

Medio: Border Periodismo

Fecha: abril de 2016

Link: <http://www.mariajuliaolivan.com.ar/2016/04/08/ajuste-como-desafiar-el-miedo-al-desempleo/>

Ajuste: Cómo desafiar el miedo al desempleo?



Como un viento. Eso mismo: como un viento helado que sopla acá, allá y más allá también, y que aún cuando parezca ensañarse con algunos lugares en particular (tal ministerio, aquella secretaría), el vendaval de despidos, traslados y retiros voluntarios es bastante más ecuánime y arrecia en todos lados. Y ahí está uno, viendo –y temiendo- cómo cada vez más gente a su alrededor pierde el trabajo. ¿Un dato mínimo? En los últimos diez días recibí cinco pedidos de trabajo por parte de colegas ya desocupados o a punto de perder su empleo. Y de acuerdo a otros colegas de mayor rango y con un puesto fijo en una redacción, a ellos también les llueven (literalmente) los pedidos de “lo que sea”.

Y el miedo está, claro, en el aire. Según explica Mirtha Dall'Ochio, psicóloga cognitiva especializada en stress y directora de Sincronía, *“esta situación dispara –por su misma condición de cambio no deseado- una situación de stress aumentado que se traduce en cambios químicos que dan lugar a dos respuestas básicas. La primera tiene que ver con el temor porque se trata de un cambio vivido como una amenaza. La segunda tiene que ver con el eje del enojo. Nos volvemos irritables y paranoides, porque en este contexto los demás comienzan a ser tomados como potenciales enemigos”*, precisa.

Lo inquietante es que este proceso – tan siniestramente parecido al Juego de la Silla- no se limita ni con mucho al ámbito estatal. Muy por el contrario, también las empresas privadas acusan el impacto de la inflación, el alza de los servicios y la caída en la demanda, y entran sin más en su propio sistema de recorte. ¿Otro dato? En varios de los medios de mayor circulación hubo ya desde retiros voluntarios hasta corte en las colaboraciones. *“Ahora se hace todo pero desde acá y con la gente que haya en la redacción”*, avisaron las autoridades de cada publicación.

En la última semana de marzo fueron cuatro los ministerios en shock por la oleada de telegramas y rumores de despido, incluyendo- valga la ironía- el de Trabajo y Seguridad Social. Allí, unos 400 empleados ocuparon el hall y hubo asambleas, frente al dato de que serían despedidos cerca de 1.000 contratados. Y allí, como en tantas otras dependencias estatales, el ambiente se ha vuelto irrespirable. ¿Quiénes se van a quedar? ¿A quiénes les van a pedir que se vayan? ¿Cuándo? Y todo esto, convengamos, alcanza para alterar los nervios de cualquiera y contagiar alrededor ese clima de tensión y de miedo. ¿Qué si el despido de otros afecta a quienes aun no lo hayan sufrido en carne propia? Sin dudas. Así de hecho lo confirma Dall'Ochio, quien destaca esa suerte de carácter anticipatorio de estas situaciones de stress laboral. *“A menudo, por ejemplo, como me siento amenazado tengo malas contestaciones, modales bruscos y poca paciencia.*

Se da una primitivización del trato y todo se tiñe de urgencia y falta de cortesía. Para peor, como me siento observado y evaluado, la tensión no cesa y además me lleva a dejar de colaborar con los otros a los que, de repente, puedo comenzar a ver como rivales o potenciales reemplazantes.

En este sentido, también la psicoanalista Adriana Guraieb, miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA), advierte sobre el poder arrasador del despido (y de la amenaza o sospecha de despido) sobre nuestra psiquis. Así, señala que **“una de las situaciones más perturbadoras que puede sucederle a un adulto es la pérdida laboral**. La persona que se queda sin trabajo, sufre una pérdida y como tal adviene un proceso de duelo porque hay dolor, angustia, desasosiego, y tiene que aprender a vivir con ese dolor, al menos hasta que se vaya recuperando y surja otra posibilidad de encuentro laboral”.

Es justamente intuyendo esa desolación y eso tan lesivo que puede cruzarse en nuestro camino que –apenas las alarmas de despido comenzaron a sonar- muchos de nosotros entramos en estado de alerta. A muchos, se les cerró el estómago. A otros, se les disparó el corazón, o la presión sanguínea. **“Otra cosa que también suele darse es el cambio en el modo de comer y las alteraciones a la hora del descanso, porque como se está en alerta ese estado no se abandona por más que las horas pasen”**, precisa la especialista. Ahora bien, ¿qué es lo que realmente podemos hacer en el “mientras tanto”, hasta que todo aclare y por fin sepamos si hemos conservado nuestro empleo o somos uno más entre los miles de desocupados? Para Dall’Ochio, y por quimérico que pueda parecer, el primer paso es tratar de serenarse. ¿La razón? **“Por más que la situación sea tensionante y uno tenga los nervios de punta, hay que tratar de calmarse para poder pensar**. Y también hay que poner las cosas en perspectiva, porque los cambios –incluso los inesperados- son parte de la vida de todos y también a nosotros nos

puede llegar a pasar eso que pensamos que nunca nos iba a suceder”, explica.

“Como segunda medida, la clave es salir de la pasividad y de la queja, porque eso nos coloca en un lugar de indefensión y de quietud que no sirve. Así, además de seguir haciendo mi trabajo con eficiencia tengo que tratar de ver qué es lo que se va a hacer como grupo. No hay que aislarse, hay que conversar con los demás para calmarnos y sentirnos acompañados y también para coordinar acciones. Si va a hacer una demanda colectiva o una marcha de reclamo, habrá que estar ahí”.

¿Otro dato a tener en cuenta? Si, como explican las especialistas, este tipo de episodios alteran la química de tu cuerpo y distorsionan tus percepciones (por ejemplo, es muy probable que vivas en guardia y reacciones mal ante cualquier comentario, por inocente que sea), tratá de regular tus ataques de ira. Dentro de lo posible, armate varias pausas a lo largo de la jornada así sólo sea para mirar por la ventana, tomarte un café o chatear con una amiga.

*“También es clave no caer en la manía”, alerta Dall Ochio. Esto es, no volverse monotemático ni comenzar, por ejemplo, a trabajar como locos sólo para evitar un despido que, llegado el caso, de todos modos no podremos impedir. Una situación como ésta es, convengamos, una experiencia espantosa. Pero como coinciden en señalar las especialistas, el despido es también un escenario posible para el que debemos estar preparados. Si le puede pasar a cualquiera, ese “cualquiera” puedo ser mañana yo. Y lo central es que sepa que también eso va a pasar. **“Lo único permanente en nuestras vidas es la impermanencia, y cuanto más rápido lo entendamos, mejor preparados vamos a estar para enfrentar lo que sea”**, asegura.*