

GENÉTICA Y EMOCIONES

Revisión técnica de nuestros impulsos y su control

© 2024 Equipo GenyEmo

ÍNDICE

Capítulo 1 Formación de la tierra y del sistema solar

En GenyEmo nos sentimos tremendamente ignorantes, y cuanto más investigamos y aprendemos, más ignorantes nos sentimos, porque detrás de cada puerta que se abre al conocimiento aparece un mundo nuevo súper interesante, pero lleno a su vez de un montón de puertas que esperan ser abiertas, y que seguro que esconden otros mundos con más puertas... Es increíble lo pequeños que somos y lo poco que sabemos. Pero es lo que hay, de modo que nos conformaremos con contar estas pequeñas cosas relativas al Universo donde vivimos, y también del que estamos hechos.

El BIG-BANG, del que nos gusta discrepar, aunque sea imposible de momento, la formación del sistema solar, de la Tierra, este magnífico planeta azul en el que vivimos. El paso de la materia inerte a la vida, la “sopa primordial” plagada de aminoácidos, la aparición de sistemas ARN y después ADN, el material de que estamos hechos. El desarrollo de la vida hasta llegar hasta aquí en un planeta muy, muy frío; casi siempre en época glacial, con muchas extinciones masivas que casi borraron la vida de la Tierra. Daremos varios paseos, creemos que divertidos, arriba y abajo en la prehistoria porque ahí es donde se seleccionaron nuestros genes, y entendemos que para saber cómo somos y por qué nos comportamos así, hay que mirar ahí; sin complejos, con una mirada técnica, y científica, y en lenguaje coloquial. Queremos que este libro también lo lea la gente que no tiene costumbre de leer, así que está muy resumido. En realidad es una parte ínfima de lo que se podía contar, y quien quiera saber más puede ir a la bibliografía, a Internet, a la inteligencia artificial, y a mil y un sitios en los que hacer preguntas y satisfacer la curiosidad.

En este capítulo trazamos un esquema muy resumido de las claves que todos sabemos, o de las que todos hemos oído hablar, pero que en el fondo no les hacemos caso cuando tratamos de entender nuestro mundo, el de nuestra vida, y las relaciones con nuestros congéneres, porque en el fondo creemos que no están relacionadas. Si alguien

pretendiese que sí, que están relacionadas sin explicar las causas o la manera en que sí lo están, porque lo están, rayaría en el ridículo frente a preguntas como ¿Qué tendrá que ver la formación del sistema solar, de los primeros vestigios de vida hace miles de millones de años, con el que nos guste la vecina /el vecino del 5º? Y, ¿habrá algún nexo de unión entre la maldad manifiesta de una parroquiana nuestra, de cuyo nombre no queremos acordarnos, que maltrata al marido, a los vecinos y a cuantos conoce, con las glaciaciones en que la tierra estuvo siempre sometida? Y, ¿tendrá algo que ver la actitud tiránica y maltratadora de fulanito de tal, con las etapas de mas calor de la prehistoria?. Curiosa y asombrosamente, la respuesta a las tres preguntas es SÍ. Y está todo investigado por científicos de muchas disciplinas y publicado en libros y revistas científicas.

Por eso tenemos que dar unos paseos arriba y abajo por la prehistoria para darnos cuenta de lo importante que es nuestra programación genética, y DE DÓNDE VIENE, y cómo se originó y se ha ido transmitiendo hasta llegar aquí, y sobre todo ¡HACIA DÓNDE NOS CONDUCE!.

Capítulo 2: La mujer y el desarrollo humano en la prehistoria

La prehistoria no es como nos la contaron... Aquello de que el hombre era el fuerte y el importante, que cazaba, dirigía el clan, etc., y las mujeres cuidaban a los niños, es la visión que desde sus inicios, hace más de 200 años, nos han contado la paleontología, la antropología y ciencias afines; pero la realidad parece que no fue esa. Hubo momentos en que la mujer fue considerada como una diosa, y así le erigieron las primeras estatuas de la humanidad, las llamadas "Venus". En esos momentos mandaba mucho, lo mandaba todo en sociedades matriarcales. Sin embargo, hubo otros momentos en que fue maltratada, denostada y asesinada; por motivos perfectamente claros y tan desconocidos como los primeros.

La llamada antropología y paleontología feminista y materialista lo pone claramente de manifiesto, y no estamos hablando de feminismo que se oponga al machismo, sino de ciencia; de científicos que dedican su vida al estudio de los restos encontrados y extraen conclusiones correctas, que están sometidas a la validación de sus pares en esas ciencias, y publicadas en libros o revistas científicas.

Animamos a leerlo sin PRE-JUICIOS, es bastante asombroso también.

