

ENRIC SANCHIS*

EL PARO HACE DAÑO¹*1. Introducción y planteamiento del problema*

Los estudios de salud pública llevan décadas acumulando evidencia empírica sobre la asociación estadística entre el paro y diversas patologías físicas y mentales (Warr, 1987) que a veces desaparecen con la vuelta al empleo (Kessler y otros, 1988). La Organización Mundial de la Salud lo incluye –sobre todo el de larga duración– entre los determinantes sociales de la salud, y recientemente ha reconocido que entre una cosa y otra hay vínculos causales (WHO, 2013). Así que, aunque el trabajo también mata, hoy día sabemos sin ninguna duda que «estar desempleado incrementa la probabilidad de padecer enfermedades crónicas, depresión, trastornos de ansiedad y muerte prematura, además de fomentar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas» (Boix, 2012).

En España los parados consumen el doble de psicofármacos que los ocupados, y las organizaciones que se dedican a repartir alimentos entre los sectores más afectados por la crisis vienen detectando hace tiempo que muchos de quienes acuden a ellas en busca de ayuda requieren también apoyo psicológico. De 2006-07 a 2010-11, la proporción de los que presentaban síntomas de depresión severa entre quienes fueron a consultar al médico de cabecera a su centro de atención primaria aumentó en casi veinte puntos porcentuales. También aumentó pero no tanto la de los afectados por depresión leve, ansiedad y consumo excesivo de alcohol. Al menos una parte de estos cambios puede atribuirse inequívocamente al experimentado por el desempleo (Gili y otros, 2013). Y al observar la evolución

Recibido 28-III-2014

Versión aceptada 22-IV-2014

* Departament de Sociologia i Antropologia Social, Universitat de València, Facultat de Ciències Socials, Avda. Tarongers s/n, 46022 València. Correo electrónico enric.sanchis@uv.es

¹ Este artículo tiene su origen en una investigación promovida por la Fundación 1º de Mayo. Agradezco a Pere Boix sus orientaciones bibliográficas y comentarios a una primera versión del mismo.

de la tasa de paro y la de suicidios masculina entre 1980 y 2005, se aprecia cierta correspondencia entre las oscilaciones de una y otra (Stuckler y otros, 2009). La Organización Mundial de la Salud también ha reconocido la asociación entre ambos fenómenos en gran parte de Europa (WHO, 2011). Datos más recientes apuntan en la misma dirección: «La tasa de suicidios entre los varones españoles aumentó significativamente entre 2007 y 2010, con un total de 400 suicidios por encima de lo que cabía prever a partir de las tendencias preexistentes» (Stuckler y Basu, 2013). Según el INE (2014), en 2012 el suicidio fue la principal causa externa de muerte. Acabaron con su propia vida 3.539 personas, un 11,3% más que en 2011. La tasa fue la más alta desde 2005, y el suicidio la primera causa de muerte entre los hombres de 25 a 34 años.

Stuckler y Basu, dos veteranos estudiosos de la relación entre salud y economía, han recopilado datos sobre la evolución de los suicidios —que «solían ir de la mano de la pérdida del trabajo»— en diversos países durante la crisis que comenzó en 2007. En Grecia la tasa de suicidios se ha duplicado. «Calculamos que en Italia (hasta 2010) se habían producido al menos quinientos nuevos casos de suicidio e intentos de suicidio más de lo que cabría haber esperado de haberse mantenido la pauta anterior a la recesión». Siempre hasta 2010, en Reino Unido los suicidios aumentaron en más de mil, y en Estados Unidos hubo 4.750 suicidios adicionales. Los mismos autores estiman «que España ha sufrido nada menos que 400.000 casos de depresión debido a los actuales niveles de desempleo» y que quienes han perdido su vivienda tienen una probabilidad tres veces mayor de acudir al médico con síntomas de depresión aguda. «En Estados Unidos, durante la Gran Recesión el consumo de antidepresivos se incrementó hasta el punto de que a un 10 por ciento de la población adulta se le prescribieron estos fármacos». En el Reino Unido, entre 2007 y 2009 aumentó en un 22 por ciento; y en España, durante el mismo periodo, «la cantidad de personas que consumían antidepresivos habitualmente aumentó en un 17 por ciento».

En resumen, siempre según estos dos especialistas, «desde el siglo XIX se sabe que las recesiones y el desempleo están ligados a un riesgo marcadamente mayor de suicidio. [...] El desempleo es uno de los principales factores de riesgo en la depresión, la ansiedad, el insomnio y las autolesiones. La pérdida de un trabajo puede precipitar a alguien a la depresión, sobre todo en el caso de personas desprovistas de ayudas sociales o que están solas. Las personas que buscan trabajo tienen aproximadamente el doble de probabilidades de poner fin a sus vidas que las que están empleadas». Y en igualdad de circunstancias demográficas y socioeconómicas la tasa de mortalidad de los parados es más alta que la de los ocupados (Martikainen y Valkonen, 1996).

La psicología social refuerza cuanto se viene diciendo, y también en España señala que el desempleo combina mal con la integridad mental (Blanch, 1990; Álvaro, 1992; Álvaro y Fraser, 1994; Buendía, 2010) incluso cuando no hay graves problemas económicos de por medio, ya que factores como el lugar que ocupa el trabajo en la escala de valores y en la identidad social del individuo también desempeñan su papel. La figura del parado es contemplada casi inevitablemente con cierta ambigüedad. Medio

víctima medio culpable, puede decirse que soporta una especie de estigma. Si bien en tiempos de desempleo masivo ese estigma no puede sino debilitarse, en el fondo se sigue pensando que a fin de cuentas quien no trabaja es porque no quiere; en el mejor de los casos porque no sabe cómo o dónde buscar trabajo o porque hay algo en él que no funciona y lo hace poco atractivo para el empleador. El parado sabe que esta percepción goza de cierta credibilidad, entre otras razones porque probablemente él mismo la compartía cuando trabajaba. En consecuencia, su estabilidad mental y autoestima corren el riesgo de resultar afectadas. Así, la prevalencia de problemas psicológicos entre los parados es más del doble que entre los ocupados (Karsten y Moser, 2009).

Todas estas cuestiones no podían dejar de estar presentes en las entrevistas, y la impresión general que se obtiene al escuchar los testimonios registrados al respecto es que la mayoría de la gente lo pasa mal en el paro, algunos incluso muy mal. Ahora bien, debe tenerse presente, primero, que el instrumento utilizado en la investigación no ha sido un cuestionario específicamente enfocado al ámbito de la salud (como es el caso del *General Health Questionnaire* británico); segundo, que los 88 entrevistados no son estadísticamente representativos del conjunto de parados; y tercero, que uno puede estar dispuesto a desnudarse ante su médico pero no ante un extraño. De hecho, mientras algunos parados parecen haber utilizado la entrevista como una oportunidad de hacer terapia, otros se han mostrado reticentes a extenderse sobre cuestiones que consideran íntimas o les resultan dolorosas. Por tanto aquí no se pretende determinar cuántos parados tienen problemas de salud, ni siquiera entre los entrevistados; menos aún ponderar el peso del factor desempleo (que siempre actúa en combinación con otras circunstancias individuales) en la aparición de esos problemas. Lo que procede es dejar hablar a los propios parados procurando evitar las interpretaciones en la medida de lo posible, una tarea que corresponde más bien al profesional de la salud. Sea como sea, lo que queda fuera de discusión es que el paro suele doler, y a veces mucho.²

