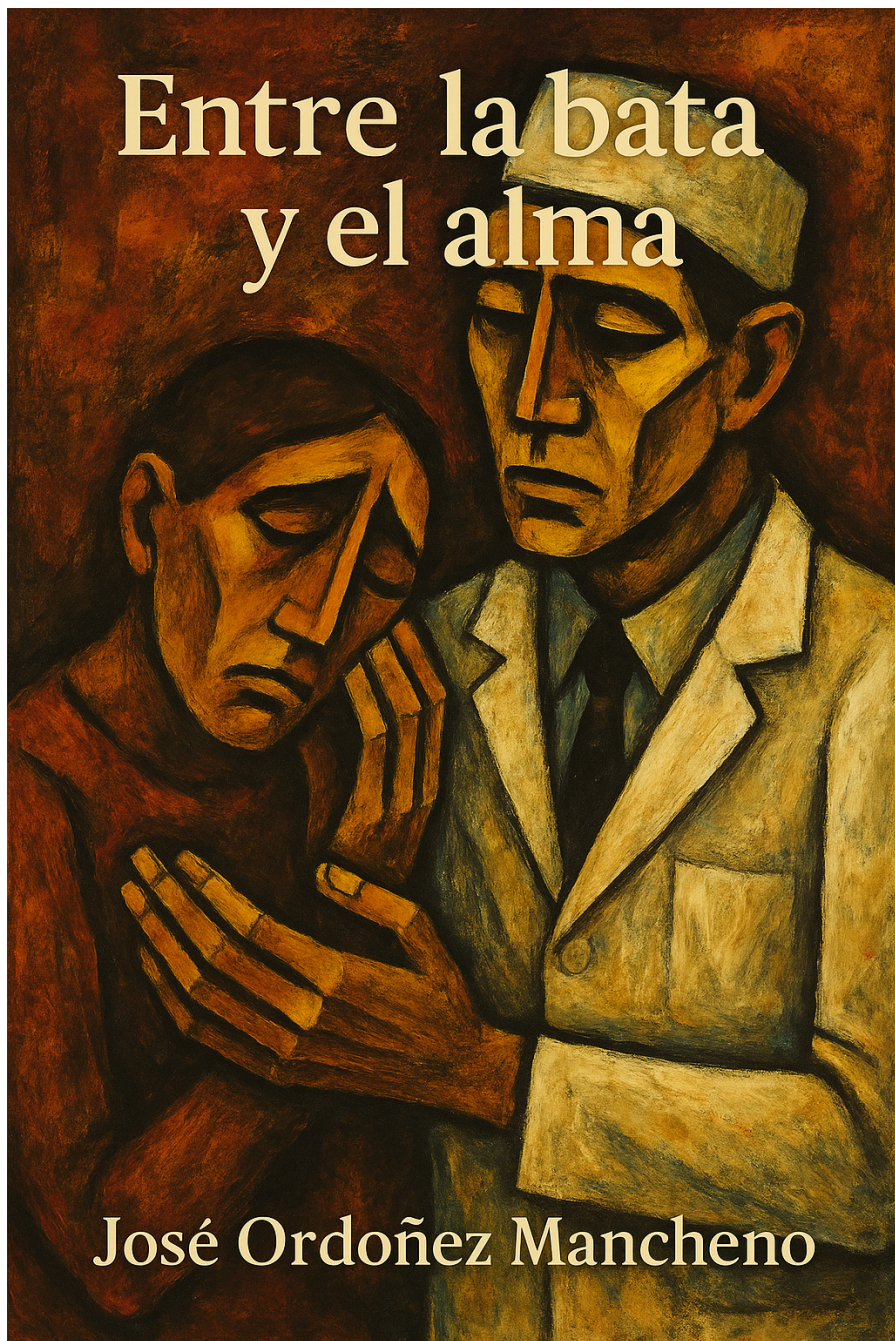


Entre la bata y el alma



José Ordoñez Mancheno

“Entre la Bata y el Alma: un manual de humanidad en dosis pequeñas”

Relatos reales con alma, humor y sentido, narrados desde el consultorio, el corazón y la bata blanca.

José Ordóñez Mancheno

Título:

“Entre la bata y el alma: un manual de humanidad en dosis pequeñas”

Subtítulo:

Relatos reales con alma, humor y sentido, narrados desde el consultorio, el corazón y la bata blanca.

Primera Edición

Diseño de portada y maquetación: José Ordóñez Mancheno

Copyright © 2025 José Ordóñez Mancheno

Todos los derechos reservados. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita del autor, y bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico.

Descargo de responsabilidad

Las historias que aparecen en este libro nacen de encuentros reales, de esos que marcan, que sacuden, que dejan pensando. Pero para cuidar lo más sagrado —la intimidad de quienes confiaron—, todos los relatos han sido transformados. Se cambiaron nombres, se difuminaron detalles, y se mezcló lo vivido con lo literario, sin perder la esencia.

Este no es un libro para diagnosticar, ni pretende reemplazar el trabajo de un profesional de salud mental. Tampoco es una receta ni una guía paso a paso. Es una invitación a reflexionar, a sentir, a mirar el sufrimiento humano con otros ojos.

Si tú —o alguien que conoces— está atravesando un momento difícil, lo más sabio y valiente sigue siendo buscar ayuda de un profesional preparado y con corazón. Aquí solo compartimos historias, no soluciones mágicas.

Este libro quiere acompañar, no reemplazar. Quiere abrir la conversación, no cerrarla. Gracias por leerlo con respeto y con el alma despierta.

ISBN:

Depósito legal:

DEDICATORIA

A mis pacientes, por enseñarme que el sufrimiento psíquico no se estudia en los libros, sino en el silencio compartido, en la mirada que no miente y en el coraje de volver cada vez que parecía que ya no había más fuerzas.

A mi familia, porque su amor ha sido el único lugar donde siempre pude descansar, incluso en los días más agitados. Ustedes han sido mi ancla, mi refugio y mi brújula.

A la comunidad que confía, pregunta, escucha y a veces también se cansa, pero sigue creyendo que la salud mental importa. Este libro también les pertenece.

Y a mis alumnos, por recordarme que enseñar no es transferir conocimiento, sino encender preguntas. Ustedes me obligan a pensar mejor, a dudar con más profundidad y a mirar cada caso con ojos nuevos.

ÍNDICE

PRÓLOGO	6
CAPÍTULO 1.	9
“BARRIGA APRETADA Y GANAS DE NO ESTAR”	9
CAPÍTULO 2.	15
“EL MIEDO QUE SE METE SIN HACER RUIDO”	15
CAPÍTULO 3.	21
“CUANDO EL CUERPO NO DUERME Y LA CABEZA NO CALLA”	21
CAPÍTULO 4.	28
“CUANDO EL PAPEL PESA MÁS QUE EL DOLOR”	28
CAPÍTULO 5.	35
“ MEDIA PASTILLA Y UN CORAZÓN CON SOPLO (PERO SIN OLVIDO)”	35
CAPÍTULO 6.	41
VIAJE LARGO, GOTAS CONTADAS Y UN DIAGNÓSTICO QUE NO CANTA VILLANCICOS.....	41
CAPÍTULO 7.	50
"LAS RESERVAS MENTALES Y OTRAS FORMAS DE NO SOLTAR EL CIGARRO"	50
CAPÍTULO 8.	57
“MITAD DE CALMA, UN AMANECER SIN TORMENTA Y UNA CITA PARA SEGUIR ANDANDO”	57
CAPÍTULO 9.	62
“LA COSTA, LOS MAREOS Y ESE VAIVÉN QUE NO SIEMPRE ES DE OLAS”	62
CAPÍTULO 11.	69
“RECAÍDAS, MENTIRAS PIADOSAS Y OTRAS FORMAS DE SEGUIR INTENTANDO”	69
CAPÍTULO 12.	75
“DIAGNÓSTICO A MEDIAS, CLIC COMPLETO”	75
CAPÍTULO 13.	81
LO QUE SE QUEDA CUANDO EL CASO TERMINA	81
ACERCA DEL AUTOR.....	88
CONTACTO Y REDES.....	89

Prólogo

Por José Ordóñez Mancheno

Hay que darse cuenta, que uno no aprende a escuchar el dolor de la gente en un salón de clases. Eso se aprende en el trajín diario del consultorio: en los silencios que se alargan como si cargaran piedras, en esas miradas que no se atreven a hablar, y en las frases que se rompen a la mitad, como si tuvieran miedo de salir completas.

Este no es un libro de fórmulas ni un manual de soluciones mágicas. Es más bien una colección de historias —historias vivas— recogidas en la consulta, donde la gente llega con el alma disfrazada de insomnio, con la angustia vestida de risa forzada, o con una familia entera preguntándose qué más pueden hacer. Pero también hay luz. En una mirada que vuelve, en un “gracias” dicho bajito, en el solo hecho de regresar... aunque sea con miedo.

Quise contar estas escenas como quien lleva un cuaderno viejo lleno de apuntes sueltos. No para presumir, sino para compartir. Algunas de estas historias duelen, otras hacen que uno se quede pensando, y más de una arranca una sonrisa. Pero todas —todas— dejaron marca.

Junto a los relatos, vienen también los “cuadernos”. Son como ecos de voces distintas. El cuaderno del terapeuta intenta hacer sentido desde adentro, entre lo que uno sabe y lo que uno siente. El cuaderno para la familia es un abracito escrito, con metáforas y consejos sencillos. El cuaderno para la comunidad busca romper con los prejuicios y hablar del sufrimiento como algo que nos atraviesa a todos. Y el cuaderno para quien sufre... ese es el que más cuidado lleva. Es un intento de decirle: “Aquí estoy, no estás solo”.

Este libro no quiere cerrar capítulos. Quiere abrir puertas. Abrir preguntas, caminos, puentes. Porque en esto que llamamos salud del alma, lo que más cura no es la respuesta... es la compañía.

Gracias por estar aquí. Bienvenido al viaje.

Nota del autor

Este libro nació en medio de las conversaciones... pero también en esos silencios que quedan flotando después de que alguien cierra la puerta del consultorio. A lo largo de los años he llenado cuadernos con anotaciones, sí, pero lo que más se me quedó grabado no fueron los números ni los diagnósticos, sino esas frases sueltas, esos gestos fugaces, esas contradicciones humanas que jamás entran en una historia clínica.

Me fui dando cuenta de que detrás de cada etiqueta médica había una historia que pedía ser contada con respeto. No para romper lo profesional, sino para abrazar también lo humano.

Escribo como terapeuta, claro, pero también como alguien que cree que el alma no siempre cabe en un manual, y que es posible hablar de lo profundo con palabras sencillas, sin perder claridad ni calidez.

Este libro es para quienes alguna vez sintieron que algo por dentro no terminaba de acomodarse. Para los que no han podido dormir tranquilos, o para quienes cargan con una inquietud que nadie más parece notar.

Para ellos, para ustedes, para nosotros... está escrito esto.

Introducción temática al contenido

Este libro no está hecho con fórmulas, está hecho con historias. Cada capítulo mezcla lo que pasa en la consulta con lo que pasa en el corazón. Lo que vas a leer aquí nació de encuentros reales con personas de carne y hueso, que un día se sentaron frente a mí a contar lo que les dolía por dentro.

Para cuidar sus nombres, sus vidas y sus pudores, convertí esas vivencias en relatos. No les quité el alma, solo les cambié el rostro. Lo que permanece intacto es lo esencial: el dolor humano y las ganas de entenderlo sin juzgar.

Cada capítulo tiene su propio ritmo: comienza con una historia contada desde adentro, donde el paciente es quien lleva la voz, aunque sea prestada. Después viene el cuaderno del terapeuta —un espacio donde intento pensar lo vivido sin perder lo sentido—. Más adelante aparece el cuaderno para la familia, como una linterna encendida desde el afecto, y luego el cuaderno para la comunidad, porque la salud mental también se teje entre todos.

A veces, cuando el momento lo pide, hay un cuaderno especial para quien más lo necesita: el paciente. Son palabras como cartas guardadas en el bolsillo, llenas de metáforas, frases que se dijeron en consulta, o cosas que me habría gustado decir con más calma.

Aquí no vas a encontrar consejos fáciles ni fórmulas rápidas. Este no es un libro que da respuestas. Es un libro que abre ventanas. Que te invita a escuchar más allá de las palabras. Y que, con mucho respeto, se acerca a ese lugar donde la gente sufre... pero también quiere sanar.

Bienvenidos a este viaje hecho de historias, de silencios compartidos, y de humanidad.

Capítulo 1.

“Barriga apretada y ganas de no estar”

“Hay dolores que no se ven, pero que el cuerpo grita. Y uno, en vez de entender, termina regañándose por sentir.”

—Don Ezequiel (terapeuta rural, Ecuador)

Viviana —aunque no se llamaba así, vamos a ponerle ese nombre— había aprendido a vivir con su barriga como uno vive con un perro del vecino que ladra de madrugada: resignada, con rabia callada, y sin saber si patear la puerta o ponerse tapones.

No era un dolor de esos que salen en los folletos con dibujos. Era otra cosa. Una especie de remolino por dentro, como si alguien le estuviera exprimiendo el estómago desde adentro... pero no por hambre, sino por angustia.

Primero le echaron la culpa a una infección. Luego al estrés. Luego al clima. Pero el dolor, testarudo, seguía. Era como si el cuerpo dijera: “Aquí estoy. O me escuchas, o sigo gritando”.

Cuando entró al consultorio, traía el cuerpo encorvado y las palabras contadas. Pero los ojos... ah, los ojos no sabían mentir. Había en ellos un peso que no era solo físico. Así que, sin mucha vuelta, le solté:

—¿Te ha pasado por la cabeza querer desaparecer?

Ella bajó la mirada. No lloró. No se quebró. Pero tampoco hizo falta. A veces el silencio dice lo que la boca no se atreve.

No era que pensara en eso todo el día. Era más bien como un susurro cansado, uno que aparece cuando la vida aprieta y no hay a quién contarle. Algo así como querer dormirse y no despertar, pero sin escándalos ni notas de despedida.

No dormía. O dormía mal, que es casi lo mismo. Y cuando uno no duerme, la cabeza empieza a hacer mercado: vende miedos, trueca culpas,

regala pensamientos que nadie pidió. Ella decía que tenía “la cabeza llena de comercio”. Qué imagen más clara, ¿no?

Su cuerpo protestaba. Las tripas se quejaban. Y el alma andaba escondida detrás de una puerta cerrada.

Tenía una hermana menor. Se querían, eso era claro. Pero no sabían decirlo. Cada una hablaba un idioma distinto del cariño. Una daba consejos; la otra oía reproches. Querían abrazarse, pero les salía regaño. Cosas que pasan cuando el amor no sabe cómo salir.

Este no era un caso “grave”. Era un caso **real**. Uno más de los tantos donde el cuerpo carga lo que el alma no sabe cómo decir. Donde se necesita más un abrazo a tiempo que una solución rápida.

Ese día se fue con un par de ideas claras. Nada espectacular. Solo un plan chiquito para cuidar el sueño, aliviar ese nudo y empezar a mirarse con menos juicio y más paciencia. Y aunque no lo dijo, su forma de pararse al salir, con el mentón un poquito más arriba, decía algo poderoso:

“Todavía no me rindo”.

Y créame: a veces, eso ya es empezar a sanar.

