

@BIBLIOTEQUEANDO

DR. RANDOLPH M. NEESE

BUENAS RAZONES PARA LOS MALOS SENTIMIENTOS

¿POR QUÉ EXISTE EL SUFRIMIENTO?

Dr. Neese nos explica que la evolución dejó intencionalmente al humano vulnerable a enfermedades mentales. Sentimientos malos como la ansiedad y el mal humor son como el dolor y la tos, útiles, pero ayudan a nuestros genes no a nosotros, y son como detectores de humo propensos a falsas alarmas. Nuestros ancestros valoraban lo que los demás pensarán sobre nosotros para sobrevivir, lo que nos hizo susceptible a la ansiedad. La culpa hace posible la moralidad, y el dolor es el precio del amor. Este origen evolucionario de las enfermedades nos pueden ayudar a entenderlas



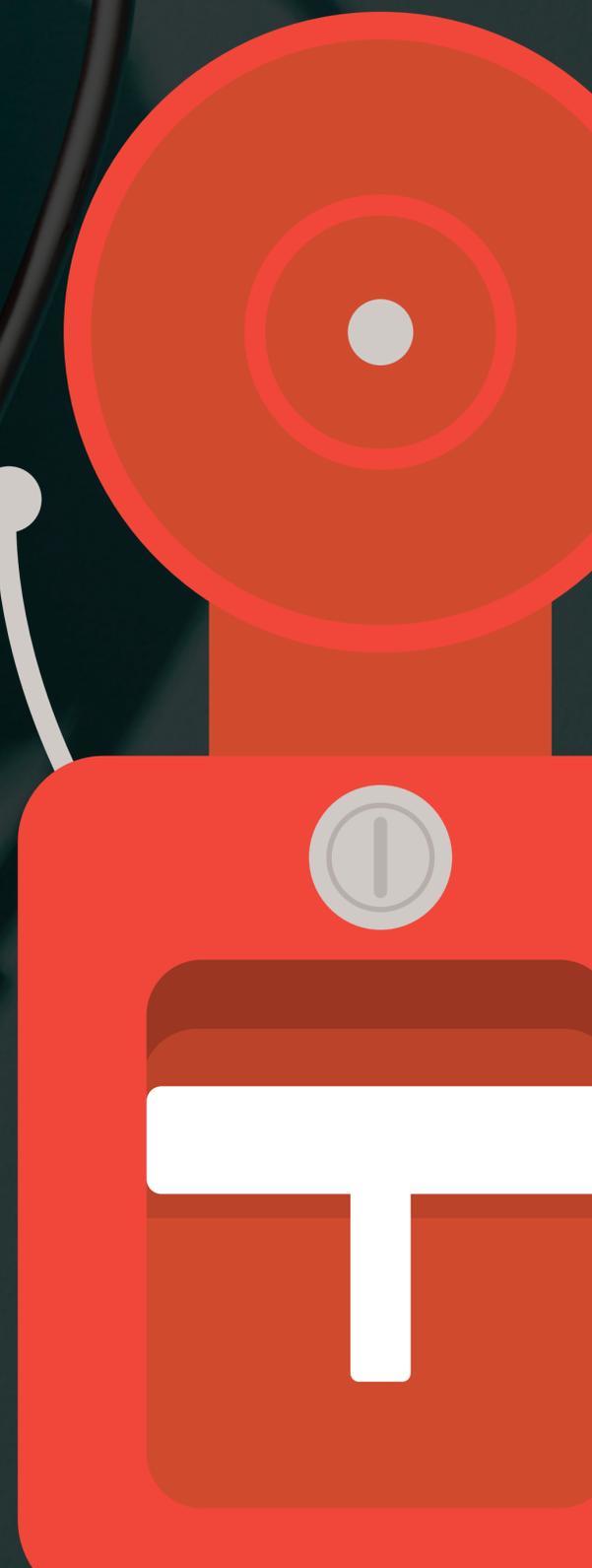
LAS EMOCIONES NOS AYUDAN A SOBREVIVIR Y PASAR NUESTROS GENES

Las emociones evolucionaron para beneficiar a nuestros genes, no a nuestra salud o felicidad: Por ejemplo, los celos aumentan tu chance de reproducirte. Un hombre que es un celoso tóxico, y no deja a su mujer siquiera salir sola tiene más chance de reproducirse y pasar sus genes que un hombre que no le importa donde este su pareja. este último tiene mas chance de que su pareja se reproduzca con alguien mas. Los sentimientos sexuales llevan a muchas personas a hacer cosas buenas para sus genes pero desastrosas para ellos.



