

# EL OUDIO COMO FENÓMENO HUMANO. ORIENTACIONES PARA SU SUPERACIÓN

Luis DE LA PEÑA SÁNCHEZ

## Resumen

Este artículo intenta realizar una aproximación al sentimiento del odio a través del análisis de los diferentes componentes y niveles de este fenómeno humano. Se centra en el fenómeno del odio dentro de la dinámica de las relaciones interpersonales más que en su expresión como fenómeno social. Ambas experiencias están interconectadas, pero resulta conveniente diferenciarlas para su mejor comprensión. Además, se exponen algunas intervenciones o estrategias que puedan ayudar a superar las consecuencias destructivas o autodestructivas del sentimiento de odio.

## Abstract

### **Hate as a human phenomenon. Guidelines for overcoming it**

This article tries to make an approach to the feeling of hate through the analysis of the different components and levels of this human phenomenon. It focuses on the phenomenon of hate within the dynamics of interpersonal relationships rather than its expression as a social phenomenon. Both experiences are interconnected, but it is convenient to differentiate them for a better understanding. In addition, some interventions or strategies that can help to overcome the destructive or self-destructive consequences of the feeling of hate are exposed.

**Palabras clave:** Odio. Sentimiento. Emoción. Destructividad. Agresividad. Dignidad. Perdón. Empatía. Conflicto. Creencias. Actitud.

**Key words:** Hate. Feeling. Emotion. Destructiveness. Aggression. Dignity. Forgiveness. Empathy. Conflict. Beliefs. Attitude.

## Introducción

El sentimiento de odio forma parte del devenir de la humanidad desde sus orígenes. La vivencia del odio y sus consecuencias atraviesan la historia del ser humano dejando un recorrido de violencia y destrucción cuyos ecos seguimos contemplando y sufriendo en la actualidad: enfrentamientos, homicidios, conflictos, guerras, genocidios, etc. Los relatos del odio atraviesan las diferentes culturas y civilizaciones por más que se expresen de modos diferentes y con matices propios y diversos. Ningún ser humano es ajeno a la posibilidad de experimentar el sentimiento de odio, incluso después de haber vivenciado un vínculo amoroso con la misma persona. El odio puede ser vivenciado con muy diversa intensidad: no estamos encadenados de manera determinista a nuestras emociones de odio, sino que tenemos la capacidad de tomar distancia respecto a dichos sentimientos y responder desde actitudes tan diferentes como las que van desde los esfuerzos por la pacificación y la reconciliación hasta la destrucción física del otro al que ya solo contemplamos como enemigo. No siempre el odio va a terminar en acción violenta hacia el otro. Y, si bien no toda la violencia está motivada por el odio, cuando ambos se encuentran y se unen, pueden mostrar unos efectos más devastadores para la convivencia humana.

En una aproximación antropológica del odio tenemos que diferenciar (Baca, 2021) entre el odio como dinámica interpersonal y el odio como fenómeno social. El odio como dinámica interpersonal hace referencia a la relación negativa entre personas marcadas por la aversión hacia la otra persona como un sujeto concreto conocido, con el que previamente se ha mantenido algún tipo de comunicación o vínculo: nunca el sujeto odiado es una persona anónima. Un dato revelador es el hecho de que, entre 1996 y 2001, el 40% de crímenes en EE. UU. fueron cometidos por personas que tenían una relación cercana con sus víctimas (cfr. Sternberg y Sternberg, 2010). Por el contrario, el odio como fenómeno social se define por las actitudes de rechazo y acciones dañinas hacia otro sujeto, no por su conducta y personalidad, sino por el hecho de formar parte de colectivos convertidos ideológicamente en enemigos en un progresivo proceso de deshumanización (antisemitismo, racismo, xenofobia, homofobia, aporofobia, etc.). En este artículo nos centraremos en el primer ámbito del odio como dinámica interpersonal.

El Diccionario de la Lengua Española (Real Academia Española, 1992) define el *odio* como: “Antipatía y aversión hacia algo o hacia alguien cuyo mal se desea”. Dos elementos que resaltan son, por un lado, que se trata de un sentimiento caracterizado por el rechazo al otro, al que se odia; y en segundo lugar que el odio está marcado por la actitud del sujeto que odia de mostrar una intencionalidad de dañar al sujeto/objeto odiado. Otra definición es la que realizan Marina y López (1999) en su *Diccionario de los sentimientos*: “la percepción de algo o alguien provoca un sentimiento negativo, de aversión o irritación continuada, que se prolonga con un movimiento en contra para aniquilarlo, o un deseo de alejamiento” (Marina y López, 1999, p. 420). Vamos a profundizar en el sentimiento del odio partiendo de esta definición desarrollándola en tres partes: 1) El origen del odio, 2) El sentimiento negativo de aversión e ira hacia el otro, y 3) El “trabajo del odio”: la acción del odio y sus diferentes niveles.

### *El origen del odio*

Los seres humanos contamos entre nuestro repertorio sentimental con el odio. No necesitamos que nadie nos enseñe a odiar. Cualquier persona al entrar en contacto con determinadas circunstancias o sucesos en su mundo exterior puede llegar a percibir o no el sentimiento de odio. Los sentimientos se tienen o no se tienen. Ello no es ni bueno ni malo: su consistencia ética no viene por percibir o no el sentimiento de odio o cualquier otro sentimiento, sino por la actitud con la que lo vivimos en relación con nosotros mismos y los demás y por las acciones que decidamos llevar a cabo a partir de su presencia en nuestra vida.

Evidentemente habrá personas que manifiesten una mayor propensión que otras a percibir los sentimientos de odio por su educación, personalidad, experiencias vividas... Y también es evidente que el odio puede ser objeto de enseñanza/aprendizaje: algunas ideologías saben manejar el odio como un nexo entre los miembros de un grupo cuya identidad se afirma en contra del otro al que se considera y construye como enemigo.

Existen diversas situaciones desencadenantes que pueden provocar la aparición del sentimiento de odio. Pro-vocar etimológicamente significa que me llaman desde fuera. Estas situaciones se producen como respuesta ante, o frente a, otro ser humano cuyo actuar percibimos como una “amenaza a la integridad de una parte decisiva de nuestra identidad” (Castilla del Pino, 2002, pp. 26-27.), como “ofensas a nuestro orgullo y/o la imposibilidad de satisfacer nuestro deseo” (Lázaro, 2021, p.13), un trato injusto a la autoestima (cfr. Beck, 2003), una herida a nuestra dignidad (cfr. Hicks, 2019).

