

Malestares en la cultura contemporánea. Sobre tres ensayos de reciente aparición en el ámbito hispanohablante

Nota crítica a propósito de:

Remedios Zafra (2021). *Frágiles. Cartas sobre la ansiedad y la esperanza en la nueva cultura*. Barcelona: Anagrama.

Javier Padilla y Marta Carmona (2022). *Malestamos. Cuando estar mal es un problema colectivo*. Madrid: Capitán Swing.

Belén Gopegui (2023). *El murmullo. La autoayuda como novela, un caso de confabulación*. Barcelona: Penguin Random House.

María Tocino Rivas

Universidad de Salamanca (España) ✉ 

<https://dx.doi.org/10.5209/ashf.92684>

Recibido: 23/11/2023 / Aceptado: 19/12/2023

ES Resumen. Tras la pandemia de la covid-19, han aparecido en el contexto hispanohablante tres ensayos que abordan la eclosión de problemas de salud mental en el presente: *Frágiles* (2021), de Remedios Zafra, *Malestamos* (2022), de Javier Padilla y Marta Carmona, y *El murmullo* (2023), de Belén Gopegui. A pesar de la disparidad disciplinar y metodológica de sus autores, sus similitudes son significativas; ante todo, contemplan estos «malestares» atendiendo a sus desencadenantes estructurales. Por un lado, plantean este sufrimiento distintivo de nuestra época como vinculado a las narrativas neoliberales de vida y como una «disfuncionalidad funcional» de las lógicas productivas del capitalismo contemporáneo. Por otro, ofrecen razones para la esperanza, que pasan todas ellas por la búsqueda en colectivo de las condiciones y posibilidades de transformación del presente.

Palabras clave: autoayuda; covid-19; género; neoliberalismo; salud mental; trabajo.

ENG Uneasiness in contemporary culture. On three recently published essays in the Spanish-speaking world

Abstract. Following the covid-19 pandemic, three essays that address the current emergence of mental health problems have been published in the Spanish-speaking context: *Frágiles* (2021), by Remedios Zafra, *Malestamos* (2022), by Javier Padilla and Marta Carmona, and *El murmullo* (2023), by Belén Gopegui. Despite the disciplinary and methodological disparity of their authors, their similarities are meaningful; first and foremost, they consider these «uneasiness» regarding their structural triggers. On the one hand, they see this distinctive suffering of our time as linked to neoliberal narratives of life and as a «functional dysfunctionality» of the productive logics of contemporary capitalism. On the other hand, they offer reasons for hope, all of which involve a collective search for the conditions and possibilities of transforming the present.

Keywords: Self-Help; Covid-19; Gender; Neoliberalism; Mental Health; Work

Sumario. 1. Introducción: tres textos sobre el malestar contemporáneo. 2. «Cuando estar mal es un problema colectivo». 3. Algunas propuestas en torno al malestar. 4. Referencias bibliográficas.

Cómo citar: Tocino Rivas, M. (2024). Malestares en la cultura contemporánea. Sobre tres ensayos de reciente aparición en el ámbito hispanohablante. *Anales del Seminario de Historia de la Filosofía*, 42(2), 487-491. <https://dx.doi.org/10.5209/ashf.92684>

Fuentes de financiación. Esta investigación se enmarca en el proyecto de investigación «Herramientas conceptuales del futuro inmediato: por una subjetividad sostenible» (PID2020-113413RB-C32), financiado por la Agencia Estatal de Investigación y el Ministerio de Ciencia e Innovación, y en el trabajo del GIR «Jano. Grupo de Historia de la Filosofía y Ontología Crítica», de la Universidad de Salamanca (España).

