

Valeria Sabater

**LA NEUROCIENCIA  
DE LA VENGANZA**

la esfera  de los libros

# ÍNDICE

<i>Prólogo</i> .....	11
1. LA VENGANZA, ¿UN TEMA TABÚ? .....	15
Shylock tenía razón. La verdad sobre un incómodo placer .....	15
Anatomía de un fenómeno universal .....	27
De la Biblia a Martin Luther King .....	39
La venganza, ¿el germen de todos los conflictos violentos? .....	50
2. EMOCIONES E INSTINTOS: PSICOLOGÍA DE LA VENGANZA .....	59
Subir a la noria .....	59
Nuestros antepasados del Pleistoceno .....	66
¿Por qué se venga el ser humano? .....	73
Carl Jung y el arquetipo de la rebeldía .....	86
La tríada oscura: ira, vergüenza y humillación .....	91
La personalidad vengativa: podrías tenerla cerca ...	98
¿Venganza en frío o venganza en caliente? .....	102
¿Por qué elegimos el perdón y renunciamos a la venganza? .....	106
3. EL AGRIDULCE PLACER DE LA VENGANZA: CEREBRO Y MENTE .....	113
La hormona del amor, casinos y deseo de venganza .....	113

La mentalidad T.R.U.M.P. y la centinela del miedo: la amígdala .....	120
La venganza es agridulce .....	125
Así decide tu cerebro que la venganza no vale la pena .....	133
El cerebro del psicópata procesa la venganza de forma diferente .....	136
¿Existe un gen de la venganza? .....	145
4. LA VENGANZA COMO PROBLEMA SOCIAL .....	153
Culturas de honor: contextos que fomentan la violencia y la represalia .....	153
La venganza en el trabajo .....	161
La venganza en el amor .....	171
La venganza en las redes sociales .....	184
La venganza en las familias.....	193
5. SOMOS HIJOS DE NÉMESIS: LA VENGANZA ESTRUCTURAL .....	205
Guerras y terrorismo, hijos de la venganza .....	206
La venganza en la política: de Hoover a Trump ...	214
Tiroteos en las escuelas: venganza, renombre y paranoia .....	220
¿Entenderá la inteligencia artificial el concepto de «venganza»? .....	229
6. CÓMO ROMPER EL CICLO DE LA VIOLENCIA .....	237
Estrategias para regular el impulso de la venganza en los grupos sociales y en el individuo .....	237
<i>Epílogo</i> . Si vas a vengarte, hazlo bien .....	249
<i>Bibliografía</i> .....	253

## Capítulo 1

# LA VENGANZA, ¿UN TEMA TABÚ?

Si nos pincháis, ¿no sangramos? Si nos hacéis cosquillas, ¿no reímos? Si nos envenenáis, ¿no morimos? Y si nos ofendéis, ¿no vamos a vengarnos?

William SHAKESPEARE, *El mercader de Venecia*.<sup>1</sup>

### Shylock tenía razón. La verdad sobre un incómodo placer

**E**n el 2004, el pequeño pueblo de Granby, en Colorado, fue testigo de uno de los actos de venganza más llamativos y sonados de la historia de Estados Unidos. Marvin Heemeyer era el discreto propietario de un taller de reparación de coches, alguien que alcanzó, solo por unos días, una fama similar a la del terrorista, matemático y filósofo Theodore Kaczynski, el conocido como «Unabomber». Los vecinos describían a este hombre de cincuenta y dos años como una persona agradable, algo solitaria, respetable y muy trabajadora. Alzó por sí mismo un pequeño negocio que le permitía tener una vida aceptable dedicándose a aquello que más le gustaba: la automoción.

Sin embargo, todo cambió cuando una empresa cementera quiso comprar su propiedad para construir una fábrica. Le ofrecieron 250.000 dólares, pero Heemeyer se negó y fijó el precio de su negocio y sus tierras en un millón. Como era de esperar, no hubo acuerdo.

---

<sup>1</sup> Traducción de Ángel-Luis Pujante, Austral, 2011.

Tiempo después, sucedió algo impensable. El ayuntamiento de Granby recalificó todos los terrenos que rodeaban su propiedad y los vendió, como se puede suponer, a la empresa cementera. Marvin Heemeyer dejó de tener acceso a su taller y, por si no bastara con eso, hasta su propia canalización de desagüe quedó bloqueada. Para mayor desesperación, el ayuntamiento lo multó con 2.500 dólares porque ahora no disponía en su propiedad de un sistema de alcantarillado. Los acontecimientos que sucedieron a raíz de tales desencadenantes son dignos de un guion de película.

Heemeyer se encerró durante dieciocho meses en su taller. Allí construyó pieza a pieza un extraño vehículo que debía servirle para materializar su venganza y obtener justicia. Transformó una excavadora Komatsu en un gigantesco *bulldozer* blindado envuelto en una coraza de cemento y acero, resistente a las armas de fuego y hasta a los explosivos. El habitáculo en el que iría era completamente estanco, disponía de un sistema de ventilación y de cámaras externas que le otorgaban una visibilidad perfecta. También iba equipado con varios rifles semiautomáticos.

El 4 de junio de 2004 salió de su propiedad en dirección al centro del pueblo para cumplir el plan que había previsto con meticuloso detalle. Y lo cumplió. El ataque con el *bulldozer* de Heemeyer duró dos horas y siete minutos. Derribó trece edificios, incluyendo el ayuntamiento, la oficina del periódico local, la casa del exalcalde, centros de servicios públicos, decenas de automóviles y el sistema que abastecía de gas natural a la empresa cementera. Destruyó todos los escenarios que tenían que ver con el boicot realizado a su propiedad y a su medio de vida. Los daños derivados de su venganza alcanzaron los siete millones de dólares y solo hubo una víctima: él mismo.

