

El odio y el Cerebro Humano

“Nada que un hombre haga lo envilece más que el permitirse caer tan bajo como para odiar a alguien”.

Martin Luther King

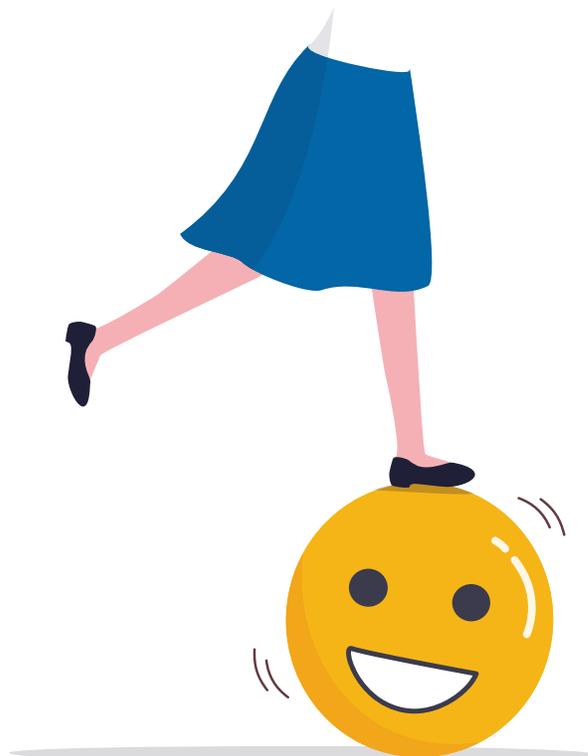


El repertorio de los estados emocionales que puede experimentar el ser humano es muy amplio. Recordemos que emociones básicas tenemos 5 (alegría, tristeza, ira, miedo y asco), sin embargo, existe un gran grupo de estados emocionales, dentro de las cuales se encuentran la envidia, la satisfacción, la culpa, la vergüenza, el orgullo, la plenitud, el odio, etc., que son lo que conocemos como sentimientos.



El neurocientífico estadounidense Joseph E. LeDoux, quien ha realizado diversas investigaciones que se centran en los fundamentos biológicos de la emoción y la memoria, dice que para entender este mundo emocional, hay que tomar en cuenta estos 3 principios:

- 1 Toda emoción o sentimiento, conlleva a una serie de procesos neurológicos y mecanismos cognitivos distintos para cada una de ellas.
- 2 Los mecanismos cerebrales de conducta emocional como los que se ponen en marcha, por ejemplo, durante el miedo, tienen un origen primitivo.
- 3 Debemos de no asumir que los componentes conscientes de las emociones son más importantes que los inconscientes, ya que estos últimos surgieron como mecanismos de supervivencia de la especie a través de la evitación del peligro, la obtención del alimento y la reproducción.



Así que, partiendo de estos principios, ¿Qué funciones tienen las emociones humanas?

Todas las emociones y estados sentimentales tienen alguna función que les concede utilidad y permite que el individuo ejecute conductas apropiadas de manera eficaz.

Inclusive, aquellas que pudieran considerarse como desagradables, tienen el objetivo de promover el “ajuste” a nivel personal.

Las emociones tienen tres funciones principales:



Adaptativa

Es decir, que prepara al organismo para afrontar apropiadamente cualquier conducta que le exija el entorno (acercarse o alejarse).

Función Social

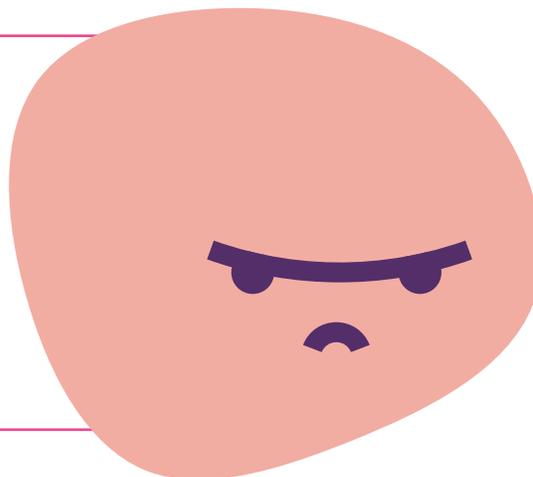
Ya que permite predecir el comportamiento asociado a las emociones a través de la expresión de estas, lo cual tiene un valor indiscutible en todos los procesos de relación e interacción interpersonal. Es decir: la felicidad favorece los vínculos sociales mientras que el odio está asociado a respuestas de evitación o confrontación que los entorpecen.

Función Motivacional

Existe una íntima relación entre la emoción- motivación- experiencia presente. Que de manera sencilla, el estado emocional que se esté experimentando va a ser el impulso para actuar de cierta manera.