Alice Miller al estudiar el origen del odio en jóvenes con graves comportamientos violentos y delictivos sitúa su génesis en la violencia que muchos de ellos han vivido en sus infancias, en los malos tratos, abusos sexuales o situaciones de abandono y negligencia sufridos. Esa violencia contra los niños es devuelta en forma de odio hacia la sociedad con el paso del tiempo:

“Mientras la ira hacia los padres se mantenga en el plano inconsciente y sea así negada, no se podrá eliminar. No hará más que desplazarse hacia chivos expiatorios, hacia sus propios hijos o hacia supuestos enemigos. Camuflada de ideología, la ira transformada en odio resulta especialmente peligrosa porque es indestructible, y se sitúa más allá de cualquier mandato moral.” (Miller, 2000, pp. 188-189).

La propia Alice Miller reconoce que, además, va a resultar fundamental la forma en que interpretan, explican y asimilan estas situaciones dolorosas. Los estudios de resiliencia han destacado la importancia de personas (tutores de resiliencia) que, ofreciendo apoyo social, protección y afecto, acompañan a estos niños y jóvenes en la comprensión y en la reparación del daño sufrido.

Es importante señalar que no todos los niños que en su infancia han sufrido el trauma de la violencia intrafamiliar se han convertido en el futuro en personas con conductas violentas por efecto de sus sentimientos de odio. Y también es importante destacar que, incluso en los jóvenes que sí llegan a manifestar estas conductas, es posible el cambio. Un testimonio esclarecedor en este sentido nos lo ofrece Tim Guenard quien sufriera en

su infancia el abandono de su madre, el rechazo de su madrastra y los castigos y palizas de su padre alcohólico que le llevaron a estar ingresado en un hospital durante años y, posteriormente, en orfanatos y reformatorios de los que se escapaba para vivir en la calle, donde sufrió abusos sexuales. En una entrevista en prensa declara:

“Lo que a mí me ayudó a sobrevivir no fue el amor, sino el odio; así fui cayendo en reformatorios en los que me maltrataban. Me convertí en un perro que al principio mordía porque tenía miedo, después descubrí que yo provocaba miedo a los otros”. (Sanchis, 2011, s/p).

Y sin embargo fue capaz de sanar y transformar ese presunto destino inevitable de odio y violencia en un proceso que necesitó tiempo y acompañamiento. Este cambio lo explica en su libro *Más fuerte que el odio*, en el que afirma:

“Es imposible reconstruir mi vida sobre los ‘valores’ que me han permitido sobrevivir: la venganza, la desconfianza, la violencia... Es un camino desconocido para mí. El verdadero combate está ahí.” (Guenard, 2002, p. 204).

Los sentimientos no solo nos dan información de nuestro mundo, de los sucesos externos que vivimos, sino que también dicen algo de nosotros mismos. El sentimiento de odio se suscita por el mal que se nos hace (lo externo, el suceso), pero esto también va a depender de nuestra interpretación de la situación, de los significados, de las atribuciones, de las explicaciones (lo interno, el acontecimiento). Lo interno y lo externo forman una estructura que se influyen y condicionan mutuamente y se unifican en nuestra conciencia. ¿Qué dice el odio del sujeto que odia en relación consigo mismo?

El psiquiatra Castilla del Pino en su análisis fenomenológico del sentimiento de odio llega a una conclusión que puede resultar paradójica:

“Aunque no se reconozca, en un intento de salvaguardar su imagen ante uno mismo, cuando se odia se muestra ante los demás y ante uno mismo una suerte de impotencia frente al objeto odiado

(...) No se odia a quien se considera inferior: si estorba, se le echa. Pero nadie realmente inferior es una amenaza.” (Castilla del Pino, 2002, p. 30).

Si despreciamos al objeto de nuestro odio e intentamos alejarnos o destruirlo, pero en la práctica no logramos separarnos de él (incluso imponiéndose permanentemente en nuestra vida cotidiana), se demuestra nuestra impotencia ante o frente al objeto que odiamos y, por el contrario, la potencia del objeto odiado. En el odio a los demás se refleja nuestra debilidad (nuestra existencia parece depender del poder del objeto odiado sobre nosotros mismos) e incluso insatisfacción o autodesprecio: “Es inimaginable que alguien se acepte a sí mismo sin problema alguno, que asuma sus propias deficiencias, que se poseen, y que al mismo tiempo odie” (Castilla del Pino, 2002, p. 31). Nadie feliz, satisfecho de sí, puede odiar, como nadie que se sienta seguro puede sentir miedo. El sujeto que odia puede terminar por odiarse a sí mismo: “Sólo temo un abismo, el más aterrador, el del odio hacia uno mismo” (Guenard, 2002, p. 15).

### *El sentimiento negativo de aversión e ira hacia el otro*

Si como seres humanos disponemos de un conjunto de emociones y sentimientos es comprensible pensar que su aparición en el proceso evolutivo corresponde a una función adaptativa que puede resultar positiva. ¿Puede tener alguna función positiva el percibir un sentimiento de odio hacia otra persona? Pongámonos en una situación tal que una persona sufre de manera continua e injusta agresiones a su dignidad, a su identidad, a su autoestima por parte de otra persona o por un grupo. Ante esta situación pueden surgir sentimientos como tristeza, impotencia, desesperación, angustia. Incluso, si la situación se prolonga en el tiempo y la persona no puede escapar a dichas agresiones, se puede generar un estado de indefensión aprendida en la que se hace casi imposible cualquier respuesta de evadirse o de evitación. Emociones negativas como la ira, el deseo de venganza o el mismo odio podrían ayudar, en un primer momento, a que la víctima, al menos, pueda desarrollar una actitud combativa para evitar su hundimiento. No siempre el odio es patológico o irracional porque el peligro puede ser muy real y objetivo.

Pero lo que a corto plazo puede tener hasta una funcionalidad psíquica se puede convertir fácilmente en un sentimiento patológico. Podemos rechazar sentir odio porque lo juzgamos negativamente desde el punto de vista de nuestros valores morales. Este sentido moral nos puede evitar pasar a la acción destructiva de infringir daño al otro. Pero el sentimiento de odio puede permanecer. Como afirman Sternberg y Sternberg (2010): “Pocos de nosotros, sin embargo, buscamos el odio. Más bien sentimos como si él nos «encontrase», a pesar de nuestros intentos de escondernos de él o de sus causas” (p. 33). Es más, su carácter patológico estriba en que no consigue lo que se propone: lejos de separarnos o de rechazar el objeto odiado, se produce el efecto paradójico de su imposición en nuestra existencia ocupando de manera permanente nuestro espacio mental y afectivo.

