

Capítulo 6

La *euforia del corredor*. Explorando la existencia, las características y los mecanismos detrás de este fenómeno

Andreas Stamatis

Introducción

¿Te has sentido alguna vez mejor psicológica, emocional y espiritualmente después de hacer ejercicio? ¿Ocurre esto con más frecuencia cuando realiza una actividad rítmica, duradera e ininterrumpida, como correr? Más detalladamente, ¿ha experimentado alguna vez una sensación de alerta y conciencia mental, un sentimiento de liberación, una elevación de las emociones, la supresión del dolor o las molestias y la sensación de facilidad, ritmo perfecto y júbilo? Si es así, es posible que hayas experimentado la *euforia del corredor* (EC).

El estado de conciencia alterado no es algo nuevo en los deportes de resistencia (Csikszentmihalyi, 1975; Jackson y Csikszentmihalyi, 1999), pero ¿existe realmente la EC? En este capítulo, después de discutir algunas de las investigaciones sobre sus características, debatiremos sobre su existencia tratando de explicar por qué se puede experimentar.

Definición y características de la EC: Un debate en curso

Sachs (1984) y Berger (1996) definen la EC como una sensación de euforia que se experimenta durante la carrera y en la que la persona atleta siente mayor sensación de bienestar, una mayor apreciación de la naturaleza y una trascendencia del tiempo y el espacio. Desgraciadamente, no hay consenso sobre su definición. De hecho, en la literatura se ha asociado a este fenómeno una plétora de características, como la euforia, la claridad mental, la felicidad, la espiritualidad, la meditación, la hipnosis, la ensoñación, las experiencias extracorporales y la perfección.

Aunque hay variabilidad en los resultados de las investigaciones sobre los porcentajes de corredores que experimentan la EC —por ejemplo, Sachs, 1978 (10%) y Lilliefors, 1978 (78%)—, se cuestiona sobre si existen condiciones que puedan favorecerla. Según investigadores como Sachs (1980) y Dietrich (2007), la EC podría facilitarse por la presencia de pocas distracciones y un tiempo fresco y tranquilo, con poca humedad. Sería necesario recorrer largas distancias (unos 10 km) y correr al menos 30 minutos a un ritmo cómodo.

Aunque los estudios mecanicistas sobre la EC añaden evidencias sobre la existencia del fenómeno, su validez ecológica es escasa. Por lo tanto, aunque exista, según sus características, sería un reto captarla fuera del laboratorio. El hecho de que la mayoría de las investigaciones sobre la EC no se hayan realizado sobre el terreno, contribuye a este debate. En realidad, investigaciones como la de Levin (1982) reportan evidencias que no apoyan su existencia.

¿Cómo se produce la EC?

Dominio cerebral

El primer modelo de dominio cerebral describe a la EC como una característica de la función del cerebro derecho entre las personas corredoras (Sachs, 1984); por ejemplo, Black (1979), Glaser (1976) y Ornstein y Galin (1976) encontraron evidencias sobre la dominancia del hemisferio derecho sobre el izquierdo. Las especulaciones

sobre por qué ocurriría esto, ¿significaría que los corredores con dominancia del hemisferio izquierdo tendrían menos probabilidades de experimentar dicho fenómeno? (Ornstein, 1972).

Las explicaciones de las endorfinas y los endocannabinoides

La *hipótesis de las endorfinas* (Stoll y Stoll, 1996) y el *modelo endocannabinoide* (Sparling, et al., 2003) se basan en supuestos similares del mismo modelo de explicación psicofisiológica. Este último apareció después del primero, pero ambas líneas de investigación se han centrado en las relaciones de la mente y el cuerpo a través de procesos de liberación de péptidos opioides endógenos en el cerebro, que se sabe que funcionan como analgésicos.

- I. La hipótesis de las endorfinas sigue siendo muy popular; sin embargo, las evidencias, ya sea de las catecolaminas (norepinefrina) (Howley, 1976), las beta-endorfinas (Hughes, 1975), o la encefalina (Pargman y Baker, 1980) no han tenido éxito para explicar completamente la EC, especialmente porque las endorfinas no están asociadas con la alteración (alta) de nuestro estado de conciencia (Stoll, 2018). Además, esta hipótesis se basa enteramente en la investigación que mide los péptidos en la sangre circulante (las endorfinas son demasiado grandes para cruzar la barrera hematoencefálica). Si es así, ¿cómo puede tomarse la activación periférica en la circulación sistémica como indicativa de los efectos centrales? (Stoll y Alfermann, 2003; Stoll y Stoll, 1996)
- II. El modelo endocannabinoide parece más prometedor, ya que la activación de ese sistema puede explicar posiblemente no sólo la reducción del dolor, sino también la inducción de la sensación de euforia/entusiasmo (Sparling et al., 2013). De hecho, Sparling et al. (2003) aportaron las primeras evidencias relativas a la anandamida, que puede atravesar la barrera hematoencefálica y provoca notables efectos antinociceptivos y antihiperalgésicos al unirse a los receptores cannabinoides CB₁; sin embargo, el rol exacto de los endocannabinoides en este fenómeno sigue siendo impreciso.

La EC y el *flow*

Según Stoll (2018), la EC no es un fenómeno que pueda explicarse unidimensionalmente a través de los péptidos opioides endógenos, sino que debe ser visto a través de un enfoque más cognitivo; más concretamente, un enfoque más complejo y holístico a través de la Teoría del *Flow* (Csikszentmihalyi, 1975). Según esta propuesta, existe una conexión entre la EC y las emociones positivas mediadas por un estado mental positivo.

