

Título: El silencio de la Salud mental

Seudónimo: 13.43.40

Ciclo: Bachillerato

Viernes, 15 de agosto, 22:30, una noche de verano.

Aún recuerdo el olor a tabaco y el vestido negro que llevabas aquel día. ¿Cuántos años tenía, 16? Eran las 22:30 y se veía mucha gente por la calle, pero como no, si era viernes. Siempre lo hablo con mis amigas, pero ¿no te pasa que tienes un día que nunca olvidarás? Yo por eso voy a recordar el mío, y es raro, porque he pasado por el mismo lugar que aquella noche, aunque hay que decir que ahora no me duele pasar por allí, es algo que me marcó mucho, y ahora me siento mejor.

- Ha vuelto a pasar, no puedo soportarlo más, necesito salir de aquí (*me digo a mí misma mientras intento buscar una salida con la mirada perdida y las manos temblorosas*)

Salió de su portal, con las manos en los bolsillos, los cascos puestos y mirando alrededor para evitar que nadie le viese. Se dispuso a ir al parque a tomar el aire y pensar un rato en la situación que estaba viviendo en un bucle interminable.

Aún me acuerdo de las vueltas que di ese día intentando buscar un banco donde sentarse, sentía que me pesaba todo el cuerpo y necesitaba relajarme. Aunque estuviéramos en verano, nunca me sobraban mi sudadera y mis pantalones largos, me sentía cómoda y resguardada del frío. Puse las piernas sobre el asiento agarrándome las rodillas y simplemente me quedé mirando el más allá.

Pasaban los minutos y las horas, y yo seguía ahí sentada, con los ojos decaídos y unas profundas ojeras, sin poder reaccionar, y sin saber qué hacer. Nunca me había sentido tan vacía, no me importaba estar ahí sola, porque no tenía fuerzas para pensar en ese momento, prefería dejar la mente en blanco y no preocuparme más, sentía que en cualquier momento iba a explotar.

Cuando me quise dar cuenta me había quedado sola en todo el parque, ya era de noche y la única compañía que tenía era la luz de la farola que tenía al lado. En ese momento sentí una gran paz dentro de mí por no haber nadie alrededor.

De repente un sonido me alteró, no sabía de dónde venía, hasta que vi unas botas en frente mía. Subí la cabeza y la encontré. Ahí estaba ella, mirándome con ¿calma? O ¿indiferencia?, no sabía porqué estaba ahí, ni porque me miraba fijamente, hasta que me habló.

- ¿Tienes un mechero? *Me dijo de manera despreocupada, mientras no paraba de mirarme para ver si se lo daba.*
- No, lo siento. *Le dije de manera directa e indiferente.*

Al decir eso me miró decepcionada, frunciendo el ceño, esa respuesta no le había gustado.

Volví a escuchar su voz y me dijo: “no pasa nada”

Esa respuesta no me sirvió, yo sabía que necesitaba el mechero y que no se lo había podido prestar, así que intenté darle una solución.

“Puedes comprarte uno en el chino de al lado” dije señalando el sitio del que hablaba.

Al decir eso, la mire, me sonrió satisfecha, soltando un: “gracias”

No parecía ser mala chica, solo que ahora estando con mis pensamientos no tendría mucho tiempo de socializar con alguien al que acababa de encontrar en el parque, al menos esas eran mis intenciones. Observé cómo se daba la vuelta para irse a la tienda, solo que, en un momento, no tan alejada de mí, se giró, para preguntarme con un tono tranquilo:

- ¿Quieres algo de comer? Te veo pálida, si quieres te invito. *Me dijo mientras soltaba una sonrisa cálida que hacía que se le viesan sus dientes. Tenía una bonita sonrisa, hasta que caí.*

Esas palabras me dejaron pensando, cayendo en mi estrés de todos los días. ¿De verdad me veía tan mal? ¿De verdad no tenía nada que me hiciera verme bien? No lo entiendo, sé que hoy tuve un mal día, pero me encargué de comer bien, me quedé mirando a la nada, sin poder pensar en si me seguía hablando o no. Mi mente se encargaba de sobre pensar haciendo que me plantee tantas preguntas y cada una era peor que la otra.

