

SED DE MAL: EL ANÁLISIS DEL ODIO

José Ignacio Navarro Guzmán

Catedrático de Psicología, Universidad de Cádiz

SED DE MAL: EL ANÁLISIS DEL ODIO

José Ignacio Navarro Guzmán

Whit Masterson cuando escribió la novela "Badge of evil" no imaginó cómo el director Orson Welles podría transformar su trama en una exposición de algunas profundas pasiones humanas. Enmarcada en el llamado cine negro norteamericano, la película que dirigió Welles presenta algunos personajes que son una exhibición constante del rencor ante hechos adversos de la vida.

En efecto, un policía eficaz (Hank Quinlan), al que no le importa utilizar métodos poco ortodoxos para conseguir rendimiento en su investigación policial, arrastra una historia vital de una pérdida personal que le llena de resentimiento. Es un material cinematográfico muy reiterado, pero que la habilidad de Welles lo presenta magistralmente.

Hay dos aspectos psicológicos que destacaría en el análisis del personaje central de la película. Uno es el desarrollo de los sentimientos de odio y cómo éste puede erosionar la vida afectiva de las personas. En segundo lugar, los efectos del rencor sobre el equilibrio mental. Ambos aspectos quedan acentuados por la trama de "Sed de mal" y su protagonista el detective Hank Quinlan.

El odio es un sentimiento negativo intenso contra el objeto que se odia. El que odia ve a la persona odiada como algo profundamente malo, inmoral, peligroso o todo esto junto (Staub, 2003). El odio está basado en la percepción que tenemos del otro, pero también tiene una alta relación con nosotros mismos, con nuestra historia personal, y sus efectos sobre la personalidad, los sentimientos, las ideas, las creencias y especialmente la identidad. Ciertas condiciones de adversidad en nuestras vidas pueden disparar e intensificar el odio. Los celos, el fracaso, la culpa, un acontecimiento traumático que no es *metabolizado* adecuadamente por la persona (el asesinato de la esposa del detective).

"SED DE MAL". EL ANÁLISIS DEL ODIO

El odio se construye sobre una compleja mezcla de cogniciones y emociones. Los componentes cognitivos tienen que ver con la devaluación del otro, su percepción como algo que nos amenaza. La parte emocional incluye un conjunto de sentimientos como ira, miedo, malestar, hostilidad. Finalmente otro elemento relacionado con el odio sería un cierto sentido (a veces disparatado) de lo justo que es actuar –o incluso eliminar– al objeto que odiamos.

En este sentido, la muerte violenta de la esposa del detective Quinlan desata su odio contra los que se interpreta como causantes de su desgracia, devalúa la categoría humana de sus víctimas y permite actuar contra ellos, incluso saltándose los códigos éticos y profesionales. En el fondo, todos los delincuentes serían como aquellos que mataron a su esposa.

Desde muy pequeños adquirimos una capacidad de empatía, de saber ponernos en el lugar del otro como uno de nuestros mecanismos de desarrollo emocional. Esa aptitud que nos permite ponernos en su lugar nos hace comprender mejor lo que está sintiendo y cuál es el origen de su sufrimiento o alegría. Este sentimiento termina convirtiéndose en un compromiso ético consciente.

Los adultos somos poco tolerantes con el comportamiento que indica odio en los niños pequeños. O con las expresiones de odio hacia los demás. Tanto en el centro escolar como en la familia, las conductas de agresión física en los niños son usualmente castigadas por los padres o profesores de una u otra forma. Al avanzar en nuestro desarrollo, con el dominio del lenguaje, enseguida aprendemos que la palabra tiene a veces tanto efecto perturbador como el puño. Los niños aprenden pronto que un insulto es a veces tan eficaz como un golpe, o un tirón de pelo al contrincante. Esto puede tener un desarrollo tan sofisticado que incluso hemos procurado algunas formas de agresión verbal de una gran sutileza: la ironía. Cuentan la anécdota que en una ocasión Wiston Churchill estaba discutiendo en el parlamento británico con una diputada de la oposición. En un momento de la discusión política, la diputada se levanta de su asiento e increpa a Churchill:

– Sr. Churchill, si yo fuera su esposa, le prepararía un té envenenado.

