

Normalizando lo anormal

escrito por Daniel Restrepo

Hemos prostituido la palabra *normal*. Hemos abusado de este adjetivo, tanto que considero que ha sido el causante del deterioro de la salud mental de la población mundial. Pero, ¿realmente es este adjetivo el culpable? no, claro que no, somos nosotros quienes lo hemos prostituido en muchos ámbitos o campos de nuestra vida, empezando por el familiar.

Cuando estamos en el colegio, especialmente en la etapa temprana, florecen algunos estudiantes que poseen lo que se llama *“déficit de atención”* o, dicho en otras palabras *“es que ese niño no es normal, es mejor que busque otro colegio”*. Cuánto daño hay en un niño que escucha sistemáticamente que *“no es normal”* y que lo mejor es que se vaya.

Ni hablar de las comparaciones que hacen nuestros padres o madres con otros niños: *“mira, Juan se ha comido toda la comida y tú por qué no”*, *“los niños normales se comen toda la lonchera”*. Ese niño, sumado ya a lo que dicen sus profesores, debe añadir a la lista las expectativas que sus padres tienen en ese ideal de educación.

Vayámonos para el campo de relaciones de pareja, donde el adjetivo empieza a calar hondo en nuestros corazones a partir de expresiones como *“lo normal es que se case”*, *“lo normal es que tengan hijos a esta edad”*, *“lo normal es que el hombre le pida matrimonio”*, *“lo normal es que la mujer se salga de trabajar para atender a los hijos”*; mejor dicho creo que puedo quedarme escribiendo sólo expresiones normalizadoras en las relaciones de pareja, pero creo que con éstas puede comprender el lector el mensaje.

Por último, está nuestra vida profesional: *“lo normal es que ya te estuvieras ganando X plata”*, *“lo normal es que ya te hubieran ascendido”*, *“lo normal es que tu empresa ya debería estar dando plata”* *“lo normal es hacer un postgrado”*, entre muchas otras expresiones relacionadas que cada vez son más frecuentes en la sociedad. Si esta

persona tenía frustraciones por tener déficit de atención, por sufrir comparaciones, por no saber si casarse o tener hijos y, por último, no haberse ubicado profesionalmente, hemos tenido un caso de afectación a la salud mental bien importante y todo gracias a lo “normal”.

Lo realmente preocupante es que el adjetivo normal no es el culpable. Los culpables realmente somos nosotros que hemos abusado de él y volvimos lo normal como algo impositivo y que si no es así, entonces no es, perdiendo la esencia o la definición de lo que realmente es normal. Según la RAE, normal es lo habitual u ordinario, pero ¿quién define qué es lo habitual u ordinario? Allí recae el problema.

Cada ser humano, cada persona, a partir de lo que ha vivido y lo que ha aprendido, le va dando forma a lo ordinario, por ello estamos cayendo en el error de creer que lo que para nosotros es ordinario para los demás debería ser obvio y no nos damos cuenta de que al imponer esa normalidad podríamos estar afectando aún más la salud mental del otro.

Rosa Montero, en su libro *El peligro de estar cuerda*, afirma que *“ser raro no es nada raro, de hecho lo verdaderamente raro es ser normal (...) La normalidad no existe, ya que es un concepto que se crea por estadísticas, por registros”*. Y así es. Lo habitual u ordinario, como lo define la RAE, es creado por estadísticas, es una media, pero no significa que deba ser así.

La salud mental cada vez es más relevante en nuestros días y, nosotros podemos ayudar a evitar que se propague como el COVID. Una de las formas para hacerlo es cuidar el uso de la palabra NORMAL. Darle cabida a la normalización a lo que para nosotros sea anormal seguro será un antídoto espectacular para ese virus que cada vez tiene más y más protagonismo en nuestras vidas.

Seamos conscientes que, como dice Rosa Montero, *“no hay ni una sola persona en el planeta que atine pleno a un conjunto de valores. Todos somos rarunos, unos más que otros”*. Dicho en otras palabras, todos tenemos cosas raras o que no comulgan con esa palabra NORMAL, así que no pretendamos que los demás lo sean.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/daniel-restrepo-2/>