Esta imposición del objeto odiado en nuestra existencia puede tener consecuencias muy negativas para la propia persona y para los demás, encerrándole en un círculo vicioso destructivo. Pareciera que “están renunciando a su libertad para elegir abdicar de su racionalidad y convertirse en los prisioneros de un mecanismo de pensamiento primitivo” (Beck, 2003, p. 28). El odio no es la ausencia de amor ni lo contrario del amor, porque ambos sentimientos comparten su capacidad de vinculación con el otro (en ocasiones de manera más intensa y permanente con el odio). No es extraño constatar como del odio al amor hay un solo paso, como una relación amorosa puede convertirse en una relación de odio duradero. Por ello es comprensible afirmar que “lo contrario del amor no es el odio, sino la falta de amor, y falta de amor significa indiferencia” (Lukas, 1983, p. 137). En el odio tampoco existe indiferencia hacia el otro odiado. Cuando una víctima se siente atrapada por el odio corre el riesgo de que el vínculo con el perpetrador se afiance y se perpetúe, acaparando sus pensamientos los acontecimientos del pasado y frenando su proyección de futuro en un proceso de victimización en la que “los efectos destructivos de la violencia quedan crónicamente presentes y la víctima sólo puede continuar siendo víctima” (Delage, 2010 p. 146).

### ***El “trabajo del odio”: la acción del odio y sus diferentes niveles***

El sentimiento del odio se prolonga en la acción porque “estar odiando algo o alguien no es un ‘estar’ pasivo, como el estar triste, sino

que es, en algún modo, acción, terrible acción negativa, idealmente destructora del objeto odiado” (Ortega y Gasset, 1964, p. 576). Al conjunto complejo de procesos implicados de manera activa en la dinámica interpersonal del sujeto que odia hacia el objeto odiado (emociones, deseos, pensamientos, acciones) es lo que Castilla del Pino ha denominado “el trabajo del odio” (Castilla del Pino, 2002, p. 25). El sujeto que percibe la amenaza o la herida del otro desea hacerla desaparecer. Puede incluso sentirse justificado moralmente a atacar como acto defensivo en un intento de desconectarse de su conciencia. Pero sabe que no todo puede ni debe hacerse.

El odio, entonces, parece no tener salida y se acumula acarreado más odio. No toda la violencia se origina en los sentimientos de odio, pero cuando van unidos, el odio genera una energía especialmente dañina hacia otro ser humano.

Se pueden establecer diferentes niveles de odio en función de la intensidad del deseo de destructividad y de las acciones consecuentes que se asocian o de la amplitud de los componentes que participan en su manifestación. Castilla del Pino (2002) diferencia, por ejemplo, entre un “odio tranquilo” (expresado como antipatía, indiferencia o rechazo, incluso fantasía de destrucción) y un “odio pasional” (acompañado de acción destructiva social o física, incluso tras la muerte del sujeto odiado, como con la profanación de tumbas).

La doble teoría del odio (Sternberg y Sternberg, 2010) distingue una escalada en los niveles de odio con siete tipos diferentes según la presencia de uno, dos o los tres componentes del odio que definen en su teoría (*intimidación* –negada en el odio-, *pasión* y *compromiso*). Gordon Allport (1971) fundamentó su teoría del odio en la naturaleza del prejuicio y estableció también una escala de cinco niveles del odio social: hablar mal (1), evitar el contacto (2), la discriminación activa (3), el ataque físico violento (4) y el exterminio (5) del grupo, tal y como ha ocurrido en numerosas ocasiones en la historia de la humanidad.



## Viktor Frankl y su testimonio frente al odio

La lectura de *El hombre en busca de sentido*, (Frankl, 2013) llama la atención por tratarse de un relato humanizador más que de una narración de la violencia, a pesar de situarse en los campos de concentración del nacionalsocialismo. Destaca por señalar los recursos del espíritu humano movilizados en el proceso de construcción de resiliencia frente a esa situación de sufrimiento e injusticia. Tal era la degradación de la dignidad humana que afirma:

“...allí no había hablar de odio, ya por razones de principio: sólo se puede odiar a un sujeto, no algo que se ha degradado a la condición de simple objeto (...) En lugar de considerar la dignidad de las personas, sólo se contempló el valor útil de los esclavos” (Frankl, 2009, pp. 220-221).

Nos remite al concepto kantiano de dignidad por el que el ser humano no tiene un valor como medio sino siempre como fin en sí mismo. En su libro *El hombre en busca de sentido* no aparece siquiera la palabra odio. Solo menciona de manera crítica un sentimiento similar como era el de aquellos presos recién liberados que justificaban las conductas agresivas de venganza por el sufrimiento experimentado, sobre todo personalidades más primitivas, y que Frankl llega a calificar de deficiencia moral.

Frankl pasó por cuatro campos de concentración y en ellos fallecieron sus padres, su mujer, su suegra, su hermano y su cuñada y tantos amigos y conocidos. Antes de tener confirmación de estos fallecimientos, podemos leer en una carta que dirige el 4 de agosto de 1945 a Wilhelm Börner y su mujer, quien era su amigo y antiguo compañero en los Centros de Asesoramiento Juvenil:

“Por lo demás, después de todo lo que hemos vivido, ya nada me parece tan importante. Uno se alegra de seguir vivo, agradece cada pequeña alegría y cualquier oportunidad de poder trabajar conforme a sus capacidades e intereses. (...) se siente una especie de vergüenza por seguir pudiendo respirar mientras esas personas magníficas, al igual que tantos amigos, se pudren en sus tumbas” (Frankl, 2018, p. 45 y 47).

Los sentimientos que predominan, como se puede apreciar, son de una alegría por recuperar su trabajo y por mantenerse vivo en medio del exterminio generalizado. Alegría no exenta de sentimientos de vergüenza o de culpabilidad neurótica del superviviente frente a la cercanía de tantas muertes injustas a las que llega a expresar su necesidad de sentirse perdonado por ellas por haber sobrevivido (cfr. Frankl, 2018). En esa primera correspondencia tras la salida del campo de concentración no se aprecia ningún sentimiento de rabia, aversión o de ira.

Incluso, cuando a mediados de agosto de ese año de 1945 vuelve a Viena, aún con la confirmación de la muerte de su madre y su mujer, sus sentimientos siguen sin expresar nada similar a una experiencia afectiva de odio. En otra carta dirigida a los mismos destinatarios el 14 de septiembre de 1945 percibimos a un Frankl profundamente abatido y deprimido:

“Así que me he quedado completamente solo... Estoy inmensamente cansado, inmensamente triste, inmensamente solo. No espero nada ni temo nada. Ya no me queda ninguna alegría en la vida, solo obligaciones; solo hago lo que me ordena la conciencia“ (Frankl, 2018, p. 53).

A estos dos testimonios tenemos que añadir dos declaraciones en las que, explícitamente, el propio Frankl expresa su posicionamiento en contra del odio como respuesta al mal sufrido en los campos de concentración. El primero de ellos se produce el 25 de marzo de 1949 en un discurso pronunciado por encargo de la Sociedad Vienesa de Médicos en memoria de los miembros fallecidos en los años 1938-1945:

“Y sus últimas palabras no fueron de odio. Sus labios sólo pronunciaron palabras de anhelo y de perdón, porque ellos, al igual que nosotros, no odiaban a las personas -a las personas hay que saber perdonarlas-; ellos solamente odiaban el sistema, que a unos los hizo culpables y a otros les trajo la muerte.” (Frankl, 2018, p. 221).

