

Psicología del odio



Hoy desnudaremos a uno de los sentimientos más destructivos. Si quieres conocer más sobre por qué lo sentimos o cómo nos influye, este es tu artículo.

Nuestra singular capacidad comunicativa y los medios con los que contamos para conservar el conocimiento nos permiten tener noticia de buena parte de emociones y sentimientos que han influido en nuestras interacciones sociales. Afortunadamente, la mayoría de ellas son positivas, edifican a los demás y le confieren valor e importancia a quienes se dejan permear por ellas. El amor es un claro ejemplo de ello.

Este sentimiento no solo ha recibido enorme atención de los estudios de las relaciones humana, sino también de la industria del consumo. Sin embargo, ¿qué queda de la otra cara de la moneda: el odio? ¿Qué lugar ocupa en el estudio de la existencia humana?

Es mucha la literatura que nos permite comprender el amor:

novelas, películas, cuentos, investigaciones científicas y filosóficas, etc. Pero ¿y del odio? ¿De qué nos valemos para comprender su psicología?

¿Qué es el odio?

Hay muchas definiciones y concepciones del odio, por lo que **no hay una conceptualización exacta y ecuaníme sobre él**. Ha sido considerado de múltiples formas: como una actitud emocional, un juicio normativo, un sentimiento, una motivación, una evaluación generalizada...

A pesar de las discrepancias conceptuales, **hay un componente que ha sido aceptado en todas ellas: el deseo de dañar**. Este deseo puede ser un medio para un fin o un fin en sí mismo. Por ende, las personas pueden anhelar dañar a otro para restaurar un orden establecido, elevarse a sí mismas, obtener placer, reafirmar la autonomía o prevenir el abandono. En todos estos casos, sin importar la intencionalidad, el objetivo es dañar.

A nivel interpersonal, se ha afirmado que **el odio cumple diferentes funciones como: autorreparación, venganza, comunicar estados emocionales o restablecer la autonomía**. A nivel intergrupar, el odio se ha considerado como un medio funcional para comportamientos políticos, como la afiliación y la cohesión dentro del grupo.

El odio, entendido como un sentimiento a corto o largo plazo, se ve alterado e intensificado por otras emociones, como la venganza, la ira, el desprecio. En la complejidad, cronicidad y estabilidad de este sentimiento intervienen diferentes factores; en especial, motivacionales.

Así, el odio recibe influencias de la motivación que intensifica las tendencias básicas a la acción. Roseman (2008) ha sugerido que estas tendencias de acción son una parte inherente de la experiencia emocional y las ha etiquetado como componentes “emotivacionales” del sistema emocional.

Aunque el odio recibe influencia de otras emociones, como la ira, la aversión y el desprecio, no debe equiparse con estas. En una investigación se encontró que el odio es más excitante que estas tres emociones morales, y que está más cercano a la repugnancia y el desprecio que a la ira y la aversión.

¡Vaya sorpresa! Nuestro sentido común nos dice que está más cerca de la ira, pero la investigación nos dice otra cosa. Como suele suceder, nuestro sentido común es el menos común de todos los sentidos.

Odiar envenena el estado de ánimo, nos vuelve desconfiados y en ocasiones agresivos.

Diferencias entre el odio y la ira

El odio y la ira se pueden distinguir desde tres perspectivas: la evaluación, las tendencias a la acción y los objetivos motivacionales.

Con respecto a las evaluaciones (o valoraciones), el odio es diferente de la ira, ya que el objeto de la ira se evalúa como alguien cuyo comportamiento puede ser influenciado y cambiado, mientras que, en el caso del odio, esta es percibida como estable e incapaz de cambiar sus características negativas. Además, estas evaluaciones están dirigidas a la persona en sí y no a sus acciones, como en el caso de la ira.

En relación con las tendencias de acción y los objetivos motivacionales, **el odio se diferencia de la ira en tanto que tiene como objetivo dañar, humillar o destruir (matar) al otro**, mientras que la ira tiene como finalidad la coerción del otro. Aunque ambos tengas ciertas similitudes, sus objetivos emocionales son totalmente diferentes.