1. Introducción: tres textos sobre el malestar contemporáneo

A la reciente irrupción de la salud mental en el discurso público ha seguido su rápida transformación en un elemento al margen del cual es ya difícil imaginar el presente. Son hoy numerosos los ensayos que abordan esta eclosión del sufrimiento psíquico en el imaginario colectivo y que persiguen –más allá de los mensajes simplificadores de la también creciente literatura de autoayuda– dotarlo de un sentido que no solo arraigue en las biografías individuales, sino también en lo económico, lo social y lo político. Ya sea buscando sus causas en la precarización de las condiciones de vida, en la ideología neoliberal del «empresario de sí mismo» o en eso que Mark Fisher llamó con acierto la «cancelación del futuro»¹, o hallando sus consecuencias más inmediatas en el incremento desbocado del consumo de psicofármacos², el eco de estas reflexiones no ha dejado de aumentar a lo largo de la última década.

En esta línea han aparecido en el ámbito editorial de nuestro país tres ensayos que albergan importantes similitudes entre sí: *Frágiles* (2021), de Remedios Zafra, *Malestamos* (2022), de Javier Padilla y Marta Carmona, y *El murmullo* (2023), de Belén Gopegui. La más elocuente es, sin duda, que todos han sido publicados tras la reciente pandemia. Y es que hoy se puede afirmar que la covid-19 ha sido un revulsivo que ha sacado a la luz este malestar, que ya estaba ahí, pero cuya intensidad y visibilidad se han multiplicado desde entonces más rápidamente si cabe. De hecho, los tres textos subrayan su carácter de *hijos de la pandemia*, de la «antes-ausencia-ahora-ubicuidad del padecimiento psíquico»³ y de la «fragilidad»⁴ consustancial a la vida humana que la covid-19 ha puesto de manifiesto. Incluso Gopegui, cuyo ensayo es una reescritura de su tesis doctoral, defendida en 2019, recoge en la nota que abre el texto cómo el año siguiente «nos tragó, con una pandemia que soplaba sobre un mundo desigual, multiplicaba el dolor y hacía aflorar el problema de lo que ha dado en llamarse salud mental»⁵.

Dentro de este mismo horizonte, es tal la disparidad en la procedencia biográfica y disciplinar de los autores que el resultado son tres textos extraordinariamente singulares, difícilmente reducibles a su común denominador. *Frágiles* es un compendio

epistolar que surge de la experiencia individual de su autora, Remedios Zafra, trabajadora creativa, profesora universitaria de filosofía, concededora de primera mano de la ansiedad y mujer con discapacidad, por este u otro orden. Padilla y Carmona, autores de *Malestamos*, son sanitarios y profesionales de la salud mental que escriben contra el paradigma medicalizado e individualizado que domina en su ámbito de trabajo. Y, por último, la escritora Belén Gopegui se pregunta en su tesis/ensayo por los presupuestos narrativos (*qué se cuenta, a quién o a quiénes se cuenta y quién cuenta*) que subyacen a la literatura de autoayuda, cuyo éxito vincula al sufrimiento que atraviesa las vidas en el presente.

Con todo, el propósito de esta nota crítica es abordar conjuntamente los tres ensayos, estableciendo un relato de continuidad entre sus múltiples divergencias para mostrar aquello que les es común: su intento de replantear la actual crisis de salud mental en términos estructurales, vinculándola particularmente con las formas productivas que se asocian al capitalismo contemporáneo. Esto supondrá interpretarlos como un síntoma del propio malestar que analizan: la aparición sucesiva de estos ensayos en nuestro contexto y en el pasado más inmediato da muestra de la necesidad de análisis que doten al sufrimiento de sentido y de propuestas que no se queden en el simple diagnóstico. Así, explorar los rasgos comunes a estas obras supondrá no solo aproximarse a su objeto de estudio desde la óptica que comparten, sino buscar en ellos respuestas que se traduzcan en otras formas posibles de afrontar el malestar.