Reaccioné

- No, tranquila, gracias. *Observé cómo se alejaba asintiendo con su cabeza. Me sentía mal y no quería estar así. De casualidad miré mi teléfono, las 23:30, tenía tantas llamadas perdidas, de mi madre, mi hermana, mi padre, que hacían que los nervios provocaran que mis manos sudaran, sabía que en cualquier momento estallaría por la ansiedad que me provocaba haber visto eso. Era consciente que mis acciones no habían sido las mejores, pero ya no podía más. Necesito estar sola, solo un rato más, por favor.*

Debo pensar en otra cosa, céntrate, Carla

Mi mirada estaba tan enfocada en el suelo, que no me había dado cuenta de que aquella chica ya estaba parada a mi lado con una Monster. Era blanca, así que no tenía nada de calorías, **tenía buen gusto**. Por un instante me quedé observando lo que llevaba puesto: un abrigo blanco con zonas de plumaje que se veía suave, un vestido negro ajustado, botas y un bonito eyeliner que hacía profundizar sus ojos. Era guapa, solo que no entendía qué hacía al lado mío.

- ¿Te importa si me siento un rato a tu lado? Me matan los pies, la verdad. *Me pregunta ya de una manera suave y más alegre, seguramente porque pudo comprar el mechero*

- Claro, no te preocupes. *Contesté tranquilamente, la verdad es que su compañía no me molestaba, parecía alguien tranquila.*

Se sentó a mi lado, vi como sacaba un cigarro y lo encendía, parecía que lo hizo por instinto, ya que, al darse cuenta de mi presencia, lo encendió, me miró algo avergonzada, soltando una sonrisa que casi hace que se atragantara con el humo del tabaco, guardó su mechero y me miró.

- Jajaja, ¿no te importa que fume? Si te molesta lo apago. *Preguntó alejando su cigarro y mirándome con ojos expectantes a una respuesta negativa.*
- No te preocupes, jajaja, no me molesta, puedes hacerlo, estamos en el parque. *Contesté. Creo que había algo en su sonrisa y en su forma de hablar que me hacía sentirme relajada. Llevo ya un tiempo que ni con mis amigas me río de verdad, aunque supongo que es normal. Por mucho que intente estar bien, no puedo.*

Presiento que este silencio va a durar poco.

- ¿Qué haces aquí a estas horas? La verdad es que no parece que hayas ido de fiesta, jajajaja. *Su risa era suave, para dar sentido a la broma, me miró esperando una respuesta verdadera y solo sentí que, en ese momento, mentir, ya no me servía de nada. ¿Algún día la volveré a ver? ¿Quizás, es este el momento que mi sufrimiento interior ha estado esperando para desahogarse? Respiré, admirando las vistas desde el banco donde nos encontrábamos, junto al silencio para contestar, mientras veía como tiraba el cigarro que se fumó, para encender otro.*
- Solo... estoy sola, me fui de casa, no podía seguir ahí. Solo necesitaba estar sola, pero bueno, es lo normal, no sé ni porque me preocupo tanto. Solo cuando alguien hace algo así parece que le dan la atención que necesitan, ¿sabes? *Mis manos viajaron a los pequeños hilitos que había en mi pantalón, que estaban sueltos, jugando con ellos, mientras le contaba lo que me pasaba con un tono algo cómico y amargo. ¿La razón? Porque era cierto, hasta que no hice esto, no se habrían preocupado de esa manera por mí. Pero es... ¿culpa o arrepentimiento? Tal vez, el enfado de hace unas horas seguía vigente, teniendo en cuenta que tendía a guardar las cosas que me molestaban. Me iba enfadando más y más, sentía mis ojos, seguramente se estarían poniendo rojos con lágrimas amenazando con salir. Pero soy orgullosa y lo sé, hasta que no me hagan la pregunta de “¿estás bien?” No voy a llorar.*

Tal vez, si no me hubiese contestado de esa manera, no habríamos acabado así. Si tal vez me hubiese dicho lo típico de: “Tranquila, ¿qué te pasa?” “cuéntame si quieres” “¿estás bien, te traigo algo?” Nunca habría logrado lo que hice ese día y aún estoy agradecida de ello con ella, sea donde sea que esté.