Las autoridades locales, la patrulla estatal de Colorado y hasta un equipo SWAT intentaron detenerlo sin éxito. Todo

finalizó del modo en que, seguramente, el propio Marvin Heemeyer tenía decidido de antemano: disparándose a sí mismo.

La prensa lo llamó «*Killdozer*» y durante un tiempo fue el símbolo de ese vengador heroico que se toma la justicia por su cuenta ante los organismos públicos que abusan del ciudadano indefenso.

«A veces, hasta los hombres más razonables deben hacer cosas irracionales», decía una de las notas que más tarde encontró la policía entre sus pertenencias.

\* \* \*

Después de haber leído esta historia introductoria, nos puede ir bien realizar un pequeño ejercicio de reflexión e introspección. Lee las siguientes preguntas y procura ser lo más sincero/a posible en las respuestas.

- ¿Empatizas con la historia de Marvin Heemeyer?
- ¿Piensas que recibió un trato injusto?
- ¿Crees que la acción que llevó a cabo fue la adecuada?
- ¿Si te encontraras en sus mismas circunstancias, habrías hecho lo mismo?
- ¿Opinas que la acción del señor Heemeyer es una forma acertada de obtener justicia cuando los mecanismos legales o institucionales fallan?
- ¿Piensas que el deseo de venganza es frecuente en el ser humano?

La venganza, una incómoda pero conocida compañera de viaje

Si la mayoría de tus respuestas al ejercicio anterior son positivas, no te preocupes ni te juzgues mal. Es del todo razona-

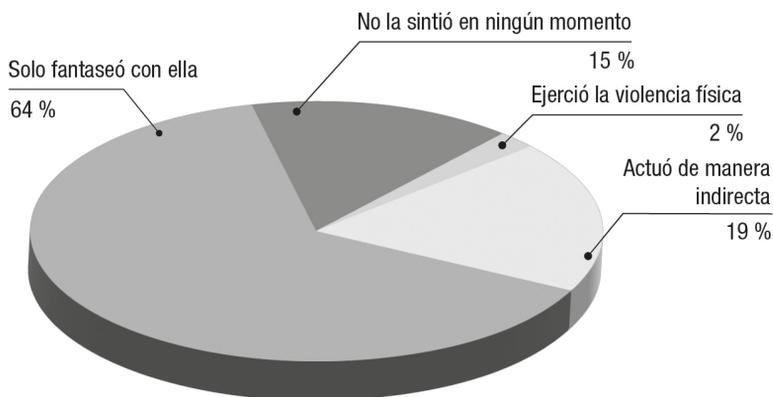
ble y comprensible. La venganza es una presencia conocida en nuestro ADN emocional; siempre está ahí, latente. Bien es cierto que no la justificamos y que somos conscientes de que tales conductas no son éticas ni permisibles. Pero en ocasiones, por qué no decirlo, la comprendemos y no es difícil sintonizar con ciertos casos muy puntuales. Es más, si también has dado una respuesta afirmativa a la última cuestión, debo felicitarte porque estás en lo cierto. Fantasear con el deseo de venganza es algo muy frecuente en el ser humano. El cerebro es un órgano fabuloso compuesto por dos hemisferios y cerca de cien mil millones de neuronas. Pero en ese entramado de células nerviosas hay regiones profundas y muy antiguas, atávicas casi, donde habitan ellas, tus emociones más básicas. Eres un ser emocional que razona y si hay algo que duele, que enciende tu ira y te pone en alerta, son las injusticias. Nadie es ajeno a tales experiencias y, de hecho, es muy posible que ahora mismo sitúes tu mirada en el retrovisor de la memoria para recordar más de alguna vivencia que aún supura dolor. El acoso escolar, amigos que traicionan, parejas que te amaron mal, compañeros de trabajo o jefes con conductas psicopáticas... En tu registro mental guardas imágenes de ciertas figuras que, en un momento determinado, dejaron algún tipo de trauma en ti. Sentir la impronta del deseo de venganza es algo recurrente y normal. Forma parte de tu equipamiento biológico, es un código más en tus genes y un mecanismo que tuvo su especial trascendencia en el pasado. Percibir su pinchazo y el susurro de esa voz interna que te insta a que actúes cuando te hacen daño es algo que siempre notarás.

Pero tu conciencia y los códigos éticos y morales en los que te han educado ponen freno a tales conductas. Y eso es bueno. Porque este mundo sería un lugar muy salvaje e inhóspito si todos nos dejáramos llevar por el deseo de venganza.

Nuestro éxito evolutivo en la esfera social también dependió de la habilidad para regular este instinto. También dependió del imprescindible desarrollo de instituciones que lo regularan para priorizar, por encima de todo, el comportamiento colaborativo. A pesar de ello, una parte de la población sí se deja llevar por ese resorte emocional. Hay un porcentaje de personas que, debido a factores neurológicos y, sobre todo, sociales, se sirven con frecuencia de este factor.

Pero esto es algo que abordaremos a lo largo del libro. De momento, nos quedaremos con la idea de que, sentir el clásico deseo de represalia, lejos de ser algo patológico, entra dentro de lo común en el ser humano. Como muestra, basta con observar el siguiente gráfico. Descubrirás que es muy ilustrativo. Refleja una investigación realizada en 2003 por los profesores Hans Crombag, Erin Rassin y Robert Horselenberg, de la Universidad de Maastricht, en Países Bajos. En este trabajo utilizaron una muestra de 513 jóvenes a lo largo de un año para analizar cómo se manifestaba en ellos esta emoción. Los resultados fueron los siguientes:

### NECESIDAD DE VENGANZA



Fuente: Crombag *et al.*, 2003.