2. «Cuando estar mal es un problema colectivo»

El abordaje dominante entre la mayoría de los profesionales de la salud mental responde a un paradigma medicalizado e individualizado, que sitúa la fuente del sufrimiento en las biografías personales y que defiende la terapia, los psicofármacos, o una combinación de ambos, como solución a los problemas que aquejan al yo contemporáneo. Podría decirse que este es asimismo el enfoque de la literatura de autoayuda tal cual la analiza Belén Gopegui, quien en su texto se propone «abordar el largo trecho que media entre acudir a un libro de autoayuda y organizarse»⁶. Tomando los libros de autoayuda «como ficciones, sobre personajes que aconsejan y exhortan» «atendiendo a un régimen distinto al de lo verdadero y lo falso»⁷, se pregunta por el tipo de relación con el sufrimiento y con sus desencadenantes que legitima este género.

Gopegui concluye que «la mayoría de los textos, aun si incorporan la crítica a algunos presupuestos culturales, trabajan dentro de los marcos de reproducción de valores, normas y mecanismos hegemónicos, y su propósito es ayudar a sobrevivir en este mundo, en una adaptación que es difícil deslindar del sometimiento»⁸. Dicho brevemente, la literatura de autoayuda alienta la búsqueda de soluciones individuales desde las premisas de los mismos problemas

¹ Cfr. Javier López Alós (2019). *Crítica de la razón precaria. La vida intelectual ante la obligación de lo extraordinario*. Madrid: Los Libros de la Catarata; Ángeles Maestro et al. (2017). *Salud mental y capitalismo*. Madrid: Cisma; Anne Helen Petersen (2021). *No puedo más. Cómo se convirtieron los millennials en la generación quemada*. Madrid: Capitán Swing; Olivia Sudjic (2019). *Expuesta. Un ensayo sobre la epidemia de la ansiedad*. Barcelona: Alpha Decay; Remedios Zafra (2017). *El entusiasmo. Precariedad y trabajo creativo en la era digital*. Barcelona: Anagrama.

² Cfr. James Davies (2022). *Sedados. Cómo el capitalismo moderno creó la crisis de salud mental*. Madrid: Capitán Swing; Robert Whitaker (2015). *Anatomía de una epidemia. Medicamentos psiquiátricos y el asombroso aumento de las enfermedades mentales*. Madrid: Capitán Swing.

³ Javier Padilla y Marta Carmona (2022). *Malestamos. Cuando estar mal es un problema colectivo*. Madrid: Capitán Swing, p. 10.

⁴ Belén Gopegui (2023). *El murmullo. La autoayuda como novela, un caso de confabulación*. Barcelona: Penguin Random House, p. 12.

⁵ *Ibid.*, p. 13.

⁶ *Ibid.*, p. 34.

⁷ *Ibid.*, p. 37

⁸ *Ibid.*, p. 56.

que originan el sufrimiento. Lo cuestionable, por tanto, no reside nunca en factores externos y de carácter estructural, sino en el modo en que el sujeto gestiona internamente su malestar. Desde esta mirada, la autoayuda se dirige a un «tú individual»⁹, que busca el alivio de sus angustias a través de la interiorización de los conflictos de la vida cotidiana. A ello hay que añadir que las soluciones que propone se basan en la puesta a competir de las subjetividades y temperamentos, que devienen en este contexto mercancías capitalizables. En definitiva, la autoayuda es, de acuerdo con el análisis de Gopegui, una respuesta que rehúye lo colectivo ante la «quiebra generalizada de una sociedad que no es capaz de compensar, ni de forma material, ni con otro tipo de redes de apoyo, el deterioro que ella misma ha provocado»¹⁰.

