que más”, “si es que nosotros somos los flojos”, “si acá hay que salvarse solo”. Esas ideas reiteradas por décadas fueron generando un síndrome que en psicología le llamamos ‘desesperanza aprendida’, concepto acuñado por Martin Seligman (Ambiental, 2019), y que se enriqueció notablemente durante los años ochenta con la incorporación de las teorías de la atribución o el denominado estilo atribucional. Según ello, los efectos de la indefensión aprendida serán más o menos severos en función del estilo atribucional que tenga la persona en relación con las causas atribuibles a la no contingencia. Así, los efectos serán mayores si uno tiende a pensar que la no contingencia es debida a factores estables o de carácter global, mientras que los efectos serán menores o transitorios si uno tiende a atribuir el fenómeno a factores inestables o de carácter más específico. La estabilidad y la especificidad, junto a la importancia atribuida al efecto o factores de personalidad como el locus de control explicarían diferentes síntomas de indefensión entre diferentes personas ante una misma situación vital.

Finalmente la neurociencias establece que estos efectos afectan de tal manera nuestro funcionamiento orgánico que pueden alterarnos incluso genéticamente, definiendo este fenómeno como la epigenética que nos muestra que el ADN no determina el comportamiento celular. Son las proteínas quienes, en función de las señales ambientales y nuestra percepción e interpretación de las mismas, gobiernan las funciones de la célula. Como si de directores de orquesta se tratara, el movimiento de las proteínas administra el movimiento celular que rige nuestras funciones orgánicas, (Benito, 2019).

2.- Nuestro cerebro necesita certeza, placer y evitar dolor

Dentro de las miles de investigaciones realizadas en el marco de conocer el funcionamiento cerebral, destaca la de Paul Mclean, quien en la década de los cincuenta, estableció que el desarrollo funcional de nuestro cerebro estaba determinado por tres zonas:

- a) Repitiliana: que se orienta a la gestión básica de acciones y reacciones automáticas
- b) Limbica: que se vincula con la gestión emocional y reacciones secundarias
- c) Neocortex: que da cuenta de la línea de gestión de las habilidades superiores del pensamiento humano, (Mclean, 1990).

Bajo esta teoría todo lo que hace nuestro cerebro es para mantenernos vivos y vivas, de la mejor manera posible. Y para eso, genera procesos automáticos de nuestros diversos sistemas, y nos quiere protegidos(a) y ojala felices.

El modelo neoliberal durante décadas en Chile nos ofreció esas certezas: seguridad, felicidad, orden, respeto, tolerancia, todos valores anclados a un modo de ser: individualistas, competitivos, refractarios, intolerantes, desconfiados, inseguros. Y además bajo indefensión aprendida.

¿Entonces cómo pasó lo que paso si nos tenían aparentemente bajo control?

Desde las neurociencias aplicadas puedo señalar que lo que el sistema hizo fue ponernos bajo amenaza por los cientos de situaciones anómalas ocurridas, han sido años de múltiples abusos a la ciudadanía de parte de todas las estructuras que administran diversos niveles de poder: las colusiones de las farmacias, de las empresas de papel higiénico, de las empresas expendedoras de pollo, los abusos económicos con pérdida patrimonial de recursos por malas practicas en el Ejercito y Carabineros, las denuncias a los estamentos de las iglesias cristianas por abusos sexuales y económicos, y en particular en los últimos meses con la representación de un gobierno que usaba eufemismos para caracterizar la dura realidad del promedio del país, invitando a comprar flores, levantarse más temprano, indicando que se hacía vida social en los centros de salud a las seis de la mañana, y diputados que declaraban que les daba lo mismo llegar tarde al parlamento. En fin, cientos de situaciones que fueron activando de manera silenciosa y colectiva una de las emociones básicas del ser humano: la rabia. Rabia que se fue expresando en conversaciones familiares, en sensaciones de perdida, de orfandad, de desprotección, de todo aquello que el sistema prometió y que finalmente no cumplió. Fue tal la rabia que anulo la primera emoción básica: el miedo.

Y cuando se pierde el miedo, todo es posible.

¿Y cómo se pierde el miedo desde el funcionamiento cerebral?

Paul McLean nos habla de órganos internos del sistema límbico, siendo la amígdala cerebral, la de mayor importancia ya que es el órgano que regula el funcionamiento emocional, y opera de la siguiente manera: cuando nos sentimos bajo amenaza por algún estímulo adverso que es recepcionado por nuestros sistemas sensoriales, se activa nuestra amígdala cerebral, órgano que es pieza clave en la supervivencia de nuestra especie, dado que permite reaccionar tras percibir un estímulo potencialmente peligroso, generando tres respuestas automáticas: ataque, bloqueo y huida, ello además implica cambios en el sistema respiratorio, en el sistema motor, aumento en la frecuencia cardíaca, liberándose noradrenalina y cortisol, dos neurotransmisores que participan en los procesos de

alerta, vigilia y excitación. Esta expresión física, también tiene un impacto en las emociones que se expresan y que bajo esta lógica son la rabia, la tristeza y el miedo. Con esas tres emociones se salió a la calle, a la movilización ciudadana, a las marchas, caceroleos, a la disputa inequitativa con las fuerzas policiales y militares, (Gonzalez, 2019).