Cuaderno del terapeuta:

Hay historias que llegan bajito, sin levantar la voz, pero que se quedan sonando en uno como una campana de pueblo. La de Viviana fue una de esas.

No gritaba su dolor, lo susurraba. Y a veces, esos susurros son los que más pesan.

Lo primero que pensé fue: ¿cuántas veces habrá contado lo mismo sin sentirse escuchada de verdad? Porque cuando el cuerpo habla, pero nadie entiende el idioma, lo que queda es la frustración... y la costumbre de callarse.

Viviana no venía buscando respuestas milagrosas. Venía a ver si alguien podía quedarse un rato con ella en su caos, sin apurarse a ordenar nada. A ver si era posible estar mal sin que la miraran como si estuviera rota.

Yo he aprendido —no en los libros, sino en las sillas desgastadas del consultorio— que el sufrimiento no siempre se arregla: a veces se acompaña. Y que escuchar de verdad no es hacer preguntas inteligentes, sino saber hacer silencio en el momento justo.

Me conmovió su forma de nombrar las cosas: “la cabeza llena de comercio”. Qué manera tan hermosa de decir lo que muchos sienten. Pensamientos que entran y salen sin permiso, que arman bullicio y no dejan dormir. Ahí hay poesía, pero también dolor.

Vi en ella a tantas otras personas que llegan con el cuerpo cansado de cargar emociones no dichas. Gente que no quiere morirse, pero que tampoco encuentra razones para seguir igual. Y eso duele. Y eso se calla. Y eso hay que aprender a nombrarlo.

La consulta con Viviana me recordó algo esencial: que a veces el primer paso no es explicar, ni resolver, ni intervenir. Es simplemente ver a la persona como alguien que merece ser vista con respeto.

Ese día no hicimos nada espectacular. No descubrimos ninguna causa escondida. No cambiamos su vida. Pero dimos un paso: le pusimos palabras al malestar. Y con eso, ya empezó a doler un poco menos.

Y eso, en salud mental, vale mucho más de lo que parece.

Cuaderno para la familia

Acompañar a alguien que sufre “por dentro” es difícil. Muy difícil. Especialmente cuando ese sufrimiento no se ve, no se entiende del todo o se esconde detrás de un dolor de barriga, un silencio largo o una mala cara al despertar.

En casos como el de Viviana, muchas familias cometen el mismo error sin querer: quieren ayudar rápido, solucionar, arreglar, corregir... Y lo

hacen con amor, claro, pero también con desesperación. Porque duele ver a quien uno quiere apagarse poco a poco y no saber qué hacer.

Pero hay algo que a veces se nos olvida: no siempre se necesita una solución. A veces, lo que más cura es la compañía sin juicio.

Si tienes cerca a alguien que anda así, con dolores sin nombre y miradas sin brillo, aquí van algunas cosas que tal vez sirvan:

- **No interpretes todo lo que dice como drama o exageración.** Lo que para ti parece “una tontería”, para esa persona puede ser un abismo.
- **Escucha sin interrumpir.** No trates de corregirle el pensamiento ni de animarle con frases hechas. Solo escucha. Como si su historia fuera una carta que te están leyendo en voz baja.
- **El cariño no se da solo con palabras.** A veces es mejor un café caliente sin hablar, una caminata sin tema, un mensaje corto sin presión. No subestimes el poder de estar sin exigir.
- **No tomes su malestar como algo personal.** No es contra ti. Es con el mundo. Es con ella misma. Es con ese nudo invisible que aprieta sin preguntar.
- **Y no te olvides de ti.** Acompañar a alguien que duele también cansa. Y tú también mereces cuidado, descanso y ternura.

El amor en tiempos de angustia no se da a gritos. Se da bajito. Se da con paciencia. Se da con presencia.

A veces, lo más sanador que puedes hacer es decir, sin palabras: “aquí estoy, no sé cómo ayudarte, pero no me voy.”

Y créeme: eso, para quien sufre, es un alivio enorme.

Cuaderno para la comunidad

Viviana no es un caso aislado. Es parte de algo más grande. Porque lo que ella vive —ese dolor que se esconde en el cuerpo y esa angustia que no tiene nombre— no es solo un problema individual. Es un síntoma social.

Vivimos en un mundo que corre, que exige, que mide el éxito por la productividad y que trata al descanso como si fuera un lujo. En ese mundo, cuando alguien empieza a apagarse por dentro, se le culpa por no poder seguir el ritmo, como si sentirse mal fuera un fallo de fábrica.

Y no. No es así.

Hay muchas Vivianas caminando por las calles, yendo a clases, atendiendo familias, trabajando jornadas completas... mientras por dentro luchan contra un nudo en el estómago o un cansancio que no se les quita ni durmiendo. Personas que no saben cómo pedir ayuda, porque el entorno les enseñó que mostrarse vulnerables es señal de debilidad.

Como comunidad, tenemos que hacer algo urgente: dejar de minimizar el malestar emocional. Dejar de decir “échale ganas” como si fuera una fórmula mágica. Dejar de juzgar lo que no entendemos.

Tenemos que hablar más de lo que sentimos. Normalizar el malestar. Escuchar sin comparar. Acompañar sin recetar. Abrir espacios donde la gente pueda contar su historia sin miedo a que la etiqueten.

La salud mental no es solo responsabilidad de quien se siente mal. Es una tarea compartida. Un tejido social. Una red que se construye con empatía, con respeto y con menos prisa.

Porque si algo nos enseña la historia de Viviana, es esto:

“El cuerpo a veces grita lo que la cultura nos enseña a callar.”

Y si escuchamos bien, como comunidad, tal vez podamos hacer menos ruido... y más presencia.

Cuaderno para el paciente

Hola.

Si estás leyendo esto, tal vez estés pasando por un momento parecido al de Viviana. Tal vez tu cuerpo también está hablando raro. Tal vez no duermes. Tal vez estás cansado de explicar lo que sientes sin que nadie lo entienda del todo.

Solo quiero decirte algo que a veces se nos olvida:

No estás roto. Estás cansado. Y eso tiene sentido.

No es flojera. No es debilidad. No es drama. Es tu alma pidiendo una pausa. Es tu cuerpo tocando la puerta que tú mismo cerraste porque “había que seguir”.

Y aquí estás. Aun respirando. Aun buscando. Aun leyendo esto.

Eso, créeme, ya dice mucho.

Si hoy no puedes con todo, no pasa nada. Haz lo que puedas. Lo pequeño también cuenta. Dormir un rato, comer algo, pedir ayuda, escribir lo que sientes, abrazarte, aunque sea con una cobija.

Y cuando pienses que nadie te entiende, recuerda esto: hay gente allá afuera —y también aquí— que no necesita entender todo para acompañarte bien.

No estás solo. No te rendiste. Solo estás tomando aire.

Y eso... eso ya es empezar.

Con respeto y ternura,

Tu terapeuta que escribe esto pensando en ti, aunque no sepas mi nombre.

Capítulo 2.

“El miedo que se mete sin hacer ruido”

“A veces la cabeza no quiere huir. Solo quiere un lugar donde quedarse sin que la regañen por tener miedo.”

—Don Matías, terapeuta de pueblo en la costa de Esmerama

El miedo no siempre entra pateando la puerta. A veces se cuela por debajo, como brisa fría en madrugada calurosa. Y cuando llega así, sin avisar, es más difícil de reconocer. A Luciana —llamémosla así— le pasó justo eso. El miedo se le metió en la vida sin hacer escándalo, pero sin irse tampoco.

Tenía miedo de cerrar los ojos. Miedo de quedarse sola con sus pensamientos. Miedo de ser un peligro para sí misma... aunque no supiera exactamente por qué.

Sus papás estaban con ella, atentos, aunque agotados. El papá preguntaba mucho. La mamá trataba de entender todo al mismo tiempo: las lágrimas, el silencio, las sacudidas del ánimo, las palabras que no llegaban a salir.

Esa mañana, cuando vinieron, les hablé con cuidado. Porque cuando alguien que uno ama está sufriendo, las palabras se vuelven cuchillos si no se usan con ternura.

Les expliqué que a veces, cuando uno empieza a buscar ayuda, no se siente mejor de inmediato. Que el cuerpo y la mente reaccionan, se resisten, se revuelven. Que es como mover una caja llena de cosas rotas: al principio parece que se rompe más.

Les dije que algunas tormentas se ponen más oscuras antes de despejar, pero que eso no significa que el camino esté mal. Solo que hay que caminarlo acompañado.

Luciana no necesitaba instrucciones complicadas. Necesitaba que la miraran sin miedo. Que no huyeran cuando llorara. Que no entraran en pánico si un día tenía más angustia que el anterior.

Necesitaba que alguien se sentara a su lado, sin tratar de cambiarle el tema, sin corregirle los pensamientos. Que la sostuvieran sin apretarla. Que confiaran en que su alma también sabe buscar el equilibrio, si le dan tiempo.

Les pedí algo difícil: que confiaran en ella, pero también en el proceso. Que no hicieran todo solos. Que no escondieran lo que pasaba. Que se hablaran. Que fueran tribu.

Y salieron, no con una solución mágica, pero sí con una tarea noble: acompañar sin controlar. Estar, incluso cuando no hay nada nuevo que decir.

A veces, eso es lo más sanador que podemos ofrecer.

Cuaderno del terapeuta

Este caso me tocó hondo.

No porque fuera distinto —he acompañado muchas historias parecidas—, sino porque me recordó lo frágil que se vuelve la vida cuando el miedo se mete donde debería haber descanso.

Luciana no gritaba, no hacía escenas, no pedía ayuda con grandes discursos. Pero su mirada decía todo. Era una mezcla de susto, cansancio y esperanza tímida, como quien quiere confiar... pero no sabe si va a poder.

Yo he aprendido que el miedo no siempre es escandaloso. A veces se disfraza de dudas pequeñas, de frases como “no sé qué me pasa”, “no es grave, pero...”, o “últimamente no soy yo”. Y cuando llega así, suave, la gente a veces no lo toma en serio. Hasta que ya no se puede ignorar más.

Ese día en el consultorio, mientras hablaba con los padres, me vi en la necesidad de hacer algo delicado: decir la verdad sin asustar. Porque claro, cuando alguien empieza un proceso de cuidado interior, no todo mejora de inmediato. A veces, incluso se remueve lo que estaba dormido. Y eso puede doler. Confundir. Preocupar.

Pero también puede ser el principio de algo bueno.

Acompañar a una persona en ese punto es como sostener una cometa en medio de un viento raro. Uno no puede soltarla, pero tampoco puede halarla con fuerza. Hay que dejar que tome altura, aunque tiemble la cuerda.

Vi en los ojos de los padres esa mezcla de amor y miedo que tienen quienes quieren ayudar, pero no saben cómo. Y supe que mi tarea no era darles todas las respuestas. Era ayudarles a no huir. A quedarse. A respirar.

Luciana, por su parte, necesitaba algo más que instrucciones. Necesitaba ser tratada con delicadeza. Como quien entra a una habitación oscura con una vela en la mano: paso a paso, sin apuro, sin ruido.

Al final, lo que más me quedó fue una frase que me repetí por dentro cuando salieron:

A veces lo que salva no es lo que uno hace, sino la manera en que uno permanece.

Y eso, como terapeuta, lo sigo aprendiendo cada día.

Cuaderno para la familia

Cuando alguien que amamos comienza a sufrir por dentro, el instinto de protección se activa como un relámpago. Queremos hacer algo. Lo que sea. Resolverlo rápido, arreglar lo que se rompió, quitarle el miedo con palabras, con abrazos o con instrucciones.

Pero hay cosas que no se curan con fórmulas.

El miedo que siente alguien como Luciana no es simple. No tiene una sola causa, ni una explicación rápida. No es que esté exagerando. No es que no le eche ganas. No es que no valore su vida. Es que su mundo interno, por momentos, se llena de ruido... y no encuentra el botón de apagar.

¿Qué puede hacer una familia ante eso?

Primero: estar. Con calma. Con ternura. Con paciencia.

Aquí van algunas cosas importantes, por si las necesitas leer más de una vez:

- **No minimices lo que siente.** Aunque tú no lo entiendas, es real para ella. Si dice que tiene miedo, es porque lo tiene. Aunque esté en su cuarto. Aunque no haya pasado “nada grave”.
- **No quieras solucionar todo con lógica.** A veces no hay lógica. No hay una razón clara. Y eso está bien. Estar mal sin explicación también es válido.
- **Habla, pero sobre todo escucha.** Pregunta cómo está, no solo si ya se siente mejor. Y si no sabe qué decir, quédate. El silencio acompañado también ayuda.
- **No la presiones a “estar bien”.** Está haciendo lo mejor que puede con lo que tiene. Celebrar pequeños avances —como una noche más tranquila, una conversación abierta, una risa breve— es más valioso que empujarla a recuperarse ya.
- **Cúidense entre ustedes.** El miedo también se contagia, y la angustia puede desgastar. Busquen apoyo si lo necesitan. Nadie tiene que poder con todo solo.
- Y, sobre todo, no le tengan miedo al miedo. Si ustedes están en paz, ella también lo sentirá. No necesitan ser expertos. Solo necesitan ser refugio.

Hay procesos que son como tormentas: uno no puede evitarlos, pero sí puede ser el techo que protege mientras pasa la lluvia.

Estén. No con respuestas. Con presencia.

Eso, muchas veces, es lo que más ayuda.

Cuaderno para el paciente

Hola.

Si estás leyendo esto y sientes que el miedo se ha vuelto parte de tu día, como una sombra que no pide permiso, quiero decirte algo con todo el corazón:

No estás mal por tener miedo. Estás vivo. Estás sintiendo. Estás tratando de entenderte.

A veces el susto no tiene forma. Llegas como un nudo en la garganta, un latido desordenado, una noche larga donde los pensamientos no paran. Y uno se pregunta si esto se va a quedar para siempre.

Pero no. Nada se queda para siempre. Ni el miedo. Ni la tristeza. Ni ese ruido en la cabeza que parece no callarse.

Lo que estás viviendo no es señal de debilidad. Es señal de que algo dentro de ti necesita cuidado, atención y espacio. No estás siendo exagerado. No estás fallando. No estás solo.

Tal vez no lo creas ahora, pero hay salida. Y no necesariamente es rápida, ni fácil, ni recta. A veces es lenta, torpe, llena de retrocesos. Pero es salida al fin.

Y hay algo más importante todavía: no tienes que hacer todo esto solo.

Busca manos, mira rostros que no te exijan explicaciones, rodéate de quienes te miren sin miedo y te digan: “quédate, aquí hay lugar para ti, incluso así.”

Si un día no puedes hablar, está bien. Si un día solo puedes respirar, también está bien. Si hoy solo puedes leer esto... ya es mucho.

Y si el miedo vuelve mañana, recuérdale que tú también has vuelto. Y que cada vez sabes un poco mejor cómo enfrentarlo.

No te rindas. No te castigues por lo que sientes. Hay vida después del

miedo. Y tú ya diste el primer paso.

Con respeto,

Alguien que también ha tenido miedo... y sigue aquí.

Capítulo 3.

“Cuando el cuerpo no duerme y la cabeza no calla”

“El insomnio no siempre es falta de sueño: a veces es exceso de pensamientos sin nadie que los abrace.”

