

M. D. Montané

La maté porque era mía

Psicobiología de la ira,
de la violencia y la agresividad,
y de la sexualidad

M. D. Muntané

“La maté porque era mía”

**Psicobiología de la ira, de la violencia y la agresividad,
y de la sexualidad**



© M. D. Muntané 2012

Ediciones Díaz de Santos

<http://ediciones.diazdesantos.es>

E-Mail: ediciones@diazdesantos.es

Reservados todos los derechos.

«No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright».

ISBN: 978-84-9969-010-0

Depósito legal: M. 22.830-2012

Diseño de cubierta: P55. Servicios Culturales

Fotocomposición e impresión: FER Fotocomposición, S. A.

IMPRESO EN ESPAÑA

ÍNDICE

Prólogo	IX
Introducción	XI
1. ¿Qué es la ira? Ira y violencia. La ira en el ámbito familiar. Ira y violencia doméstica.....	1
2. Raíces emocionales de la ira. La ira y la cólera	15
3. Las emociones negativas	23
4. Educación y vivencias. Los modelos familiares como referencia.....	27
5. Psicobiología de la ira.....	45
6. Psicobiología de la agresividad y de la violencia	59
7. Psicobiología de la sexualidad	69
8. Neurocircuitos cerebrales. El rol de la mielina	73
9. Ira y estrés	77
10. Experiencias que concluyen en fracaso.....	81
11. La alimentación y su influencia en la mente y en la conducta	85
12. La cultura oriental frente a la ira: el punto de vista budista y del tao.....	95
Bibliografía	103

PRÓLOGO

Lamentablemente este es un libro de rabiosa actualidad.

M^a Dolors Muntané nos ofrece en esta ocasión un libro, como periodista científica que es, especializada en salud, una serie de capítulos con un hilo conductor, la ira y lo que ella representa de violencia y agresividad, centrada más bien en el enfrentamiento o choque entre el hombre que no quiere perder su primacía en la relación de pareja, avalada por una tradición cultural, mal entendida y la mujer que desea ver a su compañero en un plano de igualdad.

La autora toma y retoma la cuestión, desde diferentes ángulos, distanciándose de lo pasional, con el fin de mostrar al lector lo que motiva la ira y la violencia. Establece diferencias entre emociones y sentimientos. Explica con sencillez y claridad los circuitos neurofisiológicos y bioquímicos que sustentan la ira y otras emociones.

Los lectores no habituados a estos temas, encontrarán de la mano de M^a Dolors Muntané una explicación del por qué suceden las cosas, cuáles son los mecanismos que los desencadenan: las relaciones de la ira, la agresividad, la violencia y la sexualidad desde un punto de vista psicobiológico. Las hormonas y neurotransmisores que intervienen en las respuestas del ser humano.

Ahonda en la necesidad de profundizar en la educación: “no se puede reformar la conducta sin reformar la ideología” dice.

Con su peculiar estilo de difusión científica, ya mostrado en otros libros como *“Desencuentro emocional y sexualidad”*, *“Antienvejecimiento, longevidad, salud y felicidad”* y *“Dietética, antiaging y anticáncer”*, ofrece una serie de capítulos complementarios relacionados con la manera de abordar el tema central del libro, como son la adecuación del ambiente y la alimenta-

ción. Expone las experiencias que no han sido exitosas como tratamiento, plantea las nuevas orientaciones farmacológicas y concluye con una referencia clara a una cultura diferente a la nuestra, como es la oriental, desde el punto de vista budista y del Tao.

En resumen, M.D. Muntané facilita al público en general, una obra que dentro de su finalidad divulgadora, la expone con el rigor científico a que nos tiene acostumbrados.

Antonio Labad

Catedrático de Psiquiatría de la
Facultad de Medicina de la
Universidad Rovira i Virgili,
y director de la Unidad Docente
del Institut Pere Mata.

INTRODUCCIÓN

“La búsqueda de una terapia rehabilitadora de los individuos violentos, por encima de las culturas”

En el año 2011, han sido asesinadas por su pareja, en España, 60 mujeres. En el 2010 fueron 73. Las denuncias por maltrato en el 2011, fueron 134.100, a razón de 367 por día, como media.

Las encuestas arrojan la escalofriante cifra de que un 11% de las españolas reconoce haber sido maltratada.

En mi libro *Violencia contra las mujeres y sexualidad masculina* planteaba el problema de la violencia contra las mujeres y la incapacidad de los maltratadores para rehabilitarse. Tanto el Informe de la Dirección General de Prisiones Españolas (del año 2000) como un informe posterior inglés en el mismo sentido, así lo testimoniaban.

Además, sucesivamente, hemos visto cómo muchos maltratadores y violentos o violadores cometían de nuevo barbaridades en sus permisos carcelarios o en su vuelta al domicilio conyugal después de una orden preventiva de alejamiento.

Todo ello me indujo a plantearme qué podía suceder en el cerebro de estos tipos violentos y por qué era tan imperiosa su ira contra sus mujeres hasta el punto de obnubilarles y matar a sus hijos con ellas, como ha sucedido en algunos casos.

No consigo explicarme la no aceptación de la igualdad de derechos entre ambos géneros (masculino y femenino), por parte de muchos varones; pero además, me intranquiliza la reacción de algunos sujetos que anteponen su necesidad de poder o de dominio y de supremacía a los principios de la vida humana y del derecho.

Se dio la circunstancia de que la publicación de mi primer libro sobre la violencia dio pie a que me invitaran a diversas mesas redondas sobre el tema y a dar conferencias al respecto, y las conclusiones de todos mis estudios y búsqueda de documentación abocaban ante esta incapacidad de rehabilitación de los maltratadores a la que aludía y que queda tan bien reflejada en la película *Te doy mis ojos*.

En algunos debates a los que fui invitada se planteó este tema y algunos psicólogos asistentes a las reuniones, en particular en las *Jornadas Españolas de Psicología de Tarragona*, se rebelaron ante mis afirmaciones sobre la imposibilidad de rehabilitación de este tipo de gente. Afirmación, por otra parte, basada en la documentación que yo poseía y que ya he comentado, así como en el conocimiento de que, en otros países, como en algunos estados de Estados Unidos (Florida, California o Georgia) y en algunos de Europa como Francia, se están llevando a cabo programas piloto de castración química como única posibilidad de integración social de los sujetos que cometen violencia sexual.

Y ya sé que estoy poniendo en el mismo saco a maltratadores y delincuentes sexuales. Pero, distintos informes y actuaciones abocan en el mismo sentido de esta falta de rehabilitación de ambos grupos. Y unos y otros cometen violencia de género.

En realidad, yo argumenté prudentemente en Tarragona que yo era un vehículo de las informaciones que poseía y que les proporcioné, y advertí que mis conclusiones eran fieles a ellas, a lo que se sumaban las respuestas de expertos en mis entrevistas profesionales, algunas de las cuales aparecen incluidas en mi libro anteriormente citado.

Pero, a pesar de mi defensa, en mi interior quedó el ansia de indagar más en este tema de la violencia, abordando el estudio de los mecanismos psicológicos y neurofisiológicos que rigen la ira como antecedente de la violencia, y además de interesarme en la Psicobiología de esta emoción negativa, empecé a buscar en otras culturas distintas de la occidental otro tipo de puntos de vista acerca de estas emociones negativas. Fruto de esta investigación

es este libro, como estudio de la psicobiología de la ira que se suma al de la agresividad y la sexualidad. El título *La maté porque era mía* está asociado a la triste realidad que nos envuelve y está tomado de aquel tango que cantaba Carlos Gardel. Hay una versión posterior del grupo Platero y Tú en su primer álbum de vinilo (1991) titulado *Voy a acabar borracho*. Existe una reedición en CD de 1996.

También fue el título de una película francesa, dirigida por Patrice Leconte (1993) y protagonizada por Philippe Noiret, Richard Bohringer, Thierry L Hermitte y Carole Bouquet. Con m sica de Ang lique Nachon y Jean-Claude Nachon.

En este recorrido de mi investigación me impresionó el contenido del libro de Daniel Goleman, *Emociones negativas*, basado en las reuniones habidas con el Dalai Lama y varios neurocientíficos occidentales para discutir sobre estas emociones que los budistas denominan destructivas por cuanto impiden el desarrollo evolutivo personal de los individuos.

La conclusión era que el budismo tiene un enfoque mucho más biologista que las teorías psicológicas occidentales y que los nuevos descubrimientos sobre la neurofisiología del cerebro les dan la razón en muchos de sus enfoques.

Y he de confesar que soy una biologista convencida por mi formación como periodista científica especializada en Salud, Medicina y Sanidad.

Pero, antes de avanzarnos en las conclusiones, quisiera insistir en justificar esta inquietud mía por encontrar un posible tratamiento rehabilitador, capaz de encauzar la integración de estos sujetos violentos, a pesar del rechazo o aversión que me producen.

Seguramente, mi formación en la antipsiquiatría me ha influido porque esta línea de psiquiatría social opta siempre por las rehabilitaciones hasta sus últimas consecuencias, desculpabilizando a todos los individuos, ya que argumenta que sus actitudes o incluso su maldad se deben a sus marcajes o vivencias infantiles y a su educación negativa. Por lo que esta escuela psiquiátrica ve su

tendencia amparándose en la fuerza de la culpa de estas vivencias anteriores que en el fondo les desculpabiliza por haberlas vivido en su infancia. Cosa que, por otra parte, concuerda con las estadísticas que nos descubren que todo hijo de maltratador será seguramente maltratador, desafortunadamente, ya que la violencia marca y se aprende. De ahí que dedique algún capítulo a la educación y la infancia.

Por otra parte, los estudios sobre las bases de la neurofisiología cerebral nos descubren que un individuo sumido en un peligro constante de agresión vive en un estado también constante de alerta y sus impulsos de defensa se desencadenan ante lo que él cree un peligro que muchas veces quizá no lo es en la realidad. Así que el individuo que ha vivido sumergido en el maltrato o en un constante choque traumático en su infancia, dicen que es casi lógico que tenga reacciones violentas, porque ha creado unos circuitos neuronales permanentes de defensa. Sé de niños adoptados que han llegado de un orfanato, por cierto no muy digno en el que les pegaban, que cuando los padres adoptivos les han negado algo a los niños o le han intentado solo reprender, los niños se han cubierto enseguida la cara y la cabeza esperando el golpe. Sus circuitos neuronales habían creado ya el estado de alerta.

Así que los expertos aseguran que quizá ciertos individuos violentos atacan porque se creen atacados, aunque no lo estén porque traducen como ataque una simple negativa, ya que persiguen el dominio por el dominio. Y aquí es donde radica el núcleo conflictivo de la cuestión, porque estos sujetos ven ataque donde no lo hay. El maltratador:

- Ve ataque, por ejemplo, en la desobediencia de su mujer.
- Ve ataque en la falta de sumisión.
- Ve ataque en el no cumplimiento de su voluntad absoluta.

Y lógicamente esto no es así, porque la ética marca unos límites en los derechos individuales que se dice que terminan donde empiezan los del otro individuo. Y este sujeto perdió el concepto

de estos límites. Por eso, este varón maltratador hace una lectura irreal de los hechos, porque si su mujer, simplemente, no le obedece, ve en ello ya un ataque como símbolo de rebeldía que no puede consentir; porque cree firmemente y por convicción, que la sumisión ha de ser la conducta normal de su mujer.

La fisiología es muy reveladora y la biología nos adentra en la bioquímica del organismo humano. En el estudio de la ira, la biología nos acerca a los mecanismos neurofisiológicos y neurobioquímicos que la desencadenan. Es decir, intentamos interpretar qué ocurre en el cerebro durante esta emoción negativa, y qué zonas cerebrales intervienen en ella. Y nos interesamos por las secreciones que están implicadas o son responsables bioquímicas de esta emoción y de la conducta que generan.

Pero ya sabemos que hay dos tipos de violentos muy distintos: Los psicópatas y los que precisan el dominio o lo exigen por educación y por ideología.

Y el sentido de psicopatía puede ser muy variado, al tiempo en que puede funcionar en varios grados, de manera que el psicópata sea considerado una persona normal socialmente. Así lo describe Eduard Punset en su libro *El alma está en el cerebro* (Ed. Aguilar, 2007), haciéndose eco de las conclusiones de diversos neurocientíficos, quienes coinciden en definir al psicópata como a un individuo sin empatía, es decir, sin la capacidad de ponerse en lugar del otro. Y desde luego, esto es muy variable en grados: desde el que asesina brutalmente y se ensaña con su víctima porque no siente lástima por ella ni le producen ninguna reacción sus gritos de desesperación, hasta el que es un escalador nato en su empresa de trabajo, porque tampoco considera para nada a sus compañeros. El autor se refiere al psicólogo Robert Hare, profesor emérito de la Universidad British Columbia, en Canadá, autor de *La psicopatía: teoría e investigación* (Herder, 1984) y de *Sin conciencia: el inquietante mundo de los psicópatas que nos rodean*.

Hare desarrolló un test para averiguar el grado de psicopatía de las personas. Y este test se ha hecho tradicional para los expertos en este tipo de patologías o incluso para la selección de

personal en una empresa. Lástima que no se utilice en el ámbito político.

Robert Hare y su equipo de Canadá investigan desde hace tiempo, según Punset, un método para el tratamiento de los psicópatas que incida en el comportamiento, ya que no tiene sentido apelar a su conciencia, si no la tienen. Ellos pretenden únicamente modificar el comportamiento de estos sujetos. Pero claro, sin pasar por la conciencia ni por los sentimientos es algo muy sutil porque la biología y los neurocircuitos creados con anterioridad se antepone a los nuevos que se quieren crear y esta situación se alarga durante mucho tiempo porque el nuevo aprendizaje se resiste a suplantar al primer circuito ya instalado. Y en muchos casos resulta imposible conseguir esta desprogramación y nueva programación.

Tanto Punset como Hare coinciden en que, desgraciadamente, los psicópatas no son exclusivamente los que atacan a sus víctimas y más tarde o más temprano son encarcelados, sino que este tipo de sujetos están en todas partes en función de los grados. Porque son psicópatas muchos ejecutivos duros y ambiciosos o lo son muchos políticos, ambos dispuestos a todo por dinero o por ansia de poder. Cuando observamos la proliferación de políticos corruptos y su desplante ante la Justicia, al tiempo en que analizamos su poca inteligencia en tejer una trama que se deshace por todas partes, aparece claramente la figura paranoica que está por encima del bien y del mal y encontramos a un individuo que parece haberse creído con derecho a lo que ha hecho. Exactamente lo mismo que ocurre con el maltratador machista.

Así que poco se puede hacer con los psicópatas y con los maltratadores que no son psicópatas. Así como es lógico que fracasen las terapias psicológicas cognitivas, que son las que se ponen en práctica en las prisiones, porque se establecen en el consciente donde no existe patología. Y las terapias psicoanalíticas que sí trabajan el inconsciente, con hipnosis o sin ella, no consiguen su fin, porque son interminables y siempre hay puntos no tocados o inaccesibles.

Pero es que, además, se da la circunstancia de que muchos de los presos en rehabilitación por este tipo de causas van a terapia porque si lo hacen voluntariamente les conceden puntos que les restan días de encierro. Por lo que no acuden con ninguna convicción, sino que en el fondo de su pensamiento siguen estando convencidos de que tienen la razón y de que “la mataron porque era suya” o “porque se lo merecía”.

Esto es lo que sucede con los maltratadores, seguramente maltratados en su infancia y que, además tienen por segura la inferioridad de la mujer y la necesidad de su sujeción y dominio. Si a ello se añaden vivencias infantiles patriarcales o machistas o una religión en la que se dice que Alá o Mahoma así lo quieren, entonces... no hay terapia que valga, porque la ideología siempre prevalece.

Solo se me aparece un punto oscuro en esta larga reflexión:

¿Qué pasa cuando un individuo es acusado de maltrato y no lo ha hecho, es alejado de su casa y su familia, ha de continuar pagando la hipoteca de una casa que no puede usar, es obligado a pasar una pensión a una mujer que no trabaja y que ha abusado de sus beneficios sociales y legales? Porque no me negarán que son los menos, pero hay casos.

Quizá deberíamos revisar nuestras leyes que son protectoras de la mujer en lugar de establecer la igualdad, que es a lo que íbamos, y que por ley de péndulo, nos hemos pasado. Proteger a los débiles y evitar maltratos es una obligación moral y ha de ser un derecho legal. Pero, ojo, con decisiones judiciales que incurran en injusticias económicas, porque toda decisión judicial que sea interpretativa lleva cargas subjetivas.

M. D. Muntané

1

¿QUÉ ES LA IRA? IRA Y VIOLENCIA. LA IRA EN EL ÁMBITO FAMILIAR. IRA Y VIOLENCIA DOMÉSTICA

La ira es la indignación, molestia o enfado (según los grados) que se manifiesta con enojo, rabia, cólera o furor (también según los grados). Hablamos siempre de una emoción que suele manifestarse con una fuerte descarga del sistema nervioso con grandes dosis de agresividad (física o verbal, en calidad de injurias). La ira se define como una emoción negativa porque produce malestar en lugar de placer, como lo haría la alegría, que es una emoción positiva.

La diferencia entre emoción y sentimiento es su base consciente o inconsciente. El sentimiento es una emoción consciente y, por tanto racional, mientras que la emoción es inconsciente, es fruto de la inteligencia emocional y no ha atravesado el plano de lo racional. Por ello, se admite que la ira puede manifestarse en forma de cólera en un estado de obnubilación por parte del sujeto que está cegado por esta emoción negativa. De ahí el hecho, demasiado frecuente, de que los jueces dictaminen penas menores a los sujetos que han cometido asesinatos, vejaciones o agresiones sexuales, bajo arrebatos ocasionados por descargas de ira, al tener en cuenta el posible bloqueo racional del culpable y juzgar el hecho como que fue realizado bajo influencia emocional pura y sin participación racional.

De lo dicho se desprende la íntima relación entre ira y violencia, dado que la segunda es una actividad física desencadenada por la cólera, que es fruto de la ira, emoción que ha activado el sistema nervioso que, a su vez, ha activado la conducta humana. Porque la cólera es la expresión de la ira, como manifestación externa.

La cólera, a pesar de ser una de las expresiones externas de la ira, no es necesariamente un sentimiento, porque podemos estar frente a una actitud colérica inconsciente, tal como hemos comentado. Pero la ira también puede expresarse como un enfado, que es ya tenido como una manifestación consciente como sentimiento expresado que se desarrollará en el plano de lo consciente y racional y tiene un menor grado. Quizá por ello, no se da la obnubilación.

Otra expresión de la ira también puede ser el enojo, que también transcurrirá en ese plano consciente y que representa asimismo un menor grado. Aunque el enojo no siempre será manifiesto como la cólera, porque una persona enojada puede optar por irse, por callar o por mostrar su enojo a través de una manifestación colérica o de enfado. Por lo que enojo y enfado no solo se diferencian en el grado, sino también en su necesidad de manifestación o no. Porque el enfado es consciente y manifiesto, mientras que el enojo puede ser inconsciente, consciente y manifestarse con desagrado, desapego o venganza, o bien no manifestarse y uno guardarlo para sí. En cambio, el enfado es siempre manifiesto en la palabra o en el gesto. Se trata, en todos los casos, de situaciones en las que la persona se siente ofendida y airada.

Sin embargo, también podemos estar hablando de la ira exaltada que se manifiesta con rabia o furor. Y en este caso, puede ser inductora de violencia o solo de cólera, que se expresará con matices verbales hirientes.

Paul Ekman y S.S. el Dalai Lama, en *Sabiduría emocional* distinguen entre emoción y estado de ánimo, de manera que la diferencia entre ambos conceptos radicaría en la capacidad de comprensión de la situación que no está presente en las emocio-

nes que solo se sienten, porque no se ha dado todavía la capacidad de reflexión; y en cambio, en los estados de ánimo, su permanencia en el tiempo ha proporcionado ya la comprensión de la causa, o al menos, la conciencia de la situación. Incluso en el bienentendido de que es posible que un estado de ánimo se dé por razones puramente biológicas y sin causa exterior relacionada con el entorno (déficit de serotonina, exceso de testosterona, descarga de adrenalina) y uno se diga que se siente de esta manera y no sabe por qué sucede.

Es difícil afinar en los matices de la etimología de las palabras, pero el enfado podría ser un estado de ánimo y puede que el enojo sea solo un sentimiento por ser más pasajero.

El Dalai Lama argumenta la necesidad siempre de separar los conceptos de persona y acción. De manera que las emociones van ligadas a la persona que las siente. Pero la acción la consideran independiente. Por ello, admite que podemos e incluso debemos sentir compasión por el ejecutor de una mala acción y sin embargo juzgar la acción en su valor positivo o negativo, independiente de su actor o ejecutor.

Bajo esta perspectiva, la venganza es una acción como reacción premeditada y consciente que puede ampararse en el enfado, el enojo, la rabia o el furor que se ha experimentado en otro momento y cuya reacción ha sido reprimida, pero ya con la conciencia clara de que se actuaría en otro momento con una planificación adecuada. Al contrario de la venganza, la cólera no es premeditada, sino que se expresa con rapidez en el momento en que se produce la ira. Mientras la cólera es pasajera, no lo es la ira, que se inicia como emoción y que puede transformarse en sentimiento y permanecer e instalarse como tal, en calidad de enfado permanente, disgusto o enojo. Y convertirse en odio.

Por tanto, hay que distinguir la ira como inductora de cólera y la ira como inductora de venganza. La primera se adscribe al plano de lo inmediato y puede situarse en el ámbito racional o solo emocional. La segunda siempre se inscribe en el plano de lo racional, mediato o en el largo plazo, pero nunca en la inmediatez.

Exige la planificación como participación de la parte racional del cerebro más elevada y sofisticada.

Los expertos sitúan la ira entre las emociones negativas, entendiendo por estas las que producen malestar en quien las experimenta. Junto a *la ira* se sitúan *la ansiedad, el miedo, la envidia o el rencor*, entre otras. La frustración es un sentimiento porque es el resultado de un análisis consciente que lo produce. Es un sentimiento negativo. Y a veces, es la frustración la responsable de la ira, aún siendo ambas inconscientes.

El miedo es la única emoción negativa extrapolable de las experiencias animales a los humanos, porque es la única sin matices subjetivos o que estos son menores.

