

Depresión y agresividad, un clásico en nuestros días

08/04/2022

Días atrás, en este mismo espacio, referíamos al libro “Quiénes somos después de la pandemia” y a cómo sus autores - los psicoterapeutas Marian Durao y Gaspar Segrafedo- buscan evidenciar cómo el brote mundial de Covid-19 puso en jaque nuestra forma de vida, nuestros vínculos, nuestra manera de ser.

En los últimos meses, San Rafael ha sido escenario de diferentes hechos que ponen a las claras que muchas de nuestras estructuras psicológicas se han visto afectadas en el último tiempo, y muchas de ellas para mal. Los especialistas en salud refieren que hay muchos sanrafaelinos con problemas de ansiedad, depresión y stress. La última semana, de hecho, dos suicidios se produjeron con diferencias de horas en nuestro departamento.

Otro fenómeno que parece acentuarse es el de la violencia. Cualquier situación de la vida, desde las más trascendentes hasta las nimiedades más secundarias, sirven para que la agresividad haga acto de presencia.

Discusiones políticas, religiosas, dentro de las relaciones de pareja o familiares, todo sirve para que las posiciones encontradas deriven –indefectiblemente- en palabras subidas de tono, descalificaciones, cuando no en violencia física. El caso del fútbol local, con su cantidad de jugadores expulsados e incidentes de los más diversos tipos, sirve de preocupante botón de muestra.

Los análisis psicológicos y sociológicos del fenómeno transitan caminos que van desde las constantes frustraciones que vivimos hasta una condición innata relacionada con nuestra cultura latina, considerada más crepitante y extremista que otras con las que habitualmente nos comparamos.

Nuestra “olla a presión” siempre está a punto de estallar. Sin

embargo, poco sabemos acerca de qué hacer ante el surgimiento de esas conductas. Nadie está exento de un “día de furia” (o varios) o de “bajón”. Importante sería que tomáramos en consideración esa posibilidad y nos preparáramos para no caer en acciones que podrían llevarnos a situaciones incómodas, lamentables y hasta trágicas.