—Don Matías, terapeuta en el borde del río Arapí

No era la primera vez que llegaba. Y tampoco era la primera vez que se sentaba como si no quisiera del todo estar ahí. Con los brazos cruzados, como queriéndose tapar de algo invisible. No hablaba mucho, pero el silencio tenía espinas.

Lo que traía no cabía en una sola palabra. Era una mezcla: ansiedad que le revoloteaba por dentro, cansancio de esos que no se quitan durmiendo, rabia que no encontraba su blanco, y una especie de desajuste entre cuerpo y alma, como si uno caminara y el otro se negara a seguir.

Había pasado por otras consultas. Ya le habían dicho cosas, probado cosas. Pero llegó con esa mezcla de deseo y sospecha, como quien quiere ayuda, pero no quiere soltar el timón. Porque pedir ayuda, lo sabemos, también es rendirse un poco. Y rendirse tiene mala prensa entre quienes han tenido que resistir demasiado.

Esa tarde no le ofrecí milagros. Le ofrecí otra cosa: una estrategia. Un plan que no empezaba con “toma esto”, sino con “escúchate así”. Le hablé de rutinas nuevas, de pasos pequeños, de hábitos que no suenan espectaculares pero que, bien plantados, tienen raíz de árbol viejo.

También hablamos de detalles corporales. De esos empujoncitos al cuerpo que no hacen magia, pero sí compañía: descanso profundo, alimento que sostenga, movimiento con sentido. Le dije que no todo malestar emocional se arregla con fuerza de voluntad, pero tampoco con recetas en automático.

Le recordé que el cambio empieza cuando uno deja de correr de sí mismo y se sienta a escuchar el temblor con respeto. Que no se trata de mejorar

por fuera para que los demás no pregunten, sino de empezar a vivir sin tanta guerra interna.

La conversación fue clara, pero suave. Le di herramientas concretas, sí. Pero también le dejé algo más difícil de agarrar: la idea de que su cuerpo no está dañado solo está hablando en un idioma distinto. Uno que no se traduce con prisa, pero que merece ser escuchado sin miedo.

Antes de salir, me preguntó si todo eso había que escribirlo. Por si alguien allá en su lugar de residencia lo pedía. Le respondí que hay cosas que sí se anotan... y otras que solo se entienden cuando uno ha acompañado lo suficiente como para no necesitar papeles.

Se fue con un plan, pero también con algo más importante: una semilla de confianza en su propia recuperación. Porque a veces, el verdadero tratamiento comienza cuando alguien le dice al alma: “no estás sola, te entiendo, y vamos con calma”.

Cuaderno del terapeuta

A veces uno se acostumbra a escuchar sufrimiento como si fuera parte del paisaje. Pero hay consultas que, por más que se parezcan a otras, traen una especie de eco distinto. Este fue uno de esos casos.

No era la primera vez que lo veía, pero esta vez había algo diferente en su modo de llegar. No venía buscando una solución mágica. Venía tanteando si todavía valía la pena intentarlo.

Y eso cambia todo.

Porque cuando alguien se sienta frente a ti sin fe en nada —ni en el sistema, ni en el cuerpo, ni en sí mismo— uno no empieza desde la técnica. Empieza desde la humanidad.

Ese día confirmé una cosa que me repito mucho últimamente: hay personas que no necesitan más soluciones, sino menos abandono. Que no necesitan que uno les explique el origen de su ansiedad, sino que les diga: “aquí estoy, y esto tiene forma de ir mejorando, pero vamos despacio.”

Lo vi pelear contra su desconfianza, contra el cansancio, contra la idea de que ya lo habían intentado todo. Y entendí que parte de mi rol no era recetarle nada, sino mostrarle que no todas las puertas están cerradas.

La gente cree que en consulta uno habla de síntomas. Pero la verdad es que la mayoría de las veces hablamos de otra cosa: del deseo de estar mejor sin saber cómo. De la necesidad de que alguien traduzca el cuerpo cuando grita, pero nadie entiende el idioma.

Hay algo más: cuando una persona te pregunta si necesita un papel que respalde lo que se dijo en consulta, no está preguntando por burocracia. Está preguntando si su malestar es válido. Si hay alguien que le cree. Que lo acompaña. Que lo nombra.

Por eso, ese día no me esforcé en convencerlo de nada. Solo le hablé como quien enciende una luz pequeña en medio del cuarto oscuro. No alumbra todo, pero alcanza para no tropezarse en el primer paso.

Y a veces, eso es lo único que se necesita: una conversación que no prometa curas, pero sí compañía.

Cuaderno para la familia

Acompañar a alguien que se siente mal sin que se note, cansa. A veces duele más que si hubiera una herida visible. Porque cuando el cuerpo parece estar entero, pero por dentro algo no funciona, el desconcierto invade a todos.

Este caso lo deja claro: no se trata solo del que sufre. También se tambalean quienes quieren ayudar y no saben cómo. Los que preguntan sin obtener respuestas. Los que intuyen que algo no está bien, pero no tienen el mapa para entrar sin romper más.

Si en tu familia hay alguien que pasa por algo parecido —ansiedad, cansancio, insomnio, desgano, enojo sin motivo aparente—, quiero decirte algo que quizá no te han dicho:

No es tu culpa. Pero sí puedes hacer la diferencia.

Aquí van algunas claves que pueden ayudarte a acompañar mejor:

- **Escucha sin querer solucionar todo.** A veces no hay una solución inmediata. A veces la persona solo necesita un testigo, alguien que no se asuste ni se aleje.
- **Evita frases como “tienes que poner de tu parte” o “ya deberías estar mejor”.** No motivan. Duelen. Y cierran puertas.
- **No interpretes cada gesto como un ataque personal.** Si está más callado, más irritable o aislado, probablemente es porque no tiene energía para más. No es contra ti.
- **Valida el cansancio emocional.** Hay días en que simplemente levantarse de la cama es una hazaña. Que no lo veas no significa que no existe.
- **No pidas explicaciones perfectas.** A veces, quien sufre no sabe explicar lo que le pasa. Y está bien. No lo fuerces. Quédate, aunque haya silencio.
- **Y, sobre todo: no renuncies a estar.** Aunque no sepas qué decir. Aunque no entiendas del todo. Tu presencia, genuina y constante, es medicina que no se vende en ninguna farmacia.

Porque en procesos así, la familia no es quien cura... pero puede ser quien no deja que se pierda la esperanza.

Y eso, créeme, ya es mucho.

Cuaderno para la comunidad

Hay personas que viven aguantando la tormenta por dentro mientras en la calle les dicen: “pero si te ves bien.” Y es que todavía vivimos en una sociedad que solo cree en lo que se nota, en lo que se puede medir o mostrar.

Pero la salud mental no siempre hace ruido. A veces se disfraza de cansancio, de “mal genio”, de cambios sutiles en la rutina. Otras veces, se esconde detrás de un “todo bien” que duele más que un grito.

Este caso nos recuerda algo esencial: el bienestar emocional no es solo asunto privado. Es responsabilidad colectiva.

Porque la ansiedad, el insomnio, la tristeza o el desánimo no aparecen en el vacío. Se dan en contextos: en trabajos que exigen sin escuchar, en barrios donde nadie saluda, en casas donde se calla más de lo que se dice.

Como comunidad tenemos que dejar de repetir frases que lastiman sin querer:

- “Todo está en tu cabeza.”
- “A ti lo que te falta es disciplina.”
- “Seguro es por llamar la atención.”
- “Eso con voluntad se quita.”

No. Hay sufrimientos que no se ven, pero se cargan como piedras. Y quien los lleva necesita un entorno que no juzgue, que no corrija con dureza, que no cierre la puerta cuando alguien empieza a apagarse.

¿Qué podemos hacer, entonces?

- Hablar más abiertamente de estos temas.
- Dejar de burlarnos de quien dice que está yendo a terapia.
- Ser más lentos para opinar y más rápidos para acompañar.
- Cambiar la mirada del juicio por la del cuidado.

A veces no hace falta entender todo lo que otro vive. Hace falta solo estar, con respeto.

Porque en una comunidad donde se puede decir “no estoy bien” sin miedo, es mucho más probable que alguien busque ayuda... antes de romperse por completo.

Cuaderno para el paciente

Hola.

Si estás leyendo esto, probablemente te sientas un poco como él: cansado sin explicación, confundido, aunque no quieras, con el cuerpo en una parte y la cabeza en otra.

Quiero que sepas algo desde el principio:

No estás roto. Estás en un momento difícil. Y eso es distinto.

Hay días en que uno se levanta y ya está agotado. Días en que no entiende por qué tiene rabia, miedo o una tristeza que ni siquiera sabe de dónde viene. Días en que todo molesta y nada consuela.

Y no, no es flojera. No es drama. No es que “te falta carácter”. Es que el cuerpo y el alma, a veces, se desajustan. Se desenredan del equilibrio y empiezan a pedir ayuda en formas raras: insomnio, ansiedad, silencio, desesperanza.

¿Sabes qué es importante?

Que, aun así, llegaste hasta aquí. Que sigues buscando. Que estás leyendo esto.

Eso, en sí mismo, ya es valentía.

No tienes que hacerlo todo hoy. Ni tienes que tenerlo todo claro. Solo te pido que empieces con algo pequeño: escúchate con cariño. Habla de lo que sientes, aunque sea con palabras torpes. No escondas lo que te duele. Dale nombre. Dale tiempo.

Y si un día te parece que no avanzas, no te castigues. El cambio no es una línea recta. A veces es un zigzag. A veces es solo quedarse quieto y no retroceder. Y también eso cuenta.

Confía en que tu cuerpo no está contra ti. Está intentando ayudarte. Solo que a veces lo hace a su manera.

Y recuerda: mejorar no empieza cuando todo desaparece, sino cuando tú decides que mereces estar mejor.

Sigue. Aunque sea lento. Aunque cueste. Aunque parezca invisible.

Aquí estamos. Y vamos contigo.

Con afecto,

Tu terapeuta sin bata, pero con palabras que abrigan.

Capítulo 4.

“Cuando el papel pesa más que el dolor”

“La salud mental no necesita defensa, necesita dignidad.”

—Don Matías, terapeuta del barrio La Ceiba

Hay días en que uno no pelea contra el síntoma, sino contra el sistema. Y eso desgasta distinto.

Aquella tarde llegó Maritza, apurada y con cara de sentirse entre la espada y el reglamento. No traía solo la angustia por su hija —que llevaba semanas sin poder ir al colegio—, sino también una carta, una exigencia, un requerimiento firmado con sello oficial: “se solicita diagnóstico clínico detallado para justificar las inasistencias escolares”.

Como si el alma pudiera fotocopiarse. Como si el dolor de una adolescente cupiera en una casilla de formulario.

Maritza hablaba bajito. Se sentía culpable de pedir eso. “No quiero exponerla, doctor, pero me dicen que sin eso no puede volver.”

Yo la escuché como se escucha a quien llega cansado de pelear con puertas cerradas. No era la primera madre que me pedía un papel y me miraba como si estuviera traicionando la privacidad de su hija para proteger su futuro.

Le expliqué lo que he dicho tantas veces: el secreto profesional no se negocia. Ni el colegio, ni los profesores, ni el vecino con buenas intenciones tienen derecho a saber lo que ella no quiera contar. Sólo un juez o ella misma podrían romper ese silencio.

Pero también le ofrecí algo más digno: un certificado respetuoso, que hablara de su salud sin revelar heridas. Que cumpliera con el trámite sin transformar a su hija en un número clínico. Porque a veces el cuidado está en los matices. En cómo se nombra lo que duele sin exponerlo.

Maritza entendió. No del todo tranquila, pero sí más acompañada. Me preguntó si el colegio aceptaría eso. Le dije que, si no lo hacían, yo mismo lo explicaría.

Después, hablamos de su hija. Había señales de mejora: dormía un poco mejor, volvía a participar en pequeñas cosas, y hasta se animaba a salir al patio en las tardes. No era una recuperación total. Pero era vida que empezaba a brotar de nuevo.

Antes de irse, le entregué el papel. Pero también una frase que suelo repetir con el alma: “tu hija no está enferma de vergüenza. Está cansada. Y se puede volver a levantar.”

Maritza me miró con los ojos brillosos. No por el certificado. Por no haber tenido que elegir entre proteger a su hija o cumplir con la norma.

Y me fui pensando, como tantas veces, que, en estos casos, la verdadera intervención no está en la receta... sino en el gesto de decirle a una madre: ‘hiciste lo correcto’.

Cuaderno del terapeuta

Hay consultas en las que uno no escucha síntomas, escucha injusticias.

Ese día no vino una madre pidiendo diagnóstico. Vino pidiendo permiso para cuidar sin culpa. Porque el sistema —ese que mide la vida en planillas— le había hecho creer que proteger a su hija era esconder algo, mentir, tapar.

Y no. Lo que hacía Maritza era proteger la dignidad de una adolescente que no podía ponerle palabras a su malestar, pero que ya sentía el peso de estar “fuera de lo normal”.

A veces siento que nuestra tarea como profesionales no es solo atender al paciente, sino también ponerle freno al ruido institucional que exige certezas donde apenas hay fragilidad.

¿Qué significa realmente pedir un “diagnóstico firmado”? ¿Acaso una etiqueta clínica cambia algo en el aula, en el trato diario, en el derecho a ser comprendida?

Lo que necesitan muchos de nuestros jóvenes no es que les confirmen lo que les pasa con una firma. Necesitan saber que no van a ser expuestos, reducidos, archivados en informes.

Por eso, cuando redacté ese certificado, lo hice con la misma delicadeza con la que se acaricia una herida que aún sangra. Dije lo justo. Protegí lo íntimo. Y dejé claro que acompañar no es lo mismo que etiquetar.

Sé que muchos colegios hacen lo que pueden. Que no siempre tienen herramientas. Pero también sé que muchos profesionales de la salud cedemos demasiado rápido ante lo “administrativamente correcto”, sin recordar que cada palabra que escribimos tiene peso. Y puede doler más que el síntoma.

Esa tarde, reafirmé algo que intento no olvidar: un informe clínico puede ser una herramienta de ayuda... o un acto de violencia simbólica. La diferencia está en la intención, en la ética y en el respeto profundo por quien confía en nosotros.

Y sí, tal vez fue solo un papel. Pero para esa madre, para esa hija... fue también una forma de decir: “no estás sola frente al sistema.”

Y eso, en este oficio, también es sanar.

Cuaderno para la familia

Cuando un hijo o hija deja de ir al colegio, lo primero que uno siente no es preocupación... es miedo. Miedo a que algo esté mal, miedo a no entender, miedo a no saber qué hacer. Y, con frecuencia, también aparece algo más duro todavía: la culpa.

“¿Será que hice algo mal?”

“¿Será que no me di cuenta a tiempo?”

“¿Será que estoy exagerando... o minimizando?”

A Maritza —como a tantas madres— no le dolía solo lo que le pasaba a su hija. Le dolía que la obligaran a elegir entre protegerla o cumplir con un reglamento. Le dolía tener que pedir un papel como si estuviera pidiendo perdón.

Pero aquí va algo que todas las familias deben saber:

Cuidar no es esconder. Y proteger no es mentir.

Tu hijo o hija tiene derecho a ser acompañado sin ser exhibido. A que lo comprendan sin tener que explicar lo que no puede poner en palabras. Y tú, como familia, tienes derecho a pedir respeto, incluso cuando la institución “solo está haciendo su trabajo”.

