



Pandemia de pesimismo

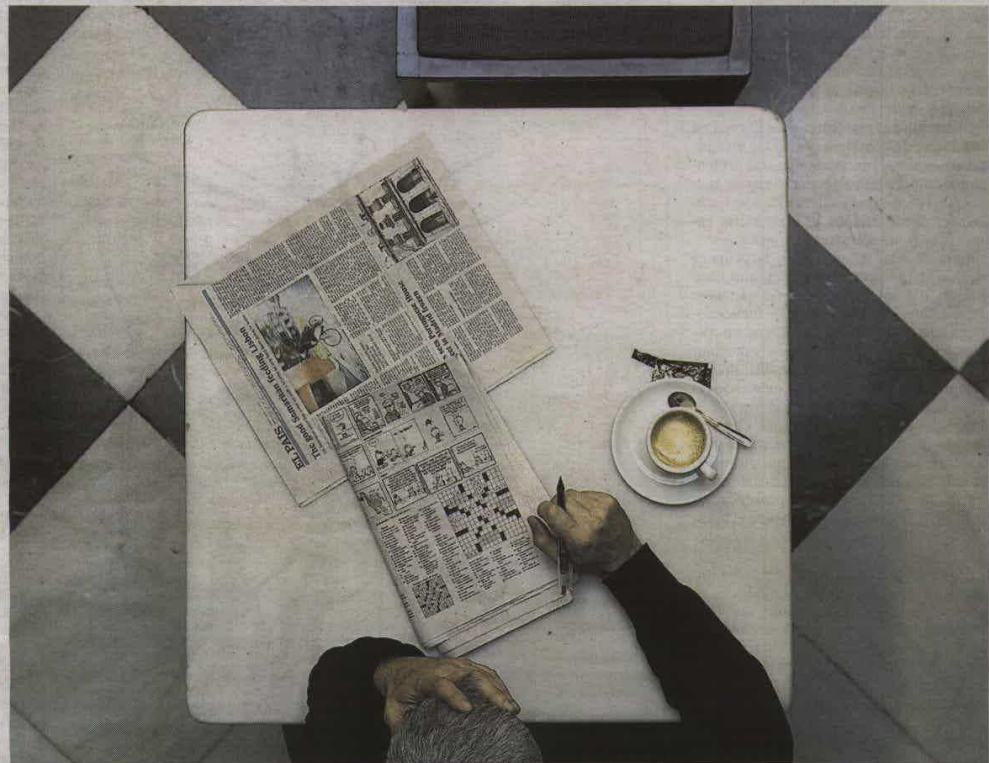
El bombardeo de malas noticias extiende las emociones negativas ● Aumentan las consultas al médico de familia por malestar psíquico ● Los ciudadanos se sienten culpables de la situación ● La sensación de horizonte cerrado es excesiva

CHARO NOGUEIRA

"Con la que está cayendo". La muletilla se ha instalado en las conversaciones cotidianas, en un día a día atravesado de malas noticias, pendientes del Ibex o de una prima de riesgo "que ya parece de nuestra familia", ironiza el sociólogo Daniel Kaplún. Así, desde hace meses. Muchos. Y sin saber hasta cuándo. La crisis económica extiende un halo de pesimismo social, un manto de tristeza y falta de expectativas que cala en los ciudadanos. No se ve la salida. "No hay futuro y, por tanto, tampoco hay presente", plantea el catedrático de Sociología Enrique Gil Calvo, de la Universidad Complutense. "Hemos pasado de la preocupación a la angustia", diagnostica su colega José Juan Toharia, de la Autónoma madrileña. La que está cayendo refleja un sentimiento colectivo y, también, emociones individuales. Las negativas, el trio de ansiedad, ira y depresión, se pueden disparar, advierte el psicólogo Antonio Cano. Los médicos de familia ya lo notan. ¿Hay salida a la falta de salidas?

"Estamos en una situación de miedo generalizado y pocas veces ha habido tantas razones para sentirlo: cae la economía, la cifra de parados ha subido de 1,8 millones a 5,6 en apenas cuatro años. Además, cuando pensábamos que ya salíamos de una crisis que tenía forma de uve resulta que se ha recrudecido, que la uve era en realidad una uve doble. Y ha llegado la austeridad", diagnostica Gil Calvo. Ello ha llevado a la sensación de "pesadilla" desde que, en 2010, comenzaron los recortes. Un mal sueño vestido de impotencia y que abona un "desánimo general" sin fin. "Ni hay remedio, ni hay remedidores. No se ve la salida. El PSOE ha fracasado. El PP, también, y ya no hay bomberos". Sin apagafuegos, ni soluciones o liderazgos interiores, según Gil Calvo. Y mientras, "cada vez una nueva vuelta de tuerca más en el fondo del pozo". Y "con el síndrome de los viernes; a ver dónde pasan la cuchilla [en el Consejo de Ministros]", añade el psiquiatra Julio Bobes.