La creencia en la dignidad como valor intrínseco del ser humano la extiende a todas las personas, también a los verdugos y a los malvados.

El segundo posicionamiento es una declaración más expresamente personal. El 14 de marzo de 1988 Frankl participa en un discurso conmemorativo con motivo del 50 aniversario del Anschluss (la Anexión de Austria al Tercer). Este discurso ha pasado a la historia con el título *Contra la culpa colectiva* (destacando que la culpa es solamente personal, por lo que cada uno hace o deja de hacer, y no transferible del grupo a los individuos que lo constituyen ni de una generación a otra). Pero también ha aparecido publicado con el título de *Kein Wort des Hasses*, esto es, *Ni una palabra de odio*. Comenzó su discurso recordando a cada uno de sus familiares fallecidos en los campos de concentración y continuó con estas palabras:

“A pesar de ello, debo pedirles que no esperen de mí una sola palabra de odio. ¿A quién debería odiar? Solo conozco a las víctimas, no a los verdugos, o al menos no los conozco personalmente, y me niego a condenar a nadie de manera colectiva.” (Frankl, 2018, p. 229).

Este testimonio personal de *no odio* es importante por cuánto demuestra que el ser humano siempre tiene la capacidad de distanciarse de sus instintos y de sus sentimientos. Demuestra que no existe una determinación que explique el sentimiento de odio como única respuesta posible ante sucesos externos dolorosos, sino que siempre tenemos la capacidad de decidir la actitud con la que los enfrentamos, siempre tenemos la capacidad de elegir una respuesta asociada a valores que no comprometa nuestra dignidad, incluso cuando nuestra propia dignidad se ha visto herida o dañada. Es un camino que puede resultar más difícil y que hay que esforzarse para ser aprendido y puesto en práctica. Es una invitación a no ahondar las rupturas en los conflictos priorizando nuestro bienestar en la acción de protegernos (mediante la desconexión con el otro a través de la huida o la lucha) sino que está orientada a facilitar la reconciliación con el otro en conflicto.

## **Intervenciones que ayuden a superar el odio**

Cuando los sentimientos de odio atrapan en intensidad y amplitud a la persona, es necesario que se puedan implementar algunas intervencio-

nes que la ayuden a liberarse de su poder destructivo tanto para el otro odiado, a quien se puede dirigir nuestra agresividad activamente, como para uno mismo, ya que, atrapado en esta dinámica emocional negativa, ve disminuido su propio bienestar subjetivo y su crecimiento personal. Vamos a mencionar algunas de estas intervenciones en los siguientes apartados, sin ánimo de ser exhaustivo, sino como orientaciones que pueden ayudar a trascender y sanar el odio humano.

### ***Libertad y responsabilidad frente a los sentimientos de odio***

Reconocer su propio odio y tener motivación para cambiar es el límite para la eficacia de las intervenciones contra el odio:

“Combatir el odio requiere, antes que nada, hacerse responsable de él, de sus perpetradores y de sus consecuencias (...) No podemos combatir el odio si pensamos que sus consecuencias son tolerables o incluso aceptables” (Sternberg y Sternberg, 2010, p. 250).

Por muy prisioneros del sentimiento del odio que podamos auto percibirnos, el ser humano no deja de tener libertad para poder elegir la actitud con la que afrontarlo. Uno de los modelos teóricos que desde la psicología ha intentado explicar la agresividad humana y, en relación con ella, los sentimientos de odio es la *teoría del impulso y del instinto* desarrollada por Sigmund Freud y por Konrad Lorenz. Los impulsos agresivos son un resultado espontáneo del proceso de evolución humana necesarios para la supervivencia en el entorno. Se acumulan de manera constante (como en una “olla a presión”) e inevitablemente se liberarán y se descargarán.

Frankl denominó a esta teoría como la *teoría de los potenciales agresivos*. Su visión es crítica frente a este modelo: estos impulsos no existen aisladamente *per se*, sino que el ser humano ante estos instintos puede adoptar una actitud humana libre, al elegir identificarse con ellos o al elegir distanciarse de ellos. En esta elección está en juego su propia responsabilidad. Defiende, por tanto, la libertad frente a estos condicionantes psicológicos: es libre si no de su agresividad o del sentimiento de odio, sí de la postura que toma frente a ellos. La conducta humana no está dirigida

por causas deterministas que impulsan por detrás o por abajo, sino que donde hay un ser humano existe la intencionalidad porque está dirigida a algo, movilizadora por unos motivos o razones hacia delante o hacia arriba que le orientan en su búsqueda de sentido y de valores. Como afirma Frankl: “A nivel humano yo odio. Y el odio, justamente en oposición a la agresión, está intencionalmente dirigido a algo, a lo que odio.” (Frankl, 2010, p. 21).

Podemos ver en otro testimonio vital la capacidad del ser humano que Frankl denominó antagonismo noo-psíquico o, también, poder de resistencia del espíritu humano. Una mujer, madre de familia, había sufrido la experiencia del asesinato de su marido en un acto de violencia terrorista, pero tomó la decisión, como el sentido de su vida, de educar a sus hijos sin odio:

“En mi casa no va a entrar el odio –dijo-, porque si entra, cada noche cuando nos sentemos a cenar, el asesino de mi marido estará sentado a la mesa con nosotros y además si en mi casa entra el odio mis hijos serán infelices” (Fernández, 2008, p.104).

El suceso (lo externo) no determina el acontecimiento (lo interno), lo decisivo es la elección de la actitud frente a ello.

### ***Despersonalización del odio***

Gordon Allport fue el primer autor que desarrolló una teoría específica y directa sobre el odio desde la psicología. Para este autor una personalidad madura está abierta a una socialización de manera altruista que incluya a cuanta más humanidad, mejor, incluyendo a los que llegan a ofender nuestra autoestima. Esto es posible conseguirlo por medio del perdón o estableciendo “una profunda distinción entre la acción y el actor, que odie el mal y aprecie sinceramente al que lo causa” (Allport, 1981, p. 141).

Esta distinción entre la acción y el actor también es determinante en el pensamiento de Frankl. El respeto a la dignidad de todo ser humano es para Frankl, siguiendo a Kant, un imperativo categórico que rige la moralidad:

“...el hombre y en general todo ser racional existe como un fin en sí mismo, no simplemente como un medio para ser utilizado discrecionalmente por esta o aquella voluntad, sino que tanto en las acciones orientadas hacia sí mismo como en las dirigidas hacia otros seres racionales el hombre ha de ser considerado siempre al mismo tiempo como un fin“ (Kant, 2012, p. 137).