¿Y qué puedes hacer tú en medio de este enredo?

No minimices el malestar. Si no quiere ir al colegio, hay una razón. Tal vez no la sepa decir... pero la siente. Escúchala sin querer corregirla de inmediato.

Defiéndelo sin convertirlo en “caso”. A veces, el mayor acto de amor, es decir: “está mal, pero no está solo.”

Habla con el colegio desde la firmeza, no desde la vergüenza. No estás justificando. Estás exigiendo dignidad.

Busca ayuda profesional que entienda tu rol. No necesitas que te digan qué hiciste mal. Necesitas que te ayuden a acompañar mejor.

Y, sobre todo, recuerda esto: no hay papel más importante que el que tú escribes cada día con tu presencia.

Porque puede que no sepas cómo curar lo que le pasa, pero si estás ahí, escuchando, preguntando, abrazando... ya estás haciendo mucho más de lo que crees.

Cuaderno para la comunidad

A veces, la comunidad —ese conjunto de vecinos, escuelas, instituciones y voces de pasillo— pide respuestas rápidas a dolores que ni siquiera ha aprendido a escuchar.

En este caso, como en tantos otros, una adolescente dejó de ir al colegio. ¿La reacción? Un requerimiento formal: “Necesitamos un diagnóstico firmado.”

Como si el alma doliera solo si tiene un sello. Como si el sufrimiento se volviera real únicamente cuando puede adjuntarse en PDF.

Pero lo que está en juego no es un trámite. Es algo mucho más profundo: el derecho a padecer sin ser etiquetado. A necesitar ayuda sin ser reducido a un informe.

Las instituciones tienen su lógica, claro. Necesitan datos, registros, justificativos. Pero no podemos permitir que esa necesidad borre lo humano. Porque en el intento de regular todo, a veces se pierde lo esencial: la dignidad de quien está atravesando algo que no se ve, pero pesa.

¿Qué puede hacer una comunidad distinta?

- Puede preguntarse menos “qué tiene” y más “cómo está.”
- Puede dejar de exigir “constancias” para empezar a ofrecer espacios de confianza.
- Puede formar docentes, autoridades y vecinos para que entiendan que la salud mental no es un problema individual, sino un asunto colectivo.
- Puede escuchar sin pedir explicaciones. O, al menos, escuchar sin castigar la fragilidad.

Porque si una adolescente falta al colegio por un tiempo, quizás lo que necesita no es un diagnóstico clínico... sino un entorno que no la obligue a mentir para sobrevivir.

La verdadera comunidad no es la que informa. Es la que acompaña sin invadir. La que se acerca con cuidado. La que sabe que hay cosas que no se preguntan con palabras... sino con gestos.

Y en esa construcción, todos tenemos algo que hacer.

Cuaderno para el paciente

Hola.

Si alguna vez te hicieron sentir que tenías que explicar lo que ni tú mismo entiendes, este mensaje es para ti.

No estás obligado a ponerle nombre a lo que sientes para que los demás lo respeten. Tu malestar no necesita justificarse en voz alta para ser real. Y si alguien te hizo creer que tu dolor tenía que firmarse para ser válido, te pido perdón en nombre de todos los que no supieron cuidarte bien.

A veces, simplemente no puedes más. Y no sabes por qué. Y eso basta. No necesitas una hoja con membrete que lo diga por ti.

Estás atravesando algo. Puede que tenga forma de tristeza, de miedo, de cansancio o de desconexión con todo. Sea como sea, merece cuidado, no juicio.

No eres un expediente.

No eres un caso.

No eres un problema que resolver.

Eres alguien que está intentando seguir, como puede. Y eso, ya es un acto valiente.

Si algún día sientes que te están pidiendo más explicaciones de las que puedes dar, acuérdate de esto:

Tienes derecho a mejorar sin ser expuesto.

Tienes derecho a proteger lo que te pasa.

Tienes derecho a sanar sin convertirte en titular de reunión escolar.

Y, sobre todo: tienes derecho a pedir ayuda... sin tener que convencer a nadie de que la necesitas.

Aquí seguimos. En silencio si hace falta. Acompañando.

Sin recetas. Sin etiquetas.

Con respeto. Con palabras suaves. Con tiempo.

Capítulo 5.

“Media pastilla y un corazón con soplo (pero sin olvido)”

“Hay corazones que laten con miedo, pero no han olvidado cómo se ama.”

Dormir no era lo suyo. Y despertar... menos todavía. Vivía como atrapada entre el cansancio del día y el ruido de la noche. Como si su cuerpo tuviera desfase horario sin haber viajado. El sueño llegaba tarde, sin avisar, y se iba temprano, con resaca incluida.

Cuando llegó al consultorio, se sentó con ese andar lento de quien carga el cuerpo como si pesara más de lo que aparenta. Decía que todo estaba bien, pero se le notaba que no. A veces el cuerpo delata lo que la boca calla.

Me habló de un malestar difuso, de esos que no tienen nombre exacto, pero se sienten en todo. La cabeza como inflada, el cuerpo en cámara lenta, y los pensamientos... desordenados, como fila de banco sin número.

Ya había intentado algunas cosas para tranquilizarse por las noches, pero últimamente sentía que se levantaba más cansada que cuando se acostaba. Como si su descanso viniera con deuda acumulada.

Le propuse que hiciéramos pequeños ajustes. Nada drástico. Solo probar si su cuerpo podía recordar cómo era eso de dormir sin escaparse del todo. Porque a veces, el insomnio es más un escondite que una enfermedad. Uno se queda despierto no por lo que pasa, sino por lo que uno teme que pase si apaga la luz.

Pero no todo se trataba del sueño. Hablamos también de su historia. De esa tierra húmeda y lejana donde aprendió a querer y a callar. De su gente, de una separación sin cierre, de los amigos del pasado con ojos claros y despedidas borrosas. Y de esa sensación amarga que se queda cuando uno siente que nunca dijo lo que tenía que decir.

—Ya es hora de cerrar eso —me dijo—. Sin dramas. Solo cerrar.

Y lo dijo con una tristeza firme, como quien sabe que a veces soltar también es amar.

Le propuse un plan suave, sin ataduras. Algo que la ayudara a calmar el pecho sin apagarle el alma. También le enseñé un par de trucos para cuando la nostalgia aprieta sin previo aviso. Porque no todo se resuelve con técnicas: a veces basta con saber que no estás sola.

Antes de que saliera, le repetí algo que creo con el corazón: que el cuerpo escucha más cuando uno lo trata con respeto. Que descansar no es rendirse. Y que acompañar a alguien no siempre es dar instrucciones... a veces es solo estar ahí, sin prisas.

—Si algo pasa, me buscas —le dije—. Lunes, martes o jueves. Aquí sigo.

Ella se despidió sin promesas, pero con otro aire. Como si la idea de volver a sí misma ya no le diera tanto miedo.

Y es que, muchas veces, el verdadero tratamiento no es calmar el insomnio, sino enseñarle al cuerpo que dormir todavía es seguro... y que despertar también lo puede ser.

Cuaderno del terapeuta

Cuando el cuerpo pide permiso para descansar

Hay pacientes que no se quejan. Llegan con la voz bajita, la mirada en pausa, el cuerpo hablando en lugar de la boca. No dramatizan. No exageran. Solo se sientan ahí, con esa mezcla de cansancio antiguo y dignidad intacta. Como si llevaran mucho rato aguantando la tormenta por dentro y apenas ahora se permitieran una sombrilla.

Esta paciente —llamémosla Marisol, porque su nombre verdadero se parece a la esperanza— no venía a pedir milagros. Venía a que la escucharan sin interrogarla. A que no le dieran por loca ni por débil solo por admitir que le costaba dormir y le pesaba el alma.

Su insomnio no era de los que se cuentan con tecnicismos. Era de los otros: los que nacen cuando el cuerpo no confía, cuando la mente se queda despierta para vigilar que no vuelva a doler. Y ahí estaba ella, en esa lucha silenciosa entre querer descansar y temer lo que puede aparecer al cerrar los ojos.

La escuché con pausa. Porque algunas historias no piden respuestas, sino espacio. Me habló de un país que dejó atrás pero que aún vivía en su pecho. De una separación sin firma. De conversaciones pendientes y adioses mal hechos. Todo eso sin lágrimas, pero con una nostalgia que se podía tocar.

A veces, el insomnio es eso: un duelo sin cerrar. Un “te extraño” que no se dice en voz alta. Un “no sé si hice bien” que se repite en eco por dentro.

Yo no le ofrecí una solución mágica. Le ofrecí acompañarla mientras probábamos una forma más suave de dormir. Le dije que el cuerpo necesita entender que descansar no es dejar de luchar, sino encontrar otra manera de resistir.

Le hablé del corazón, de ese órgano terco que sigue latiendo aun cuando uno ya no quiere sentir. De cómo el sueño y el amor se parecen: solo ocurren cuando uno se siente a salvo.

Y me quedé pensando, después de que se fue, en cuántas personas andan por ahí cargando el insomnio como castigo, sin saber que a veces solo necesitan permiso para descansar... y alguien que les diga, sin apuro: yo te acompaño mientras aprendes a soltar.

Cuaderno para la familia

Cómo cuidar sin invadir, cómo estar sin exigir

Hay momentos en los que uno quiere ayudar... pero no sabe cómo. Y entonces aparece el miedo. El miedo de hacer más daño. El miedo de quedarse corto. El miedo de no entender qué le pasa a la persona que uno quiere y ver cómo se va apagando de a poquito.

A quienes acompañan a alguien que no puede dormir, que anda por la vida con los hombros caídos y los ojos turbios de tanto pensar, hay algo que quiero decirles: no hace falta que lo resuelvan todo. No hace falta que tengan respuestas.

Lo que hace falta es que estén.

Estar, aunque sea en silencio. Estar, aunque no entiendan todo. Estar, no para controlar ni corregir, sino para que la otra persona sepa que no está sola en el mundo.

Marisol, por ejemplo, no necesitaba sermones. Ni horarios estrictos, ni preguntas incómodas. Necesitaba saber que, si alguna noche se quebraba, no le iban a reprochar. Que, si decía que no podía más, alguien le iba a pasar un vaso de agua y le iba a decir: “no tienes que poder sola”.

Cuando el alma está herida, el cuerpo lo grita. Y quienes rodean a esa persona, a veces sin querer, refuerzan la culpa: “Tienes que levantarte”, “tienes que estar bien por tus hijos”, “mira todo lo que tienes”. Pero en lugar de alivio, esas frases suelen doler más.

Por eso, si acompañas a alguien así, intenta no hablar desde la presión, sino desde la ternura. Pregunta qué necesita. Ayuda con lo práctico. Y, sobre todo, no minimices lo que siente, aunque no lo comprendas del todo.

A veces, la mejor medicina no viene en frascos. Viene en una taza de té, en una visita sin motivo, en ese abrazo largo que no pide explicaciones.

Estén. Sin apuro. Sin fórmulas. Solo estén. Porque cuando alguien vuelve a dormir, también está empezando a confiar. Y eso no se logra solo en consulta. Se logra en casa, con amor que no juzga y presencia que no se va.

Cuaderno para la comunidad

Cuando dormir se vuelve un lujo que no todos pueden pagar

En las calles de Nueva Esperanza —como en tantas otras ciudades a lo largo del trópico— hay gente que duerme con un ojo abierto y el corazón a medias. No porque no tenga cama, sino porque la cabeza no encuentra reposo.

El insomnio, esa palabra que a veces se usa en broma —"no pude dormir nada", "ando como zombi"—, es, en muchas personas, una forma silenciosa de sufrimiento. Y como suele pasar con el sufrimiento mental, es fácil que lo miremos con distancia o desdén: "¡Pero si no estás haciendo nada, ¡cómo vas a estar cansado!", "Seguro es puro estrés, ya se te pasa", "Lo que te falta es cansarte de verdad".

Lo que no se dice tanto es que el insomnio es un síntoma social, no solo individual. Es una forma que tiene el cuerpo de gritar cuando el alma no puede más. En una comunidad con violencia doméstica, con pobreza, con miedo al futuro, ¿quién puede dormir tranquilo?

Y cuando no dormimos, no pensamos bien. No nos relacionamos bien. No comemos bien. El sueño es el primer ladrillo del bienestar. Y sin él, todo tambalea.

Por eso, cuidar la salud mental de una comunidad también implica preguntar: ¿estamos generando espacios seguros para descansar? ¿Tenemos calles ruidosas toda la noche, jornadas laborales que no terminan, casas donde no hay privacidad ni silencio? ¿Juzgamos al que se aísla o nos preguntamos qué le pasa?

Una comunidad que acompaña a sus miembros también cuida su descanso. Porque una cabeza que no puede apagar el ruido no puede soñar. Y una sociedad sin sueños, solo repite el insomnio de sus dolores sin nombre.

Hagamos menos chistes con "¡me volví loco!" y más espacios donde alguien pueda decir: "no estoy bien" sin miedo. Promovamos el respeto, no el diagnóstico. Hablemos más de lo que duele, pero también de lo que sana. Porque a veces, la mejor medicina pública empieza con una conversación privada que no asusta, que no juzga... que simplemente está.

Cuaderno para el paciente

Para vos, que estás cansada hasta de estar cansada

Hola. Si llegaste hasta acá, probablemente sepas lo que es mirar el techo a las tres de la mañana y sentir que los pensamientos no paran. Tal vez conoces esa mezcla rara de agotamiento y agitación, como si tu cuerpo estuviera rendido pero tu cabeza siguiera corriendo maratones mentales.

Quiero decirte algo sin rodeos: no estás fallando. Estás viviendo algo que muchas personas pasan, aunque a veces nadie lo diga en voz alta.

Dormir no debería ser una batalla. Y, sin embargo, cuando la vida duele, el insomnio se vuelve una especie de castigo silencioso. No es solo no poder cerrar los ojos, es no poder apagar la angustia.

No te voy a dar consejos mágicos, porque vos ya sabes que eso no existe. Lo que quiero regalarte es una idea simple: no estás sola. Y aunque hoy te parezca imposible, esto también puede empezar a cambiar.

No hace falta que cambies tu vida entera esta semana. No hace falta que estés bien para siempre. Basta con que te permitas descansar un poquito. Con que te hables con más suavidad. Con que no te castigues por no poder.

Dormir bien no es solo cuestión de horarios ni rutinas. Dormir bien también es poder confiar. Confiar en que mañana no será igual de duro. Confiar en que estás a salvo. Confiar en que tu cuerpo todavía sabe cómo sanar.

Y si no podés confiar del todo ahora, podés apoyarte un rato. En alguien. En algo. En un gesto amable. En esta página, quizás.

Estamos aquí. Y estás viva. Eso, aunque no lo parezca, ya es un primer descanso.

Con afecto de quien también ha tenido noches largas,
Tu terapeuta (sin bata ni fórmulas, pero con ganas de escucharte)

Capítulo 6.

Viaje largo, gotas contadas y un diagnóstico que no canta villancicos

“Algunos diagnósticos no traen lucecitas ni pesebres, pero igual nos obligan a decorar el alma con paciencia.”

Llegó con paso lento, como quien viene no solo desde lejos, sino desde muy adentro. Se notaba que el viaje no era solo geográfico, sino emocional. Esos recorridos que se hacen con los pies quietos, pero con el alma sudando. Hablaba como hablan quienes piensan demasiado y descansan poco: con frases que salían cargadas de precisión, pero también de ruido. Como si cada oración llevara dos maletas: una con lo que realmente sentía, y otra con lo que temía decir.