Ira y violencia

Ya hemos apuntado que la ira está íntimamente relacionada con la violencia porque los ataques de cólera, como manifestación externa de la ira, pueden ir atados a violencia física o psíquica (maltrato físico, psicológico o verbal en forma de injurias). Pero los mecanismos por los que se desencadena la ira son diversos. Puede que se den por razones de peso, en las que el sujeto reciba un maltrato o injusticia y que esté en posesión de una razón objetiva. Pero puede que no sea así y que él lo interprete de ese modo, tal como lo hemos comentado en la Introducción. Es lo que ocurre en el caso de la violencia doméstica en la que las reivindicaciones de las mujeres son justas, pero son interpretadas como injustas por parte de los varones, que esperan de estas mujeres la total sumisión a su voluntad. Y esta espera es solo fruto de su educación, que les ha imbuido a creer que la sumisión de la mujer es lógica, necesaria y buena para ellos, para la familia y para la sociedad. En esta creencia han influido la cultura, y en particular las religiones monoteístas como la católica, la protestante o muy particularmente la musulmana. Entonces interpretan lo que experimentan como una frustración como si fuera un ataque.

Agresividad, violencia y maltrato: análisis psicobiológico

José Sanmartín, catedrático de Filosofía de la Ciencia en la Universidad de Valencia, director del Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia y autor de *La violencia y sus claves* (Ariel, 2000), asegura que solo entre el 10 y el 20% de los tipos violentos, incluidos los asesinos en serie, son personas con trastornos psiquiátricos de la personalidad y que la mayoría de agresores son personas normales desde el punto de vista clínico. Admite que son personas con difícil o nula empatía, es decir, que no se inmutan ante el sufrimiento ajeno porque sienten la total incapacidad de ponerse en lugar del otro. Y, al mismo tiempo, estos sujetos dice que suelen tener una acusada celopatía o problemas para controlar la ira.

Consuelo Barea, terapeuta de mujeres maltratadas, dice que hay dos clases de maltratadores violentos:

- Los sujetos normales, aquéllos que lo hacen porque el modelo de mujer que tienen en su vida real no se ajusta al modelo vivencial que es el que ellos quieren conseguir con la supeditación y el maltrato.
- Y están los psicópatas.

En los primeros, como apuntábamos, cualquier rehabilitación psicológica es inútil en resultados porque son sujetos normales que no presentan ninguna patología clínica, únicamente son inadaptados culturales o sociales a los que habría que poder cambiar su ideología. Por eso, las estadísticas revelan que cuando salen de presidio, si vuelven a constituir una nueva pareja, vuelven a maltratarla.

Y en los segundos, la enfermedad es tan grave que no puede ser resuelta con un tratamiento conductual *life*, porque la causa es más profunda y afecta la biología o incluso la neurofisiología, o puede ser que incluso la genética, puesto que hay que admitir

que es muy poco lo que conocemos del cerebro, de la biología y de la bioquímica profunda de estos biotipos. Por lo que anotamos que, entre los que maltratan a sus mujeres, la base de su comportamiento se sitúa:

- En su educación, que plantea la predominancia de creencias culturales de tipo patriarcal o machista acerca del poder de la masculinidad y la inferioridad de la mujer.
- Y entre los que presentan trastornos de la personalidad, los hay con psicosis, psicopatías y trastornos narcisistas.

Pero las psicopatías son más graves y estos tipos son hacedores de delitos sexuales reincidentes y violencia de género con resultado de muertes.

Cuando hemos analizado la diferencia entre emociones y sentimientos, podríamos haber añadido que quizá este tipo de sujetos tiene emociones (como la ira o el miedo) pero son incapaces de tener sentimientos porque puede que bloqueen el camino consciente de las emociones. Por eso, admiten los expertos que estos sujetos violentos y delincuentes sexuales no tienen empatía, es decir, la capacidad de ponerse en lugar de otro. Y entonces son fríos ante el sufrimiento ajeno, aunque en la actualidad las investigaciones apuntan ya a una focalización de la capacidad de empatía en el lóbulo frontal del cerebro, que puede que tengan dañado.

Esta consideración nos lleva a la teoría de LeDoux o de Daniel Goleman sobre la inteligencia emocional. Ambos autores coinciden en la importancia del circuito cerebral por el que la percepción que llega de los sentidos se torna consciente.

El camino de lo que vemos, oímos, gustamos o tocamos (percepción sensible) se produce desde los sentidos (ojos/vista, oído, olfato, tacto, gusto) y camina hacia el tálamo, que es como el centro de recepción cerebral. De allí, una parte de esta sensación perceptiva se dirige a la amígdala, que es un pequeño núcleo albergado en la zona que se denomina sistema límbico que es el

que rige las emociones, denominado por LeDoux y por Goleman “inteligencia emocional”. Y otra parte de esta sensación perceptiva que viene de los sentidos se dirige al neocórtex o zona que pertenece al plano de lo consciente o racional. Por tanto, estamos frente a un doble camino.

“De esta forma, –dice Golemann– la respuesta de la amígdala es mucho más rápida, aunque emotiva o inconsciente. Pero, a veces, esta rapidez de la respuesta intuitiva puede salvarnos la vida. La respuesta del neocórtex, en cambio, será consciente y razonada y, naturalmente, mucho más segura”.

Las reflexiones de Golemann en su obra *La inteligencia emocional* se basan en las experiencias de LeDoux, realizadas con ratas, en las que demostró la implicación de la amígdala en las reacciones de estos animales ante estímulos de su miedo como emoción objetivable entre animales y humanos, como hemos anotado.

La amígdala se reveló como centro neurálgico cerebral capaz de enlazar percepción y acción sin pasar por el neocórtex y, por tanto, sin el correspondiente estado consciente e incluso se vio que esta amígdala cerebral es capaz de bloquear el paso de la corriente nerviosa hacia el neocórtex.

Las experiencias de LeDoux pusieron de manifiesto que es en la amígdala donde inicialmente ocurre el aprendizaje del miedo condicionado. La percepción externa que se convierte en sensación en el tálamo cerebral es enviada al cerebro medio, que procesa las señales auditivas o visuales, antes de que sean enviadas al córtex. Pero una parte de la corriente perceptiva debía ser enviada a la amígdala porque si esta estaba dañada, las ratas no tenían miedo y llegaban a morir electrocutadas sabiendo de antemano el peligro que corrían, pero no hacían caso de la señal auditiva de aviso. Por tanto, se demostró que esta zona (la amígdala) era el lugar propio de las emociones, porque si no había amígdala, no había miedo.

Daniel Goleman recoge estas investigaciones de LeDoux en *La inteligencia emocional* y habla de la importancia que tiene el re-

corrido directo del tálamo a la amígdala sin pasar por el neocórtex, porque este camino directo supone la respuesta inmediata antes de la reflexión. Es lo que podríamos llamar la “acción emocional o decisión emocional”, con todas sus consecuencias positivas y negativas.

Por tanto tenemos que el proceso de comunicación neuronal sería:

- Visión, audición, tacto...
- Paso al tálamo: sensación.
- Paso a la amígdala: emoción.
- Paso al neocórtex: sentimiento/reflexión/análisis/conclusión.

Si de las experiencias de LeDoux se deduce el rol de la amígdala en el miedo, paralelamente podría deducirse la responsabilidad de este pequeño centro nervioso en la ira, en la cual aparece bloqueando el camino consciente o racional.

Sanmartín, en su descripción del camino cerebral de la agresividad, concluye que la responsabilidad de esta actitud podría estar en la amígdala, que secuestraría el paso de la percepción hacia el neocórtex generando la inconsciencia de la acción.

Podríamos entonces aventurarnos a afirmar que la cólera es la expresión de la ira, pero no como sentimiento que, como dijimos, es una emoción consciente, sino sin hacer el camino consciente. Y esta cólera desencadenaría la agresión. El enfado, sin embargo, como apuntábamos, ya es un sentimiento o estado de ánimo, porque sí hay conciencia del mismo.

El cerebro trino

Tanto Sanmartín *La violencia y sus claves*, como Neil R Carlson *Fisiología de la conducta*, como Rosalind W. Piccard, *Los ordenadores emocionales* (Ariel, 1998), cuando hablan de la neurofisiolo-

logía del cerebro o de su funcionalidad, se refieren al modelo de cerebro “trino” que es, actualmente, el más asumido.

Este modelo distingue tres niveles de funcionalidad:

1. El “reptiliano” que sería el más primitivo, situado en el tallo encefálico, al final de la médula espinal y del que dependen las funciones básicas y los movimientos automáticos (sistema neurovegetativo).
2. Un segundo nivel denominado “sistema límbico”, en el que existen una serie de estructuras que rodean al cerebro reptiliano. Y entre estas estructuras está la amígdala. En este estrato se desarrollan las emociones, pero en estado inconsciente, solo como respuesta al estímulo sensorial.
3. El tercer nivel funcional de cerebro es el del “neocórtex”, donde se desarrolla la consciencia o cerebro inteligente⁽¹⁾. Pero este tercer nivel vuelve a subdividirse en tres niveles más:
 - a. El consciente (aquél que solo anota o cobra conciencia de lo que ocurre sin más).
 - b. El racional (capaz de procesar datos y llegar a conclusiones como un software de ordenador).
 - c. El nivel planificador, que es el más sofisticado porque utiliza todas las zonas, todos los archivos de vivencias y

⁽¹⁾ Nota. Ante esta afirmación, no podemos obviar que hay otros criterios, como el de Jeff Hawkins, quien niega la existencia de la inteligencia como tal. En su obra *Sobre la inteligencia* (Ed. Espasa), dice que la inteligencia no existe, que este concepto no es más que una entelequia, porque la funcionalidad del cerebro que llamamos “inteligencia” solo responde a la combinación de informaciones que están en la memoria, aunque reconoce que tenemos una memoria vivencial y otra racional o base de datos de conocimientos. La primera recoge las vivencias, las archiva y las cataloga en función de su impacto. Y la segunda recoge las informaciones en función de una catalogación por criterios, ya sean conceptuales o de conocimientos, o de hechos.

de conocimientos como base de datos, y en función de los mismos, saca una conclusión y planifica una acción en detalle.

Luego, la reflexión sobre las emociones se daría en una segunda instancia en el neocórtex. Aquí estas se convertirían en sentimientos. La ira no siempre haría este camino y la cólera sería, entonces, una respuesta obnubilada. Y si a ella se suman rabia y furor como matices coléricos, puede nacer la agresión inmediata, de la que puede, incluso, que haya un posterior arrepentimiento consciente.

Pero, para sentir las emociones de otros –asegura el profesor Sanmartín– es preciso el paso previo de sentir las propias. Y esto es crucial para entender cómo se produce la psicopatía en la que no hay empatía.

“No es aventurado conjeturar –añade el autor– que tal vez lo que no les funciona bien a los psicópatas sea el neocórtex. Se sabe, en concreto, que la amígdala está ligada a la agresividad y que, además, está conectada con la corteza prefrontal: la parte de la corteza cerebral más delantera. En concreto, la amígdala está conectada con la parte de la corteza cerebral llamada *corteza orbitofrontal*, que es la parte de la corteza prefrontal situada inmediatamente encima de nuestras órbitas oculares”.

El argumento se cifra en que el daño en la corteza orbitofrontal impediría el paso de corriente nerviosa hacia el neocórtex y, por tanto, no podría tener lugar la reflexión o estado consciente de la emoción, al que antes aludíamos.

Neurofisiología frente a neurobioquímica

Hay algunas experiencias que confirman que sujetos que han sufrido un daño en la zona orbitofrontal por un accidente han cambiado su conducta social. Existe abundante literatura científica al respecto. Norman Cousins, Goleman o Damasio se refie-

ren extensamente a ello. Y hay dos personajes clave de este tipo de investigaciones: Phineas Gage y Elliot, a los que se refiere Damasio (*El error de Descartes*. Ed. Crítica, 1996). Ambos sufrieron accidentes que afectaron su órbita prefrontal y aunque salvaron su vida, esta cambió radicalmente. Ya no eran personas sensibles, sino grandes pasotas. Y esta actitud afectó a su vida. Vino su divorcio o la pérdida de su trabajo. Damasio llega a decir que sufría más él como terapeuta de Elliot que el propio Elliot.

Pero, por otra parte, las pruebas realizadas en el cerebro de algunos psicópatas, hechas a través de tomografía computarizada con emisión de positrones, revelaron que había una baja actividad en la corteza prefrontal que caracterizaba a los psicópatas que habían cometido un asesinato bajo impulso. Pero que solo la presentaban los que habían tenido una buena educación y con un input ambiental mínimo; mientras que los asesinos en serie no presentaban una baja actividad en la corteza prefrontal. Por lo que se consideraba que la alta actividad de esta zona era debida a que ponían al servicio del mal toda esta actividad cerebral.

Lo cierto, de cualquier modo, es que conocemos muy poco de la actividad cerebral y que justo estamos en el inicio de este estudio porque las técnicas diagnósticas necesarias y no cruentas para esta investigación son recientes.

La cólera como expresión de obnubilación de la ira

Otros expertos coinciden con este punto de vista de obnubilación o falta de autocontrol en la ira, expresada en cólera con violencia verbal o física.

El doctor José Luis Martí Tusquets (1927-2006), que fue profesor de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona, nos aseguraba en una ocasión:

“La ofuscación no es solo el hecho clínico de perder la conciencia o el grado de conciencia, sino una categoría jurídica; porque perder el estado de conciencia implica la pérdida del

autocontrol y por tanto, ello genera la desculpabilización. La pérdida del autocontrol coincide con la falta de conciencia mental humana, que es el estado superior de la actividad cerebral, vigilante, que nos permite darnos cuenta y reflexionar sobre nosotros mismos y nuestros actos, así como sobre todo lo que nos rodea. El espacio-temporal es básico para la esencia y existencia de la conciencia humana. Por ello, si se pierde este contacto con la realidad, el humano deja de ser consciente de sus actos. Esta ofuscación o pérdida de la conciencia no solo se da por arrebatos psíquicos como consecuencia de traumas psíquicos inmediatos, sino también por razones físicas como puede ser un golpe en un accidente de coche o como consecuencia de traumas físicos o psíquicos sufridos con anterioridad”.

Bioquímica frente a neurofisiología

A las experiencias antes anotadas, de biografías de individuos cuyas actitudes sociales cambiaron después de accidentes en los que estuvo implicada y comprometida su órbita prefrontal cerebral, se añaden las que demuestran que la biología puede ser la responsable de actitudes antisociales y que incidiendo en ella estas pueden reconducirse. Así lo demuestran las castraciones químicas. O también se ha demostrado que la toma de antiserotonínicos que inhiben la secreción o recaptación de la serotonina y que se recetan para paliar la depresión son fármacos que despersonalizan al individuo que los toma, al hacerles tomar distancia de las cosas y de las situaciones y volverse más fríos. Diríase que actúan inhibiendo la empatía o capacidad de emoción compartida.

Por lo que, volviendo a los psicópatas, la causa de su psicopatía inductora de violencia puede ser:

- *Neurofisiológica o somática* (daño en la corteza orbitofrontal).

- *Biológica o bioquímica* (daño en las secreciones de neurotransmisores, por razones genéticas, adquiridas por drogas o por medicamentos).
- *Psicológica* (de procedencia genética o adquirida: educación/vivencias).

Pero la psicopatía solo mide la conducta como expresión humana, sin tener un conocimiento profundo de la causa.

Claro que, frente a las psicopatías, ya hemos dicho que estarían los violentos “normales” cuya causa está en su educación y cultura.

Y volviendo a las estadísticas, ya hemos anotado que el grupo de los psicópatas violentos solo representa entre un 10 y un 20%, siendo tenidos, el 80 o 90% restante de los violentos, por sujetos “normales”.

- Y eso es lo grave, que tengamos una educación o una cultura, productora de monstruos “normales”.

RAÍCES EMOCIONALES DE LA IRA. LA IRA Y LA CÓLERA

Los budistas califican la ira como emoción aflictiva para anotar su aspecto negativo en el sentido de que produce aflicción cuando se concienta, porque se descubre que es destructiva, ya que supone un ir hacia atrás en el camino de la perfección.

Atendiendo al modelo de cerebro trino, mundialmente aceptado por los expertos, existe un primer nivel de cerebro que actúa sobre las funciones fisiológicas de forma totalmente funcional y orgánica, de manera que no hay conciencia de esta actividad. Se trata, por tanto, del nivel más animaloide o instintivo o cerebro rudimentario que compartimos con la mayoría de especies animales. Es el sistema neurovegetativo. Se ocupa de la digestión, de la excreción, del hambre o la sed, y de todos los movimientos automáticos o actividades regidas por el sistema simpático y parasimpático o neurovegetativo. Este cerebro se halla situado en el tallo encefálico. La atracción, por ejemplo, entre animales de la misma especie, pertenecería a este nivel instintivo.

El segundo nivel de actuación se sitúa en el sistema límbico y es el denominado “inconsciente o inteligencia emocional”, como hemos apuntado. Hemos destacado de este nivel emocional que es el archivo de las vivencias y que, por tanto, cualquier percepción que le llegue es descifrada y catalogada en función de la calidad de este archivo. Mientras que el archivo de los conocimientos se encuentra en los centros corticales o neocórtex.

El sistema límbico se derivó del tallo encefálico como evolución. Y de él, al cabo de millones de años, se derivó el neocórtex o cerebro pensante.

Por tanto, el tercer nivel cerebral se sitúa en el neocórtex, que es el cerebro consciente o software donde se albergan los conocimientos adquiridos y la memoria de los mismos. Esta zona rige, por tanto, el aprendizaje y la memoria. Y es el centro procesador de datos. Por lo que, en este tercer nivel, encontramos, como hemos dicho, tres funciones distintas: la de la conciencia, como primer estatus, la de la reflexión, análisis o procesamiento de datos y, finalmente, la tercera función de este tercer nivel sería la del cerebro planificador, ya comentado. Pero no hay que olvidar que en todas estas funciones se coordinan los conocimientos adquiridos junto con las vivencias y se obtiene una conclusión individual para la acción. Su proceso de datos implica el recurrir a ambos sistemas anteriores (o de memoria) a través de las vinculaciones cerebrales de ambos, a cargo de una serie de ramificaciones nerviosas y de miles de circuitos neuronales.

Por esta razón, Jeff Hawkins niega la inteligencia como función o como zona cerebral, la cataloga como resultado de un proceso coordinador de datos de la memoria, ya sean vivenciales o conceptuales.

Pero volviendo a Golemann, en su libro *Inteligencia emocional*, el autor se refiere en su segundo capítulo a la "Anatomía de un secuestro emocional" y explica cómo un asesino contaba en el juicio su arrebató, debido al pánico que le entró al amenazarle una de las mujeres a las que estaba robando cuando esta le dijo que recordaría su cara y que pagaría por lo que estaba haciendo. El arrebató de violencia le llevó al asesinato a pesar de tener solo la intención de que aquél fuera su último robo.

Dice Golemann "este tipo de explosiones emocionales constituye una especie de secuestro neuronal. Según sugiere la evidencia, en tales momentos, un centro del sistema límbico declara el estado de urgencia y recluta todos los recursos del cerebro para llevar a cabo su impostergable tarea. Este secuestro tiene lugar en

un instante y desencadena una reacción decisiva antes incluso de que el neocórtex —el cerebro pensante— tenga siquiera la posibilidad de darse cuenta plenamente de lo que está ocurriendo, y mucho menos todavía decidir si se trata de una respuesta adecuada. El rasgo distintivo de este tipo de secuestros es que, pasado el momento crítico, el sujeto no sabe bien lo que acaba de ocurrir”.

Vemos pues, que Martí Tusquets, Goleman y Sanmartín, coinciden entre los consultados.

Sigue el rol de la amígdala

Para Golemann, la amígdala es responsable no solo de este tipo de secuestros sino que este órgano está ligado tanto a los afectos, como a las pasiones. Y el autor vuelve a referirse a las experiencias de laboratorio de LeDoux: “aquellos animales a los que se les ha seccionado o extirpado quirúrgicamente la amígdala carecen de sentimientos de miedo y de rabia, renuncian a la necesidad de competir y de cooperar, pierden toda sensación del lugar que ocupan dentro del orden social y su emoción se halla embotada y ausente”.

Pero, dicho esto, habría que analizar el efecto de las drogas y de las pasiones en el cerebro. Porque hay serios indicios de que lo mismo que se crea la dependencia de un sujeto hacia una droga, se produce la dependencia de una persona a otra. Esto sucede en los individuos secuestrados, en los que se produce el *síndrome de Estocolmo*, o en las mujeres maltratadas que tienen una gran dependencia de su maltratador. En todos los casos, existe una baja autoestima de las víctimas que ayuda a generar esta dependencia. Pero se dan además estados neurobiológicos cerebrales que presentan una dependencia de las personas, en paralelo a la dependencia de drogas. Es el caso del enamoramiento pasional, en el que el razonamiento no cuenta. El fuerte input de la emoción lo secuestra.

Así lo refleja Jon Elster en *Sobre las pasiones. Emoción, adicción y conducta humana* (Ed. Paidós).

Y así lo confirman abogados y terapeutas de mujeres maltratadas que se vuelven locos con los devaneos de estas mujeres, un día en contra de su pareja y otro día adorándole y perdonándole porque son totalmente dependientes de estos tipos que les anulan la voluntad.

El llanto como expresión liberadora y de fuga frente a la expresión de cólera

El llanto es un rasgo emocional típicamente humano que es activado por la amígdala y por una estructura próxima a ella, el *gyrus cingulatus*. Cuando uno se siente triste, frustrado o disgustado, estas áreas activan el llanto y cuando uno se siente apoyado, consolado y confortado, esas mismas regiones cerebrales se ocupan de mitigar los sollozos. Pero sin amígdala, ni siquiera es posible el desahogo que proporcionan las lágrimas porque la amígdala también es la encargada de activar la secreción de dosis masivas de noradrenalina, la neurohormona que aumenta la reactividad de ciertas regiones cerebrales clave, entre las que destacan aquéllas que estimulan los sentidos y ponen el cerebro en estado de alerta. Pero la descarga de noradrenalina también está presente en el llanto o en el infarto. Y está íntimamente relacionada con la ira porque aumenta la tensión sanguínea y prepara al organismo para la lucha.

Por tanto, diríamos que llanto y cólera tienen un origen bioquímico común, siendo manifestaciones radicalmente distintas.

“Otras señales adicionales procedentes de la amígdala -precisa Goleman- también se encargan de que el tallo encefálico inmovilice el rostro en una expresión de miedo, paralizando al mismo tiempo aquellos músculos que no tengan que ver con la situación, aumentando la frecuencia cardíaca y la tensión sanguínea y enlenteciendo la respiración. Otras señales de la amígdala

dirigen la atención hacia la fuente del miedo y predisponen a los músculos para reaccionar en consecuencia. Simultáneamente, los sistemas de la memoria cortical se imponen sobre cualquier otra faceta de pensamiento en un intento de recuperar todo conocimiento que resulte relevante para la emergencia presente”.

Se me ocurre, al citar este texto de Goleman, que cuando yo le contaba a Consuelo Barea, (terapeuta de mujeres maltratadas que colaboró como asesora en mi libro sobre la Violencia, ya comentado), la experiencia vivida por mí, con un exhibicionista en las oscuras calles de París, en los años setenta del pasado siglo, cuando yo residía allí, ella me advirtió sobre la suerte que yo tuve de haber tenido la ocurrencia de nombrarle a su madre como sistema para salvarme. Al ver que no podía escaparme porque el tipo correría más que yo y la calle estaba vacía y si me metía en un portal, entraría y nadie oiría nada, pensé que mi única arma era mi talante para que su miembro viril desfalleciera. Así que le pregunté sarcástica si no tenía frío y le dije si me había mirado bien porque yo podía ser su madre. Y además, se me ocurrió, al nombrarla, preguntarle si no había pensado si su madre le viera así, qué le diría. Inmediatamente, su miembro se desplomó, se tapó y siguió calle abajo.

Consuelo dice que sería un hombre con buenas vivencias respecto de su madre y que al nombrarla, le hizo nacer un sentimiento de ternura o de miedo a una represalia, todo ello fruto de sus vivencias positivas, que fue lo que me salvó. Es decir, que la referencia a su archivo de buenas vivencias deshizo el impulso agresivo.

De hecho, al verle venir, me sentí perdida. Y solo pensé en lo que de pequeña me decía mi padre ante los perros que me aterraban: “No echas a correr, plántales cara. Porque si corres, ellos correrán más. Tú eres más fuerte que ellos y se lo has de demostrar. Así te obedecerán”. No sé si lo vi como a un perro. Pero, tengo muy presente que este pensamiento me salvó de correr. El resto lo improvisé sobre la marcha y mi intuición funcionó.

Fases de la ira como emoción negativa o como precedente de la actitud colérica

En el análisis de las reacciones por ira encontramos tres rápidas fases:

1. La conciencia de que el prójimo causa malestar por no actuar de acuerdo con lo que se espera de él, por lo que se toma su actuación como un ataque.
2. El malestar psicológico que la lectura de esta situación le ocasiona a este sujeto es el que le provoca la emoción negativa (ira) que le agobia y que debe expulsar (en forma de cólera) para no sentir ese malestar, lo cual se traduce en el impulso agresivo que no puede controlar.
3. El despertar biológico instintivo (neurotransmisores segregados) que le inducen al ataque (agresión verbal o física) como reflejo real o manifestación de su ira, que se da junto a la recreación de los neurocircuitos de la misma (los que ya le son habituales: propios del enfado, ira, impulso de violencia y necesidad de agresión porque son personas que se reiteran en estos comportamientos). Junto a que el individuo cree en la necesidad de una actuación correctiva, de forma consciente.
4. El ataque real como acto de violencia o hecho.
5. Y la conciencia de la situación creada (con lectura positiva o negativa) “a posteriori” de la acción.

De manera que quizá podría ser cierto que, en un primer momento, estos individuos violentos actúan por inspiración de su amígdala o núcleo del sistema límbico que rige las emociones. Y que, como hemos visto, esta amígdala cerebral es capaz de secuestrar momentáneamente la corriente nerviosa que iba hacia el neocórtex o zona consciente del cerebro. De ahí la obnubilación. Pero en una tercera fase concienciarán lo que están haciendo, ya que la corriente nerviosa perceptiva llegaría a su

neocórtex o base racional. Y en este punto, puede que reaccionen positivamente y paren su acción violenta o no, y sigan con ella y se recreen.

Hay individuos que son capaces de frenar su acción en este segundo estado consciente, mientras que hay otros que no lo son o no quieren o incluso disfrutan y se ensañan con lo que hacen y su consciente también participa del festín.

Por tanto, hay que analizar todo el proceso de la ira, que es lo que intentaremos en todas sus fases, desde:

1. La realidad que provoca el estímulo aversivo que desencadena miedo o ira como emociones negativas.
2. Hasta la acción violenta como consecuencia de esta emoción.
3. Pasando por los mecanismos fisiológicos de sus conexiones cerebrales.
4. Y las secreciones bioquímicas que se producen en este organismo violento:
 - tanto en su cerebro (en el hipotálamo: neurotransmisores o catecolaminas como la adrenalina o la noradrenalina y serotonina, entre otras);
 - como en sus glándulas suprarrenales (hormonas: como la testosterona o los estrógenos);
 - como las demás secreciones endocrinas que las interrelacionan (neurohormonas como el cortisol y otras).

Los expertos aconsejan ejercitarnos para conseguir alargar el tiempo entre la fase 2 (conciencia de que el prójimo causa malestar o conciencia de frustración) y la fase 4 ataque real de cólera. Este tiempo daría pie a la toma de conciencia del ataque de ira que viene. Es como si se ganara tiempo entre la chispa y el fuego. Metafóricamente hablando, habría que alargar el hilo del fusible para no quedarnos a oscuras, sin luz de conciencia. Paul Ekman se pone a sí mismo como ejemplo y confiesa al Dalai Lama que su vida ha sido un infierno por sus frecuentes

ataques de ira. Desde que conoció a Su Santidad, el neurocientífico admite que sabe respirar pausadamente y decir a su esposa o a sus alumnos: “Lo hablaremos en otro momento, porque ahora estoy enfadado”.

LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Jon Elster distingue entre *emociones fuertes* y *emociones débiles* y *emociones con antecedentes cognitivos complejos* y añade que “por razones éticas, financieras y técnicas, las emociones profundas no pueden producirse en experimentos de laboratorio realizados con humanos. Y por razones de complejidad en su desarrollo, las emociones con antecedentes cognitivos complejos no se pueden producir en otros animales que no sean los humanos. Debido a estas limitaciones, me parece justificado afirmar que la mayor parte de lo que sabemos sobre las *emociones profundas* y *complejas* se apoya en la literatura y en la filosofía más que en estudios científicos”. Ya hemos comentado que solo el miedo ha podido ser traspolado de la experiencia animal a su aplicación en humanos.

Las emociones fuertes son aquéllas que producen un mayor impacto emocional, ya sea positivo o negativo. Una emoción fuerte negativa sería la ira y una positiva la euforia. Mientras que la alegría o la tristeza serían emociones débiles. El aumento de grado en caso de la tristeza nos daría la melancolía, que en su grado de angustia volvería a ser fuerte.

El mismo autor citado califica una serie de sentimientos humanos como “un grupo importante de emociones que podemos denominar emociones sociales: vergüenza, desprecio y odio, culpa, ira, amor propio o dignidad, simpatía, orgullo, admiración, envidia, indignación, congratulación, compasión, crueldad, regodeo”. A su lado las hay más íntimas y con menor grado social como la melancolía, la alegría o la tristeza y la angustia.

Antonio Damasio en *El error de Descartes* (Ed. Crítica), ya comentado, distingue entre emociones y sentimientos, tal como nosotros venimos haciendo. Y este autor alega algo muy revelador: que las emociones están más apegadas al perfil del estado corporal y por tanto, estarían más cerca del estado neurovegetativo como fruto del inconsciente, que sigue al sistema neurovegetativo en gradación en la escala de complejidad funcional. Una afirmación muy lógica si se considera la pauta del proceso inconsciente de las emociones que caminan de la sensación hacia la conciencia para convertirse en sentimientos. Así, la felicidad, la tristeza, la ira, el miedo o el asco serían las emociones más universales, según Damasio. Y ciertamente son emociones que todos somos capaces de sentir las sin apercibirnos necesariamente de nuestro estado. Frente a estas emociones, se situarían los sentimientos de euforia y éxtasis, que son manifestaciones de la felicidad, o la melancolía y nostalgia, que son muestras de la tristeza; o el pánico y la timidez, que son manifestaciones del miedo. Y añadiremos nosotros, el enfado, la indignación y la rabia que son manifestaciones de la ira. Y en el lado contrario, siguiendo al Dalai Lama y a Paul Ekman, estarían: el apego, como sentimiento que responde a la manifestación de la identificación, que consideran asimismo una emoción. Entendiendo por apego, una forma de acercamiento o estima. Y por identificación, la sensación de este acercamiento por igualdad de ideales.

Con lo que vemos que existe un camino desde la intimidad emocional, casi neurovegetativa, y su progreso hacia la conciencia (sentimiento) y luego hacia fuera como manifestación externa⁽²⁾, con carácter social o sin él.

Damasio también se refiere a los escritos de William James, “cuyas intuiciones sobre el alma humana –dice– solo han tenido rival en las de Shakespeare y Freud”. Y cita un texto de este autor antiguo muy revelador en el que sigue con su idea ya expresada

⁽²⁾Nota. Si bien hay una cierta dispersión en la catalogación de las emociones, según los autores, Damasio es muy claro y ortodoxo.

sobre el apego de las emociones al estado corporal, por lo que es la mejor forma de definir las: “¿Puede alguien imaginarse el estado de ira sin sentir que el pecho estalla, la cara se ruboriza, los orificios nasales se dilatan, los dientes se aprietan, sin notar el impulso hacia la acción vigorosa? Puede sentirse rabia, en cambio, con los músculos relajados, la respiración calmada y una cara plácida.”

De ahí, precisamente, las investigaciones de Ekman sobre las expresiones faciales ligadas a las emociones que le valió que fueran utilizadas por la policía y avaladas por la Justicia americana.

Damasio es muy aleccionador en la gradación de las emociones de camino hacia la conciencia que las convertirá en sentimientos. Por lo que, de nuevo, este ejemplo nos sirve para abundar en la diferenciación entre sentimientos y emociones y para introducir la diferencia entre emociones primarias y secundarias, según la clasificación de Damasio.

Las emociones primarias son fruto del estímulo de la amígdala (inteligencia emocional) que impulsa al hipotálamo a dar varias respuestas biológicas:

- *Musculares* (con características expresivas como antes hemos comentado: dilatación de las paredes de la nariz, arrugas en la frente, dientes apretados).
- *Endocrinas* (secreciones de glucocorticoides como el cortisol o la noradrenalina, que preparan los músculos para el ataque). Pero en ellas no hay rastro de ninguna respuesta del neocórtex. Están más ligadas a las sensaciones, que son más primarias y más biológicas que las emociones.

En cambio, en las emociones secundarias el estímulo también es analizado por la amígdala, pero ahora también lo es en el proceso del pensamiento y se activan las cortezas prefrontales. Es decir, que no hay plenitud de conciencia o de pensamiento racional, pero existe un enlace entre la amígdala y la corteza prefrontal que camina hacia el neocórtex. Y aunque no hay estado

pleno de conciencia, las redes de la corteza prefrontal responden de manera automática e involuntaria a señales que surgen de la amígdala.

Para ilustrar esto como ejemplo, volveremos a referirnos a la ira como emoción primaria, la rabia o indignación que es secundaria y el enfado que es ya consciente.

Así que habría un pausado y pautado camino entre la emoción y el sentimiento.

Pero, Damasio insiste aún en encontrar sentimientos que no nacen de las emociones y que son los que denomina *sentimientos de fondo*.

Los *sentimientos de fondo* se originan en estados corporales de fondo y no en estados emocionales. Es como decir que dependen más de la bioquímica que del entorno. Con lo cual, el autor parece relacionarlos más con el carácter individual que con una conducta de corte universal. “Con toda probabilidad, dice, son estos sentimientos y no los emocionales, los que experimentamos de manera más frecuente durante la vida”. Y de hecho, son sentimientos más ligados al talante, que es una forma de manifestarse subjetiva o individual, o están más ligados al carácter que también es individual y personal.

Frente a las consideraciones de Damasio, Ekman habla de *estados de ánimo* que, como hemos apuntado, pueden ser fruto o consecuencia del entorno o de la propia biología. Los que serían fruto de la biología coincidirían con los *sentimientos de fondo*.

El concepto de estados mentales se refiere, en general, a emociones, sentimientos o estados de ánimo pasajeros; mientras que *perfil emocional* es un concepto que se refiere a la tendencia individual, a un tipo de comportamiento o estado de ánimo habitual, ligado a la personalidad.

EDUCACIÓN Y VIVENCIAS. LOS MODELOS FAMILIARES COMO REFERENCIA

Todos los expertos de las distintas escuelas psiquiátricas y psicológicas coinciden en la gran importancia de las vivencias infantiles en el desarrollo de la personalidad de los individuos. Por ejemplo, se sabe que un hijo de un maltratador será seguramente maltratador o que tiene todos los puntos para serlo. O que un niño que sufre gritos y maltratos será un gran inseguro. Son facetas educativas que marcan ineludiblemente con unos rasgos que permanecen y que no solo afectarán al carácter de este individuo, sino también a su personalidad porque le inducen a un perfil emocional. En cambio, un niño que es educado con cariño y paciencia será un hombre con buena autoestima y con un buen equilibrio.

La personalidad de los individuos tiene dos grandes componentes: el genético o hereditario y el ambiental que radica particularmente en la educación o trato recibido en los primeros años de vida. Y aunque es cierto que el carácter va cambiando a lo largo de la vida porque todas las vivencias van modulando nuestro carácter, la personalidad se define en los primeros años de vida. Y dicen que todo el ambiente influye en esta formación individual, desde los ruidos escuchados en los primeros meses de vida en el seno materno, hasta el habla.

Los psicoanalistas de la escuela lacaniana (de Lacan) dicen que el habla es como una gran válvula de escape que permite un desahogo que induce a que los sucesos no provoquen al niño tanto

impacto como lo hacen antes del habla, momento de su vida en la que el pequeño está en constante observación en su aprendizaje, y sin tanta posibilidad de rebeldía o escape por su incapacidad para expresarse de manera más comprensible.

El estudio del comportamiento del niño desde que nace hasta la adolescencia, en que se considera formada su personalidad, incluye el análisis de sus características físicas, su capacidad cognitiva y motora, y también su disposición de aprendizaje (habilidades), así como su nivel o capacitación lingüística (vocabulario y capacidad para expresarse, oralmente o por escrito). Sin olvidar su capacidad perceptiva (agudeza de sus sentidos y rapidez de captación de los mismos). Esto implicaría lo que solemos catalogar como niño listo o no. Porque el grado de inteligencia será una capacidad posterior que incluye la habilidad de razonamiento, capacidad de análisis y síntesis. Y también habremos de considerar sus habilidades de relación social o capacidad de comunicación, a pesar de no contar con el habla en los primeros tiempos, el niño se relaciona y se comunica como puede. Otra habilidad a considerar es su mayor o menor dominio de una situación o la capacidad de expresión de sus emociones y también el control de las mismas.

Cada vez hay una mayor tendencia a considerar la importancia de la educación de las emociones. No solo a inhibirlas como se ha hecho hasta el siglo pasado en que las madres y los padres les decían a sus hijos varones que “los niños no lloran”, que “eso era cosa de niñas”, sino a encauzar el dominio de las emociones, controlar la ira, desplegar afectos sin avasallar, y en definitiva, Paul Ekman y S.S. el Dalai Lama hablan de crear gimnasios mentales que se ocupen de la modulación de la salud de la mente, lo mismo que los gimnasios actuales se ocupan de la modulación y salud corporal.

Sin embargo, esta es una postura muy de vanguardia, poco frecuente. Por el contrario, las dos grandes cuestiones siempre en litigio entre los profesionales expertos en el estudio de la psicología infantil son: el porcentaje de responsabilidad que corresponde al

bagaje genético o hereditario y el que corresponde al educativo o ambiental.

Las experiencias han demostrado la mayor importancia del ambiental por encima del genético porque se han hecho experiencias con mellizos adoptados por familias distintas y en sus capacidades y personalidad se ha puesto de manifiesto el alto valor de la educación y el importante rol de la familia adoptiva.

Lo cierto, sin embargo, es que ambas influencias (genética y ambiental) se suman e interactúan. Las primeras supondrían la tendencia y las segundas definirían y modularían esta tendencia.

Sin embargo, hoy la sistémica ha venido a aportar otras visiones de la familia y de la herencia, porque los partidarios de las constelaciones familiares aseguran que las actitudes también se heredan. Con lo cual vienen a reforzar el valor de la carga genética.

Historia

Platón y Aristóteles escribieron sobre la infancia. Pero el gran filósofo de la infancia fue Jean-Jacques Rousseau, quien fue el primero que sostuvo el gran valor de la educación. Platón defendía que los niños nacen ya dotados de habilidades específicas que su educación puede y debe potenciar. Sus puntos de vista siguen hoy vigentes en la idea de respeto a las diferencias individuales ante una misma educación.

Sin embargo, Aristóteles propuso métodos de observación del comportamiento infantil, que fueron precursores de los que hoy aplican los investigadores.

Durante varios siglos después, apenas hubo interés por el estudio del niño, al que se veía como un adulto en miniatura, hasta que en el siglo XVIII el filósofo francés Jean-Jacques Rousseau se hizo eco de las opiniones de Platón, postulando que los niños deberían ser libres de expresar sus energías para desarrollar sus talentos especiales. Esta perspectiva sugiere que el desarrollo

normal debe tener lugar en un ambiente no restrictivo ni punitivo como se había hecho durante toda la Edad Media, sino de apoyo al muchacho, idea que hoy nos resulta muy familiar.

El estudio científico

En el siglo XIX, la teoría de la evolución dio un fuerte impulso al examen científico del desarrollo infantil. Darwin hizo hincapié en el instinto de supervivencia de las distintas especies, lo que provocó el interés por la observación de los niños por conocer los distintos modos de adaptación al entorno, como medio también de conocer el peso de la herencia en el comportamiento humano. Estos estudios tuvieron un valor científico limitado por su falta de objetividad, dado que no se contaba con tests ni parámetros capaces de medir lo que se observaba e incluso se desprende de los mismos que los trabajos se hacen con una cierta incapacidad para describir adecuadamente los comportamientos observados, haciendo imposible la validación de estos estudios u observaciones.

Sin embargo, Darwin puso los cimientos de posteriores investigaciones. Muchos neurocientíficos estadounidenses, como Paul Ekman citan continuamente a Darwin en sus escritos y lo convierten en fuente de inspiración para traspolar los descubrimientos darwinianos a los humanos.

La investigación científica sobre el desarrollo infantil hizo grandes progresos a comienzos del siglo XX. Uno de los mayores estímulos sería la introducción, en 1916, por parte del psicólogo estadounidense Lewis Terman, del test de inteligencia, conocido hoy como test de Stanford-Binet, que condujo a una serie de estudios sobre el desarrollo intelectual del niño. En la década siguiente, un grupo de científicos estadounidenses comenzó a realizar observaciones de carácter longitudinal, a gran escala, de los niños y sus familias: el mismo niño era seguido, observado y examinado durante un cierto periodo de su desarrollo. El psicó-

logo estadounidense Arnold Gesell creó un instituto de investigación en la Universidad de Yale con el único objetivo de estudiar a los niños, analizando su comportamiento a través de filmaciones. Además de introducir esta técnica, Gesell aplicó el método cruzado por secciones, en el que distintos niños son observados a varias edades diferentes, planteando por primera vez un desarrollo intelectual por etapas, semejantes a las del desarrollo físico infantil.

Los resultados reunidos durante un periodo de veinte años ofrecieron información abundante sobre los esquemas y las cifras claves en el desarrollo evolutivo, del que también se señalaron pautas, según la edad, para una amplia variedad de comportamientos. Estas normas serían empleadas tanto por los profesionales de la educación como por los médicos pediatras o por los padres, para valorar el desarrollo de sus hijos. El problema de estos estudios basados en la observación fue que, al tomar como punto de partida la evolución y la genética, no hicieron referencia a las variables ambientales, que fueron prácticamente excluidas de los trabajos sobre la inteligencia. Sin embargo, posteriormente, los estudios de seguimiento evolutivo de gemelos homocigóticos, adoptados por distintas familias, vino a señalar la importancia del entorno educativo y afectivo.

Estudios ambientales

Mientras la observación científica vivía sus mejores momentos, otros investigadores escribían sobre la función del ambiente en el desarrollo y comportamiento infantiles. Sigmund Freud hizo hincapié en el efecto de las variables ambientales en el desarrollo, e insistió especialmente en la importancia del comportamiento de los padres durante la infancia, fundando toda una corriente y estableciendo una serie de teorías básicas sobre el desarrollo de la personalidad que aún hoy influyen en los psicólogos infantiles.

El psicólogo estadounidense John B. Watson, uno de los fundadores y el principal representante del conductismo, insistió también en la importancia de las variables ambientales en la educación y desarrollo de los niños. De manera que consideró cada una de las variables educativas analizadas como estímulos progresivamente asociados que condicionaban a diferentes respuestas, las cuales se aprenden y modelan según se reciban refuerzos positivos (recompensas) o negativos (castigos), o simplemente no hay estímulos de ningún modo, si el niño no cuenta con la atención debida por la ausencia de refuerzos tras una ejecución o la demostración de una habilidad o capacidad.

Esta perspectiva, que tuvo en la década de 1950 un gran impacto en las investigaciones, negaba casi totalmente la influencia de variables biológicas o predisposiciones innatas, lo cual fue una manera de enfrentarse a la teoría totalmente biologista que defendía el valor de la herencia.

A criterio de esta escuela ambiental, la mente del recién nacido era una especie de 'hoja en blanco' sobre la que los diferentes comportamientos vendrían determinados por las circunstancias ambientales que recibiera en función de sus experiencias, por lo que las diferencias entre los distintos individuos serían fruto únicamente de esas distintas experiencias a lo largo de su infancia.