"A lo más que podemos aspirar es a no empeorar. Hemos perdido las expectativas y estamos sin horizonte, sin esperanza", explica Daniel Kaplún, sociólogo experto en opinión pública. La víctima es la clase media, "depauperada". "Son los que han perdido el empleo o la fuente de ingresos, como los pequeños em-



presarios o los autónomos, incluidos los que no logran cobrar lo que se les debe. Muchos están al límite de la exclusión social, o han caído en ella", describe. Suponen "más de un tercio de la población", calcula.

Gente acostumbrada a una vida más o menos rumbosa enfrentada a una secuencia de "pérdida de ingresos, reducción de los gastos con visibilidad social y que otorgan estatus —como el coche— y, también, de los dispendios fuera de casa", a menudo un elemento de socialización. Sobre el tiempo, algo que sufren más los hombres, por ser menos dados a ocuparlo en tareas domésticas o en socializar, prosigue. Pero unos y otras "sienten una mezcla de culpa y vergüenza que les lleva al ensimismamiento, a aislarse, en parte para no gastar", prosigue Kaplún. Una situación que se atenúa en la medida en que sus compañeros o vecinos caen en la misma pauperización que ellos. "Entonces se asume que es un fenómeno colectivo y ya no hay que ocultar las dificultades". Mal de muchos...

"Ni hay remedio ni hay remedidores. No se ve la salida", dice Gil Calvo

La clase media depauperada es más de un tercio de la población

Luego, están los "asustados", casi otro tercio de la población, estima Kaplún. Son "gente que conserva íntegro, o casi, su salario o su tasa de beneficio". "Se preguntan 'cuándo me va a tocar'. Están paralizados, mirando las barbas del vecino, y dejan de consumir por las dudas".

Unos gastan menos a la fuerza y otros por temor al futuro. Se derrumba la confianza. La del consumidor, según el índice que elabora el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) se situó bajo mínimos en abril: 50,3 —sobre un máximo de 200, que

indican el optimismo total—, 13 puntos menos que en marzo. La valoración del momento actual es peor aún: 31,9, 18 puntos menos. Solo uno de cada cinco entrevistados cree que la situación de la economía y el empleo mejorarán en los próximos seis meses.

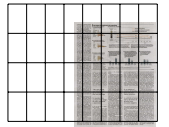
Tristeza, desánimo, ensimismamiento. Y, con la autoestima por los suelos. "Hemos pasado de ser los nuevos ricos de Europa, hasta 2008 y con dinero de los alemanes, a ser los nuevos pobres, cuya salvación depende, de nuevo, de Alemania, y quizá de Francia", apunta Gil Calvo. "Lo que me asusta es que se nos dice que somos culpables, que lo tenemos merecido y que tenemos que hacer penitencia por haber vivido por encima de nuestras posibilidades. Estamos interiorizando lo que creen de nosotros". De ahí que renazca el sentimiento de inferioridad respecto a la Europa del norte, apunta.

"Estamos en estado de shock, pero no es un accidente, es una estrategia de clase que busca objetivos determinantes. Hay un 1%, los especuladores, que se es-

Hay gente angustiada por lo que ha perdido —trabajo, posición social— y otros asustados por lo que pueden perder. / SANTI BURGOS

tán forrando", apunta Kaplún. "Decimos 'la que está cayendo', pero es un eufemismo que implica que nadie tiene la culpa. Como si fuera un accidente, una lluvia incontrolable que provoca inundaciones. Pero no. No es la que está cayendo, es la que nos han tirado encima. Los mercados son, en realidad, personas". Verlo así supone cierto alivio, porque la toma de conciencia ayuda, plantea.

Cayendo por su cuenta o arrojado, pero está ahí. Un clima social de parálisis, resignación y pesimismo. A la espera de que algún día escape. O no. Solo el 18,7% de los españoles cree que la situación económica será mejor dentro de un año, según el último barómetro del CIS. Casi nueve de cada 10 consideran que ahora es mala o muy mala y seis de cada 10 la consideran peor que hace un año. El gran



problema es la epidemia de paro —lo es para seis de cada 10 encuestados—. Es el que más afecta en términos personales —al 38,4% de los entrevistados—.

