

Tenemos la extraña costumbre de separar los comportamientos de nuestros semejantes en buenos y malos, y generalmente consideramos malos aquellos que no coinciden con nuestras ideas, pero la neurología está haciendo descubrimientos que trastocan completamente esos esquemas y costumbres mentales.

Desde ahora, al encontrarnos con una persona ultraconservadora, debemos dejar de lado la idea de que se trata tan sólo de un elemento estúpido, agresivo y cerrado en su integrista religioso o político, porque se trata tan sólo de una tendencia genética de su mente: es una persona neofóbica, de mente miedosa, no un enemigo.

Otro tanto sucederá cuando nos encontremos con una persona que se declare progresista radical: tan sólo está reflejando en su comportamiento su inevitable tendencia genética, es una persona neofílica. Miedosos o curiosos, ninguno es mejor que el otro, son tan sólo diferentes maneras de ver y vivir la vida, mientras con sus ideas y acciones no provoquen sufrimiento en otros seres humanos.

Esto no significa, evidentemente, que la sociedad no tenga derecho, por acuerdo mayoritario, a impedir que unos u otros impongan violentamente su forma de ser y pensar.

Siempre es bueno saber que el comportamiento de otra persona que consideramos erróneo no es resultado de su maldad, concepto que cada día va perdiendo sentido gracias a la neurología, sino de sus genes, su educación y, en último caso de una enfermedad.

Sabiendo esto, ¿quién se atreverá a juzgar personas en vez de actos?

*Nekovidal - nekovidal@arteslibres.net
ARTES LIBRES*

Nuestra ideología política podría venir marcada por un gen específico

Los liberales pueden deber su punto de vista político en parte a su estructura genética, según un nuevo estudio de la Universidad de California en San Diego y de la Universidad de Harvard. La ideología se ve afectada no sólo por factores sociales, sino también por un gen del receptor de la dopamina llamado DRD4. Los autores del estudio dicen que este es el primer estudio para identificar un gen específico que predispone a las personas a determinados puntos de vista políticos.



El trabajo aparece en la última edición del Journal of Politics publicado por Cambridge University Press. La investigación se centró en 2.000 sujetos del Estudio Nacional Longitudinal de Salud Adolescente. Al cotejar la información genética con las redes sociales de los sujetos, los investigadores fueron capaces de mostrar que las personas con una variante específica del gen DRD4 tenían más probabilidades de ser liberales como adultos, pero sólo si tenían una vida social activa en la adolescencia.

La dopamina es un neurotransmisor que afecta los procesos cerebrales que controlan el movimiento, la respuesta emocional y la capacidad de experimentar placer y dolor. Investigaciones anteriores han identificado una conexión entre una variante de este gen y el comportamiento de búsqueda de la novedad, y este comportamiento ha sido previamente asociados con los rasgos de personalidad relacionados con el liberalismo político.

El investigador principal, James H. Fowler, de la Universidad de California en San Diego y sus colegas han sentado la hipótesis de que las personas con la variante del gen de búsqueda de la novedad estarían más interesados en aprender acerca de los puntos de vista de sus amigos. Como consecuencia, las personas con esta predisposición genética que tienen un número mayor de amigos que el promedio estarían expuestos a una variedad más amplia de normas sociales y estilos de vida, lo que podría hacerlos más liberales que la media.

Se advierte de que "es fundamental la interacción de dos factores - la predisposición genética y las condiciones ambientales de tener muchos amigos en la adolescencia - que están asociadas con ser más liberal". El equipo de investigación también mostró que este hecho era independiente del origen étnico, cultura, sexo o edad.

Fowler llega a la conclusión de que el entorno social e institucional no puede explicar completamente las actitudes políticas de una persona y las creencias, pero también que el papel de los genes debe tenerse en cuenta. "Estos

hallazgos sugieren que la afiliación política no se basa únicamente en el tipo de entorno social, y la experiencia de la gente", dijo Fowler, profesor de Ciencias Políticas y de la genética médica en la Universidad de California en San Diego.

Sociedades tóxicas, organizaciones tóxicas.

Una sociedad humana se transforma en tóxica cuando existe una marcada estructura vertical, donde el poder y las jerarquías están claramente establecidos, bien en forma de dictadores o monarquías teocráticas, en forma de bancos o corporaciones empresariales con inmenso poder social, o bien en forma de manipulación informativa. En sociedades así, los intereses de la mayoría de los ciudadanos pasan a un segundo plano, prevaleciendo los intereses minoritarios de quienes ostentan el poder.

