Frente al veneno del odio, el amor es el antídoto

Es tiempo de romper la profecía del odio. Hoy más que nunca debemos tomar conciencia de algo importante: las *profecías negativas* tienen un enorme poder de atracción colectiva. Caemos en ellas con facilidad, como en arenas movedizas de las que después resulta muy difícil salir. Se ha puesto de moda alimentar visiones negativas sobre las personas extranjeras, rechazar al otro por su diferencia cultural y religiosa. Vivimos rodeados de *liderazgos pirómanos del odio*, que no solo presentan al otro como una amenaza, sino que buscan prender fuego a la convivencia.

Estos liderazgos incendiarios del rechazo se expanden con facilidad. Difunden relatos, generan dinámicas y consolidan una auténtica profecía del odio hacia el extranjero. En toda profecía, lo decisivo no es su veracidad, sino su capacidad para instalarse como percepción. La lógica es sencilla: anticipar que *todo acabará mal* si no se actúa con dureza, si no se expulsa o se controla. Y, paradójicamente, ese anticiparse es lo que termina provocando que, efectivamente, todo acabe mal. Se absolutiza una supuesta identidad cultural, una *prioridad nacional*, y se construye un relato basado en el miedo, el rechazo y la desconfianza hacia quien es diferente, hasta generar un problema que antes no existía.

Así, la profecía no describe la realidad: la construye. A fuerza de repetirse —en discursos políticos, mediáticos y sociales— acaba provocando aquello que anuncia. La inmigración se convierte en *problema* porque hemos insistido en nombrarla como tal. La profecía se cumple porque hemos creado las condiciones para que lo haga.

Estos discursos del odio no triunfan por casualidad. Responden a dinámicas sociales, culturales y emocionales profundas. El

odio actúa como una luz intensa que deslumbra y nos impide ver con claridad. En tiempos de incertidumbre o fragilidad, su poder de atracción crece. La falta de referentes positivos y de liderazgos constructivos favorece que la lógica del matón se abra paso, que la agresividad se normalice y que la intimidación se convierta en un modo aceptado de relación.

Para romper esta dinámica, es fundamental entender por qué el odio resulta tan atractivo.

- Primero, porque moviliza y cohesiona. Las narrativas de amenaza activan emociones primarias como el miedo y generan identidad: *nosotros* frente a *ellos*. El odio simplifica la realidad, la ordena y señala con claridad a quién rechazar. Por eso resulta tan eficaz para movilizar.
- Segundo, porque crea realidad. Cuando una idea se repite constantemente —*el inmigrante es un problema*— termina moldeando la percepción social, influyendo en leyes, comportamientos y actitudes. Con el tiempo, ese rechazo inicial se vuelve más explícito, incluso violento. La realidad acaba pareciéndose al relato que hemos construido.
- Tercero, porque los algoritmos lo amplifican. En el entorno digital, lo que genera indignación y rechazo circula más. Las redes sociales premian la intensidad emocional, de modo que el discurso del odio parece omnipresente y termina normalizándose.
- Cuarto, porque el odio es adictivo. Activa emociones intensas, genera sensación de poder y simplifica la complejidad del mundo. Ofrece una falsa sensación de control frente a la incertidumbre. Es un veneno que se inocula poco a poco y que, con el tiempo, nubla el juicio y necesita ser alimentado.

En definitiva, la profecía del odio se impone porque se organiza en torno al miedo y se construye a base de repetición.

Pero el odio no tiene la última palabra. Cuando el odio se inocula como veneno, solo el amor puede actuar como antídoto. No se trata de ingenuidad, sino de una fuerza profundamente transformadora. El amor desactiva la deshumanización, reconstruye vínculos y abre espacios de encuentro. Allí donde el odio separa y empobrece, el amor restaura y ensancha. No elimina el conflicto, pero impide que se convierta en abismo y tiende puentes para que las tensiones puedan transformarse en diálogo y crecimiento.

El amor tiene el poder de quebrar esta profecía autocumplida. Es una luz en tiempos de oscuridad. Convoca, construye comunidad y reconoce la diversidad como una riqueza. Si el lenguaje del rechazo ha contribuido a fabricar el miedo, también el lenguaje del reconocimiento puede abrir horizontes nuevos.

En un mundo dominado por algoritmos que amplifican lo negativo, el desafío es lograr que el amor también circule y se vuelva contagioso. Se trata de reorientar el deseo colectivo: pasar de la adicción al rechazo a una *adicción positiva*, donde el encuentro con el otro no nos reduzca, sino que nos ensanche.

Porque el camino del odio conduce al abismo: a la soledad, al miedo y a la fractura. En cambio, el amor nos abre a un horizonte más humano, más sostenible y más esperanzador. El odio destruye; el amor construye. Donde el odio arrasa, el amor hace brotar vida.

Y esta tarea comienza en lo cotidiano. Cada uno de nosotros puede inocular amor allí donde el odio intenta abrirse camino. No hacen falta grandes gestos: basta una forma distinta de mirar, de hablar y de actuar. Reconocer la dignidad del otro, especialmente del más señalado, es ya una forma de resistencia.

Porque, del mismo modo que el odio se aprende y se contagia,

también el amor puede transmitirse. Y cuando lo hace, tiene la fuerza suficiente para romper la espiral del rechazo y abrir caminos de convivencia.

Como señalábamos al inicio, es tiempo de romper la profecía del odio. Es tiempo de actuar.

Número 23, 2026