

Anhedonia: ¿Por qué nada me divierte?



Estephany Jaqueline López Sánchez
ADHME
estephany.lopez@iest.edu.mx



Andrés Aguirre Lizcano
ADHME
andres.aguirre@iest.edu.mx

En ocasiones, las actividades que alguna vez nos encantaban simplemente se vuelven insípidas e incluso tediosas de realizar; esto es algo común en la experiencia humana. Se presentan muchas causas que pueden apuntar a la razón de esto, desde experiencias traumáticas y falta de círculos de apoyo, hasta aprendizajes asociativos; sin embargo, todas se enraízan en una sola cosa: anhedonia.

En el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-4 o DSM-5), la anhedonia se define como la disminución del interés o placer en casi todas las actividades previamente gratificantes (1). Más allá de una simple pérdida de placer o ausencia de alegría, es un fenómeno que altera diferentes aspectos del procesamiento de estímulos. No se limita al aburrimiento, sino que implica un aplanamiento afectivo, disminución de la motivación, e incluso dificultades para mantener vínculos sociales y afectivos significativos.

La anhedonia no es un rasgo exclusivo de la depresión, se puede observar en enfermedades y trastornos como el Parkinson, esquizofrenia y Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), entendiéndose así como una manifestación compleja que afecta de manera diferente a un individuo, su manera de anticipar, buscar y procesar el bienestar (2).

Este rasgo ha sido vinculado a un deterioro en los procesos de recompensa, relacionados con una disfunción en los circuitos de dopamina. La dopamina es una hormona y neurotransmisor que se produce en el cerebro, y funciona como motor interno que nos anima a imaginar algo bueno y nos mueve a ir por ello; procesa las emociones y genera ese entusiasmo por cosas simples como comer, bailar y pasar tiempo con tus amigos. En condiciones normales, la dopamina se libera en ráfagas rápidas llamadas "fases fásicas" en circuitos dopaminérgicos ubicados en distintos lugares.

En la anhedonia, la función dopaminérgica se altera. Se observan respuestas reducidas en la liberación fásica y una menor respuesta en los circuitos mesolímbicos y mesocorticales, reduciendo la capacidad de anticipar gratificación y la energía necesaria para alcanzarla, manifestándose como apatía, desconexión emocional y pérdida de la percepción de las cosas que antes se percibían como valiosas, explicando la incapacidad para iniciar actividades que antes resultaban gratificantes.

Anhedonia: ¿Cómo se siente dejar de disfrutar?

En esta sección consideraremos testimonios tomados a través de un estudio enfocado en identificar la experiencia subjetiva de la anhedonia en los participantes.

Se realizaron entrevistas a adolescentes en tratamiento clínico (clinic) al igual que a aquellos que no (community), dentro de sus respuestas coincidieron las siguientes experiencias (3):

1) Pérdida de la capacidad de disfrutar y un empobrecimiento de las emociones.

"Perdí lo que más amaba hacer" (Tessa, community) es un ejemplo de cómo una de las participantes describió el sentimiento, muchos también experimentaron una sensación de monotonía.

"Simplemente estaba completamente aburrida de eso. Como cuando te aburres de un programa de televisión y dices: bueno, déjalo, y pasas a otro. Es bastante parecido con la lectura y el deporte, porque era solo un: estoy aburrida de esto, intentemos encontrar otra cosa. Luego, nunca encontré otra cosa, solo intentaba hacer muchas cosas diferentes, pensaba que me interesaban, luego me aburrían, y entraba en un ciclo de que me regresaba a lo mismo: encontrar algo, aburrirme de eso, pasar a lo siguiente." (India, clinic)

Por el otro lado, los participantes también se encontraban indiferentes a situaciones usualmente estimulantes:

"No sentía realmente nada, no había felicidad ni emoción, pero tampoco había tristeza. Era como si todo fuera gris." (Carl, community).

2) Dificultad con la motivación y el compromiso activo.

"Nunca me siento motivada a hacer algo" (Jasmine, clinic). Los adolescentes describen cambios en su capacidad de sentir deber sobre hacer algo, contrastado con las usuales metas como ir a la universidad o tocar en una banda, para algunos participantes esta falta de motivación se reflejaba en cosas tan simples como levantarse en la mañana o salir con amigos. Dentro de los testimonios nos encontramos con aspectos más globales de esta falta de motivación como simplemente no querer hacer nada e incluso no querer vivir. (Amy, community).

Dentro de estos testimonios ocurrió algo interesante, algunos de los participantes mencionan que aunque no se sintieran motivados a hacer lo que antes les gustaba, al hacerlo si lo disfrutaban.

Partiendo de lo anterior, podemos identificar que la falta de motivación no es el factor absoluto dentro de la anhedonia, dentro de esta falta de motivación se presenta un factor importante, el esfuerzo. "Es como si tuvieras una rueda: al principio empujarla requiere mucho esfuerzo, pero una vez que empieza a moverse, la inercia la hace avanzar" (Jennifer, clinic). Muchas veces no es falta de compromiso con metas grandes, sino la falta de energía y la fatiga persistente frente al proceso.

"La mayoría de las veces son mis padres quienes me obligan a levantarme de la cama; otras veces, si realmente tengo algo planeado, me obligo a salir de la cama... En los últimos días, ni siquiera pude lograr levantarme." (Gary, clinic).

