

Asusta ser etiquetado

A veces te rompes.

No solo los cuerpos son vulnerables a los golpes.

La vida, en ocasiones, también te maltrata.

La resiliencia tiene un límite. Y entonces, simplemente, te deshaces.

Por motivos que parecen insignificantes, tu ser dice que no soporta ya más peso.

Cuando comienza, quizás no es más que una sensación de malestar constante.

Algo no va bien, pero no puedes identificar qué.

Una inquietud que te roba la calma, una infelicidad que enturbia incluso los momentos agradables.

Y de pronto, dejas de dormir.

De todas sus manifestaciones, esa es la más cruel: dejas de soñar.

Ya no escapas del malestar.

Al principio, nada te satisface. Todo te irrita.

Y sin darte cuenta, el dolor te construye una coraza.

La piel se vuelve insensible.

Piensas: “¿Qué ha pasado?”.

Tienes un vidrio clavado en la planta del pie, no sabes desde cuándo, pero no duele.

Cocinas, te quemas, y solo lo sabes porque lo ves.

El tacto ya no responde.

Sigues adelante porque te has construido un piloto automático.

¿Cómo explicas a quien no ha pasado por algo así que quieres acabar con tu vida?

Vivir es un instinto, te dicen.

Pero también lo es evitar el sufrimiento.

Imagina una agonía que no cesa, que se hace insoportable y a la que no le ves final.

Eso es un episodio de depresión mayor.

La depresión duele.

Te duele el pecho, la cabeza, el alma.

Te convence de que siempre será así.

Cuando te recuperas, puedes decir con orgullo:

“Sobreviví a mí mismo.”

Pero, en medio del abismo, es impensable.

Nadie puede convencerte de que dejarán de dolerte los golpes mientras estás en plena paliza.

¿Cómo puede ser que te sientas tan mal y no pidas ayuda?

La respuesta es simple: el estigma.

No somos impermeables a los prejuicios sociales.

Nos enseñaron que recibir un diagnóstico de salud mental, o tomar psicofármacos, es cosa de “locos”, de “débiles”.

Y tú no quieres ser “eso”.

Por eso no pides ayuda.

Porque te asusta ser diagnosticado, te asusta ser señalado, te asusta ser **etiquetado**.

Hoy puedo decir que no debería sorprender a nadie:
ninguna persona, independientemente de su formación, oficio o profesión, está libre de
pasar por un problema de salud mental.

Y es que regresar al mundo, una vez roto y etiquetado... asusta.
