

ANTONIO SÁNCHEZ ANTILLÓN / docente investigador del Departamento de Psicología, Educación y Salud del ITESO

# El trabajo y la salud mental

El refrán popular “el trabajo dignifica” contrasta con la etimología *tripaliāre*, que significa “torturar”. Esta aporía de la palabra “trabajo” se plantea desde la salud mental alrededor de las siguientes preguntas: ¿el trabajo, además de ser útil, es precursor de una vida sana? ¿En qué momento este deja de dignificar a la persona y es precursor de enfermedad? El objetivo de este texto es discurrir alrededor de esas dos preguntas.

Con el propósito de clarificar el sentido de las palabras, se entiende “trabajo” como todo esfuerzo y ejercicio mental o físico que se realiza en búsqueda de alguna meta. Por su parte, se comprende “salud mental”, más allá de una perspectiva médica y en sintonía con la ética, como la búsqueda del buen vivir.

La salud mental, concebida como la higiene de la psique, implica la corporeidad, como ya refiere el lema antiguo “mente sana en cuerpo sano”. Esta idea es abordada por Platón en el diálogo del *Cármides* y sugiere que la verdadera sabiduría y la salud mental requieren un equilibrio integral que involucra tanto el bienestar físico como el intelectual. Esta perspectiva se relaciona con el concepto de *holon*, en el que cada parte —cuerpo y mente— es vista como un todo interdependiente. Bajo esta misma perspectiva, en *El porvenir de una ilusión* Sigmund Freud (1927–1991) afirma que la salud mental se basa en la capacidad de amar y trabajar adecuadamente, y advierte la sintomatología en el nacimiento de la sociedad moderna, a saber, la compulsión al trabajo.<sup>1</sup> Lo que Freud considera adecuado resuena con el criterio que Aristóteles advierte sobre el uso de los bienes y los placeres: el justo medio. Según este principio, la carencia de esfuerzo gestaría indolentes, exceso y vicio. La enfermedad, entendida como padecimiento moral o psíquico, implica una posición ética: el hombre justo se ajusta, el hombre injusto vive desajustado.

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente e integrarse en su entorno”.<sup>2</sup> Esta forma positiva de formular el concepto de salud es diametralmente opuesta al ideal de trabajo del discurso capitalista, en el que la temporalidad existencial se reduce al intercambio monetario (“el tiempo es dinero”) y el imperativo de producción y con-

sumo es el exceso, sin importar que se extinga el bien. Byung-Chul Han (2017) propone que en la actualidad ya no requerimos una sociedad disciplinaria, ya que ejercemos “libremente” el poder de autoexplotarnos.<sup>3</sup> El ideal de consumo y enriquecimiento insensato a costa de todo, incluyendo nuestro bienestar, se ha convertido en un imperativo inconsciente e inercial de goce.

Desde la pandemia se ha evidenciado la importancia del trabajo no solamente para generar ingresos para sobrevivir, sino también por su efecto terapéutico. El trabajo aporta a la vida familiar espacios de oxigenación relacional; necesitamos diversos ámbitos de socialización para gestionar los estados emocionales y las obsesiones. Aunque la salud mental requiere una atención interdisciplinaria, la prevención debe asumirse como una actitud de vida frente al trabajo. Implica contraponer a la moral del consumo y del yo absoluto una ética del compartir y del disfrute, en la que se priorice lo verdaderamente beneficioso sobre los imperativos categóricos de goce que minimizan la significación personal



de la vida. Se trata de promover procesos de subjetivación y gestión colectiva del esfuerzo y el disfrute de los bienes, aceptar el valor de la negatividad de lo real, del límite y del “no todo” y “no siempre”.

Satisfechas las necesidades inmediatas de subsistencia gracias al trabajo, se presenta una disyuntiva: la acumulación irracional o el quehacer contemplativo en la *autopoiesis*. Esto supone aprender a perder el tiempo en el goce sublimatorio, reconocer a los demás como semejantes y no como objetos útiles o competidores de los bienes, y fomentar la *filia* y la sororidad propia de una colectividad humana.

.....

1. Freud, S. (1991). *Sigmund Freud. Obras completas*. Amorrortu Editores. (Obra original publicada en 1927).
2. Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Salud mental*. <https://bit.ly/3ZA8VMm>
3. Han, B.-C. (2017). *La sociedad del cansancio*. Herder.