



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2016 MANIFIESTO DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Ahora que la razón nos devuelve a la calma, y el silencio sobrecoge a los presentes, me gustaría lanzar un mensaje. Me gustaría hacerlo una y mil veces. Me gustaría que mil veces fuesen pocas: "Soy como tú aunque aún no lo sepas".

"...aunque aún no lo sepas", así que pertrechados con la sola sintonía de los corazones, emprendamos el viaje del conocimiento.

En el trayecto encontraremos agua para vencer la sed, y alimento, con que calmar los suspiros del estómago insatisfecho.

En esencia, somos iguales, como la luz de las estrellas que cumplen su ciclo por el cielo.

Somos caminantes que avanzan por el laberinto incierto de lo efímero y lo eterno.

Somos pacientes. Somos guerreros.

Al tanto, veo una imagen que viene de lejos. Veo un espacio de signo infinito. Y veo cómo una madre llora por su hijo, acaso inocente, acaso maldito.

Somos personas. Somos familia. ¿Somos amigos?

De la semilla de la amistad crecerá el árbol del destino; de raíces profundas y sombra abundante; de ramas doradas y fruta sin nombre.

¿Quién no se ha preguntado alguna vez qué es la vida?

Nosotros decimos que la vida es un lugar para vivir. Un lugar para expandir los pulmones. Un lugar donde recostar el espíritu. Un sitio para abrazar los dones de la naturaleza, y dar las gracias por la felicidad de aquel día.

Al tanto, levantamos la voz. El 75% de las personas con problemas de salud mental nos hemos sentido discriminadas en algún ámbito de la vida.

Nos duele la incomprensión, que nos ignoren, que no nos escuchen, que no nos entiendan. En cambio, nos sentimos bien cuando nos valoran, cuando reconocen nuestros aciertos, cuando nos aceptan.

Gracias a la experiencia del conocimiento evolucionamos. Rompamos las barreras y descubramos un mundo juntos; fundidos en un mismo ser porque:

- Igual que tú, yo no quiero sufrir. Como yo, tú tampoco quieres sufrir
- Igual que tú, yo necesito tener un trabajo. Como yo, tú también necesitas tener un trabajo
- Igual que tú, yo sueño. Como yo, tú también sueñas
- Igual que tú, yo quiero amar y ser amado. Como yo, tú también quieres amar y ser amado
- Igual que tú, muchas veces yo no entiendo lo que pasa, ni por qué pasa. Como yo, muchas veces tú tampoco entiendes lo que pasa, ni por qué pasa
- Igual que tú, yo deseo que me escuchen y me comprendan. Como yo, tú también deseas que te escuchen y te comprendan
- Igual que tú, yo puedo hacer pequeñas cosas. Como yo, tú puedes hacer pequeñas cosas

¿Hacemos juntos algo grande?

“Soy como tú”. Ahora ya lo sabes.

MANIFIESTO elaborado por el Comité Pro Salud Mental en Primera Persona de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA