

Cuando ni el amor, ni la comida, ni el sexo producen placer

PAPEL-ZEN-MENTE

ISABEL SERRANO-ROSA
Miércoles, 6 noviembre 2019



Imagina que te levantas por la mañana de un día cualquiera y descubres que **no hay nada que te produzca placer**, nada que te haga disfrutar. Ni el café caliente, ni la ducha vigorizante, ni los abrazos de tus niños o el beso de buenos días de tu pareja. Tu día transcurre en tonos grises pues **en tu interior se ha instalado un muro que te impide gozar** de esas pequeñas alegrías cotidianas que ayudan a superar la adversidad y ponen luz en el camino. No estás deprimido, la duda, la preocupación o la autocrítica han desaparecido.

El problema no es el sufrimiento, es que no puedes disfrutar de casi nada pues has tropezado en el barrizal de la anhedonia, **un estado psicológico de incapacidad permanente para sentir emociones positivas** o satisfacción en casi todas las actividades de la vida.

A veces, se pierde el interés por escuchar música, comer o tener relaciones sexuales, pues nada de esto genera sensaciones agradables (tampoco desagradables, es como si el alma se hubiera vuelto de corcho). Otras veces lo que se pierde es el gusto por las relaciones sociales y familiares que se convierten en anodinas.

SÍNTOMAS

A nivel cerebral se asocia con un **déficit de actividad en el núcleo accumbens -la zona del placer-** y un **exceso de actividad de la corteza prefrontal**. La dopamina disminuida ejerce un papel fundamental ya que se encarga, dentro del circuito de recompensa, de reforzar las conductas que procuran placer para que sean repetidas.

La anhedonia no es en sí misma un trastorno mental, pero sí constituye, en ocasiones, un síntoma de algunos de los trastornos más conocidos. La depresión, la esquizofrenia o los síndromes de abstinencia de las adicciones son tres de los fundamentales. También el Parkinson, los trastornos de la conducta alimentaria y las conductas de riesgo.

Es fácil encontrarse con este estado después de haber superado un trauma, una enfermedad o una situación difícil en la vida. Antes la psicología suponía que cuando las personas dejaban atrás los momentos difíciles casi automáticamente volvían a surgir las ganas de vivir y la satisfacción por la vida.

Sin embargo, nos encontramos a menudo con el hecho de que **después de haber superado el dolor algunas personas encallan** en la sintomatología asociada con la anhedonia:

1. La pérdida de interés por actividades lúdicas.
2. La bajada de la actividad pues nada produce distracción.
3. La disminución de la expresividad, sobre todo, de las emociones positivas (esperanza, alegría, el entusiasmo, la felicidad, etc.).
4. Las alteraciones en el apetito porque la comida no produce placer.
5. La tendencia al aislamiento.
6. El sentimiento de culpa y la dificultad para explicar lo que nos sucede.
7. La ausencia de energía y el cansancio.
8. La pérdida de interés por la sexualidad.

¿PARA QUÉ SIRVE SENTIR PLACER?

El placer, para los seres humanos no es un lujo, sino **una profunda necesidad psicológica**. A través de un estado de disfrute activamos la sensación de que la vida vale la pena vivirla.

La investigadora Barbara Fredrickson estudió los aspectos positivos que produce sentir emociones positivas más allá de la sensación agradable: amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales, proporcionan reservas de energía para cuando hay una amenaza o dificultad y las relaciones personales tienen más posibilidades de prosperar. **Gracias al placer somos más creativos, tolerantes y expansivos.**

Es a la vez una recompensa emocional por una acción exitosa y un incentivo para continuar actuando. La propia identidad se basa, en parte, en definir lo que nos gusta y lo que no (lo que disfrutamos tiende a formar parte de nuestra vida).

Las personas que han perdido la capacidad para sentir placer parcial o totalmente pueden tener sensaciones de extrañeza, las frases "no soy yo mismo" o "me falta algo" son muy comunes y expresan la confusión y la desesperanza al igual que el deseo de poder sentir de nuevo placer.

FACTORES PROTECTORES

Algunas hipótesis señalan que las emociones positivas suceden en distintas zonas del cerebro y tienen una neuroquímica diferente de las emociones negativas. Según los estudios del psicólogo Richard Davidson, en el talante positivo se ve actividad en varias zonas del lóbulo frontal izquierdo (mientras que el derecho se activa en las emociones negativas). **Volver a "enchufar" los cables neuronales de la satisfacción requiere práctica.** Estas son algunas ideas:

1. Fortalece tu autoestima. Haz una lista de 20 actividades placenteras para ti (pueden ser cosas tan sencillas como disfrutar del olor a tierra mojada después de la lluvia) y cada día practica al menos dos de ellas, son tu premio diario por tu esfuerzo.

2. Desarrolla tus sentidos. Practica el saboreo, una técnica de atención plena que sirve para centrarse en cada uno de los sentidos de manera consciente. Si hoy entrenas tu vista, por ejemplo, busca los colores, el brillo, las sombras, los detalles que quizás antes pasaban desapercibidos.

3. Busca vínculos seguros. Con la anhedonia cuesta dejarse querer. Encuentra una o más personas que te permitan sentir que eres importante para alguien más que para ti mismo. Esto favorece la empatía y la conexión.

4. Cultiva el pensamiento optimista. Ya que puedes elegir la manera de interpretar la realidad mejor elegir una que no se centre en los problemas, sino que se dirija hacia las soluciones (es decir, que active la esperanza).

5. Desarrolla tus recursos físicos. Las emociones que elevan la energía se relacionan con el juego y éste con el desarrollo de los recursos físicos (modela el sistema muscular y la capacidad cardiovascular).

Existe la llamada rueda del molino hedonista, es decir, nos acostumbramos rápido a lo bueno y lo damos por supuesto. Por eso es importante conectar con esas pequeñas alegrías de la vida llevando un diario de la felicidad que permita establecer un diálogo íntimo contigo mismo y tus recuerdos, tal y como sugiere el antropólogo francés Marc Augé en su delicioso libro 'Las pequeñas alegrías' y, de esa manera, volver a conectar con la felicidad del instante.

¿SABES EL NÚMERO EXACTO DE DÍAS EN LOS QUE FUISTE FELIZ?

Abderrahman III (octavo emir de Córdoba) afectado de la "enfermedad sagrada", se ocupó de anotar cuidadosamente el número exacto de días en que había sido feliz. Al acercarse su muerte, escribió: "He reinado más de cincuenta años, en victoria o paz. Amado por mis súbditos, temido por mis enemigos y respetado por mis aliados. Riquezas y honores, poder y placeres, aguardaron mi llamada para acudir de inmediato. No existe terrena bendición que me haya sido esquiva. En esta situación he anotado diligentemente los días de pura y auténtica felicidad que he disfrutado: suman catorce. Hombre, no cifres tus anhelos en el mundo terreno".

¿Sufría el emir de anhedonia? Quizás.

Hoy sabemos que las trampas que favorecen el caer en las garras de la infelicidad aún teniéndolo todo son:

1. El perfeccionismo que conecta con la exigencia y detesta la realidad imperfecta;
2. Centrarse en lo que falta en lugar de disfrutar de lo que se tiene;
3. La culpa que busca castigo y no recompensa los aciertos;
4. El miedo al cambio y su refrán "más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer";
5. Reprimir los estados de felicidad por pudor o vergüenza;
6. El victimismo que se centra en lo malo sucedido y culpa al prójimo de ello;
7. El "termostato de la felicidad", el tope de alegría que cada uno está dispuesto a digerir, es decir, esos catorce días en el caso del emir.