A comienzos de la década de 1960, la atención se volcó en los estudios del psicólogo suizo Jean Piaget, quien desde los años veinte había escrito sobre el desarrollo cognitivo del niño. Piaget denominaba a su ciencia como *epistemología genética* (estudio del origen del conocimiento humano) y sus teorías dieron lugar a trabajos más avanzados y profundos, con más entidad teórica en psicología infantil. Estos trabajos utilizan tanto métodos de observación como experimentales y, teniendo en cuenta el comportamiento, integran variables biológicas y ambientales. Podemos afirmar que la actual psicología evolutiva tiene sus orígenes en la teoría de la evolución darwiniana, pero también incorpora las preocupaciones de Watson y los conductistas por las influencias ambientales y las de Piaget.

Lenguaje

La capacidad para comprender y utilizar el lenguaje es uno de los principales logros de la especie humana. Una característica asombrosa del desarrollo del lenguaje es su velocidad de adquisición: la primera palabra se aprende hacia los 12 meses, y a los 2 años de edad la mayoría de los niños tienen ya un vocabulario de unas 270 palabras, que llegan a las 2.600 a la edad de 6 años. Es casi imposible determinar el número de construcciones posibles dentro del lenguaje individual. No obstante, los niños construyen frases sintácticamente correctas a los 3 años y construcciones verbales muy complejas a los 5 años.

Este extraordinario fenómeno no puede explicarse simplemente desde la teoría del aprendizaje, lo que ha llevado a establecer otras hipótesis. La más destacada es, posiblemente, la del lingüista estadounidense Noam Chomsky, quien planteó que el cerebro humano está especialmente estructurado para comprender y reproducir el lenguaje, por lo que no requiere aprendizaje formal, y se desarrolla al entrar el niño en contacto con él. Aunque los psicolingüistas del desarrollo no están de acuerdo con todos los conceptos de Chomsky, sí aceptan los sistemas lingüísticos mentales especiales. Los teóricos del lenguaje especulan con la relación entre el desarrollo cognitivo y el lenguaje, asumiendo que este refleja los conceptos del niño y se desarrolla al mismo tiempo que adquiere conceptos más profundos. Pero hoy en día está admitido que el aprendizaje del lenguaje se inicia en el seno materno y que el feto oye a la madre y aprende. Precisamente, el método Tomatis se basa en este aprendizaje y ha desarrollado un sistema por el que convierte, a través de un aparato inventado por este otorrinolaringólogo francés, una dicción normal, en la que oíría un feto en el seno materno; ya que a criterio de este experto, el niño solo recibe los sonidos agudos y los graves no le llegan, así se salvaría de los ruidos intestinales y de las pulsaciones del corazón de la madre para no inquietarlo. Alfred Tomatis (1920-2001) distinguía esencialmente entre *oído* y *escucha* como con-

ceptos distintos, clave del aprendizaje. Porque, volviendo al proceso mental, resultaría que el oír es un acto sensorial que puede ser inconsciente, mientras que la escucha es un acto sensorial consciente y voluntario. De ahí se derivaría la importancia de la escucha para aprender, capacidad que parece afectada en los niños hiperactivos, en los que la aplicación del método Tomatis forma parte de las terapias de elección. También se aplica para aprender un idioma en edad adulta o para la superación de bloqueos psicológicos que se supone que tienen su fundamento en la etapa del desarrollo fetal.

Los neurocientíficos, en sus investigaciones a través de resonancia magnética con positrones, han localizado los hemisferios cerebrales o área específica del lenguaje que está ubicada en la circunvolución frontal inferior entre las ramas anterior y ascendente y las ramas ascendente y posterior de la cisura lateral. Se denomina *área de Broca*. Se trata de una importante área del hemisferio izquierdo o dominante y su ablación da como resultado la falta de lenguaje. En cambio, la ablación realizada en la región del hemisferio no dominante no tiene efectos sobre el lenguaje. El lenguaje o la formación de palabras se ha visto que se produce por conexiones de estos neurocircuitos cerebrales con las áreas motoras adyacentes, músculos de la laringe, de la boca o de la lengua.

Formación de la personalidad

Las teorías de la personalidad intentan describir cómo se comportan las personas para satisfacer sus necesidades físicas y fisiológicas. La incapacidad para satisfacer tales necesidades crea conflictos personales. En la formación de la personalidad, los niños aprenden a evitar estos conflictos y a manejarlos cuando inevitablemente ocurren. Los padres excesivamente estrictos o permisivos limitan las posibilidades de los niños al evitar o controlar esos conflictos.

Una respuesta normal para las situaciones conflictivas es recurrir a los mecanismos de defensa, como la racionalización o la negación (por ejemplo, rechazando haber tenido alguna vez una meta u objetivo específico, aunque sea obvio que se tuvo). Aunque todos hemos empleado mecanismos de defensa, debemos evitar convertirlos en el único medio de enfrentarnos a los conflictos, porque el huir no es resolver, como no lo es el inhibirse. Un niño con una personalidad equilibrada, integrada, si se siente aceptado y querido, ello le permite aprender una serie de mecanismos apropiados para manejarse en situaciones conflictivas.

Sin embargo, como apuntábamos anteriormente, hoy en día cada vez está mayormente asumido por parte de los expertos, la necesidad de una educación emocional encaminada hacia la sabiduría emocional. No es de extrañar la proliferación y éxito actual de los libros de autoayuda como reconocimiento implícito de la mayoría de los adultos de su falta de preparación para el control de las emociones, cuestión que se evidencia en los sucesivos fracasos de convivencia cotidiana de las parejas.

Inteligencia y aprendizaje

La inteligencia podría definirse como la capacidad para operar eficazmente con conceptos verbales abstractos. Esta definición se refleja en las preguntas de los tests de inteligencia infantiles. Dos de los más conocidos, el Stanford-Binet (ya enumerado) y el Weschler Intelligence Scale for Children (más conocido por WISC, versión infantil de la WAIS –Weschler Adult Intelligence Scale–, la prueba individual de inteligencia más famosa) se usan tanto para medir el desarrollo intelectual del niño como para predecir sus resultados académicos. Debido a que el aprendizaje escolar depende, al parecer, de la capacidad de razonamiento verbal, el contenido de estos tests es muy apropiado, porque con ellos se demuestra la relación que hay entre los resultados de los tests de inteligencia y el éxito escolar. Sin embargo, las predicciones ba-

sadas exclusivamente en los tests de este tipo resultan imperfectas, porque estos tests no miden la motivación de los niños o sus conocimientos y ni siquiera sus capacidades. Por lo que la valoración es incompleta. Por otro lado, se ha cuestionado que los tests de inteligencia sean apropiados para niños de minorías étnicas, que pueden no responder adecuadamente a ciertos ítems debido a diferencias culturales o a la falta de comprensión del lenguaje empleado. Por ello, los tests de inteligencia deben interpretarse con sumo cuidado, dentro de un proceso de evaluación psicológica completo y profesional, y nunca de forma aislada, con capacidad explicativa y/o predictiva absoluta.

Relaciones familiares

Se ha visto últimamente un gran aumento de la violencia infantil y de adolescentes, de manera que hasta las chicas se citan para pelearse, con resultado de muerte en algunos casos, como parece derivarse del asunto de las dos muchachas de Seseña (Toledo), donde resultó encontrada muerta desangrada y en un foso Cristina Martín, seguramente como consecuencia de las heridas provocadas por su oponente, que no le dio auxilio.

Fueron asimismo adolescentes los que quemaron viva, en Barcelona, a una mujer mendigo echándole algo encendido mientras descansaba. Y en Ribadeo, otros adolescentes lanzaron una pelota ardiendo a una mujer de un quiosco de dulces y periódicos que le provocó quemaduras en el 40% de su cuerpo.

En Inglaterra las peleas entre bandas de adolescentes son algo cotidiano, de modo que muchas ambulancias ya son múltiples con dos pisos para llevarse los en grupo.

Hemos visto asimismo muchos casos de acoso escolar hasta el punto de provocar el suicidio del acosado.

Es difícil prever las causas de tales comportamientos, pero hay una evidencia: son chicos y chicas independientes y cuyos padres no les controlan.

Por tanto, si estamos ante un periodo de violencia de los mayores, con frecuentes muertes de mujeres en manos de sus parejas, y con una violencia manifiesta en la adolescencia, ¿qué nos espera si no tratamos de encauzar a estos adolescentes o jóvenes?

- Hay otra cuestión para la que no tenemos respuesta: su futuro.

Sabemos que la violencia está muy relacionada con las frustraciones. Y vemos que muchos jóvenes que no han sido buenos estudiantes no encuentran trabajo y se adscriben permanentemente en las filas de parados subsidiarios. No hay que obviar que son gente con una gran frustración y una gran energía contenida que pueden dejar libre en cualquier momento y que aprovechan las peleas para hacerlo. En la mayoría de casos se trata de bandas callejeras formadas por niños o adolescentes con falta de atención paterna. Y en su mayoría, pertenezcan a bandas o no, los muchachos violentos son tipos con falta de cariño y atención paterna.

Socialización

El proceso mediante el cual los niños aprenden a diferenciar lo aceptable (positivo) de lo inaceptable (negativo) en su comportamiento se llama socialización. Se espera que los niños aprendan, por ejemplo, que las agresiones físicas, el robo y el engaño son negativos, y que la cooperación, la honestidad y el compartir son positivos. Algunas teorías sugieren que la socialización solo se aprende a través de la imitación o a través de un proceso de premios y castigos.

Sin embargo, las teorías más recientes destacan el papel de las variables cognitivas y perceptivas, del pensamiento y el conocimiento, y sostienen que la madurez social exige la comprensión

explícita o implícita de las reglas del comportamiento social aplicadas en las diferentes situaciones tipo. Aunque sin despreciar el valor de las vivencias y de los modelos paterno y materno.

La socialización también incluye la comprensión del concepto de moralidad. El psicólogo estadounidense Lawrence Kohlberg ha demostrado que el pensamiento moral tiene tres niveles: en el inferior, las reglas se cumplen sólo para evitar el castigo (nivel característico de los niños más pequeños); y en el superior, el individuo comprende racionalmente los principios morales universales necesarios para la supervivencia social. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que la comprensión de la moralidad a menudo es incoherente con el comportamiento real, por lo que, como han mostrado algunas investigaciones empíricas, el comportamiento moral varía en cada situación y es impredecible. Pero los niños piden coherencia, algo que muchas veces no les dan los mayores como ejemplo.

Y esta falta de coherencia se la encuentran de mayores en la política, en la que ven prevalecer los intereses de partido por encima de los intereses generales de un pueblo o estado. O bien vemos todos prevalecer los intereses económicos de los estados por encima de los derechos humanos y de nacionalidad independiente de los pueblos que están sometidos a un estado subyugador.

Los teóricos del liderazgo apuntan que el verdadero líder ha de tener espíritu de servicio a la comunidad y que es precisamente esta capacidad la que suele faltar en los que ejercen de líderes sin serlo. Así nos encontramos con cabecillas de partido que han conseguido su puesto a través del sistema de escalado, pisando o dando codazos a compañeros y vendiendo su alma al diablo. Una forma de actuación que va de lo antisocial a lo patológico.

Tendencias actuales

Los psicólogos infantiles continúan interesados en la interacción de los condicionantes biológicos y las circunstancias am-

bientales que influyen en el comportamiento y su desarrollo, en el papel de las variables cognitivas en la socialización, especialmente en la adopción del rol sexual correspondiente, y en la comprensión misma de los procesos cognitivos, su adquisición y evolución. Actualmente los psicólogos están de acuerdo en que determinados factores biológicos de riesgo, como el peso escaso en el momento del nacimiento, la falta de oxígeno antes o durante el mismo y otras desventajas físicas o fisiológicas son importantes en el desarrollo y en el comportamiento posterior del individuo.

Diversos estudios longitudinales tratan de determinar cómo los factores de riesgo afectan a las experiencias infantiles, y cómo las diferencias en estas experiencias afectan a su comportamiento. Estas investigaciones aportarán nuevos métodos de ayuda a los niños con factores de riesgo para su mejor desarrollo.

Por otro lado, la función de las variables cognitivas en el aprendizaje de los roles sexuales y los estereotipos sobre las diferencias sexuales entre los niños están en proceso de investigación, aunque solo se han localizado pequeñas diferencias: por ejemplo, las niñas suelen ser mejores en las actividades que requieren capacidades verbales, y los niños en las que dependen de capacidades matemáticas; también se ha dicho que las mujeres tienen una mayor capacidad de hacer varias cosas a la vez, mientras que los varones se dedican solo a una, en el mismo tiempo. Tampoco está claro cómo interactúan las condiciones innatas con las circunstancias ambientales para producir tales diferencias, aunque se han observado diferencias en los hemisferios cerebrales masculino y femenino, de manera que las hembras tienen más desarrollada el área relacional y del lenguaje. Pero se recurre, asimismo, a una explicación antropológica de estas diferencias, como los roles que desde siglos han desempeñado hombres y mujeres, ellas cuidando de la prole y del hogar y vigilando la entrada de animales salvajes a la cueva y estando atentas a su vez al fuego, y ellos cazando y teniendo que saber orientarse para volver a casa.

Sin embargo, estos roles sexuales tan bien definidos en nuestra cultura hasta hace bien poco, han sufrido una presión favorable para el cambio de pautas que está rompiendo poco a poco los estereotipos, permitiendo que un individuo, con independencia de su sexo, cambie o adapte su comportamiento a las exigencias de las situaciones específicas con las que se enfrenta.

No olvidemos que, en la actualidad, esos roles sexuales, antes muy bien definidos socialmente, cada vez están afortunadamente más diluidos. No solo es siempre la mamá la que baña a los niños, sino que el papá también suele hacerlo. Y no siempre es la mamá la que cocina, como antaño, sino que el papá suele hacerlo o debe hacerlo. Y lo mismo ocurre con la compra o con la responsabilidad económica. Unas veces se acude al papá y otras a la mamá. Y en algunos casos, hay solo uno en casa. No olvidemos asimismo la proliferación de familias monoparentales, en las que la mamá suele hacer de todo y el papá solo forma parte de las diversiones de fin de semana. Aunque, hay que reconocer que, cada vez más, en las familias monoparentales, padre y madre separados comparten la patria potestad y la educación de los hijos.

Conclusiones desesperanzadoras

Sin embargo y a pesar de todos estos avances teóricos, la realidad es la que es. Y a menudo la prensa nos aporta terribles noticias en las que los pequeños son víctimas del rencor paterno o son sufridores cotidianos de los maltratos, tanto de padres como de parejas de las madres.

- ¿Y qué harán estos pequeños cuando sean mayores?
- Posiblemente seguir el ejemplo que han vivido.

Y lo verdaderamente triste es que la sociedad no se apercibe de este sufrimiento cotidiano de estos niños. Los maestros observan una incapacidad del niño para seguir una clase pero igno-

ran y a veces no indagan suficiente la causa, porque están sumergidos en sus propios problemas.

Porque lo grave es que cada país europeo, a pesar de contarse entre los desarrollados, tiene su secuela de mujeres y niños maltratados. En España, por ejemplo, uno de cada 1.000 niños sufre maltrato en el seno de su familia. Lo cual nos reporta a que más de 800.000 menores son testigos de maltrato a sus madres o receptores de los mismos. Este fue el mensaje del Delegado del Gobierno para la Violencia de Género, Miguel Lorente, en el I Foro Internacional Juventud y Violencia de Género que se celebró en Barcelona en diciembre de 2009. Y el grave problema es que estos niños se educarán en la convicción de que los problemas se resuelven con violencia y las niñas asumirán que es algo que no hay más remedio que soportar.

— Y naturalmente, eso no es así.

La mayoría de los menores maltratados forma parte de una familia tradicional, aunque hay mujeres separadas que consienten o parecen ignorar el maltrato de su pareja a sus hijos, comunes o no. Los padres o padrastros suelen ser consumidores de alcohol o drogas y en este estado son violentos, pegan a su pareja o a sus hijos o abusan sexualmente de unos y otras.

Un informe del Centro Reina Sofía de Valencia, presentado por su director, José Sanmartín, aseguraba que de cada diez expedientes, en seis, la autora del abandono de los hijos es la madre. Pero son los padres los que propinan palizas y abusos sexuales. Una de cada cinco madres sufre maltrato, en muchos casos porque se trata de mujeres sin recursos que no tienen a dónde ir ni cómo mantenerse.

El director del Centro Reina Sofía explicaba que entre un 20 y un 40% de los casos de maltrato se producen en las grandes ciudades que tienen entre 20.000 y 50.000 habitantes. Por comunidades autónomas: Ceuta y Melilla están en la cabeza del maltrato, lo que se traduciría en una lectura que nos acerca a la influencia

cultural en esta causa, en la que la religión musulmana tanto tiene por responsabilizarse. Le seguirían Asturias y Baleares en la violencia contra la infancia. Sin embargo, los abusos sexuales se concentran en las regiones mediterráneas y el País Vasco. Pero el caso es que las cifras arrojan que de cada 10.000 niños, 17 son maltratados, según otro estudio realizado por la Fundación ANAR, que revela que las víctimas son particularmente las niñas. El estudio se basó en 14.114 llamadas telefónicas, ya que esta fundación tiene un teléfono de atención al menor. El mayor número de llamadas procedió de Madrid, Asturias, León y Castilla y Ceuta y Melilla

La víctima de maltrato físico y psíquico que pide ayuda suele ser una chica (64,3% de las llamadas), más que un chico (35,7), aunque en el caso del abandono las cifras se igualan. Sin embargo, en el caso del abuso sexual la proporción de chicas triplica a la de niños abusados. Según el estudio, los adolescentes de entre 14 y 17 años representan el 41% de las llamadas de maltrato, pero el abandono es mayor entre los niños de entre 0 y 5 años.

Otros estudios señalan que los niños expuestos a violencia de género, como apuntábamos, sufren diversas anomalías: desde retraso escolar, con todas las consecuencias que esto comporta, hasta trastornos de carácter psicológico y conductual o de carácter cognitivo profundo. Suelen ser niños que se muestran irritables, por lo que comentábamos, de que tienen permanentemente disparado su estado de "alerta". Y son por ello rebeldes y agresivos con bajo rendimiento escolar.

Un estudio reciente ha venido a reportarnos de nuevo a la genética porque el psicólogo Avshalom Caspi y su equipo de colaboradores de la Universidad de Wisconsin-Madison descubrieron que existe un gen que multiplica por cuatro las posibilidades de que un niño maltratado sea maltratador o se convierta en un adulto violento.

Según sus observaciones, publicadas en la revista *Science*, la presencia o no del gen que regula los niveles cerebrales de una

enzima conocida como monoaminaoxidasa A (MAO A), cuya función es eliminar ciertos neurotransmisores (sustancias químicas segregadas por las neuronas) que suelen acumularse en exceso entre las neuronas, es determinante en las posibilidades de violencia o agresividad.

Los científicos de la Universidad de Wisconsin-Madison descubrieron que si un niño maltratado tiene niveles bajos de esta enzima en su cerebro es mucho más probable que se convierta en un criminal. Y, por el contrario, si sus niveles cerebrales de esta enzima son relativamente altos existen muchas menos probabilidades de que se comporte de una forma agresiva cuando se haga mayor.

El estudio se realizó entre 442 niños de los que se hizo un seguimiento desde su nacimiento y hasta los 26 años. Los científicos analizaron las variantes del gen que regula la producción de la enzima MAO A en el cerebro de estos niños, y al mismo tiempo comprobaron si a lo largo de su infancia fueron maltratados por sus progenitores u otros adultos. Y cuando estos chicos cumplieron 11 años, un 36% había sido maltratado a lo largo de su infancia. Y en este grupo de jóvenes maltratados, un 85% de los chicos que además tenía niveles cerebrales bajos de la enzima MAO A se convirtió en adulto violento. Algunos de ellos incluso habían sido detenidos por cometer robos, violaciones o agresiones.

Sin embargo, los niños maltratados que tenían niveles mucho más altos de esta enzima MAO A, en el cerebro, generalmente no tenían comportamientos violentos cuando se convirtieron en adultos.

La conclusión de los investigadores es que un nivel cerebral bajo de la enzima MAO A deja a un niño biológicamente indefenso ante el maltrato de sus progenitores o cuidadores, como si su sistema de defensa estuviera anulado. Y le lleva a reproducir con mucha más frecuencia, ya en estado adulto, estos mismos comportamientos.

PSICOBIOLOGÍA DE LA IRA

Los humanos, como todos los animales, estamos preparados para la defensa. La ira es la emoción que precede a la acción de defensa. Se trata de un mecanismo biológico humano en paralelo al de cualquier animal. Pero la ira puede ser consecuencia de una frustración que no es fruto de una agresión aunque la interpretemos como tal.

El Dalai Lama, en el libro mencionado, nos advierte de que el sentimiento de frustración es muy peligroso porque es generador de ira. Y que puede que lo sintamos a menudo si idealizamos un objetivo o una persona y topamos con la cruda realidad. Pero no hay agresión por parte de esta persona, simplemente no ha llegado al punto en el que le habíamos puesto el tablón. Y entonces hay que plantearse que la culpa no es suya sino nuestra. Y lo mismo ocurre si nos ponemos objetivos que están por encima de nuestras posibilidades. La frustración es solo consecuencia de la falta de sentido de la realidad. Así que estamos frente a una ira gratuita.

Nuestra culturización nos ha preparado para reprimirnos y dar una respuesta culta. Así que, en muchos casos en los que saltaríamos al cuello de nuestro adversario, la corriente nerviosa que llega a nuestro consciente nos lleva a reprimirnos por razones culturales o sociales y no utilizamos nuestro sistema de defensa o de huida. Pero esta represión ocasiona una situación de estrés por la contención del organismo en un momento en que se ha capacitado para la lucha, como respuesta natural, biológica y de de-

fensa, que es la respuesta neurovegetativa, clásicamente animal. Es, pues, como si nuestro sistema consciente y racional reprimiera a nuestro sistema emocional y al neurovegetativo que juntos aspiraban a una respuesta distinta. Aunque también es cierto que, en ocasiones, puede más el instinto animal que el cultural y se da rienda suelta a la cólera como expresión de la ira. Y esta cólera puede ir acompañada o no de una manifestación de violencia física o verbal.

Y esta sociedad que nos ha preparado o educado para inhibir nuestras emociones, no lo ha hecho respecto al control de las mismas, como decíamos. Nos educan para reprimirlas, pero no para encauzarlas, modularlas, concienciarlas o aceptarlas. Así que necesitamos estos gimnasios mentales de los que hablábamos.

La creatividad nace, en muchos casos, como consecuencia de un proceso de represión de la ira o de la agresividad. Christian Délacampagne (*Psiquiatría y opresión*. Ed. Destino, 1978) asegura, junto a los antipsiquiatras franceses, que la creatividad se nutre de un poso que han dejado en la conciencia las agresiones recibidas. Es lo que denominan *conciencia oscura*.

Paul Ekman admite en *Sabiduría emocional* que el odio que de joven sentía hacia su padre fue el movilizador de su trabajo investigativo. Y hay muchas muestras en este sentido, como por ejemplo el papel generador de la Guerra Civil española, en su bombardeo a Guernica, de la obra del mismo título de Picasso. Hay asimismo constancia de que los estados represivos son posos de una gran creatividad. La etapa franquista española, en sus últimos tiempos fue generadora de una gran movimiento creativo, tanto en el Arte, con el nacimiento de muchos artistas y grupos creativos, como en la Música, con proliferación de cantautores y en Cataluña, la “Nova Cançó”.

La auto-represión o inhibición es el primer nivel humano culturizado, ya que el instinto animal nos haría responder y atacar. Y el segundo nivel de culturización sería convertir esta carga agresiva en cultural transformándola en un nivel movilizador de ideales: bien a través de la creatividad, de la investigación (que es

también creativa) o del humor. Esta movilización se fundamenta en una especie de metamorfosis por la que la agresividad se convierte en obra cultural.

Herbert Marcuse, en *Eros y civilización*, dice que la civilización nació el día que el hombre primitivo, en lugar de comerse la fruta que acababa de coger del árbol, se la guardó (acto de represión) y la llevó a su cueva para plantarla delante de su casa.

Con lo que el autor admite que la cultura se inicia con un acto de inhibición.

Pero el segundo paso, después de la inhibición, es encauzar el potencial de rabia hacia la cultura.

Por ello se dice que el humor es, a veces, una salida en el límite. Porque la propia represión lo genera. Y que la creatividad es, a veces, una somatización (acto de tomar cuerpo o materializarse) extra-corporal de una agresividad contenida y convertida en cultura a través de un objeto de arte o de la literatura.

Pero volviendo a la capacidad de respuesta a una agresión, Walter Cannon introdujo la expresión “respuesta de lucha o huida” para referirse a las reacciones fisiológicas que nos preparan para los esfuerzos vigorosos que se necesitan para luchar o escapar. Y esta situación neurofisiológica, puramente animal, se relaciona con el estrés. Porque lo cierto es que hay estrés en la provocación de la ira, tanto si esta se manifiesta con cólera como si se reprime; porque lo que se reprime es la acción, pero no los mecanismos neurovegetativos de respuesta, cuyas secreciones ya están en marcha.

Únicamente el aprendizaje y entreno serán capaces de reprimir la respuesta neurobiológica. Es lo que apuntan los autores de *Sabiduría emocional*, ya que se ha observado que los meditadores presentan cambios en los hemisferios cerebrales que se manifiestan en un cierto largo plazo. Y también se ha comprobado que al someterles a estrés, sus palpitations cardíacas son menos intensas que en los sujetos que no han ejercitado la meditación.

Todo esto nos reportaría a admitir que los meditadores, al estar entrenados a ejercer un control de su mente, saben conte-

ner, a través de la respiración concienciada y con atención plena, las secreciones inductoras de estrés o de emociones fuertes, cuya fuerza y tiempo controlan.

Por ello, las técnicas orientales tienen mayor efectividad porque son más neurofisiológicas. Mientras que la mayor parte de las occidentales, son psicológicas, excepción de las de Gestalt que se acercan más a la neurofisiología en lo corporal.

Secreciones neurobioquímicas en el estrés

Como hemos apuntado, si percibimos estímulos negativos o aversivos, nuestro organismo se prepara para dar una respuesta ante la emoción negativa que desencadena el estímulo. Y sabemos que todas las emociones inducen a una conducta de respuesta y que para que ello se produzca el organismo secreta unas sustancias inductoras de esta conducta. Estas sustancias endocrinas se denominan respectivamente hormonas, neurohormonas y neurotransmisores y son secretadas por las glándulas suprarrenales, por el hipotálamo (en el cerebro) o por las neuronas cerebrales, respectivamente.

Todos hemos oído hablar de la *adrenalina* o la *noradrenalina* como sustancias neurotransmisoras, o del *cortisol* como neurohormona, o de los *estrógenos* o la *testosterona*, como hormonas específicas propias de la expresión de la sexualidad.

La *adrenalina* y la *noradrenalina* son las secreciones endocrinas relacionadas con la ira, porque la *adrenalina* afecta al metabolismo de la *glucosa*, que es la que hace que los músculos estén disponibles para el ataque y aumenta asimismo la presión sanguínea. Y la *noardrenalina* es secretada por el cerebro (en el hipotálamo) como neurotransmisor que actúa en las situaciones estresantes.

Según Neil R. Carlson, probablemente la liberación cerebral de *noardrenalina* se debe a la activación de una vía que va desde el núcleo central de la amígdala (o núcleo del sistema límbico o de

las emociones) a las regiones del tronco encefálico que secretan esta hormona.

La otra hormona relacionada con la ira es el *cortisol*, un esteroide secretado por las glándulas suprarrenales. Se trata de un glucocorticoide que ejerce importantes efectos sobre el metabolismo de la glucosa porque ayuda a degradar las proteínas y convertirlas rápidamente en glucosa para que haya importantes fuentes de energía que aumenten el flujo sanguíneo y estimulen la capacidad de respuesta.

Los glucocorticoides, por tanto, hacen algo más que disponer a un animal u hombre/mujer a una respuesta certera ante una situación de estrés, sino que le ayudan también a sobrevivir. Porque se ha comprobado que si se extraen las glándulas suprarrenales a una rata y no puede producir *cortisol*, se vuelve mucho más sensible a las situaciones de estrés y ante una misma situación estresante, una rata normal la supera y sobrevive y la que no posee glándulas suprarrenales muere. De hecho, los médicos proporcionan glucocorticoides a los individuos que han sufrido este tipo de intervenciones por cualquier motivo.

Por tanto, nos damos cuenta de que el circuito de secreciones neurobioquímicas es exquisito. Hay una preparación mental (noradrenalina) y otra neuromuscular (cortisol/glucocorticoides). Entre las dos, nos hacen fuertes mental y muscularmente.

Efectos del estrés sobre la salud

- Pero, ¿qué pasa si nos reprimimos y no utilizamos estas fuentes secrecionales preparatorias para la lucha?
- Pues que actúan a nivel interno y crean desarreglos.

Estamos frente a una situación de estrés que puede ser momentáneo o continuado y latente o traumático.

Muchas personas sometidas a situaciones estresantes y durables han acabado con enfermedades somáticas y mala salud. Pero

también otras que han sufrido un estrés ocasional no durable, consecuencia de una situación crítica, han enfermado. Es el caso de infartos que pueden ser causados por un trauma momentáneo. Se ha denominado estrés post-traumático el que soportan individuos que han sido sometidos a una situación extrema. Es el caso de las mujeres violadas o sometidas a maltrato o los soldados que han sufrido los horrores de una guerra.

Sin embargo, en aquellos otros que han estado en un campo de concentración, podemos estar hablando de situaciones de estrés contenido y durable o crónico. Y se ha demostrado que el estrés está relacionado con la secreción de *cortisol*. Asimismo, se ha comprobado que en el estrés postraumático de personas secuestradas o que han estado sometidas durante mucho tiempo a tensiones, sus secreciones de *cortisol* están condicionadas, lo mismo que sus neurocircuitos cerebrales que responden con ataque a la mínima alarma o que sus secreciones se preparan porque se dispara la alarma y en cambio se reprimen conscientemente y no realizan el ataque. O también puede darse, como comentábamos, la situación de una alarma inexistente o inventada, pero que ellos creen real.

En casos de situaciones de estrés continuado, la presencia constante de glucocorticoides puede producir un daño cerebral, especialmente en el hipocampo. Se ha hallado este daño en veteranos de guerra en los que la reducción del volumen del hipocampo es hasta del 20%, siendo esta reducción porcentual a las batallas presenciadas o combates experimentados.

Por lo que el estrés pos-traumático continuado en un niño que sufre malos tratos constantes puede provocar anomalías en su capacidad de respuesta cerebral, afectar su capacidad lingüística o su capacidad para controlar los esfínteres o presentar dolores de cabeza o de estómago y, desde luego, afectar su conducta y su personalidad.

Así que, posiblemente, algunos individuos violentos hayan tenido vivencias infantiles de malos tratos o con frecuente estrés post-traumático o hayan sido sometidos a situaciones de estrés

que ocasionen que, de mayores, reaccionen con violencia o con mayor rapidez, por miedo a ser agredidos o por alguna anomalía neurofisiológica cerebral que afecte su coordinación neurobioquímica.

Aunque claro está que no hay que olvidar que el mayor porcentaje de violentos los proporciona la cultura, la religión o la ideología y que seguramente son biológica y psicológicamente normales.

Situaciones de estrés

La vida cotidiana de hoy nos sumerge en muchas situaciones de estrés ocasional o continuado. El miedo, como emoción negativa, en cualquiera de los casos, produce estrés como estado fisiológico negativo consecuente con esta emoción o sentimiento. Y en particular si estamos frente a un miedo continuado. Como el que produce la precariedad laboral en la que se mueven muchas familias. Y por ello, muchas revistas profesionales de Psiquiatría y de Psicología han puesto de moda un nuevo tema: “Los trastornos mentales y percances de salud ligados a la precariedad laboral”.

Se trata de un profundo debate médico y sociológico. Porque los psiquiatras y psicólogos empiezan a notar en sus consultas una avalancha de “depresiones” o de enfermedades corporales de origen psíquico que ven relacionadas con el estado de ansiedad provocado por la falta de estabilidad laboral y económica de mucha gente. Pero este estado de ansiedad casi siempre está precedido de una fase de estrés debida a un continuo vivir con el “ay” en el cuerpo.

Lo difícil –dicen los especialistas– es definir el término “precariedad”, ya que se trata de un concepto variable y subjetivo. Para unos, la precariedad es la falta de seguridad sin que, en el presente, el sujeto que la percibe como sentimiento tenga ninguna necesidad acuciante. Para otros, la precariedad es el estado per-

manente de estar bajo mínimos.

Pero todos los expertos coinciden, aún sin ponerse de acuerdo en los grados, en que lo que importa es el sentimiento o la interpretación subjetiva de la realidad, por encima de la misma realidad. Es decir, el cómo uno percibe una situación o “su día a día”. De hecho, todo se reduce, a nivel psicológico, a la falta permanente de seguridad en uno mismo y a la falta de protección de otros.

Antiguamente este sentimiento no era prevalente en la sociedad porque se vivía en tribu más que en familia, ya que bajo un mismo techo se cobijaban varias generaciones. Arroparse unos a otros era una cuestión recíproca, basada en la necesidad. En el ámbito rural se da todavía esta circunstancia, aunque en menor proporción que antaño. Tenemos ejemplos patentes de que, ante una crisis de la pareja joven, sus mayores les cubren con sus pensiones. En las grandes ciudades, sin embargo, todo el mundo aspira a su independencia cuanto antes, mejor. Se suele vivir en soledad o máxime en familia. Rara vez encontramos a más de dos generaciones juntas bajo el mismo techo en las grandes ciudades. Y por lo general, una sola e incompleta, ya que se ha visto en los últimos tiempos un gran aumento de las familias monoparentales.

El pago a la aspiración cumplida de la independencia es, luego, la inestabilidad económica o la vivencia de la precariedad que se asimila como un estado de angustia constante por las facturas que uno recibe y que no sabe si podrá asumir. Aunque también es cierto que los jóvenes se casan o se independizan más tarde que antaño por las mismas razones económicas.

Pero el estrés también puede producirse por una sobrecarga física o psíquica: demasiado trabajo o tensiones que son causantes de angustia.

La angustia como fuente de estrés

La precariedad se manifiesta psicológicamente en angustia. Y

la angustia permanente cede a la depresión. Pero todo tipo de tensiones es productor de angustia. Un cambio de domicilio, un trabajo nuevo, una discusión son situaciones creadoras de tensión y por ello, de estrés. Aunque la sociedad evoluciona y los humanos nos vamos adaptando.

El estado que hoy en día se tiene por normal es el estado en el que cuerpo se está adaptando a la ansiedad y vive en pleno estrés. De modo que estamos hablando de un nuevo sistema de vida cotidiana entre la ansiedad permanente y la depresión escondida o tratada por medios diversos, lo cual, en su conjunto, se convierte en un estado de vida en estrés continuado.

El insigne psiquiatra Ramón Sarró Burbano (1900-1993), catedrático de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y académico, nos decía en una entrevista ya a finales de los años ochenta del pasado siglo, que si los psiquiatras de unos cincuenta años atrás visitaran a la mayoría de la gente de hoy, la tildarían de anormal; porque la competitividad, que no es más que una forma de agresividad, y que para nosotros es considerada una virtud como capacidad social de lucha, para los antiguos sería una anormalidad.

Y es que los expertos ya aseguran que la ansiedad o angustia son dolencias psicológicas evolutivas, cuyos conceptos clínicos están en constante revisión, porque la sociedad es también evolutiva y este tipo de patologías son como un cajón de sastre de varias dolencias que evolucionan con los tiempos.

Antonio Labad, catedrático de Psiquiatría de la Universidad Rovira i Virgili y autor del Prólogo, nos decía en una entrevista: “Por ejemplo, hoy en día, se ven ansiedades mezcladas con depresiones y depresiones mezcladas con ansiedades y es preciso hacer un diagnóstico diferencial del núcleo desencadenante o prioritario antes de encauzar la terapia”.

“Y, en muchos casos, añadía el experto, el desencadenante es un problema real y no una patología y los psiquiatras no pueden hacer nada porque no tienen la varita mágica para cambiar el entorno de la/el paciente. El ejemplo más patente es que si alguien

tiene angustia o ansiedad porque tiene hambre, precisa un bistec y una buena comida y no una pastilla. Si se está frente a una mujer maltratada que presenta ansiedad por esta causa, lo prioritario es sacarla de su ambiente y luego tratar la ansiedad”.

Es aceptado por los profesionales de la Psiquiatría que hay muchos grados de angustia a los que se responde con una gran capacidad de adaptación. Hay, por ejemplo, personas hiperactivas que esconden en esta hiperactividad un cierto grado de angustia que ni siquiera concientian, a no ser que estemos hablando de ataques de ansiedad que necesitan de una asistencia urgente. Son los que esconden su ansiedad en su capacidad de trabajo que no es más que una laboropatía.

Y lo mismo ocurre en los casos de estrés, porque el estrés es muy inconcreto si no estamos hablando de grados patológicos o que entrañan patología. Es muy difícil definir técnicamente el estado de estrés que es tenido por algo subjetivo en función de cada vivencia personal.

Sin embargo ya es posible medir el estrés a través de análisis de 24 horas en los que se evalúa el *cortisol* secretado y en qué horarios se produce el alza de niveles. Porque normalmente solemos tenerlo más alto por la mañana al despertarnos y más bajo por la noche. Si lo tenemos alto por la noche nos produce insomnio. Y ello es signo de un estado de estrés.

Psicobiología de la ansiedad o del estrés

En el plano somático o corporal, la angustia toma cuerpo físico en enfermedades psicosomáticas como el asma, gripes reinicidentes por una deficiente respuesta de nuestras defensas inmunológicas o deriva en dolores de estómago y malas digestiones. Pero el estrés no se manifiesta somáticamente hasta sus límites, en los cuales ya se define como enfermedad psíquica o somática. Antes, cuando solo es estrés, no hay nada tangible a no ser la medida del *cortisol*, porque el estrés es este estado de pre-

ludio inconfesado, inconfesable e indeterminado, a priori de la enfermedad somática o psicológica.

Y volviendo al tema de la precariedad laboral, por ejemplo, el problema de los psiquiatras se cifra en que no pueden resolver estos males sin la intervención de la comunidad sociopolítica. En sus congresos, los profesionales de la Psiquiatría claman a los poderes públicos para que intenten tomar cartas en el asunto. Porque ellos saben que con antidepresivos pueden neutralizar la depresión como síntoma, pero no pueden afrontar la causa.

Las ETT (empresas de trabajo temporal), junto a la política de contratos “basura” de muchas empresas y la precariedad de condiciones laborales han llevado a esta situación, ahora agravada por la gran crisis.

Nuestro país que, como siempre, va a la cola de la investigación y de la detección epidemiológica, todavía no ha puesto el estado de “alerta” en este tema. Pero sí lo han hecho los profesionales franceses y otros europeos. Y naturalmente la crisis ha hecho proliferar este tipo de situaciones.

El estrés en los niños

Partiendo del hecho de que el estrés es un estado de tensión contenida y permanente, hay muchas situaciones de nuestra vida social actual que representan un estrés para los niños. Porque hay que tener en cuenta que el maltrato puede ser activo con violencia física o psíquica, pero también puede haber maltrato por omisión de funciones, como suele ocurrir con los niños, los mayores de la tercera edad o los incapacitados. Por ejemplo, el no darles la comida a su hora o no acostarles cuando tienen sueño, si esto se convierte en hábito, puede constituir una forma de maltrato por omisión. Si esa situación se mantiene, los niños están tensos, lloran o están irritables y ello influirá en su personalidad porque también su forma de manifestar su estrés se convierte en hábito para ellos. Son niños rebeldes y francamente tozudos e irritables.

Pero hay otras situaciones más mantenidas, permanentes y más graves como los ruidos. Los ruidos sofocantes con larga duración provocan estrés en los niños, así como en los mayores. Pero, en los pequeños, los gritos de una madre histérica que, en muchos casos, les riñe continuamente, más para llamar la atención del marido y hacerse la víctima, que por las travesuras que hacen, es una situación hartamente estresante para ellos.

Otras situaciones de estrés para los niños son el nacimiento de un hermano, cuando ven perdida su potestad y protagonismo frente a los padres, la separación de los mismos, un cambio de colegio, unos compañeros de clase que les agobian o les gastan bromas si no son hábiles en algunos juegos, o un profesor poco amable y poco comprensivo con ellos.

Los padres deben estar en estado de alerta ante este tipo de situaciones, porque en muchos casos se dan varias a la vez y el estado de estrés del pequeño es permanente y esto influirá en su personalidad y en su salud.

En cuanto al colegio y a los compañeros, no olvidemos el suicidio del niño de 14 años que se tiró por un precipicio al mar con su bicicleta, en el País Vasco (en Guipúzcoa), por el acoso de sus compañeros que le era insufrible y del que padres, compañeros y maestros no se percataron o si lo hicieron, no le dieron importancia.

Los padres tienen la obligación de vigilar el equilibrio y estabilidad de sus hijos y no permitir que estos vivan en constante estrés.

He pasado la experiencia de mi nieta que ha tenido durante dos años a un profesor de instituto y a la vez tutor que en lugar de explicar las matemáticas, traducía del castellano al catalán o del catalán al castellano el libro de texto. Ella sacaba malas notas y sus padres estaban furiosos con ella porque, dicho sea de paso, no trabajaba. Alguien tenía que preguntarle qué sucedía y por qué no estaba motivada. Yo lo hice y encontré la causa. Una profesora particular que cubría los vacíos del profesor de instituto arregló la situación. Pero el segundo problema vino cuando la

niña confesó abiertamente al profesor que ahora tenía a alguien que le ayudaba porque, naturalmente, la situación cambió y tuvo mejores notas. El profesor, en lugar de preguntarse para sus adentros en qué había fallado y qué le proporcionaba la nueva profesora, llamó a su madre para que le quitaran esa ayuda privada. Naturalmente, no se le hizo caso. Y afortunadamente, dejó de tener a ese profesor, y a partir de este momento ella ha salido con éxito de las matemáticas y de otras asignaturas comprometidas por mala pedagogía.

Pero hay algo más importante, la niña estuvo relajada y sin estrés.

PSICOBIOLOGÍA DE LA AGRESIVIDAD Y DE LA VIOLENCIA

La mayoría de especies animales presentan conductas agresivas y el hombre no es una excepción. Incluso los mamíferos manifiestan una relación entre una mayor agresividad y una mayor sexualidad. En las poblaciones de monos, los más agresivos son los que gobiernan al grupo porque los otros les tienen miedo. Pero además el que gobierna es el que tiene más relaciones sexuales con todas las hembras. Pero, por ejemplo, no podemos saber si estas acceden a las relaciones por satisfacción de tener al más fuerte o por miedo o por tradición como herencia adquirida.

La biología testimonia que agresividad y sexualidad están relacionadas bioquímicamente.

Ya hemos aludido a que los estudiosos describen a la mayoría de individuos agresivos como personas de difícil comunicación e imposible empatía. Por otra parte, también hemos apuntado que es difícil experimentar sobre la emotividad de los animales. Joseph LeDoux, el gran investigador del cerebro emocional y verdadero padre de la inteligencia emocional, del que ya hemos hablado, lo aseguraba en una conferencia en el Museo de la Ciencia de Barcelona. “La única emoción con capacidad de extrapolación es el miedo que se presenta como sentimiento de igual naturaleza en humanos que en animales”. Por ello, él había realizado sus experimentos sobre las reacciones del cerebro emocional analizando la conducta de los animales frente al miedo que les provocaban ciertos elementos experimentales. “Sin embargo, -aseguraba- el resto

de emociones van acompañadas de sentimientos que son una capacidad más característica de los humanos”.

En los animales, muchas conductas agresivas están relacionadas con la reproducción, por ejemplo, las luchas competitivas de los machos para emparejarse con la hembra elegida. La lucha es una forma de mostrarse a la dama a la que aspiran y el mejor macho es el elegido. Por lo que se trata de una ritualización de la agresividad como forma de seducción. Lógicamente, otra manifestación agresiva puede ser de carácter puramente autodefensivo o ligada a la supervivencia alimenticia.

Conducta animal agresiva

Neil R. Carlson en su libro *Fisiología de la conducta*, Ed. Ariel, distingue entre conductas agresivas como ataques reales o conductas de amenaza que son como poses para amedrentar al enemigo sin llegar a atacarle.

En el caso de animales con organización jerárquica, los más débiles aceptan el liderazgo del jefe y muestran conductas de sumisión al mismo. Y muchas veces, la jerarquía solo se establece a través de conductas de amenaza o pose, sin ataques reales. Predisposición genética, ambiente y experiencia son los factores que influyen en el impulso de ataque de un animal.

En la conducta agresiva de los animales, Neil R. Carlson, aseguraba que la actividad de los circuitos del tronco del encéfalo parece estar controlada por el hipotálamo y la amígdala, que también influyen en muchas otras conductas típicas de la especie. Y, por supuesto, la actividad del sistema límbico está a su vez controlada por los sistemas perceptivos que detectan el estado del entorno, incluyendo la presencia de otros animales. Pero no está definido, a nivel cerebral, el mecanismo de la conducta agresiva. El estudio de las actividades neuronales involucradas en la agresividad, en animales, puso de manifiesto la relación entre la agresividad y los niveles de serotonina, que es una amina o secreción

neuronal relacionada con la depresión y también con la hiperactividad. De manera que, en algunas investigaciones, resultó que los animales que presentaban niveles más bajos de serotonina presentaban conductas agresivas e incluso suicidas al atacar a machos más corpulentos que ellos, mientras que en otras era la presencia de una mayor cantidad de serotonina la que parecía responsable de la agresividad.

Pero no se trata de una contradicción, sino que esta conclusión parece que está relacionada con las investigaciones sobre “serotonina y depresión”, ya que es el desequilibrio en la producción de esta amina cerebral la responsable de ella y las situaciones por defecto o por exceso se alternan en paralelo a los estados de euforia o de depresión, propiamente. De ahí que se denomine bipolar a la depresión. Y no solo hay que tener en cuenta los niveles de secreción, sino especialmente los de recaptación a través de la sinapsis neuronal.

Aun así, los investigadores concluyen que no es que la presencia de serotonina inhiba o provoque la agresión, sino que esta secreción ejerce un control sobre conductas de riesgo entre las cuales está la agresión.

Papel de las aminas cerebrales en la agresividad

No está definido en el cerebro el mecanismo de la conducta agresiva, aunque se conoce el papel bioquímico de la testosterona y de la serotonina en la agresividad.

Existen experiencias que se han acercado más a la neurobiología de la agresividad animal al estudiar el papel de los receptores cerebrales de serotonina. Y se demostró que, en general, el aumento de actividad de las sinapsis serotoninérgicas inhibía la agresión. Por este motivo, algunos médicos han utilizado fármacos serotoninérgicos para tratar la conducta violenta de humanos. Se demostró asimismo que la destrucción de los axones serotoninérgicos del post-encéfalo facilitaba el ataque agresivo, presumible-

mente porque se eliminaba el efecto inhibitorio. Otros investigadores evaluaron la actividad serotoninérgica capturando monos y extrayéndoles una muestra de líquido cefalorraquídeo y analizando la presencia en él de 5-HIAA o 5 HT (metabolitos de la serotonina). Por lo que sabían que un alto nivel de 5HIAA representaba un alto nivel de actividad serotoninérgica. La deducción fue sorprendente porque resultaba que los macacos con niveles más bajos de HIAA mostraban más conductas de riesgo, agredían a otros de mayor edad y dimensión, saltaban por los árboles peligrosamente, y de hecho muchos murieron pronto en los cuatro años siguientes.

La conclusión a la que llegaron es que más bien la serotonina no inhibe o genera la agresión, sino que ejerce un control sobre las conductas de riesgo. Y en su ausencia o baja secreción, se tiende al peligro y a la agresión.

Otra experiencia en el mismo sentido se basó en tratar a dos machos dominantes: uno con un agonista serotoninérgico y otro con un antagonista. El que recibió el agonista siguió como macho dominante mientras que el que recibió el antagonista descendió en su estatus social. Pero los investigadores admiten que el dominio no se rige solo por la capacidad agresiva sino también por la capacidad de conducta social. Sin embargo, lo que desconocemos es si la serotonina influye en esa capacidad como inductora no solo de mayor agresividad, sino de mayor empatía, mayor destreza o mayor sensibilidad, etc.

Una conclusión es evidente: cuando desciende el nivel de serotonina se incrementa la agresividad. Se ha visto, por ejemplo, que con la toma de Prozac, que es un inhibidor de los receptores de serotonina, disminuye la conducta violenta, quizá se deba a que el efecto de la fluoxetina (como principio activo del Prozac) es que no deja que esta se fije a los receptores, así que permanece entonces fluida en el cerebro, por lo que podría decirse que este antidepresivo podría funcionar como inhibidor de la agresividad. Aunque lo cierto es que si el violento no está deprimido, puede que no lo tome voluntariamente porque no le gusten los efectos del mismo sobre su personalidad, menos activa y menos competitiva y más pasota. Por-

que no podemos obviar, como ya hemos comentado, que el efecto secundario de un antiserotoninico es despersonalizador.

Conducta agresiva en humanos: neurofisiología, genética y aminas cerebrales

Pero los estudios en animales coinciden, en parte, con los realizados en humanos.

Neil R. Carlson cita el estudio de Brunner *et al.* (1993) sobre una familia holandesa en la que había muchos varones con conducta antisocial como agresión impulsiva, intentos de violación, piromanía y exhibicionismo.

La conclusión a la que llegan es que esta familia presentaba una mutación de un gen localizado en el cromosoma X, –del que los varones solo poseen uno a diferencia de las mujeres que poseen dos–. Esta mutación afectaba la degradación de la serotonina, de manera que se preveía un incremento de la liberación de este neurotransmisor.

Según Eduard Punset, Emil F. Coccaro, profesor de Psiquiatría de la Universidad de Chicago, opina que “cuando se tiene un nivel bajo de actividad de la serotonina, es posible tener una agresividad impulsiva”. Aunque el profesor Coccaro admite que la fluoxetina (Prozac) no funciona en todo el mundo sino más bien en aquellas personas cuyos ataques violentos son ocasionales. Por ello, el profesor admite que lo ideal es combinar la inhibición farmacológica de los receptores con la psicoterapia conductual para aprender a gestionar los impulsos y estímulos exteriores. Esto sería el equivalente a desprogramar los circuitos neuronales habituados a la reacción violenta.

Hormonas y conducta agresiva

Analizado el papel de los neurotransmisores cerebrales, como la serotonina, veamos a continuación cuál es el rol de las hormonas en la conducta agresiva.

Tanto los neurotransmisores como las hormonas son secreciones de nuestro organismo realizadas por células especializadas y actúan como mensajeros químicos en el sistema nervioso. Existen unas secreciones específicas de las neuronas cerebrales y otras especiales para cada función de nuestro metabolismo. Las hormonas son secreciones relacionadas con la sexualidad. Pero hay evidencias científicas de que las hormonas también tienen un papel en la conducta agresiva, en particular las hormonas masculinas. Asimismo se ha comprobado que la castración reducía la agresividad.

Como hemos comentado, en el grupo de monos se vio que los más agresivos tenían mayores niveles de serotonina y de testosterona. Pero esto también se ratificó en soldados americanos, comprobándose que los que tenían el historial más violento tenían mayores niveles de estas dos secreciones. Y en el lado femenino, estudios hechos en cárceles de mujeres evidenciaron que las mujeres más agresivas o violentas también eran las portadoras de mayores niveles de testosterona.

Pero si analizamos la agresividad, vemos que esta puede manifestarse realmente en su forma de violencia, pero también puede manifestarse como un espíritu de competitividad. Y la competitividad de los atletas se ha visto aumentada con suplementos de estas secreciones, de manera que la testosterona ha supuesto una forma de dopping, tanto para varones como para mujeres, siendo las más masculinoides las que han alcanzado mejores marcas.

En la misma medida, la secreción de andrógenos u hormonas masculinas tempranamente en el desarrollo del feto se vio que modificaba el cerebro de este, haciendo que los circuitos neurales que controlan la conducta sexual masculina se hicieran más sensibles a la testosterona. Si una hembra gestante, por ejemplo, está sometida a estrés, presumiblemente ella presentará mayores niveles de testosterona que le incitan a la agresividad. Por lo que se ha comprobado que su descendencia tendrá una menor secreción prenatal de andrógenos porque ella los necesitará para sí misma. Así que si esta descendencia es masculina, mostrará una agresividad muy reducida.

Luego, en los machos, los mismos andrógenos que estimulan su conducta sexual son los que estimulan su agresividad. Por lo que la testosterona, como hormona clásicamente masculina, también se ha visto implicada en la agresividad o capacidad de competitividad en las mujeres.

Hay experiencias de tratamientos farmacológicos de la agresividad con esteroides sintéticos (hormonas femeninas sintéticas), en humanos, especialmente en caso de violaciones reiterativas, en que los resultados fueron la comprobación de que los esteroides sintéticos (estrógenos: hormona femenina, por excelencia) inhibían la producción de andrógenos por parte de los testículos.

Y esta situación provoca un efecto terapéutico parecido al de la castración. Es lo que se denomina castración química, aunque hay varias vías terapéuticas con las que se reduce la agresividad, pero todas ellas inciden en rebajar los índices de testosterona o inhibir sus receptores. Aunque ciertos investigadores aseguran que este tipo de tratamiento solo anula la agresividad relacionada con la sexualidad pero no la agresividad en general. Pero esta aportación es aislada y contraria a la de la mayoría. Porque otros estudios concluyen que los niveles de testosterona en los varones se han evidenciado como responsables de la agresividad en general. Una investigación llevada a cabo entre 4.462 veteranos del ejército de los EE UU demostró que los mayores niveles de testosterona estaban relacionados con historiales de actividades antisociales.

Pero el autor de *Fisiología de la conducta* asegura que no puede hacerse una lectura de causa-efecto entre testosterona y agresividad, porque la secreción hormonal de testosterona no es solo una cuestión inherente al individuo como predisposición genética; sino que también está sujeta a situaciones relacionadas con el entorno. El autor cita el ejemplo de que si un jugador gana, tiene una mayor satisfacción y esto entraña mayores niveles de testosterona, mientras que uno que pierde los presenta más bajos. Lo mismo que parece ocurrir en los animales, entre los cua-

les, aquel macho que gobierna al grupo y que hemos dicho que tiene una sexualidad más prolífica, y que se había comprobado que presentaba más niveles de serotonina y de testosterona, no siempre va a ser el dominante. Porque si se da una pelea y es otro el que gana, es este segundo el que ahora presentará los niveles más altos de estas secreciones. Por lo que se ha visto que serotonina y testosterona aparecen relacionadas con la autoestima. Porque no son siempre los mismos animales quienes las presentan, lo que, de suceder, podría interpretarse como una predisposición genética, sino que aquellos que ejercen el dominio, si lo pierden, bajan automáticamente estos niveles.

Por tanto, la relación entre auto-satisfacción y la presencia de testosterona parece una evidencia. En hombres también fue comprobada por el experimento de Jeffcoate *et al.* (1986) en el que hallaron que los niveles de testosterona en sangre iban variando en función del dominio que ejercía cada individuo sobre el grupo. El estudio se hizo en un grupo de cinco hombres confinados en una barca durante 14 días.

Por tanto, serotonina y testosterona están claramente relacionadas con la agresividad, la autosatisfacción o autoestima y el dominio.

Agresividad y alcohol

Un tercer factor que, según el Informe del Ministerio del Interior español, aparece relacionado con los malos tratos, es el alcohol.

Esta sustancia también es objeto de ciertos estudios sobre su relación con la agresividad, así como su interacción con las secreciones neurohormonales.

Según investigaciones realizadas, el alcohol no aumenta la agresividad de los machos sometidos o con bajos niveles de testosterona, sino solo la de los machos con altos niveles de testosterona. Lo cual es también significativo. Porque demuestra que

el alcohol no incita a la violencia en sí mismo, sino que actuaría solo como reforzante de la autoestima.

De hecho, el alcohol actúa como desinhibidor o secuestrador de lo racional y deja liberar los impulsos emotivos. Pero, la experiencia cotidiana demuestra que el alcohol induce a una mayor agresividad y a la violencia, ya sea como inductor primario o secundario. Pero tiene responsabilidad en el acto.

Desde esta perspectiva, se produciría un círculo vicioso:

- alcohol;
- mayor autoestima;
- mayor agresividad;
- acto violento;
- despertar sexual;
- nueva ingesta de alcohol;
- mayor autoestima;
- agresividad.

En un círculo cotidiano, verdaderamente infernal.

PSICOBIOLOGÍA DE LA SEXUALIDAD

En mi libro *Violencia contra las mujeres y sexualidad masculina*, presentaba el resultado de la investigación llevada a cabo, tanto bibliográfica como a través de la consulta con expertos, sobre la sexualidad masculina y su relación con la agresividad y la violencia. En la primera, el estudio de la psicobiología de la sexualidad era abordado desde la perspectiva animal y en humanos, que he reproducido en forma de resumen en el capítulo anterior; pero en la segunda parte abordaba la opinión de expertos que venía a corroborar con la experiencia clínica, lo que los animales habían aportado en los estudios experimentales.

De todas las investigaciones se deducía lo mismo: el gran rol de la autoestima en la biología de la sexualidad animal y humana.

La conclusión era que cualquier varón con baja autoestima porque había sido educado para dominar a su mujer y no lo conseguía, experimentaba un déficit de testosterona que afectaba su sexualidad, de modo que apreciaba disfunción eréctil. Esta situación, en muchos casos, lo aboca a reforzar su autoestima con alcohol, con lo cual cobra fuerzas para poner en marcha su agresividad. Y como esta demanda genera testosterona, recupera así su capacidad sexual. A partir de aquí, inicia un ciclo infernal porque ha visto cómo recuperar su sexualidad y su dominio perdido.

Expertos como los famosos doctores Norberto Mallo (1927-2009) y Eduardo Ruiz-Castañé, urólogos y andrólogos de la Fundación Puigvert de Barcelona, nos explicaron, a través de una

entrevista con ambos, que ellos habían creado, a finales del pasado siglo (década de los 80) un equipo quirúrgico con el fin de resolver impotencias o disfunciones eréctiles. Y se habían encontrado en que solo un 2% de estas patologías llegaba a quirófano, porque el 98% restante tenía un componente psicológico que había que dejar en manos de otros profesionales. Así que en la actualidad el equipo que se ocupaba de las disfunciones sexuales era mixto (médico y psicológico).

Al preguntarles por el principal componente psicológico, aparecía la baja autoestima en primer lugar. En segundo lugar, diferencias de encaje con la pareja que llegaban o no a la misma situación que ellos denominaban “disfunción sexual”; porque no siempre se trata de impotencia total, sino que, en la mayoría de casos, la disfunción estriba en una falta de potencia, sin llegar a la impotencia, es decir, que se produce una cierta flacidez del miembro masculino que no permite la penetración. Esto también ocurre a cierta edad, relacionado con lo que se denomina *síndrome metabólico*: la suma de diabetes, obesidad e hipertensión.

Los expertos admitían que en muchos casos, el cambio de pareja era suficiente para recobrar la normalidad y remediar la disfunción. Lo cual, de nuevo nos aboca en el importante rol de la autoestima en la sexualidad.

Hasta aquí, la psicofisiología:

Pero, ¿cuáles son las razones biológicas de esta disfunción?

Pues, volviendo a los animales, hemos visto cómo se ha comprobado que una baja autoestima conlleva una baja producción de testosterona, lo mismo que, de manera inversa, una alta autoestima produce un alto nivel secretoral de testosterona.

- ¿Y, en los humanos, qué es capaz de producir una baja autoestima?
- Pues, lo más natural: un paro laboral.
- Un menosprecio evidente por parte de la persona amada o que esta te deje por otro/otra.

- O la falta de valoración de uno mismo, en relación a sucesivos fracasos.
- O una educación recibida que ha educado para dominar y que en la realidad el varón no lo consigue.

Y naturalmente, uno se infravalora cuando vive circunstancias que le son adversas y que le llevan a autocuestionarse, en particular si obra bien o no, o si vale para lo que está haciendo. La despedida de un trabajo, por ejemplo, puede influir en la bajada de autoestima.

Pero hay situaciones que no deberían ser razones de baja autoestima y que, sin embargo, lo son por razones socioculturales, como por ejemplo el que la mujer tenga un sueldo superior al varón. Pero esto sucede, si este ha estado educado para dominar y ve que no lo hace. O el hecho de que la mujer tenga un buen trabajo y él lo pierda o tenga uno de rango inferior.

Esta bajada de autoestima aboca, en algunos casos, más de los que sería deseable, a la bebida o al alcohol o a las drogas, por debilidad de carácter y de formación, que se suman a la bajada de autoestima, lo cual se quiere remediar con el falso influjo del alcohol.

Pero hay que considerar en el alcohol ciertos grados:

- En su grado máximo de alcoholemia se anula la sexualidad y también la capacidad cognitiva y de raciocinio porque se embota la mente.
- Pero, en un cierto grado medio, el alcohol parece ser que envalentona, con lo que parece aumentar la autoestima, momento que es aprovechado por este tipo de sujetos para amenazar a la mujer, maltratarla o pegarle, en función de su educación, lo que enseguida pone en marcha su secreción de testosterona y les devuelve la capacidad sexual perdida.

Y es que la bioquímica de la sexualidad se basa en dos secreciones:

- Una hormona: la testosterona.
- La serotonina, que es imprescindible como amina cerebral secretada por el hipotálamo para todas las actitudes regidas por una cierta hiperactividad. Y no olvidemos que el acto sexual lo es.

Así que serotonina y testosterona se dan la mano en la sexualidad como secreciones necesarias e imprescindibles para que el acto sexual tenga lugar.

- Y en la antesala, ya se sabe, si no hay autoestima no hay testosterona.

¿Y cuál es la otra conclusión infernal?

- Que cuando falla la autoestima y se produce la impotencia o disfunción sexual, la manera de recuperar esta función biológicamente es con el ejercicio de la agresividad o la violencia; porque, con estas actitudes se produce una demanda biológica de serotonina y testosterona que luego se puede aprovechar para el fin sexual. Un circuito que produce dependencia en ambos sujetos de la pareja. Él porque se siente mejor con su sexualidad recuperada y ella porque se acostumbra a vivir en el límite. Tratamos este punto en el próximo capítulo.

NEUROCIRCUITOS CEREBRALES. EL ROL DE LA MIELINA

Los neurocircuitos cerebrales son los caminos neuronales que siguen las corrientes nerviosas en cada actitud o ejecución de una acción determinada.

Sucede, sin embargo, que estos peregrinajes nerviosos son adictivos o, mejor dicho, costumbristas, de manera que se crea como una rutina que hace que se desencadenen en el momento de la “alarma”. De ahí lo que hemos comentado respecto de ciertas actitudes repentinas de intolerancia y maltrato cuando ni siquiera hay razón objetiva para ello. Y también esa circunstancia explicaría la repetición de modelos paternos, en la que el papel de estos neurocircuitos es fundamental. Porque, con la observancia de modelos, se crean en pasivo y luego se desarrollan en activo. Es lo mismo que un adolescente que quiere aprender a conducir y le gusta ir siempre al lado de su padre o de su madre y se fija muchísimo en lo que este conductor hace en cada momento. Seguro que cuando este chico empiece a conducir lo hará bien enseguida y el aprendizaje será fácil, porque inconscientemente, en la observación cotidiana, ha creado los neurocircuitos cerebrales en pasivo que luego utilizará en activo.

En el maltrato, la repetición de actitudes violentas sigue asimismo neurocircuitos establecidos, lo mismo en el maltratador que en la maltratada, a nivel activo y pasivo. E incluso se da la repetición continuada de escenas de sadomasoquismo que ambos aceptan. Esto también es manifiesto en las crisis de las parejas en

que llegan a un punto en el que siempre se producen las mismas escenas repetitivas, porque se han habituado a que salten chispas en un momento determinado que siempre se repite.

Y aunque hemos comentado el gran rol de la autoestima en la sexualidad, también lo tiene en la razón por la cual las mujeres consienten en el maltrato y se sienten incapaces de separarse e iniciar una nueva vida solas. Lo mismo que la baja autoestima crea impotencia sexual en el varón, crea también incapacidad para la lucha en la mujer. No olvidemos que la testosterona sigue siendo necesaria para la lucha en hombres y en mujeres. Porque la testosterona es una hormona necesaria para el ejercicio de la sexualidad, pero también lo es para la lucha activa o para la violencia como forma de agresividad e incluso para la competitividad tal como comentábamos. Y el sentimiento o aptitud para la lucha activa en la vida, o para buscar trabajo e iniciar una nueva etapa precisa ineludiblemente de testosterona.

Pero volviendo al maltrato, en las parejas conflictivas y adictivas a él resulta que se dan otras circunstancias adicionales al maltrato concreto. Y una de ellas es que, como comentábamos, al maltrato sigue la necesidad de sexualidad porque reaparecieron las secreciones de testosterona y en aquel momento en plena euforia hormonal, él le promete a ella que va a cambiar, que no va a beber más y la “conquista” y ella se deja conquistar. Y al pasar en breves minutos del infierno al cielo, los cambios hormonales y secrecionales de ambos son tan bruscos y pasionales que crean una segunda adicción. Porque este paso brusco del infierno a la gloria es el mismo que se da con las drogas. Y esto crea unos circuitos neuronales adictivos. Es el ejercicio de tocar los límites, en los que se da la bioquímica del estrés en la que la secreción del *cortisol*, la *adrenalina* y la *noradrenalina* son secreciones imprescindibles, mezcladas con la testosterona y la serotonina, todas a un tiempo.

Pero paralelamente a la acción bioquímica se produce, como decíamos, la costumbre neuronal, el vicio del camino neuronal ya conocido. ¿Y por qué?

- Investigaciones recientes han puesto de manifiesto el gran rol de la mielina en la creación de los circuitos neuronales. La mielina es una proteína grasa que viene a engrasar esos circuitos, de manera que esta capa protectora es vital para la rapidez de la acción. Por ejemplo, hoy no se discute el rol de la mielina en el entreno de los deportistas de élite, porque se conoce que la calidad de sus reflejos tiene mucho que ver con este trazado mielínico.

Y claro, los circuitos neuronales se dan en positivo y en negativo.

IRA Y ESTRÉS

El proceso de las emociones negativas hay que verlo desde la realidad como estímulo, la vivencia en su calidad de impulsora de la interpretación subjetiva y la emoción como respuesta de esta interpretación, siendo el sentimiento la transformación consciente de la emoción.