La crisis económica como enfermedad social y, también, individual. "Genera un sentimiento de que ya no está en manos de cada uno lo que pase con su vida", asegura José Luis Linaza, catedrático de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid. "Uno de los problemas más serios que tenemos es que muchos seres humanos no ven un futuro en el plazo de años. Y no son uno ni dos", prosigue. Un futuro que está ligado a un empleo, que es la llave maestra de las expectativas vitales. "Eso se traduce, o bien en el intento de hacer algo o en la sensación de imposibilidad para hacerlo, en una indefensión aprendida que lleva a decir 'no puedo intervenir en el futuro de mi vida'. Esto último lleva a la apatía y a la depresión. Y cuando la depresión, aunque siempre individual, se convierte en una especie de fenómeno colectivo, es un problema mayor", describe Linaza.

"Crece exponencialmente la sensación de desesperanza y de horizonte cerrado, aunque a veces responde más a un temor que a una situación real. Y si no hay esperanza ni horizonte, ¿para qué esforzarse?", prosigue el psicólogo. "Me impresiona la gente que deja de mandar currículos porque tiene la certeza de que no servirá de nada", añade. Es el desaliento personal, alimentado por el colectivo. "El pesimismo general contribuye a la depresión individual", explica Linaza. Y eso, en una recesión "peor que la de 1929", que deja una estela de "ciudadanos mucho más replegados sobre sí mismos y con la familia como balón de oxígeno". Una sociedad "más ensimismada", y bombardeada con malas noticias día tras día, recorte tras recorte, lo que "genera un clima de pesimismo colectivo", un ambiente quizás alentado "porque el mal de muchos beneficia a unos pocos, los especuladores".

El pesimismo colectivo se alimenta con malas noticias, que producen "saturación", afirma Linaza. El cansancio lleva a veces a querer ignorarlas, pero "todos hemos tenido que aprender economía", tuerca Kaplún. "Las malas noticias aumentan las emociones negativas", asegura Antonio Cano, catedrático de Psicología de la Complutense y presidente de la Sociedad Española de Ansiedad y Estrés. "La información amenazante, como la posibilidad de despidos, genera ansiedad. Las noticias sobre pérdidas, como las estadísticas que reflejan el aumento del paro, provocan tristeza", explica.

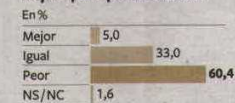
La pesada factura de la crisis. "Ocasionalmente cambios en el estilo de vida y en las emociones", prosigue Cano, "y los políticos no ayudan a que los ciudadanos manejen mejor las emociones". En la situación actual pueden au-

Las malas expectativas de los españoles

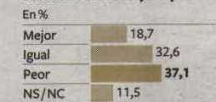
■ ¿Cómo calificaría la situación económica de España?



■ ¿La situación económica es mejor o peor que hace un año?



■ ¿Dentro de un año la situación económica será mejor o peor?



FICHA TÉCNICA • TAMAÑO DE LA MUESTRA: 2.484 entrevistas. • ERROR DE MUESTREO: para un nivel de confianza del 95,5% (dos sigmas) y P=Q, el error real es de $\pm 2,0\%$. • FECHA DE REALIZACIÓN: del 9 al 17 de abril de 2012.

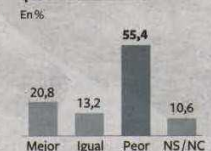
CONFIANZA DEL CONSUMIDOR



El ICC se calcula como media aritmética de los balances de la situación actual de la economía familiar, de la economía española y del empleo, respecto a la que existía hace seis meses, y de las expectativas para los próximos seis meses.

El ICC, como los indicadores de situación actual y de expectativas, puede tomar valores que oscilan entre 0 y 200. Por encima de 100 indica una percepción positiva de los consumidores y por debajo de 100 una percepción negativa.

■ ¿Considera que la situación en España para encontrar/mejorar un puesto de trabajo dentro de seis meses será mejor o peor que en la actualidad?



■ ¿Cree que sus posibilidades de adquisición de bienes duraderos (coches, muebles, electrodomésticos, ordenadores) durante el próximo año serán mayores o menores que este año?



■ ¿Considera que la situación de su familia dentro de seis meses será mejor o peor que en la actualidad?



FICHA TÉCNICA • TAMAÑO DE LA MUESTRA: 1.201 entrevistas. • ERROR DE MUESTREO: para un nivel de confianza del 95,5% (dos sigmas) y P=Q, el error real es de $\pm 2,9\%$. • FECHA DE REALIZACIÓN: del 17 al 19 de abril de 2012.

mentar las emociones negativas, "aunque todavía no hay datos que lo corroboren". Se refiere sobre todo a tres, que ya mendeaban antes de la crisis "y que son estables": ansiedad, ira y depresión. "La primera surge cuando tememos que suceda algo malo. Por ejemplo, el miedo a perder el empleo. Cuando eso ocurre, aparece la ira, por vernos en esa situación. Y llega la tristeza por la pérdida, que sue-

"Hay que pensar que somos parte de la solución", dice un psicólogo

Un parado tiene 2,2 veces más riesgo de sufrir ansiedad o depresión

le ser un paso para la depresión", describe.