Esto conlleva una doble frustración para las personas que viven en dichas sociedades: no poder desarrollarse en su vida individual, al tener que utilizar su tiempo en buscar bienes y servicios necesarios para la supervivencia (trabajo, educación, etc), a pesar de contar la sociedad, en su conjunto, con riqueza material suficiente para ello, y también la frustración al ver como miles de personas mueren a diario en el mundo por causas evitables, y que esa situación se produce como resultado de la acumulación compulsiva de riqueza por parte de una minoría de individuos y empresas.

En sociedades así, el individuo, inevitablemente, enferma, no sólo físicamente, sino también mentalmente, cayendo en cualquiera de las formas sustitutivas de consuelo: consumismo, alcoholismo, uso de drogas, agresividad, depresión, etc.

Y ante una enfermedad, se debe buscar, tras el diagnóstico, la consiguiente cura.

El ser humano es una especie que tiende, por su propia naturaleza, a la solidaridad y la empatía, al apoyo mutuo y a la distribución horizontal del poder, siendo las formas verticales restos de un pasado primitivo y sangriento.

Cada catástrofe natural vuelve a mostrarnos, a pesar de las diferencias culturales, cientos o miles de casos de heroicidad, de sacrificio por los demás, muchas veces por personas a las que no conocemos directamente. Cualquier bombero de cualquier parte del mundo no dudará en arriesgar su vida por salvar a un niño en un incendio, y eso que nos parece lógico, no lo es en todas

las especies, de hecho sucede en muy pocas, salvo en el caso de padres defendiendo a sus crías exponiendo sus propias vidas.

La imagen negativa que el ser humano tiene hoy en día de sí mismo es consecuencia del bombardeo informativo al que se ve sometido a diario, donde sólo se muestra la peor cara de nuestra especie: guerras, sucios juegos políticos, tragedias, asesinatos, etc. En porcentaje, esas noticias son minoritarias con respecto a los millones de actos de solidaridad que se dan en el mundo cada día, pero al ignorar esos actos, se crea en nuestra mente, manipulada a tal efecto, la sensación de desconfianza y agresividad para con nuestros semejantes.

Este sistema, mostrar lo negativo para alimentar y acrecentar el miedo de las personas, es un método de manipulación social tan efectivo como extendido, pues una mente estresada, o bajo los efectos del miedo, es siempre menos lúcida y más fácilmente manipulable. Si fuéramos conscientes de hasta qué punto nuestros actos y decisiones son consecuencia de dicha manipulación, lo pensaríamos mucho antes de acceder a la información que preparan para nosotros las grandes agencias de noticias, enormes empresas bajo la dirección de multinacionales que a su vez son dirigidas por grandes bancos.

Pero el ser humano es, ante todo, y por naturaleza, una especie gregaria y cooperativa, y cuanto está en los genes y en cientos de miles de años de evolución no puede ser borrado mediante la manipulación social, aunque el dolor causado puede ser enorme.

Comprender que hemos dependido y dependemos de la cooperación y la ayuda mutua para sobrevivir nos puede facilitar, socialmente hablando, el salto al siguiente paso evolutivo: la creación de sociedades democráticas más efectivas, justas y estables, una vez que sabemos que el planeta tiene materias primas y riqueza suficiente para que incluso el doble de la población actual viva como la clase media en el Primer Mundo.

Entre las pocas alternativas planteadas en este sentido, capaces de no repetir errores del pasado, la democracia participativa parece ser de las más eficientes, llevada a cabo mediante sistemas informáticos protegidos por los mismos medios que se usan para proteger el dinero electrónico. Los políticos pasarían a ser funcionarios encargados de llevar a la práctica las decisiones adoptadas por la mayoría de la ciudadanía, sin más privilegios y sueldo que el que cobra cualquier funcionario especializado.

Se ha demostrado que en cualquier país del mundo, si se invirtiera lo que anualmente se gasta en mantener los privilegios de la clase política en proveer a cada ciudadano de una terminal informática (PC, portátil, IPOD, etc.) en tan sólo dos años toda la población estaría preparada para votar las leyes más

importantes que les gobiernan: ¿Quién votaría los privilegios de que disfrutaban los bancos o la clase política? Si vivimos realmente en sociedades democráticas, donde la soberanía y la capacidad de decisión radica realmente en los ciudadanos, hagamos uso de ese derecho, y si no, tendremos que plantearnos reformar el sistema, como tantas veces se hizo a lo largo de la historia.