Sin embargo, hay quienes apoyan que el *flow* puede no ser una experiencia óptima al correr; por ejemplo, Schüller y Brunner (2009) y Stoll y Lau (2005) descubrieron que, en una carrera de maratón, el *flow* no se asociaba con mayor rendimiento, y de ser así, ¿puede el *flow* explicar realmente la EC?, incluso si el estado alterado de conciencia se investiga a través de la recién propuesta *teoría de la hipofrontalidad transitoria* (THT) (Dietrich, 2006) que, hasta la fecha, no ha sido validada empíricamente (Stroll, 2018). No olvidemos el lado oscuro del *flow* a través del comportamiento de riesgo (Schüller y Nakamura, 2013).

Consideraciones finales

Mientras que personas tanto aficionadas como profesionales en correr juran experimentar el fenómeno de la EC, la comunidad científica todavía tiene que llegar a un consenso sobre su definición y los mecanismos de su desarrollo. Si tienes tu propia definición o si crees en el modelo endocannabinoide o no y estás experimentando la EC, ¡disfrútala! No importa lo que la comunidad científica en la psicología del deporte y el ejercicio concluya sobre el tema e intenta ponerte en cualquier condición individualizada que lo promueva (por ejemplo, el clima, la hora del día, la intensidad, la duración). Así lo expone Yiannis Kouros, leyenda griega de la ultramaratón:

Algunos se preguntarán por qué corro distancias tan largas. Hay razones. Durante las ultras llego a un punto en el que mi cuerpo está casi muerto. Mi mente tiene que tomar el mando. En las situaciones más difíciles hay una guerra entre el cuerpo y la mente. Si mi cuerpo gana, ten-

dré que rendirme; si mi mente gana, continuaré. En ese momento siento que me quedo fuera de mi cuerpo. Es como si viera mi cuerpo delante de mí; mi mente manda y mi cuerpo le sigue. Es una sensación muy especial, que me gusta mucho... Es una sensación muy hermosa y la única vez que experimento mi personalidad separada de mi cuerpo, como dos cosas diferentes (Kouros, 1990).

Referencias

- Berger, B. (1996). Psychological Benefits of an Active Lifestyle: What we Know and what We Need to Know. *Quest*, 48: 330-353.
- Black, J. (1979). The Brain According to Mandell. *Runner*, 1(7): 78-80.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. Jossey-Bass.
- Dietrich, A. (2006). Transient Hypofrontality as a Mechanism for the Psychological Effects of Exercise. *Psychiatry Research*, 145: 79-83.
- Dietrich, A. (2007). *Introduction to Consciousness*. Palgrave Macmillan.
- Glaser, W. (1976). *Positive Addiction*. Harper and Row.
- Howley, E.T. (1976). The Effect of Different Intensities of Exercise on the Excretion of Epinephrine and Norepinephrine. *Medicine and Science in Sports*, 8: 219-222.
- Hughes, J. (1975). Isolation of an Endogenous Compound from the Brain with Pharmacological Properties Similar to Morphine. *Brain Research*, 88: 295-308.
- Jackson, S. y Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sport*. Human Kinetics.
- Kouros, Y. (1990). A War is Going on Between my Body and my Mind. *Ultrarunning*, 19.
- Levin, S.J. (1982). Running: An Adjunctive Group Therapy Technique. *Group*, 6: 27-34.
- Lilliefors, J. (1978). *The Running Mind*. World Publications.
- Ornstein, R.E. y Galin, D. (1976). Physiological Studies of Consciousness. En: P.R. Lee, R.E. Ornstein y D. Galin (Eds.), *Symposium on Consciousness*. Viking Press.
- Pargman, D. y Baker, M. (1980). Running High: Enkephalin Indicted. *Journal of Drug Issues*, 10: 341-349.
- Sachs, M.L. (1978). Selected Psychological Consideration in Running. Invited presentation, Running Clinic, Tallahassee, FL.

- Sachs, M.L. (1980). On the Trail of the Runner's High: A Descriptive and Experimental Investigation of Characteristics of an Elusive Phenomenon. Doctoral Dissertation, Florida State University.
- Sachs, M.L. (1984). The Runner's High. En: M.L. Sachs y G.W. Buffone (Eds.), *Running as Therapy: An Integrated Approach* (pp. 273-287). University of Nebraska Press.
- Schüler, J. y Brunner, S. (2009). The Rewarding Effect of Flow Experience on Performance in a Marathon Race. *Psychology of Sport and Exercise*, 10: 168-174.
- Schüler, J. y Nakamura, J. (2013). Does Flow Experience Lead to Risk? How and for Whom. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5: 311-331.
- Sparling, P.B.; Giuffrida, A.; Piomelli, D.; Rosskopf, L. y Dietrich, A. (2003). Exercise Activates the Endocannabinoid System. *Neuroreport*, 14, 2209-2211.
- Stoll, O. (2018). Peak Performance, the Runner's High, and Flow. En: M. Anshel (Ed.). *Handbook of Sports and Exercise Psychology*. American Psychology Association.
- Stoll, O. y Alfermann, D. (2003). The Endorphinhypothesis: Fact or Fiction? En: R. Stelter (Ed.), *New Approaches to Exercise and Sport Psychology. Theories, Methods and Applications* (p. 164). University of Copenhagen.
- Stoll, O. y Lau, A. (2005). Flow-Erleben Beim Marathonlauf-Zusammenhänge mit Anforderungspassung und Leistung. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12: 75-82.
- Stoll, O. y Stoll, M. (1996). Endorphine-schmerzkiller und wonderdroge. Wunsch oder wirklichkeit? En: A. Conzelmann, H. Gabler y W. Schlicht (Eds.), *Soziale Interaktionen und Gruppen im Sport* (pp. 137-145). BPS.