OPINIÓN

Psicoloxía para tempos distópicos

CONXITA LÓPEZ MARTÍN
Psicóloga educativa e experta en emerxencias, membro do Colexio Oficial de Psicoloxía da Galiza

27/SET./22 - 07:38

As persoas estamos afeitas a vivir dentro de certos parámetros de inmobilidade. Os adiantos tecnolóxicos e sociais deste século facíannos entrever un futuro de seguridade e confianza xa que non se producían grandes cambios a nivel global desde os atentados terroristas e a crise financeira de 2008.

Con todo, estamos a vivir tempos cada vez máis convulsos, confusos e incertos. A pandemia obrigounos a mirarnos no espello da globalización e un virus procedente da China espallouse por todo o mundo con tráxicas consecuencias para millóns de persoas. Cando a investigación permitiu facerlle fronte coas vacinas para volver encarar o futuro cunha certa seguridade, un volcán convertía a illa da Palma nun pesadelo.

Asemade, desde o mes de febreiro deste ano, contemplamos en directo desde o noso sofá, comodamente arroupados, un conflito armado nas fronteiras de Europa, sensibles pero impotentes, incapaces de crer que algo así poida estar sucedendo. Unha invasión, que ademais da traxedia humana que supón, ten efectos devastadores a nivel mundial con múltiples consecuencias aínda descoñecidas.

Doutras terribles situacións nin nos decatamos porque xa estamos acostumados, como o drama migratorio que cada ano sepulta un ronsel de mortes anónimas nas augas do Mediterráneo e do Atlántico na procura dunha vida digna, lembrándonos que tanto os conflitos armados como as crises migratorias causan un enorme sufrimento humano, afondan na desigualdade e provocan movementos forzosos das persoas.

Co bo tempo os lumes intencionados asolan os bosques levando a traxedia a pequenos núcleos de poboación, causando a incerteza e o medo entre a xente do rural. O aumento das temperaturas e os fenómenos meteorolóxicos extremos durante este verán recórdannos que a degradación do medio ambiente continúa e aviva o cambio climático.

> *Cada nova situación impactante que afecta ás nosas vidas, como as crises e os conflitos, abre ante nós futuros distópicos que a ciencia ficción xa vaticinara*

Algúns dos acontecementos que vivimos déixannos unha fonda pegada, mentres que outros pasan totalmente desapercibidos. Cada nova situación impactante que afecta ás nosas vidas, como as crises e os conflitos, abre ante nós futuros distópicos que a ciencia ficción xa vaticinara. Unha vez máis, e ante a nosa sorpresa, a realidade encárgase de superar á ficción.

Psicoloxicamente os seres humanos estamos especialmente deseñados para sobrevivir, adaptándonos aos cambios, sendo flexibles ante os desafíos da contorna e integrando as experiencias do noso contexto nas aprendizaxes previas que xa temos, permitíndonos relativizar os nosos problemas e examinalos con xuízo crítico.

Vivimos nun mundo flutuante, onde todo sucede moi rápido e as novidades difúndense a nivel global grazas á tecnoloxía. Por unha banda, cústanos dixerir tanta información e por outra, estamos tensos pola velocidade dos acontecementos e, incapaces de esperar, queremos que as cousas sexan *"para onte"*.

Para as persoas non hai nada peor que non saber como evolucionará a súa vida en interacción co mundo que lle arrodea, o cal cremos falsamente ter baixo control. Comprobar que ter ese suposto control é imposible acaba por producirnos medo ao futuro, paralizándonos e angustiándonos. Resulta evidente que para manexarse neste mundo incerto cómpre aceptar un certo grao de indefinición pero existen persoas que se volven desconfiadas ante a incerteza e nas que xorden emocións negativas como medo, ira, tristura e ansiedade. Será a saúde mental de cada quen a que determine o grao de afectación que lle producirá este malestar psicolóxico.

Afortunadamente, a capacidade de resiliencia coa que contamos as persoas axúdanos á meirande parte da poboación a adaptarnos ás situacións que se saen do habitual, permitíndonos superar as dificultades e avanzar cara ao futuro con seguridade, nun mundo cada vez máis complexo.

Deberiamos tomar nota da filosofía xaponesa *ikigai*, na que se explica que as cousas que nos axudan a ter motivos para amencer cada día son as que facemos ben, as que nos satisfán, para as que servimos, que nos apaixonan e coas que podemos achegar algo positivo á sociedade. Deste xeito, daremos sentido ás nosas vidas e seremos responsables do noso propio futuro con ilusión e esperanza.

SAÚDE MENTAL COLEXIO OFICIAL DE PSICOLOXÍA DA GALIZA

OUTRAS VOCES

-- Escolla un autor ou autora --

O MÁIS LIDO

CULTURA
Dakidarría e High Paw rexeitan participar nos festivais do fondo proisraelí KKR

SOCIAL
Adega e Defensa da Ría de Arousa inician os trámites para levar ao xulgado a autorización ...

LINGUA
"Feliz día de las letras gallegas": Aena lanza unha promoción en castelán no aeroporto...

CAFÉ CON NÓS
Marcos Maceira: "A

LINGUA
"Feliz día de las letras gallegas": Aena lanza unha promoción en castelán no aeroporto...

CAFÉ CON NÓS
Marcos Maceira: "A sociedade galega vai ser quen reverta a emerxencia lingüística"

CULTURA
Oliver Laxe presenta 'Sirat' en Cannes: "A xente está desencantada co mundo e temos que...

COMENTARIOS

Sen comentarios

Deixa o teu comentario...