Alguien dirá que no tenemos capacidad para gobernarnos a nosotros mismos . . . y casualmente quienes lo dirán, serán los representantes de las grandes corporaciones empresariales y los distintos partidos políticos, la pequeña minoría que se vería perjudicada por un sistema mejor de participación social. Hace un par de siglos, la aristocracia decía exactamente lo mismo sobre el resto de la sociedad, que artesanos y campesinos eran incapaces de gobernarse, y el tiempo demostró que no era más que una falacia.

Las leyes serían redactadas por funcionarios según las propuestas de los ciudadanos que fueran siendo mayoritarias. Una hora a la semana ante una computadora o un ordenador portátil sería suficiente para mantener un nivel legislativo como el actual, pero las leyes que saldrían elegidas serían el reflejo real de la voluntad de los ciudadanos, no de los intereses de bancos, grandes empresas y políticos. Entonces sí les podríamos decir a quienes se abstienen de votar que, si no votan, no tienen derecho a quejarse del resultado.

Desaparecerían así, en dos o tres generaciones, y mediante un cambio pacífico, estas absurdas sociedades actuales, restos de un pasado violento y primitivo. Se dejaría de promover la acumulación enfermiza de riqueza en pocas manos, mientras otros seres humanos mueren por no contar con un dólar o un euro diario para sobrevivir. Se utilizaría la ciencia para buscar las medicinas más eficaces, no las que resultan más rentables para la empresa que las crean, y que además desechan las que curan, porque su mejor cliente será siempre un enfermo crónico, etc., etc.

Extendamos la idea de que los sistemas sociales y con ellos la democracia pueden y deben evolucionar. Y si alguien, al plantearlo, le llama idealista o utópico, no olvide que exactamente lo mismo le decían, hace tan sólo cien años, en la época de nuestros abuelos, a las primeras personas que plantearon que las mujeres debían tener derecho a voto . . .

Nekovidal - nekovidal@arteslibres.net

Comportamientos tóxicos, relaciones tóxicas, personas tóxicas.

Por María Jesús Ribas

Hay algunas personas que realmente pueden hacer que tú te enfermes. ¿Hay alguien en tu vida -un pariente, un jefe, un amigo, un amante o incluso un cónyuge- que te pone loco? ¿Hay personas que te hacen sentir inadecuado, indigno, o simplemente miserable? Si hay alguien que no te apoya ni te desea lo mejor, entonces tienes una "persona tóxica" en tu vida.

¿Reconoces alguno de estos terrores tóxicos: El oportunista, el controlador, el entrometido, el sabelotodo, el narcisista yo-yo-yo, el instigador, el calculador frío, el mentiroso?

De todo esto ha escrito la psicóloga norteamericana **Lillian Glass** en su libro "**Toxic People**" donde brinda consejos para saber qué hacer y cómo hacer para librarnos de todas esas personas tóxicas que a diario tratan de envenenarnos la vida.

Ahora, para introducirnos en el tema de las relaciones tóxicas en un ámbito más personal y familiar, mostramos una serie de dos artículos, todos basados en la obra original de la doctora en psicología Lillian Glass, escritos por una psicóloga clínica y una periodista, respectivamente.

Personas tóxicas

Los celos, el ansia de éxito y el amor de los demás en exclusiva, están en el origen de los vínculos dañinos. Hay seres tóxicos capaces de infectarnos con su negatividad, pero también antídotos y técnicas para librarse de quienes nos amargan la vida e impiden crecer. Hay personas en nuestro entorno familiar, laboral o social, cuyos comentarios y actitudes nos complican la existencia.

Gente peligrosa para nuestra [salud](#) mental, emocional y física, a quienes conviene mantener alejados, o al menos a raya, si no tenemos más remedio que convivir o coincidir con esas personas tóxicas. Cualquiera que nos aflige con su actitud hacia nosotros, que no nos deja crecer, que no se muestra contento con nuestros éxitos y que pone barreras a nuestros esfuerzos para ser más felices, puede considerarse una persona tóxica para nuestra vida, aunque para cualquier otro individuo pueda resultar inofensiva.