Su nombre era Leticia, aunque me dijo que hacía rato nadie la llamaba así. Había dejado de contestar al nombre porque, según ella, “ni yo sé si sigo siendo yo”.

Tenía una relación particular con esas gotitas que tomaba cada noche. Las contaba con devoción. Las miraba como quien tiene fe, pero también sospecha. Era un ritual casi matemático: tres si el día fue tranquilo, cinco si discutió con alguien, y doce si llovía. Sí, si llovía. Como si la lluvia y la ansiedad hubieran firmado un pacto secreto para revolverle el pecho.

No era que no quería mejorar. Es que no confiaba en que pudiera. Seguía su tratamiento como quien sigue el horóscopo: a veces con fe, a veces con miedo, a veces con ironía. Lo analizaba todo. Le daba vueltas a cada sensación, a cada reacción, como si su cuerpo fuera un laboratorio que siempre tenía algo sospechoso entre manos.

—Todavía me inundan los pensamientos —me dijo una mañana, mirando por la ventana.

No lo decía como queja, sino como quien te cuenta que el techo gotea otra vez. Era una lluvia interna, lenta, persistente. De esas que mojan primero los rincones del alma, después el sofá emocional... y un día, de tanto llover, apagan la luz por dentro.

Le pregunté por las fiestas. Ya sabes, fin de año, luces, pan de coco,

tamales, cosas así. Me miró sin entusiasmo.

—No me interesa mucho. Mi hermana vive en Puerto Nandayure, pero no hay problema. O no me interesa tenerlo —dijo, como si el afecto se pudiera archivar en carpetas.

No sonaba a enojo. Más bien a resignación. Como quien decide no esperar nada para no decepcionarse.

Después me habló del cambio. Del miedo a moverse. De los viajes que duelen. De cómo sentía que se estaba volviendo un personaje de novela vieja, de esos que ya nadie relee. Y ahí, en medio de ese paisaje gris, soltó una sonrisa rara, mitad chiste, mitad defensa.

El diagnóstico que le correspondía venía con número y todo, pero ¿de qué servía eso si el alma no se deja etiquetar?

Le propuse empezar un acompañamiento más cercano. No para “sanarla”, sino para acompañarla en la tarea más compleja de todas: convivir con sus pensamientos sin que la arrastren como marea. Que algún día dejara de contar gotas para empezar a contar días sin tormenta.

Antes de salir, lanzó una frase inesperada:

—Con tal de no terminar viendo “El Señor de los Anillos”, yo ya estoy feliz.

Lo dijo en serio, pero sonó a broma. Como si el humor todavía fuera el último refugio. Y si alguien puede bromear, aunque sea bajito... es porque adentro todavía hay alguien queriendo quedarse.

Con el tiempo, uno deja de creer que va a cambiarle la vida a sus pacientes. No por cinismo, sino por honestidad. Descubre que la verdadera tarea no es salvar a nadie, sino **estar ahí cuando esa persona decida salvarse a sí misma.**

Cuaderno del terapeuta

Hay consultas que no se parecen a un encuentro médico. Son más bien como abrir la puerta de una casa que lleva mucho tiempo cerrada: al principio solo entra polvo... pero después, con algo de luz, empiezan a

aparecer los rincones.

Con Leticia fue así. No vino a buscar un diagnóstico, vino a ver si alguien aguantaba su historia sin parpadear. Porque hay personas que no quieren que uno las entienda, quieren que uno no se asuste. Que uno escuche sin salir corriendo.

Me tocó estar ahí, mientras ella hablaba enredado, mientras dudaba, mientras giraba en círculos con palabras que parecían no ir a ningún lado. Pero yo he aprendido que cuando un paciente gira, no está perdido. Está buscando su centro.

Lo de las gotas era solo la punta del hilo. Detrás de cada conteo exacto había una necesidad de tener control, aunque fuera sobre lo mínimo. Porque cuando todo lo demás parece un desastre —el cuerpo, los recuerdos, la familia, los días sin rumbo—, al menos uno quiere saber cuántas gotas le quedan en el frasco. Es como contar monedas cuando el sueldo no alcanza: no por tacaño, sino por supervivencia.

Yo no le hablé de etiquetas. No quise decirle “esto se llama así” o “usted tiene tal cosa”. Ya bastante tenía con convivir consigo misma como para que yo viniera a sellarlo con un nombre raro. Lo que hice fue ofrecerle algo que no tenía hace tiempo: una orilla. Porque el pensamiento obsesivo es como mar picado... y uno necesita una orilla donde apoyarse sin que lo vuelvan a arrastrar.

Leticia no estaba negada al cambio. Estaba cansada. Cansada de empezar de cero. Cansada de escuchar frases como “échale ganas” o “vos podés”. Como si fuera cuestión de fuerza, y no de dolor. Lo que necesita no es ánimo. Necesita compañía. Y eso, sí puedo ofrecérselo.

Hay días en que viene con el rostro apagado y otros en que, de pronto, suelta un chiste sin avisar. Ahí es cuando sé que todavía hay algo en ella que quiere quedarse. Y yo, como terapeuta, no necesito más que eso: un resquicio por donde entre el deseo de seguir.

Porque para sanar, primero hay que querer estar vivo. Después se ve cómo.

Lo entendí en una consulta silenciosa. Ella estaba sentada frente a mí, con la mirada clavada en el piso. No hablaba. Respiraba apenas. Llevaba meses viniendo, avanzaba y retrocedía como quien camina por una cuerda floja bajo la lluvia. Esa tarde no dijo más que tres palabras. Pero no se fue. Y yo tampoco.

A veces el terapeuta tiene la tentación de llenar los vacíos con explicaciones, consejos, metáforas. Pero hay días en que la intervención más profunda es **no moverse del lado del paciente**, incluso cuando uno no entiende del todo lo que está pasando. Porque lo que uno ofrece no siempre es claridad. A veces es solo **presencia sin condiciones**.

No todos los síntomas necesitan interpretación inmediata. No todos los silencios quieren ser rotos. No todo dolor busca una solución. Algunos solo necesitan ser vistos por alguien que **no se asuste ni salga corriendo**.

Desde que comprendí eso, cambié mi manera de escuchar. Ya no interrumpo las pausas. No corro detrás de respuestas. Me permito no saber. Porque si algo he aprendido en la clínica es que el paciente no necesita que yo sea perfecto. Necesita que yo **no me rompa cuando él lo hace**.

Esa tarde, cuando ella salió del consultorio, no había logrado decir lo que traía. Pero me miró antes de cerrar la puerta. Apenas un segundo. Y en ese gesto, comprendí que mi tarea ya estaba cumplida.

“El terapeuta no es quien abre la puerta, sino quien se queda cuando el paciente no sabe si quiere entrar.”

Lo escribí al final del día, en mi cuaderno, como quien anota una plegaria breve. Porque en este oficio uno no deja huella en los grandes gestos, sino en los instantes en los que **elige no abandonar**.

Cuaderno para la familia

Acompañar a alguien que vive con pensamientos que no se callan es como andar descalzo por una casa llena de piedritas: uno quiere ayudar, pero no sabe por dónde pisar sin hacer daño.

A veces uno se pregunta:

- ¿Será que está exagerando?
- ¿Será que no quiere mejorar?
- ¿Y si se le habla claro, tal vez reacciona?

No. No es tan simple.

No es flojera.

No es drama.

No es falta de voluntad.

Es como si la mente se hubiera enredado con su propio hilo y cada intento por desenredarla apretara más el nudo.

Lo que Leticia —y muchas personas como ella— necesita no es que alguien le dé lecciones. Necesita que alguien la vea sin juicio, sin prisa y sin miedo. Que esté ahí, aunque no entienda todo. Porque cuando el pensamiento se convierte en tormenta, lo único que calma no es el consejo, sino el techo que ofrece una compañía paciente.

Puede que repita muchas veces lo mismo.

Puede que olvide lo que se habló ayer.

Puede que dude incluso de lo bueno.

Y eso agota. Claro que agota.

Pero si uno logra respirar hondo y recordar que no es personal, que no lo hace contra nosotros, sino contra lo que lleva dentro... entonces es más fácil no soltar su mano.

A la familia le toca lo más difícil: ver de cerca, pero sin poder arreglar. Estar presentes sin poder decidir. Amar sin que siempre sea correspondido como uno espera.

Pero si algo puedo decirles, es esto:

Aunque no lo diga, aunque no lo demuestre, aunque parezca ausente... sabe que están ahí.

Y eso vale más que cualquier palabra bonita. No hace falta tener todas las respuestas. A veces basta con quedarse en silencio, haciendo compañía. Como quien se sienta al lado de alguien en una noche larga, sin hacer ruido, solo para recordarle que no está sola.

Cuaderno para la comunidad

En las calles de San Miguel del Monte, en cualquier barrio con escaleras gastadas y gallinas sueltas, siempre hay alguien que carga algo que no se ve. No se le nota en la piel, no se le escapa en una radiografía, pero ahí está. Un ruido interno que no deja dormir. Una tristeza que no se justifica con nada. Una ansiedad que no se quita con “échale ganas”.

La comunidad, muchas veces sin querer, es buena para etiquetar, pero no tanto para escuchar. Le ponemos nombre a lo que no entendemos: “rara”, “flojo”, “loca”, “maníaco”, “dramático” ... como si eso ayudara. Como si encasillar el dolor de otro lo hiciera menos real.

Pero no.

“La salud mental no es un lujo ni una moda”.

Tampoco es cosa de débiles.

Es parte del cuerpo.

Es parte de la vida.

Es parte de todos.

Ese vecino que camina hablando solo, esa muchacha que se aísla en su cuarto, ese señor que ya no se baña ni saluda... no están buscando llamar la atención. Están pidiendo ayuda como pueden. A veces con gritos. A veces con silencios.

Y lo que necesitan no es que los corriamos ni que les tengamos lástima. Lo que más necesitan es un poquito de humanidad. Un “buenos días” sin cara rara. Una conversación sin chismes. Un espacio donde puedan existir sin tener que justificarse.

Cuidar la salud mental de alguien es, también, cuidar el tejido de la comunidad. Porque cuando uno cae, no cae solo. Y cuando alguien mejora, también mejora el barrio entero. Mejora el clima. Mejora el alma colectiva.

Así que la próxima vez que veas a alguien que parece ir “fuera de ritmo”, no te apures a juzgar.

Tal vez no necesita un diagnóstico.

Tal vez necesita un saludo, una banca donde sentarse, un “¿cómo vas?” que no sea por compromiso.

Porque si aprendemos a mirar el dolor ajeno con menos miedo y más ternura... entonces sí, ahí estaremos empezando a curarnos como sociedad.

Cuaderno para el paciente

Hola.

Sí, a ti.

A vos, que le estás poniendo el pecho a pensamientos que no se callan ni cuando apagas la luz.

No sé exactamente qué ha pasado en tu historia, pero sé que venís caminando desde lejos. Se te nota el cansancio en los ojos y en esas pausas que haces cuando hablas... como si tuvieras que traducirte antes de poder contarte.

Quiero decirte algo sencillo, pero importante:

No estás rota.

No eres un problema que hay que arreglar, ni un error que hay que corregir. Eres una persona que ha estado sobreviviendo como ha podido. Y eso, aunque no se diga mucho, también es una forma de valentía.

A veces parece que todo se va a desbordar.

Que los pensamientos vienen como un río crecido.

Que nadie entiende lo que pasa por dentro.

Y entonces uno hace lo que puede: cuenta gotas, controla rutinas, se aferra a lo que da un poquito de orden. No porque estés loca, sino porque el caos duele. Y uno solo quiere dejar de doler.

Pero aquí va lo otro:

No tienes que hacerlo sola.

No todo tiene que estar bajo control.

Puedes aprender a soltar un poquito... y no pasa nada. No te vas a romper. No te vas a perder.

Al contrario.

A veces, cuando dejamos de luchar tanto contra lo que sentimos, algo se acomoda. No de golpe, ni mágicamente, pero sí con ternura.

No estás condenada a quedarte como estás.

Ni obligada a cambiar de inmediato.

Estás en camino.

Y estar en camino también es sanar.

Así que si hoy no tienes ganas de hablar, está bien.

Si mañana vuelves a contar las gotas, está bien.

Si un día te ríes sin saber por qué, también está bien.

Todo lo que eres cabe en este proceso.

Con tu confusión, tu ironía, tu tristeza, tu humor.

Y lo más lindo es que, aun con todo eso encima, acá sigues.

Eso, mi amigo/a, ya es una forma de esperanza.

Capítulo 7.

"Las reservas mentales y otras formas de no soltar el cigarro"

"Hay quienes dejan el vicio en los labios, pero lo siguen fumando en la memoria. Y es ahí donde más cuesta apagarlo."

Apareció en la consulta con ese aire entre orgullo herido y derrota digna que traen los que ya conocen los pasillos del centro de salud mejor que los de su propia casa. No era nuevo por ahí. Ya nos habíamos cruzado otras veces. Pero esta vez —según él— era la buena. La definitiva. Ahora sí.

Lo dijo mirando al piso, con la voz bajita pero cargada de eso que uno escucha cuando alguien viene más a buscar alivio que a contar la verdad entera. Pongámosle que se llama Ramiro. Ramiro tenía el discurso ensayado: el que usaba con su esposa, con su mamá, con su hermano, hasta con el gato. "Fue un desliz, nada más. No voy a recaer. Te lo juro que no."

Pero una cosa es lo que se dice, y otra lo que el cuerpo ya no puede esconder. Ese temblor de manos que no es por frío. Ese no poder dormir, ni descansar, ni quedarse quieto. Ese susto repentino, como si le fueran a explotar los pensamientos. Todo eso no es química, no más. Es historia. Es cansancio del alma.

Durante la charla, Ramiro sacaba frases de esas que suenan fuertes, pero huelen a miedo: "Yo controlo." "Esto no me define." "Solo quiero estar tranquilo." Pero de pronto, como si se le abriera una grieta en el pecho, soltaba verdades más pesadas: "Me asusto cuando lo hago." "Siento que algo me va a pasar." "No entiendo cómo terminé así."

No necesitaba leerle el historial. Se le notaba en el tono de voz, en cómo hablaba de la familia, en especial de su mujer, a la que acusaba de ser "pegajosa", aunque no aguantaba ni tres días sin llamarla.

Lo que sí tenía intacto era su sistema de reservas mentales. No el del hígado, ese ya estaba en huelga. Hablo de esas trampas que uno se arma

en la cabeza para seguir aplazando el cambio. Esas que dicen “solo hoy”, “solo un poquito”, “ya no va a pasar otra vez”. Esas que son como pólvora mojada: no explotan, pero igual huelen a peligro.

Nombrar la abstinencia era como decir “coco” en voz alta. Le cambiaba la cara. No de rabia. De susto. Porque dejar no era solo soltar el cigarro. Era también quedarse a solas con todo lo que el humo tapaba. Y eso, para muchos, da más miedo que el daño físico.

La charla fue larga, como debe ser cuando uno no está vendiendo recetas sino abriendo espacio para que el otro se escuche. Le hablé con palabras simples, sin adornos:

—Mira, hermano. Eso que antes te hacía sentir bien, te vació por dentro. Es como si te hubieran robado la chispa que da sentido, la risa, las ganas. Y ahora necesitas el doble para sentir la mitad.

