

x

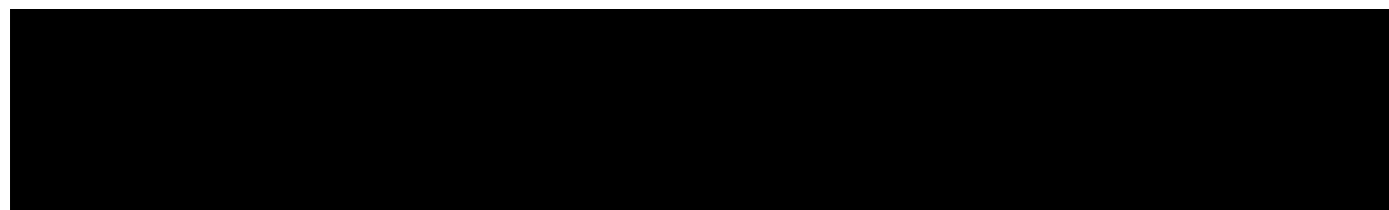
¿QUÉ TIPO DE PERSONA  
DISFRUTA DEL DOLOR?  
TODOS, EN REALIDAD.  
EL "MASOQUISMO BENIGNO"  
NOS HACE SENTIR BIEN  
ANTE SITUACIONES QUE  
DEBERÍAN PARECERNOS DE  
TODO MENOS PLACENTERAS.  
Y ASÍ, NUESTROS  
LÍMITES SE DIFUMINAN

# DUELE QUE DA GUSTO





PARECE QUE NOS PASEMOS LA VIDA INTENTANDO HUIR DEL DOLOR, PERO, PARADÓJICAMENTE, TAMBIÉN LO BUSCAMOS. Y LO DISFRUTAMOS. CIERTO DOLOR. NADA EXTREMO. SOPORTABLE. UN POCO PUNZANTE. EMOCIONANTE. ADRENALÍTICO. NUESTRO CEREBRO BUSCA EMOCIONES FUERTES EN LOS PARQUES DE ATRACCIONES, LAS PELÍCULAS DE TERROR O LAS COMIDAS PICANTES.



Aquel sitio era una locura. Estábamos pasando unos días en el refugio de montaña de los padres de un amigo, en Francia. La única alternativa de diversión era una especie de parque de acuático instalado en un lago natural. “No es cosa de críos”, aseguró mi amigo. Y no mentía. Cuando llegamos lo vimos claro: toboganes y rampas descomunales de las que uno podía tirarse de todas las formas, desde “a pelo” hasta sobre bicis o monopatines. Había un montón de skaters y surfers que acababan estam-

pándose contra el agua. El sonido del planchazo dolía. Sin duda íbamos a salir escaldados. Y nos parecía el mejor plan del mundo. Todos somos masoquistas, en cierto modo. Disfrutamos del sufrimiento, por raro que suene. Estamos programados para ello. Nuestro organismo es una gran farmacia inteligente que nos regula a base de sustancias químicas naturales, y para conseguir un buen subidón gratis y sin efectos secundarios solo hay que saber pedir la receta adecuada.

#### AL BORDE DEL ABISMO

Volvamos al parque acuático. Yo miraba de reojo hacia las rampas. Hacían unos veinte metros de altura y, hacia el final, se torcían de nuevo hacia arriba para propulsar a los tipos y hacerlos saltar varios metros por los aires antes de caer al lago. A algunos de ellos se les veía con tablas, y ejecutaban vistosas maniobras justo antes de adentrarse grácilmente en el agua. Otros, en cambio, se la pegaban a medio camino y bajaban rodando rampa abajo. Nosotros, a todas luces, íbamos a ser de los segundos. Si sabemos que vamos a hacernos daño, ¿por qué lo hacemos? Un tipo simplón diría, sencillamente: “porque mola”. Y no le faltaría razón. Hasta cierto punto nos gusta hacernos daño, y el motivo es bioquímico. M<sup>a</sup> Beatriz Pereira, psicóloga del ISEP Clínic de Barcelona, apunta al sistema límbico de nuestro cerebro como el causante de esta paradoja emocional, concretamente al núcleo accumbens, el principal responsable de que sintamos placer, pero también miedo. Cuando nos enfrentamos a una situación de riesgo, el cerebro nos prepara, cual barman experimentado, un cóctel químico en tres fases. Empieza con una buena dosis de adrenalina, con el fin de disparar el sistema nervioso y preparar el cuerpo para afrontar la amenaza inminente. A ella le sigue la dopamina, esto es, la hormona del placer, que nos produce una sensación de euforia que se prolonga entre treinta segundos y dos horas, y finalmente secretamos anandamida y endorfinas, lo que genera efectos relajantes y analgésicos para regular el organismo después del trance.

