



VIOLENCIA

20 de junio del 2007

SINOPSIS

La violencia está en todas partes. El bullying en las escuelas; las guerras por el petróleo; los maltratos de padres a hijos o entre padres; los deportes violentos y los videojuegos de lucha,.... ¿Qué lleva a una persona a ser violenta, a abusar de otros sin ninguna razón lógica? ¿Por qué algunos jóvenes tienen una actitud antisocial que les puede llevar a quemar a un mendigo y grabarlo con el móvil? ¿Lo hacen porque no pueden hacer otra cosa, porque está en sus genes? ¿Lo hacen porque están acostumbrados a verlo en televisión y a “practicarlo” en los videojuegos? ¿Lo hacen porque otros lo hacen con ellos – sus padres les pegaron de pequeños o sus hermanos los maltratan? ¿Lo hacen porque los demás los hacen?

¿Cuántas veces nos hemos imaginado diciéndole cuatro verdades al repelente de primera fila? ¿Y dándole una bofetada al chulito que siempre se mete con nosotras en clase? Porque no solo hablamos de matar. También hay que pensar que insultar y molestar también son formas de violencia. Y no hacerlo, una forma de controlarnos.

La violencia es parte de nuestra herencia. Pero del mismo modo lo es el control y las emociones positivas hacia los demás. La violencia no tiene solo una causa, hay razones genéticas que nos vienen de la evolución y que se manifiestan en el cerebro, pero también se pueden deber a experiencias traumáticas en la infancia o actitud dentro de un grupo.



La violencia está en el día a día de las personas y los animales. ¿Pero cuando un león caza una cebra hay violencia? Hay animales que han encontrado soluciones mejores que la violencia para resolver sus conflictos: los bonobos.

QUEREMOS EXPLICAR

La violencia no tiene una sola causa.

La corteza prefrontal evita que seamos asesinos: el control

El sexo masculino es el mayor factor de riesgo de violencia: la testosterona

Hay soluciones no violentas a todos los conflictos: los bonobos

Nos solo hay que controlar, hay que sentir empatía por los demás: la psicopatía.

Éramos muy violentos, tenemos una herencia difícil: la evolución

ÍTEMS PRINCIPALES

VIOLENCIA Y EVOLUCIÓN

Nuestros ancestros proto-humanos a lo largo de su evolución a Homo Sapiens tuvieron que luchar para sobrevivir contra tres peligros. Uno era el entorno (el clima, la comida, la geografía,...) otro eran el resto de animales (parásitos, depredadores) y el tercer contra los propios miembros de la especie: el resto de proto-humanos. La violencia, tanto el ataque a otras especies como el asesinato de miembros de la misma especie, ha dado ventajas evolutivas a los que la practicaban: los que mataban seguían vivos y los que no morían. Ahora seguimos siendo violentos, lo vemos en la guerra y en el bullying. Somos una fuerza hostil de la naturaleza.

Los arqueólogos han intentado pacificar el pasado, pero la verdad es que las sociedades más primitivas eran muy agresivas, se peleaban continuamente. Unos grupos mataban a otros, los Homo Sapiens exterminaron a los



Neandertales en una guerra que duró años! Había canibalismo, se mataba a los niños,....

Pero así como evolucionó la violencia también evolucionó el control, la cooperación, la empatía,....y un montón de actitudes y emociones que nos ayudan a progresar en sociedad, los unos con los otros y no los unos contra los otros. Muchos animales han desarrollado estas capacidades más que nosotros y han encontrado maneras de resolverlas sus conflictos de forma más pacífica (ver bonobos)

Del mismo modo en que todo el mundo ha imaginado alguna vez que pega o incluso que mata a alguien (instinto agresivo), una gran mayoría, por suerte, no lo hace (control).

La evolución nos ha dejado en nuestro cuerpo varios mecanismos que nos llevan a actitudes violentas pero también varios métodos para no ser violentos. Cuando las emociones o el control no funcionan, los instintos más violentos se apoderan de nuestro comportamiento.

BONOBOS Y CHIMPANCÉS

Ambos son nuestros antepasados más próximos, nuestros primos. Pero entre ellos tienen una psicología muy diferente: las diferencias que presentan nos ayudan a entendernos.

Los chimpancés son muy violentos, gregarios y territoriales. Tropas de chimpancés de un grupo se pelean con los chimpancés de otro grupo; incluso va a por el más indefenso y solitario. Algo bastante parecido a lo que sucede en los patios de los colegios: caneos, túneles, la vaca...siempre contra el indefenso.