Me miró en silencio, como si lo supiera desde hace rato, pero lo hubiera empujado a un rincón del alma donde no entra ni la escoba.

—No te culpes. Ya no estás en eso. Pero ahora toca otra parte del viaje. Toca lidiar con lo que quedó debajo: la rabia, la culpa, el vacío, las trampas que uno se hace para no sentir.

Se fue con esa sonrisita incómoda que tienen los que todavía no saben si creen o no en lo que acaban de escuchar. Me dijo que sí a todo. Pero no era un sí comprometido, era de esos “sí” de supervivencia. Igual, vi algo distinto. Una duda. Un titubeo. Una pequeña rajadura en ese muro que antes estaba blindado.

Y a veces, con eso alcanza. Porque el comienzo no siempre se ve como una epifanía. A veces, empieza con una simple sospecha: la de que uno ya no quiere seguir como está.

Cuaderno del terapeuta

“A veces el paciente no necesita que lo convenzan. Solo necesita que alguien se quede a esperar con él mientras decide.”

Ramiro no es el primero que llega con cara de “yo puedo solo” y ojos de “ayúdeme, por favor”. Pero cada vez que se sienta frente a mí, sé que no se trata de convencerlo de nada. Se trata de acompañarlo hasta que empiece a escuchar su propia verdad, sin tanto ruido de culpa ni discurso aprendido.

La adicción —esa vieja conocida— no siempre entra en consulta con jeringa o botella. A veces entra envuelta en justificaciones, en bromas defensivas, en gestos que parecen despreocupados, pero están llenos de miedo. Ramiro venía así: caminando entre la dignidad y el autoengaño.

Lo escuché con atención, sin interrumpirlo cuando se repetía, sin corregirlo cuando decía lo que creía que yo quería oír. A veces los pacientes llegan más para cumplir que para abrirse, pero si uno les da tiempo, espacio y calor humano, la coraza empieza a aflojar.

Y fue ahí, entre frase y frase, que me dejó ver algo: el miedo no era al cigarro en sí, sino al silencio que viene después. Porque cuando uno deja de fumar, no solo se queda sin humo. Se queda sin la nube que tapaba lo que dolía: la soledad, la frustración, las promesas rotas, los vacíos heredados. Por eso no hay sustancia más adictiva que la evasión.

No le hablé de química ni de diagnósticos. Le hablé de costumbres, de heridas viejas, de la voz interna que uno apaga a fuerza de distracciones. Le dije que esto no se trata solo de dejar algo, sino de construir algo nuevo. Un hábito, una rutina, una idea de sí mismo más amable.

Lo vi salir sin certezas, pero con una pregunta distinta en la mirada. Y con eso basta. Porque a veces la mejor semilla no es la que cae en tierra fértil, sino la que se atreve a brotar en medio del desierto.

Cuaderno de la familia

“A veces no es que no quieran ayudar. Es que no saben cómo hacerlo sin lastimar más.”

La esposa de Ramiro —llamémosla Claribel— no vino esta vez. Pero estaba en cada palabra que él decía. En cada queja disfrazada de chiste. En cada pausa cuando hablaba del hogar.

Uno aprende a leer entre líneas: cuando un paciente habla de alguien con tantas vueltas, es porque ese alguien sigue siendo el centro del huracán. Claribel parecía tener ese don de preocuparse sin rendirse, de enojarse sin irse, de estar, aunque ya no sepa cómo.

Me la imagino haciendo café mientras él duerme, cerrando ventanas por miedo a que salga, revisando los mensajes sin decir nada. Me la imagino también cansada. Con esa mezcla de amor, agotamiento y esperanza vencida que tienen quienes han acompañado muchas veces sin ver el cambio.

Y es que convivir con alguien enredado en su propia historia de adicción es como bailar con un espejo roto: uno termina lastimado sin saber cuándo empezó la música.

Lo cierto es que muchas veces la familia necesita tanto cuidado como el paciente. No son solo testigos, son sobrevivientes también. Y si no les damos espacio, terminan volviéndose parte del síntoma: controlan, gritan, insisten, manipulan. No porque sean malos, sino porque están tan desesperados como él.

Por eso, si algún día Claribel vuelve a consulta, no le voy a hablar de técnicas ni de límites firmes. Le voy a hablar de descanso. De redes. De cómo cuidar sin desaparecer. Porque acompañar a alguien en su proceso no es dejarlo solo ni cargarlo a cuestas. Es saber estar ahí, sin perderse uno en el intento.

Cuaderno de la comunidad

“El barrio también puede ser tratamiento, o parte del síntoma. Depende cómo miremos.”

Hay algo que rara vez se dice en voz alta, pero pesa en cada caso como el de Ramiro: el entorno no es neutro. Las esquinas conocen las historias

antes que la familia. Las tiendas, los vecinos, las calles de siempre... todo puede convertirse en aliento o en obstáculo.

La comunidad no es solo el lugar donde uno vive. Es el lugar donde uno cae... y donde, si hay suerte, alguien lo ayuda a levantarse.

Ramiro creció en San Felipe de Abajo, una zona que combina calor, ruido, y ese tipo de familiaridad que te llama por tu apodo, aunque no te vean hace diez años. Ahí, todo el mundo sabe algo de todo el mundo. Y eso, para alguien que quiere dejar atrás ciertos hábitos, puede ser como intentar dejar el azúcar viviendo dentro de una dulcería.

Los amigos del barrio —esos de toda la vida, con los que se compartió pelota, cervezas y silencios— a veces se convierten sin querer en tentaciones disfrazadas de nostalgia. “¿Una sola no te va a hacer mal?” “¿Otra vez con el rollo de dejarlo?” “No seas exagerado, Ramirito.” Lo dicen desde el cariño, claro. Pero el cariño mal informado puede ser más peligroso que la mala intención.

Y, sin embargo, también he visto lo contrario: vecinos que llaman cuando lo ven temblar en la calle, el del quiosco que le dice “vamos, mijo, esta vez sí se puede”, la señora que lo vio crecer y le ofrece un vaso de agua en lugar de otra cosa. Gente sencilla que, sin saber mucho de salud mental, hace más que cualquier manual: está.

Por eso siempre insisto —con voz firme, pero sin regañar— que la comunidad tiene que ser parte del proceso. Que no se trata de señalar ni de esconder. Se trata de acompañar con dignidad. De ser testigo sin juicio. De ofrecer lugar sin condiciones.

No hace falta un centro de rehabilitación para eso. A veces basta una banca en la plaza, una charla sin reloj, un saludo que no cuestione, un silencio que sostenga.

Porque cuando la comunidad se convierte en refugio, el camino de salida deja de parecer un callejón sin fin.

Cuaderno del paciente

“A veces uno se promete cosas que ni siquiera sabe si quiere cumplir, pero igual se las dice, por si un día se las cree.”

Yo no sé bien por qué vine hoy. Capaz para cumplir. Capaz para callar la voz de mi vieja, o para que mi mujer —la que todavía me quiere, aunque a veces no me aguanta— pueda dormir tranquila una noche sin pensar que voy a aparecer en la guardia.

Entré a esa oficina como quien entra a la casa de alguien que no conoce, pero igual espera que lo escuchen. Y sí, el tipo escucha. No me juzga. Eso ya es algo. Me mira como si no estuviera apurado, como si mi historia no fuera una repetición más.

Pero igual cuesta. Porque uno se acostumbra a su propio desastre. Se acostumbra tanto que hasta da miedo soltarlo. ¿Y si después no sé quién soy? ¿Y si me curo y no me reconozco?

Yo me armé una vida alrededor del humo. Lo digo en serio. Hay gente que se organiza por horarios, yo me organizaba por excusas. Cada día era un “solo una más”. Y así se me fue la juventud, la confianza de los otros, y hasta la mía propia.

No me gusta hablar de abstinencia. Me da pánico. No por el cuerpo —aunque tiemble—, sino por la mente. ¿Qué hago si no tengo nada que me apague la cabeza?

Lo que más me dolió hoy fue cuando me dijo que la sustancia me había robado la alegría. Lo dijo con una calma... como si me estuviera devolviendo un espejo. Me quedé mudo. Porque es verdad. Yo antes reía más fácil. Me entusiasmaba por cualquier cosa. Ahora todo me pesa.

Pero también me dijo que se puede recuperar. Que no de golpe, pero sí de a poco. Que hay que trabajar en lo que uno esconde debajo del humo: la rabia, la vergüenza, las ganas de huir. Eso me sonó difícil. Pero por lo menos no me lo pintó como promesa vacía.

Me fui sin saber si voy a volver, la verdad. Pero salí más liviano. Como cuando uno llora poquito y no se da cuenta hasta que se limpia los ojos.

No prometo nada todavía. Pero hoy, por lo menos, no consumí. Y si

mañana tampoco, capaz empiezo a contar los días al revés.

Capítulo 8.

“Mitad de calma, un amanecer sin tormenta y una cita para seguir andando”

A veces lo que más cura no es lo que se toma, sino saber que hay alguien que te espera sin apuro, sin juicio y con los brazos abiertos.

Había algo en ella que recordaba a esas personas que ordenan la alacena por colores cuando todo lo demás se les está cayendo. Así era Milena, puntual y serena por fuera, pero con un huracán en la cabeza. Para otros, el desayuno era pan y café; para ella, era una coreografía de minutos, cucharadas, respiraciones medidas, silencios pensados.

Cada cosa en su lugar, no por obsesión, sino por supervivencia. Como si perder el orden fuera lo mismo que perderse a sí misma.

Nos habíamos puesto de acuerdo en vernos en quince días. No porque lo diga ningún manual, sino porque ese era el tiempo justo para ver si algo dentro empezaba a moverse. No un cambio rotundo, pero sí uno de esos pequeños ajustes que el alma agradece en voz bajita.

Cuando volvió, venía con la misma voz suave, de esas que no se imponen, pero tampoco se rinden. Me preguntó si podía “adelantarse un poquito” en el tratamiento, como quien quiere ver si ya puede soltar una rueda de la bicicleta sin caerse. Quería el camino completo, pero caminarlo despacio. Sin saltarse los charcos, pero sin mojarse de golpe.

Le propuse algo más liviano. Como quien ofrece un chal en vez de un abrigo pesado, porque todavía no hace frío, pero se siente la brisa. Un ritmo suave, que calmara el nudo en el pecho sin apagarle la luz de los ojos. Algo que no la empujara, sino que la acompañara.

Le conté que al principio podía marearse un poco, que tal vez se sintiera más cansada de lo habitual o que algún día pareciera más pesado que otros. Que era parte del proceso. Que no era una falla, sino un reacomodo. Como cuando uno cambia de cama y tarda unos días en encontrar la postura buena.

Antes de irse, me hizo una de esas preguntas que, aunque parezcan pequeñas, dicen mucho:

—¿Y si tengo una fiesta... puedo brindar un poquito?

Le respondí como quien cuida sin regañar:

—Mejor no, Milena. Nada de brindis con copitas. Brinda con la calma, con el primer día sin ese nudo. Brinda con poder dormir bien, con no tener que escapar de vos misma.

Nos despedimos con fecha marcada y el entendimiento tácito de que no estábamos haciendo un tratamiento: estábamos tejiendo confianza.

Y a veces, lo que más sana no es lo que entra al cuerpo, sino saber que, si algo se tuerce, alguien te va a esperar el lunes, martes o jueves por la mañana... con el mismo té tibio de siempre y el corazón atento.

Cuaderno del terapeuta

Lo que no se dice en la receta

Con Milena —como con tantas otras personas que me visitan— uno no trata solo con síntomas. Uno conversa con las maneras en que aprendieron a no desbordarse. Y créanme: hay gente que sobrevive midiendo gotas, repitiendo rutinas, dándole estructura a una mente que a veces quiere escaparse por la ventana.

Lo que más me llamó la atención aquella mañana no fue su ansiedad —eso es casi habitual en estos caminos—, sino la delicadeza con la que hablaba de sus intentos. Me pidió avanzar, pero con cautela. Me pidió la receta completa, pero comprar solo la mitad. Y en ese gesto, escondía una sabiduría que a veces los profesionales olvidamos: no siempre se trata de avanzar rápido, sino de no romperse en el intento.

A veces el paciente no busca una cura milagrosa. Busca una guía que no le imponga el ritmo, alguien que entienda que curarse también da miedo.

Y yo lo entiendo. Porque no se trata solo de "funcionar mejor", sino de volver a confiar en que el mundo no se va a venir abajo si un día uno respira profundo y deja de controlar tanto.

Por eso, cuando Milena me preguntó si podía brindar, supe que la pregunta no era por el vino: era por el permiso. Por la duda de si curarse también implicaba dejar de ser quien fue. Le respondí con honestidad, no solo por los riesgos, sino para que supiera que hay momentos en los que cuidarse es decirse que no, con ternura.

Cada cita es una conversación entre cuerpos que buscan paz y miedos que no quieren soltar el control.

Y el trabajo no es solo clínico. Es humano. Es estar ahí para sostener, para traducir lo que duele, para ponerle nombre a lo que se esconde. Y, sobre todo, para esperar sin apuro.

Porque hay pacientes que sanan al saber que alguien los va a esperar dentro de quince días. No con una receta milagrosa, sino con una silla disponible, una mirada sin juicio y la certeza de que no están solos.

Cuaderno de la familia

Cuando la calma llega a pedacitos

A veces, desde afuera, lo que se ve es una persona tranquila, que parece funcionar, que no grita, no rompe nada, no hace escándalo. Pero por dentro... por dentro lleva una tormenta que apenas si se nota desde la sala. Y eso fue lo que pasó con Milena.

Muchos familiares se confunden cuando la persona afectada no "explota", no llora a mares, no deja de comer. Entonces se preguntan: "¿Tan grave será?", "¿De verdad necesita ayuda?", o peor, "¿No será que exagera?". Pero la ansiedad y el dolor emocional también se camuflan. A veces se visten de orden, de control excesivo, de silencios largos.

Milena no pedía abrazos ni consejos. Solo pedía espacio. Un margen para no sentirse presionada a estar bien rápido, ni a dar explicaciones que no sabía cómo poner en palabras.

Y ahí es donde la familia puede acompañar mejor: no apresurando, no exigiendo entusiasmo ni respuestas, sino estando disponibles. No como policías del ánimo, sino como sombra fresca en día caluroso. Como esa

compañía que no hace ruido, pero se nota.

No siempre hay que saber qué decir. Basta con no deslegitimar lo que el otro siente. Basta con no decir cosas como “¡pero si lo tienes todo!”, o “ya te vas a sentir mejor, tú eres fuerte”. No. A veces la fortaleza está justamente en admitir que no se puede solo. Y eso, en familia, debería ser motivo de orgullo, no de vergüenza.

Si tienes a alguien cerca que, como Milena, camina su sanación con pasos cortos, no le midas el ritmo. No le marques el reloj. Acompáñalo como quien camina al lado de alguien que se está reencontrando con la calma: sin prisa, sin preguntas innecesarias y, sobre todo, sin condiciones.

Porque en el hogar, más que curar, se trata de cuidar.