Capítulo 3 Genética

Genética. El meollo de la cuestión. Y también podríamos decir: “eso que nos domina”

La genética está por encima de todo. No entiende de leyes, de educación, ni de humanidad, ni de muchas otras cosas que consideramos importantes. Dada la gran evolución de la especie humana en los últimos siglos, decenios o años, tal vez podríamos decir con acierto que nuestra programación es inadecuada, porque es fruto de la selección, vía extinción, de los genes inadaptados a unas condiciones ambientales que ahora no existen, hace miles (con un plural muy grande) de años. Los genes que quedaron eran muy adecuados para entonces, pero no para ahora, porque este “ahora” no se parece nada al de entonces.

Veremos cómo son las células y cómo se “empaqueta” algo tan grande como el genoma humano en algo tan pequeño como el núcleo celular, y cómo este conjunto cambia para adaptarse y sobrevivir: las extinciones masivas, mutaciones, cambio epigenético, la reproducción genética y muchas más cosas bonitas.

Veremos la pasión con que los científicos tratan de descubrir y lo consiguen: cosas muy importantes para la humanidad.

Capítulo 4: Cambio climático y efectos sobre la vida, los genes y las relaciones hombre-mujer.

Aquí veremos algo muy importante que, no se sabe bien por qué, la gente no conoce, a pesar de haber sido investigado por científicos sociales y estar publicado en revistas científicas y libros. Aun siendo el clima mucho más frío, y estando casi en una glaciación permanente en que el hielo llegaba a Europa, en la zona del ecuador había siempre buen clima, y en la zona intermedia había unas variaciones tan fuertes que les enfrentaron a tantas dificultades que les hizo desarrollar la inteligencia, y generó cambios constantes en los roles de poder hombre-mujer. Todos esos roles los hemos heredado y siguen siendo nuestros, y los ponemos en marcha cuando sentimos emociones parecidas a las que

sentían ellos cuando se desarrollaron; aunque las condiciones no tengan nada que ver con las de entonces.

También veremos alguna cosa que se sabe de las costumbres sexuales de los sapiens y el cambio habido con la revolución agrícola, hace como 10.000 años.

Capítulo 5: Modelo de funcionamiento de la mente

Teorías sobre la mente, sobre el YO de Freud, sobre cómo funcionamos. Existe una gran complejidad y diversidad de posturas que procuramos resumir en pocas páginas. Le hemos dedicado mucho tiempo a estudiar estos temas y simplemente, hemos elegido un camino que nos parece el mejor.

También hemos dedicado mucho tiempo a investigar cómo se introducen los cambios ambientales a través de la epigenética, cómo se hacen permanentes, cómo se heredan y cómo se vuelven a reproducir. La clave está en las emociones que nombramos en el título del libro. Y aunque los hechos que ahora las producen no tengan nada que ver con los de la prehistoria, respondemos igual, con un comportamiento completamente irracional. ¡Y lo hacemos TODOS! Leer esto con atención y ver si tus genes quieren llevarte a un terreno que no te conviene. Habrá sorpresas y gordas. Es casi como lo de la pastilla azul de Matrix.

Capítulo 6: ¿Qué dicen otras ciencias?

Más cosas bonitas sobre psicología, psicología social, evolucionista, etc.

Genética molecular, genética del comportamiento, estudios que demuestran el grado de herencia de los rasgos de la personalidad.

Etología, neurociencias, etc. Casi de puntillas, pero que conviene saber, porque arroja luz sobre nuestro comportamiento, sobre por qué hacemos lo que hacemos, y por qué en el fondo somos como somos. ¿Se podría cambiar?

SEGUNDA PARTE

Hemos visto que somos conducidos por los genes hacia sus objetivos, que nos controlan con hormonas que nos producen emociones, y nos hacen sentir bien o mal, y nos hacen creer que solo hay ese camino. ¿Podemos hacer algo? Sí, controlar el paracaídas, en lugar de ir a parar donde el azar nos lleve. Se podría argumentar que ya lo hacemos, pero nosotros nos referimos a un paracaídas mucho más grande: el de la genética. Ese es el objetivo de este libro.

Capítulo 7: Qué queremos y por qué

Veremos las demandas de eso que llamamos genes. Abraham Maslow nos contará con su pirámide cómo el impulso genético presenta a través del inconsciente las cosas que queremos y la ordenación que hacemos de ellas.

¿Y cuál es la biología que está detrás? Nuestra programación funciona con hormonas, neurotransmisores, etc. Y hay una secuencia de relaciones de esto con el comportamiento y cómo vivimos la vida, que no podemos ver, pero que conviene mucho conocer. Si se consigue ver esa relación, podremos controlar el paracaídas y en cierta medida al menos, escoger dónde queremos ir.

Capítulo 8 Claves para vivir

Nos haremos muchas preguntas importantes, ¿te atreverás a responderte? Pero de verdad, en serio, solo para ti, pensado en soledad.