Correlato neuronal

En una investigación se encontró que ver una cara odiada aumenta la actividad en la circunvolución frontal medial, en el putamen derecho, en la corteza premotora, en el lóbulo frontal y en la ínsula medial.

Los investigadores de este estudio hallaron también tres áreas en las que la activación se correlacionó linealmente con el nivel de odio: la ínsula derecha, la corteza premotora derecha y la circunvolución frontomedial derecha.

Esta investigación muestra que **existe un patrón único de actividad en el cerebro cuando una persona siente odio**. Aunque este patrón es diferente del que se ha correlacionado con el del amor romántico, ambos comparten dos áreas en común: el putamen y la ínsula.

Teoría triangular del odio

Al igual que la teoría triangular del amor, **el odio también tiene una estructura triangular, de acuerdo con el modelo teórico de Sternberg**. Los tres componentes de esta estructura son: la intimidad, la pasión y el compromiso. En el caso del odio, estos tres se presentan en su versión negativa.

Intimidad

El primer componente del odio es la negación de la intimidad. Mientras que en el amor, la intimidad implica cercanía emocional, en el caso del odio, su negación **implica una búsqueda activa de distanciamiento emocional, de desvinculación**.

Esta distancia se debe a que el individuo o grupo despierta repulsión o disgusto en quien experimenta odio. Estos sentimientos pueden permanecer latentes durante años.

Pasión

La pasión en el odio se compone de miedo o de ira en respuesta a una amenaza. La emoción de ira lleva a un acercamiento al objeto de odio para atacarlo o destruirlo, mientras que el miedo conduce a su evitación.

La reacción de lucha y huida es parte del odio, debido a que la persona odiada es percibida como un peligro real o imaginario, por lo que hay que escapar de él o eliminarlo.

Compromiso

Este componente se caracteriza por **devaluaciones y actitudes de desprecio hacia lo odiado**, ya sea un grupo o una persona. Es muy común que el objeto de odio sea visto como algo subhumano.

El objetivo de quienes fomentan el odio es que el grupo o la persona sea devaluado por los otros y que sean percibidos como algo digno de ser rechazado, destruido o dañado.

El odio es una emoción social que surge ante la injusticia, el desprecio o la vergüenza.

Al igual que en la teoría triangular del amor, la combinación de estos tres componentes conforma distintos tipos de odio:

- **Frío: asco (negación de la intimidad).** Este tipo de odio se caracteriza por sentimientos de repugnancia.
- **Caliente: ira/miedo (pasión).** Se caracteriza por sentimientos de ira o miedo. La reacción puede ser de huida o ataque.
- **Frío: devaluación/ disminución (compromiso).** Este odio frío se basa en pensamientos de indignidad hacia el grupo o la persona odiada.
- **Hirviendo: repugnancia (negación de la intimidad + pasión).** Se caracteriza por sentimientos de repugnancia en conjunción con ira o miedo hacia el objeto del odio.
- **A fuego lento: asco (negación de la intimidad +**

compromiso). Este odio se fundamenta en sentimientos de aversión y pensamiento de indignidad hacia la persona o grupo odiado. También sentimientos de repugnancia.

- **Hirviente: injuria (pasión + compromiso)**. Se caracteriza por sentimientos de injuria. Para la persona que tiene este tipo de odio el otro es una amanezca, siempre lo ha sido y siempre lo será.
- **Ardiente: aniquilamiento (negación de la intimidad + pasión + compromiso)**. Se caracteriza por un deseo vehemente de destruir al otro, de aniquilarlo.

El odio es un sentimiento que ha provocado mucha destrucción en nuestro planeta, no solo ha acabado con millones de vidas humanas, sino también con miles de vidas animales. Aunque este tipo de sentimientos haya evolucionado con fines adaptativos, la manera en la que lo usamos va a encontrar no solo de nuestra supervivencia como individuos, sino también nuestra supervivencia como especie.

Fuente: lamenteesmaravillosa.