La respuesta del sistema: pasar del miedo al terrorismo de Estado

Claramente este gobierno no ha sido competente en su anormal normalidad, menos lo ha sido intentando manejar una situación con el peso social de la actual rebelión. Por eso que apeló a lo único que conocen todos los gobiernos autoritarios del mundo: **la fuerza y la violencia institucionalizada**. Es así que durante estas cinco semanas hemos permanecido con la amígdala cerebral absolutamente desbordada, estamos continuamente entre los parámetros de ataque, bloqueo y huida tanto física como emocional, lo que ha conllevado a variados síndromes que se asocian al estrés: alteraciones de la rutina, privación de sueño, modificación de pautas relacionales, síndromes aversivos contra los planos institucionales, malestares físicos de carácter muscular, digestivos. **Y han querido reactivar el miedo como medio de control.**

¿Cuál ha sido la respuesta frente al miedo?: la dopamina y la serotonina

Los neurotransmisores son los químicos que permiten que las neuronas generen la sinapsis que hace que se concrete el impulso eléctrico que posibilita las respuestas de nuestro cuerpo ante los estímulos internos y externos. Ya hemos señalado que durante este periodo de prevalencia de la amígdala cerebral, dos son los neurotransmisores que están más activos: cortisol y adrenalina, y hemos mencionado los costos que ellos generan para el organismo. Ahora bien, ningún organismo puede vivir de estos neurotransmisores convertidos en hormonas en nuestro torrente sanguíneo. **¿Cómo hemos generado contrapeso químico?**

Lo han hecho claramente los adolescentes y jóvenes quienes han persistido en la movilización de manera multidiversa. Han expresado en tópicos artísticos, culturales, se han expuesto cientos de pancartas donde manifiestan su visión frente a la crisis política y social del país, han estado tomando la temática de derechos humanos como eje de un sentimiento contra la injusticia y la impunidad (sobre todo constatando el manejo de las fiscalías frente a los victimarios de las nuevas vulneraciones). Sus visiones se han ido transformando en ejes de discusión política y social, y lo han demostrado con su persistencia en las movilizaciones, en sus discusiones en redes sociales y que además articulan demandas múltiples, como lo es el medio ambiente, las relaciones de género, la calidad de los diversos sistemas educativos, entre otros. Los jóvenes; que son hijos de los sistemas parciales de inclusión, no van a congelar su participación hasta que los derechos conculcados estos últimos años sean resignificados y resituados, y lo anterior obedece a algo muy propio de la adolescencia que es la

activación de los sistemas de recompensa, cuando algo nos produce placer como el llamado núcleo accumbens. Y esta mayor atracción por la recompensa, este mayor premio, es clave en el comportamiento adolescente, ya que favorece y estimula la actividad exploratoria primordial del aprendizaje, (Quintero, 2018). Para estos jóvenes estos espacios de desarrollo y crecimiento los emociona y les genera placer, y más aún cuando en el horizonte se advierte situaciones de cambio, lo que además lo vincula a la motivación, que es un potente motor para nuestros comportamientos. Entonces las emociones, el protagonismo y la motivación por el cambio ha hecho que estos jóvenes persistan en las movilizaciones y además de eso diversifiquen sus formas.

¿Tendremos la suficiente madurez de entender que estos fenómenos sociales obedecen a emociones contenidas, privación psicosocial, abusos a nuestra calidad de vida insostenibles en el tiempo?