En el caso del odio, su función motivacional es clara, sin embargo, es desadaptativa y socialmente un recurso ineficaz.

El odio hace referencia a un sentimiento negativo o de rechazo que un individuo experimenta como resultado de sus frustraciones y que tiende a experimentarse de manera intensa e incontrolable, despertando en las personas que lo experimentan, una profunda antipatía, disgusto, aversión, antagonismo o repulsión hacia un sujeto, cosa, situación o fenómeno.





Entonces ¿Por qué odiamos los humanos?

Estudios actuales afirman que se trata de una combinación e interacción entre el medio ambiente, la evolución, las experiencias, la psique y procesos bioquímicos relacionados al circuito neurológico del odio.

El circuito neurológico del odio, fue descubierto en el año 2008 por los profesores Semir Zeki y John Romaya. Analizaron las áreas del cerebro que se relacionan con el sentimiento de odio y demostraron que dicho circuito es distinto a los relacionados con el miedo, la amenaza y el peligro a pesar de que coincide en una parte con la agresión. El circuito también es muy distinto al asociado con el amor romántico, aunque comparten al menos dos estructuras comunes.

Es interesante que la ínsula y el putamen se activen tanto para el amor romántico como el odio. Esta última estructura, también podría estar involucrada en la preparación de actos agresivos en un contexto romántico, la diferencia es que, mientras con el amor, grandes partes de la corteza cerebral asociada con el juicio y el razonamiento se desactivan, con el odio sólo una pequeña zona, situada en la corteza frontal (cerebral), lo hace. Pero mientras que en el amor romántico el amante es a menudo menos crítico con respecto a la persona amada, es más probable que en el contexto del odio se necesita un juicio en el cálculo de movimientos para hacer daño, herir o vengarse.

En el presente, nuestra especie se caracteriza por ser sociable y por poseer la capacidad de crear culturas. Pero cuando es poseída por el odio, es entonces que podemos hablar de crímenes, de dictadores y tiranos, de grupos que se oponen a otros grupos por diferentes motivos como por su color de piel, su religión, nacionalidad, identidad u orientación sexual, entre otros incontables motivos.

¿Hace daño sentir odio?

La evidencia científica demuestra que los procesos emocionales (negativos) son capaces de generar alteraciones graves a nivel del sistema inmunológico, cardiovascular, endocrinológico, ciclos fisiológicos y vías del dolor, por mencionar algunas, y ha quedado establecida la etiología de base emocional de ciertas enfermedades con trastornos psicofisiológicos como los previamente descritos.

Mantener latente al odio a nivel cognitivo, emocional y conductual; tener presente precisamente las ideas de degradación e intimidación, los prejuicios negativos y los impulsos violentos (de todo tipo) hacia el otro, que se revelan como “discurso de odio” y se transmite de manera verbal, escrita, a través de medios de comunicación, redes sociales, entre muchos otros, genera estrés crónico. Descrito de manera simple: ENFERMA, enferma a quien lo siente.

Libérate de la carga de seguir sosteniendo al odio; resignifica la experiencia, céntrate en los aprendizajes que te dejó, en cómo te ayudó a madurar o a fortalecerte, otórgale un sentido y un significado a lo vivido.

Bibliografía:

- Zaki, J., & Ochsner, K. (2012). *The neuroscience of empathy: Progress, pitfalls and promise*. *Nature Neuroscience*, 15(5), 675-680.
- Hibino, H., & Hauben, I. (2019). *Hate as a violent emotion: A neurobiological perspective*. *Frontiers in Psychology*, 10, 1208
- Jankowiak-Siuda, K., Rymarczyk, K., & Grabowska, A. (2011). *How we empathize with others: a neurobiological perspective*. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 17(1), RA18.
- Kiger, P. (s.f). *How hate works*. *Howstuffworks*.
- <https://science.howstuffworks.com/life/hate1.htm>
- Lang, K. (2022, 30 de mayo). *Are humans 'wired' to hate, and if so, why?*. *MedicalNewsToday*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/are-humans-wired-to-hate-and-if-so-why>
- Martínez, C. A., van Prooijen, J. W., & Van Lange, P. A. (2021). *Hate: Toward understanding its distinctive features across interpersonal and intergroup targets*. *Emotion*.
- Morgado, I. (2019, 26 de marzo) *El odio y el amor en el cerebro*. *Investigación y ciencia*. <https://www.investigacionyciencia.es/blogs/psicologia-y-neurociencia/37/posts/el-odio-y-el-amor-en-el-cerebro-17372>
- University College London. (2008, 28 de octubre). *Brain's 'hate circuit' identified*. <https://www.ucl.ac.uk/news/2008/oct/brains-hate-circuit-identified>
- Zeki, S., & Romaya, J. P. (2008). *Neural correlates of hate*. *PLoS one*, 3(10), e3556.