

OPINIÓN

## *El grupo*

Un documental muestra qué ocurre cuando un colectivo de parados de larga duración logra romper el círculo de depresión y aislamiento para constituir un grupo de ayuda mutua



**MILAGROS  
PÉREZ  
OLIVA**

20 MAR 2016 - 00:00 CET

Conforme van pasando los días, la autoestima se va hundiendo. Estar en una situación de paro prologado, especialmente a partir de cierta edad, acaba haciendo mella no solo en la salud física, como comprueban los médicos de familia cada día, sino también en el plano psicológico. Esto es algo que Josep Moya, fundador del Observatori de Salut Mental de Catalunya, ha podido constatar en su larga trayectoria como psiquiatra. Esa experiencia, y la evidencia empírica del estudio que dirigió sobre el impacto de la crisis en la salud mental de la población, le llevaron a impulsar una iniciativa que ha permitido demostrar que compartir, salir del aislamiento y participar en la vida colectiva mejora la salud de las personas en paro.

La experiencia ha hecho camino y de ella ha surgido un documental dirigido por Gustavo Vizoso. Se titula *El Grup* y tiene como protagonistas a los parados del barrio de Sant Antoni de Barcelona que acudieron a la llamada de los servicios sociales para participar en la experiencia grupal impulsada por Josep Moya. Tras las cinco sesiones previstas, se establecieron tales vínculos entre ellos que decidieron formar un grupo de ayuda mutua bajo el paraguas de la asociación de vecinos. La semilla ha germinado y ahora existen iniciativas parecidas en otros barrios.

Las sesiones del grupo recuerdan mucho aquellas experiencias alfabetizadoras del pedagogo brasileño Paulo Freire, que al enseñar a leer enseñaba también a pensar y a observar el mundo a partir de la propia realidad. Basado en un método de discusión grupal, la pedagogía del oprimido de Paulo Freire se convirtió en la pedagogía de la esperanza, porque quienes aprendían con ella, no solo recuperaban la dignidad sino la fuerza para transformar esa misma realidad.

El trabajo es mucho más que el medio para ganarse la vida. Es el principal engarce con la colectividad. Del trabajo pende casi todo lo demás. En este contexto, perder el empleo supone una pérdida que, como explican quienes la sufren, deja heridas muy profundas. Y no es solo por las consecuencias materiales, sino por su devastador efecto que tiene sobre la percepción de la propia valía. Al principio es relativamente fácil mantener la esperanza, pero cuando pasan los meses, los años, sin encontrar un nuevo trabajo, todo cambia de sentido.

Poco a poco, la falta de actividad o lo que es peor, la hiperactividad inútil que consiste en deambular dejando currículos que irán a la papelera, va haciendo mella. Se convierten en apatía o en frustración. La sensación de inutilidad, de fracaso, se abre paso, hasta acabar incubando un estado crónico de desesperanza. Este es el círculo vicioso que los protagonistas describen y que se va tragando las relaciones sociales. Romper esa dinámica exige, en primer lugar, romper el aislamiento. Ese fue el primer logro del grupo, a partir del cual lograron fuerzas para abordar los demás. Se reforzaron mutuamente, algunos pudieron dejar los antidepresivos, otros proseguir los estudios y algunos hasta encontrar trabajo. Precario, pero trabajo.

Recuperaron la esperanza. Al menos los que aparecen en el documental, porque caer en el paro prolongado es como hundirse en una cisterna de agua, de manera que cuanto más abajo se cae, más fuerza se necesita para volver a la superficie. Y no todos están en condiciones siquiera de intentarlo, como explica la asistente social, cuya luminosa figura nos hace caer en la cuenta del importante papel que tienen en la vida de los demás esos profesionales que no se limitan a ejercer su trabajo de forma rutinaria, sino que se comprometen a fondo con lo que hacen. Explica que para formar el grupo de ayuda mutua se hizo una selección previa. Algunos parados fueron descartados para esta experiencia porque su situación mental era en ese momento tan devastadora, que ni siquiera podían beneficiarse de la dinámica de grupo.

No es casualidad que durante la crisis se haya disparado la venta de antidepresivos y ansiolíticos. El miedo a no tener un futuro se paga con crisis de angustia y depresiones. La falta crónica de esperanza lleva al aislamiento, la incapacidad para disfrutar y la pasividad. Compartir el dolor es el primer paso para desprenderse del sentimiento de culpa y recuperar la iniciativa. Compartir con otros los miedos, las

dudas, las frustraciones, permite reforzarse mutuamente y mirar de otra manera la realidad. En grupo es más fácil abordar el porqué de las cosas e identificar mejor las causas y los verdaderos culpables de una crisis que ha privado a tanta gente del derecho al trabajo.

---

**ARCHIVADO EN:**