LA ANSIEDAD Y EL DETECTOR DE HUMO

El detector de humo explica la ansiedad en los humanos. Nuestros ancestros caminaban por bosques, selvas, y si escuchaban un ruido de un animal no podían parar y analizar la situación con objetividad para ver si era un animal peligroso o no. Los que hicieron esto se extinguieron, por lo tanto nuestros genes son de los sobrevivientes y están programados para entrar en pánico a cualquier señal de peligro, pues el costo de correr es menos que el costo de morir. Las falsas alarmas son normales y necesarias del punto de vista evolucionario



¿POR QUÉ EXISTE LA ADICCIÓN?

Los ancestros descubrieron que ciertos productos naturales pueden secuestrar nuestro sistema de placer y provocar euforia. Sin embargo, a lo largo de nuestra historia evolutiva, estos productos eran raros y no estaban disponibles en alta concentración. Por lo tanto, La evolución nunca nos desarrolló defensas contra los excesos de sustancias, mientras que la ciencia moderna ha hecho que estas sustancias estén disponibles en concentraciones altas donde la euforia puede ser casi instantánea.



REPRODUCIRSE TRAE MAL SEXO

La gente no le gusta discutirlo, pero sexo no satisfactorio es muy común. Del punto de vista evolucionario es mejor que el hombre eyaculé e inmediatamente se salga, ya que dejar el pene insertado causaría que los espermatozoides se alejen de los ovarios. Y viceversa, si la mujer sintiera orgasmos que le causen parar inmediatamente, los chances de reproducirnos serían extremadamente bajos. Por lo tanto nuestras respuestas sexuales son diferentes, y están orientadas a la reproducción no a la satisfacción.



¿POR QUÉ NOS IMPORTA LA SOCIEDAD?

Somos ante todo una especie social, que necesita saber lo que los demás piensan de nosotros, o hasta lo que nosotros pensamos que los demás piensan de nosotros. Si nuestros ancestros eran expulsados de la tribu o aldea, esto les significaba una muerte segura. Por lo tanto, los humanos desarrollamos la generosidad, y valoramos las posiciones sociales de la distintas personas en una tribu. Tu posición social y lo que pensara alguien de mayor estatus social sobre ti solía significar la vida o la muerte



¿POR QUÉ NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO SE PUEDE PONER EN DESBALANCE?

La razón por que existe un estado de ánimo bajo, es decir una depresión leve, es que nos puede impulsar a renunciar a metas inalcanzables y considerar alternativas, mientras que el estado de ánimo alto, un estado de excitación energética, puede facilitar el progreso hacia las metas de la vida. Cuando lo que él autor llama el termómetro de "estado de ánimo" falla, nosotros experimentamos estos estados de ánimo de manera inapropiada, que pueden volverse extremos y enfermarnos mentalmente



LA PSIQUIATRÍA DEBE MEJORAR

Cómo es difícil identificar la fuente de la depresión y otros problemas mentales, los psiquiatras tratan estos síntomas como si fueran enfermedades. Tanto los doctores como los pacientes sólo ven el desbalance químico, cuando estos síntomas te están alertando sobre cosas en tu medio ambiente, y lo sano sería identificar y entender tu relación mental con estos elementos del ambiente y cambiar la perspectiva.



TE GUSTÓ ESTE RESUMEN?

GUÁRDALO, SÍGUENOS EN
[@BIBLIOTEQUEANDO](#) Y APRENDE
JUNTO A LA COMUNIDAD!

