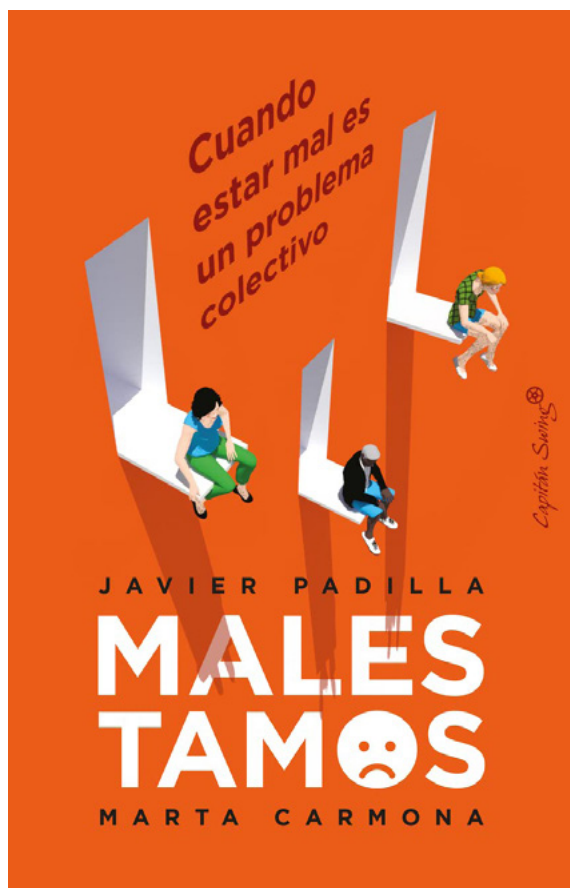


Padilla, J. y Carmona, M. (2022). *Malestamos. Cuando estar mal es un problema colectivo*. Capitan Swing Libros, S.L. 102 páginas.

Ana García-Mina Freire

Departamento de Psicología. Universidad Pontificia Comillas.



“La realidad nos ha olvidado y lo malo es que uno no se muere de eso” con esta sugerente cita de Alejandra Pizarnik, Javier Padilla (médico de familia) y Marta Carmona (psiquiatra) nos presentan “Malestamos”, un ensayo dedicado a “cuando estar mal es un problema colectivo”.

En un momento en el que cada vez más la salud mental está en boca de todos, Padilla y Carmona nos invitan a tomar perspectiva, a salirnos de narrativas mediáticas, más cosméticas que transformadoras, y a dejarnos cuestionar por ese malestar que atraviesa nuestras vidas y al que nadie es ajeno. Un malestar que tiene mucho de singular y biográfico como también de expresión de las condiciones estructurales, socioambientales, económicas y políticas inherentes a nuestro desigual orden social.

A través de los 7 capítulos que componen este ensayo, nos aproximan al sufrimiento psíquico desde una mirada extradiagnóstica, evitando caer en un análisis unidimensional y unifactorial del padecimiento humano. Su propósito es ayudarnos a que adoptemos una mirada abierta, amplia, holística que nos ayude a entender el alcance de los determinantes sociales de la salud mental sin obviar el papel que asimismo tiene la biografía y las condiciones individuales. Y para ello, elegirán protagonista de su reflexión ese sentir emocional, que como ellos lúcidamente señalan, está en la frontera entre la enfermedad y la salud. Ese *malestar* en el que confluyen vivencias tan diversas

como la desesperanza, la tristeza, el cansancio, la falta de expectativas; el estrés, las dificultades, la angustia, el fracaso; la falta de sentido, la incertidumbre ante el mañana, la añoranza de un pasado que se prometía pero que no termina de llegar, junto con ese no saber cuándo este “estar mal” algún día se acabará.

Su reflexión está estructurada en tres partes. En primer lugar, a la par que realizan una radiografía existencial del malestar, nos plantean la necesidad de extraer este sufrimiento psíquico de los denominados “problemas

Ana García-Mina Freire  [0000-0001-6698-6499](https://orcid.org/0000-0001-6698-6499)



Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND.

de salud mental” para desde una perspectiva más integral e integradora ahondar sobre las condiciones individuales, estructurales, sociales y políticas que lo generan, mantienen y potencian. Para Padilla y Carmona, el malestar es la huella que deja sobre los sujetos individuales y colectivos la organización social, económica y política inherente en nuestra sociedad, de ahí que su interpretación y erradicación no pueda limitarse a un abordaje individual.

Analizar el malestar desde una única perspectiva epistemológica tiene el gran peligro de contribuir a su legitimación. Por ello, la segunda parte de su libro, la dedicarán a identificar algunos de los falsos dilemas en los que podemos caer cuando reflexionamos sobre el padecimiento psíquico de manera binaria. Nos advertirán del error de conceptualizar el malestar sólo desde lo biológico o desde lo social; desde lo individual o desde lo colectivo; falsos dilemas que nos puedan llevar a creer que la responsabilidad para su resolución recae sólo en uno mismo o únicamente en los demás; creyendo que lo que no necesitamos es un terapeuta sino un sindicato o viceversa...

Como nos recuerdan los existencialistas, “la existencia precede a la esencia”, somos “seres-en-el mundo”, las fronteras entre lo individual y lo colectivo están mucho más difuminadas... Nuestro contexto vital, social, económico, político, ambiental conforman nuestras identidades individuales y colectivas... Por lo que nuestro compromiso como profesionales de la salud necesariamente también lleva consigo nuestra responsabilidad en tanto ciudadanas y ciudadanos.

Así lo creen Padilla y Carmona y así lo reflejan a lo largo de todo su ensayo y en especial en la tercera parte del libro en la que señalan una serie de elementos básicos para avanzar hacia una sociedad menos generadora de malestar que nos ayude a vivir mejor: 1) el igualitarismo, 2) unas estructuras sociales que posibiliten otra forma de relacionarnos, 3) el fomento del arraigo como elemento de seguridad y certeza y 4) la supresión de la división sexual del trabajo. En esta propuesta, resulta muy interesante la manera en que incorporan las dimensiones planteadas por la filósofa Nancy Fraser sobre la injusticia social en el análisis de los determinantes sociales en la salud mental.

Expresaba Lucien Freud que cuando pintaba, su intención era “provocar sensaciones al ofrecer una intensificación de la realidad”. Agradezco a Javier Padilla y Marta Carmona el que así lo hayan hecho al visibilizar el sufrimiento psíquico politizando su naturaleza íntima e intensificando su carácter colectivo. Conforme leía su ensayo, me venían a la mente libros como “la personalidad neurótica de nuestro tiempo”, “el segundo sexo”, “la mística de la feminidad”, “el feminismo espontáneo de la histeria” o “el malestar de las mujeres”. Libros que fueron para mí un revulsivo y una invitación para desde un nosotros, cuestionar nuestras condiciones de vida y plantearnos que para vivir mejor necesitamos que el bien común vertebré nuestros análisis y oriente nuestras intervenciones desde un co-cuidado en el que la desigualdad no es una opción.