La acción de odiar puede llevar a violar la dignidad del otro en la medida que puede estar dirigida hacia su rechazo o destrucción. Despreciar la dignidad intrínseca de todo ser humano es abrir la puerta a acciones lesivas o dañinas. Los actos más horrendos de violencia siempre van acompañados de un proceso de deshumanización previa. En consecuencia, también está comprometida la propia dignidad de uno mismo al tratar mal a otros, incluso cuando nos han hecho algo malo. El mal comportamiento de otros no nos legitima ni justifica para tratarlos mal a su vez. La valía y el mérito inherentes deben ser honrados en todo ser humano, no importan lo que hagan. Donna Hicks (2019) diferencia, en este sentido, entre la dignidad y el respeto: si bien la dignidad se basa en un derecho innato, un valor intrínseco que merece ser reconocido a todas las personas, el respeto no es extensible a todas las acciones de la persona que pueden ser merecedoras de rechazo o de aprobación en función de su legitimidad ética.

Testimonios en esta dirección los encontramos a lo largo de la historia. Cuando Mandela salió de la prisión muchos esperaban una convocatoria para la ira contra la población blanca y lo que se encontraron fue un compromiso por la reconciliación entre la minoría blanca y la mayoría negra. Pero también mantuvo un odio hacia el sistema del *apartheid* que les discriminaba y su predisposición a erradicarlo. Para Frankl, al hombre nunca le es lícito odiar a “alguien” (actor), sino más bien “algo” (acción) en él. Si identifico al ser humano con su acción, con lo que es odiable en él, le estoy reduciendo y bloqueando su posibilidad de cambio, de un actuar diferente y, en consecuencia, de un ser distinto. La identidad del ser humano está siempre abierta al cambio, al futuro, a la esperanza: el ser humano no es solo lo que ha sido y lo que es, sino lo que puede llegar a ser. Esta es una de las consecuencias más sanadoras de la ontología dimensional frankliana, en la que la verdadera dimensión del existir humano se encuentra en la dimensión de lo espiritual, “cuando se logra

persuadir al hombre de que no existe razón para odiar, entonces el odio se convierte en absurdo.” (Frankl, y Lapide, 2012, p. 83).

### ***Favorecer los procesos de comunicación***

El sentimiento de aversión y el deseo de alejamiento que provocan los sentimientos de odio se intensifican en la medida en que, entre las personas que se ha generado el conflicto, se produce el efecto de la incomunicación. Se retroalimentan: a mayor odio más deseo de alejamiento y menos comunicación; cuanto más cerradas estén las vías de comunicación interpersonal con la otra parte en conflicto, más se acrecienta y domina el sentimiento de odio.

En los procesos de odio social, la construcción del enemigo se lleva a cabo cerrando cualquier posibilidad de comunicación. Esta es la diferencia entre adversario y enemigo: con el enemigo no está permitido el proceso de comunicación y la finalidad de la confrontación es la de vencer o destruir al otro; con el adversario aún queda abierta la posibilidad de comunicación y la confrontación está dirigida a ganarle o convencerle, no a destruirle. Como afirma el psicólogo Rollo May:

“La violencia y la comunicación se excluyen mutuamente (...) no se puede hablar con alguien en tanto que uno lo perciba como enemigo, y cuando se puede hablar con él deja de ser enemigo” (May, 1974, p. 75).

### ***Estrategias desde la perspectiva cognitiva***

Entre un suceso que genera una respuesta emocional por parte de un sujeto y la acción que decide adoptar en una determinada dirección siempre podemos identificar el significado que dicho sujeto le atribuye a dicho suceso. La comprensión de las creencias y pensamientos subyacentes en este significado nos facilita una evaluación más ajustada de la situación (suceso activador) y nos puede permitir una gestión mejor orientada de nuestro actuar. Son los pensamientos que preceden a un sentimiento, cuando son irracionales, disfuncionales o desajustados, los que generan las perturbaciones emocionales y conductuales.

En el caso de una respuesta hostil o dañina motivada por los sentimientos de odio y de ira, el contenido de dichos pensamientos gira en torno a la idea de haber sido ofendido o maltratado. Los significados atribuidos a los sentimientos de hostilidad son de dos tipos. Por un lado, la idea de la pérdida interpersonal: perder el afecto o el apoyo del otro. Por otro lado, la idea de la devaluación: sentirse ignorado, despreciado o ridiculizado. Las atribuciones que resultan generalizadoras, exageradas (catastrofistas) o absolutas de estas situaciones interpersonales problemáticas, favorecen las reacciones exageradas o furiosas. Igual sucede cuando su malestar o aflicción lo atribuye exclusivamente al comportamiento culpable del ofensor (atribución externa): esto facilitará la aparición de la ira y el comportamiento destructivo. Y de manera mucho más intensa cuando esa atribución se explica por el carácter o la mala intencionalidad del ofensor.

La sola comprensión cognitiva del proceso psicológico destructivo no impide que se deje de experimentar. Necesitamos combatirlo con una acción diferente, decidida y orientada por una búsqueda de valores y sentido en cada situación. Pero está comprobada la eficacia de las terapias con esta perspectiva cognitiva a la hora de reducir significativamente los sentimientos de odio e ira y, en consecuencia, las formas de expresión conductuales más lesivas y destructivas. Estas orientaciones terapéuticas están dirigidas no solo a debilitar las creencias disfuncionales sino también a sustituirlas por otras más apropiadas y coherentes. Mediante un diálogo racional y diferentes estrategias cognitivas son posibles estos cambios que nos permiten una mejor interpretación de la situación y su significado y encontrar un sentido a la respuesta emocional y conductual:

“Al enseñar al paciente a replantearse su conclusión sobre el comportamiento supuestamente nocivo de otra persona, el terapeuta puede ayudarle a reducir la intensidad de su excesivo e inapropiado enfado y de su impulso de vengarse” (Beck, 2003, p. 398).

Las técnicas que pueden ayudar a tomar conciencia de los significados asociados a las ofensas sentidas son, de forma resumida (cfr. Beck, 2003):



- Aplicación de las reglas de la evidencia.
- Consideración de explicaciones alternativas.
- Solución de los problemas (no enfocarse solo en los significados subjetivos que atribuyen y centrarse en el contenido objetivo del conflicto; buscar más las estrategias de cooperación que de competición).
- Examen y modificación de creencias (con el tiempo, las etiquetas verbales van creando una imagen negativa de la otra persona, que se convierte en la estructura básica para interpretar el comportamiento del otro). Reducir los prejuicios y estereotipos sociales.
- Modificación de las reglas y los imperativos: sistema de mandatos y prohibiciones que transforma los deseos pasivos (*me gustaría que*) en términos absolutos (*debería, tendría que*).
- Intervenciones que ayudan a manejar y aminorar los sentimientos de angustia, ira y odio (dirigir la atención terapéutica hacia sus sentimientos dolorosos y el significado oculto tras ellos respecto a sí mismo; reformularlos como avisos o marcadores de sus pensamientos hostiles automáticos y sus conductas de peligro).

