



## Reconocer el Odio para Superarlo

Extraído de la Revista: “MENTESANA”, en su número 49 y páginas de la 40 a la 43.

**Autora: Alice Miller** (Psicóloga, socióloga y filósofa)

---

*Conectarnos con todos nuestros sentimientos es la clave para acceder a nuestra historia personal y entender nuestras actitudes presentes. Reprimir el odio por considerarlo inadecuado es una forma de negación que nos enferma. Si queremos disminuir su intensidad, primero deberemos, necesariamente, comprender sus razones originales, que a menudo se encuentran en nuestra infancia.*

**H**abitualmente pensamos que el odio es una peligrosa maldición que hay que evitar. Creemos que es tóxico para el ser humano y que imposibilita la cicatrización de las heridas de la infancia. Pero como me alejo de esta opinión tan común, a menudo he sido mal interpretada.

Yo también creo que el odio puede envenenar un organismo, pero únicamente si es inconsciente y lo dirigimos hacia personas de sustitución, es decir, hacia víctimas propiciatorias. De esta manera, no puede extinguirse. Si odio a los trabajadores emigrantes, por ejemplo, pero no puedo permitirme ver que mis padres me maltrataron en mi infancia, dejándome llorar durante horas cuando solo era un bebé o sin dirigirme nunca una mirada cariñosa, sufro entonces de un odio latente que puede acompañarme durante toda la vida y producirme diversos trastornos psíquicos.

Pero si, por el contrario, sé lo que mis padres me infligieron por ignorancia y puedo, conscientemente, indignarme con su comportamiento, ya no necesitaré dirigir mi odio hacia otras personas de sustitución. Con el tiempo, el odio que siento hacia mis padres podrá atenuarse o desaparecer durante periodos, para reactivarse ante nuevos acontecimientos o recuerdos. Lo que cambia es que entonces sabré lo que me ocurre. Me conoceré suficientemente bien como para identificar los sentimientos que viva, y ya no tendré la necesidad de herir a cualquiera simplemente para saciar mi odio.

### Manifestaciones del dolor

Hay personas que pueden mostrar reconocimiento hacia sus padres incluso haciendo sufrido maltrato, o que pretenden haber olvidado la brutalidad o la violencia sexual que sufrieron. Estas personas han perdonado a sus padres por sus “pecados” si tienen costumbre de rezar, pero, en cambio, no pueden educar a sus hijos sin violencia.

Cada pedófilo hace alarde de amor hacia los niños ignorando que, en el fondo, se venga de lo que le hicieron a él de pequeño. Incluso sin ser consciente de su odio, vive bajo su dominación. Este odio latente transferido es muy peligroso y difícil de extinguir, puesto que no se dirige a la persona que lo causó sino hacia un sustituto. Puede durar toda la vida y manifestarse bajo diversas formas de perversión, constituyendo un peligro tanto para los demás como para uno mismo.

Por su parte, el odio consciente reactivo desaparece cuando se ha vivido. Si un día descubrimos que hemos sido maltratados por nuestros padres, el odio aparecerá a nuestro pesar; podrá atenuarse con el tiempo, pero el camino será sinuoso. El cuadro de malos tratos sufridos en la infancia no aparece de golpe sino que es un largo proceso en el curso del cual emergen a la conciencia nuevos aspectos que permiten acceder al odio. Pero esto no es en absoluto peligroso; es la consecuencia lógica de lo que sucedió y que es perceptible solamente cuando se es adulto, ya que el niño no tuvo otra opción que la de sufrir durante años en silencio.

También existe el odio justificado, el que sentimos hacia una persona que nos domina física y psíquicamente. Mientras nos encontramos bajo su dependencia, o así lo creemos, la odiamos. Es inconcebible que un individuo torturado no sienta rencor hacia su verdugo. Si no se permite este sentimiento, sufrirá síntomas corporales. Las biografías de ciertos mártires cristianos así lo testimonian, describiendo terribles enfermedades, a menudo de orden dermatológico. El cuerpo se defendía así de la traición hacia uno mismo: los “santos” debían perdonar a sus verdugos, pero su piel infamada exponía la intensa cólera reprimida.

## **El precio de negar el odio**

No obstante, si logramos escapar del poder de la persona que nos domina, ya no sentiremos la necesidad de vivir día tras día con ese odio. Evidentemente, el recuerdo de nuestra impotencia y del dolor que nos infligieron puede emerger, pero la intensidad del odio se atenuará al cabo del tiempo.

El odio es un sentimiento fuerte, dinámico, un signo de nuestra vitalidad. Por esta razón, si lo reprimimos, lo pagamos con nuestro cuerpo. Como el odio habla de nuestras heridas y también de nosotros mismos, de nuestros valores y sensibilidad, debemos aprender a escuchar y comprender el significado de su mensaje. Si lo logramos, no lo temeremos. Si, por ejemplo, no soportamos la hipocresía ni la mentira, nos apartaremos de quienes solamente den crédito a la falsedad. Pero, si, por el contrario, nos hacemos los indiferentes, nos traicionamos; una traición alentada por la demanda –prácticamente general, aunque destructiva- de perdón. Está ampliamente demostrado que ni los rezos ni los ejercicios de autosugestión son capaces de abolir las justificadas reacciones vitales del cuerpo contra las humillaciones y otras heridas precoces de la integridad del niño. Las enfermedades de los mártires muestran claramente el precio que pagaron por negar sus sentimientos.

## **Una afectividad completa**

¿No sería más sencillo preguntarnos a quién odiamos y por qué? De este modo, nos responsabilizaremos de nuestros sentimientos sin negarlos ni tener que pagar con nuestra salud esta “virtuosa” actitud.

Yo desconfiaría si un terapeuta nos prometiese que, al final de la terapia y gracias al perdón, se terminarán nuestros indeseados sentimientos de odio. ¿Qué ocurrirá con nosotros si ya no podemos enfurecernos ante la injusticia, la estafa o la maldad? ¿No será eso una mutilación de nuestra vida afectiva? La terapia adecuada nos permitirá tener acceso a nuestros sentimientos, acceder conscientemente a nuestra historia, donde encontraremos la explicación de la intensidad de nuestras reacciones. Solo así la intensidad disminuirá sin dejar marcas dramáticas en nuestro cuerpo. Una terapia adecuada nos enseñará a comprender nuestros sentimientos sin condenarlos, a considerarlos nuestros aliados y no un enemigo a combatir, aunque nos hayan inculcado lo contrario.

En ningún caso son nuestros sentimientos los que constituyen un peligro para nosotros o nuestro entorno. Es la desconexión de ellos lo que resulta peligroso, lo que provoca los accesos de locura del homicida. Esto y el hecho de que innumerables tribunales no quieran conocer los verdaderos motivos de un acto criminal para, así, proteger a los padres del delincuente y no dejar al descubierto su propia historia.

Extraído de la Revista: “MENTESANA”, en su número 49 y páginas de la 40 a la 43 · **Autora: Alice Miller**