



Recortes: de la rabia a la acción

Los recortes sociales que está realizando el Gobierno generan rabia, angustia e impotencia en muchas personas. ¿Cómo canalizar estos sentimientos de una forma saludable y productiva?



Suben los impuestos, se reduce la prestación por desempleo, hay menos dinero para las personas dependientes, se recorta en sanidad y educación... Y lo que, probablemente, está por llegar. Mariano Rajoy, presidente del Gobierno, asegura que los recortes que está realizando son medidas duras pero necesarias para salir de la crisis. De momento, no se ve la ansiada salida. Y, mientras, una ola de indignación recorre el país, como lo demuestran las frecuentes y multitudinarias manifestaciones contra los recortes realizados por el Gobierno central y algunos gobiernos autonómicos.

“SUFREN MÁS LAS PERSONAS MÁS DEPENDIENTES Y VULNERABLES SOCIALMENTE”

Estos tizeretazos al Estado del bienestar están rebajando la calidad de vida de muchas personas que no se consideran responsables de la crisis. Pero que pagan sus consecuencias, muchas veces, por partida doble: sienten que los políticos las dejan desamparadas y, además, no tienen trabajo, o el que tienen no les permite vivir con dignidad. “Y eso genera sentimientos como rabia o enfado”, explica el psicoanalista Miquel Bassols. Además, muchas personas se ven obligadas a reducir sus gastos en ocio, cuidado personal o cultura, “lo que, sumado a los recortes del Gobierno, conlleva un incremento de la insatisfacción personal”, apunta Laura Molina, coach profesio- ▶▶

▶▶

►►► nal. Otros sentimientos que causan los recortes sociales son la tristeza, la impotencia y la desesperación, ya que, como señala Miquel Bassols: “Muchas personas sienten que no pueden hacer nada para cambiar las cosas. Son sentimientos que están instalados en la sociedad y que se ven en terapia”.

LOS MÁS PERJUDICADOS

Aunque no todo el mundo se ve afectado del mismo modo por los recortes. “Sufren más las personas más dependientes y vulnerables socialmente”, señala Ana Caravaca, residente de psiquiatría. Pero esa dependencia es relativa. “Hay quien depende de un lugar de trabajo fijo y seguro como algo muy básico para su existencia”, explica Miquel Bassols. Quienes tienen un buen trabajo o una buena pensión, y no sufren en carne propia los recortes, también pueden sentir rabia ante el hecho de que los más desfavorecidos estén más desamparados. O sienten la angustia de que les pueda tocar a ellos verse afectados por nuevos recortes.

RECORTES Y PROTESTAS

El 30 de diciembre de 2011, apenas nueve días después de que jurara su cargo como presidente del Gobierno, el Consejo de Ministros presidido por Mariano Rajoy aprobaba la congelación del sueldo de los funcionarios y del salario mínimo interprofesional. Pero los recortes más duros estaban por llegar. Siempre con la **justificación** de la necesidad de reducir el déficit público, el Gobierno central ha subido el IVA, ha eliminado la paga de Navidad de este año a los funcionarios, ha reducido la prestación por desempleo a los nuevos parados que no cobren el desempleo mínimo, prevé un “ahorro” de más de 10.000 millones de euros en las inversiones en sanidad y educación de este año, ha aprobado una **reforma** laboral que abarata el despido... Y, en respuesta a los recortes, decenas de miles de personas han salido a la calle a protestar y demostrar su descontento, como ocurrió durante la huelga general del pasado 29 de marzo.

llegarán más recortes, y la sensación de que se pierden derechos y uno está más desprotegido. “Y cuando la angustia es social, se genera un clima de desconfianza y pesimismo.”

¿Y qué se puede hacer para gestionar la rabia, el miedo, la impotencia o la angustia que provocan los recortes y la crisis, o para que no afecten negativamente a la vida

“CUANDO LA ANGUSTIA ES SOCIAL, SE GENERA UN CLIMA DE DESCONFIANZA Y PESIMISMO”

“Muchas personas creen que no saben o no sabrán enfrentarse a la crisis y los recortes, y tienen miedo”, apunta Ana Caravaca.

