

Manifiesto del Día Mundial de la Salud Mental 2017

Texto escrito por el Comité Pro Salud Mental En Primera Persona, de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, leído el 9 de octubre en el Congreso de los Diputados



¿De qué materia están hechos los sueños?

«Amanecía un nuevo día en una sociedad donde la gente vivía en plenitud. En la hora del alba, al despuntar el sol, de los hombres y mujeres brotaba con entusiasmo el propósito de esfuerzo; entregándose a las tareas más variadas. Tal era así que cada uno sacaba lo mejor de sí mismo y, al hacerlo, la sociedad le premiaba gustosamente con un plan de vida independiente: un hogar y un trabajo que, aunque pequeños, resultaban más que suficientes. El ingeniero, la maestra de escuela, el mozo de almacén..., todos proyectando su energía hacia el mismo horizonte: la superación y esperanza renovadas. Y así un día tras otro, haciendo saltar como resortes las barreras que, por injustas, iban quedando en evidencia».

Hagamos que la magia de lo invisible vaya ganando terreno a la realidad.

Todos tenemos grabados en el alma los signos de la lucha y del sacrificio. No podemos esconder nuestra naturaleza, y menos aún, nuestras destrezas y nuestros oficios; cuando nos dan oportunidad, nuestras

habilidades afloran de manera natural. Por eso clamamos por la fundación de un nuevo principio: **“Trabajar sin máscaras; emplear sin barreras”**.

Cuando la claridad nos ilumina, las máscaras no sirven de nada. Lo auténtico, lo que somos verdaderamente, está en nuestro interior; y cuando la luz fluye desde dentro, sucede algo grande: la conexión entre las personas.

Si entre todos actuamos de forma positiva y consciente; si desarrollamos los vínculos que provienen de nuestro corazón, alumbraremos una sociedad sin barreras y sin exclusión, y ya no quedará talento perdido por el camino.

Viene al caso el ciclista al que, en plena carrera, se le revienta una rueda y no encuentra recambio. Camina junto a su bicicleta sin dejarla atrás hasta que sale al encuentro alguien que, de buena gana, le ayuda a recomponer sus piezas y, entonces, vuelve a circular con normalidad. Nosotros hemos puesto a punto nuestra mente, nuestra voluntad, nuestras ganas y nuestra motivación. Ahora ansiamos cruzar esa meta que es el compromiso y la participación.

La inserción socio laboral es un fundamento inaplazable para la recuperación de cualquier persona. Como necesitamos el aire, también necesitamos desempeñar un rol psicosocial que refuerce nuestra autoestima y, así, nos ayude a la consecución de objetivos concretos. El sentido de la responsabilidad, el sentirse útil, el cumplir con unos horarios y establecer rutinas, son hábitos de vida saludables.

No ha de ser bueno fingir lo que no eres. Quizá el reto consista en conseguir que nos valoren por nuestras capacidades, no por nuestras limitaciones. Podemos gustarte en mayor o menor medida pero, al menos, tratamos de ser personas auténticas.

La autenticidad es una virtud que hay que poner en valor; mostrarse como uno mismo, con nuestras virtudes y defectos, y tratar de reinventarnos cada día para ser mejores personas y aportar lo más valioso que llevemos dentro.

Para llevar a cabo este propósito y poder desempeñar una labor social, es necesario crear un ambiente de trabajo saludable, adecuado y adaptado a las circunstancias de cada persona y cada trabajador, teniendo en cuenta las características del puesto laboral y desde el respeto a la diversidad.

“Nunca se vio tanta materia en la noche, ni tanta aura alrededor”.

“Trabajar sin máscaras; emplear sin barreras”.