Como hemos comentado la empatía es una emoción consciente, reconocida como la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Sanmartín asegura que para sentir las emociones de otro hay que empezar por concienciar las propias. Porque lo que es evidente es que si uno no conciencia las propias, es decir, tiene emociones pero no sentimientos, poco puede sentir las de los demás que tienen el camino inverso, pero también primero las ha de concienciar y luego sentir.

Y lo que está en duda es de si los psicópatas son capaces de concienciar sus propias emociones, porque por lo general son gente fría y sin ellas, aparentemente.

Así que el proceso de la fisiología cerebral es muy importante para un buen conocimiento de los desencadenantes biológicos de la ira o de cualquier emoción negativa o incluso de las positivas.

Lo que se pone de manifiesto es que los individuos agresivos o los psicópatas son incapaces de resistir ningún tipo de estrés en su organismo, porque enseguida se violentan. Son como animales porque su instinto es más imperioso que su educación o culturización que es nula.

Quizá habría que estudiar qué les provoca el *cortisol* o si es esta neurohormona la responsable de este tipo de reacciones. O

quizá la noradrenalina. Son estudios pendientes. Y ya hemos anotado los efectos de los antiserotoninicos como el *Prozac*.

Según el Dalai Lama en *Sabiduría emocional*, la psicología budista afirma la existencia de una correlación entre dos emociones, la identificación y la ira o aversión. La identificación consiste básicamente en la expresión de una atracción por un objeto o persona con la que se establece una especie de conexión, mientras que la aversión sería lo contrario y entrañaría rechazo. La identificación sería el primer paso para la empatía. Y el siguiente paso sería la compasión o el afecto.

Sin embargo, la ira incluye en la aversión el sentimiento de rabia, furia o indignación que se suman al rechazo de la acción, objeto o sujeto. Por eso los tibetanos distinguen entre persona y acción y dicen que si bien puede sentirse aversión a la acción o incluso ira, no es bueno tenerla con la persona, sino que para esta hay que reservar el sentido de compasión. Al respecto, comenta el Dalai Lama: “La identificación va acompañada de la sensación de atracción, unión o fusión con el objeto, mientras que la aversión, por su parte, se caracteriza por el rechazo del objeto. En la ira motivada por la compasión no hay rechazo alguno porque la compasión mantiene el compromiso y la intención de ayudar al objeto, pero lo hace empleando un estado mental airado y colérico”. Pero advierte sobre el sentido destructivo de la ira y para evitarla, señala como método la atención plena, una fórmula que ejercita para detectar el impulso y reconducirlo: “El lapso entre el estado mental y su manifestación en una acción es más largo, en el caso de las acciones verbales y físicas, que en el de los procesos mentales. La aplicación de la *atención plena* y del conocimiento de las consecuencias destructivas de la ira al control de la conciencia puede bastar, debido al mayor lapso de tiempo existente en este caso para que no se comprometa en actividades físicas y verbales dañinas. La *atención plena* nos permite observar de continuo nuestro estado mental hasta el punto de poder detectar la emergencia de los primeros indicios de la ira”.

Biológicamente es como si esta *atención plena* nos permitiera parar las secreciones estresantes, al negarnos a avanzar por este

cauce e iniciar otro y metodológicamente se trata de un entreno del proceso consciente aprendiendo a respirar, contar y controlar antes de actuar (Lo de los *gimnasios mentales* antes aludido).

Estrés y sistema inmunológico deprimido

Sabemos que toda la respuesta del sistema inmunológico ante este tipo de situaciones estresantes puede ser perturbadora de la salud con mayores o menores consecuencias, ya que todo organismo sometido a angustia o depresión está inmunodeprimido, lo que significa que está más abierto o predispuesto a infecciones oportunistas de todo tipo.

El sistema inmunológico produce dos tipos de respuesta ante las agresiones o cuerpos extraños: una respuesta por inmunidad química y otra por inmunidad celular. La inmunidad química comporta la creación de anticuerpos específicos. Como los microorganismos infecciosos tienen proteínas específicas únicas denominadas *antígenos*, estas proteínas sirven para que nuestro sistema inmunológico identifique a los invasores y cree células especiales denominadas anticuerpos, que reconocen a los antígenos y ayudan a matar a los microorganismos invasores. Estos anticuerpos son las inmunoglobulinas.

La inmunidad celular se lleva a cabo a través de los linfocitos T que se desarrollan originariamente en las glándulas del timo. Estas células también producen anticuerpos que permanecen unidos a la membrana celular y defienden al cuerpo contra hongos, virus y parásitos multicelulares.

Tanto la inmunidad química como la celular se comunican a través de las citoquinas o sustancias químicas que estimulan la división celular para su proliferación.

- Pero, ¿qué ocurre en un organismo estresado?
- Que los glucocorticoides (cortisol) inhiben a las citoquinas y la respuesta inmunológica queda frenada.

EXPERIENCIAS QUE CONCLUYEN EN FRACASO

La sociedad se defiende como puede de los maltratadores y violentos. Ha creado departamentos gubernamentales de protección a las mujeres. Ha legislado. Se han creado especialistas en los cuerpos de policía y números de teléfono especiales para urgencias. Y también se han puesto en funcionamiento pulseras que se colocan a los violentos cuando están en libertad con el fin de controlar sus pasos y que no se acerquen a sus exparejas.

Pero la realidad ha demostrado que todo esto falla en muchas ocasiones. No hay personal suficiente para vigilar las veinticuatro horas los GPS que indican el paradero de los violentos con pulsera. No hay presupuestos para tanto personal, ni lo hay para tanto violento. La legislación no es suficiente y en poco tiempo están en la calle y reinciden.

Y ya hemos comentado el fracaso de los tratamientos psicológicos que se ofrecen en las prisiones porque los presos acuden a la terapia sin convicción y por razones de redención. Y aquí habría que considerar una vez más que no se puede reformar la conducta sin reformar la ideología. Y esta se crea a través de la educación.

Con esta convicción se ha creado una asignatura de Ciudadanía*, en la que se trata la convivencia de la pareja en igualdad. Pero, de nuevo, hay que abordar que los conocimientos se archiven en la base racional y consciente del neocórtex y las vivencias en el inconsciente o inteligencia emocional. Y si estas tienen muchas cargas machistas por modelo familiar vivido o por ideología

(*) Que por cierto, el actual Gobierno quiere suprimir.

o religión, poco es lo que pueden aportar los conocimientos en el cambio de una actitud. Por lo que lo conveniente sería una buena escuela de padres. Y desde luego de madres, porque, en la mayoría de los casos, en muchas familias la más machista es la madre, que educa a sus hijos y a sus hijas con todas las diferencias de derechos y admite y asume las mismas y las ejecuta.

Todos los expertos coinciden en afirmar el valor de la memoria vivencial en el inconsciente, así como la influencia de esta en las actitudes humanas que son, en su mayoría, inconscientes.

Infancias rotas y centros oficiales bajo sospecha

Amnistía Internacional presentó, en diciembre de 2009, un informe sobre los centros de acogida de menores en España, y acusaba a las administraciones de generar malos tratos en centros de la Junta de Andalucía y de la Generalitat de Catalunya. Además, el informe citaba un centro de Navarra, de la Fundación Ilundáin Haritz-Berri, responsable del centro navarro de Ilundáin, en el que se suicidó un muchacho a los dos meses de ser internado.

El periódico *La Vanguardia* recogía la defensa de la Generalitat catalana junto a las declaraciones de Esteban Beltrán, director de Amnistía Internacional para España, quien aseguraba que tanto los centros andaluces como los catalanes les habían negado acceder a sus instalaciones. El Síndic de Greuges de Catalunya ya había advertido de la observancia de irregularidades en estos centros, aunque su informe fuera más benévolo que el de Amnistía Internacional. Sin embargo, desde la dirección general de Atención a la Infancia se quiso poner el acento sobre la diferencia entre un centro tutelado y uno de terapéutico. En los centros terapéuticos se acogen muchachos tocados por las drogas o la prostitución a temprana edad, que llegan maltrechos y con una biografía anterior llena de vivencias aplastantes que han generado en ellos muchos trastornos de conducta.

Las autoridades conceden que la llegada de este tipo de muchachos y muchachas a estos centros terapéuticos se ha incre-

mentado en los últimos tiempos (2008 y 2009), en particular el ingreso de menores con graves patologías mentales.

Por tanto, esta es la otra cara de la moneda de los malos tratos familiares, en los que no hay que olvidar que hay varios tipos de malos tratos y que no todo se reduce a la violencia física: los hay también por omisión en el cuidado, en la alimentación y en los afectos. Y en otro apartado estarían los malos tratos por coacción, entre los que se cuenta el obligar a prostituirse a los hijos o menores que se tienen bajo tutela. Y en este apartado figuran los menores inmigrantes llegados a España por conductos ilegales, muchos de los cuales son obligados a prostituirse en el camino y a su llegada. Pero quizá y seguramente se van de casa porque no están bien allí o inspirados por la propia familia que les facilita el dinero para huir. Con lo cual, no solo no les protegen como deberían, sino que les inducen a solventarles la vida a toda la familia, poniendo en peligro sus vidas.

De esta procedencia llegó a haber en Catalunya el año 2002, 1.139 menores no acompañados. En el año 2006, España llegó a repatriar a 111 (60 desde Madrid y 13 desde Catalunya y los otros de otras procedencias). Y en el año 2009 había 821 en Catalunya, aunque en la actualidad estos menores están tutelados por la Generalitat y no son devueltos a sus lugares de origen que son desde Marruecos, a Rumanía, Nigeria o Bulgaria y Eslovaquia, entre otras procedencias. Pero el 75% de los menores no acompañados llegados a España es de procedencia marroquí. De estos han llegado a Catalunya en los últimos cuatro años (de 2005 a 2009) 105 chicas marroquíes, la mayoría huyendo de sus familias y aspirando a una vida en libertad, aunque han debido pasar por muchas desventuras en el camino.

Ideología y neurofisiología

Adolf Tobeña, catedrático de Psiquiatría de la Universidad Autónoma de Barcelona, afirma en su libro *Cerebro y poder*, que el

que triunfa en política no es siempre el más válido, sino el que tiene una mayor capacidad de imponerse. Y dice que la competencia suele reflejarse en la cara. Pero no crean que la competencia viene dada por rasgos de simpatía, dulzura, seducción o madurez en la reflexión. Sucede lo mismo con los animales, el líder es siempre que el que tiene un mayor nivel de testosterona, es decir, mayor capacidad de agresividad o de competitividad. Porque esta competencia es la que le hace imponerse al grupo que lo acepta como líder. De ahí la trascendencia de la obligatoriedad de tests de psicopatología en profesiones que tocan a la sociedad en plenitud como política y justicia.

Luego está la estructura mental, que en la edad adulta tiene pocas capacidades de adaptación y suele tender a lo fácil y conocido en lugar de lo desconocido. Cuando algo nos suena a extraño en la ideología y fuera de lo conocido, tendemos a bloquear su entrada en el proceso cognitivo o de memoria. Por eso es tan difícil cambiar el criterio de los varones machistas.

Se ha comprobado, por ejemplo, que esto influye en que hay militantes de un partido que, embelesados con sus líderes, les justifiquen todas sus patrañas. La Universidad de California (UCLA) estudió el comportamiento de votantes ante las imágenes de sus líderes. Y se observó la placidez del rostro ante los que respondían a su ideología, mientras a la simple vista del opositor, se encendían circuitos neuronales dedicados a procesar el malestar, incrementándose la actividad de la corteza prefrontal dorsolateral y la circunvolución cingulada, áreas implicadas en la ponderación de conflictos internos y relacionadas con la explosión de la ira o el odio. También el amor se relaciona con esta área de la precorteza cerebral, aunque el enamoramiento bloquea gran parte del paso de esta corriente al córtex. Sin embargo, en el odio estas áreas pueden estar activas o hiperactivas, en caso de la planificación de venganza.

LA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA MENTE Y EN LA CONDUCTA

A las reflexiones propias de las aportaciones de la cultura oriental, se unen las del tao (*El tao de la salud, de la sexualidad y de la longevidad* de Daniel Reid. Ediciones Urano), como filosofía oriental de corte médico y biólogo que asegura que la violencia puede estar inducida por un déficit de *niacina* o ácido nicotínico, que es una forma de la vitamina B (la B₆). Daniel Reid asegura en su libro que la Niacina consigue tratar y curar a individuos violentos.

De hecho, la niacina o ácido nicotínico es un derivado carboxilado de la piridina (C₆H₅NO₂). Fue encontrado en la levadura por C. Funk en 1913. Luego se encontró en el salvado, en las legumbres, en la alfalfa y en la leche. Y científicamente se conocen sus propiedades vasodilatadoras e hipocolesterolemiantes.

Hoy en día cada vez se conocen más los efectos de los oligoelementos y de los aminoácidos en el organismo, así como lo que son capaces de producir sus déficits. Por ejemplo, se relaciona la toma de ácidos grasos Omega 3 con una disminución de la depresión y hay muchos psiquiatras expertos en Endocrinología que dicen que la usan con muy buenos resultados.

Patrick Holford admite que es conocido el importante papel de las grasas en el cerebro y asegura que la mayoría de la población es deficitaria en ácidos grasos Omega 3 y Omega 6.

“Los ácidos grasos no solo son importantes debido a que forman parte de la mielina, sino que a partir de estas grasas, nues-

tro cuerpo y nuestro cerebro elaboran las prostaglandinas, unas sustancias parecidas a las hormonas, que son extremadamente activas. Cada año se descubren más y más funciones de las prostaglandinas, pero de momento sabemos que relajan los vasos sanguíneos y que de este modo reducen la tensión arterial, que ayudan a mantener el equilibrio hídrico del cuerpo, que refuerzan la inmunidad, que reducen la inflamación y el dolor y que además ayudan a que la insulina actúe perfectamente, lo cual es bueno para el equilibrio del azúcar en sangre. En el cerebro, regulan la liberación y la actividad de los neurotransmisores (adrenalina, noradrenalina, serotonina, dopamina y otros) y se sabe también que niveles bajos de prostaglandinas van ligados a diferentes afecciones, entre las que se incluyen la depresión y la esquizofrenia”.

Patrick Holford nos dice, en su obra *Nutrición óptima para la mente*: “el modo en que usted piensa y siente depende directamente de lo que come. Puede parecer una idea algo extraña, pero lo cierto es que se ha podido demostrar que consumir los alimentos apropiados incrementa el coeficiente intelectual (CI), mejora el estado de ánimo y la estabilidad emocional, refuerza la memoria y mantiene la mente en forma”.

El autor nos promete llevar a descubrir con la lectura de su libro los cinco alimentos del cerebro que nos mantendrán con una salud mental de primera: *glucosa*, combustible del cerebro; *grasas esenciales*, que lo mantienen bien engrasado; *fosfolípidos*, que son las moléculas de la memoria; *aminoácidos* que son los mensajeros del cerebro, ya que constituyen los neurotransmisores, y los que el autor denomina *nutrientes inteligentes*, en los que incluye las vitaminas y los minerales porque dice que *afinan* la mente.

En cuanto a la agresividad, Patrick Holford dice cómo se puede influir en la mente con la modulación de la alimentación de manera que se seleccionen los nutrientes convenientes atendiendo a que estos tengan la capacidad generadora de ciertos neurotransmisores o neurohormonas. Y es posible, con la alimentación, inhibir la violencia o la agresividad. El autor se refiere a un parti-

cular estudio que deja claro que los circuitos neuronales dependen también de la alimentación. Y se pregunta:

— ¿Qué hacer con los delincuentes, alimentarles o castigarles?

“Uno de los tratamientos más prometedores, dice, tiene que ver con el papel del triptófano en corregir la deficiencia de serotonina, que da lugar a depresión, y en algunas personas, a un comportamiento agresivo y violento”.

Después explica la experiencia de la cárcel de máxima seguridad inglesa de Aylesbury, donde un estudio demostró que administrando complementos multinutrientes que contenían vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales, a los presos, disminuyó la agresividad entre ellos y que esta volvió a ellos al finalizar el estudio.

Esta aportación de Patrick Holford es muy importante, porque ya hemos visto el papel de la mielina en los neurocircuitos cerebrales. Y también el de la serotonina en la conducta. Y sabemos que el antecedente de la serotonina es el triptófano, un aminoácido presente y abundante en el plátano y en los garbanzos.

Conducta, alimentación y memoria

Eduard Punset asegura, haciéndose eco de investigaciones neurocientíficas, que una proteína denominada CREB induce poderosamente en la transformación de la información en memoria a largo término. Es como si la presencia de esta proteína equivaliera a una capacidad selectiva: Esto me acuerdo/ Esto no me acuerdo.

— Pero, ¿cómo funciona la memoria?

Recurriendo de nuevo a Patrick Holford, dice que los recuerdos no se almacenan en una sola célula, sino en varias células cerebrales interconectadas. Estos enlaces entre células, asegurados

mediante una red de dendritas neuronales interconectadas, se estimulan mediante la entrada de nueva información. Y se desarrollan nuevas dendritas según las necesidades en la recepción de información. Pero, dice el autor: “el estrés provoca lo contrario: altos niveles de *cortisol*, la hormona del estrés, hacen que las dendritas se marchiten, según los estudios del profesor Sapolsky de la Universidad de Stanford (citado por Holford y entrevistado en el “Viaje a la felicidad” por Punset), cuyas investigaciones mostraron que este efecto de la disminución de dendritas resulta apreciable tan solo dos semanas después de haber sido sometido el sujeto a estrés”.

Afortunadamente las dendritas vuelven a crecer una vez que los niveles de *cortisol* disminuyen.

Eduard Punset se refiere en su libro a la obra de Sapolsky *¿Porqué las cebras no tienen úlcera?* y remarca la diferencia entre animales y humanos. De manera que si una cebra es atacada por una leona pueden pasar dos cosas: que sea devorada y se acabó la historia, o que corra suficientemente y que tenga suerte y salve la vida.

“En el segundo caso, dice Punset, el impacto de los flujos hormonales (se refiere a los del estrés) durará el tiempo necesario para que la cebra se recupere del susto y recobre su condición de animal libre y feliz. Pero los humanos pueden continuar imaginando a la leona hasta cuando estén en la Quinta Avenida de Nueva York y sufrirán las mismas descargas hormonales en la selva con la leona real detrás suyo, que mientras estén imaginándola en plena urbe”.

- He ahí, a criterio de ambos autores, otro de los obstáculos del camino hacia la felicidad: la capacidad de imaginación, propia de los humanos, que se cree no tienen los animales, aunque lo cierto es que no lo sabemos demasiado porque no nos comunicamos con ellos.

Así que los flujos hormonales son los responsables del estrés, lo mismo que el estrés es responsable de los flujos hormonales.

Y Punset coincide con Sapolky y con Holford en la importancia del descubrimiento reciente de que situaciones repetidas de estrés pueden lesionar el hipocampo, región especialmente implicada en la memoria y en el aprendizaje.

“Los glucocorticoides, dice Punset, un tipo de hormona segregada por la corteza de las glándulas suprarrenales en periodos de estrés, son factores decisivos del proceso tóxico”.

Por tanto, el estrés mantenido puede ser responsable de patologías. Y atención al estrés provocado por uno mismo con su imaginación o con la desvirtuación de la realidad.

“En los humanos que hubieran sufrido el ataque de la cebra, sigue el autor, se supone que el trauma u otros parecidos sufridos en la infancia, son capaces de generar circuitos neuronales (en forma de una especie de tics o tendencias) negativos capaces de provocar depresión o ansiedad y que son situaciones a regenerar”.

Se refiere con ello, por una parte a los traumas, y por otra, a los neurocircuitos negativos (psicología neurofisiológica). Ambos relacionados con el desarrollo del Alzheimer.

“Se cree que los recuerdos se almacenan —sigue Holford— alterando la estructura de una molécula llamada ARN, en el interior de las células cerebrales. Para formar un recuerdo, este debe entrar en la célula a través de la vista, el oído o una acción, ya que contamos con tres tipos de memoria: la visual, la auditiva y la cinésica. Si un recuerdo está almacenado en las tres, existirá en un máximo número de células; es por eso que, si memorizas un teléfono viendo el número, repitiéndolo en voz alta y marcando la teclas varias veces, tienes más posibilidades de recordarlo”.

Y el autor asegura que “las personas que sufren Alzheimer presentan una clara deficiencia de *acetilcolina*”. Pero también en esta enfermedad se pierde la capacidad de archivar los datos en el hipocampo, donde la *acetilcolina* está altamente concentrada.

Por tanto, los potenciadores de la memoria, a su criterio, serían:

- *fosfatidilcolina* y *DMA*, precursores de la acetilcolina;
- *la fosfatidil serina* y *el piroglutamato*, que son potenciadores de los receptores;
- *la glutamina*, que es un combustible para las células cerebrales;
- el *Gingko Biloba* y la *vinpocetina* (*Vinca minor*), que son hierbas que mejoran la circulación.

Las fuentes más ricas en *fosfatidilcolina* son las yemas de huevo y el pescado, especialmente las sardinas. También se encuentra en la lecitina. Pero eso no es suficiente ya que el cerebro que envejece precisa estimulantes como las vitaminas del grupo B, los antioxidantes, los ácidos grasos esenciales que se han de sumar a los fosfolípidos. Pero la vitamina E es esencial en la prevención del Alzheimer porque se ha demostrado que esta, junto al selenio, impiden que los virus modifiquen el mensaje genético. Se ha demostrado que la vitamina E no solo es clave en la prevención del Alzheimer sino que ralentiza el avance de la enfermedad.

A criterio de Holford, las vitaminas del grupo B son las mejores amigas del cerebro porque reducen los niveles de *homocisteína*, producen oxígeno, el nutriente más crítico y peligroso de todos, que depende de la *vitamina B₁₂*, *del ácido fólico*, *de la niacina* y *de los ácidos grasos esenciales* para ser transportado al cerebro. Y se sabe que los déficits de vitamina B₁ provocan daños cerebrales. La *vitamina B₃* (*niacina*) es crucial en la utilización del oxígeno. “Se incorpora al *coenzima NAD* (*nicotinamida-adenosina-dinucleótido*) y muchas de las reacciones en las que interviene el oxígeno necesitan NAD. Sin la vitamina B₃ puede producirse pelagra y senilidad. Por estas razones la ingesta óptima de vitaminas B es una parte importante del plan de prevención del Alzheimer”.

