

¿Qué he aprendido este año sobre salud mental?

escrito por Wílmар Martínez

Hoy hace un año viví un momento que cambiaría mi vida de manera significativa. Hoy hace un año, todas las presiones que tenía, las que otros me pusieron, pero especialmente las que yo me puse, llegaron a su máxima expresión. Hoy hace un año, intenté quitarme la vida en un esfuerzo desesperado para que el sufrimiento y la frustración cesaran en mi alma.

Semanas antes, me habían diagnosticado trastorno de ansiedad y depresión, y justo el día de mi cumpleaños, el 10 de mayo, había tenido una recaída importante después de vivir niveles alarmantes de estrés producto de mi trabajo y mi absurdo complejo de salvador.

Comencé a experimentar cosas que antes no sentía: llanto incesante de la nada en momentos en los que ni siquiera estaba pensando en algo; una irritabilidad permanente hacia todo y hacia todos; explotaba en ira y frustración ante el más mínimo momento de estrés; y una agonía permanente al pensar de manera reiterada que todo se iba a acabar, que el mundo no mejoraría y que yo mismo tampoco lo haría.

Todo eso se fue acumulando hasta que, ese 19 de mayo de 2023, luego de varias reuniones de trabajo y de un momento de ira profunda hacia mí, hacia lo que hacía y hacia el mundo, decidí pararme sobre la ventana de mi estudio en un piso 17, mirar hacia abajo y, por un instante, querer detener todo ese dolor con una caída que acabaría con mi existencia.

Por fortuna, y como ya lo he contado antes, tuve un impulso del alma que me hizo retroceder en mi decisión, y gracias a varios amigos, familiares y seres muy especiales, pude iniciar un proceso que hasta hoy me ha llevado de nuevo a valorar la vida y a recuperarme de todo aquello que me afligía.

¿Pero qué ha pasado desde ese momento hasta la fecha? ¿Qué he aprendido en estos meses sobre la salud mental? ¿Cómo

estamos enfrentando como sociedad este nuevo reto?

Lo primero que descubrí en mi proceso es lo poco preparados que están nuestros círculos más cercanos para asumir una situación de este tipo. Amigos y familiares, de manera bien intencionada pero con poca información, confundían la depresión con tristeza o incluso melancolía. Algunos llegaron a decirme las típicas frases de: “No estés triste” o “Eso se te quita descansando”.

Sin duda alguna, necesitamos sensibilizar y formar a nuestros entornos de cuidado en la atención de trastornos de salud mental. Darles herramientas para que sepan qué hacer en momentos de ataques de ansiedad o ataques de pánico, o cuando llegue uno de esos bajones de depresión que no permiten pararte de la cama. Que la compasión y la empatía sean los principios más importantes para acompañar a alguien en su proceso.

Lo segundo es que nuestros entornos laborales están cero preparados para comprender este fenómeno o para atender algunas situaciones. Pues si bien recibí mucho apoyo de mis jefes y compañeros en estos meses, me di cuenta de que tampoco saben qué hacer o qué decir. Les cuesta entender lo que significa un proceso de recuperación después de un intento de suicidio o de ser diagnosticados con ansiedad y depresión. Para ellos, el trabajo, las presiones y las metas no pueden parar.

Para muchas instituciones, lo que sigue primando son los procedimientos por encima del bienestar de las personas. ¿De verdad esperan que vaya a urgencias durante seis horas para conseguir una incapacidad médica por salud mental? Quien espera que eso sea así es porque no entiende nada del mundo en el que vivimos y solo piensa en llenar formularios estúpidos y quedar bien con sus indicadores.

Pero tal vez lo que más he podido ver en estos meses es que no soy el único que ha pasado o está pasando por esta situación. Entre más normalicé contar mi historia, más casos similares me encontré en todos lados: en mis estudiantes, otros compañeros, amigos y aliados. Con muchos he compartido el incesante sufrimiento de la ansiedad y la depresión; con muchos he podido hablar sobre lo que significa querer

acabar con nuestras vidas.

Me he encontrado con casos que tienen su génesis en el abuso sexual infantil, en heridas de abandono familiar muy profundas, en violencia, humillación y discriminación. Me he encontrado con que tenemos cicatrices que no hemos sanado y, en estos tiempos desenfrenados, complejos y llenos de aspiraciones de consumo inalcanzables en los que estamos, todo esto se convierte en caos en nuestras mentes y corazones.

¿Cómo enfrentamos esto entonces? ¿Qué nos podría funcionar?

Lo primero, sin duda alguna, tendría que ser el acompañamiento profesional. **Todos deberíamos tener derecho a poder acceder a un tratamiento de calidad** de la mano de psicólogos, psiquiatras y medicación cuando sea necesario. Hoy la inmensa mayoría de la gente no tiene esa posibilidad y, por ahí, ya empezamos muy mal, pues esto es una enfermedad y así debe ser inicialmente tratada.

Pero esto no es lo único. Parte importante del caos que vivimos se origina en la pregunta por el sentido de nuestras vidas, por las condiciones económicas y sociales que limitan nuestra esencia y por la imposibilidad de ser lo que queremos ser. **Ofrecer oportunidades con ingresos de calidad a las personas conectados con sus pasiones y habilidades**, con su vocación, sus propósitos de vida, es parte importante de resolver esta crisis.

Y, finalmente, el origen de muchos de nuestros dolores acumulados se encuentra en nuestro espíritu lesionado, y allí el cuidado, el amor, el vínculo y todas sus manifestaciones son muy importantes. **Que todos podamos acceder a redes de amor y cuidado para sentirnos escuchados, amados y valorados no es cualquier cosa.** Muchas personas no tienen ni siquiera con quién hablar de lo que tienen adentro, y aunque a veces no queremos contarlo todo, solo necesitamos un abrazo y sentir que le importamos a alguien.

Para resumirlo: terapia y acompañamiento profesional; ingresos desde nuestra vocación y pasión; redes de amor y cuidado. Todo esto, complementado con arte, naturaleza, hábitos, ejercicio, meditación, yoga

y trascendencia, podría ayudarnos a salir del caos en el que nos encontramos, tanto en lo individual como en lo colectivo. Mucho de esto a mí me ha ayudado, y he visto que a otros también. Así que, en estos tiempos atribulados, el papel de familias, comunidades, escuelas, universidades, empresas y gobiernos debería ser avanzar en estas acciones de manera coordinada. Solo así podremos evitar que más personas caigan en el abismo de su propio dolor, solo así podremos hacer que más personas salgan victoriosas del sufrimiento, solo así podremos hacer que más personas construyan una vida con sentido.

Otros escritos de este autor:

<https://noapto.co/wilmar-andres-martinez-valencia/>