Como puedes ver, fantasear con el deseo de venganza entra dentro de la normalidad. No tanto dar el paso, ni cruzar esa frontera no permisible que siempre deja aflorar las áreas más primitivas y atávicas del ser humano. A pesar de ello, es evidente que la venganza es parte inherente de nuestro comportamiento y que está vinculada a la violencia interpersonal (McCullough, 2008; Pfefferbaum y Wood, 1994). Ahora bien, ten en cuenta que hay muchos tipos de «violencia» y que no todas estas conductas finalizan con una población derruida por un *bulldozer* o con sangre de por medio al estilo familia Corleone.

Tanto es así que, en nuestra cotidianidad, existen diversos tipos de venganza que impregnan infinidad de dinámicas y circunstancias de lo más usuales. Son, por así decirlo, compañeras de viaje en las relaciones interpersonales y que, si bien excluyen la violencia física, sí conllevan a menudo un gran coste emocional. Es más, es muy posible que hasta tú mismo hayas sido víctima o inductor de alguna de ellas. Las analizamos a continuación.

### Los tipos de venganza que usamos con mayor frecuencia

- **La venganza pasivo-agresiva.** Es la que puedes experimentar en un amplio espectro de tus vínculos sociales y afectivos. Te la puede aplicar tu pareja cuando se enfada contigo y, en lugar de afrontar la situación de forma asertiva, te aplica la «ley del hielo», es decir, deja de hablarte durante un tiempo. Es también la que lleva a cabo un compañero de trabajo que, a raíz de una desavenencia, esparce rumores sobre ti en tu entorno laboral. La puedes ejercer tú mismo al enfadarte con algún amigo o familiar y dejarles en «visto» en el Whatsapp.

- **La venganza empresarial.** Esta es una práctica muy clásica que se ha acentuado con los años en un mercado cada vez más complejo y competitivo. Describe esas acciones maliciosas que una organización o empresario lleva a cabo como respuesta a una ofensa o perjuicio percibido. Se hacen filtraciones, boicots, campañas difamatorias...

- **La venganza de la señalización.** Recuerdo que cuando iba al instituto teníamos un profesor de matemáticas con el que aprobar era casi un fenómeno paranormal. Nos llevaba por la calle de la amargura. Una forma que muchos alumnos tenían para desahogar su frustración era hacer grafitis sobre él en el patio. En aquellos dibujos y expresiones, había tanto ingenio como maldad. Este tipo de venganza de señalización se ejecuta ahora en redes sociales y está a la orden del día. Twitter es ese muro que, a modo de plaza pública, sirve para difamar y dar rienda suelta a múltiples conductas vengativas.

- **La venganza monetaria.** Los abogados y terapeutas de pareja ven con frecuencia este tipo de dinámica vengativa. Cuando las cosas van mal en una relación, uno de los miembros suele optar por vaciar la cuenta bancaria conjunta. Asimismo, las familias mal avenidas también llevan cabo tejemanejes económicos con los que castigar a alguien de esta manera por algún tipo de conducta que no les gusta.

- **La venganza fantásica.** Ya hemos hablado de ella pero, admitámoslo, ¿quién no ha fantaseado alguna vez con la idea de que a ese compañero o compañera de clase que nos acosaba «le vaya muy mal en la vida?». ¿No has visualizado a ese familiar que te incordia y te devalúa enfrentado a los más diversos infortunios del destino? ¿Y qué hay de ese jefe despótico y narcisista que te llevó a más de una baja por ansiedad o depresión? ¿No imaginaste alguna vez que el destino lo castigaba de mil maneras? Si es así, respira hondo. Es una característica psicológica muy frecuente. Mientras no sorteas esa línea, todo irá bien.

## Una emoción muy frecuente, pero poco explorada

Puede que este dato te llame la atención. El caso de Marvin Heemeyer, como tantos otros fenómenos asociados a esta realidad, no han sido objeto de estudio hasta hace muy pocas décadas. Son, eso sí, un jugoso material para los medios informativos. A buena parte de la población le atraen estas historias, los periodistas lo saben y es frecuente encontrarnos con este tipo de relatos donde lo trágico se combina con lo esperpéntico. Una buena historia de venganza siempre vende. Sin embargo, si nos vamos a la esfera científica y académica encontraremos notables vacíos. De hecho, si realizamos una búsqueda en *Psychinfo* descubriremos que en los últimos cien años la mayoría de los artículos publicados sobre la venganza son muy pocos comparados con los que tienen que ver con la violencia. Es como si, a lo largo de todo un siglo, se hubiera dejado de lado una parcela que, en realidad, explicaría una parte significativa de la conducta agresiva del ser humano. Aunque la sed de venganza es algo atemporal y sostiene las bases de buena parte de nuestra historia como civilización, hasta no hace mucho era un concepto casi tabú que pocos abordaban. En el *Protágoras* de Platón, a aquellos que osaban alzar un arma o usar su ingenio para urdir una venganza, se les llamaba «bestias». Por su parte, Tomás de Aquino señaló que la ira enciende el apetito de la venganza con la incandescencia del cuerpo. El filósofo y matemático Blaise Pascal explicaba en sus *Pensamientos*, publicados en 1670, que este acto carece de sentido, porque solo eleva el número de malhechores que hay en el mundo.