Dicho esto, comencemos señalando que ocho entrevistados están tomando tranquilizantes o antidepresivos y que no hacer falta ser un experto para considerar las manifestaciones de trece más como indicios claros de que soportan niveles significativos de angustia o ansiedad. En total 21 personas, diez hombres y once mujeres. El ligero predominio relativo de unas sobre otros (hemos entrevistado 49 hombres y 39 mujeres) podrían utilizarlo para reforzar su posición quienes defienden que los efectos del paro en este ámbito son cada vez menos discriminantes en función del género. Tradicionalmente se ha sostenido lo contrario, esto es, que al hombre adulto le afecta más a causa de su posición como sustentador principal de la familia. Al tener fuertemente interiorizado este rol se siente responsable, culpable y defraudado consigo mismo, lo que le provoca un plus de sufrimiento psicológico; una interpretación que se cuestiona al menos desde hace un cuarto de siglo: «Esto no ha sido confirmado por recientes observaciones y pue-

² Más información sobre las entrevistas y los entrevistados en el apartado 5. Nota metodológica.

de concluirse que la experiencia de desempleo no discrimina entre sexos (Fagin, 1987). Sin embargo, sigue encontrándose evidencia en contra, por ejemplo en Cataluña (Artazcoz y otros, 2004), con lo que el debate sigue abierto. Sin pretender cerrarlo, un argumento *aggiornato* en favor del efecto discriminante podría ser que la identidad social bidimensional (construida en torno al trabajo remunerado y la familia) de que han conseguido dotarse cada vez más mujeres les confiere un mecanismo de protección psicológica (una flexibilidad mental) del que carece el hombre, todavía predominantemente autodefinido en torno al empleo.

Discusiones sobre la influencia del género aparte, la literatura sobre el tema advierte que el malestar generado por el paro varía en función de variables como su duración, la edad, nivel de estudios, clase social, posición ocupada en el grupo familiar o las redes sociales de que dispone cada individuo. Pues bien, en contra de lo esperado, en el caso de nuestros entrevistados algunas de esas variables parecen discriminar poco. Así, los 21 en cuestión se distribuyen entre trece parados de larga duración (sobre 51) y ocho de corta (sobre 35), con lo que la proporción entre los primeros solo es ligeramente superior. De donde se deduce que no hace falta estar mucho tiempo en paro para que el malestar comience a manifestarse. En función de la edad tenemos siete jóvenes, once adultos y tres maduros; y por nivel de estudios ocho del más alto, tres del más bajo, y los diez restantes repartidos mitad y mitad entre cada uno de los dos intermedios. También hay gente que ha perdido su empleo y otros que buscan el primero, parados que perciben prestación o subsidio y otros sin ningún tipo de ayuda institucional. Finalmente, once de los 88 entrevistados manifiestan tener ideas negativas sobre la vida y dieciséis se declaran pesimistas. El optimismo dominante (se expresa en 65 entrevistas) hay que interpretarlo muchas veces en el sentido de voluntad de no dejarse arrastrar por el pesimismo, pues suele ir acompañado de aclaraciones del tipo «no me queda más remedio, esto no va a poder conmigo, no pienso dejarme caer en depresión».

Estos son los datos básicos que se desprenden de las entrevistas, que pueden utilizarse como guía de lectura de los testimonios seleccionados pero no para extrapolar conclusiones al conjunto de parados. Veamos ahora esos testimonios, comenzando por los que se medican.

2. *Llega un momento que eso puede contigo*

Los elegidos que se medican son tres hombres en la cincuentena y cuatro mujeres, tres en la treintena y una de 50 años. Uno de los hombres recuerda la primera experiencia de paro (esta es la segunda) como «una situación tremenda»; ha trabajado casi toda su vida al frente de una empresa muy pequeña que puso en marcha su padre. Tras el cierre del negocio estuvo tres años empleado en una oficina; lleva año y medio en paro y cobra prestación:

Tomo pastillas para dormir desde que estoy en paro..., yo jamás en mi vida he estado medicado [...] y mi médica me lo recomendó, porque he tenido consecuencias... problemas con la vista, tal vez por el estrés, y el estrés me ha tenido

que venir... O también otra razón fundamental, un tema familiar... pero que eso y la pérdida del trabajo... ha sido así, y estoy medicándome. [...] La tensión también... soy hipertenso, que todo esto me han diagnosticado que viene por estrés. [...] Ahora ya casi lo ves normal el estar deprimido o estar... El deporte es lo único que me ha hecho mucho bien, si no llega a ser por eso es posible que estuviese todavía mucho peor.

[...]

A mí no me gustaría estar ni un día más [en paro], lo que pasa que la posibilidad que tengo de encontrar un trabajo, que va a ser a través de una amistad... [...]. Pero es que yo no quiero esperar más. [...] Bueno, ingresos a través del INEM, que termina en marzo, a partir de ahí ya no aguanto más, [...] ya no puedo más, tengo que traer algún ingreso a casa... no puede ser estar viviendo de..., yo eso no lo admito por principio, mi mujer trabajando y yo sin poder aportar nada; no puede ser. [PRM-5]³

ESV-2 es un trabajador manual de extracción obrera que tras acabar el BUP y la FP-I de la rama de administración comienza a trabajar de peón en una fábrica. A lo largo de su vida laboral cambia varias veces de empleo, siempre para mejorar. En la última empresa era encargado de turno, y estuvo tres años. Teniendo 46 se queda enganchado de la espalda, le diagnostican dos hernias discales que no se reconocen como enfermedad laboral, le dan la baja y la empresa lo despide. Desde entonces cuatro años y medio en paro. Agotada la prestación, cobra el subsidio de 426 euros que se le acaba este mes: «Tengo solicitado lo de la renta activa de inserción, que son once meses, pero de momento no me han contestado. De momento, mi pensamiento es que solo tengo lo de mi mujer».

Durante el primer año de paro su mujer todavía trabajaba, hasta que tuvo «un accidente laboral, se le rompieron dos tendones del hombro, la operaron dos veces y le han dado una invalidez total para el trabajo que desempeñaba, que gracias a esa pensión nos mantenemos. No es mucho, pero si te amoldas...». Además, muy de vez en cuando él hace alguna cosa en negro, y ella cuida a una anciana y a una joven minusválida: «Va todas las mañanas de lunes a sábado, tiene que hacer treinta km. de ida y treinta de vuelta, y viene a cobrar sobre cien euros a la semana». Con eso vive la pareja y el hijo adoptado de nueve años que comparten.

Superado eso [el disgusto de haberse quedado en paro] intenté mantener mi cabeza ocupada, a base de cursos de preparación, de actualización de conocimientos [...]. Cuando estaba en los cursos me funcionaba bien, porque tenía una rutina, pero cuando no tenía curso, pues muy mal. [...] Veía que cada vez iba recortando gastos hasta el punto de tener a veces que recortar gastos necesarios, y no llegaba; y el carácter la verdad es que en muchos momentos se me agrió.

[...]