Otro de los nutrientes de los que se dice que son muy efectivos contra el Alzheimer y para prevenir la pérdida de memoria es el ácido fólico. Un estudio realizado en Holanda mostró que la

toma de este suplemento aumentaba la capacidad de memorizar y la agilidad mental en personas mayores. Los voluntarios del estudio tomaron 800 microgramos diarios de este suplemento durante tres años y demostraron mayores capacidades que el grupo control que no los había tomado. Los expertos concluyeron en que la experiencia había demostrado que el ácido fólico rejuvenecía la mente unos 4,7 años en las pruebas de memoria.

Las grasas son esenciales para el desarrollo del cerebro

Y aunque parece que nos hemos ido de nuestro núcleo central, la ira, lo hemos hecho conscientemente con el fin de demostrar que la nutrición es esencial para el buen funcionamiento del cerebro y que una mala alimentación desde la infancia o durante el embarazo es perjudicial para la salud mental del individuo.

Pero, además, a través de la suplementación con ácidos grasos Omega 3 se puede conseguir mitigar la agresividad.

Holford trata en distintos capítulos la importancia de las grasas esenciales para la salud de la mente. Y se refiere a un estudio realizado por el doctor Alex Richardson y sus colaboradores en el Hammersmith Hospital de Londres, con 97 niños disléxicos, en el que se demostró que la deficiencia de ácidos grasos contribuye de manera clara a intensificar los problemas de dislexia. Y cita que un indicador claro de la falta de ácidos grasos es la piel seca o el eczema, labios agrietados, pelo seco, uñas blandas o frágiles, sed excesiva, cambios de humor, trastornos del sueño o problemas de comportamiento.

Otro estudio que incluye Holford es el de la doctora Jacqueline Stordy, de la Universidad de Surrey, quien administró suplementos de grasas esenciales que contenían DHA, EPA, AA, y DGLA, a 15 niños cuyas capacidades motoras y de coordinación se habían mostrado inferiores a las de la población normal a su

edad. Todos ellos mostraron mejoras significativas en su destreza manual.

Algunos investigadores se han pronunciado en el sentido de que es posible que los niños que sufren hiperactividad y falta de atención (THDA) tengan un déficit de ácidos grasos esenciales. Y ello podría ser debido a una carencia en su dieta, pero también, quizá, a una mala absorción de los mismos o a una mayor necesidad para convertirlos en las prostaglandinas necesarias que ayuden a la comunicación neuronal del su cerebro.

Pero otras teorías respecto de la THDA miran hacia el exceso de antinutrientes, como exceso de cobre, aluminio o plomo, que se han encontrado en algunos niños con este síndrome. Así que se aconseja siempre un análisis de los cabellos de estos niños. Y el autor añade que esto no es extraño porque estos niños están sujetos a alergias mucho más que los niños normales. Según estudios fidedignos lo están siete veces más que la población normal.

La conclusión de los estudios de Holford y del doctor Abra Hoffer conducen a la evidencia de que existe una nutrición óptima para el cerebro lo mismo que existen unas consecuencias degenerativas, en particular mentales, con una mala nutrición.

Y parece evidente la trascendencia de los nutrientes especiales en la conducta e incluso la capacidad de estos para mitigar la agresividad (triptófano, ácidos grasos Omega 3 y 6), porque el triptófano es el antecedente directo de la serotonina y los ácidos grasos Omega 3 y 6 influyen en la inteligencia y en el buen humor.

Por ello, la combinación de nutrición con suplementos especiales, la reeducación conductual o terapia del comportamiento con métodos occidentales de desprogramación de los neurocircuitos de la agresividad, añadidos a los métodos orientales que se han mostrado eficaces a lo largo de los tiempos, serían una suma ideal de reeducación progresiva. Quizá inicialmente, y solo en algunos casos, la castración farmacológica para inhibir la testosterona podría formar parte del proceso vigilado, o quizá en algunos otros sería suficiente el Prozac en el inicio, para poder conseguir

en el proceso, dejar después todos los fármacos siguiendo solamente con la nutrición suplementaria de vitaminas, oligoelementos o aminoácidos como la niacina.

Creo que los estamentos públicos deberían iniciar estudios serios sobre la violencia no solo la que mata a mujeres -que también-, sino la que se extiende a los jóvenes, solo hay que pensar los sucesos de la *banlieu* de París en 2006 o en la kale-borroca del País Vasco o en la agresividad de unos niños con otros en la propia escuela o instituto. Y es que vivimos en un mundo en el que la competitividad y la agresividad son referentes, ya sea en el cine, en la televisión o en la vida de los padres.

Y no podemos olvidar que nos movemos de acuerdo con referentes.

Por lo que la educación conveniente sería otra parte de la moneda.

La maté porque era mía, el título de este libro nos reporta directamente a los crímenes pasionales en los que el varón mata a la mujer que es su pareja o ex-pareja. Pero esta realidad es solo la punta de un iceberg, siendo mucha y cruel. Hay que profundizar en ella y prevenirla: en el corto plazo, con recursos policiales, y en largo plazo, con la dedicación suficiente bajo los auspicios de la ciencia actual que nos proporciona mucha documentación que los estamentos oficiales no leen, ni tienen en cuenta.

LA CULTURA ORIENTAL FRENTE A LA IRA O LAS EMOCIONES DESTRUCTIVAS: EL PUNTO DE VISTA BUDISTA Y DEL TAO

Los budistas denominan emociones destructivas a las que hemos apuntado como negativas. Y emplean el término “destructivas” porque dicen que son las que influyen en un retroceso en el crecimiento personal o camino hacia el Nirvana, lo cual constituye otro enfoque.

Distinguen dos tipos de ira: una como emoción positiva y otra, negativa o destructiva. Esta última corresponde al mismo concepto que hemos contemplado en la cultura occidental, mientras que la ira como emoción positiva no tiene traducción en castellano y tampoco en el vocabulario anglosajón. Así lo admiten los integrantes de las reuniones del Mind and Life Institute en sus conversaciones con el Dalai Lama (*Emociones destructivas* de Daniel Goleman. Ed. Kairós). Sin embargo, en catalán, sí la tiene porque existe el vocablo “*rauxa*” que corresponde a este concepto de ira positiva en el sentido de “arroyo con rabia”, “orgullo herido y en rebeldía, pero no en sentido destructivo, sino constructivo”. Es cierto que se trata de un vocablo con un cierto bagaje conceptual político que nos lleva a pensar que los tibetanos, como los catalanes, son dos pueblos oprimidos e invadidos y ambos son nacionalidades sin estado y subyugados a otros gobiernos (el chino y el español), lo cual quizá explicaría el término idéntico conceptualmente en ambas lenguas y sin traducción literal en otras.

Desde la perspectiva budista, entonces, la ira como emoción positiva asumiría la rebelión como necesidad, aunque también responde a un temperamento mantenido o manera de ser voluntariosa y activa, igual que en Cataluña nos referimos al término “*rauxa*”, como amor propio herido, capaz de superarse. Sería como un sinónimo del concepto de resiliencia al que alude Boris Cyrulnik en “Los patitos feos” (Gedisa, 2007).

Pero, desde luego, ese concepto es la excepción y siempre nos hemos referido a la ira como emoción negativa. Pero nos interesan especialmente las posibilidades científicas y terapéuticas de la ira para solucionar este tipo de actitudes o reencauzarlas en forma rehabilitadora.

Ya hemos comentado nuestra opinión acerca de las pocas posibilidades terapéuticas de la psicología conductista y el psicoanálisis, junto a las posibilidades de la terapia química que actúa en las secreciones bioquímicas hormonales. Y desconocemos el enfoque de terapias como la Gestalt en este tipo de patologías o *deslealtades sociales*, por llamarles de alguna forma cuando no hay patología.

Tanto la terapia Gestalt como la Arteterapia son métodos terapéuticos que se fundamentan en la capacidad liberadora de los humanos, partiendo de la base de que toda conducta se basa en unos marcajes vivenciales que la condicionan. Los arte-terapeutas ofrecen al paciente la posibilidad de liberar esa “conciencia oscura” o poso de las agresiones recibidas, a través del proceso creativo. Y los gestálticos conducen o guían al paciente a la detección de los problemas a través de los síntomas y le encaminan hacia esta posibilidad liberadora a través de su propio cuerpo. Pero el valor núcleo es ese “darse cuenta”.

Por tanto, la primera condición para que haya una posibilidad curativa es la voluntad de ponerse en tratamiento y aceptar esta necesidad.

En *Salud emocional*, Daniel Goleman, en conversaciones con el Dalai Lama afronta el enfoque budista de las emociones, y resulta que para los budistas el miedo tampoco figura en el listado de las emociones negativas o aflicciones y la razón que da el Dalai Lama

para este enfoque es que “hay miedos virtuosos, no virtuosos y neutros. Por ejemplo, el miedo al mal, es una virtud. Y el miedo es una de las cosas que hay que superar para alcanzar la iluminación”.

Y respecto de la ira dice Su Santidad:

“La ira es algo que simplemente se ha de rechazar. No obstante, es posible que cuando contemplas la motivación de la misma, esta sea la compasión. Así que la ira podría ser un componente en tu camino espiritual, pero no es una ira ordinaria. En la que surge de la compasión, la mente no necesita agitarse, no tiene malicia, ni intenta hacer daño. En otras palabras, no hay objeto de odio.”

Y una interesante apreciación del Dalai Lama sobre la ira es su referencia a que esta, la mayoría de veces está relacionada con el apego o el egoísmo que el budismo condena. Y vemos que está en lo cierto cuando asegura:

“La mayor parte de la ira que experimentamos durante el día es incitada por el apego. El tipo de ira de la que estamos hablando aquí tiene un origen radicalmente distinto. Está incitada por la compasión. En un verso budista que se llama *Cuatrocientos versos de Ayardeva*, un indio, hay un verso que dice que Buddha ve como faltas a las emociones aflictivas, no a la persona que las posee. Es más o menos como decir que no existe una ira justificada hacia alguien. No hay unas bases auténticas para estar furioso contra nadie”.

Y luego finaliza el Dalai Lama relacionando la ira con la violencia como resultado y dice: “La violencia es como una píldora muy fuerte. Para según qué enfermedad es muy útil, pero los efectos secundarios son tremendos”.

Si analizamos esta directa relación entre la ira y el apego o egoísmo, topamos con la cruda realidad de esta afirmación. Porque la mayoría de violentos con su pareja o con sus hijos, lo son como consecuencia de una ira nacida bajo la inspiración de su egoísmo, que les incita a obtener en los otros el comportamiento que ellos quieren y que es el que los beneficia.

Su Santidad aportó, en su conversación con Goleman, importantes conceptos que habría que extrapolar en su sentido prác-

tico: “la ira relacionada con el apego” es una gran verdad. Quizá la terapia contra la ira deba pasar por curar el apego, porque esta gente egoísta y dominante mata a su mujer porque la siente suya. Y quizá también habría que incidir en los efectos secundarios propios de la ira.

Pero estas indicaciones deberían formar parte de la educación infantil y es muy difícil asumirlas a una edad ya plena, después de haber vivido en una civilización de apegos.

También es cierto que la educación actúa en los conocimientos y puede reprimir, pero difícilmente cambia la ideología.

Tara Bennett Goleman propone la terapia de esquemas que consiste en concienciar por qué se produjo una conducta y en relación a qué esquemas mentales. Es decir, qué esquemas mentales educativos o marcapasos culturales adquiridos la desencadenaron. Una vez conseguida esta concienciación, se trata de deconstruir estos esquemas.

Si una pareja concientiza que su relación falla y que hay discusiones entre ellos ocasionadas por la tendencia masculina al dominio y la tendencia femenina a sentirse menospreciada, el diálogo entre ellos puede hacer funcionar esta deconstrucción e irse desembarazando de estos esquemas mentales negativos.

La deconstrucción de esquemas nos llevaría asimismo a la deconstrucción de apegos que, en la teoría budista, son la principal causa de la ira. Pero veo bastante difícil deconstruir los apegos si hemos de seguir viviendo en la sociedad occidental tal cuál es.

No sé si hay experiencias en este sentido con emociones negativas como la ira con terapia de esquemas. Sin embargo, ciertas escuelas budistas incluso aseguran que es posible aprovechar las emociones negativas para fines positivos. El budismo Vajrayana enseña a no suprimir u oponerse a las energías causantes de las emociones negativas, aflictivas o perturbadoras, sino a transformarlas. Y tienen un modelo útil para hacerlo. El sistema se denomina las “Cinco Familias del Buda” y detalla cada una de las cinco energías más importantes y sus tendencias emocionales: ira, orgullo, pasión, celos y apatía.

El método (*Alquimia emocional/ Bibliografía*) emplea a las mismas emociones como vehículo espiritual, transformado sus energías de un modo engañoso y neurótico en uno iluminado: el modo de la “sabiduría”. Y a decir de Tara Benett Goleman, este método se relaciona con la “alquimia emocional” porque también incide en la transformación de nuestros hábitos emocionales.

Lo curioso es que en este sistema tibetano se considera la ira como asociada a la inteligencia “que florece cuando la energía de la agresión se transforma en una forma más liberada. Entonces se convierte en una conciencia que permite discernir y reflejarse, flexible y capaz de ver las cosas desde múltiples perspectivas, para evaluar con precisión y percibir con claridad distinta”.

Y añade la autora “paradójicamente, cuanto más fuerte es una emoción, más útil puede resultar como vehículo para despertar consciente”.

— Ojalá todo no sea una ilusión.

Uno de los ponentes de las reuniones organizadas con el Dalai Lama por el Mind and Life Institute, Tsoknyi Rinpoche, asegura que “si se elimina el apego orientado al ego, entonces a partir de emociones fuertes puede emerger la sabiduría con más intensidad”.

Y ya hemos apuntado que, por lo general, los ataques de ira están íntimamente relacionados con el ego. Un hombre que se enfurece con su mujer porque no se le somete o la quiere para él viva o muerta, o que si ella decide separarse él no lo acepta, todo ello, son reacciones claras de apego al ego que se antepone a la realidad y al buen juicio que habría de respetar la decisión ajena.

Y a decir de Rinpoche, a medida que el apego disminuye, la ira se disuelve.

Ahí queda esa síntesis de posibilidades teóricas para llevarlas a la práctica. Y junto a ello la conclusión de que la mayoría de las terapias occidentales no tienen la posibilidad de convertir la ener-

gía negativa de una emoción destructiva en positiva. Solo la creatividad consigue esto porque posibilita la metamorfosis de una emoción negativa en positiva. Y las terapias basadas en ella como el psicodrama, que es una forma de creatividad que se fundamenta en la interpretación y que utiliza el cuerpo como vehículo expresivo, consiguen la liberación de las vivencias negativas del individuo violento, las cuales son las responsables de hacerle interpretar como ataque, algo que no lo es, generando su respuesta violenta. Pero son terapias selectivas que han de estar muy bien realizadas y de resultados lentos. En cambio, el budismo y algunas culturas orientales sí saben convertir la energía negativa, propia de las emociones destructivas, en positiva, tal como se desprende de los discursos de los invitados por el Dalai Lama y por sus palabras en las reuniones organizadas por Daniel Goleman en Dharamsala (India) con el objetivo de mantener un diálogo entre la ciencia y el budismo.

La práctica de tai-chí, por ejemplo, se aduce que puede ser una buena canalización de la agresividad como vehículo liberador de energía y con capacidad de convertir la negativa en positiva. Pero seguramente también puede servir el judo. Y de hecho, la mayoría de deportes colaboran con este fin de liberar energía, tanto en la infancia como en la adolescencia. Por ello, la educación es siempre la clave. Porque luego, siempre es demasiado tarde.

La educación en la infancia es la mejor herramienta. No solo por razones sociales inhibitorias, sino también, a decir del Dalai Lama, porque la ira permanece relacionada, como decíamos, con el apego material y al ego. Aunque lo malo de nuestra cultura occidental es que nos induce a los apegos materiales y al egoísmo como fórmula de supervivencia. Y además, nos educa para a la agresividad, porque admitimos la competitividad como necesaria para esta supervivencia en sociedad, y nos olvidamos de que la competitividad no es más que una forma de agresividad.

Desgraciadamente, en la mayoría de empresas, asociaciones, partidos políticos o cooperativas, encontramos más profesionales

de la escalada y del “codazo” que profesionales de verdad en lo suyo, es decir, en su dedicación laboral.

La ira como emoción positiva desde la perspectiva oriental

Ya hemos comentado que las enseñanzas budistas nos hablan de una ira constructiva y no destructiva que nosotros comparamos al concepto catalán de “*rauxa*”, del que no hemos encontrado paralelismo en castellano ni en inglés o francés. Pero para entendernos, quizá equivaldría al castellano a “lucha a pecho descubierto” que significa algo así como defender la honorabilidad, aunque el concepto de “ira positiva o no aflictiva”, según los tibetanos, y el de “*rauxa*” catalán no implican necesariamente la idea de lucha, sino la de un sentimiento. Y además ya no es emoción, porque se ha concienciado.

Los tibetanos, por ejemplo, lo mismo que los catalanes, defendemos nuestros derechos como pueblo desde el sentimiento de “*rauxa*”, que significa ira con razón, por orgullo herido. Pero ambos lo hacemos desde la dignidad y la reflexión, y no desde la violencia.

Si traspasamos este sentimiento a un varón que ha visto su dignidad por los suelos, no ya porque, como comentábamos anteriormente, él piense que tiene unos derechos que no le pertenecen, sino porque su pareja ha abusado de sus derechos legales, le ha acusado de algo que no es cierto y se ha hecho con el dominio de los hijos y de las propiedades, entonces, este hombre está en su derecho de tener ira, es decir “*rauxa*”. Si bien esto no le confiere el derecho de la violencia que nunca es justificable.

La sociedad está cambiando muy aprisa. Y si bien solo en unos cinco o diez años, había muchos maltratos cuyo origen era machista, ahora se está dando la circunstancia de mujeres que, amparándose en las leyes actuales que le son favorables y protectoras, amenazan a sus parejas que les van a denunciar de mal-

trato sin haberlo, y a veces lo hacen, no trabajan y viven al abrigo económico, ellas y sus hijos de otra pareja, del nuevo marido y encima exigen papeles o ser pareja de hecho, para cubrirse su retirada si las cosas van mal y tener un pagano en el futuro.

No es eso lo que las feministas europeas de los años sesenta y setenta del pasado siglo pedíamos. Nuestro feminismo ha sido coherente. Y la coherencia tiene un precio, porque hemos trabajado en casa y fuera mientras solicitábamos la igualdad. Una igualdad que por marcajes sociales ha tardado mucho y que no siempre hemos encontrado. Pero no aceptamos que lleguen mujeres de otras culturas y que se aprovechen de nuestra lucha y de lo que hemos conseguido legislar y que lo tergi-versen en su provecho.

La coherencia en la vida es un peaje. Un peaje que a las mujeres nos ha costado demostrar nuestra valía, dos veces más que a un varón. Un peaje que nos ha supuesto ser buenas en el trabajo y en casa, llegando a todas partes y desarrollando una hiperactividad positiva.

Y lo que sentimos, en este momento, estas feministas coherentes que luchamos por nuestros derechos, es "*rauxa*". Ira positiva contra estas denigrantes aprovechadas, que hay más de una.

Pero esto no nos quita valor, ni juicio, ni compasión afectiva por las otras pobres mujeres maltratadas y víctimas de violencia. Al tiempo en que solicitamos esta coherencia de parte de los servicios públicos: Policía, Justicia e Investigación aplicada.

BIBLIOGRAFÍA

- Carlson NR. *Fisiología de la conducta*. Madrid, Pearson/Addison Wesley. 2006.
- Cousins N. *Principios de autocuración*. Barcelona, Ed. Urano. 1991.
- Changeux JP. *Razón y placer*. Barcelona, Tusquets. 1997.
- Dalai Lama S.S. el, Ekman P. *Sabiduría emocional*. Barcelona. Ed. Kairós, 2009
- Damasio A. *En busca de Spinoza*. Barcelona, Ed. Crítica. 2006.
- Damasio A. *El error de Descartes*. Barcelona, Ed. Crítica. 2007.
- Délacampagne C. *Pisiquiatría y opresión*. Barcelona, Ed. Destino, 1978.
- Elster J. *Sobre las pasiones*. Barcelona. Ed. Paidós. 2001.
- Gilbert D. *Tropezar con la felicidad*. Barcelona, Ed. Destino, 2006.
- Goleman D. *Inteligencia emocional*. Barcelona, Ed. Kairós. 2001.
- Goleman D. *Inteligencia social*. Barcelona, Ed. Kairós. 2006.
- Goleman D. *La salud emocional*. Barcelona, Ed. Kairós. 2008
- Goleman D. *Las emociones destructivas*. Barcelona, Ed. Kairós. 2005.
- Goleman D. *Los caminos de la meditación*. Barcelona, Ed. Kairós. 2012.
- Goleman TB. *Alquimia emocional*. Barcelona, Ediciones B. 2001.
- Hace R. *La psicopatía: Teoría e Investigación*. Barcelona, Herder. 1994.
- Hace R. *Sin conciencia: el inquietante mundo de los psicópatas*. Barcelona, Paidós. 2003.
- Hawkins J, Blakeslee S. *Sobre la inteligencia*. Madrid, Ed. Espasa Calpe. 2005.
- Holford P. *Nutrición óptima para la mente*. Barcelona, Robin Book. 2005.

- Labad A. *Emergències de les crisis vitals humanes*. Barcelona, Institut Pere Mata.
- Marcusse H. *Eros i civilització*. Barcelona, Edició Llibres a l'abast, 1978.
- Muntané MD. *Violencia contra las mujeres y sexualidad masculina*. Barcelona, SDM de Ediciones. 2003.
- Punset E. *El alma está en el cerebro*. Madrid, Ed. Aguilar. 2007.
- Punset E. *El viaje a la felicidad*. Barcelona, Ediciones Destino. 2005.
- Ratey JJ. *El cerebro: manual de instrucciones*. Barcelona, Ed. Mondadori. 2001.
- Rosalind WP. *Los ordenadores emocionales*. Barcelona, Ariel. 1998.
- Reid D. *El tao de la salud, el sexo y la larga vida*. Barcelona, Ed. Urano. 1990.
- Sanmartin J. *La violencia y sus clases*. Barcelona, Ariel. 2000.
- Varios autores. *El poder curativo de las crisis*. Barcelona, Ed. Kairós. 1993
- Vincent JD. *Biología de las pasiones*. Barcelona, Ed. Anagrama. 1988.