- Yo también salí de casa, necesitaba distraerme, no quería estar ahí, me ahoga y siento que incluso aunque haya tenido el mejor día, se jode todo cuando voy ahí. Te entiendo, entiendo que no quieras ir, desahógate, creo que... si tú quieres... podemos hablar de lo que necesitamos hablar, a lo mejor podemos llegar a sentirnos mejor. *Me miró, yo la miré y aunque dudé, tal vez esta era la llamada de auxilio que nadie pudo ver o pudo comprender para al menos desahogarme de una manera que no fuera incómoda*

o forzada, algo que no te hiciera sentirte contra la espalda y la pared al decir cómo te sientes y que esas emociones sean negativas, sin que te cuestione el porqué, justo de esa manera, como si te estuvieras quejando, cuando solo quieres comprensión de la otra persona.

Eran las 0:45 am y nunca pensé que podría coincidir tanto con el pensamiento de una persona que acababa de conocer apenas unas horas atrás. Llegué a pensar que esto era cosa del destino, que al menos me darían un día de paz mental que necesitaba desde hace mucho tiempo. Estas conversaciones, ni muerta podría llegar a hablarlas con gente que, aunque haya crecido con ellas/os, no me entenderían porque nuestros pensamientos no son los mismos y estoy verdaderamente feliz de que no sean así.

Nos dimos cuenta de la poca comprensión en la gente que no suele mostrar sus sentimientos. La sociedad los entiende como gente que “necesita ser comprendida y tenerles paciencia” **Pero los dejan a la deriva.** Si te pones a pensar ¿qué pesa más? ¿Qué dirán y cómo te cae esa persona o cómo se siente de verdad independientemente de tu relación con él/ella? Pero la mayoría de las veces esas personas se aplican el saber callarse en momentos de necesidad. Porque sienten que no tienen derecho a hablar si nadie sinceramente se ha preocupado por ellos ya sea por su entorno o su mismo círculo que no les deja sentirse de esa manera, ya que ¿a quién le gusta la gente que se siente mal porque mentalmente ya no dan abasto? **A nadie le gusta.**

Tal vez los expertos si ayudan, pero algo tan central como la gente que te rodea que no esté atento a ¿cómo te sientes? Tampoco es que dejes de hacer que la gente de tu alrededor deje de vivir porque no es lo que se pide, solo se pide que en el momento de preguntar cómo están, cómo se sienten o qué pensamientos tienen últimamente, se trate con respeto y sin tantas preguntas, si no, más consuelo. Esas personas que son calladas hasta que algo explota, es porque en el momento que han explotado, los han visto mal, les han recriminado el que se hayan sentido mal.

Y no es así, el que no hayan podido tener el derecho de haberse sentido mal, haciendo que se reprimiera por miedo a las reacciones de gente de su alrededor, no les da a que les traten de malas maneras por la actitud que adopta después de no recibir ese tipo de comprensión y respeto. Además, deben tener una vida ¿no?, no deberían estar tanto tiempo pensando y estancarse en lugar de vivir. Decir eso es muy fácil, pero a la hora de la verdad la gente intenta “ponerse en los zapatos” del otro, pero no logran entender hasta que lo viven, si es que llegan a tener esa oportunidad.

Suena muy dramático, pero el sentimiento es así de caótico y no, **no se puede controlar**, se podría, pero se necesita tiempo. Pero las dos respondimos, a la pregunta del porque actualmente todos los jóvenes tenemos algún problema, bajo nuestra propia perspectiva y diciéndonos opiniones que escuchamos alguna vez de alguien cercano en un momento.

No nos sentimos completos, sentimos que siempre nos falta algo

- ¿No te pasa que sientes que después de haberte hecho sentir mal, te replanteas, si algo de lo que haces lo haces bien? Con todas las cosas que logré, ya no me siento contenta, porque llega el punto de que

sientes o te dicen que no es suficiente, donde **la decepción es el mejor mecanismo para hacer que alguien se quede sin ánimos de hacer nada**. Sientes que fracasas tantas veces que te planteas el: ¿Por qué intentarlo? ¿Por qué seguir así? Solo sientes que haces las cosas mal y no va a salir nada bien. Al menos para mí, la decepción fue lo que mató mis ánimos de seguir y empecé a pasar de todo. Lloré tanto, lloré solo para mí, que se me acabó el llorar o al menos es demasiado difícil que salgan solas y eso duele, me duele haberme convertido en esto. *La miré, tanto sus ojos como los míos, después de confesiones donde por fin decíamos como nos habíamos sentido, estaban rojos, con grandes y pequeñas lágrimas, que representaban un dolor que nos habíamos guardado cada una individualmente en su corazón y mente que hacían que su maquillaje se corriera un poco, pero que enseguida se limpiaba. Yo estaba igual o peor, aún no recuerdo, pero todo lo que había en mi mente por fin lo podía sacar de una manera en la que no me sentía que fuera algo donde me culparan o me regañen por el hecho de sentir, ahora, al menos solo por hoy habría alguien que si me escucha y comprende esa misma sensación de ardor en la garganta, que provoca esa amargura que se une a tu ser, siéndote muy difícil vivir y convivir hasta con la voz que se forma para protegerte antes de actuar.*