De acuerdo a lo transcurrido en la última semana, en donde la presión social se ha mantenido, el gobierno vive fuertes impactos en sus aspiraciones de “normalizar” el país, y esos golpes políticos se establecen desde el cambio de gabinete, la suspensión de la COP 25 y la APEC; que era el eje de posicionamiento de Sebastián Piñera, como líder regional, y la articulación del proceso social y político tanto en la Mesa de Unidad Social. Estos elementos han posibilitado que los temas de carácter estructural estén en el centro del discurso de la ciudadanía, nos hemos dado cuenta de que el sistema neoliberal es contrario a la calidad de vida, y ello ha quedado reflejado en los miles de manifestantes de diverso tipo que representan un descontento con el modelo económico y el estilo de vida que hemos llevado. Las movilizaciones sociales tan diversas de esta última semana ha estado centradas en la participación, las acciones pacíficas, el recuperar el encuentro en las calles, con música, danza, arte, con convivencia pública, recuperando la confianza, reencontrándonos a pesar de nuestras diferencias, por que mayoritariamente hemos ido descubriendo que existen otras maneras de relacionarnos; y aparentemente; nos hace más sentido que un modelo de vida competitivo, individualista, centrado en lo material y en lo monetario. Un componente imprescindible para ello es la alianza entre los niveles de dopamina y el núcleo accumbens y la activación del sistema de recompensa que es la fijación en la memoria de la vivencia emocional asociada al estímulo desencadenante. Las situaciones con mayor carga emocional van a dejar una impronta en la memoria que nunca se borrara (Lauffer, 2018). Claramente el peso emocional que presenta este periodo, junto a los factores motivacionales que genera respecto de cambiar un estilo de desarrollo, antepone un antes y un después en nuestro país. Hay algo que corre por toda la región, un desencanto con un modelo, el modelo neoliberal, en donde Chile era el alumno aventajado que privatizo todos los servicios, (EFE, 2019).

Una última pregunta (de las muchas que vienen cada día)

¿Cuáles serán los cauces que finalmente se darán para que estos aspectos estructurantes se vayan modificando a fin de que exista un resultado

efectivo? El hecho de establecer esta pregunta no es casual, ya que la necesidad de descubrir estos cauces es relevante, dado que estamos enfrentados al peor escenario para nuestro cerebro: La incertidumbre. ¿Qué nos pasa a los seres humanos cuando estamos enfrentados a la incerteza?

En primer lugar, debemos reconocer que desde tiempos pretéritos en nuestra historia de la evolución, no estamos contruidos para lidiar con la incertidumbre. Es realmente el no saber lo que nos tiene en vilo. Cada vez que algo desconocido invade nuestro entorno, nos preocupamos por si nos puede matar, del mismo modo que lo hacían nuestros ancestros. Eso es cierto tanto para las criaturas físicas que nunca nos hemos encontrado (incluso para las inofensivas) como también es cierto para las ideas y los conceptos que parecen potencialmente peligrosos.

Esta ansiedad nos pone en un estado de stress aumentado. Dopados con más adrenalina y cortisol, todo nuestro cerebro se ve controlado por una única región, la amígdala. Evolucionariamente este hecho era útil. Ahora nos afecta negativamente. Por ejemplo, en nuestro entorno político actual, la incertidumbre sobre lo que pasa a nuestro alrededor y qué es lo próximo puede durar semanas o meses. Esto hace que nuestros sistemas nerviosos acaben exhaustos, nos dejan barridos, como un flan, ansiando un final. Nuestros cerebros, fatigados, prueban y crean certidumbre en uno de estos tres modos:

1.- Tomamos decisiones prematuras. Nos decidimos en algo, a menudo demasiado temprano, tan sólo para cerrar el tema y sentirnos mejor.

2.- Nos congelamos y no tomamos ninguna decisión en absoluto. Nos vemos abrumados y no podemos tomar ninguna acción, y nos sentimos victimizados por las circunstancias.

3.- Rellenamos los agujeros de lo que no sabemos con asunciones sin fundamento y las etiquetamos como hechos. Creamos historias infundadas en nuestras cabezas que nos nos llevan por mal camino o nos causan aún más stress. Son cosas como: “todo va a acabar horriblemente”, o “todo va a ir bien”. ¡Malas noticias! Estas tres estrategias fallan. Cada una nos deja aún más stressad@s. De modo que mientras no podamos poner orden en el mundo, en toda esta complejidad caótica e inductora de ansiedad, podemos imponer orden en nuestro pobre y cansado cerebro. Aprendamos algunos modos de prepararnos a nosotr@s mism@s en tiempos de incertidumbre, de modo que podamos sentirnos más centrad@s y, a lo mejor, actuar con un poco más de claridad.

Acciones que nos ayudan a generar certeza

Crear “cubos de certidumbre”

Podemos decir serían parte de estos cubos todos los planteamientos generados respecto de los cambios de base que se requieren para un modelo económico y social que ha llegado a una crisis terminal y que se han expresado en las movilizaciones que van a su cuarta semana, la gestión de los cabildos de carácter autogestionados, y la necesidad de establecer una agenda que aborde los temas

ejes de este periodo, como han sido demostrado en las encuestas y que transitan en los temas de constitución, previsión, ingresos, como los más relevantes. Imagina que tu mente es una balanza: en un lado hay un cubo etiquetado como “cosas que se” y en el otro uno etiquetado como “cosas que no se“. Si lo que quieres es cargar más el lado de “cosas que no se“, tienes que poner más cosas cosas también en el lado opuesto (las cosas que sabes). Para que nuestro cerebro alcance algo parecido al equilibrio, los dos lados tienen que ser aproximadamente iguales.