CANALIZAR LA ANGUSTIA, ¿CÓMO?

“La angustia quizá sea el sentimiento que está más presente”, explica Óscar Ventura, psicoanalista. “Tiene que ver con dificultad de visualizar un futuro, con la incertidumbre, con la impresión de que uno no controla su vida.” Así como con la certeza de que, antes o después,

familiar o laboral? Los expertos coinciden en que estos sentimientos se pueden canalizar de una forma productiva. No se trata tanto de eliminarlos como de hacer algo con ellos. Para Miquel Bassols: “La rabia está plenamente justificada, a tenor de lo que está pasando, y es mejor sentir rabia que tristeza”. Si uno pasa de sentirse deprimido a sentir rabia, ya es un avance. “Y esa rabia se puede canalizar en las protestas sociales –apunta Ana Caravaca– y en los colectivos que se están formando para combatir los recortes.”

¿Y SI PASAMOS DE LAS NOTICIAS?

La prima de riesgo disparada, el paro sube, el Gobierno estudia nuevos recortes, en Grecia las cosas van cada vez peor... Los medios de comunicación nos bombardean prácticamente de forma continua con noticias preocupantes. ¿Apagamos el televisor y la radio y dejamos de leer la prensa? “No creo que haya que dosificar nuestra exposición a las malas noticias. Creo que hay que estar informado, pero desde una **posición crítica**”, opina Miquel Bassols. De la misma opinión es Ana Caravaca, seguidora de la página de Facebook Psiquiatras indignados, que considera que “informarse permite saber qué está pasando y buscar recursos, y también aprender cómo puedes actuar”.

EL VÍNCULO CON LOS DEMÁS

Uno de los aspectos positivos de la crisis y los recortes es que están despertando valores como la solidaridad. Según la Plataforma del Voluntariado de España, durante los primeros cinco meses de este año había aumentado un 20% el número de consultas de personas interesadas en ejercer algún tipo de acción altruista. La solidaridad, el amor, el vínculo con los demás. Ésta es otra de las estrategias para “gestionar la



rabia, el desamparo o la angustia que provocan los recortes”, señala Miquel Bassols. “Hay algo muy terapéutico en el vínculo de amor con el otro. Pero no se trata de un amor dependiente, sino del amante como posición activa, de hacer algo por los demás.” En una época en la que el Estado nos deja más desprotegidos, Óscar Ventura señala la necesidad de activar “la microsolidaridad, el ayudarnos los familiares, los amigos, los vecinos”. Los ciudadanos confían cada vez menos en los políticos “y más en los movimientos sociales”.

SUPERAR LA ANGUSTIA

Además, muchas personas se bloquean ante la angustia que generan los recortes y la crisis. Sienten que no pueden hacer nada. “Deciden esperar a que la crisis pase, a que se arregle por sí sola”, señala

Laura Molina. Y se evaden de la realidad. “Cayendo en adicciones, por ejemplo –explica Miquel Bassols–, para aplazar el encuentro con la insatisfacción.” Y para evitar caer en este limbo hay que ponerse en marcha. La angustia paraliza, pero puede ser el punto de partida para cambiar la situación. “Se trata de activar el deseo de hacer cosas y llevar adelante lo que uno quiere hacer.” Algo más difícil en estos tiempos si vemos las cifras del paro..., pero no imposible. Como explica Laura Molina: “Algunos de mis clientes han dejado atrás miedos y han

convertido un despido en una oportunidad para hacerse autónomos y dedicarse a la profesión con la que siempre habían soñado. Es importante que los recortes sociales no nos recorten las alas para volar alto”.

PARA LEER

Esto tiene arreglo.

Alberto Garzón Espinosa. Destino, 2012.

¡Indignaos!

Stéphane Hessel. Destino, 2011.

JOSÉ A. RODRÍGUEZ