

SALUD MENTAL Y BIENESTAR: UNA PRIORIDAD GLOBAL.

En el Día Mundial de la Salud Mental, la Red Estatal de Mujeres de la Confederación, y el Comité Pro Salud Mental En Primera Persona, os hacemos partícipes de nuestro mensaje de libertad y de nuestra esperanza en un tiempo mejor.

En un momento en que la humanidad debe acertar con su futuro, la idea de una salud mental de calidad para todas las personas emerge con fuerza, pues estamos sin duda ante uno de los principales condicionantes del bienestar global.

La salud mental en positivo todo lo condiciona, e impregna con sus fundamentos los vacíos que producen el silencio, y el olvido de quien no sabe hacia donde caminar.

Cuando lo invisible se hace visible, la luz alumbra el destino.

Es ahora que debemos dibujar un escenario que nos lleve al deseado bienestar y a su entendimiento natural:

En primer lugar, tenemos que lograr que todos los procesos que rodean a la salud mental se definan desde el enfoque de los derechos humanos. Este enfoque debe ser anterior a la práctica, en la lógica de que la dignidad humana no puede aplazarse.

En segundo término, debemos establecer cauces para la participación en sociedad de nuestro colectivo, en la seguridad de que solo en el rol social la salud mental encuentra su equilibrio y plenitud. Es quizá la inclusión el sueño más compartido.

Por fin, debemos sumar a nuestra causa el mayor número de voluntades, en la certeza de que la conciencia colectiva nos llevará a un espacio de comprensión. La comprensión es la única palabra capaz de derrotar al estigma.

El bienestar se explica con sencillez: es sonreír sin esperar nada a cambio, es paridad en la perspectiva de género, es construir una naturaleza sostenible, es fundirse con el entorno, es abrirse al diálogo, es denunciar la precariedad que nos atenaza, es desoír el prejuicio, es lograr una educación basada en la diversidad, es disfrutar de un proyecto de vida independiente.

Mientras tanto llega el soplo de vida, debemos endurecer nuestra capacidad de respuesta y descubrir un nuevo estado de ánimo: la resiliencia.

Todas las personas somos esenciales. Sí, todas las personas somos esenciales en la misión de la responsabilidad, la cooperación y el respeto.

Si proyectamos estos principios hacia el mundo de lo posible, lograremos los efectos curativos de ese horizonte que es el bienestar.

La agenda de la comunidad internacional es la agenda de la salud mental. El Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas, nos dice que no hay salud sin salud mental. Cuantos más pasos demos en la promoción, en la prevención, en favor de modelos de recuperación respetuosos, menos espacio habrá para la discriminación, la exclusión, y la injusticia. El ejercicio de medidas coercitivas debe ser contrarrestado con la inversión en recursos compatibles con el desarrollo personal.

Verdaderamente, la salud mental y el bienestar deben ser una prioridad global.

Gracias por escuchar nuestro mensaje, porque al escuchar desaparecen las barreras de la incomunicación, desaparecen las cadenas, y despertamos en un mundo nuevo, el mundo del bienestar.

Nuestro recuerdo para todas esas personas como nosotras, cuyas luces, un día, dejaron de brillar. Ahora, caben en nuestros corazones.