



**CLAUDIA SZITA CERONI**  
Académica de Psicología U. Andrés Bello,  
sede Viña del Mar

## La violencia de opinar de todo

Vivimos tiempos en que el silencio parece intolerable. Apenas alguien expresa una idea, surge otro para contradecirla, no desde el diálogo, sino desde el ataque. Ya no conversamos para comprender, sino para imponer. Da igual si hablamos de una receta, una relación, una postura política o la crianza: la urgencia de decir "no estoy de acuerdo" viene cargada de violencia. Las redes sociales nos acostumbraron a la vitrina permanente. Mostramos nuestras vidas y, con ello, diluimos la frontera entre lo íntimo y lo público. Se instaló la creencia equivocada de que "si lo com-

partes, debo opinar". Pero el problema no es la opinión, sino el tono, la descarga emocional que muchas veces encubre heridas propias.

La rabia digital no se queda en las pantallas. Se filtra en las calles: en el bocinazo impulsivo, en la pelea cotidiana, en el grito fácil. Estamos cansados, irritables, tristes. No lo decimos, pero se nota. Y así los vínculos se vuelven más frágiles, más impersonales, casi artificiales. Terminamos relaciones por mensaje, criamos desde el agotamiento y reaccionamos a desconocidos como si fueran enemigos

íntimos.

Cuando el mundo avanza más rápido de lo que podemos procesar, respondemos desde la supervivencia. Atacamos porque estamos heridos. Opinamos todo porque nos cuesta escucharnos. Pero no se trata de callar, sino de pausar: preguntarnos qué nos moviliza, qué nos duele, qué parte de mí reacciona cuando leo algo que no comparto.

Si no detenemos esta lógica de agresión constante, no se va a detener sola. Y si seguimos creyendo que tener razón importa más que cuidar los vínculos, terminaremos –inevitablemente– más solos.