El añadir un poco más de rutina nos puede ayudar a encontrar nuestro propio centro. Cuantas más cosas haya en tu vida de las que sepas que son ciertas, hará que tengas más aguante emocional para afrontar aquellas cosas que no conoces tan bien.

Admítelo y abrázalo

Es más fácil decirlo que hacerlo, ¿no? Quizás no tanto cómo puedas pensar. Ser dueñ@ de tu incertidumbre empieza simplemente por admitir cómo te hacen sentir aquellas emociones de miedo y de stress elevado, serán tus guías de la historia. Tan sólo debes de admitir conscientemente que los estás experimentando, cosas que; dado que se trata de una experiencia negativa; nuestro instinto trata de negar y de escapar de ellas (nunca funciona). En lugar de hacerlo, verbalízalo y añade algo al final que contrabalance los sentimientos negativos que estás admitiendo: Dilo en voz alta: “me siento ansioso, y mi vida es dichosa”, o “me siento abrumad@, y eso está bien”. Los terapeutas cognitivos del comportamiento utilizamos métodos como estos siempre para ayudar a alguien a reformular y aceptar emociones que, de otro modo, serían abrumadoras. En muchos casos, estos ejercicios ayudan a menguar esas emociones.

Revisa que historia le cuentas a tu cerebro

La evolución ocurrió también para infundir a nuestros cerebros con otra fuerte tendencia: una profunda susceptibilidad para la narrativa. De modo que mira qué información le estas entregando, como te hace sentir esa versión de la realidad . Siéntate y piensa en lo que estás sintiendo en ese momento. Date cuenta de cómo quieres querer saber. Date cuenta de cómo se siente tu cuerpo, de cómo tu mente no puede parar. Date cuenta si estás o no preocupad@. Ahora, vuelve a la información y reenfoca los contenidos. Recuerda que todos nos contamos historias, y a menudo nos hacen sentir peor, no mejor. Preveemos un futuro de cosas terribles y luego vivimos en ese futuro, incluso si ninguna de esas cosas que hemos anticipado haya pasado antes y nunca vaya a pasar; es una reacción natural; cuando no se convierte en una profecía auto cumplida.

Genera una nueva realidad

Debemos estar conscientes de algo, Chile ya cambio. Hemos puesto en cuestión el sentido de la normalidad que habíamos aceptado sin reparos. Hemos puesto en tela de juicio todas nuestras formas de vida, nuestro sistema económico, nuestra forma de relacionarlos entre pares, nuestras autoridades, nuestro sentido de vida

colectiva. Ya sabemos lo que no queremos... Ahora debemos saber lo que queremos.

Y para ello estimo que se han definido cauces muy concretos

- 1.- Defensa irrestricta de los derechos humanos
- 2.- La movilización social pacífica como medio de expresión del descontento
- 3.- Votar por el cambio constitucional el 26 de abril de 2020
- 4.- Articulación de cientos de organizaciones formales e informales para dar sustentabilidad a la participación ciudadana
- 5.- Generación de medios alternativos de información y monitoreo de las movilizaciones sociales

Por que Chile despertó, y además se encontró...

Termino de escribir este artículo; constatando que después de cuatro meses de movilización, las palabras de Víctor Jara, (Jara, 1966) están más vigentes que nunca: "afirmo bien la esperanza, cuando pienso en la otra estrella, nunca es tarde me dice ella, la paloma volará... como yugo de apretado tengo el puño esperanzado porque todo cambiará".

BIBLIOGRAFIA

Ambiental, P. (30 de Marzo de 2019).

http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-4-2 Universitat Barcelona. Recuperado el 21 de Noviembre de 2019, de *http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-4-2 Universitat Barcelona*:
http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-4-2

Benito, J. (30 de Mayo de 2019). *https://www.mindfulnessscience.es/biologia-de-la-creencia/*. Recuperado el 21 de Noviembre de 2019, de *https://www.mindfulnessscience.es/biologia-de-la-creencia/*:
https://www.mindfulnessscience.es/biologia-de-la-creencia/

Gonzalez, M. A. (2019). La rebelión de octubre : Un enfoque desde las neurociencias aplicadas. *Cátedra Neurociencias aplicadas a la vida* (pág. 3). Santiago: Universidad Abierta de Recoleta.

Lipton, B. (2007). *La biología de la creencia: la liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros*. Madrid: Ediciones Palmyra. ISBN 9788496665187.

Mclean, P. (1990). *The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions*. Springer Science & Business Media. Estados Unidos: Springer Science+Business Media.