Mientras que en los chimpancés son los machos los que dominan sobre las hembras, en el caso de los bonobos es al revés. Las hembras colectivamente dominan sobre los machos. Los bonobos no son egoístas, sienten compasión, son sensibles y pacientes. Son como unos primates hippies: prefieren resolver sus tensiones con relaciones sexuales antes que con violencia, viven una vida mucho más pacífica con menos competencia. El sexo se convierte en un mecanismo para evitar la violencia y ello le convierte en uno de los mamíferos menos agresivos de la faz de la Tierra. Nos enseñan que la violencia no es el único camino.

No solo sucede que “son buenos”. También viven en entornos muy propicios, con suficiente comida y estabilidad como para no pelearse entre ellos por los recursos. Como hemos visto no hay una única explicación para la violencia: una parte tiene que ver con la genética y otra con el entorno.

ANATOMÍA DEL CEREBRO COMO CAUSA DE LA VIOLENCIA

La corteza frontal

Hay una parte del cerebro que evita que le digas a la cocinera del cole “¡Vaya mierda de comida que haces!, ¿por qué nos se la das a tu madre?” O que en medio de clase le digas a la directora “Con esa verruga que te cuelga del mentón pareces la bruja que realmente eres”. Se trata de la corteza prefrontal, la parte del cerebro humano que ha evolucionado más recientemente y que se encarga de la disciplina, es decir, de aplazar la gratificación de insultar a la vecina, de darle un codazo a tu contrincante en el partido de básquet...La corteza prefrontal evita que seas un asesino porque es capaz de usar la lógica y anticipar las consecuencias de tus acciones. La corteza frontal contiene los aspectos más impulsivos de nuestro comportamiento.



Los humanos somos los animales que más desarrollada tenemos la corteza prefrontal. Los monos babuinos apenas tienen 3 neuronas corticales frontales: son los animales más impulsivos del mundo – son inteligentes pero en cualquier momento pueden hacer una estupidez o ser muy agresivos porque no anticipan las consecuencias de sus acciones. Es típico que en medio de una carrera para cazar una gacela dos babuinos se pongan a pelear sin razón y pierdan la presa.

Pero no te creas tan “avanzado”.. Los niños no tienen un desarrollo cortical completo hasta que tienen 20-25 años. Con lo que no es extraño que se salten las normas sociales, que no repriman sus instintos básicos, que haga el tonto con la moto sin considerar las consecuencias de sus acciones en ellos, su familia y los peatones. Las mujeres desarrollan la corteza prefrontal antes y siempre tiene un mayor control de sus impulsos.

Pueden haber anomalías que hagan funcionar mal a la corteza prefrontal en personas adultas. Esto puede llevar a que las emociones se gestionan incorrectamente y no se controlan, haciendo que los criminales no eviten sus impulsos y actúen.

La psicopatía

Hay personas violentas que tienen su corteza frontal perfectamente funcionando: controlan sus instintos sin problemas. No descontrolan si no que meditan sus actos violentos o incluso sus asesinatos...y los cometen. Son los malos malísimos, los más malvados de las películas, pero también existen en la vida real. Su problema no está en la corteza prefrontal si no en la amígdala, una parte del cerebro dedicada a las emociones. Los psicópatas, que así se llaman los que tienen estos comportamientos, no sienten empatía por el resto



de las personas, ni culpa por sus actos: tienen serios problemas emocionales, son muy inteligentes y malos.

QUÍMICA DEL CEREBRO COMO CAUSA DE LA VIOLENCIA

Diferencias entre hombres y mujeres: la testosterona

Ser de sexo masculino es el mayor factor de riesgo para presentar comportamientos violentos. Hay quien incluso dice que el gen de la violencia “es” el cromosoma Y – el que define a los hombres.

Las mujeres no son necesariamente menos agresivas, pero presentan violencia más indirecta y escondida, mientras que los hombres en seguida se enfrascan en una pelea física.

Esto puede deberse a los roles sexuales con los que se educa a los niños, o a que las niñas desarrollan mucho antes que los niños habilidades de inteligencia social. Pero hay una razón aún mayor: una hormona típicamente masculina conocida como testosterona.

Justo antes de un partido de fútbol, con toda la tensión, o en el momento de marcar un gol, los niveles de testosterona en la sangre aumentan. Lo mismo sucede cuando al ver un partido, nuestro equipo marca un gol o el árbitro acaba de beneficiar al contrario. Y eso se puede ver en sus caras: cuando gritan, la tensión de sus músculos, su disposición a pegar al contrario, a hacer butifarras al público o recordar a la madre del árbitro,

Los chicos jóvenes hasta los veinte-pocos tienen los niveles de testosterona más altos. Cosa que “curiosamente coincide con los momentos cuando son más violentos y agresivos. Las chicas presentan niveles de testosterona mucho más bajos.

Esto nos indica que una de las fuentes de la violencia es la química del cerebro, y no solo su estructura.