Tal y como expresó una vez uno de los mayores expertos en emociones, el psicólogo Nico Fridja, estamos ante un área de la afectividad humana que no se ha estudiado en profundidad. No se ha hecho porque en el pasado incomodaba desgranar este tema, hasta el punto de dejar medio deshilachada la com-

preñión de la conducta violenta. Era como ese espejo en el que nadie deseaba mirarse porque resultaba más interesante ensalzar lo virtuoso y lo racional del ser humano. Era esa ventana a la que no es fácil asomarse porque revela lienzos psicológicos con excesivos claroscuros que cuesta comprender. Como si no fuera necesario poner bajo el microscopio de la curiosidad y de la ciencia esas capas más instintivas y hasta agresivas de nuestro ADN psicológico.

Ahora bien, entre las figuras que abordaron primero de forma más científica y acertada el concepto de venganza, está sin duda el psicólogo social y psicoanalista germano-americano Erich Fromm, en su obra *Anatomía de la destructividad humana*, publicada en 1973. En este trabajo definía la conducta vengativa como una respuesta al sufrimiento severo acumulado sobre una persona o su grupo. Y el modo en que lo especificaba no podía ser más acertado: «No es una típica maniobra defensiva dominada por la agresividad. Es algo más, porque se produce a posteriori del daño ejercido, cuando no hay amenaza inminente». Asimismo, quien fuera también un firme representante de la filosofía humanista señaló algo decisivo: «La venganza se puede presenciar en todo el mundo en forma de sangre. La vemos dirigida contra tribus, familias, a través de reacciones en cadena, en las que clanes enteros son liquidados, para vengar debidamente un mal que quieren expiar». Fromm trazaba ya a principios de los años setenta el sustrato social y psicológico de esta dimensión que ha empapado de muchas formas el devenir de la historia.

Por otro lado, cabe señalar que también Sigmund Freud sintió interés por la venganza. Pero la concibió de manera muy básica, como esa energía reprimida que acumulamos las personas tras una ofensa o una agresión. De hecho, la psicología asumió esta idea como válida y, durante bastante tiempo, integró a pie juntillas la «teoría de la catarsis» como axioma

para entender que el acto vengativo actuaba como un mecanismo para hallar alivio; para purgar el cuerpo y la mente. Sin embargo, quien piense que la venganza reconforta en el cien por cien de los casos se equivoca. Hay quien se arrepiente al momento, están los que se sienten reconfortados y, por último, nos encontramos con los que ven incrementada su violencia. Es como si ese acto les hubiera dado una inusitada sensación de poder y desearan seguir vengándose. Se trata, sin duda, de un matiz muy interesante. Esto se pudo comprobar en un estudio de Brad Bushman, profesor de la Universidad Estatal de Ohio, publicado en 2002 en el *Personality and Social Psychology Bulletin*. En esta investigación se afirmaba que una parte de quienes habían dado paso a la agresión con el fin de lograr justicia mostraban tras esa acción niveles más altos de ira y hostilidad. No sucedía lo mismo en quienes habían contenido sus ansias vengativas.

Lo cierto es que llevamos unas pocas décadas abriéndonos paso de forma lenta por un escenario poco transitado, pero habitado por ciertos sesgos y alguna que otra idea incómoda que asumir. La primera es que Shylock tenía razón: «Si nos ofendéis, ¿no vamos a vengarnos?», escribía Shakespeare en *El mercader de Venecia*. Y así es.

Toda humillación, agravio o injusticia sufrida despierta en nosotros un resorte instintivo o, como bien señala el filósofo José Antonio Marina en *Memorias de un investigador privado* (2003), un deseo de segunda generación, es decir, un estado que deriva de una emoción previa, como es la furia provocada por un daño no merecido. Esto es algo que todos hemos experimentado en más de una ocasión, y no por ello somos bestias o criaturas irracionales, como afirmaba Platón. Toda emoción tiene su funcionalidad y sentir el deseo de venganza no nos convierte en personas irracionales. En cambio, dejarnos llevar por ese mecanismo sí lo hace. Esa es la clave.

Ahora bien, retomemos en este punto esa nota que dejó Marvin Heemeyer entre sus pertenencias, y que resume de manera nuclear el elemento más problemático de la mecánica de la venganza: «A veces, hasta los hombres razonables deben hacer cosas irracionales».

En realidad, las personas no «estamos obligadas» a tal acción. Nuestra conciencia es el resultado de un proceso evolutivo que nos permitió comprender algo muy elemental: la venganza tiene un coste demasiado alto. Descubrimos hace muchos siglos que, aunque el deseo de venganza nos grite por dentro, no es bueno dejarnos arrastrar por ella. No solo hay un sistema judicial que castiga tales actos. A menudo, la venganza lo único que consigue es prolongar lo desagradable de la ofensa original y dejarnos cautivos en dinámicas que nunca terminan. Es más, muchos filósofos piensan que la contención de venganza favoreció el desarrollo de nuestra moral, e incluso la institucionalización de los sistemas de castigo que ahora regulan nuestras sociedades (Kaufman, W. R., 2016).

El problema está en que no todo el mundo tiene integrada esta visión. Hay muchos individuos que no recurren a la autorregulación y a ese enfoque moral y racional capaz de sofocar las llamas de la ira, como enfatizaba Tomás de Aquino.

