

Transformar la indignación en energía afirmativa

Por: Espacio suma no cero. 05/07/2024

La indignación es el sentimiento que emerge ante la contemplación de lo que consideramos injusto, la respuesta inmediata que trata de restituir lo provocado por una situación que leemos como indebida y a la que atribuimos voluntad malevolente. Uno de los motivos por los que la indignación acapara tantos adeptos es porque quien se indigna se arroga una superioridad moral frente a quien se la ha inspirado. Me siento en sintonía con quienes sostienen que la indignación es un sentimiento enormemente útil cuando detona, pero muy insuficiente si se agota en la brevedad de su propia detonación. Es muy fácil ensuciarse en los barrizales de las diatribas y las acusaciones cuando una persona está enfadada, y muy difícil construir horizontes compartidos de posibilidad que desplacen la fricción hacia lugares imaginativos de mejora. Si la autonomía es la capacidad de posar la atención allí donde lo decide nuestra agencia y no una instancia ajena a ella, el enfado nos la resta, puesto que ponemos la atención allí donde otra voluntad lo ha determinado. Perdemos nuestra condición de agentes activos para pasar a ser meramente reactivos. El enfado no propone, reacciona.

En la segunda parte de [El murmullo](#), Belén Gopegui pone en boca de uno de los personajes que «la rabia a lo mejor no es buena todo el tiempo. Es como un desencadenante, ¿no? Está bien al principio, pero luego hay que ocuparse de lo que se haya desencadenado, y ahí ya no sirve siempre estar furioso». En esta aseveración no se deniega la operatividad instrumental de la ira, pero sí se la señala limitada para dictar el curso de lo que está por venir. La ira adormece la reflexión, es un deflagración de visceralidad que ocluye el buen discurrir del pensamiento tanto en su vertiente crítica como autocrítica. El enojo es la encarnación de la protesta, siempre roma en la elaboración de aspiraciones que extiendan el imaginario de lo posible, pero febril para inculpar a las demás personas y agitar sentimientos con los que beligerar contra ellas. Nadie se inculpa cuando está enfadada, aunque se le agudiza la vista y la suspicacia para ver culpables por todos lados. La ira es muy ágil para detectar chivos expiatorios, pero es muy obtusa para encontrar soluciones.

El malestar es fuente epistémica para desvelar los engranajes que lo provocan si no se detiene en el enojo y pasa a lo que [Martha Nussbaum](#) denomina *ira en transición*.

Este desplazamiento sucede cuando «una persona racional abandona este terreno en favor de pensamientos productivos con miras al futuro, se pregunta qué se puede hacer verdaderamente para incrementar el bienestar personal o social». Esta ira de transición engarza con el malestar democrático que Amador Fernández-Savater propone revertir como energía transformadora. Aunque pueda parecer contraintuitivo, en esa ira en transición teorizada por Nussbaum hay más tristeza que enfado, pero una tristeza que una vez aflora se encamina hacia la alegría. La tristeza alberga la capacidad alquímica de que todo lo que toca lo convierte en alma, objeto de análisis introspectivo con el fin de esclarecer lo ocurrido y favorecer la experiencia del encuentro con la atención del otro. Una tristeza que como emoción básica de las que conforman el repertorio afectivo humano solicita la atención vinculada para construir en alianza horizontes de posibilidad. Se trata de una tristeza que desea la comparecencia de lo alegre y que para ello urde estrategias de apoyo mutuo.

A diferencia de la ira, que es centrífuga y nos saca de nosotros, y de la tristeza, que es centrípeta y nos confina en lo más recóndito del ser, la alegría es centrípeta y centrífuga a la vez, nace en lo más profundo del núcleo mismo del ser, pero siempre se encamina a la confluencia creativa con otros seres. Creo que la energía deseante referida por Amador Fernández-Savater [en su nuevo libro *Capitalismo libidinal*](#) conexas con las pasiones alegres tan desacreditadas en la esfera política y tan poco proclives entre quienes han hecho de la indignación la estrella polar de sus vidas. Como bien esgrime en sus incisivas páginas, «no necesitamos crítica victimista y resentida, sino fuerza afirmativa y de transformación. Otra relación, pues, con nuestro malestar. Es lo más difícil porque apenas nada en nuestra cultura occidental nos educa para ello». La articulación política de la convivencia remite a una negociación entre lo deseable y lo posible, pero para que lo deseable sea posible se necesita la condición de desearlo, que a su vez requiere el concurso de una imaginación alegre y alineada con la celebración de la vida. La alegría nace en lo más profundo del núcleo mismo del ser, pero la energía resuelta que desprende siempre va al encuentro de otros seres por la mágica razón de que la alegría cuando se comparte se multiplica y deviene experiencia completa. No creo que haya mejor aliado para convivir, acompañarnos y soñar juntos formas mejores de instalación en el mundo.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Espacio suma no cero

Fecha de creación

2024/07/05