### ***El perdón como terapéutica del odio***

Si bien la experiencia de perdonar ha formado parte desde hace siglos de la experiencia humana, así como de las tradiciones religiosas y morales, no ha entrado a formar parte de la reflexión y la práctica clínica hasta el último cuarto del siglo veinte.

El perdón es otra estrategia posible. Ya vimos como la imposición del objeto odiado en la existencia de la persona puede tener consecuencias destructivas para la propia persona, ya que “mantienen vivo su dolor y la encierran en la lógica del mal” (Delage, 2010, p. 145). La puede encerrar en un proceso de victimización, manteniéndola permanentemente en la herida y el dolor del pasado, no permitiéndole seguir adelante. Por medio del perdón se beneficia el propio individuo que ha experimentado el daño (orientación intrapersonal del perdón), abriéndose al futuro, modificando y sanando sus sentimientos, “liberándose de un pasado que le retiene anclado en algún sentimiento enajenante (rabia, resentimiento, humillación, fracaso, etc.” (Villegas, M., 2017, p. 161). Quien cambia es el que perdona, el que se compromete en un trabajo psíquico que puede resultar

complejo y extenso y muchas veces difícil. Es un acto de generosidad, de donación: no se le puede exigir a la víctima. No es un acto de justicia porque nadie tiene derecho a reclamar perdón del ofendido. El perdón es incondicional / unilateral: depende de la víctima. Se puede perdonar a quién causó el daño con independencia de sus actitudes actuales o de su conducta hacia la víctima, incluso sin tener el arrepentimiento del perpetrador del daño, aunque ello pudiera ayudar y facilitar el proceso de perdón a la víctima.

Y también se beneficia la relación entre la víctima y su perpetrador (orientación interpersonal del perdón), permitiendo su continuidad o restablecimiento. Esto no implica necesariamente la reconciliación entre ambas partes, pero implica un cierto grado de empatía al reconocer la dignidad intrínseca del verdugo, al reconocerle como ser humano:

“...perdonar es extinguir el odio que habita en el interior de uno mismo o, mejor aún, transformar ese odio. Es reconocer, a pesar de todo, como ser humano a aquel que provocó la desgracia y el sufrimiento, es decir, sentir emociones por él, atribuirle sentimientos positivos” (Delage, 2010, p. 145-146).

### ***El papel de la dignidad en la resolución de los conflictos***

Se puede facilitar la desactivación de los sentimientos de odio cuando a los conflictos interpersonales se les busca una resolución pacífica y dialogada de los problemas que los han generado. Existen múltiples estrategias que permiten que las partes en conflicto puedan encontrarle una solución de manera negociada o cooperativa (con o sin mediación o arbitraje) sin que ninguna de las partes vea menoscabado sus intereses de forma importante. Si una de las partes saliera perdiendo en la resolución del conflicto se estaría, con mucha probabilidad, sembrando resentimientos que generarían odio, ira y deseos de venganza y la reactivación futura de nuevos conflictos.

Cuando los conflictos son unilaterales, esto es, cuando existen claramente un perpetrador y una víctima, el proceso de perdón es el apropiado. Sin embargo, en muchos conflictos las dos partes han participado

de forma recíproca en el daño infringido, aunque no sea de igual o proporcionada forma. Es en esta circunstancia conflictiva donde la psicóloga Donna Hicks (2019) propone el *modelo de la dignidad*. Su modelo no se circunscribe exclusivamente a conflictos de violencia política o a conflictos internacionales, sino que también aborda, por ejemplo, conflictos en empresas, familiares, de pareja, etc.

La idea fundamental que subyace en su *modelo de la dignidad* es que muchos de los conflictos se mantienen vivos, más allá de las razones concretas que lo generaron, por la existencia del sufrimiento humano ante violaciones de la dignidad no nombradas ni expresadas explícitamente:

“...las personas encuentran difícil dejar ir el hecho de haber sido maltratadas. Y si las indignidades no son directamente nombradas, aceptadas y compensadas –lo cual raramente ocurre en una mesa de negociación- adquieren una energía invisible propia y se presentan como obstáculos a un acuerdo justo y equitativo. La gente necesita que se reconozca lo que han padecido.” (Hicks, 2019, p. XXIII).

Cuando se experimentan violaciones graves de la dignidad, el ser humano dispone de dos mecanismos innatos fundamentales para garantizar su seguridad y supervivencia, según Hicks. El más elemental y primario es la reacción instintiva de autoprotección: queremos eliminar la amenaza, sea retirándonos de la relación (huida) o contraatacando (pelea). En ambas opciones lo que más importa es nuestro propio bienestar y nuestra supervivencia, no la supervivencia de la relación. No tiene en consideración a la empatía. Se trata de una reacción emocional excesiva donde actúa prioritariamente nuestro cerebro emocional (sistema límbico). En esta reacción es fácil situar los sentimientos de odio tal y cómo hemos visto anteriormente. La víctima solo quiere protegerse de daños adicionales, alejarse del causante de su herida o destruir su presencia que es vivida como amenazante. Es una reacción más impulsiva, no reflexiva, difícil de convencer, a la que no le importan las consecuencias de sus actos.

Pero los seres humanos también disponemos de otras capacidades innatas de respuesta ante las amenazas, Hicks los denomina instintos de *auto-extensión*, que nos impulsan a hacer contactos con otros y a encon-

trar seguridad y consuelo en las relaciones amistosas con ellos. Expande el punto de vista egocéntrico y tiene en cuenta la empatía, la capacidad de cuidar y hacer amistad con otros. Se fundamenta en la capacidad de poder elegir cómo reaccionamos ante nuestros instintos, de poder manejar nuestras reacciones auto-protectoras. Entra en juego nuestra capacidad de autorreflexión (neocórtex). Pero esta capacidad requiere un esfuerzo y un aprendizaje. El *modelo de la dignidad* lleva a cabo el difícil trabajo de involucrar tanto a la víctima como al perpetrador en el proceso de la sanación mediante el diálogo:

“...no obstante estos obstáculos reales, he encontrado que la mayoría de las personas está dispuesta y lista para hacer lo que tenga que hacer para experimentar la mejor calidad de vida que resulta de una comprensión de la dignidad. Están cansadas de no sentirse bien consigo mismas, cansadas de ser parte de relaciones que no funcionan, y cansadas de vivir sus vidas sin la experiencia profunda de un sentido y un propósito. Quieren ser lo que son capaces de ser.” (Hicks, 2019, p. 23).