- Yo creo que perdí la manera de saber cómo llevar todas mis emociones porque al final, acabé haciéndome daño a mí misma. Y yo tendría que ser la persona que más cuidara de mí misma. Es cansado estar todos los días pensando o viendo los motivos por los que estoy así de mal. Pueden ser cosas super tontas, pero cuando los nervios están a flor de piel, no me puedo controlar, es la única manera en la que **me puedo sentir más tranquila**, hasta que recuerdo que no vivo sola y sé que en mi entorno, si vieran eso se sentirían decepcionados de mí, me da miedo pensar en eso, ya que todo recaería sobre mí, no sobre qué me ha hecho sentir mal. Esto es el resultado de esas ocasiones. *Levanté mis mangas, tenía pequeños cortes, repartidas por el brazo de manera lineal, la verdad es que ya no me dolía, estaban cicatrizando, pero se notaba que eran recientes por el color. Lo vi en sus ojos, vi que entendía la frustración que se pasa en esos momentos, pero como ella no tenía ninguna, seguramente no tendría nada que aportar, porque estas cosas cuando se ven, no hay necesidad de preguntar cuando entiendes el porqué de tus acciones, así que solo podía acompañarme en mi dolor.*

En mi mente surgió la pregunta: “¿nos podremos poner bien algún día? ¿ser alguien normal?”

Hablando y hablando ya eran la 01:45 a.m., nos dimos cuenta de que la manera en la que nuestro entorno nos cuidó no fue la mejor y eso contribuyó a que nos sintamos así, en esos momentos. Hay que ser realistas y abrir los ojos, porque hay cosas que la gente no se atreve a decir en voz alta, porque los verían mal o te señalan incluso, pero que sí se puede pensar. Hay veces en las que nuestro propio entorno es el que sí hace daño: Padre, hermanos, madre, hermanas, amigas/os. etc. Ya sabemos que a nuestros padres no se les dio un manual para criarnos, pero, de los errores se aprenden y estos errores sí se ven.

Si ya sabes que hay algo que a tu hijo le sienta mal, aunque no te lo diga por expresiones, lo muestra cuando te mira sin decir nada, dejando de hablar, te habla menos o ni siquiera te dice las cosas, luego, se extrañan de que no les tengamos confianza ¿le diste importancia a la hora de escucharle, están seguros? normal que no te vuelva

a dirigir la palabra. Hay gente que encuentra su familia en gente que ni misma sangre comparten ¿Eso significa que somos malagradecidos? ¿egoístas? ¿aprovechados? Creo que una de las cosas que más le quise decir a mi madre fue: “ perdón por fallarte tanto, quiero contarte tantas cosas, pero **entiendes a otra gente y a mí no**” Me quedé pensando en esta frase, porque tiene mucha razón, entienden a todo el mundo, menos a nosotros

¿y por qué se da eso? porque tienen miedo de haber fallado también como padres, pueden comprender pero que pase en sus propias casas es lo que no es aceptable, les da miedo pensar eso, ese pensamiento no se les debe de presentar ni una mínima de tiempo. Una de las cosas más tristes que escuché fue su parte, donde en su familia ni se habla de sentimientos, es como hablar con la pared, se crea una barrera en la que nadie puede hablar de nada a nadie porque no te toman en serio, no toman en serio cosas tan importantes como las emociones que le están afectando a su hija, ya que es mejor hacer algo malo como fumar, antes de hablar de eso. Ese sería un caso, pero, mi punto de vista es ¿por qué hacer sentir menos a los hijos de una manera humillante, recriminando y culpando sobre las decisiones que tomen? Para todo hay casos, se puede pasar de hablar mal a abuso verbal, psicológico o físico. Ese tipo de acciones hacen que tus hijos se alejen de ti y no quieran hablarte de absolutamente nada por temor a ser juzgados por sus propias familias.