**LA BÚSQUEDA DEL DOLOR**  
No nos gusta el sufrimiento extremo, pero sí la emoción de superar un dolor controlado.

**EL DOLOR Y EL PLACER ESTÁN CONTROLADOS POR LA MISMA PARTE DEL CEREBRO.**

#### ESCALA DE MASOQUISMO PRODUCTIVO

SI VAS A CAMBIAR DOLOR POR PLACER, AL MENOS ASEGÚRATE DE SALIR GANANDO.



Photo styling: Linden Eitran/Mark Edward Inc.; grooming: Andi Vancey; typography by SAWDUST (previous spread)





NO HACE FALTA  
QUE TE ACABES  
CONVIERTIENDO  
EN UN FAQUIR  
PARA TENER UN  
SUBIDÓN DE  
ADRENALINA



Eso explica por qué tras tirarme boca abajo por el tobogán y salir volando cuatro o cinco metros antes de pegarme un tremendo planchazo contra el agua, salí del lago exaltadísimo para buscar a mis amigos, gritando como un energúmen y riendo sin parar por lo mucho que me dolía la espalda. Estaba hasta arriba de adrenalina y dopamina, ¿qué iba a hacer? Exacto: subir de nuevo las escaleras para volver a probar, esta vez sobre una bicicleta. La castaña iba a ser monumental... pero de eso se trataba, ¿no?

#### ¿SOMOS MASOQUISTAS?

Paul Rozin, profesor de Psicología en la Universidad de Pennsylvania (EE.UU.), tuvo a bien de bautizar este fenómeno como "masoquismo benigno". Recibe este nombre toda aquella práctica que, pese a generar en nosotros sensaciones en principio negativas como pueden ser el dolor o el miedo, acaba resultando placentera y, por tanto, deseable. "La clave está en el control", explica M<sup>a</sup> Beatriz Pereira, que apunta a la seguridad como condición sine qua non para que dicho masoquismo pueda ser calificado de "benigno". Es necesario tener control sobre el dolor que recibimos para poder percibirlo como algo positivo. Todos estaremos de acuerdo en considerar que caer súbitamente de un acantilado no es una experiencia placentera: al contrario, estamos ante un hecho traumático. Sin embargo, si vivimos algo parecido pero en una situación controlada, como puede ser haciendo puenting, disfrutaremos del cóctel químico sin sufrir las consecuencias. Sí, es justo lo que estás pensando: se trata de engañar a nuestro propio cerebro para recibir placer.

El masoquismo benigno está detrás de un montón de prácticas que forman parte de nuestra vida cotidiana. Desde darnos una ducha bien fría hasta comer chile picante, pasando por machacarnos en el gimnasio hasta no poder más: adoramos ponernos a prueba, acariciar los límites. Eso sí: sin perder el control. Queremos asomarnos por el precipicio, pero no nos queremos caer. Este tipo de actividades van en aumento en función del bienestar de las sociedades, algo que en realidad tiene todo el sentido del mundo, pues hoy día estamos faltos de experiencias extremas. Ya no salimos a cazar mastodontes, no nos enfrentamos a garrotazos con nuestros vecinos ni tampoco estamos tan expuestos a los peligros de la naturaleza. Vivimos de forma segura, sí, pero... ¿dónde quedan las emociones fuertes? Nos falta algo, y ese algo, vinculado desde tiempos inmemoriales a la supervivencia, ahora es ajeno a nuestra vida cotidiana, así que si queremos sentirlo, lo tenemos que forzar. Y ahí están todas esas fábricas de emociones del mundo moderno: parques de atracciones, deportes de aventura, juegos de guerra en vivo o triatlones y otras pruebas extremas. Todo bajo control y, aun así, tremendamente estimulante. El crimen perfecto para trucar el mecanismo de recompensa.

#### LA ADICCIÓN A LA ADRENALINA

Aunque, ¿funciona realmente? Digamos que casi. Como suele suceder, todo dependerá de la personalidad de cada uno. M<sup>a</sup> Beatriz Pereira asegura tener pacientes "adictos a la adrenalina", personas que sienten la necesidad continua de exponerse a situaciones extremas y que, como si de droga se tratase, requieren cada vez de dosis mayores. Esto puede conducirles a una vida cada vez más abocada al riesgo y, en ciertos casos, llegar a ser peligroso para su salud, incluso para su vida. Sin embargo, advierte de que no es lo más común y que depende, sobre todo, de la personalidad de cada individuo.



#### PLACER POR

#### DOLOR:

#### CRONOLOGÍA

¿QUIERES SABER  
CÓMO ARRIESGA  
LA VIDA EL HOM-  
BRE MODERNO?