Sabemos que la venganza está detrás de uno de cada cinco asesinatos que ocurren en los países desarrollados (Jaffe, 2011). Un informe publicado en el 2012 por el Departamento de Policía de la ciudad de Nueva York destacó que el 42 por ciento de los asesinatos cometidos en la ciudad estaba motivado por este factor. Es más, en Estados Unidos, la venganza está implicada en hasta el 61 por ciento de los tiroteos en escuelas y en el 27 por ciento de los atentados con bombas (Vossekuil *et al.*, 2002). La conducta vengativa, ese tema incómodo y velado, es el sustrato de buena parte de la historia de nuestra sociedad. Es algo tan clásico como

Aquiles matando a Héctor en la *Iliada*, tan moderno como las películas de Tarantino o el cómic de *The Punisher*, y tan estremecedor como los atentados de las Torres Gemelas. No podemos pasarla por alto. Es una conducta que despreciamos, pero que reside en nuestro estrato psicoevolutivo y que, de vez en cuando, asoma en nosotros como un antiquísimo resorte oxidado que aún funciona. Al fin y al cabo, ¿quién no ha dicho alguna vez entre dientes aquello de «ojalá el karma le haga pagar lo que ha hecho»? En ocasiones, apelamos al destino o a las fuerzas invisibles para que sean ellas —y no nosotros— las manos ejecutoras de un deseo soterrado de justicia.

### ¿Cómo definimos la venganza?

La venganza es una emoción reactiva que experimentamos en respuesta a una agresión, una injusticia o un daño sufrido. Este estado psicofísico se impregna a su vez de otras emociones, como la ira y el resentimiento. Asimismo, el acto vengativo no busca solo reparar el agravio que otros han causado a la víctima (acción instrumental), lo que se ansía también es transmitir el odio, la repulsa y la indignación (acción afectiva).



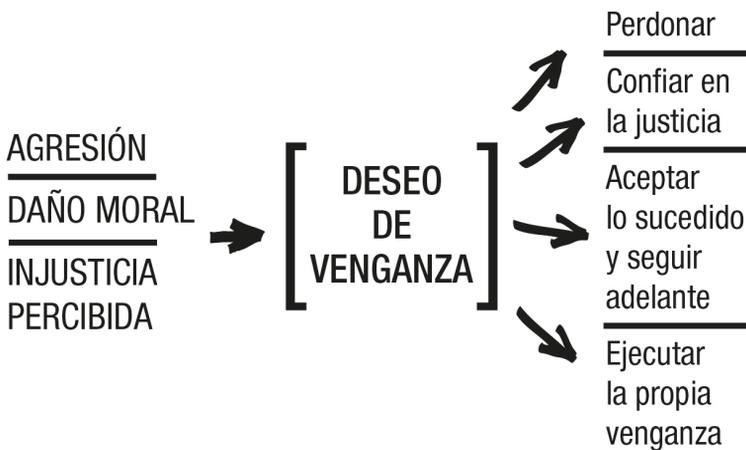
#### Curiosidad

David Chester, profesor de psicología social en Virginia Commonwealth University, define la venganza como un orgasmo. Nos puede ofrecer una experiencia muy placentera durante unos segundos tras haberla llevado a cabo. Pero ese deleite es breve y fugaz, porque lo que sentiremos a continuación es vergüenza, culpa y arrepentimiento.

### ¿Es normal sentir el deseo de venganza?

«Si nos pinchan, ¿no sangramos?», dice Shylock. En efecto. ¿Si nos ofenden, nos causan dolor o cometen con nosotros una injusticia, no es normal sentir el pinchazo del deseo de venganza? En efecto, lo es. La venganza es una emoción más del ser humano con su propio fin y trascendencia, al igual que las demás. Los psicólogos evolutivos consideran que favoreció una especie de colaboración social. A lo largo del tiempo hemos aprendido que las acciones hostiles se pagan. La amenaza de venganza aseguraba que las personas dejáramos de emprender conductas agresivas porque cabía la posibilidad de que fuéramos castigados. Poco a poco, fueron las instituciones judiciales quienes asumieron el papel de regular este tipo de comportamientos; de forma que la venganza pudo dar paso a la justicia. Asimismo, ello no evita que sigamos sintiendo su impronta, avisándonos del dolor de una ofensa o agresión. Vivenciar este estado psicofisiológico es normal, sentirlo es parte inherente del dolor emocional por el daño sufrido. Dejarnos llevar por este estado no es racional porque somos conscientes del coste que se deriva de ese paso, así como del ciclo de represalias en el que puede desembocar.

### Anatomía de un fenómeno universal



Aunque el anterior esquema sobre la mecánica de la venganza te puede parecer de lo más sencillo y elemental, tiene su lógica. Cuando te ofenden o te dañan, por lo general, hay cuatro comportamientos por los que puedes optar. Pero cuidado, desconfiemos siempre de las fórmulas simples en materia psicológica y sociológica. Porque, si hay algo que sabemos sobre la conducta humana, es que es tan compleja como fascinante a la vez. Somos una sutil combinación de ADN, células nerviosas, huesos, sangre, experiencias previas, instintos, componentes contextuales y factores caóticos, muy difíciles de prever.

Por tanto, nadie puede deducir cómo actuará una persona cuando el destino o la casualidad obren en su contra y se sienta agraviada o herida por algún tipo de injusticia. Y esto no deja de ser inquietante, porque los análisis históricos transculturales nos indican que los actos vengativos aparecen en el 90 por ciento de las sociedades antiguas y contemporáneas (Ericksen y Horton, 1992).

Para escribir este libro consulté a un compañero de universidad que es psicólogo en una institución penitenciaria y un excelente conocedor de los recovecos más singulares de la criminología. El escenario donde trabaja es un territorio de lo más nutrido para comprender un poco mejor la anatomía de las conductas violentas de nuestra sociedad.

Era casi inevitable que le preguntara por la conducta vengativa y si muchos de los internos que estaban allí habían llegado por ese motivante. Siempre suele comentarme que lo que más observa entre la población reclusa es la falta de control de los impulsos, la poca resistencia a la frustración y la conducta antisocial. Lo cierto es que no supo decirme qué porcentaje exacto de delitos respondían a este factor, pero me contó, eso sí, el caso de uno de los internos.