Cuaderno de la comunidad

Ansiedad silenciosa y pueblos que no hacen ruido

En San Felipe del Agua Dulce, como en tantos otros rincones de nuestra tierra, se ha creído por años que lo que no se ve, no duele. Que, si alguien se levanta todos los días, va al trabajo, saluda en la tienda y no rompe un plato, entonces está bien. Pero no. La ansiedad no siempre viene en forma de gritos o crisis espectaculares. A veces se disfraza de personas funcionales que, por dentro, están luchando por no quebrarse.

Y lo más grave: muchas veces, la comunidad empuja sin querer a que esas personas se sigan ocultando.

¿Cómo? Con frases como:

—“Eso es falta de carácter”

—“Lo que pasa es que no tienes suficiente fe”

—“Con mate caliente y aire puro se te pasa”

—“Antes no existía eso, la gente aguantaba”

¡Error! Aguantar no es sanar. Y callarse no es curarse.

Por eso, como comunidad, necesitamos aprender a leer los silencios también. A entender que hay dolores que no tienen nombre a simple vista, pero que igual merecen respeto y acompañamiento. Que una vecina que se encierra más de lo habitual no está “rara”: está pidiendo ayuda sin saber cómo. Que un joven que ya no viene a la cancha no es “flojo”: tal vez le pesa el mundo en la espalda.

No somos terapeutas, y no tenemos que serlo. Pero sí podemos ser mejores vecinos, maestros, colegas, panaderos, tías, líderes comunitarios. Basta con no juzgar. Con no burlarse. Con no dar consejos sin haber escuchado. A veces, con solo preguntar:

—“¿Quieres hablar?”

ya se abre una puerta que parecía cerrada.

La salud mental no es cosa de “locos” ni de “ricos con tiempo”. Es cosa de todos. Y cuando una persona como Milena necesita calma, lo peor que puede pasarle es que la comunidad la empuje a fingir que está bien.

Hagamos menos ruido con nuestras opiniones y más espacio con nuestra comprensión.

Capítulo 9.

“La costa, los mareos y ese vaivén que no siempre es de olas”

“Hay momentos en los que el alma se siente como mar agitado: por fuera parece calma, pero por dentro las corrientes no paran de moverse.”

Se iba a trabajar a la costa. A una ciudad calurosa y llena de brisa llamada Bahía de los Manglares, donde el sol pega fuerte y la sal se mete en los huesos. Lo contó con una sonrisa tímida, como quien quiere convencerse de que el cambio de lugar también cambiará la cabeza.

Y sí, a veces cambiar de aire ayuda... pero el cuerpo no siempre entiende la intención. Hay días en que uno se muda, pero las preocupaciones hacen las maletas con uno y se sientan en el asiento de al lado.

Yo, como buen viejo terco, le recordé con toda la claridad del mundo: “Mira que las primeras semanas pueden marear, darte sueño raro o hacer que camines como si hubieras bailado toda la noche.” Porque no es que el mar cure. A veces, sólo te distrae un rato. El cansancio de adentro no se quema con el sol.

Ella ya venía de un camino largo, intentando calmar esa tormenta que a veces le golpeaba el pecho sin motivo. Así que lo que hicimos fue sumar un pequeño empujoncito extra, algo que no hiciera ruido, que no espantara, pero que le ayudara a transitar los días con más pausa. Como quien agrega una manta liviana en una madrugada que amenaza con enfriarse.

Pero sin exagerar. Lo mínimo indispensable. Como cuando uno prepara café a alguien que apenas se está despertando: ni muy fuerte, ni muy cargado. Sólo lo justo.

También le dejé claro algo que muchos olvidan: el cuerpo manda señales, pero hay que saber escucharlas. Si sentís que te pesa el día al amanecer, afloja. Si dormís tranquila, no metas más. Esto no se trata de seguir recetas ciegamente, sino de volver a tener diálogo con uno mismo.

En eso, también tocamos un tema que da vueltas por ahí como si fuera inocente: esas otras sustancias que se cruzan en la vida de muchos, con nombres que algunos disimulan y otros glorifican. Yo no le hablé desde el dedo acusador, sino desde la experiencia: “No es moral, es realidad. Lo que parece alivio, a veces te enreda más. Lo natural no siempre es neutro. Y si tu mente ya está adolorida, mejor no jugar a sorprenderla.”

Antes de que se fuera, pactamos un reencuentro para después de las fiestas. Le deseé una Navidad tranquila, sin fuegos artificiales internos. De esas donde una puede sentarse a mirar el cielo sin tener que esconder lo que siente.

Le anoté su próxima cita. Y como suelo hacer con cariño disfrazado de humor, le dije:

—Vaya sacando membresía, mi querida. No porque esté destinada a venir siempre, sino porque merecer compañía también puede ser una costumbre bonita.

Ella se rio bajito. No sé si por alivio o resignación. Pero se fue con una certeza sencilla: la de que acá nadie le hablaba como número de ficha clínica, sino como persona.

Y con eso, a veces, ya se empieza a sanar.

Cuaderno del Terapeuta

Cuando el paciente se va, pero el mar se queda adentro

Atender a alguien que se va a vivir cerca del mar siempre trae una imagen bonita, casi romántica. Uno se imagina la brisa, la arena, la ropa ligera, el olor a mango maduro en las mañanas. Pero en consulta aprendí —una y otra vez— que la geografía externa no cambia la interna. Y que los miedos, las ansiedades y las preguntas sin resolver viajan con uno, como parte del equipaje de mano.

La paciente venía de un proceso largo, con altibajos, donde lo más valiente no fue pedir ayuda, sino sostenerla. Y esta nueva etapa —irse a Bahía de los Manglares— parecía ser una oportunidad, sí, pero también

una tentación: la de creer que todo lo que no funcionó aquí, mágicamente va a dejar de doler allá.

Yo no quería frenarla, ni mucho menos desanimarla. Lo que hice fue algo más difícil: invitarla a mirar lo que llevaba consigo. Su cuerpo, su ritmo, su forma de lidiar con el miedo. La necesidad de controlarse hasta en los detalles más chiquitos. Esa forma de vivir con una mano sobre el pecho, como si contara los latidos para asegurarse de que no se le desboquen.

Me tocó acompañarla desde la palabra, desde el tono, desde la escucha. Porque en este tipo de procesos, los profesionales no somos semáforos que dicen “pase” o “deténgase”. Somos más bien como esos letreros de carretera que avisan: “curva cerrada en 200 metros”. Después, es el otro quien decide si baja la velocidad.

En consulta, más que regular síntomas, intentamos que ella pudiera dejar de vivir con el alma apretada. Que aprendiera a identificar sus señales de alerta sin miedo, a reconocer cuándo su mente pedía descanso y cuándo solo ruido. Le recordé —para que no se le olvidara— que el autocuidado no se trata de cumplir una lista, sino de aprender a escucharse en serio.

Y, como casi siempre, la parte más importante de todo esto no fue ajustar una fórmula o un horario. Fue recordarle que su proceso tenía permiso de ir despacio. Que no era menos valiente por necesitar ayuda, y que nadie le iba a pedir resultados inmediatos como si esto fuera una competencia.

Al despedirla, me quedó esa sensación que a veces me acompaña cuando cierran la puerta: no sé si todo irá perfecto, pero sé que ella ya no está sola. Y eso, en la mayoría de los casos, ya es un avance.

Porque el cuerpo puede marearse, la mente puede correr, pero cuando uno sabe que alguien lo espera del otro lado —sin juicio, sin apuro, sin receta mágica—, el camino se vuelve un poquito más firme.

Cuaderno de la Familia

Cuando un ser querido se va lejos, pero no del todo

Hay algo que no siempre decimos, pero que pesa: cuando alguien de la familia se va a trabajar lejos —a otra ciudad, a otro ritmo, a otro clima— no solo empaqueta su ropa, también se lleva nuestras preguntas, nuestras preocupaciones y ese miedo calladito de no saber si va a estar bien.

En este caso, ella se iba a Bahía de los Manglares. Un lugar donde el sol calienta desde temprano y el mar canta bajito. Pero ustedes, los suyos, se quedaban acá, preguntándose si ese cambio le haría bien o si, al contrario, le removería todo lo que venía tratando de calmar.

Y está bien preguntarse eso. Está bien preocuparse, querer saber si va a dormir bien, si va a comer, si va a seguir su tratamiento, si no se va a desconectar de nuevo. Pero también está bien —y esto es clave— no presionar, no exigirle que lo haga perfecto.

Cuando alguien está en un proceso de salud mental, lo que más ayuda no son las frases de motivación ni los recordatorios constantes. Lo que más ayuda es el acompañamiento silencioso, ese que se nota en los pequeños gestos: “¿cómo amaneciste?”, “¿quieres que te llame mañana?”, “avísame si te sientes sola”.

A veces, por amor, cometemos el error de querer controlar todo: los horarios, las comidas, las decisiones. Y eso, aunque venga desde el cariño, puede sentirse como una carga más. Lo mejor que puede hacer una familia es ser red de apoyo, no cuerda que aprieta.

También puede pasar —y esto lo digo con total franqueza— que en este nuevo lugar ella se confunda, tenga un bajón o le cueste seguir el ritmo que llevaba. No lo vean como un fracaso. Véanlo como parte del camino. Porque sanar no es una línea recta: es más bien como esas olas que vienen y van, pero que siempre regresan a la orilla.

Si ella los busca, háganse presentes. Si se aísla, no la suelten del todo. Y si no saben qué decir, basta con escuchar. Muchas veces, lo que más calma no es tener la solución, sino sentir que a uno lo escuchan sin juzgar.

La salud mental no se cura con fórmulas, se mejora con vínculos. Y ustedes, como familia, tienen un rol hermoso: ser ese lugar al que se puede volver, incluso cuando el mar revuelve todo.

Cuaderno de la Comunidad

Cuando alguien nuevo llega con el alma mareada

No siempre lo notamos, pero cada vez que alguien llega a una comunidad nueva —ya sea por trabajo, salud, escape o esperanza— también llega con sus historias a cuestas. A veces trae entusiasmo, otras veces trae cansancio, y muchas veces, un poquito de todo.

En este capítulo, ella se fue a Bahía de los Manglares. Un cambio de aire, sí. Pero también un salto al vacío, porque cambiar de lugar no borra lo que uno siente, solo le da otra vista.

Y ahí es donde la comunidad juega un papel clave.

Verán... no se necesita ser terapeuta para acompañar. No se necesita saber diagnósticos para hacer bien. A veces, basta con mirar al otro con respeto, sin chismes, sin etiquetas. Con esa humanidad que nace cuando uno entiende que todos estamos lidiando con algo, aunque lo llevemos por dentro.

Si alguien se ve más callado, más torpe o agotado de lo normal... en lugar de hablar de esa persona, ¿por qué no hablar con ella? Un “¿cómo estás?” dicho con sinceridad puede ser más reparador que cien consejos de bolsillo.

También vale cuidar sin invadir. No hace falta preguntar “¿qué te pasa?” con el ceño fruncido. A veces basta con ofrecer una silla, un café o un silencio compartido. Porque lo contrario a la soledad no siempre es el ruido, sino la presencia.

Y si sabes que alguien está atravesando un tratamiento o un proceso emocional, recuerda, no lo trates distinto, pero tampoco finjas que nada pasa. Ni invisibilizar, ni sobreproteger. Solo estar, como quien acompaña sin hacer sombra.

La salud mental también se construye en los vínculos cotidianos: en cómo saludamos, cómo incluimos, cómo escuchamos sin juzgar. Y una comunidad que entiende eso, se vuelve medicina colectiva.

Así que, si alguien nuevo llega con sus mareas a cuestras, abramos espacio sin forzar. Porque todos, en algún momento, hemos necesitado un lugar donde la marea baje un poco. Que ese lugar pueda ser tu barrio, tu cuadra, tu mano extendida.

Cuaderno del Paciente

Cuando cambiar de lugar no significa dejar de sentirse raro

A veces uno cree que cambiar de ciudad, irse a otro lado, respirar aire nuevo, ya es suficiente para sentirse mejor. Y no siempre es así. Cambiar de lugar puede ser necesario, pero eso no quiere decir que lo que uno carga por dentro se quede atrás.

Me fui a la costa con ganas de empezar bien, pero el cuerpo no cooperaba del todo. Me mareaba, me sentía medio floja, como si estuviera presente, pero con un pie afuera. Y eso confunde. Porque la cabeza dice una cosa, pero el cuerpo parece que está en otra novela.

También me costaba entender lo que me pasaba. No sabía si era el clima, la nostalgia o el cansancio acumulado. A ratos sentía que estaba exagerando, y a ratos que no me creía ni yo misma. Y entre todo eso, igual tenía que seguir trabajando, sonriendo, cumpliendo.

Me dijeron algo que me quedó sonando: que el tratamiento no es una tabla de multiplicar que se memoriza y ya. Es más como aprender a bailar con uno mismo, lento, sin exigirse pasos perfectos. Que, si me siento mal, no es que voy para atrás. Es parte del proceso.

Y eso me ayudó. Me ayudó a no exigirme tanto. A entender que no estoy mal por no estar bien todo el tiempo. Que está bien pedir ayuda. Que no me hace débil. Que, al contrario, es un acto de fuerza reconocer que necesito tierra firme, aunque sea solo por un rato.

En la consulta también hablamos de cosas que mucha gente no se atreve a tocar: que a veces uno busca alivio en lugares que terminan haciéndole más daño. Que lo “natural” no siempre es bueno, que lo “solo por hoy” puede complicar más el camino. Y aunque no me gusta que me digan qué hacer, en este caso entendí que era para protegerme, no para controlarme.

Y así quedó todo: una próxima cita anotada, instrucciones claras y la sensación de que no estoy sola en esto. Que no soy solo un número en una hoja, ni un diagnóstico, ni un caso más. Soy alguien que está tratando, poco a poco, de volver a sentirse como antes... o tal vez, mejor que antes.

A veces, más que recetas, lo que uno necesita es saber que hay alguien que no se va si uno tropieza. Y que estar en proceso también es una forma de estar vivo.

Capítulo 11.

“Recaídas, mentiras piadosas y otras formas de seguir intentando”

Lo conocí en una mañana en que el cielo, a diferencia de él, no tenía nada que ocultar. Se sentó en la consulta como quien carga con todo el peso del calendario encima. Dijo llamarse con un nombre que no lo diré, pero traía en los ojos ese mismo brillo que he visto muchas veces antes: el de quien ha caminado demasiado cerca del abismo, pero aún no se entrega del todo a la caída.

“Doctor, yo tengo un problema con las drogas”, dijo de entrada, con la franqueza desordenada de quien no viene a adornar la historia, sino a sobrevivirla. Lo curioso no fue lo que dijo, sino cómo lo dijo. Como quien habla de un viejo amigo, de esos que no se sabe si extrañar o denunciar.

Empezó joven, como muchos. A los 15 ya conocía la marihuana, a los 19 ya desayunaba con cocaína y cenas perdidas. El trabajo, cuando lo había, era breve, casi decorativo. Entraba a las 5:30 a laborar después de amanecer fumando, salía temprano para irse con un niño, no uno propio, sino uno interior que aún pedía ternura, pero solo recibía sustancias.

La historia se volvió repetitiva: empleo que dura 15 días, promesa que dura una semana, abstinencia que dura lo que dura una disculpa mal creída. Lo internaron más de una vez, hasta en cuatro ocasiones, y en una de esas, la historia terminó en fuga. “Mi mamá creyó que viajaba para bien, pero yo ya había decidido escapar”. No escapaba del lugar, sino de sí mismo, que es la forma más larga de extravío.