He llegado a perder incluso las ganas de levantarme de la cama, porque abres los ojos y dices: otro día más sin perspectivas de futuro. Bueno, entonces

³ Los testimonios son identificados mediante las iniciales del entrevistador y de la zona donde se hizo la entrevista seguidas de un número.

hay veces que te llaman los amigos y: nos vemos, tal, cual. Pues no, no tengo ganas. Yo tengo que reconocer que he perdido un 75% de calidad de vida y de ilusión de vivir, y si mantengo ese 25% o 30% es la mujer y el chiquillo, si no tampoco, no encuentro aliciente. He llegado a una situación en que no encuentro aliciente para casi nada.

Desde que está en paro ha notado un gran cambio en su salud y ha tenido que ponerse «dos o tres veces en tratamiento»...

Para poder dormir por las noches [...] pero muy flojos, con los relajantes nocturnos y un antidepresivo muy suave aguantaba, porque gracias a Dios he conseguido darme cuenta a tiempo [...] de dónde estaba cayendo. [...] A lo mejor estaba cinco o seis meses de tratamiento. Cuando parecía que levantaba ya cabeza y tal (siempre venía a coincidir con algún curso de los que estaba haciendo) aprovechaba para quitármelo e intentar... E iba al cabo del tiempo, si la cosa seguía parecida pues volvía, pero como ya estás sobre el tema... [...]. Es cierto que ha habido situaciones muy críticas, hasta el punto de tener discusiones con la mujer y estar a punto de separarnos. Porque por cualquier tontería saltaba, y mis saltos eran muy exagerados. [...] Si no hubiese sido por el apoyo de la familia [hermanos, padres y demás] podría haber llegado a...

[...]

Muchas veces [me encuentro triste, cansado]. Y busco cualquier aliciente para intentar seguir adelante como sea, pero sí, muchos momentos de dejadez completa. Cuando estaba en tratamiento [he llegado a tener ideas negativas sobre la vida], sí; no hasta el extremo de querer quitármela, pero sí, llegar a pensar que esta vida es una mierda y no vale la pena vivirla. Pero bueno, también tengo que decir que en esa misma situación al rato ha llegado mi hijo a casa, lo he visto contento y alegre y han desaparecido. Reconozco que ese aliciente es lo que me está salvando. [ESV-2]

ESV-5 es un hombre que afirma llevar cinco años en paro y desde hace tres vive solo. En su opinión «el trabajo es fundamental para que la cabeza te funcione». Su segundo divorcio, tras quince años de convivencia, coincidió con el fin de la prestación por desempleo:

Y parte de la culpa de esa separación la tuvo el paro. El estar todo el día en casa sin nada, haciendo lo que me dijeran o lo que hacía falta hacer; hacía la comida, fregaba, recogía la cocina, lo que me dijeran... Pero se fue enfriando la relación y... [...]. Yo la veía a ella [...]. Era como si dijera: el tío este todo el día tocándose los huevos y yo trabajando de... [...] Claro, venía cansada y tal, y yo no sé si... [...]. Aquello empezó a ser pan, televisión, y ni se hablaba, ni se nada. Y al final pues...

[...]

Salud estoy de cojones, pero estoy como una puta cabra. Ya te digo que he tenido una depresión que me quería matar y todo. [...] He aguantado bien durante tres años, sí, porque los dos primeros aún tenía algún dinerillo y me podía permitir... [...]. En noviembre tuve el primer achuchón [...]. Y fui al médico y se ve que no me vio del todo mal y... me dio unas pastillas y parecía que... [...]

Pero un día te levantas y dices: hoy es el día, hoy es el día, y te pones a llorar y tal. Y todo es pensar en cómo lo harás, para hacerte menos daño y que sea rapidito. Y aún tuve luces de irme al médico y... [..]. Y me mandaron directamente a urgencias y de allí al psiquiatra, y ya empezaron las pastillas... Y ahora pues estoy relajado, no estoy bien pero estoy relajado.

[...]

Y estaba tan rallado que digo: o me largo o me mato. Pues me fui a hacer el Camino de Santiago. [..] Todo el Camino tomándome lo menos doce pastillas diarias. [..] Y tuve mis ratos, como iba solo pues podía hacer lo que quería, si me daba la gana llorar, lloraba... [Lo hice] para animarme a mí mismo y para saber que realmente yo no soy un inútil. [..]. ¡Que venga un impresentable de estos y que me diga que soy mayor para trabajar, que me lo digan! [..]. La pareja se me ha ido; bueno, por algún sitio tenía que reventar, cinco años mirándome al espejo son muchos años. [ESV-5]

PRM-7 es una mujer muy activa que tiene treinta años y un hijo de tres. Su marido «es jefe de equipo de vigilantes de seguridad». Con 19 años acaba la secundaria postobligatoria y comienza a trabajar; posteriormente obtiene también una licenciatura. Tras varios empleos consigue colocarse en el «Departamento de Financiera» de unos grandes almacenes, pero lo deja al poco tiempo porque no le gustaba nada el ambiente:

Cada vez que entraba por la puerta era como entrar en el pasado. A mí esto de ver a los hombres en los puestos directivos más altos y las mujeres en puestos subordinados, que no te dejan pasar para arriba, dije: conmigo esto no cuadra [..]. Entonces, entré en XXX Aseguradora, tendría yo unos 23 años, y allí he estado siete años porque cuajé perfectamente. Cuando estás a gusto... [..]

En el sector seguros se cobraba bien en incentivos, [..] con el coste de salud que ello conllevaba, porque te estás dejando...; yo tenía un trastorno de ansiedad por culpa del trabajo, o sea, cobrar más salario me ha llevado a tener más problemas de salud; entonces, lo que hice fue recular un poquito y estar un poquito más tranquila, cobrando un poquito menos, pero cobraba bien.

[...]

Estoy en paro porque yo tenía contrato indefinido y mi empresa prefirió librarse de los antiguos y meter gente por ETT bajo otro convenio en lugar del convenio de seguros. Como mi empresa es vía telefónica, pues decidió por convenio de telemarketing, que paga menos. [..]

Desde entonces han transcurrido ocho meses y está cobrando la prestación por desempleo. Para ella el trabajo es muy importante: «a mí me han educado para trabajar, no para estar en mi casa pasando la mopa». Por tanto, el paro no lo lleva muy bien y ha contribuido a agravar su trastorno de ansiedad:

Es frustrante [..] porque te va generando una espiral cotidiana de rutinas, que terminas perdiendo las relaciones sociales que tenías cuando estabas trabajando [..], ahora mismo las relaciones que tengo es en el parque, con vecinos y con mi marido y amigos míos de toda la vida, pero antes tú tenías relaciones

sociales en el mundo laboral que podían servirte para ascender o abrirte puertas en otras empresas. Entonces, esas relaciones las pierdes.

[...]

Estoy más nerviosa. Sobre todo cuando van pasando los meses y ves que el subsidio se acaba. Lo que duermo no descanso, por lo tanto no puedo decir que duerma bien. [...] De forma esporádica algún ansiolítico sí que tomo. Ni fumo ni tomo bebidas alcohólicas. Lo que sí hago es más deporte porque es una forma de canalizar la ansiedad. De hecho, duermo con férula de descarga, porque el nivel de ansiedad que provoca la situación económica repercute en la salud; entonces duermo con férula de descarga, si no, no puedo dormir. [PRM-7]

La dedicación a la maternidad y el hogar no siempre inmuniza contra la depresión. EAV-6, cuatro meses en paro, tiene 31 años y una hija de tres. En 1999, estando en segundo de BUP, comienza a trabajar de cajera en un supermercado. A ello la induce el deseo de acceder a ciertos consumos que en su casa no le pueden costear. Desde entonces pasa por varios empleos que alterna con intentos de retomar los estudios (presionada por su madre) hasta que en 2003 entre en una inmobiliaria de la costa a vender apartamentos. Es el único empleo estable que ha tenido, cinco años hasta el cierre de la empresa en 2008. Allí, con horarios de martes a domingo llega a ganar hasta 3.000 euros al mes, lo que le permite ahorrar y comprarse un piso.

