

## LLUEVE DENTRO

La risa resuena, la lágrima baila. Llueve dentro y no llevo paraguas. El cuerpo responde, la mente no sabe. ¿Te has parado a pensar en qué te pasa? Diariamente, recibimos tantos estímulos que es normal sentirse confundido o incluso perdido. No pasa nada. Es común. Vamos a sentarnos a analizar qué está sucediendo.

Consideremos el cuerpo como una gran ciudad. Si todo va en orden, nuestra ciudad particular funciona sin mayor esfuerzo: el sol brilla, el tráfico es fluido y los pájaros cantan. Una mala nota, o un mensaje “en leído” equivaldrían a un ligero chaparrón de poca duración. Sin embargo, el problema llega cuando no deja de llover o si, en su lugar, nos cae una bomba.

Nuestra sociedad está plagada de chaparrones que parecen no tener fin o bombas que sacuden por dentro sin previo aviso. Hemos vivido tantas tragedias personales y mundiales que hemos normalizado el hecho de sonreír sin sentirlo y el decir que estás bien sin estarlo. No es normal que una persona de dieciséis años sienta que su vida no vale nada. No lo es y no lo deberíamos ver así.

Lo que pasa es que somos impacientes. Queremos que deje de llover y lo queremos ya. No nos damos tiempo. Igual que después de un tsunami no esperamos que la ciudad afectada siga funcionando, ¿por qué no le damos tiempo a nuestro cuerpo a recomponerse? El proceso de reconstrucción que nuestro cuerpo lleva a cabo tras verse sacudido por una bomba se llama duelo. Cuanto más grande sea la bomba, más tiempo se necesita. Es completamente normal, no trates de apresurarlo.

Sin embargo, durante este proceso no todo es malo. Te ayuda a conocer qué personas van a cederte un paraguas para protegerte un ratito de tu chaparrón o quiénes, incluso, están dispuestos a cederte un trocito de su sol. Te ayudará a ver quién se sienta contigo bajo la lluvia y a quién tu lluvia interna le da igual.

Va a ser un proceso de cambios, donde empezarás a conocerte más y aprenderás a pedir ayuda si lo necesitas. No lo dudes, siempre hay profesionales dispuestos a tirarte un salvavidas y que no te ahogues en tu propio mar.

Es importante ser consciente de que la salud mental es tan importante como la física. Apóyate en quien quiera ayudarte y verás que poco a poco vuelve a salir el sol.

*María Solís Martínez, I.E.S. Parquesol*