A lo que Churchill respondió:

– Sra., diputada, si yo fuera su marido, me lo tomaría inmediatamente.

El mundo emocional del ser humano también funciona en *claves simbólicas*, sobre la base del desarrollo de lo que hemos venido a llamar la *teoría de la mente*. Por ello nos reímos con la anécdota, con la ironía. El considerar que los demás (*los otros*) tienen un

mundo mental de intenciones, deseos, que no se ven, pero que se pueden adivinar, intuir. Y nosotros tenemos la capacidad de poder hacer esa lectura. Hoy sabemos mucho más sobre el funcionamiento cognitivo de nuestro cerebro, y es claro que los componentes cognitivos de nuestras emociones resultan esenciales para comprenderlas. Aquellas personas que por su patología carecen de esta *teoría de la mente*, —como les ocurre a los autistas, por ejemplo—, nos enseñan mucho sobre cómo aprendemos a leer las emociones de los demás. Este sistema lleno de códigos simbólicos nos permite evacuar una gran cantidad de emociones, que de otra manera no tendrían salida, así nos emocionamos, e incluso sentimos pánico, viendo una película, aun sabiendo que es ficción; o nos identificamos con un personaje de la novela que estamos leyendo. Es claro que no es lo mismo ser protagonista de una situación emocional, que ser espectador; pero los procesos simbólicos que se desencadenan siendo espectador nos ayudan a diluir o evacuar muchas de nuestras emociones, lo que resulta esencial para nuestro equilibrio.

Una de las características del odio es que es necesario devaluar a la víctima más y más. Al final del proceso, aquella pierde toda consideración moral o humana a los ojos del que odia. Cuando se intensifica el odio, puede surgir más fácilmente una cierta obligación fanática de acabar con la persona o el grupo al que se odia (Opatow, 1990). Acabar con esa persona a veces significa infligirle un daño considerable, y en su extremo su desaparición física o asesinato, recurso muy frecuente en las condiciones de odio intenso. Al final, se puede producir una inversión de las claves morales: matar a la persona o al grupo que se odia se convierte en un derecho. La Historia de la humanidad está llena de ejemplos de este tipo. Las deportaciones de potenciales enemigos realizadas por Stalin, las limpiezas étnicas realizadas en la guerra de los Balcanes...

Hay dos factores que están en el origen del odio: la devaluación de la víctima y la ideología del que odia. Ambos modelan el odio y lo expanden y están presentes en "Sed de mal": el delincuente no es persona humana y por lo tanto puede ser sometido a torturas. Asimismo la ideología que impera adopta el principio de que el fin justifica los medios. Reducen la empatía, porque el que odia se distancia cada vez más de la persona odiada. Y remueven obstáculos que podrían limitar nuestro odio hacia el otro, mediante la transformación de nuestros sentimientos en odio. No sólo cambian nuestras ideas y sentimientos, incluso las normas sociales que dirigen la conducta hacia la persona que se odia, que termina siendo aceptada y normal; e incluso llegan a crearse instituciones para promocionar y extender el odio. Los niños palestinos aprenden en la escuela el odio hacia el judío y los radicales judíos hacen lo propio con sus hijos.