Después de la inmobiliaria ha hecho de todo. Ha cobrado prestación y subsidio, trabajado en blanco y en negro, ha sido madre y se ha divorciado tras cuatro años de matrimonio. Sigue buscando empleo y quiere volver a estudiar; vive con la niña en un piso de su madre (el suyo lo tiene alquilado para poder pagar la hipoteca) y ha solicitado la prórroga del subsidio. Mientras tanto vive de los 270 euros que le pasa su ex y echando mano de los ahorros. Piensa que en esta situación «podría aguantar más o menos dos años», porque ha sabido administrarse y no ha tenido que pedir dinero a sus padres, pero confía en que encontrará algo antes: «no el trabajo de mi vida, pero algo encontraré; y cuando pase esta crisis yo me montaré algo». Pero no es su situación económica lo que más le preocupa:

A mí me agobia mucho más mi situación de desempleo por el estar sin hacer nada, por el pensar que no estás cotizando y que el día de mañana cuando vayas a jubilarte no vas a cobrar nada. Porque es ahora cuando tengo que trabajar, no cuando tenga 60 años.

A ella, siempre celosa de su independencia, lo que más le angustia es su deseo de reengancharse al empleo, aunque sea en negro o no compense el coste de tener que dejar a su hija. Un deseo que su marido, propietario de un restaurante, ni entiende ni comparte; un marido que además nunca ha ejercido de padre ni se ha implicado en el trabajo doméstico porque «siempre volvía muy cansado de trabajar»: «Claro, y yo echaba de menos un apoyo, una persona que me dijera: cariño, ahora cojo a la niña y te vas a correr, lo que te apetezca, ventílate un poco [...]. Lo que me pesaba no era estar en casa con la niña, era ver que yo no tenía vida propia, ¿vale? Cuando trabajas

desconectas de todo, o sea, tú sales a trabajar y después llegas a casa y tienes tu vida igual. Estar veinticuatro horas con la misma marcha es lo que a mí me pesaba». En consecuencia:

Me estoy tomando antidepressivos desde hará tres meses [...]. Fui al médico porque lloraba de cualquier cosa, me preguntaban cómo estaba y... Estaba supersensible y no sabía por dónde tirar. Cuando me divorcié sabía que era la mejor opción [...] Solo que tenía a la niña, y cuando piensas en ti ya es en ti y en ella. [...] Por suerte está muy bien educada y cuando le dices: no, cariño, la mami no puede, pues no pasa nada. Pero luego está la otra parte, que es cuando va con su padre, que tiene de todo y es todo perfecto y todo tal... Te sientes mal, te sientes fatal. Y lo he pasado muy mal. [No es solo por el desempleo], es por todo, yo creo que es un cúmulo de cosas.

Además, hace un mes que está yendo al psicólogo todas las semanas y le va bien:

Como Salud Mental ahora está muy saturado y para ir una vez cada cuatro meses no me ayuda y por suerte puedo permitirme ir a un psicólogo, pues estoy yendo. [...] Consigo no sentirme tan hundida, [...] está claro que tienes tus altibajos, pero sí, [me mantengo] en una línea de decir: bueno, todo saldrá. [...] No me soluciona los problemas, pero me desahogo. [...] A mí me viene bien hablar mucho, que me hagan ver otros puntos de vista, y estoy mejor y al estar mejor dejaré de ir al psicólogo, ¿sabes? [...] Tengo que prescindir, porque me cuesta mucho dinero.

[...]

Yo en mi caso solo bago que pensar de qué modo puedo solventarme la vida. Yo no puedo esperar que nadie me la solvente, hay mucha gente que está esperando un cambio y el cambio no llega. Y bueno, tengo mucha suerte, me siento muy afortunada por estar como estoy. [Se pone a llorar] [...] No, yo estoy mucho mejor que otras muchas personas. [EAV-6]

DGB-4 tiene 50 años y un hijo adolescente. Comenzó a trabajar a los 17 tras hacer la FP-I de la rama de administración. Casada con un autónomo, su salario representaba aproximadamente la mitad de los ingresos familiares. Ha cambiado de empleo «bastantes veces, unas cinco veces o así». Tras dieciocho meses en paro ha agotado la prestación, pero todavía cobra el subsidio. Perder el empleo «fue un palo, porque encima a mí me cogió con un problema familiar y me hundí totalmente, con una depresión bastante gorda. [...] Mi madre inició un proceso de Alzheimer acelerado. Se me juntaron las dos cosas y no pude...».

Procura mantenerse activa: «Ahora quiero hacer más cosas que antes. [...] No sé cómo decírtelo, bueno, ahora aquí, ahora allá, dónde me apunto. Al mismo tiempo vas mirando en Internet, pues eso, los cursos estos, porque si esperas que el INEM te dé un curso..., al menos yo desde que estoy en el paro no me han dado ninguno, me los he buscado todos». Pero, aunque piensa que los años también tienen algo que ver, desde que está en paro cree que su salud ha empeorado:

A ver, lo que es el sueño, ya te digo, es que incluso ahora por las noches no puedo ver noticias porque me provocan pesadillas, es que lo paso muy mal. Soy de esas personas que miro lo de ahora pero miro para delante; entonces, como lo veo tan mal me estresa mucho [...]. Sí, bueno, estoy tomando medicación para la depresión. Tengo momentos muy bajos, intento ser muy positiva, animarme, pero la cosa va por dentro y hay días que no, que no puedes hacer la pantalla y...

Ante la pregunta sobre el futuro llora: «Lo veo muy negro, pero que muy negro. Creo que aún tenemos que hundirnos más, sí, sí, porque no le veo yo aquí..., lo veo muy mal, muy mal». (DGB-4)

EAV-2, universitaria de 38 años, está en paro desde hace tres. Soltera sin cargas familiares, vive sola en un piso del que está pagando la hipoteca y está muy preocupada por si no le prorrogan el subsidio de 390 euros que percibe desde que agotó la prestación. Licenciada en Comunicación audiovisual en septiembre de 1999, cinco meses después comienza a trabajar en una agencia de publicidad «como auxiliar de oficios varios, que eso es muy guay, porque te pueden pedir de todo, de más responsabilidad o de menos, de más titulación o de menos; pero bueno, yo decía, una agencia de publicidad, oye, por algo se empieza ¿no?».

Allí bice de todo, aprendí un montón, el problema era que no había manera de mejorar. De hecho, después de tres o cuatro años de estar allí, que tenía incluso más responsabilidad que cuando entré, le dije al jefe que si podía aumentarme el sueldo, que me quería comprar un piso; y me dijo que si quería comprarme un piso que me buscara un novio rico, que él no me iba a aumentar el sueldo ni ahora ni nunca. A raíz de aquello me puse a buscar otra cosa.