Para contestar a esta cosmovisión individualizante la escritora propone reconceptualizar la categoría de «enfermedad mental», afirmando que los padecimientos que hoy se agrupan mayoritariamente bajo este género «son procesos nacidos de la actividad humana y de las relaciones de poder»¹¹. Desde este interés despatologizador, codifica los problemas de salud mental más extendidos en la actualidad con la expresión «desesperación silenciosa leve», que describe el agotamiento, la tristeza y el desánimo cotidianos que se extienden sigilosamente por las vidas contemporáneas, como una «neblina blanca [que] acampa en nuestra vida, está ahí cuando amanece, sigue durante el día y tampoco se va al anochecer»¹². Es precisamente esta misma intención la que mueve a Padilla y a Carmona a hablar de «malestares», y no de «problemas de salud mental», para referirse a «una sociedad que habla de salud mental pero que en realidad está hablando de un conjunto de conceptos entremezclados: desesperanza, cansancio, falta de expectativas, estrés, preocupación y dificultad para saber cuándo se acabará ese sentimiento»¹³. Los autores distinguen entre los problemas psicológicos graves –que no se han visto beneficiados por la amplificación mediática de los mensajes sobre la salud mental, puesto que no generan tanta identificación– y el *malestar* entendido como un sentimiento de época que se ha generalizado hasta convertirse en la «nueva normalidad».

Y es que despatologizar implica *normalizar* aquello que nos sucede, al igual que desnaturalizar el sufrimiento, arrancarlo de su invisibilidad cotidiana, supone, paradójicamente, entenderlo como una expresión de *normalidad*. «El malestar no sería, por lo tanto, una disfunción del capitalismo tardío, sino una consecuencia lógica de su normal –y socialmente disfuncional– desempeño»¹⁴. La crisis económica, ecológica y de cuidados, el capitalismo de la vigilancia, la precariedad y la inestabilidad laboral, y el modelo de subjetividad aparejado a las sociedades del rendimiento, junto con la falta de esperanzas verosímiles de transformación con la que todo ello es vivido, apuntan directamente a un modelo productivo en el que lo extraordinario es *estar bien*. Como

muestra Remedios Zafra en la cuarta parte de su ensayo, titulada «Cartas desde el cuerpo adjunto (frágiles y productivos)», el trabajo nos enferma, física y psicológicamente. Si bien en su relato en primera persona se entremezclan distintas formas de padecimiento, Zafra enfatiza cómo la ansiedad se ha convertido en la principal manifestación psicósomática de la cultura contemporánea del trabajo. Una ansiedad que ya no solo cabe entender como respuesta puntual ante una amenaza, sino más bien como un estado de alerta permanente sin origen claramente identificable:

el malestar entendido como la conciencia incómoda ante las dificultades y riesgos es valioso. Cosa distinta es cuando el malestar se asienta como *estado* y no como *respuesta*. Es decir, cuando la inquietud e inseguridad se acomodan en las vidas normalizando la *ansiedad*. Porque no sé cómo lo verá usted, pero a mí me llama la atención que la ansiedad de ahora esté motivada no solo por lo que asusta sino, muy especialmente, por el exceso de focos y luces con que se proponen en nuestra cultura los deseos y aspiraciones. Ansiedad entonces para mantener los ritmos de producción, ansiedad para responder a las demandas que sobre nosotros se proyectan¹⁵.

Esta ansiedad que todo lo domina afecta especialmente a los trabajadores del conocimiento, y tiene que ver con la aparición de un paradigma laboral que se ha instalado en las décadas más recientes y se ha apuntalado tras la pandemia. Para describir las nuevas subjetividades que origina, Zafra acuña la expresión «vidas-trabajo», que son «vidas y trabajos tan entreverados que nos cuesta diferenciar dónde empiezan y dónde terminan»¹⁶. En la línea de los análisis de los autores italianos del biocapitalismo¹⁷, la existencia contemporánea se funde con el trabajo en un modelo que acaba definitivamente con los dualismos que organizaban la modernidad fordista (producción/reproducción, hogar/lugar de trabajo, tiempo de ocio/tiempo de trabajo, etc.). El trabajo posfordista se desborda hacia la vida cotidiana en un continuo de actividades que implican la puesta a producir de la subjetividad al completo y que absorben crecientemente espacios y tiempos de la vida íntima.