A la hora de relacionarse con más gente crean gente insegura que si encima se encuentran solos en el mundo sin un brazo estable que les apoye, no saben qué hacer, están perdidos. Lo mismo pasa con la soledad, es un lujo, pero a la vez es un martirio porque les provoca sobre pensar en sus acciones, lo toleran y lo sufren por igual, haciendo que no se relacionen bien con las demás personas, tendiendo a malentender a la gente, dudando de un gesto genuino o bueno o ser más cautelosos al dar la confianza.

El miedo a no cumplir las expectativas que nos dan nuestros padres es gigantesco porque sentimos que se nos va el mundo si no lo hacemos bien, que no vamos a tener éxito y si nos equivocamos, sentimos que ese error va a costar algo a cambio, en vez de ser algo de lo que se pueda aprender. Todo esto se habla de manera desordenada porque salía de nuestra mente, nuestros recuerdos y nuestro corazón, un corazón que cuando se da cuenta de lo dañado que está, podría empezar a tener una nueva oportunidad de ser una mejor persona.

Actitudes tóxicas, comportarse como un ser ausente y respaldarlo con algo como: “es que te damos de comer” “te damos estudio, casa, **¿qué es lo que te falta?**” Dan ganas de responder: “BUENO PUES, NO SIRVE, YO LO QUE QUIERO ES QUE ME QUIERAS O QUE AL MENOS ME LO DEMUESTRES”. Pero quedarías como la mala/o porque pones en tela de juicio el que te quieran y no es eso, es por errores que han tenido en el pasado de los que no se pueden deshacer, así como así, siempre lo grito en mi cabeza.

El hogar es la zona donde uno de verdad puede considerar un lugar seguro, si ese lugar seguro se destruye o se desmorona con el tiempo, **siempre va a afectar**. Que sea joven no quiere decir que no sienta que la manera en la que me estás tratando sea la justa, **no necesito tener muchos años para merecer respeto**. Minimizar los problemas diciendo que es porque somos adolescentes, puede usarse como un punto válido, pero rebajar los sentimientos no, porque mis sentimientos saben que la manera en la que me estás tratando, no es la manera correcta.

Hablando de esto con ella, vimos que es un tema donde se pueden sacar tantas cosas porque se nos revelan las verdades de nuestros pensamientos y sentimientos. Ojalá tener la valentía de poder decirle algún día a mis padres: “no necesito que me grites, necesito que me abracen”. A veces el miedo hace que sepamos cómo van a reaccionar, que van a decir, si vale o no la pena lo que queramos decir. Esto hace que no seamos sinceros con nuestros sentimientos y retengamos como una bomba de relojería las cosas que no nos gustan.

Al fin y al cabo cada persona es un mundo, y no sabemos en qué circunstancias está y si es el mejor momento para hablar.

Hablar de todos estos temas con alguien a quien acababa de conocer me sirvió para darme cuenta de que quizás no estoy tan sola como pienso muchas veces, y que, hay gente que está pasando también malos momentos y que realmente, te entienden.

Desde ese día aprendí a escucharme un poco más, a mirar por mí y no tanto por los demás, porque en esta vida lo más importante que tenemos, es uno mismo. Y puede sonar egoísta, pero ya era hora de empezar a mirar por mí, porque pensar tanto las cosas al final te acaba consumiendo por dentro, y si, yo quiero recuperarme y volver a sonreír, y desde ese día me di cuenta de lo importante que es cuidar nuestra salud mental. Porque puedes estar muy bien físicamente y te puedes estar muriendo de tristeza, por lo que cada día estoy cuidándome un poquito más. Y si, aún hay días malos, días en los que necesito sentarme otra vez en el banco, pero creo que cada día sirve para aprender y para crecer un poquito más.

Si pudiera darle un consejo a alguien, sería sin duda que si la necesitan, que pidan ayuda, que eso no les hace débiles, simplemente hay momentos en los que no podemos nosotros solos, y está bien tener ayuda para salir de eso mucho más fuerte.

Desde que yo me dejé ayudar, siento que todo va mucho mejor, y aunque aún tenga muchas cosas que mejorar y superar, todo es más fácil.

La salud mental es igual de importante que la física, pide ayuda, no estás solo/a.