Veremos lo que pasa en el cerebro cuando nos enamoramos desde el punto de vista científico. Veremos cómo seguimos la programación hormonal y asumimos que son decisiones propias.

Veremos muchas cosas bonitas, siempre con base científica aunque parezca imposible: Infidelidad, monogamia-poligamia, etapas del enamoramiento romántico, el largo plazo de una relación y más cosas, siempre con base en la genética.

También esperamos liberar a las mujeres en buena medida de sus crisis, en las que sufren horrores y experimentan una fuerte sensación de pérdida, de fracaso.

Capítulo 9: Religión, meditación, introspección, espiritualidad

Ya se sabe que somos biología (genética), mente racional (neocortex) y espiritualidad, y también tenemos espíritu, ese “algo más” que nos distingue de los animales (aura, alma), etc.

Tendemos a sentir una conexión con lo trascendente, con lo divino, con los mitos y leyendas. Tratamos de dotar a nuestra vida de un propósito, de un objetivo que alojamos en la parte más alta de la pirámide de Maslow; zona ocupada casi siempre por mitos y religiones. Hablaremos de esto, y también de la filosofía védica de los Vedas de la India, de hace 4.500 años; que tanto conocimiento nos aporta, y tanto tiene que enseñarnos. Nos apoyaremos en Alicia en el País de las Maravillas y su gato de Cheshire que siempre sonreía para elegir un camino. Veremos muchas técnicas para relajar la mente, veremos a la luz de la genética qué tenemos que hacer para conseguir que una pareja dure, si eso es lo que queremos, claro.

Saldremos del capítulo tan limpios como de una ducha, y con muchas herramientas para vivir mejor y ser más felices.

Capítulo 10: Violencia en el mundo

En la prehistoria éramos mucho menos violentos que ahora; los trabajos de multitud de paleontólogos y antropólogos así lo atestiguan, pero era seguro que tenían esa actitud porque era mejor colaborar que guerrear. Pero los humanos modernos somos tremendamente violentos; los datos del capítulo así lo atestiguan.

Da miedo mirar este asunto. Es “el ser humano haciendo de ser humano”, como decía Pérez Reverte.

Guerras y crímenes por todas partes. 1000 millones de armas de fuego, decenas de guerras permanentes, violencia infantil...

En la violencia de género, ya que sabemos que la causa es genética, y como afecta a hombres y mujeres, proponemos una solución que, aunque levantará ampollas, puede ayudar a resolver los conflictos de pareja de modo pacífico.

Y después de una reflexión acerca de que casi todos los sistemas de organización social se basan en el egoísmo, hemos preguntado en el chat de Inteligencia Artificial ChatGPT

3.5 sobre un sistema de organización social basado en el amor. Sus respuestas acerca de la “Amorcracia” o “Sociedad Amorosa” son dignas de ver. Dejamos los textos que nos recomienda para que los investigue el lector.

Capítulo 11: personas jóvenes

Llegamos a las soluciones que tanto buscaban algunos. Y, como es lógico, no hay una solución para todos igual. Lo que sí tenemos ahora es un conocimiento científico acerca de cómo funcionamos, y unas pautas basadas en ese conocimiento que conduzcan a mejores resultados. Por eso es tan importante haber leído el libro, trabajarlo, darle vueltas, compararlo con lo que sabíamos, criticarlo, ver qué dicen los libros y textos citados, etc. Si se ha leído, las soluciones ya pueblan la cabeza del lector. Solo falta preparar las respuestas individuales que cada uno tiene que formar para sí, aunque ahora, esperamos que de un modo más claro.

Los genes atacarán a la gente joven con propuestas mucho más que a la de mayor edad, porque tienen más probabilidad de reproducirse, así que “preparense”, y no se dejen llevar por el viento. Vivir a tope, pero conduciendo la vida.

Capítulo 12: Adultos

Ha pasado mucho tiempo desde que fuimos niños, púberes y jóvenes. Hemos vivido mucho, y aún nos queda. Lo primero, retrospectiva: las cosas que he hecho. ¿He sido yo, o mis genes?

Aún merece mucho la pena leer y buscar soluciones y caminos mejores, para lo que queda por vivir, para nuestros hijos y nietos, para nosotros y nuestro entorno. Si se ha leído el libro con atención, tenemos las cosas mucho más claras. Hay muchas cosas que repetiríamos y otras que cambiaríamos. Ahora tenemos un conocimiento científico de lo que nos impulsa a actuar y lo que no; sabemos cuáles eran las causas de que nos hayamos sentido tan bien y tan mal, y podremos controlarlas en parte.

Vivir, tener una familia, criar hijos son procesos muy complejos para los que no hay un manual de instrucciones técnico, solo normas sociales y culturales que favorecen a quien

las dicta. Ahora tenemos más soluciones y alternativas y podemos tomar verdaderamente el control.

Salud y suerte.

Equipo GenyEmo