Para la psicóloga estadounidense Lillian Glass, **la raíz de toda toxicidad en las relaciones humanas son los celos**. ¿Por qué algunas personas cercanas, queridas o amigas, nos hieren, se enfadan con nosotros, tratan de vencernos, buscan disgustarnos o intentan dañarnos con frases sarcásticas o respuestas

que desaniman o al alegrarse falsamente de nuestra felicidad o éxito?

¿Por qué nos hacen críticas destructivas?, Debido a los celos y su concomitante envidia, señala Glass, para quien el descontento y los sentimientos de insuficiencia provocan el ansia de posesión, del éxito y del amor de otras personas, así como el deseo de tenerlas para uno mismo, en exclusividad.

Caldo de cultivo: Los Celos

La frustración de otras personas que nos ven como [ganadores](#) y se consideran a sí mismas como perdedoras, las impulsa a golpearnos mental y verbalmente, y a veces incluso mediante la violencia física. También les lleva a involucrarnos en juegos molestos, palabras crueles y comportamientos sucios. Los celos o la falta de amor propio son la razón de muchos comportamientos negativos hacia nosotros, pero también la causa encubierta de conductas similares de nosotros hacia los demás.

La doctora Lillian Glass, sugiere emplear ciertas técnicas para que los ataques emocionales de la gente tóxica no repercutan sobre nuestra salud física y mental. Para la experta, esto es una cuestión de supervivencia, porque buena parte del bienestar y éxito en nuestra vida dependen de que se mantenga nuestra fortaleza psicológica y emocional.

A veces, para contrarrestar la toxicidad ajena o intentar que no nos afecte, se recurre al consumo de drogas, tranquilizantes o a la [alimentación](#) compulsiva. Pero ello sólo es una forma de autodestrucción inconsciente, que sólo ocasiona que esa situación negativa se agudice cuando han pasado los efectos en apariencia placenteros de esos métodos para huir de la realidad.

Tampoco hay que responder con la violencia física, ya que las agresiones a los individuos tóxicos sólo consiguen convertir en víctimas a quienes en realidad son los verdaderos agresores, lo cual realimenta su papel negativo en nuestra existencia: es como intentar apagar un incendio echándole más combustible.

La amenaza en [casa](#)

Cuando las personas tóxicas forman parte de la propia familia, pueden plantear un verdadero problema psicológico, debido a la continuidad de la convivencia y el vínculo. Si están en el trabajo, pueden poner en riesgo nuestra continuidad laboral, debido a que se resiente nuestro rendimiento a los continuos conflictos.

Ya sean nuestros padres, hijos o cónyuges, nuestros jefes o compañeros de trabajo, a las personas tóxicas hay que aprender a tratarlas, para que no

trastornen nuestro equilibrio vital. Según la investigadora Lillian Glass, la fórmula magistral para desintoxicar nuestras relaciones consiste en **comunicarse para afrontar lo que nos molesta del otro y decirlo sin tapujos.**

Si tiene un jefe, amigo o familiar que le hace sentir inferior. Si su madre, padre o ambos le han regañado a lo largo de toda la vida. Si está en contacto con un médico, profesor o cliente que le insulta o simplemente le pone enfermo. Si mantiene algunas de éstas u otras relaciones tóxicas, necesita sobrevivir a ellas.

Para conseguir una convivencia tranquila y feliz, la experta sugiere aplicar una serie de antídotos contra la negatividad. **Una solución consiste en mantener el sentido del humor.** Relajar las tensiones y [divertirse](#), con ello permite responder al sujeto tóxico y conseguir el beneficio de la risa. Primero hay que relajarse, respirando lentamente unos segundos y exhalando mientras se recuerdan las palabras y acciones tóxicas, como si se las expulsara del cuerpo junto con el aire. Después hay que decir algo divertido, que ponga en evidencia al agresor verbal. Esto sirve para expulsar la tensión acumulada.

También es importante **dejar de pensar todo el tiempo en el problema**, los cual sólo contribuye a amplificarlo, ya que la mente es cómo una lupa: aumenta aquello que enfoca. Existen momentos en que una persona tóxica parece colapsar nuestra mente, convirtiéndose en lo único en que podemos pensar, lo cual es perjudicial. Hay que gritar o decir mentalmente ¡Basta de pensar! y apoyar esta expresión con frases positivas, como ¿soy importante?, ¿mi vida es valiosa? o ¿me siento feliz?.