Si hay algo que sobra en una cárcel es tiempo y, si hay algo desean muchos de los habitantes de las instituciones penencia-

rias, es poder hablar con alguien. Mi compañero de universidad me habló de Luis —el nombre es ficticio—, un reputado cardiólogo de cincuenta y dos años. Lo describió como un hombre amable, un gran conversador muy educado y brillante. Cumplía condena por asesinar a un compañero de trabajo. Lo hizo dos días después de que su esposa, también doctora, le dijera que iba a dejarlo tras más de veinte años de matrimonio. «Me he enamorado de otra persona», le dijo con aplomo y naturalidad. Luis asumió que era uno de sus colegas, un cirujano cardiovascular que siempre había mantenido una relación muy estrecha con ellos dos. Y no dudó en quitarle la vida. Lo atropelló en el aparcamiento del hospital. Sin embargo, la persona a la que había matado no era la nueva pareja de su mujer. Luis llevaba tres años en la cárcel y seguía sin saber el nombre de esa persona. No había podido ponerle rostro y aquello le carcomía. Y no dudaba en admitirlo; le desesperaba no saber quién era. Porque su deseo de venganza seguía presente, como un elemento extraño, vivo y con profundas ramificaciones que no podían extirparse de su interior con un escarpelo. Era muy consciente de que lo más adecuado hubiera sido asumir la realidad e intentar avanzar, pero había algo en él que seguía alimentando la ira, la sensación de injusticia y la impronta de la rabia. Cuando mi compañero le preguntó si se arrepentía del acto cometido, la respuesta era rotunda, pero ambigua a la vez: «¿Cómo no me voy a arrepentir? Él no tenía culpa de nada». De algún modo, parecía pesar más en su mente el hecho de haber errado que el haber quitado la vida a una persona.

La anatomía de la venganza tiene esa forma, ese relieve de absoluta irracionalidad. El doctor Bill Powers, de la Universidad de Illinois, explica en un estudio del 2022, titulado «The puzzle of revenge» (Powers, 2022), que esta emoción reactiva es aún un enigma que se nos escapa por muchos flancos. Cuesta entenderla, pero para descifrarla es mejor ir poco a poco; pieza

a pieza. Intentemos, por tanto, delimitar sus componentes y la anatomía que la conforman:

- **No es un acto de autodefensa.** Así es, la venganza no se articula como un acto casi reflejo que puedes llevar a cabo con el fin de proteger tu integridad o la de alguien cercano tras una agresión. En estas conductas, no buscas ponerte a salvo para que no te hieran; lo que haces es dar un paso hacia delante y causar un daño a quien ya lo ha ejercido sobre ti con anterioridad.

- **No es un sentimiento de frustración.** Bien es cierto que a veces te pueden poner obstáculos que frustran tus metas, tu bienestar o el deseo de satisfacer ciertas necesidades. Pero esta emoción no responde a este sentimiento incómodo. Es un estado mucho más complejo y dominado por motivantes más afilados.

- **Hay un quebrantamiento.** Tras haber experimentado una injusticia hay algo que se derrumba en ti; algo que pierdes. Determinadas dimensiones que te definían, como el equilibrio emocional, el bienestar psicológico, tus valores o percepción de justicia, dejan de estar disponibles; se te priva de ellas. Hay una rotura de aquello que definía tu vida y que te daba sentido.

- **Está impulsada por emociones reactivas.** La venganza tiene como principal combustible la reactividad emocional. Es un estado en el cual te sientes dominado por todo un conjunto de emociones de valencia negativa, tales como la ira, la rabia, el odio, la amargura, el resentimiento... Es un estado desadaptativo y mal regulado.

- **Se responsabiliza a alguien del daño sufrido.** Este es el punto nuclear. La venganza tiene nombre y tiene rostro. Puede ser el de un individuo o pueden ser varios, o incluso una institución. Pero siempre va dirigida a un objetivo, a unas presencias que encarnan la responsabilidad de nuestro malestar.

- **Sensación de desventaja.** Este dato es interesante para conocer la taxonomía de la venganza. Cuando alguien te origina un daño no solo experimentas el dolor de la injusticia, también se origina una situación de desventaja. Como si la agresión convirtiera al perpetrador en una figura de poder, en alguien que está por encima de ti por el hecho de haberte causado sufrimiento. Por ello, cuando fantaseas con llevar a cabo una acción vengativa, también hay un deseo de imponerte sobre el otro, de igualar ese poder o, más aún, situarte por encima del agresor.

- **No siempre se obtiene una justicia restaurativa.** Este concepto hace referencia a la acción que puede llevar a cabo el agresor para reparar el daño que te ha causado. Por ejemplo, si alguien te ha destrozado el coche, puede ofrecerte otro a cambio para saldar esa falta. Ahora bien, la persona que siente el pinchazo de la venganza busca algo más. No siempre se siente satisfecha con esa restauración. Lo que busca es un castigo y ejercer un daño porque se siente herido, humillado y dominado por la ira.

- **Un objetivo intencional que puede prolongarse.** En efecto, ese deseo por ejercer algún tipo de acto violento sobre quien te dañó puede cronificarse de forma indefinida en tu interior. Y persiste ahí porque lo retroalimentan los recuerdos y las emociones. Porque te sientes en desventaja y sueñas con una justicia personal que apacigüe el resentimiento.

- **La venganza no siempre repara ni satisface.** Lo hemos señalado en el capítulo anterior. El acto de vengarte te puede ofrecer un placer puntual, pero dura poco. No tardará en emerger la herida del arrepentimiento. Es más, en nuestras sociedades modernas se castigan este tipo de transgresiones, así que, en caso de que le destroces el coche a ese compañero de trabajo que te hace la vida imposible, es probable que la justicia te imponga un castigo. Incluso puede darse el caso de que ni siquiera esa acción alivie tu sensación de injusticia.

