

DESDE MI VENTANA

Cada mañana cuando me levanto subo la persiana y desde mi ventana veo la gente pasar. Desde bien temprano, oigo a mis vecinos bajar las escaleras corriendo... van deprisa, porque van con el tiempo justo al trabajo. Desde mi ventana les veo como arrancan el coche, lo aceleran y bajan por la calle a bastante velocidad. Prisas, más deprisa... todo el mundo va corriendo. Más tarde veo a las madres que llevan a sus hijos al colegio, también tienen prisa. Le van diciendo a sus hijos... corre, que llegamos tarde!

Todo el mundo va corriendo, deprisa. Yo desde mi ventana los noto alterados. Si un coche se para unos minutos a recoger a alguien los demás vehículos empiezan a pitarle, también tienen prisa. Si una furgoneta para a descargar y tarda un poco... también le empiezan a pitar con el claxon, pi pi pi!

Desde mi ventana veo que la gente está agobiada... los noto nerviosos. Alguno va calle abajo, se le olvida algo y vuelve a subir la calle... Creo que la gente está muy estresada.

Me siento en la mesa a desayunar, me tomo mi medicación, lo hago relajado, no tengo prisa... El otro día estuve en un bar y también todo eran prisas. Mucho ruido, mucho alboroto. ¡Oye tú, ponme un café! ¡Dale a la máquina del tabaco! ¡Cóbrame que me voy! ¡Ponme una cerveza rápida que me están esperando! Prisas y más prisas... Yo me tomé mi cortado descafeinado, esperé a que el camarero pudiera cobrarme y me fui.

No sé si será bueno que todo el mundo vaya tan deprisa, tan rápido, tan acelerado, tan nervioso, tan alterado, pienso que todo esto influye en que las enfermedades mentales afecten cada vez a más cantidad de población, ya sea infantil, juvenil o adulta. Creo que podríamos todos mejorar un poco en calidad de vida, sé que yo no tengo la solución, pero sé que desde mi ventana, seguiré mirando todo lo que pasa hasta el día 10/10/10 que es el Día Mundial de la Salud Mental y si puedo transmitir un mensaje, diré ¡Sin miedo todos contra el estigma... respétame! porque no tendré miedo a decir a todos que cada día de mi vida, miro desde mi ventana por culpa del estigma que sufro por padecer una enfermedad mental que me la provocó tener tantas prisas, tanto estrés, tantos nervios, tantas alteraciones por conservar mi trabajo, por trabajar muchas horas para mantener a mi familia, por conservar mi hogar. En definitiva, me he dado cuenta que lo más importante soy yo, el poder sentirme y encontrarme bien, tranquilo, relajado y sobretodo bien tratado, medicado y diagnosticado.

Si pasas por mi calle algún día, corriendo, circulando deprisa, pitando con el coche, diciendo a tu hijo que corra, que llega tarde, piensa que te estaré mirando desde mi ventana.

José Manuel Díaz Hidalgo

**Dedicado a todas las personas que miran desde las ventanas de hospitales psiquiátricos o desde sus casas y no pueden salir a la calle porque el estado de su enfermedad mental es tal que se lo impide.

5/10/2010