Y la encuentra pronto en otra agencia del mismo sector, un empleo hecho a su medida y en unas condiciones que se suponía iban a ser mucho mejores. Tras informarse en el medio y recibir todo tipo de garantías (tenía «miedo a que fuera un bulo todo lo que me habían prometido»), acepta ilusionada:

Pero [quienes me informaron] no sabían cómo trataban a los empleados. [...] Detrás de una mentira me contaban otra. Porque se acogían al convenio de publicidad para pagar los salarios, que eran bajísimos, pero las horas extra no las pagaban, y hacíamos un montón. Yo he estado en el trabajo a veces hasta las diez y media y once de la noche, evidentemente sin cobrar nada, porque si no te gusta... es lo que hay.

Así que se encuentra con que «me han quitado de repente doscientos euros, que se dice pronto» (gana entre 700 y 750) y mientras tanto se ha embarcado en la compra del piso, por lo que decide ponerse a trabajar también los fines de semana de camarera en un salón de banquetes; tres años hasta que en un percance laboral se fastidia cuello y espalda y lo tiene que dejar. «Pero como necesitaba seguir trabajando los fines de semana, pues entonces me puse de cajera en una gran superficie, que me hicieron

el contrato por un año y he estado un año». En febrero de 2009 la despiden de la agencia y en agosto del mismo año vence su contrato de fines de semana y no se lo renuevan. Desde entonces paro, actividad formativa y búsqueda de empleo: «Yo ahora mismo estoy buscando cualquier tipo de empleo. De hecho, además de hacer cosas de diseño de manera ilegal, por decirlo de alguna manera, estoy limpiando casas; o sea que a mí ahora mismo no me importa trabajar de lo que sea, nunca se me han caído los anillos ni se me van a caer ahora». Todo lo cual, sin embargo no le ha impedido caer en depresión:

Llegan los primeros días [de paro] y no pasa absolutamente nada porque parece que estás de vacaciones, [...] mira los años que llevas fatal con esta gente y lo indeseables que son. Pues de eso te has librado. Pero luego no..., llega un momento que te entra una especie de apatía de estoy harta de vacaciones, ¿vale? Con lo cual, empiezas a darle vueltas a la cabeza. Te levantas, desayunas, te tiras en el sofá a ver si algún programa de la tele evita que te pongas a pensar. [...] Pensamientos que son del tipo qué voy a hacer, y qué voy a hacer. Llega la hora de comer y sigues igual, pretendes hacerte una siesta y no te puedes dormir porque sigues con el qué voy a hacer. Y por la tarde estás deseando que llegue algún vecino de trabajar para poder hablar con alguien que te distraiga.

Yo he pasado montones de días sola completamente, y se hace muy duro. Emocionalmente el paro es un comepersonas. Yo he ido al médico y la doctora me ha dicho: en la televisión se habla del tema económico de la crisis, pero no del tema de salud. La gente está fatal. De cada diez parados que nos vienen, nueve están con antidepresivos.

[...]

Luego empiezas a tener síntomas físicos. Al principio son como tristeza y aburrimiento, es una sensación, pues algo así: que me aburro, que estoy triste, preocupada, qué voy a hacer; bueno, ya veremos, todavía tengo mucho paro, relájate. Pero eso te va comiendo por dentro y empiezas a tener problemas físicos del tipo... [...]. Vas al médico, le cuentas un poco lo que pasa y te dice: tienes depresión. ¿Yo?, depresión de qué, estoy preocupada, pero deprimida no. ¿Y tú por qué crees que te mareas? Pues yo qué sé, por eso vengo al médico. Dice: porque no oxigenas bien la sangre, estás con ansiedad y no oxigenas bien, por eso te mareas. Y tienes dolor de espalda porque estás súper tensa. Bueno, tampoco estoy tan tensa. Sí, estás más tensa de lo que crees, y los dolores de cabeza son de lo mismo. Pero yo bago cosas, yo no estoy todo el día llorando... [...]. Pues nada, evidentemente me dio antidepresivos. [...] dos años y pico. [...] Al principio con un poquito de miedo porque yo no había tomado antidepresivos en la vida, pero claro, llega un momento que eso puede contigo por muy fuerte que seas...

Hace tres meses pudo dejar la medicación, pero «ahora mismo, que estoy empezando a notarme con un poquito de ansiedad por el tema del subsidio que se me acaba, he pedido cita para el médico para ver si retomamos lo de las pastillas».

Cuestiones de salud aparte, esta historia refleja muy bien cómo las trayectorias laborales siguen estando fuertemente marcadas por el género, por mucha titulación universitaria que haya detrás y aunque no haya hijos ni otras

obligaciones domésticas a cargo. Y todo indica también que estamos ante un caso de movilidad social descendente: «Mis padres están muy bien económicamente, de hecho yo estudié en una universidad privada sin beca ni nada. [...] Cuando vivía con mis padres y trabajaba, todo lo que ganaba era para mí, yo iba a trabajar súper mona, [...]. Todo eso me lo tuve que quitar». Pero cuando una persona decide vivir la vida por su cuenta, no va «a pedir dinero a los papás aunque puedan dármelo, porque yo apechugo con mis responsabilidades». En cualquier circunstancia, aunque piensa que dentro de seis meses seguirá en paro y probablemente sin subsidio, el hecho de venir de donde viene parece que le permite contemplar el futuro con menos angustia:

Mi padre me dijo una vez que no me preocupara porque nunca me iba a quedar sin casa. [...] Porque si el banco me quita la casa la va a tener que pagar igual, con lo cual, pues quiero pensar que me echarán un cable. [...] Entonces quiero pensar que estarán ahí, sé que tengo un montón de casas en las que no me va a faltar ni comida ni techo ni nada, y voy a sobrevivir, sí, seguro. [EAV-2]

3. *Qué voy a hacer hoy*

Pero no tomar medicación no significa que la carga del paro no sea pesada ni que la experiencia no genere malestar. Este suele ser mayor cuando los problemas económicos son más acuciantes, si bien una situación financiera controlada no siempre evita el desasosiego. DGB-2 vive en una unidad familiar constituida por su madre, ella misma y su marido. Tiene 49 años y está licenciada en psicología, pero trabajaba de jardinera en una pequeña empresa que hacía y mantenía jardines. Es la segunda vez que está paro, ahora 16 meses, y todavía cobra la prestación.

Antes había alguien que me decía: tienes que entrar a tal hora, sales a tal otra [...] y ahora los horarios me los pongo yo. [...] Pero antes me sentía segura, ahora me siento muy insegura... Me produce miedos, y tengo momentos en que estoy aterrada por lo que pueda ocurrir. Cuando se me acabe el paro qué voy a hacer. [...] Y la situación es de miedo, desasosiego, de sentirse perdido [...]. Porque si de mi sector no encuentro trabajo, dónde me voy a meter. Ese es otro problema [...] con mi edad... dónde voy a ir. Yo procuro que estas cosas no me afecten pero están ahí [...]. Entonces, francamente, hay veces que tengo momentos realmente malos.

[...]