- **La venganza ha evolucionado con el tiempo.** Aunque esta dimensión nos parezca un factor universal y un proceso emocional básico, en realidad, presenta una trascendencia única. Ha evolucionado con el tiempo, de manera que, si nuestros antepasados se dejaron llevar por ella durante siglos, poco a poco la fuimos controlando para reducir la agresividad e instaurar instituciones sociales que la regularan (McCullough *et al.*, 2013). En la actualidad nuestro cerebro ya integra ese paso evolutivo que nos facilita regular el impulso de la venganza. Entendemos su coste y nos guiamos por principios éticos y morales muy firmes. ¿Sin embargo, significa esto que ya no nos dejemos llevar por ella? En absoluto.

**El 53 % de las personas arrestadas por incendio premeditado tienen como motivación la venganza (Pettway, 1987)**

**El 53,1 % de las agresiones en Finlandia evidencian como desencadenante la venganza (Kivivuori, Janne y Savolainen, Jukka y Aaltonen, Mikko, 2015)**

**Los actos de vandalismo aparentemente sin sentido y aleatorios pueden ser, en realidad, actos de venganza premeditados (Black, 1983:38).**

La *Armillaria ostoyae*, o seta de la miel, y los ataques terroristas del 11S

El organismo vivo más grande y longevo de la tierra no son las secuoyas, ni las ballenas azules. Es un hongo algo siniestro

llamado *Armilaria ostoyae*, llamado seta de la miel. Lo descubrieron por primera vez en Oregón, en los años noventa. Los árboles morían y nadie sabía por qué. Bosques enteros devastados y los científicos no entendían la razón de aquel desastre. Hasta que lo vieron. Tuvieron que hacer un análisis molecular para descubrir la presencia de los micelios de un organismo desconocido hasta el momento. Vive en el subsuelo. Penetra en las raíces de los árboles y absorben sus nutrientes como vampiros de la naturaleza, robándoles la vida. A medida que fueron investigando descubrieron que ese hongo tenía una extensión de 890 hectáreas: cerca de 80 campos de fútbol. Y lo que es más llamativo, ese ser tiene más de 2.400 años de antigüedad e incluso es capaz de resistir al fuego. Sus filamentos son como cordones de zapatos enredados que van ahogando los bosques de forma lenta. Es un organismo silencioso, antiquísimo, que habita en los estratos más profundos de la tierra.

Algo parecido sucede con la emoción de la venganza. Es una entidad que sigue instalada en nuestros registros psicobiológicos, extendiendo sus filamentos de forma atemporal. Por mucho que hayamos avanzado como sociedad, sus vestigios, su presencia desagradable, sigue envenenándonos, alimentando ciclos de violencia que parecen no tener fin.

Un evento de lo más ilustrativo que acumula numerosos estudios y análisis sobre la anatomía de la venganza y sus raíces más profundas es sin duda los atentados del 11S. Cuando repasamos toda la literatura científica sobre esta experiencia hay una dimensión que destaca sobre las demás: ¿podemos entender la venganza como una forma de justicia?

Desde un punto de vista psicológico y social, la respuesta es no. Justicia y venganza son dos entidades muy diferentes. Sin embargo, en muchos instantes de nuestra historia moderna estas dos esferas se han solapado por completo.



Fuente: Elaboración propia.

El problema de nuestra sociedad es que, a veces, la venganza se usa como medio para obtener justicia.

En 2001, el mundo entero se paralizó al ver en directo en las pantallas de sus televisores unas imágenes que se han cristalizado ya en nuestro inconsciente colectivo. Dos aviones cruzaban el cielo de Nueva York e impactaban contra las torres del World Trade Center. Al mismo tiempo, otro avión hacía lo mismo en el Pentágono y una última aeronave se estrellaba en Pensilvania.

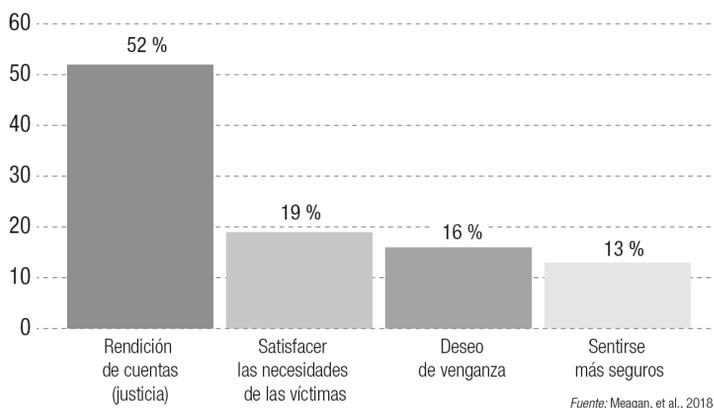
Los atacantes pertenecían a Al-Qaeda y Estados Unidos, conmocionado, pero alimentado por la ira, pronunciaba con frecuencia una misma palabra: «venganza». Osama bin Laden no dudó en atribuirse la responsabilidad de los atentados. Lo hizo para dejar claro un detalle: la acción estaba justificada. Era un acto de venganza contra la administración estadounidense por todas las transgresiones cometidas al mundo musulmán durante la Primera Guerra del Golfo (1990-1991). A su vez, el presidente

estadounidense Bush y los legisladores también insistieron en que su respuesta a los ataques que iban a desencadenar eran un acto de justicia (Critchley, 2011). A partir de ese momento Estados Unidos inició la llamada «guerra contra el terror».

Después de todo lo que sucedió, no es difícil intuir el coste que tuvo y siguen teniendo tales cruzadas guiadas por el deseo de venganza. Según el informe *The cost of war*, del Instituto Watson de la Universidad de Brown, los muertos causados por las intervenciones estadounidenses durante la «guerra contra el terror» ascienden a cerca de 900.000. Se han invertido cerca ocho billones en la guerra y 37 millones de personas han perdido sus hogares.

Podemos hablar incluso de los inmensos efectos colaterales en el tablero de ajedrez mundial, de la aparición de nuevos conflictos armados y de cómo las cicatrices de Irak, muy semejantes a las de Vietnam, han terminado por poner en duda la credibilidad internacional de Estados Unidos. Ahora bien, más allá de las acciones emprendidas por el gobierno estadounidense a raíz de los atentados, nos interesan los aspectos más atómicos. Es decir, cómo procesaron los ciudadanos esa experiencia traumática y si el deseo de venganza era también un elemento subyacente en sus estratos psicológicos. Para ello, podemos recurrir a un interesante estudio que se publicó en el *The Journal of the Division of Peace Psychology of the American Psychological Association* en el 2019. Las universidades de Texas Southwestern, North Carolina y Alabama recopilaron datos cualitativos (entrevistas, escritos personales, cuestionarios, etc.) de 254 personas que se vieron afectadas por los atentados. Eran empleados de empresas cercanas a las Torres Gemelas y vivieron en primera línea lo sucedido. Esta investigación se realizó tres años después del 11S y se buscaba comprender qué necesidades sentían tras la experiencia vivida. Estos fueron los resultados.

## NECESIDAD DE LOS SOBREVIVIENTES DEL 11-S



Fuente: Meagan, et al., 2018).

Lo primero que nos llama la atención es que la variable de la venganza aparezca en tercer lugar. Solo el 16 por ciento de la muestra analizada parecía experimentar esa necesidad. Sin embargo, es necesario comprender qué dimensiones integra cada factor para tener una visión más ajustada de este retrato psicológico.

Necesidad	Definición
Rendición de cuentas (justicia)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de todos los perpetradores.</li> <li>• Llevarlos hasta la justicia.</li> <li>• Castigo por sus actos.</li> <li>• Pena de muerte.</li> </ul>
Satisfacer las necesidades de las víctimas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención a las víctimas (asistencia social, médica, compensación financiera, etc.).</li> </ul>
Venganza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herir, torturar, causar dolor.</li> </ul>
Seguridad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garantizar la seguridad de los ciudadanos para que dicha experiencia no vuelva a suceder.</li> </ul>

El 53 por ciento de las personas encuestadas enfatizaron la importancia de que se hiciera justicia, de que se avanzara con la captura, el enjuiciamiento y las sentencias de los perpetradores con el fin de que, en último lugar, se aplicara la pena de muerte. En las entrevistas realizadas se destacaba también la importancia de eliminar a todos los miembros de Al Qaeda. Y como bien sabemos, se hizo.

El 2 de mayo de 2011, una operación de las fuerzas especiales estadounidenses acabó con la vida de Bin Laden, logrando así un efímero revulsivo moral al asumir que, por fin, Estados Unidos había hecho justicia. Una justicia deforme: bajo ella, tenía enredada los largos y atávicos filamentos de la venganza. La misma que, lejos de aportar una solución o una auténtica reparación, no hizo más que recrudecer aún más el escenario geopolítico mundial.

De hecho, desde que la administración estadounidense y sus aliados disolvieran el gobierno iraquí en 2003, el número de muertes violentas se ha disparado de manera significativa (Burnham *et al.*, 2006). Asimismo, muchas de estas muertes se atribuyen a actos de venganza entre sunitas y chiítas, un tipo violencia sectaria que antes estaba bajo control del estado opresor (McCullough, 2008). La venganza, lejos de resolver o servir como acto de justicia real, hace más grandes las heridas, más profundos los odios y más compleja la estela de los problemas.

Decía Marco Aurelio en sus *Meditaciones* con gran acierto que la mejor venganza es ser diferente a quien realizó la lesión. Una idea valiosa en la que pensar, no hay duda. Bien, llegados a este punto, te planteo unas preguntas para tu reflexión y que resolveremos a lo largo de los capítulos posteriores. Es solo un pequeño ejercicio psicofilosófico para entrenar tu pensamiento crítico.



### Preguntas para reflexionar

- ¿Crees que los estados solapan con frecuencia la justicia con la venganza?
- ¿Cómo crees que impactaría la ausencia de venganza en nuestra sociedad? ¿Podríamos construir relaciones más armoniosas y equitativas si dejáramos atrás la necesidad de vengarnos entre nosotros?
- A tu parecer, ¿la venganza es una expresión de debilidad o de fortaleza? ¿Es más valiente dejar ir el deseo de venganza o idear afiladas estrategias para dañar a quien nos hirió?
- ¿La venganza está justificada cuando se trata de buscar justicia por daños graves sufridos? ¿O piensas que hay alternativas más éticas y legales para alcanzar una auténtica reparación?
- ¿Piensas que la venganza es una respuesta instintiva o una elección consciente?
- ¿Crees que la venganza es una forma legítima de equilibrar un acto injusto o solo perpetúa el ciclo de violencia?
- ¿Qué nos impide perdonar en lugar de buscar venganza?



### Curiosidad

En el mercado editorial puedes encontrar libros tan curiosos como *Don't get mad-get even: The fine art of revenge* (Jane Inder, Hilary Eyre); o *Up yours: Guide to Advanced Revenge Techniques* (George Hayduke). Ambos ofrecen las más originales técnicas de venganza a sus lectores. Lo mismo ocurre en sitios web como «getrevengeonyourex.com» y «revengeguy.com».