La autoexplotación es el sello distintivo de esta nueva cultura laboral; la interiorización de los mandatos de productividad incesante, que ahora además debe prorrogarse más allá de los momentos formalmente reconocidos como «trabajo». El trabajo –especialmente en sus vertientes intelectual y creativa– se encuentra así «apretado de tareas burocráticas, competitivas y de autopromoción que se derraman y extienden, ansiosas, a los tiempos propios, dificultando la posibilidad de trabajar con concentración y autonomía en la que supuestamente era la

⁹ *Ibid.*, pp. 123ss.

¹⁰ *Ibid.*, p. 173.

¹¹ *Ibid.*, p. 110.

¹² *Ibid.*, p. 205.

¹³ Padilla y Carmona, *op. cit.*, p. 12.

¹⁴ *Ibid.*, pp. 30-31.

¹⁵ Remedios Zafra (2021). *Frágiles. Cartas sobre la ansiedad y la esperanza en la nueva cultura*. Barcelona: Anagrama, p. 264.

¹⁶ *Ibid.*, p. 25.

¹⁷ Cfr. Vanni Codeluppi (2008). *Il biocapitalismo. Verso lo sfruttamento integrale di corpi, cervelli ed emozioni*. Turin: Bollati Boringhieri.

base intelectual o creativa de dicho empleo»¹⁸. Para la autora, y siempre desde su propia narrativa, estos imperativos de rendimiento y visibilidad permanentes, que no conocen el tiempo dedicado al ocio, a los cuidados o al descanso, se manifiestan paradigmáticamente en el ámbito académico. Ahogados por la burocracia, la precariedad, la exposición constante y un modelo de acceso y promoción hipercompetitivo, los profesores e investigadores universitarios son uno de los colectivos que experimentan más claramente en sus propias carnes estas vidas-trabajo atravesadas por la ansiedad. La consecuencia lógica de este paradigma es una irremediable depauperación del trabajo intelectual y creativo, que facilita la supervivencia de los más adaptados a sus lógicas acumulativas, y penaliza la problematización y el pensamiento crítico, que «exigiría[n] sombras, omisión, decisión, conflicto, es decir, más tiempo»¹⁹.

No por casualidad, para Zafra, esta autoexplotación alberga un paralelismo con la racionalidad a través de la cual se imponen los imperativos patriarcales, en tanto que «con rotundidad también están ahí las formas que tradicionalmente han predicado y convertido a las mujeres en mantenedoras de su propia subordinación, reproduciendo y vigilando las normas de un sistema que las oprimía»²⁰. Al margen de esta sugerente analogía, lo cierto es que un último aspecto en el que coinciden los textos que aquí se abordan es en considerar el género como uno de los grandes ejes de desigualdad en el reparto del malestar contemporáneo. La distribución asimétrica de los cuidados, las violencias de todo tipo (físicas, psicológicas, sexuales, económicas, etc.), así como la precariedad e inestabilidad laboral, condiciones todas ellas que afectan especialmente a las mujeres, son responsables de los datos que las revelan como más vulnerables ante los problemas de salud mental²¹. Para Padilla y Carmona, la división sexual del trabajo y la doble carga laboral son el principal desencadenante de las superiores tasas de ansiedad y depresión en mujeres. Ante este escenario, defienden «la corresponsabilidad en las tareas de cuidados (en las prácticas, y también en su planificación, obviamente), [que] redundaría en una mejora de la vida no solo de quienes a día de hoy cargan con el mayor peso de los cuidados formales e informales, sino también de quienes ocupan el rol de incompañerencia en esas tareas»²². Diagnóstico y propuesta van de la mano en los tres ensayos, bajo la conciencia de que pensar el presente es asimismo pensar en sus condiciones y posibilidades de transformación.