EL PAPEL DE LA COGNICIÓN EN EL ODIO Y SUS DERIVADOS

Los pensamientos de las personas influyen decisivamente en su respuesta emocional y en su conducta (Beck & Pretzer, 2005). Por ejemplo, las ideas de rechazo, de fracaso o de pérdida nos llevan a sentir tristeza y a la tendencia de dejarse llevar por esos sentimientos. Las ideas de logro, de éxito y de aprobación por otros nos estimulan a seguir adelante. Las ideas de peligro o de miedo nos impulsan a tener ansiedad y a hacer algo por evitarla. Los pensamientos de estar equivocado o de ser maltratado nos producen ira y nos impulsan a la venganza. Estas ideas están como flotando en nuestra cabeza, son involuntarias y en ocasiones no son reconocidas por las personas hasta que un buen terapeuta les enseña a fijarse con atención en estos pensamientos automáticos (Beck, 2005). En definitiva, los pensamientos en ocasiones disparan fortísimas reacciones emocionales y tienen un importante impacto en la conducta.

Otra observación de interés es que los pensamientos automáticos juegan un importante papel en los problemas emocionales, frecuentemente son desproporcionados en relación al problema que plantean. Es decir suelen ser exageradas interpretaciones de eventos reales. Hay dos factores que hacen esto posible:

1. Los humanos estamos sujetos a un alto riesgo de cometer errores en nuestros pensamientos (*distorsiones cognitivas*) que pueden tener un impacto importante en cómo el individuo interpreta lo que le ocurre. Por ejemplo, las personas con tendencia a estar enfadadas, tienden a interpretar lo que les pasa con otros de manera egocéntrica ("¿Por qué esto me tiene que ocurrir a mí?"), suelen exagerar la frecuencia de los acontecimientos nocivos ("Ella *nunca* me muestra el *menor* respeto"). Así, parece que el policía protagonista de la película acumule una constante sensación de fracaso.
2. Interpretamos lo que nos pasa en función de ciertas creencias y de ideas preconcebidas que hemos adquirido de nuestra experiencia anterior. Estas pueden incluir creencias incondicionales ("yo no cuento para nadie"), otras son bien condicionadas ("si no me hago respetar, no soy nadie"), o bien estrategias interpersonales ("tengo que hacer que la gente me respete").

Estas creencias yacen dormidas hasta que un acontecimiento relevante (asesinato de un ser querido, celos, fracaso laboral) aparece y entonces se disparan y modulan nuestra conducta. Estas creencias disfuncionales pueden influir en qué aspectos de una situación nos centremos más, cómo interpretemos dicha experiencia, y cómo respondamos ante ella.

Las observaciones clínicas nos muestran que los pacientes que se dejan llevar por sus exageraciones y sus malas interpretaciones, sus reacciones emocionales y su conducta se encuentran en proporción a estas distorsiones de sus pensamientos. Sin embargo, cuando aprenden a focalizar su atención en sus pensamientos automáticos, a mirarlos con ojo crítico, y a sustituirlos intencionadamente por otros más realistas, comienzan a sacar partida y aprenden a sobrellevar sus problemas emocionales. Por ejemplo, cuando una madre a la que sus hijos provocan fácilmente es capaz de reconocer su pensamiento "Mis hijos son malos, me amargan la vida, tengo que castigarlos", y sustituirlo por "se comportan como todos los niños de su edad", puede experimentar que su ira es menos intensa y que desaparece más rápidamente.

En definitiva, las ideas son un elemento importante de un ciclo en el que los pensamientos influyen sobre los sentimientos y estos sobre la conducta. Estas acciones vuelven a influir de nuevo sobre los sentimientos y sobre los pensamientos. No se trata sólo de afirmar que los pensamientos causan los sentimientos y nuestras reacciones.

Las consecuencias del odio intenso y crónico son de difícil cálculo para el equilibrio mental de los individuos. Se trata de un sentimiento poco inteligente, por lo inútil, dado que perjudica al que lo tiene. Y existe un odio —como el que vemos reflejado en el personaje de Hank Quinlan— que es particularmente destructivo: el rencor, el odio de las víctimas hacia el agresor. Ese odio enquistado al agresor absorbe la atención, nos encadena al pasado, impide la cicatrización de las heridas emocionales y, en último término, dificulta la alegría de vivir (Echeburúa, 2000).