### ***Educación ético-sentimental***

Para Viktor Frankl la educación tiene como principal finalidad la de afinar la conciencia “a fin de hacerlo suficientemente sensible para percibir las posibilidades de sentido y las exigencias de cada situación concreta” (Frankl, y Lapide, 2012, p. 83). En este afinar la conciencia de la educación es imprescindible incorporar la afectividad, el cultivo de los sentimientos, “porque el sentimiento es capaz de motivar nuestras decisiones” (Bruzzone, 2022, p. 45) y porque “sin sentimiento, no hay valor.” (Bruzzone, 2022, p.48). En la literatura científica norteamericana es más habitual que emoción y sentimiento se utilicen de manera similar. Bruzzone nos propone una diferenciación desde la fenomenología que resulta fundamental para entender esta educación sentimental (ver Tabla 1).

**Tabla 1. Esquema de las diferencias entre emoción y sentimiento. Basado en Bruzzone (2022).**

EMOCIONES	SENTIMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estados subjetivos</li> <li>• Scheler: sentimientos psíquicos</li> <li>• Dimensión psico-física: tienen <b>causas</b></li> <li>– Empujan por detrás</li> <li>– Es necesaria</li> <li>– Me condicionan</li> <li>• Reactivas: surge como una respuesta espontánea del organismo psico-físico frente a un objeto u otro</li> <li>• Superficial y transitoria</li> <li>• Hay que <i>manejar</i> las emociones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actos intencionales</li> <li>• Scheler: sentimientos espirituales</li> <li>• Dimensión espiritual: tienen <b>motivos</b></li> <li>– Atraen por delante</li> <li>– Facultativa</li> <li>– Me decido</li> <li>• Disposicionales: manifiesta una inclinación habitual del sujeto frente a un objeto u otro</li> <li>• Más profundo y constante</li> <li>• Hay que <i>cultivar</i> los sentimientos</li> </ul>

José Antonio Marina (1996) afirma:

“...vamos a encargar a la educación que se esfuerce por adecuar la estructura afectiva personal a la estructura objetiva de los valores. Se trata de convertir un *valor pensado* en un *valor vivido*.” (p. 241).

Este autor distingue tres criterios para evaluar nuestros sentimientos desde el punto de vista ético. Vamos a aplicarlos al sentimiento de odio:

1. Los sentimientos que anulan la libertad del ser humano son malos. Una educación ético sentimental debe dirigirse a despertar nuestra libertad y nuestra conciencia: la imposición del objeto odiado en nuestra existencia no impide poder elegir la actitud con la que afrontar este sentimiento de odio. Hay que desconfiar de un sentimiento de odio en la medida que nos esclaviza y determina nuestra acción.

2. Los sentimientos nos predisponen para la acción. Podemos evaluar los sentimientos según los efectos del comportamiento que fomenta. Los sentimientos que estén dirigidos a la ruptura de la comunicación o de la convivencia con el otro son éticamente rechazables. Los sentimientos de aversión o de ira no pueden justificarse moralmente por las acciones lesi-

vas o destructivas del otro. Liu Xiabo, disidente pacifista contra la dictadura china y que falleció en la cárcel, conocía perfectamente este poder destructivo del odio:

“...yo no tengo enemigos, ni tampoco odio (...) El odio es corrosivo para la inteligencia y la conciencia de las personas, la mentalidad enemiga envenena el espíritu de un pueblo, instiga luchas cruentas a muerte, destruye la tolerancia, la humanidad, bloquea el proceso hacia la libertad y la democracia de un país. (Xiabo, 2011, pp. 298-299).

3. Hay sentimientos adecuados e inadecuados respecto de un valor presente. El sentimiento de odio es adecuado si no se dirige contra la persona objeto de su odio sino contra su acción cuando ésta resulta nociva o amenazante para la persona. El sentimiento de odio es adecuado si moviliza a la persona, que sufre una violación de su dignidad, una herida o lesión de su autoestima o su identidad, a mostrar una actitud combativa que le permita afrontar este conflicto y no le deje encerrado en su indefensión. Pero resulta inadecuado si justifica moralmente su deseo de venganza. Es inadecuado, también, cuando es una respuesta ante un peligro percibido de manera inapropiada o desproporcionada, o cuando nos encerramos en relaciones de poder con el otro, donde sus deseos de autonomía los percibimos como heridas narcisistas (como, por ejemplo, sucede en la violencia machista).

La educación sentimental tiene que incluir en su curriculum tanto los sentimientos negativos (no generan placer ni bienestar subjetivo) como positivos (placenteros, generan bienestar subjetivo). Los primeros son capaces de frenar los impulsos negativos, pero no los inhiben totalmente. Su beneficio es a corto plazo, nos ayudan a sobrevivir en el presente. La culpa nos permite aprender de las experiencias erróneas de nuestro pasado, disuadiéndonos de la conducta hostil en el futuro. Por medio de la ansiedad podemos anticipar el miedo a las consecuencias negativas de dicho comportamiento hostil, miedo a la venganza posible del otro o al posible castigo de la autoridad. Respecto a las segundas, Vailant (2009) identifica la espiritualidad humana con la experimentación de ocho emociones positivas: amor, esperanza, alegría, perdón, compasión, fe (confianza), sobrecogimiento y gratitud. Proporcionan beneficios a largo plazo, nos ayudan a sobrevivir en el futuro, porque todas ellas tienen que

ver más con el nosotros que con el yo. Requieren conexión humana, no me incumben exclusivamente a mí. Apelan a la capacidad de autotranscendencia del ser humano.

Sternberg nos propone, más allá de la sola comprensión cognitiva, combatir el odio con la contribución de la sabiduría. Las personas inteligentes pueden odiar, pero las personas sabias no. Entiende esta sabiduría como:

“...la aplicación de la inteligencia, la creatividad y el conocimiento hacia un bien común, mediante el equilibrio entre los propios intereses y los intereses de los demás, con los intereses institucionales, a corto y a largo plazo, a través de la mediación de valores.” (Sternberg y Sternberg, 2010, p. 263-264).

Este concepto de sabiduría se basa en un conocimiento procedimental, un *saber hacer* en las interacciones, especialmente en circunstancias difíciles y complejas. Es un saber que se adquiere por medio de las propias experiencias y que se preocupa del bienestar del otro o de los otros, a los que se integra en una visión más amplia y abarcadora que la de mis propios intereses o de mi grupo. No solo se comprende cognitivamente al otro sino también empáticamente, conociendo sus motivaciones y sentimientos.

Frankl (2008) afirmaba que entre los comportamientos agresivos/delictivos y el sentido de la vida existía una relación inversamente proporcional. Podríamos afirmar lo mismo respecto al sentimiento de odio: a mayor intensidad y extensión del sentimiento de odio menores son las posibilidades de descubrir el sentido en la vida. Y viceversa, una adecuada percepción del sentido nos previene contra la acción destructiva, para uno mismo y para los demás, que representa el trabajo del odio. Es en el amor donde el hombre encuentra su auténtica realización, en el encuentro yo-tú:

“El odio niega el ser de la alteridad para realizarlo como objeto en lo real, que es la aversión del sentido (...) Se dice, y no en vano, que el amor da sentido a la vida, que sin amor la vida no tiene sentido. El odio surge ahí donde la vida pierde su sentido, ahí donde el Sujeto se experimenta en su sinsentido.” (Gallano, 2021, p. 42).