TRAUMAS INFANTILES COMO CAUSA DE LA VIOLENCIA

Todos los factores anteriores no son en sí mismos la explicación para un comportamiento violento. Pero producen una mezcla explosiva cuando se combinan con traumas infantiles como el abuso, o un mal desarrollo de la relación madre-hijo en los primeros meses de vida, abandono a temprana edad o entornos de riesgo como pobreza, drogas, desempleo o criminalidad en los padres.

Muchos niños crecen en entornos extremadamente conflictivos y no son violentos de mayores. Todavía no se sabe por qué hay gente que crece superando los traumas infantiles y gente que no. Lo que está claro es que problemas anatómicos en el cerebro combinados con experiencias traumáticas son una mala combinación.

EL GRUPO COMO CAUSA DE LA VIOLENCIA

Muchos dicen que es la manzana podrida la que pudre el resto de manzanas. Eso pasa con la fruta y a veces con las personas. Son las malas influencias. Los chicos malos de la clase que influyen en el resto de chicos para que también sean malos. Pero no siempre es así. Hay veces que no es la manzana si no el cesto el que pudre al resto. O dicho de otra manera, no puedes ser un pepino dulce en un tarro lleno de vinagre.

En una escuela destrozada, sin las condiciones mínimas, llena de grafitis....es un chico malo el que hace que todos sean violentos? O es el propio entorno el que condiciona a tener actitudes más agresivas? Muchos psicólogos piensan lo segundo.

A veces cuando todos pegan, pues tú también pegas, no? Y total si alguien ya ha pintado en la pared, pues tú también pintas, no? Y si nadie me ve, si soy anónimo, pues total lo hago, da igual. Hay condiciones que hacen que la gente "buena" aquella que no tiene ningún problema con el córtex prefrontal o con la



testosterona o con las emociones, hagan cosas que en otras circunstancias no harían nunca. Esta puede ser otra causa de violencia. Hay lugares donde todo vale, como una casa abandonada donde entras rompes algo y sales corriendo. Total, si está abandonada...

ÍTEMS SECUNDARIOS

MOTIVOS DE AGRESIVIDAD EN ANIMALES

La presencia de un depredador o de una presa puede generar violencia en un animal: para escapar o cazar. Una madre se pone violenta si ve peligro para su cría o una cría genera violencia si se la desteta. Puede existir agresión para defender o conquistar un territorio o violencia en la lucha entre machos por una hembra o simplemente para demostrar quién es el más fuerte y quién manda. Mantener el estatus dentro de la jerarquía o luchar por subirlo es una razón muy común para emplear la violencia: los que están arriba de la jerarquía molestan a los de abajo para mantener su posición y los de abajo cuando pueden “putean” a los de arriba para escalar. En un patio de colegio se sabe rápidamente quién está arriba y quién abajo.

Por otro lado están todos los ataques de índole sexual – no todo el sexo ahí fuera es consecuencia del amor.

LAS LUCHAS DE RITUALES: NO ME HACE FALTA MATARTE, CON DEMOSTRARTE QUE PODRÍA HACERLO ES SUFICIENTE

En los animales la sangre casi nunca llega al río. Se han creado una serie de patrones de amenaza, victoria y sumisión. Gestos, gritos y colores sirven para establecer un ganador de un modo ritual, cosa mucho más efectiva que matando al perdedor.

En una pelea de lobos, el perdedor le ofrece su cuello al vencedor. Pero éste no le muerde la carótida; no porque no tenga ganas, lo haría con gusto, pero no



puede. Sacar pecho pero no matarse, darse unos cornazos pero no llegar hasta el final, todos hemos visto documentales del Nacional Geographic donde muestran los rituales de la lucha.

Y también se han desarrollado posturas de sumisión para cuando son vencidos en el combate y evitar heridas graves o, incluso, la muerte. Estos gestos tienen mucho de posturas infantiles o, aún, sexuales: acostarse boca arriba, mostrar la grupa y los órganos sexuales, etc. En este ritual de apaciguamiento juega un papel importante la desviación de los cuernos o defensas, la ocultación de los dientes, etc.

Ponerse de rodillas para implorar, presentar las armas o sacarse el sombrero son actos similares de muestra de respeto en los hombres.

LA VIOLENCIA EN LA TELE: PELIS, VIDEOJUEGOS Y EL INTERNET

Todas nuestras pantallas están plagadas de violencia. Hay quien cree que esto genera violencia (¿el amor en la tele genera amor?), otros dicen que es una manera de canalizarla y no ejecutarla en el mundo real (el amor en la tele evita el amor en las calles?) Sea como fuere, ese contacto constante con la representación de la violencia nos inmuniza, reduce el impacto a los actos violentos, la “normaliza” y eso trae problemas éticos.