



LA MIRADA

Desprecio y aprecio

ENRIQUE PALLARÉS MOLÍNS

Doctor en Psicología. Profesor emérito de la Universidad de Deusto

El desdén despersonaliza, engendra y nutre los prejuicios.
El mejor antídoto es el respeto en las relaciones humanas

El filósofo y político irlandés del siglo XVIII Edmund Burke sostiene en uno de sus aforismos que «el desprecio no es una cosa para ser despreciada». Sin embargo, durante décadas el desprecio no ha sido objeto directo de estudio científico por parte de la Psicología, como otras emociones. Y esto a pesar de ser considerado por muchos como una emoción básica, de la frecuencia y ubicuidad de su presencia en la interacción entre individuos y entre grupos, así como de sus graves consecuencias en las personas y en la sociedad.

Porque el desprecio tiene la característica de ser practicado a la vez que ignorado, negado o no reconocido como tal. Esta ceguera o miopía puede ser muestra de cierto grado de habituación social a la práctica del desprecio, a pesar de las condenas explícitas que a veces recibe.

Los psicólogos han tratado de describir la expresión típica del desprecio sin que hayan llegado a un acuerdo. Por ejemplo, mostrar con la boca entreabierta los caninos de un lado del rostro, mientras se esboza una falsa sonrisa y se gira la cabeza y la mirada a un lado, con los párpados medio cerrados («mirar por encima del hombro», una expresión con cierta semejanza a la del asco). El que desprecia mira de forma incompleta y hacia abajo, desde la altura de una superioridad –social, racial, sexual, estética, cultural, ética...– que se arroga, a quien considera que está más abajo.

Pero el desprecio no se queda en una mera muestra de superioridad por parte del que desprecia. Es una emoción emparentada –por no decir identificable– con el odio. «Un sentimiento caliente que se oculta bajo una chaqueta fría»; es decir, odio, pero con expresiones verbales y del rostro más aceptables socialmente.

Porque el desprecio no siempre se expresa con el insulto, la ironía o el sarcasmo. También es desprecio no tener en cuenta o negar la existencia de la persona o grupo despreciado («no hay mayor desprecio que no hacer apre-

cio»). Incluso puede manifestarse o enmascararse con una actitud paternalista, inadecuadamente protectora, pero, al fin, deva-luadora de la persona o grupo.

John Gottman, profesor de la Universidad de Washington, resumió en cuatro ('Los cuatro jinetes de la relación de pareja') las actitudes destructivas en la relación de pareja: actitud defensiva, obstruccionismo, criticismo... y desprecio. De estas cuatro actitudes, Gottman considera que el desprecio es la más destructiva, que su presencia en la relación es el mejor predictor de su ruptura y constituye la base de varias formas de violencia familiar.

Desprecio al que «no es de los nuestros» tras dicotomizar la compleja realidad social en «nosotros» y «ellos». Porque el desprecio despersonaliza a la otra persona o grupo, a la vez que engendra y nutre los prejuicios con sus nefastas consecuencias. Pero el desprecio a veces tiene como objeto a uno mismo –el autodesprecio– y es signo de una depresión grave.

Incluso puede manifestarse en una especie de necesidad y tendencia a denigrar sistemáticamente la propia cultura, costumbres e historia. Actitud para la que el escritor y pensador inglés sir Roger Scruton acuñó el término «oikofobia»; es decir, desprecio y fobia 'a la propia casa'.

El humorista francés Pierre Dac descalificó a los que desprecian a otras personas con estas palabras: «El desprecio es la tarjeta de visita de los imbéciles». Parece más recomendable optar por este refrán español: «Con desprecio, ni al necio». No es aconsejable aplicar al que desprecia el mismo tóxico que él dedica a otras personas o grupos. No se trata de suprimir al que desprecia, creando más desprecio todavía, aunque a veces tampoco resulte fácil callarse y, menos, dirigirle palabras amables.

No despreciar el desprecio exige reconocer las formas de expresar o sentir desprecio, incluso cuando está activo, pero inadvertido, en nuestros labios o en nuestro corazón. El mejor antídoto contra el desprecio y su perfecto sustituto es el aprecio en el sentido de consideración positiva e incondicional de la persona, actitud que Carl Rogers destacó en el contexto de su terapia centrada en el cliente y aplicable a las relaciones humanas en general.

Aprecio no equivale necesariamente a amor, palabras amables o a no ver las limitaciones y los defectos, sino a respeto sincero y profundo a la persona, no por lo que tiene sino por ser persona. Aprecio incondicional, pues, como característica de la personalidad madura. Porque el apreciar así a las demás personas va unido indisolublemente al aprecio sano de uno mismo, como las dos caras de la misma moneda.

El que desprecia mira desde la superioridad al que considera que está más abajo