## Conclusiones

La manifestación de los sentimientos en la conciencia del ser humano se realiza de forma involuntaria y natural, sin que el sujeto intervenga en su elección. Lo negativo del sentimiento de odio no se encuentra en su aparición en la existencia humana. Nos puede ayudar a realizar un balance de nuestra situación vulnerada: el odio que sentimos tiene un desencadenante externo. Me informa de cómo me afectan los valores del mundo, en este caso, las relaciones interpersonales amenazantes que percibo dañinas y perjudiciales para mi identidad, autoestima o dignidad. En el odio podemos detectar una información importante, la de que algo valioso para uno se encuentra amenazado.

Los sentimientos nos predisponen a la acción. Vivir en el odio y para el odio nos puede encerrar en una lógica malvada que pretenda justificar moralmente la acción destructiva, la venganza, la discriminación, la violencia. Nos atrapa en la herida del pasado sin permitirnos avanzar hacia el futuro. Pero honrar la dignidad que todo ser humano tiene, incluso los que actúan con maldad, nos descubre un límite ético a nuestras respuestas ante el sentimiento de odio que percibimos. Si no podemos elegir la aparición del sentimiento de odio, sí podemos elegir la actitud con la que la afrontamos. Los testimonios de los que, habiendo sufrido daños injustificados, responden ante ellos con valentía, sin una actitud de odio, nos siguen dando pruebas de lo mejor del espíritu humano. Siempre existen alternativas de trascender el odio, de restaurar las heridas y los conflictos, mostrando empatía y promoviendo la conexión entre los seres humanos.

*Luis DE LA PEÑA SÁNCHEZ es educador social de Cáritas Diocesana de Alcalá de Henares. Desarrolla su actividad profesional en los centros penitenciarios Madrid I y Madrid II. Secretario de la Asociación Española de Logoterapia (AESLO)*



## Referencias

Allport, G.W. (1971). *La naturaleza del prejuicio*. Buenos Aires: EUDEBA.

Allport, G.W. (1981). *Psicología del amor y del odio*. Buenos Aires: Leviatán.

Baca, E. (2021). El odio y los delitos de odio desde el punto de vista antropológico. En M. Pagazaurtundua (Comp.), *Cartografía del odio. España, Francia, Italia, Hungría, Polonia, Alemania 2015-2020* (pp. 18-23). Bruselas/ Estrasburgo: Renew Europa. Extraído el 26/04/2022 de <https://www.docdroid.com/oYDC1dG/cartolgrafia-del-odio-libro-en-pdf-maite-pagaza-pdf>

Beck, A.T. (2003). *Prisioneros del odio. Las bases de la ira, la hostilidad y la violencia*. Barcelona: Paidós.

Bruzzone, D. (2022). No se ve bien sino con el corazón. La intuición emocional del sentido y los valores. En M. A. Noblejas y L. de la Peña, (Comp.), *El cuidado que humaniza: responsabilidad y sentido* (pp. 43-51). Madrid: Asociación Española de Logoterapia

Castilla del Pino, C. (2002). Odiar, odiarse, el trabajo del odio. En C. Castilla del Pino et al., *El odio* (pp. 11-36). Barcelona: Tusquets.

Delage, M. (2010). *La resiliencia familiar. El nicho familiar y la superación de las heridas*. Barcelona: Gedisa.

Fernández, J. (2008). *Vivir y convivir. Cuatro aprendizajes básicos*. Madrid: Alianza Editorial.

Frankl, V.E. (2008). *Teoría y terapia de las neurosis*. Barcelona: Herder.

Frankl, V.E. (2009). *El hombre doliente*. Barcelona: Herder.

Frankl, V.E. (2010). *Ante el vacío existencial*. Barcelona: Herder.

- Frankl, V.E. (2013). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V.E. (2018). *Llegará un día en el que serás libre. Cartas, textos y discursos inéditos*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V.E. y Lapide, P. (2012). *Búsqueda de Dios y sentido de la vida*. Barcelona: Herder.
- Gallano, C. (2002). La pasión estéril. En C. Castilla del Pino et al., *El odio* (pp. 37-53). Barcelona: Tusquets.
- Guenard, T. (2002). *Más fuerte que el odio*. Barcelona: Gedisa.
- Hicks, D. (2019). *La dignidad. El rol esencial que cumple en la resolución de conflictos*. Quito: Universidad San Francisco de Quito.
- Kant, I. (2012). *Fundamentación para una metafísica de las costumbres*. Madrid: Alianza Editorial.
- Lázaro, J. (2021). Las raíces del odio desde el punto de vista psicológico. En M. Pagazaurtundua (Comp.), *Cartografía del odio. España, Francia, Italia, Hungría, Polonia, Alemania 2015-2020* (pp. 12-17). Bruselas/Estrasburgo: Renew Europa. Extraído el 26/04/2022 de <https://www.docdroid.com/oYDC1dG/cartografia-del-odio-libro-en-pdf-maite-pagaza-pdf>
- Lukas, E. (1983). *Tu vida tiene sentido. Logoterapia y salud mental*. Madrid: S.M.
- Marina, J.A. (1996). *El Laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama
- Marina, J.A. y López Penas, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Círculo de Lectores.
- May, R. (1974). *Fuentes de la violencia*. Buenos Aires: Emecé.
- Miller, A. (2000). *El origen del odio*. Barcelona: Ed. B.

Ortega y Gasset, J. (1964). Amor en Stendhal. En *Obras Completas. Tomo 5 (1933-1941)* (pp. 563-596). Madrid: Revista de Occidente. Extraído el 02/09/2022 de <https://archive.org/details/obras-completas-jose-ortega-y-gasset/page/n2527/mode/2up?view=theater>

Real Academia de la Lengua (1992). *Diccionario de la Lengua Española*. Madrid: Espasa Calpe.

Sanchis, I. (2011, 5 de julio). Una mirada amable puede cambiarte el destino. *La vanguardia*. Extraído el 02/09/2022 de <https://www.lavanguardia.com/lacontra/20110706/54181530347/una-mirada-amable-puede-cambiarte-el-destino.html>

Sternberg, R.J., y Sternberg, K. (2010). *La naturaleza del odio*. Barcelona: Paidós.

Vailant, G.E. (2009). *La ventaja evolutiva del amor: un estudio científico de las emociones positivas*. Barcelona: Rigden Institut Gestalt.

Villegas, M. (2017). Culpa y perdón en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 28 (108). 149-167. Extraído el 02/09/2022 de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6524104>

Xiabo, L. (2011). *No tengo enemigos, no conozco el odio*. Barcelona: RBA.