Yo empecé ya con una mala situación. Cuando me quedé en paro ya estaba mal de salud. Entonces [...] no es que esté bien, tengo problemas de insomnio, de nervios, depresivos un poco, pero en relación a como estaba antes he mejorado, porque mi trabajo es muy duro. [...] Todo esto con el tiempo me ha ido desapareciendo. Pero por otro lado he engordado muchísimo, porque claro, de pasar ocho horas trabajando sin parar de moverte a quedarte quieto en casa, pues evidentemente..., y encima en casa, con los nervios y tal, venga a picar por aquí y por allá... [...] entonces, claro, yo [...] físicamente he mejorado, psíquicamente no tanto, porque pasas malos momentos. [DGB-2]

PRM-3 sintió «como alivio» al recibir la carta de despido, porque durante los últimos tiempos el ambiente en la empresa era muy malo, llegó a estar cuatro meses de baja por depresión. Su vida cotidiana es rica y variada y ha aprovechado el paro para tomarse las cosas con más calma: «antes iba a mataballos a todas partes». A veces pasa por «momentos un poco de bajón». Casada, tiene 44 años y tres hijos; lleva once meses en paro y cobra la prestación. Su trayectoria laboral también ha estado marcada por su condición de mujer:

Hasta que yo entro en la última empresa mi vida ha sido un continuo trasvase y picoteo de trabajo. He trabajado desde dependienta hasta camarera, como profesora, porque yo soy licenciada en Filología Hispánica. [...] Me quedé parada después del embarazo de mi primer hijo. En el colegio no quisieron volver a contratarme [...]. Aproveché para reciclarme e hice una especie de master de documentación y archivística. A partir de ahí me empezaron a salir trabajos relacionados con la documentación, hasta que conseguí trabajo en esta última empresa, y ahí he estado doce años.

Con el paro su estado general de salud ha mejorado: «En mi caso mejor, de momento; pero ya te digo, porque salí de una situación muy mala, estaba con crisis de ansiedad, etcétera. Entonces, de todo eso he hecho una cura y he mejorado. No sé si en los próximos meses, cuando se me encienda la alerta de que se acaba la prestación y, ojala no, pero siga en esta situación, pueda empeorar, sobre todo la salud mental, claro». Pero en todo caso no duerme bien: «Bueno, no..., regular; no, no duermo bien, no concilio el sueño como antes, eso sí que no». Y además a veces, sin ninguna razón concreta, no puede evitar encontrarse triste, cansada:

Intento mantenerme muy activa. [...] Pero hay momentos de bajones en los que se me viene todo encima. Cuando ves telediarios o escuchas la radio, dices: madre mía, es que va a mucho peor. [...] Yo creo que Grecia es un poco nuestro referente, y lo que estamos pasando ahora pasó en Grecia hace dos años. Entonces yo me veo ahí un poco arrastrada por esa vorágine. Sin embargo, en momentos optimistas digo: yo voy a sacar la cabeza y voy a salir de esta. [PRM-3]

AGBA-6, una licenciada de 27 años que considera que por menos de 3,5 euros la hora no debería trabajar nadie, duerme bien, y al vivir con sus padres no tiene problemas económicos, pero afirma tener «las defensas por el suelo», cuando «normalmente no las he tenido así». No se medica ni ha ido todavía al médico, aunque dice que tiene que ir:

Es que me noto síntomas de ansiedad, toda esta parte de aquí... se me agrotta mucho el cuello, se me duerme el brazo de la tensión de la situación. Pero no solo ha sido por eso [por el paro], ¿sabes?, ha sido una mezcla de cosas... un poco de todo, pero eso también ha estado ahí. [...] Date cuenta de que tienes muchas horas para pensar. [...] Y lo que estás pensando todo el día es qué hacer para matar el tiempo libre, ¿sabes? En plan de: bueno, hoy qué voy a hacer. Es

que ha habido días que así; cualquier persona que está en paro es en plan de bueno, qué voy a hacer hoy, qué hago. Te buscas cualquier cosa; y es un poco chungo, la verdad...

[Respecto al futuro], *ahora mismo la incertidumbre es absoluta. Me veo independizada, trabajando, eso sí. [...] Espero que pronto, la verdad, ya me encargaré yo de que sea así. [Ahora bien], según están las cosas en mi campo laboral probablemente sea una porquería de trabajo, nada relacionado con lo que yo he estudiado, [...] pero bueno, oye, trabajo es.* [AGBA-6]

Lo que cuenta ESV-7, 28 años, también licenciada (ADE, Investigación y Técnicas de mercados), es similar. Hija única, vive con sus padres (él, 57 años, pensionista por motivos de salud; ella recién jubilada con 60), está en paro desde que acabó los estudios, año y medio interrumpido por varias semanas de cajera en unos grandes almacenes durante la última campaña de Navidad: «Y llega un momento en que dices: es que me estoy alegrando por un contrato de 16 días de cajera, cuando yo me he preparado para otra cosa». Aunque duerme bien y no se medica, fuma más y confiesa estar «superestresada». Al preguntarle cuándo fue al médico por última vez se pone a llorar: «Fui al médico el viernes porque tengo una contractura muscular, del estrés. No estoy deprimida, yo puedo con esto. Pero sí que me estreso... y se me carga al cuello» (llora de nuevo).

No, yo estoy bien [no tomo pastillas], por ejemplo, si lo tengo un día así más de bajón no digo: no, es que estoy de bajón, hemos quedado a tomar un café y no voy porque estoy deprimida. No, me voy a tomar el café. O sea, yo los planes que tengo hechos nunca dejo de hacerlos por estar desanimada. Yo creo que estoy bien por eso, porque me esfuerzo en llevar una vida normal. Lo que pasa es que luego, pues sí, estoy más estresada y se me coge al cuello y ya está. Y no suelo llorar, me has hecho llorar tú. [ESV-7]

AOM-11, colombiana de 29 años, lleva once y medio en España. Vive sola con su hijo en un piso de alquiler por el que paga 650 euros. Desde que está aquí nunca le había faltado el trabajo, casi siempre de camarera, aunque también estuvo «una temporada de secretaria en una empresa: yo dejaba un trabajo y al otro día tenía otro, hasta sin papeles he tenido trabajo. Y ahora es que no...». Ahora hace doce meses justos que está en paro. Su último empleo le duró cuatro años, era «una de las pocas que tenía contrato indefinido y jornada completa». Sospecha que por eso se deshicieron de ella. Cobró indemnización y todavía percibe la prestación, que le ha bajado a 630 euros. Por tanto tiene que buscarse otro piso. A veces su hermana y algunos amigos le «echan un cable: de vez en cuando voy a limpiar casas de madres de amigos». Sale «todas las mañanas a las 9 a dejar el currículum a todos los sitios. Además tengo que ir andando, porque no tengo para el metro. Todo es supercaro, y no tengo ni para hacer fotocopias (del currículum)». Con el paro su vida ha cambiado mucho:

Antes decía: jo, no me queda tiempo para nada, [...] cuando estás trabajando deseas un descansito, pasar un poquito de tiempo en tu casa, y cuando estás

en paro se te caen las paredes, ya no sabes qué hacer, [...] yo me siento mal. [...] Porque cuando tienes trabajo sabes que a fin de mes, aunque no te quede mucho, tienes para pagar tu alquiler, tus servicios... Pero cuando no tienes dinero... a mí me llega el día 25 y ya estoy agobiadísima, no duermo. A veces me quedo dormida a las 5 de la mañana dando vueltas, venga, métete a internet, aquí, allá, qué hago, dónde voy, a quién conozco para que me lleve un currículum a algún sitio.