3. Algunas propuestas en torno al malestar

Elda es madre soltera y no encuentra trabajo tras toparse con innumerables trabas para volver al suyo después de una excedencia voluntaria. Alfonso está separado y es sanitario en paro, con un largo historial de trabajo en clínicas privadas que vulneran los derechos laborales y que comparten listas negras de

empleados *excesivamente* reivindicativos. Son los dos personajes que Gopegui dibuja como protagonistas –y al mismo tiempo como destinatarios– de la segunda parte de su ensayo, un «manual de uso» destinado a tratar la desesperación silenciosa leve, que en realidad fue publicado en 2020 de forma independiente como un contramanual de autoayuda, firmado entonces por la agrupación «Un pie en el estribo». Ya en el interior de la ficción que relata, Elda y Alfonso empiezan a salir de sus propias encrucijadas a través de lo que Gopegui llama la «con-fabulación», es decir, tratando de «ponerse de acuerdo con otras personas, recurriendo a narraciones compartidas, y unirse para llevar a cabo acciones»²³. Por medio de la organización colectiva, partiendo de sus formas más básicas y cotidianas, sus vidas y otras vidas de su alrededor comienzan a cambiar.

La «socioayuda», el género en el que Gopegui enmarca esta segunda parte de *El murmullo*, sería así un intento de subversión de la literatura de autoayuda; «un texto en el que la dimensión del cambio subjetivo no recaiga sobre el supuesto sujeto aislado y se pongan en cuestión algunos de los presupuestos del género»²⁴. Si la autoayuda elude el reconocimiento de cualquier conflicto fuera del yo individual, la socioayuda plantea que, solo narrándonos colectivamente, como sujetos que se rebelan ante las lógicas fragmentadoras del neoliberalismo, hay esperanza para la transformación de las condiciones que generan el malestar. Precisamente, este es el hilo argumental que conecta las tres obras: si el sufrimiento contemporáneo es un problema de desencadenantes estructurales, cualquier intento de solución individual estará abocado a la frustración y al fracaso. Por el contrario, colectivizar *lo que nos pasa* no solo tiene que ver con «hacernos conscientes de que muchas de las raíces de ese malestar están fuera de nosotros»²⁵, sino, yendo más lejos aún, con buscar en común posibles salidas al malestar.

Zafra encuentra un modelo esperanzador para esta lucha en colectivo en el feminismo que se ha desarrollado en Internet en los últimos años a través de movimientos como el #MeToo o #NiUnaMenos, que han permitido visibilizar muchas violencias que permanecían silenciadas en el ámbito de la intimidad. De nuevo, la autora identifica un paralelismo entre las lógicas del patriarcado y el modelo de autoexplotación neoliberal, o, mejor dicho, en este caso, entre las condiciones de ocultación y las posibilidades de revelación de una y otra forma de sometimiento. Desde la premisa de que «visibilizar lo íntimo nos expone al escrutinio público, pero también nos libera de la coacción», concluye que «[h]ay cosas que nacen de la intimidad y nos pertenecen, pero también las hay que no pueden quedarse dentro, porque si lo hacen nos dañan como individuos y como sujetos políticos»²⁶. Si la violencia es el pilar de muchas intimidades, y permanece encubierta debido a la vergüenza de quienes la padecen –como ha sido históricamente para las mujeres–, sacar a la luz este malestar no es solo una forma de catarsis individual, sino también de crear un relato compartido

¹⁸ Zafra, *op. cit.*, p. 72.

¹⁹ *Ibid.*, p. 89.

²⁰ *Ibid.*, p. 50.

²¹ Amaia Bacigalupe *et al.* (2020). «El género como determinante de la salud mental y su medicalización. Informe SES-PAS 2020». *Gaceta Sanitaria*, 34 (1), pp. 61-67.

²² Padilla y Carmona, *op. cit.*, pp. 85-86.

²³ Gopegui, *op. cit.*, p. 210.

²⁴ *Ibid.*, p. 32.

²⁵ Padilla y Carmona, *op. cit.*, p. 87.