Este experto asegura que aún no hay estudios que midan los posibles efectos del deterioro económico en la salud mental de los españoles. Pero no los descarta, habida cuenta de que una persona sin empleo tiene "2,2 veces más probabilidades de tener trastornos depresivos o de ansiedad", señala este catedrático. Con todo, es cauto sobre una posible depresión colectiva. "No se corresponde con las cifras: el 6% de la población tiene síntomas de trastorno de an-

siedad y el 4% de depresión", afirma.

Sin datos, pero con certezas. "La situación de restricción a la que estamos abocados por todos los frentes, incluido el económico y las presiones laborales, tiene un impacto indudable en aspectos psicológicos", tuerca Julio Bobes, de la Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental. "Provoca trastornos adaptativos, porque hay que modificar el esquema existencial. Es como cuando uno pasa de comer lo que quiere a estar a dieta". "Muchos ciudadanos se ven en riesgo vital y eso les genera más ansiedad y angustia y más dificultades para dormir, para hacer las cosas", describe. Sin embargo, los trastornos de adaptación, "aunque pesan en la salud mental, no se traducen en un aumento de este tipo de enfermedades", sentencia.

El malestar tampoco desemboca en más consultas a los psiquiatras, según Bobes, pero sí llega a las de primaria. "Llevamos nuestra incomodidad al médico de familia", asegura. Los profesionales lo corroboran: "Con la crisis ha aumentado la proporción de consultas por problemas que derivan de un malestar psíquico", asegura Josep Basora, presidente de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria.

Mucha subida de la tensión, mucho insomnio, mucha fatiga, ansiedad, angustia de anticipación. Síntomas o consecuencias de un malestar psíquico que se extiende no solo a los protagonistas de una situación difícil, sino también a sus familias, a menu-

do sobrecargadas de tareas. "Antes de la crisis, el 28% de las consultas al médico de familia se debía a problemas de malestar psíquico. Ahora el porcentaje es mayor, aunque ha caído el número de visitas de pacientes", añade Basora. Una paradoja.

Los españoles van menos al médico —quizá por la sobrecarga de tareas en casa y el miedo a perder tiempo de trabajo—, esboza Basora, pero lo necesitarían

Se va menos al médico de familia, pero con más males psíquicos

La actitud personal marca la forma de afrontar una situación negativa

mas: "Estamos constatando que el malestar social influye en la salud de las personas", asegura Basora.

Empobrecidos, culpables, sin futuro... Y temerosos. "El miedo es el único valor que se transmite más rápido que las enfermedades, y es altamente contagioso", advierte el psiquiatra Bobes. Así las cosas, ¿qué salida existe cuando no se ve ninguna?

"Vivimos con temor. A que nos despidan, a que los gastos aumenten más que los ingresos... pero luego cada individuo reacciona de distinta manera.

En la misma situación, unos son optimistas y otros depresivos. Influye mucho cómo interpreta cada uno la realidad", plantea Cano. La reacción está marcada por la personalidad, la genética y elementos sociales, como el apoyo familiar, que en España es "muy fuerte" y amortigua los efectos de la crisis sobre las personas. Cano propone dosis de optimismo —"ayuda a blindarse"— y memoria: "Hemos superado otras crisis. Podemos aprovechar para corregir errores".

"Hay que tener metas personales claras, apoyos aunque solo sean morales, y no tirar la toalla", propone Linaza. "Tenemos que pensar que nadie va a resolver nuestros propios problemas. O pensamos que somos parte de la solución o no habrá solución", añade. "No encontramos una salida, que tiene que ser colectiva", afirma Kaplún. Pero ve algún rayo para la esperanza, como los que nacen de una suerte de "cabreo" compartido y se traducen en iniciativas como la plataforma contra los desahucios por impagos de hipoteca o los trueques de tiempo, entre otras cosas, "porque cada vez hay menos dinero". A lo 15-M, quizá. Pero Gil Calvo echa un jarro de agua fría: "La indignación era posible hace un año, cuando parecía que algunas cosas podían cambiar. Ahora eso parece haber pasado. Frente a la indignación de entonces, la resignación de ahora", zanja.

Cuestión de talante. Aislamiento frente a colectivización del malestar. Y mientras, sigue cayendo.