- 1846  
La primera montaña rusa se construye, a pesar del nombre, en París. *Je vais vomir!*, se oía gritar.
- 1912  
Wilbur L. Scoville crea una escala para medir el picor de las salsas. La unidad utilizada es SHU.
- 1975  
Tiburón, arrasa en los cines. Continúa siendo la segunda película de miedo más vista de la historia.
- 1978  
Se estrena el Ironman Triathlon en Hawái con solo 14 participantes. Al siguiente ya eran 2.197.
- 1987  
Comienza a celebrarse el infernal Badwater Ultramarathon en Death Valley, California (EE.UU.).
- 2000  
Bhut Jolokia, una salsa de la región india de Tezpur, puntúa ni más ni menos con 855.000 SHU.
- 2004  
Saw se estrena en el cine y arrasa en todo el mundo. El fenómeno se prolonga en seis secuelas.
- 2010  
Nace la salsa Carolina Reaper, la más picante del mundo con unos 1.569.300 SHU. ¡Ahí es nada!
- 2012  
Nace la Spartan Race. La carrera en la que más nos gusta sufrir. Y que dure por muchos años.
- 2014  
Guinness Records preside una competición de comida de Reaper. Sólo se atreven 8 personas.

#### ENTRENA TU CEREBRO

Pasar un miedo controlado, hace que seas capaz de enfrentarte a los retos.

La psicóloga Júlia Pasqual, miembro del Colegio Oficial de Psicólogos de Barcelona y especialista en terapia breve estratégica, va más allá y nos habla de algunas de sus pacientes, que llevan a un plano mucho más concreto -y sórdido- el masoquismo, en el que el adjetivo benigno pasa a un segundo plano. Se trata de autolesionarse, una práctica más o menos frecuente entre las adolescentes que puede responder a varias causas, desde la necesidad de provocar un dolor físico para anular un emocional, hasta la mera búsqueda de emociones fuertes. Cortarse, quemarse, pellizcarse... cualquier tipo de agresión contra uno mismo les sirve para cubrir su dolor con más dolor. Con el tiempo, esta práctica acaba convirtiéndose en una especie de ritual, un vicio que, paradójicamente, produce un intenso placer. Pasqual recuerda que esto no es tan extraño, pues "el dolor y el placer surgen de la misma zona del cerebro, son dos caras de una misma moneda". También menciona otras modalidades de masoquismo, como el sexual o el llamado vomiting (bulimia nerviosa), que desarrollan mecanismos similares en nuestro cerebro y que, igual que sucede con las autolesiones, son comportamientos compulsivos que deben tratarse.

En cualquier caso, el masoquismo benigno suele quedarse en un nivel mucho más sano. De hecho, a veces ni siquiera es necesario llevar a cabo una actividad física para cobrar esa recompensa química. Basta, por ejemplo, con ver una película de terror. Piénsalo: seguro que te ha ocurrido. Estás en el cine, sentado en tu butaca, y oyes un ruido inesperado a tu lado. Entonces tu corazón da un vuelco y sientes cómo salta todo tu sistema nervioso. Tranquilo: es la adrenalina, que te mantiene en alerta. Sabes que no hay un riesgo real, pero parte de tu cerebro cree que sí. Y no es de extrañar, teniendo en cuenta que el cine de terror usa trucos psicológicos cada vez más sofisticados para producir este efecto, desde sonidos estridentes hasta imágenes terribles, recursos que responden a miles de años de condicionamiento grabados a fuego en nuestras mentes y que emulan nuestros miedos atávicos. Por otra parte, cuando acaba la película, las endorfinas vienen al rescate: nos sentimos relajados, a salvo. Sentimos que el peligro ha pasado, aunque nunca haya llegado a existir. ¿No es una maravilla?

Algo similar sucede con los juegos de escape en vivo. El mecanismo es sencillo: estás encerrado en una habitación y tienes que lograr salir al exterior. Para ello tendrás que encontrar pistas, resolver acertijos y tomar decisiones antes de que se acabe el tiempo. No hay riesgo de sufrir daño físico, el terror no está por ninguna parte y, sin embargo, genera una sensación similar. ¿Por qué sucede esto? Sencillamente, porque el masoquismo benigno también se genera a partir de decisiones cognitivas. Seguro que alguna vez has tenido algún arrebato, como dejar el trabajo o irte de repente a otro país. Cualquier decisión súbita, irreflexiva y con previsibles consecuencias dispara en nosotros un cóctel químico similar al que logramos tirándonos por paracaídas, solo que mucho más atenuado y prolongado en el tiempo. Pues bien: los juegos de escape emulan esa sensación. Nos urgen a tomar decisiones que, pese a ser irrelevantes en nuestra vida real, generan en nuestra mente el mismo efecto.

Nuestro cuerpo siempre persigue el equilibrio y, en una existencia tranquila, pacífica y libre de peligros, es comprensible que a veces tendamos a mover un poco la balanza en busca de emociones fuertes. Porque, en realidad, si nadie acaba saliendo herido... ¿a quién hace daño un poquito de dolor?