La técnica del espejo

La doctora Glass también aconseja actuar como si fuéramos un espejo. Se puede obligar a las personas tóxicas a ver reflejados sus comportamientos. Si alguien no para de hablar impidiendo que los demás lo hagan, la respuesta puede ser ponerse a ladrar. Cuando el tóxico se calle y pregunte ¿¿qué pasa??, se le explicará que esa es la actitud que él mantiene con los demás.

Para que los individuos tóxicos vean cuán absurdas son sus ideas, comentarios y actitudes, lo mejor es formularles con tranquilidad interrogantes sencillos que se conviertan en una progresión lógica que vaya desbaratando sus argumentos, uno tras otro.

A aquellos que odian a los negros puede preguntárseles: ¿conoce mucha gente de color?, ¿ha convivido con ella?, ¿alguien le odia por ser quien es? Sus respuestas evidenciarán lo ridículo de sus ideas. Y siempre habrá más preguntas para ponerles en evidencia.

Aunque parezca difícil, hay que intentar emplear la cordialidad. Convertir el enfado en amabilidad es una respuesta ideal frente a muchos que van de duros por la vida. Los motivos de su actuación suelen ser la inseguridad y la falta de amor propio. Al saber que esas son las causas de su toxicidad, puede controlarse el enojo y transformarse en amabilidad, con lo que se ?sosiega a la fiera?. Muchas personas que tratan con el público hacen gala de esta capacidad, que da frutos asombrosos.

Otro antídoto para la toxicidad mental, consiste en desprenderse de cualquier emoción con respecto a la persona venenosa: sacarla de nuestra vida, no preocuparse por ella, no desearle ni bien ni mal, visualizar la desconexión con ella, dejarla atrás.

Catálogo de Personas Venenosas

Según Glass, estas técnicas son efectivas para contrarrestar a los que ella denomina “treinta tipos de terrores tóxicos”, entre los que incluye al parlanchín, el chismoso, el cortante, la víctima sombría y condenada, el apuñalador de dos caras, el bromista, el matón rencoroso y autoritario, y el mentiroso. Todas son distintas formas de personalidades que coinciden en intoxicar la vida ajena.

Otras versiones de individuos tóxicos, que podemos descubrir en nuestro entorno, son el individuo entrometido, el fanático, el presumido, el competidor, el maniático del control, el crítico acusador o el arrogante sabelotodo.

A veces, la presencia de conflictos continuos, puede indicar que el ser tóxico es uno mismo, en vez de los demás. Lo cual no cambia excesivamente las cosas, porque el resultado es similar: un continuo malestar y dificultades para relacionarnos.

En ese caso hay que reconocer el problema y dejar de amargar a los demás con nuestros celos más o menos encubiertos. La clave, como siempre, es la comunicación: con uno mismo, para descubrir la verdadera raíz de nuestro comportamiento, y con los demás, para dejar de hacerles la vida imposible.

ARTES LIBRES

<http://www.arteslibres.net>

**PARA ENVIAR MATERIAL O CUALQUIER
CONSULTA: info@arteslibres.net**

***"Hay dos maneras de difundir la luz: ser la lámpara que la emite, o el espejo que la refleja".
(Lin Yutang)***

"En cuestiones de cultura y de saber, sólo se pierde lo que se guarda, sólo se gana lo que se da." (Antonio Machado)

En Artes Libres estamos intentando hacer una selección de presentaciones powerpoint, textos, imágenes, o videos que nos van llegando y que creemos interesantes y dignos de ser compartidos. Este material ha sido y es enviado por muchos de vosotros a lo largo de los últimos tiempos, por lo que alguno de los que os llegue os será ya conocido.

Intentaremos haceros llegar con la mayor frecuencia posible estos mensajes con alguna presentación o texto adjunto. Si no quisiérais recibirlo por algún motivo o si quereis que se le envíe a otras personas, nos lo podeis comunicar por e-mail.

Desde aqui os invitamos a que sigais enviandonos cualquier tipo de material que considereis interesante para continuar a su vez reenviándolo a la lista de suscriptores y amigos.

Compartir siempre ha sido condición imprescindible de toda actuación artística, y el mejor camino para crecer.

Artes Libres es también un espacio abierto y gratuito para toda persona que quiera tener un espacio en internet donde exponer su creación artística. Sólo es necesario que nos enviéis por email

el material que quereis incluir (textos, fotos de cuadros, etc.) y los datos personales(nombre, email, etc.) que se quieren incluir en el espacio(LITERATURA, PINTURA, ESCULTURA, IMAGEN, ARTESANÍA).

Salud y saludos

ARTES LIBRES