²⁶ Zafra, *op. cit.*, p. 259-260.

que resulte sanador para quienes han vivido esa violencia en silencio y que asimismo permita evitar posibles violencias futuras. Ante las críticas dirigidas a Internet como mero espacio de exhibición y (auto)mercantilización del sujeto, el ciberfeminismo ha sentado un precedente de politización de la vida privada desde un medio cuyas posibilidades de amplificación del mensaje son inagotables y de consecuencias inesperadas.

Para ir cerrando, conviene retomar a Padilla y Carmona, que complejizan aún más el debate al poner en cuestión el mantra, tan extendido hoy, según el cual «no necesitas un psicólogo, necesitas un sindicato». De acuerdo con los autores de *Malestamos*, colectivizar el malestar no significa reducirlo únicamente a sus raíces socioeconómicas y laborales para, acto seguido, tachar el abordaje de los profesionales de la psicología y la psiquiatría de herramienta de legitimación de la racionalidad neoliberal. Del mismo modo, desestiman a aquellos que, ante el sufrimiento, solo saben «recomendar de forma generalizada ir a terapia sin prestar atención a qué genera el malestar ni asumir la problemática laboral –y el resto de las problemáticas estructurales–, dando eso como inmutable e inevitable, y centrando toda la atención en la búsqueda individual de alivio»²⁷. Por el contrario, defienden que el enfoque psicológico y el asociacionismo son dos formas de abordar el sufrimiento psíquico que apuntan a cuestiones diferentes y que, por tanto, no resultan intercambiables: si la terapia funciona a nivel individual y de forma intransferible, el sindicato es un dique de contención colectivo. Entre el individualismo neoliberal que obvia los factores sociolaborales del malestar y la crítica de la terapia como herramienta sancionadora de esos desencadenantes, Padilla y Carmona concluyen que la respuesta es «necesito terapia Y un sindicato»²⁸.

²⁷ Padilla y Carmona, *op. cit.*, p. 55.

²⁸ *Ibid.*, p. 56.

4. Referencias bibliográficas

- Bacigalupe, Amaia; Cabezas, Andrea; Baza Bueno, Mikel y Martín, Unai (2020). «El género como determinante de la salud mental y su medicalización. Informe SESPAS 2020». *Gaceta Sanitaria*, 34 (1), 61-67. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.06.013>.
- Codeluppi, Vanni (2008). *Il biocapitalismo. Verso lo sfruttamento integrale di corpi, cervelli ed emozioni*. Turín: Bollati Boringhieri.
- Davies, James (2022). *Sedados. Cómo el capitalismo moderno creó la crisis de salud mental*. Madrid: Capitán Swing.
- Gopegui, Belén (2023). *El murmullo. La autoayuda como novela, un caso de confabulación*. Barcelona: Penguin Random House.
- López Alós, Javier (2019). *Crítica de la razón precaria. La vida intelectual ante la obligación de lo extraordinario*. Madrid: Los Libros de la Catarata.
- Maestro, Ángeles; González Duro, Enrique; Rendueles, Guillermo; Fernández Liria, Alberto y De la Mata, Iván (2017). *Salud mental y capitalismo*. Madrid: Cisma
- Padilla, Javier y Carmona, Marta (2022). *Malestamos. Cuando estar mal es un problema colectivo*. Madrid: Capitán Swing.
- Petersen, Anne Helen (2021). *No puedo más. Cómo se convirtieron los millennials en la generación quemada*. Madrid: Capitán Swing.
- Sudjic, Olivia (2019). *Expuesta. Un ensayo sobre la epidemia de la ansiedad*. Barcelona: Alpha Decay.
- Whitaker, Robert (2015). *Anatomía de una epidemia. Medicamentos psiquiátricos y el asombroso aumento de las enfermedades mentales*. Madrid: Capitán Swing.
- Zafra, Remedios (2017). *El entusiasmo. Precariedad y trabajo creativo en la era digital*. Barcelona: Anagrama.
- Zafra, Remedios (2021). *Frágiles. Cartas sobre la ansiedad y la esperanza en la nueva cultura*. Barcelona: Anagrama.