

EL ENCUENTRO EN EL ARTE DE LOS DESENCUENTROS

Hola mi querido lector/a, quería acercarme a ti conmemorando un día especial: el Día Mundial de la Salud Mental. Es posible, que ya esto te suene y quieras dejar de leer estas líneas. Pero, sinceramente, quiero que prestes un poco de atención a lo que te quiero transmitir. ¿Por qué no hablar de Salud Mental en un día como hoy? Sí, mi querido amigo/a, puede que estés cansado/a de oír multitud de informaciones y no encuentres cabida en ello, pero la realidad es que, tu salud mental y la de todos, es un derecho necesario.

¿Por qué no luchar por ello? Aunque parezca mentira, podemos ver en nuestro ambiente cercano como, la “indiferencia” y el “pensamiento deconstructivo” hacia la Salud Mental provocan que se relegue a un segundo plano. De hecho, en alguna que otra ocasión, he podido comprobar como la petición de ayuda de un profesional experto se pospone, por el pensamiento tan distorsionado y poco normalizado de la Salud Mental. ¿Es verdad que es solo para locos/as? ¿Es este testimonio de personas concienciadas en Salud Mental solo un simple palabrerío, en su lucha por una utopía de la Salud Mental que nunca conseguirán? ¿Existen solo malos estereotipos en esta sociedad que solo nos tacharán de escarnio por estar pasando por un problema de Salud Mental? Piénsalo bien, ¿jugamos en tonalidades de blanco o negro, sin ver nada más?

Sinceramente, en un día como hoy, es bueno que la “apertura” de nuestra mente, nos permita esbozar la “realidad de un mundo mejor”. Eso, solo es posible, con una perspectiva constructiva de la Salud en todas sus facetas; un compromiso, que nos acerca a las personas y no nos separa o divide, y, con los valores y moral que siempre van de la mano, en nuestra relación con los demás. Sin este cambio en nuestra manera de entender las cosas, difícilmente se conseguirán cambios sociales que ayuden a destinar los recursos necesarios para la Salud Mental. El cambio, por tanto, ¡empieza por ti!

También, quiero invitar a la reflexión con los tópicos más actuales. Temáticas de actualidad, donde la Salud Mental juega un factor muy importante y donde más se hace necesario el derecho por la mejora de las condiciones sociales que nos permitan un mejor bienestar y Salud.

La situación pandémica mundial parece que nos ha puesto en nuestro sitio en materia de Salud. Las medidas de seguridad y el aislamiento han mostrado su arma de doble filo y parece que todo lo relativo a la Salud Mental, se hace necesario. Evidentemente, las consecuencias son visibles: suicidios de jóvenes,

trastornos alimenticios, depresiones, mayores demandas de profesionales, etc. Pero, aún falta mucho por trabajar. ¿Por qué no se da mayor visibilidad al cuidado de la Salud Mental? ¿Por qué no? Es un derecho de todos y todas. No hay más que lucharlo.

Por otra parte, también hemos tenido noticias de la llegada de una “nueva perspectiva de género”. Pero antes de criticarla, ¿te habías parado a pensar en las repercusiones que para la Salud Mental tiene la violencia de género a sus víctimas? Y no solo eso, ¿habías pensado que los ataques de violencia tienen muchas facetas y entre ellas está la encubierta (la que no se ve) y tanto tú, como tus hijos, hijas, amigos, etc., puede ser víctima de ello? La Salud Mental, entra en juego en todo esto. Por tanto, hay que trabajar para que las personas tengan las herramientas para que su calidad de vida mejore incluso con las incertidumbres que presenta la vida.

Por último, debo hablar de la homofobia, racismo y cualquier clase de discriminación ya sea por su condición, raza, sexo o género. Muchos han sido los ataques violentos que históricamente se han hecho a personas por el hecho de ser diferentes, sin pensar en ningún momento en su dignidad como personas y su Salud Mental. De esta manera, sus bienestar han sido mermados por el simple deseo de unos incontrolados.

Mejorar la atención en estos ámbitos, incrementar el número de profesionales que atienden estos casos y la “educación inclusiva” pueden ser opciones. Así como la lucha por la no discriminación e inclusión.

No obstante, la educación juega un papel muy importante. Por tanto, hay que saber entender al otro, empatizar con las problemáticas que pueden afectar a las personas. El prejuicio y la discriminación es un fenómeno que todos tenemos, pero sin el debido respeto y la concienciación, no se lograrían tantos progresos humanos. Mi última reflexión es que cuando veamos a todas aquellas personas que con entusiasmo muestran su mano amable para visibilizar los problemas de Salud Mental, tengamos la mente abierta para descubrir que, sin el trabajo de esos voluntarios, trabajadores, profesionales, etc., las cosas no pintarían tan bien. La realidad no es solo blanco y solo negro, sino que hay caminos que seguir y encontrar. ¡No nos llenemos de ignorancia!... ¡Mañana puedes ser tú!

María del Mar Martínez Casanova