

“Enfrentar con tu luz, las cicatrices del cielo”

Si me preguntas, joven,
¿qué es salud mental?
Te hablaré de lirios y sueños,
de Benedetti y el juego al escondite
en el que la locura, se hizo compañera del amor.

Si me preguntas sobre salud mental,
te contaré cómo la brisa
puede demoler voces en tu techo
cuando se encuentra sucio
de pena y desapego.

Si tú, joven, me aniquilas a preguntas
sobre mente y felicidad,
te pediré gritar desde la cima de Los Andes,
y desencallar sobre el espejo los agobios
que en tu pecho guardas apretados
en cadenas de prejuicios y oscuridad.

Si sobre la salud de la mente debo hablarte
y conceptualizar en tus oídos
lo que necesitas comprender,
te diré lo liviano del equilibrio
y las líneas blancas por las que tus propias manos
tejen el abrigo contra el frío y el desdén.

Hablaré de las flores que habitan en tu cabeza,
las mariposas revueltas que devoran
los demonios que pueden acechar

en noches en las que dudas sobre tu propia fortaleza
o ante el marchito deseo de abandonar.

Si debo con mi voz joven como la tuya,
con mi pobre experiencia habitarte
y encender en ti el conocimiento
sobre la salud mental...

Te diré que es paz y armonía,
recuperarte tras la caída,
ayudarte a volar y encender tu sonrisa.

Te soplaré a la mirada mientras te explico
el descubrimiento perfecto
de tu propia imperfección.

Te diré que es quererte en los días apagados
y en las noches encendidas.

Te contaré que es la aurora
sobre tus pupilas fijas
cuando contemplas la gracia de pisar
tu suelo, respirar tu aire, tuyo y tenerlo.

Si me preguntan joven,
¿qué es salud mental?
Diré que es envejecer sonriendo,
abrazando la felicidad de soltar
los arrepentimientos.

Te diré: es limpiar el jardín
y soñar floreciendo.

No te miento,

en horas de angustia llegan los esbirros
del estrés, el dolor y los rencores férreos;
pero salud mental es, joven, lee atento:
enfrentar con tu luz, las cicatrices del cielo.