La indignación domesticada.

Por qué la rabia no se convierte en cambio.

1. La rabia que no estalla.

Hay un malestar profundo en la sociedad española y europea. No es una impresión subjetiva. Según el CIS, el 57% de los españoles está insatisfecho con el funcionamiento de la democracia y los partidos políticos obtienen una nota media de 2,9 sobre 10, la más baja de todas las instituciones. El pesimismo sobre el futuro es mayoritario. El 55% de los jóvenes españoles cree que su generación tendrá menos oportunidades que la anterior. La gente está cabreada y, sin embargo, esa rabia no se traduce en un cambio político proporcional a su intensidad.

La tesis de este ensayo es que el sistema no reprime la indignación, la gestiona, la deja circular, la convierte en espectáculo, la fragmenta en identidades y, sobre todo, la paraliza con la sensación de que no hay alternativa. La indignación domesticada es una energía política que se disipa sin transformar nada. El sistema no teme a la rabia individual, teme a su organización.

2. El malestar difuso y la parálisis.

El primer ingrediente de esta domesticación es la mezcla de indignación y miedo. La gente no solo está enfadada, está asustada. La percepción de que el futuro será peor (el 58% de los europeos se declara pesimista sobre el futuro) genera una parálisis que la rabia, por sí sola, no rompe. El sistema no necesita reprimir si la ciudadanía cree que no hay salida.

El segundo ingrediente es la fragmentación. La indignación se disuelve en nichos de identidad: el grupo que se queja de lo mismo en redes sociales, el programa de televisión que canaliza el enfado o el político que lo utiliza como arma electoral. La rabia se convierte en un producto de consumo que se agota en el mismo acto de su expresión. Se indigna uno, se comparte el tuit, se olvida el motivo y el sistema sigue funcionando.

3. La industria de la indignación.

Los medios viven del enfado. Las redes sociales premian el contenido que genera indignación porque maximiza el engagement. Los partidos políticos utilizan la rabia como combustible electoral. Todo un ecosistema económico se alimenta de la indignación ajena mientras la desactiva. La rabia se convierte en un ritual catártico que permite que nos sintamos mejor después de expresarla, aunque nada cambie.

La indignación sin organización es inofensiva y el sistema lo sabe. Por eso no la combate, sino que la fomenta, la amplifica y la deja circular.

4. Serbia y Albania, la indignación que se organiza.

El sistema tiembla cuando la indignación encuentra un cauce. Serbia (2025) y Albania (2026) son ejemplos de cómo la rabia puede convertirse en acción colectiva cuando existen herramientas para organizarse.

En Serbia, las protestas estudiantiles contra la corrupción que comenzaron a finales de 2024 se convirtieron en un movimiento sin precedentes. Los estudiantes utilizaron las redes sociales para sortear el control gubernamental de los medios de comunicación. Crearon perfiles en plataformas digitales y produjeron vídeos informativos sobre sus actividades. La coordinación se gestionó a través de una cuenta central en redes y de plenums, asambleas de democracia directa que tomaban las decisiones. El resultado fue una ola de protestas que desbordó los cauces previstos y se convirtió en un desafío político de primer orden.

En Albania, el movimiento comenzó como una protesta ambiental contra un proyecto hotelero de lujo en una zona protegida y derivó en una revuelta juvenil contra el Gobierno de Edi Rama. La coordinación no se hizo a través de partidos políticos ni de estructuras jerárquicas. Se organizó, según los analistas, de forma horizontal y descentralizada, utilizando WhatsApp, Telegram, TikTok, Instagram y Signal. Una manifestante lo resumía así: "Nos comunicamos por mensajes de texto, únicamente así". El primer ministro albanés, incapaz de encontrar un interlocutor único con quien negociar, describió la revuelta como una "guerra híbrida".

5. El valor geopolítico de las herramientas.

Las herramientas digitales no son neutrales. Su diseño, su propiedad y su infraestructura tienen consecuencias geopolíticas. Las plataformas que utilizaron los estudiantes serbios y albaneses son, en su mayoría, propiedad de corporaciones estadounidenses (Meta, Google) o chinas (TikTok). Y esa dependencia no es inocua.

Por un lado, estas herramientas permiten la coordinación horizontal sin líderes identificables, lo que dificulta la represión estatal. Por otro, crean una vulnerabilidad estructural, dado que si una plataforma decide cambiar sus algoritmos, restringir el alcance de ciertos contenidos o ceder a presiones gubernamentales, el movimiento puede quedar mudo. La infraestructura de la indignación organizada está en manos de empresas que responden a intereses comerciales y geopolíticos, no a los de los ciudadanos que las utilizan.

El caso de Madagascar (2025) es un ejemplo revelador. El movimiento Gen Z utilizó Facebook, Instagram, Discord y Signal para coordinarse. La combinación de plataformas de amplio alcance con aplicaciones cifradas permitió sincronizar el descontento a través de la geografía, la clase y la generación de una forma que el Estado no podía controlar. En tres semanas, el presidente huyó del país. La velocidad del colapso político se debió, en parte, a la arquitectura descentralizada de la comunicación digital.

Pero esa misma arquitectura plantea una pregunta: ¿qué ocurre cuando las plataformas que sostienen la organización ciudadana son las mismas que utilizan los gobiernos y las corporaciones para vigilar, manipular y reprimir? La soberanía digital no es un lujo, es una condición para que la indignación organizada pueda sobrevivir.

6. Las condiciones para la acción.

La indignación se convierte en cambio cuando deja de ser un sentimiento individual y se transforma en un proyecto colectivo.

Ello exige tres condiciones: un agravio común que trascienda las identidades particulares (la corrupción, la vivienda o la sanidad), un repertorio de acciones que permita a la gente participar sin pertenecer a una estructura formal (las plenums, las redes o las protestas descentralizadas) y una ventana de oportunidad que rompa la sensación de que no hay alternativa.

Las herramientas digitales han demostrado que pueden facilitar las dos primeras, pero no garantizan la tercera. La organización sin proyecto político se agota, la rabia sin horizonte se consume y el sistema, que lo sabe, espera pacientemente a que la energía se disipe.

7. La vida con indignación organizada.

El sistema no teme a la indignación, teme a su organización. Y la organización exige herramientas, pero también exige conciencia, proyecto y comunidad.

Las propuestas para lograrlo son concretas:

- Recuperar los espacios de encuentro físico, porque la organización digital sin vínculos presenciales es frágil y fácil de fragmentar.
- Construir infraestructuras digitales propias, públicas o cooperativas, que no dependan de corporaciones que puedan silenciar la indignación con un cambio de algoritmo.
- Recuperar la política como proyecto colectivo, frente a la identidad y el espectáculo.
- Educar en la organización, no solo en la indignación, para enseñar a los jóvenes que la rabia es el punto de partida, no el destino.

La reflexión final es una pregunta que deberíamos formularnos: ¿seguiremos consumiendo nuestra indignación en las redes, en los programas de televisión y en las conversaciones de bar o la convertiremos en algo que el sistema no pueda ignorar? Porque el sistema no teme a la indignación que se expresa, sino a la que se organiza.