



6 Noviembre, 2016

Salir de la prisión del odio

ENRIQUE PALLARÉS

DOCTOR EN PSICOLOGÍA Y PROFESOR EMÉRITO DE LA UNIVERSIDAD DE DEUSTO

Raro es el día en que no leemos o escuchamos por lo menos una noticia protagonizada por el odio. En sus diferentes formas y grados de intensidad, el odio no es patrimonio exclusivo de los terroristas ni de los criminales; está presente en las calles, plazas, escuelas y centros de trabajo; circula por internet ('ciberodio'), comparece en los platós, se sienta en los escaños y con un buen maquillaje puede anidar también dentro de nosotros.

Odio, con frecuencia acompañado por emociones y actitudes afines con las que llega a confundirse, como el resentimiento, la ira, el desprecio, la envidia, la jactancia o el alegrarse de la desgracia ajena. Es el lado oscuro del ser humano, que se propaga de forma viral, con gran rapidez y letalidad. Se pasa de odiar a una persona a odiar a todas las personas que se perciben afines a ella; de odiar a pretender que los demás compartan esa actitud de odio.

El odio ostenta el triste honor de ser el iniciador o alentador de genocidios, guerras, crímenes y conflictos. Considerado la emoción más destructiva, no solo lleva a dañar y aniquilar al adversario, sino que se convierte en la prisión del que odia, aunque éste no advierta las cadenas. El que odia genera un tóxico letal, en un principio dirigido contra otros, pero que se vuelve también hacia el origen, a

veces con mayor fuerza todavía.

Desde la Psicología se han propuesto varias explicaciones del odio, no excluyentes entre sí. Elijo dos. Para Aaron Beck el odio surge de un estilo de pensamiento simplificador y primitivo, que evalúa la realidad de una forma dicotómica, es decir, en términos de bueno o malo, amigo o enemigo, nosotros o ellos, derechas o izquierdas. Sin grados intermedios. Un estilo de pensamiento regresivo, que pudo resultar funcional y vital en etapas anteriores de la evolución humana, cuando la supervivencia biológica dependía de la rápida reacción ante alguien o algo. En la actualidad, sin embargo, este pensamiento polarizado y egocéntrico, además de anacrónico y disfuncional, genera y alimenta los prejuicios y el odio.

Otros, como Karen Horney o John Stanford, consideran el odio como una defensa psicológica. Nos identificamos con lo que hay de positivo en nosotros de forma tan exagerada, que rechazamos y ocultamos todo lo nuestro que no coincide con esa imagen ideal. Así, la parte inaceptable de nosotros la proyectamos al exterior, hacia otros; y, una vez proyectada en otra persona o grupo, los deshumanizamos y solo vemos en ellos ese lado oscuro. Proyectamos a otros, pues, nuestro propio demonio. Es el Dr. Jekyll que crea a Mr. Hyde con el material propio que le resulta inaceptable.

Algunas manifestaciones de odio, si no laudables ni justificables en sí mismas, resultan comprensibles como reacción a gravísimas injusticias. La injusticia con frecuencia es la madre del odio. Sin embargo, a veces se apela a injusticias sociales como forma de racionalizar o disfrazar un odio y frustración interior, que no se orienta tanto a construir una alternativa mejor, sino a destruir al adversario y a exaltar el propio ego. Este odio racionalizado resulta especialmente peligroso, precisamente por el engaño de su disfraz. El odio a las personas es la peor injusticia.

Las profundas y enmarañadas raíces del odio, así como la facilidad para camuflarse, dificultan su erradicación. Resulta fácil evitar tatuar en nuestra piel la palabra 'odio', como algunos hacen, pero resulta más difícil no tatuarla en nuestro corazón y mantenerlo limpio de odio.

Detectar y desmontar ese estilo de pensar maniqueo y egocéntrico, que estereotipa y clasifica a los demás como buenos o malos, de izquierdas o de derechas, fomenta la mentalidad abierta y la verdadera tolerancia –buen disolvente del odio–, que no equivale a indiferencia ante el bien y el mal. Aceptar nuestro lado oscuro, sin estancarnos en él, evitará que lo proyectemos a otros. Una autoestima sana, que reconoce los puntos fuertes propios y admite sin estrategias defensivas las limitaciones, ayuda a mirar la complejidad de las personas con una actitud más matizada y positiva. No es posible aceptar a los demás sin aceptarse de verdad a sí mismo.

El odio no es la fuerza más potente y radical del ser humano. El ser humano es capaz de odiar, pero también de amar a los demás desinteresadamente, incluso a costa de sí mismo. El amor es el mejor antídoto del odio; pero no el amor sentimental o ideológico, sino esa fuerza vital de unión y base de la justicia, que, con nuestro esfuerzo continuado, terminará por romper las cadenas del odio que desune y destruye.