Haberse criado en Bogotá le ayuda a soportar la situación:

Nosotros, yo creo que estamos acostumbrados como a una crisis constante [...]. No es como aquí, que siempre tienes para el cafecito. Claro, ahora no puedes y la gente se viene abajo. Entonces nosotros... yo creo que por eso llevo un poquito mejor lo de la crisis, porque estoy acostumbrada. [...] Bueno, sí, estoy mal pero tampoco me estoy muriendo.

Y como no se está muriendo no va al médico, y aunque no duerme no toma nada:

Además tengo un niño, yo creo que es también lo que me motiva a estar ahí y no venirme abajo [...]. Pero sí que a veces me despierto y digo: para qué me levanto, si da igual, si va a ser lo mismo que ayer. [...] Ahí ves que estás, por la noche, y te pones a llorar de la impotencia... [...] Tampoco pido un superpuesto. [...] Pero te vienes abajo. Yo me siento muy cansada, he bajado creo que diez kilos, porque no me da hambre. [...] Si tengo arroz y judías, pues como arroz y judías y mi hijo sí come carne y pescado y tal. Entonces, pues eso, no te da hambre, no te da ganas de salir, de nada. [AOM-11]

Estos casos de gente que no se medica son solo una pequeña muestra del malestar que suele acompañar al desempleo. No son los únicos, hay otros testimonios que apuntan en la misma dirección y permiten hacerse una idea de las estrategias que consiguen elaborar algunos para mantener el equilibrio mental. Conviene señalar que proceden de todo tipo de parados, independientemente de su edad, sexo, nivel de estudios, circunstancias familiares o acceso a prestaciones o subsidio.

El contrapunto nos lo ofrece AMM-3, un hombre de 42 años cuya situación objetiva contiene los ingredientes necesarios para deteriorar el estado psicofísico de cualquiera. Sin embargo resiste —al menos eso es lo que manifiesta—, quizás porque, como él mismo dice, «eso va con la persona». Comienza a trabajar a los trece años al acabar la EGB, y ha hecho «de todo: he estado de conductor, reparando máquinas de servicio técnico, máquinas recreativas y videojuegos y cosas de esas, y luego ya me metí a camarero y de ahí no me he movido». No es la primera vez que está en paro y ha olvidado cuándo perdió el último empleo: «Pues ahora mismo no me acuerdo, por lo menos tres años». Solo dedicó poco más de media hora a la entrevista, porque si se entretenía corría el riesgo de que le cerraran el comedor social y quedarse en ayunas, así que no podemos hacernos una idea completa de sus circunstancias personales.

El último empleo le duró menos de dos años, y como «tenía un contrato de cuatro horas» ni la indemnización ni la prestación por desempleo correspondientes dieron para mucho. Su vida cotidiana transcurre entre el aula y la biblioteca del centro de formación en el que está haciendo un curso de sumiller y el albergue donde reside, porque poco después de perder el trabajo perdió también su vivienda al no poder hacer frente a la hipoteca. Era un piso de propiedad pública:

Mi casa era de alquiler; [...] y la ofrecieron en venta por cuatro duros; como estaba trabajando pensé: bueno, como llevo tres años de alquiler me da igual pagar un poco más, porque no era mucho dinero [...] eran 400 euros, y me llegaba, y en quince años me la quedo. Y fue cuando me despidieron, y no he vuelto a encontrar trabajo.

En la actualidad no cuenta con ninguna fuente de ingresos, económicamente no le «echa una mano nadie: Se me acabó el paro (la prestación) y fue cuando me fui (al extranjero), y cuando volví me lo denegaron». Así que su vida cotidiana se ha visto radicalmente trastocada: «Ha cambiado todo. Estoy en la puta calle». Antes vivía con su hija, ahora ha tenido que dejarla con su tía. En el extranjero lo pasó mal:

Peor que ella, porque la criatura tiene once años y se da cuenta de las cosas porque es muy lista, pero yo sí que lo pasé mal. Estuve siete meses y no mola. Y ahora, no sé, si me tuviese que ir me iría, pero no sé es adónde. Preferiría quedarme en España, porque me pillaría mucho más cerca si tengo que moverme para ver a mi hija.

Sin embargo, de salud se encuentra «muy bien», no ha observado ningún cambio al respecto desde que está en paro, y, aunque no sabe qué posibilidades de empleo tendrá en un futuro próximo, el curso de sumiller le «está dando mucha ilusión, y cuando lo acabemos ya veremos cómo salimos [...], como digo yo, de todo se sale. Lo que pasa es que seguramente tardaremos bastante. Unos más que otros, pero tardaremos».

Yo soy optimista. Los hay que tienen de todo y están todo el día llorando; y yo estoy en la puta calle, porque es así, aunque esté viviendo... Bueno, de hecho es que he dormido en la calle, pasé de tener todo a no tener nada Y yo veo gente que tiene de todo..., hombre, lo está pasando mal, pero está todo el día llorando. Digo: no llores tanto y tira para adelante porque si no vas a durar poco. Pero en fin, eso va con la persona. [AMM-3]

4. Reflexión conclusiva

Cada individuo reacciona ante el malestar que le produce el desempleo de manera diferente en función de sus propias circunstancias vitales y de los recursos económicos y sociales con que cuenta. Un número minoritario pero no desdeñable de parados resultan muy afectados por esta experien-

cia y acaban necesitando ayuda profesional y medicación. La vía principal por la que transcurre el estado de ánimo de estas personas según se alarga la estancia en el paro podría esquematizarse como sigue.

La pérdida de empleo es un acontecimiento traumático que provoca estupor, incredulidad, desorientación, irritación, tanto si lo coge a uno desprevenido como si no. Tras el disgusto inicial, que suele durar poco, comienza una fase de optimismo incluso exultante en la que el parado se dispone a disfrutar de unas merecidas vacaciones. Es el momento de descansar, sobre todo si los últimos meses de trabajo han sido duros, de recuperar la tranquilidad perdida, pasar más tiempo en familia, hacer aquellas cosas para las que nunca se encontraba la ocasión. Algunos llegan a decir con razón que su salud o estado de ánimo han mejorado. Los más responsables darán por terminadas las vacaciones pocas semanas después; los más tranquilos, en particular si han cobrado una buena indemnización, las prolongarán varios meses.

Antes o después comienza la etapa (optimista como la anterior) de activismo organizado: búsqueda de empleo con la dosis precisa de ansiedad estimulante, reparto de currículums, consultas a contactos, alguna entrevista si hay suerte, deporte, más desplazamientos a pie y menos en transporte público o privado (reducción del riesgo de accidentes cardiovasculares), mayor implicación en tareas domésticas, formación⁴.

A medida que pasa el tiempo y la búsqueda no dan resultado se entra imperceptible y gradualmente en una nueva etapa en la que el optimismo comienza a flojear: idealización del empleo perdido y del ambiente laboral, toma de conciencia de lo difícil que está todo, temor creciente a fracasar en la vuelta al empleo, reducción de expectativas en cuanto a lo que uno tendrá que acabar aceptando, dudas sobre la propia valía, ansiedad descontrolada, episodios de melancolía, irritabilidad, insomnio, conflictividad familiar. Algunos comienzan a ir al médico porque no saben qué les pasa pero no se encuentran muy bien.