3) Perder el sentido de conexión y pertenencia.

En este apartado los jóvenes describen un sentido de desconexión con el mundo alrededor de ellos. Muchas veces sí interactúan en ámbitos sociales como salir con sus amigos, pero de una manera no presente. “Estaré ahí, pero como si no estuviera.” (Jennifer, clinic).

Los participantes presentaban dificultad al expresar sus sentimientos a otros, prefiriendo internalizarlos:

“Supongo que la mayoría del tiempo las cosas...Probablemente parezca como si me emocionaran, pero por dentro solo estoy siguiendo a los demás. Si ellos lo encuentran emocionante, yo simplemente digo ‘sí, está bien’, pero en realidad seguramente lo encuentre muy aburrido.” (Isla, community).

Subsecuentemente, el sentido de pertenencia empieza a declinar, el enmascarar estos sentimientos o evitar estos eventos sociales los inhibe de poder generar conexiones sociales fuertes.

Participante: “Sí, a veces... o sea, cuando les digo que no varias veces a mis amigos, ellos igual van, se la pasan bien, y luego se ponen a hablar de eso.”

Investigador: “¿Y cómo te hace sentir?”

Participante: “Un poco... bastante más sola.” (Alice, clinic)

4) Dudar sobre la identidad propia y sentir que nada tiene sentido.

Por último, los adolescentes presentaban problemas para encontrar el “propósito” por el cual tenían que hacer ciertas cosas, esto fuertemente relacionado con la inhabilidad de ver metas a futuro. “¿Para qué seguir intentando?” (Maddie, community)

Dentro de estos testimonios ocurrió algo interesante, algunos de los participantes mencionan que aunque no se sintieran motivados a hacer lo que antes les gustaba, al hacerlo si lo disfrutaban.

Partiendo de lo anterior, podemos identificar que la falta de motivación no es el factor absoluto dentro de la anhedonia, dentro de esta falta de motivación se presenta un factor importante, el esfuerzo. “Es como si tuvieras una rueda: al principio empujarla requiere mucho esfuerzo, pero una vez que empieza a moverse, la inercia la hace avanzar” (Jennifer, clinic). Muchas veces no es falta de compromiso con metas grandes, sino la falta de energía y la fatiga persistente frente al proceso.

“La mayoría de las veces son mis padres quienes me obligan a levantarme de la cama; otras veces, si realmente tengo algo planeado, me obligo a salir de la cama... En los últimos días, ni siquiera pude lograr levantarme.” (Gary, clinic).

Nos encontramos con los participantes reflexionando sobre la razón de seguir intentando vivir en una vida que no pueden disfrutar. Esta línea reflexiva que presentaban interactuaba directamente con la pérdida de un propósito mayor.

“Cuando lo pienso de manera más amplia, me doy cuenta de que realmente no tiene sentido nada de esto: los GCSE, los exámenes, todo eso; al final todos vamos a morir, ¿De qué sirve realmente?” (Stuart, community).

Abordando el problema con hamburguesas.

En esta sección identificamos cuáles son los factores que influyen en nuestra capacidad de disfrute, utilizando como base el estudio: The computational structure of consummatory anhedonia (2).

Imagina una persona que disfruta mucho de su vida y tiene muchas cosas a las cuales está motivado por hacer, tiene una esposa, una carrera fructificante, un buen trabajo, tal vez incluso tiene la libertad de hacer arte sin necesidad de que sea su primera fuente de ingreso. Pregúntate lo siguiente: en una escala hedónica, ¿Cuánto crees que disfruta comer una hamburguesa?

Con esa pregunta en mente, ahora imaginemos una persona que tiene un trabajo aburrido, una mala relación con sus padres, incluso puede estar estudiando una carrera que no le guste, haciendo arte con un reloj imaginario para poder producir de ella. Ahora, ¿Crees que comer una hamburguesa para él se sienta de la misma manera que para la persona anterior?

Si nada en tu vida está cerca de estar bien, no sabes lo que haces ni quién eres y te comes una hamburguesa, cuentas con solo esa poca satisfacción en tu vida, esa ración buena aunque el resto sea todo un desastre. Obviamente, no va a producir un nivel máximo de placer, porque todo lo demás se está desmoronando.

Si te encuentras en la posición de la segunda persona, es común pensar que la manera de abordar el problema es consiguiendo todo lo que la primera persona tiene. Ahí es donde sugerimos un cambio de perspectiva.

Desear menos

Si ponemos como punto de partida reducir la cantidad de cosas que queremos lograr, la capacidad de disfrute aumentará. Esto no significa perder tu ambición o dejar de soñar en grande. Al enfocarnos en pequeñas cosas, nuestra capacidad de disfrute ya no está sesgada por esta barra gigante del deber ser. Tomando control sobre las cosas que queremos, podemos modificar nuestra respuesta dopaminérgica hacia las cosas pequeñas, como lo es comerse una hamburguesa.

Cuando reducimos nuestros deseos y disfrutamos más de cada paso, la motivación y la ambición regresan fortalecidas. Desear menos no significa perder, sino ganar: más satisfacción en el presente, más motivación para actuar y una vida más plena.