Parece que la mayoría de los entrevistados se encuentran en algún punto de esta fase, que quizá no hemos sabido describir con todos los términos pertinentes. Se resiste en ella a base de esfuerzo voluntarista, porque se tiene conciencia de que si se arroja la toalla la cosa solo puede ir a peor. Pero unos pocos lo hacen, desliziándose hacia la fase fatalista. Es el momento de la aceptación resignada de la condición de parado, la ansiedad se reduce, los síntomas de depresión se agudizan, se pierde confianza en la formación (si es que se ha podido recurrir a ella), la búsqueda de empleo es cada vez más esporádica, el activismo deviene pasividad, ocio forzado y carente de sentido, repliegue sobre sí mismo. Excepcionalmente alguno comienza a especular con la idea del suicidio.

⁴ A propósito de la formación conviene destacar la importancia que le conceden muchos entrevistados, no tanto porque crean que mejora sus posibilidades de empleo como por lo que tiene de elemento estructurador del tiempo y ocasión de sociabilidad y apoyo mutuo. El parado se encuentra menos abandonado y su estado de ánimo se beneficia. En este sentido los expertos en salud pública y la misma Organización Mundial de la Salud recomiendan no bajar la guardia en esta y otras políticas activas de empleo, como el asesoramiento personalizado en la búsqueda. Lo que se ahorre en estos conceptos puede acabar repercutiendo con creces sobre el gasto sanitario.

El itinerario alternativo que escogen algunos cincuentones antes de hundirse en el fatalismo es el de replantearse radicalmente el proyecto vital renunciando a la vuelta al empleo. Hay mujeres que se redefinen como amas de casa a tiempo completo, algunas por primera vez en su vida; pero también hay hombres (pocos, pero intuimos que cada vez más) que descubren sin complejos que las obligaciones domésticas pueden tener su encanto y que no es ninguna deshonra depender económicamente de la esposa. Claro que habrá que renunciar a ciertos consumos, pero en la vida hay cosas más importantes. Otros acaban aceptando con naturalidad una nueva condición de prejubilados, se ajustan a los menores ingresos y consiguen reorganizar su vida de manera satisfactoria.

Los testimonios aquí reflejados no dirán nada nuevo al profesional de la salud, pero entendemos que es importante dejar constancia de ellos para contrarrestar la imagen banal del paro que tienden a propagar quienes proponen endurecer los requisitos de acceso y permanencia en los dispositivos de protección del desempleo para evitar sus efectos perversos y, de paso, sanear las cuentas públicas. Todas las políticas sociales los tienen. Intentar reducirlos recortándolas (eufemísticamente reformándolas) producirá el efecto también perverso de hacer pagar a justos por pecadores, de que la experiencia de paro sea más penosa para más parados, y de que un número creciente de estos solo puedan escapar de ella a costa de aceptar un empleo no menos penoso. En un contexto de paro descontrolado, gasto social bajo y presión fiscal también baja, en el que se dispone por tanto de otras vías para equilibrar los presupuestos del Estado, acosar a los parados con el pretexto de estimular su vuelta al empleo es una opción política de dudosa legitimidad.

5. *Nota metodológica*

Los entrevistados (entrevista abierta, semiestructurada, grabada, transcrita y corregida por cada entrevistador) constituyen una muestra intencional –en absoluto estadísticamente representativa– que pretende reflejar la diversidad de situaciones en que se desenvuelve la experiencia de desempleo. Así pues, entre marzo de 2012 y febrero de 2013 se entrevistó (no solo sobre cuestiones de salud) a jóvenes, adultos y maduros de ambos sexos (véase tabla), trabajadores manuales y empleados, parados de corta y larga duración, de inserción y de exclusión, procedentes del mercado de trabajo primario y secundario, al principio y al final de su vida activa, diferentes niveles de estudios, algunos inmigrantes. La gran mayoría de los entrevistados eran conocidos de conocidos de alguno de los doce entrevistadores, pero también se buscó en algún centro de formación sindical. Quien firma este artículo hizo personalmente nueve entrevistas. La mayoría de las entrevistas duraron algo menos de una hora, algunas fueron demasiado cortas (media hora escasa), pero en no pocos casos el parado se explayó durante más de dos y aun tres horas. En el área metropolitana de Madrid se hicieron 35 entrevistas, en el País Valenciano 30 (casi todas en el área metropolitana de Valencia), en Barcelona 10, en Andalucía 6, en Toledo 5 y en Zaragoza 2.

Distribución de las entrevistas por sexo y edad

Sexo/Edad	18-29	30-50	51 y más	Todos
Hombres	21 (18)	22 (25)	6 (7)	49 (50)
Mujeres	13 (18)	22 (25)	4 (7)	39 (50)
Todos	34 (36)	44 (50)	10 (14)	88 (100)

Entre paréntesis, cuotas inicialmente previstas.

6. Referencias

- Álvarez, J. L., *Desempleo y bienestar psicológico*, Madrid, Siglo XXI de España, 1992.
- y Fraser, C., «The Psychological Impact of Unemployment in Spain», *International Journal of Sociology and Social Policy*, vol. 14, núm. 9 (1994), pp. 1-19.
- Artazcoz, L., Benach, J., Borrell, C. y Cortés, I., «Unemployment and Mental Health: Understanding the Interactions Among Gender, Family Roles and Social Class», *American Journal of Public Health*, vol. 94, núm. 1 (2004), pp. 82-88.
- Blanch, J. M., *Del viejo al nuevo paro. Un análisis psicológico y social*, Barcelona, PPU, 1990.
- Boix, P., «Toxicomanía y salud en tiempos de crisis», *Viento Sur*, núm. 120 (2012), pp. 99-108.
- Buendía, J., *El impacto psicológico del desempleo*, Murcia, Universidad de Murcia, 2010.
- Fagin, L., «Stress y desempleo», *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, vol. VII, núm. 21 (1987), pp. 265-276.
- Gili, M. y otros, «The mental health risks of economic crisis in Spain: evidence from primary care centres, 2006 and 2010», *European Journal of Public Health*, vol. 23, núm. 1 (2013), pp. 103-108.
- Instituto Nacional de Estadística, *Defunciones según la causa de muerte 2012*, Madrid, Instituto Nacional de Estadística, 2014.
- Karsten, P. I. y Moser, K., «Unemployment impairs mental health: Meta-analyses», *Journal of Vocational Behavior*, vol. 74, núm. 3 (2009), pp. 264-282.
- Kessler, R., Turner, C., Blake, J. y House, J. S., «Effects of Unemployment on Health in a Community Survey: Main, Modifying, and Mediating Effects», *Journal of Social Issues*, vol. 44, núm. 4 (1988), pp. 69-85.
- Martikainen, P. T. y Valkonen, T., «Excess mortality of unemployed men and women during a period of rapidly increasing unemployment», *The Lancet*, vol. 348, núm. 9032 (1996), pp. 909-912.
- Stuckler, D., Basu, S., Shurcke, M., Coutts, A. y Mckee, M., «The public health effect of economic crises and alternative policy responses in Europe: an empirical analysis», *The Lancet*, vol. 374, núm. 9686 (2009), pp. 315-323.

- Stuckler, D y Basu, S., *Por qué la austeridad mata. El coste humano de las políticas de recorte*, Madrid, Taurus, 2013.
- Warr, P., *Work, Unemployment and Mental Health*, Oxford, Oxford University Press, 1987.
- World Health Organization, *Impact of economic crises on mental health*, Copenhagen, World Health Organization, Regional Office for Europe, 2011.
- *Review of social determinants and the health divide in the WHO European Region: final report*, Copenhagen, World Health Organization, Regional Office for Europe, 2013.