Cuando le pregunté por el tiempo más largo en abstinencia, se quedó en silencio, como buscando entre las ruinas. Habló de meses, de intentos, de culpas, de recaídas que no empezaron con un porro, sino con una emoción mal entendida. Una discusión de pareja, una sensación de abandono, una grieta que no supo nombrar, pero que llenó de polvo blanco.

Tenía problemas físicos, sí. Hipertensión ocasional, bajones de azúcar, cuerpo exhausto. Pero lo que más dolía era eso que no decía. No eran las drogas. Era la soledad, la culpa, la incapacidad de quedarse.

No tenía antecedentes penales, pero sí muchos afectivos. No traficaba, decía, pero traficaba ilusiones en cada relación, hasta que lo dejaban por imposible o por invisible. Cada recaída era también un grito.

Lo escuché sin interrumpirlo. No con lástima, sino con ese respeto que uno le guarda al que ha sobrevivido más batallas de las que ha ganado. Y le dije algo sencillo: que no había venido a que lo curen, sino a que lo acompañen. Que la recaída no es el final, sino un tropiezo en el camino del que aún quiere caminar.

Y él me miró con una mezcla de rabia y esperanza, como quien aún no sabe si va a creermelo, pero está cansado de mentirse.

Cuaderno del Terapeuta

“Recaídas, mentiras piadosas y otras formas de seguir intentando”

Hay personas que no piden ayuda, sino permiso para seguir intentando. Este paciente —sin nombre, como casi todos los que más pesan en la memoria— es uno de ellos. Su historia no es distinta a la de tantos que llegan tarde a casi todo, excepto al dolor. Pero hay algo en su forma de narrarse que no puedo ignorar: no busca compasión, busca un lugar donde no lo midan por sus errores, sino por su voluntad de levantarse.

Lo escuché hablar de marihuana, de cocaína, de trabajos que se deshacen como castillos de arena con el primer viento. Pero más que sus sustancias, lo que más me marcó fue el ritmo de su relato: había allí un cansancio antiguo, una especie de fatiga del alma. No solo se estaba rindiendo ante las drogas. Se estaba rindiendo ante la idea de que alguien pueda verlo distinto de lo que él mismo se repite que es.

Muchas veces, como terapeutas, caemos en la trampa de hablar de adicciones como si fueran únicamente bioquímicas. Pero este caso me recordó que, antes del craving, del receptor dopaminérgico, del circuito mesolímbico... hay una herida. Una herida que no aparece en las tomografías, pero que sangra en cada recaída.

Le hablé de compromiso, de programa, de controles. Pero, sobre todo, le hablé del derecho a tropezar sin ser condenado. Le dije que no se trata solo de desintoxicarse, sino de reencontrarse. Que no hay sustancia más peligrosa que la creencia de que uno no vale la pena ser rescatado.

Y me quedé pensando, como suelo hacer después de estas sesiones que no se olvidan fácil: ¿cuántas veces ha tenido que pedir perdón este hombre sin recibir nunca un "te creo"? ¿Cuántas veces ha querido cambiar, no porque le salía del alma, sino porque alguien le gritó que estaba enfermo?

Tal vez aún no se ha curado, ni se curará mañana. Pero está aquí. Y eso ya es un principio.

Cuaderno de la familia

“Cuando amar a alguien con adicciones duele más que dejarlo”

Querida familia:

Nadie está preparado para convivir con alguien que se consume a sí mismo cada día. Las drogas no solo se llevan la lucidez del que las usa; también arrastran la paciencia, la esperanza y hasta los abrazos de quienes aman. Y ustedes, los que han estado allí, los que han creído una y otra vez, saben que llega un momento en el que uno ya no sabe si está ayudando o hundiéndose con él.

Pero escuchen esto: no es su culpa. No es falta de amor. No es que no hicieron lo suficiente. Cuando alguien atraviesa una adicción como la que hemos visto, el problema ya no es simplemente voluntad, sino supervivencia. La mente del paciente cambia, las prioridades se alteran, y lo que para ustedes es una mentira, para él a veces es una forma de evitar la vergüenza.

¿Y saben qué es lo más duro? Que muchas veces el paciente recaído no quiere decepcionarles, pero tampoco sabe cómo pedir ayuda sin decepcionarse a sí mismo.

Por eso, hoy les quiero pedir dos cosas: límites y ternura. Poner límites no significa abandonar, sino protegerse para seguir. Y dar ternura no significa justificar, sino no olvidar que detrás del hábito hay un ser humano que está herido y que, a su modo, está luchando.

Ustedes no están solos. Las recaídas no son fracasos, sino parte del camino de recuperación. El amor, cuando se acompaña de firmeza, puede ser un faro y no una cuerda. Y si alguna vez sienten que ya no pueden más, también es válido parar, descansar, llorar. Solo quien cuida de sí puede cuidar bien de otro.

Con afecto sincero.

Cuaderno para la Comunidad

“El que consume no es un monstruo; es alguien que sigue luchando para volver a casa”

La comunidad suele ver al adicto desde lejos, como quien mira un incendio desde la ventana sin querer quemarse. Pero lo cierto es que nadie está tan lejos del dolor como para no reconocerlo. Detrás del consumo hay personas: hijos, padres, trabajadores, vecinos, estudiantes. Personas con historias rotas, con heridas mal curadas, con necesidades emocionales que no encontraron cobijo.

A veces la comunidad responde con juicio: “Él se lo buscó”, “a mí nadie me regaló nada”, “ya está perdido”. Esas frases no curan, solo agravan la herida. En cambio, la compasión no exige justificar la conducta, sino comprender el sufrimiento que la origina. Nadie nace buscando destruirse. Pero muchos terminan haciéndolo porque no encontraron otra forma de silenciar su angustia.

Los adictos no necesitan aplausos, pero tampoco necesitan piedras. Necesitan oportunidades, límites claros, contención firme y humana. La comunidad puede convertirse en el espacio donde se reintegra, donde se les recuerda que aún tienen algo que aportar, donde se les devuelve la dignidad que perdieron consigo mismos.

Es verdad que convivir con alguien en consumo es difícil. Que hay días de desesperanza, rabia, cansancio y traición. Pero también es verdad que

toda comunidad sana no se mide por los que nunca se equivocan, sino por cómo acompaña a los que intentan volver a empezar.

Los tratamientos funcionan, las recaídas no son fracasos, y la recuperación es posible cuando se da en un contexto donde la persona no es solo un número, un diagnóstico o una carga, sino alguien digno de respeto, aun en sus peores días.

Por eso, a cada barrio, escuela, centro de salud, iglesia, club o mercado, les digo: abran espacios, escuchen sin condenar, reconozcan la diferencia entre una conducta dañina y una persona herida. Ayuden a que el camino de regreso no esté lleno de rechazo, sino de humanidad.

Porque nadie se salva solo.

Cuaderno del paciente

“El camino de regreso no siempre tiene pavimento, pero se puede andar descalzo”

Amigo mío,

Tal vez te preguntes si todavía hay salida, si después de tantas recaídas alguien puede creer de nuevo en ti. Y déjame decirte que sí: no solo puedes salir, sino que puedes reconstruirte. Pero hay una verdad que necesitas escuchar con respeto: no será fácil, no será rápido y nadie puede hacerlo por ti.

Las drogas no llegan como monstruos. Se presentan como aliadas: alivian el dolor, dan energía, esconden la tristeza. Pero luego cobran caro. Se llevan tus días, tus trabajos, tus abrazos, tus palabras sinceras. Y poco a poco te dejan solo con la idea falsa de que eres irrecuperable.

No lo eres.

He conocido muchos como tú. Con historias duras, con recaídas vergonzosas, con la mirada vacía. Y también los he visto volver a sonreír, volver a trabajar, volver a enamorarse de la vida. El secreto no está en evitar el dolor, sino en aprender a atravesarlo sin anestesia química.

Quizás te duela recordar lo que perdiste. Pero eso es señal de que aún queda conciencia. El que se avergüenza aún tiene brújula. El que llora aún está vivo por dentro. Así que no escondas el dolor: trabájalo. No disimules la rabia: transfórmala. No huyas del pasado: enfréntalo.

Una vez un paciente me dijo: “Ya no sé quién soy sin la droga”. Y yo le respondí: “Eres justamente el que está empezando a descubrirlo”.

Así que, si estás en el fondo, no te entierres. Haz pie. Toca suelo. Y desde allí empieza a empujar.

Yo, y muchos más, estamos de tu lado.

Capítulo 12.

“Diagnóstico a medias, clic completo”

—Bueno, no pasa nada, —dije, mientras giraba apenas el sillón, ese que ya empieza a parecer más confesionario que asiento médico—.

Si hay que atenderle así, se le atiende. Pero siempre es bueno, usted sabe, darse una vueltita por la consulta presencial, más que sea por popularidad... para que vea quién le receta los remedios con nombre impronunciable y letra inentendible.

El paciente, joven, pero con mirada de lunes eterno, asintió entre tímido y agradecido. Ese asentir que uno da cuando siente que por fin alguien no solo lo ve, sino que también lo escucha sin juzgarlo ni etiquetarlo.

—Sí, doctor, ya... yo espero que la próxima vez podamos vernos justo. Es que él también sale de vacaciones... —murmuró con esa voz que arrastra responsabilidades ajenas, como si cargara un costal que no le toca.

Le expliqué que esos primeros quince días de tratamiento no son fáciles. Que los efectos secundarios vienen como visita incómoda: náuseas, un mareo sordo, el dolorcito de cabeza que no mata, pero fastidia. Y que, aunque no provoca sueño, la pastilla tiene su carácter: puede poner inquieto, medio gruñón, o hacer que todo le parezca más pesado de lo habitual. Pero que eso pasa. Siempre pasa. Como la lluvia en enero: moja, incomoda, pero no es eterna.

—Si nota algo raro, cualquier cosa... ya sabe, a este número me avisa. No se lo guarde. En salud mental, lo no dicho pesa más que lo dicho.

Me pidió, con esa mezcla de pudor y necesidad, una certificación.

Quería justificar su proceso, que a veces no se ve, pero se siente. Era para su centro educativo, para el psicólogo de allá. Le expliqué que los papeles tienen su tiempo y su ética. Que no todo se firma por mensaje, que uno debe ver, oír, oler incluso, para poder escribir algo con dignidad. Y que

como era mayor de edad, debía venir él mismo. Porque los diagnósticos también se entregan en mano, como una promesa de cuidado.

—Entonces, ¿el 24 de mayo está bien? —le pregunté mientras buscaba hueco entre turnos apretados como sardinas.

—Sí, doctor. A las dos y media, perfecto. Gracias.

Y así cerramos la cita. No con la certeza absoluta de un diagnóstico rotulado, pero sí con algo más valioso: el inicio de una relación terapéutica donde, por fin, hizo clic. Porque a veces la mejor receta no está en el frasco, sino en el vínculo.

Cuaderno del Terapeuta

Hay pacientes que llegan como quien pide permiso para existir. No alzan la voz, no interrumpen, no se quejan mucho. A veces ni saben por qué están ahí, pero se sientan. Y ese simple gesto —quedarse sentados— ya es una forma de coraje. No vienen buscando milagros, sino un poco de dirección en medio del ruido que llevan por dentro.

Este caso me recordó que no todo diagnóstico se emite en el primer encuentro, y que hay cosas que requieren más que un formulario o una receta. Requieren presencia. No hablo solo de estar físicamente frente al paciente, sino de estar con él, de verdad. De afinar el oído para detectar lo que no se dice con palabras. De sostener la mirada cuando el otro baja la suya. De leer entre líneas, entre gestos, entre vacíos.

Recetar desde lejos, claro que se puede. Pero yo creo que, en salud mental, una receta sin vínculo es como un piano sin teclas: no suena. Por eso insisto en el “clic”. Ese momento casi mágico donde paciente y terapeuta se reconocen como compañeros de camino. Sin ese clic, todo lo demás pierde fuerza: la medicación, el consejo, el seguimiento.

También aprendí que muchos vienen pidiendo “papel”, como si ese papel tuviera el poder de hacer entender al resto del mundo lo que ellos no han logrado explicar. Y, en parte, tienen razón. Vivimos en una sociedad que cree más en un informe firmado que en el testimonio de quien sufre. Por eso, como terapeuta, debo ser cuidadoso. El diagnóstico

no es solo un código. Es una puerta que se abre, pero también puede ser una etiqueta que pesa.

Y ahí está el arte: escribir lo suficiente para que se entienda, pero no tanto como para encasillar. Dar nombre al sufrimiento sin encerrarlo en él. Hay que recordar que, por encima del trastorno, está la persona. Y que mi tarea no es ponerle un sello, sino acompañarlo mientras construye un nuevo relato.

Cuaderno de la Familia

El diagnóstico es una puerta, no una etiqueta.

A ustedes, que acompañan desde la trastienda de la vida diaria, quiero decirles algo importante: no todo empieza ni termina en un diagnóstico. A veces nos obsesionamos con ponerle nombre a lo que el otro siente, como si eso bastara para entenderlo. Pero no. Lo verdaderamente esencial es estar ahí sin invadir, sin apurar, sin resolver lo que no nos corresponde.

Es natural querer respuestas. Es comprensible buscar certezas cuando el ser querido se ve confundido, triste, o simplemente distinto. Pero el primer paso no es entenderlo todo. El primer paso es hacer espacio. Un espacio donde él o ella pueda no saber qué le pasa y aun así sentirse digno.

Sé que no es fácil. A veces ustedes también están cansados, frustrados o incluso heridos. Y, sin embargo, siguen ahí. Esa presencia, aunque a veces callada, puede ser el punto de apoyo más valioso. No hace falta saber decirlo todo. Basta con escuchar sin juicio, mirar sin reproche, y preguntar sin exigir confesiones.

Cuando hablamos de salud mental, el vínculo importa más que el vocabulario técnico. Acompañar a alguien no significa tener que explicarlo. Significa recordarle —incluso en sus momentos más confusos— que sigue siendo valioso, que no está solo, y que merece respeto.

Así que no se preocupen si aún no tienen claro lo que está pasando.

Si el diagnóstico aún no llega o si cambia. Lo importante es que haya personas —ustedes— dispuestas a caminar al lado. A sostener sin ahogar. A dar lugar sin imponer. A cuidar sin reemplazar su proceso. La mejor medicina, muchas veces, empieza en casa. Y no tiene fórmula ni receta. Se parece más a una conversación sin relojes, a un silencio que abraza, a una comida caliente, a una mirada que no interroga. Desde ahí se empieza a sanar.

Gracias por estar. Y por seguir aprendiendo cómo estar mejor.

Cuaderno de la Comunidad

Cuando la salud mental también nos llama a todos.

Vivimos en tiempos donde el malestar psíquico se volvió una palabra común, pero no necesariamente comprendida. Cada vez más personas acuden en busca de ayuda, y, aun así, los prejuicios sociales siguen rondando como sombras viejas que nadie termina de barrer.

Este capítulo no habla de un caso extraordinario. Habla de algo profundamente cotidiano: una persona que atraviesa dificultades, que se atreve a pedir ayuda y que necesita, además de un diagnóstico, un entorno que no lo convierta en sospechoso, débil o distinto.

La comunidad —eso que somos todos— juega un papel fundamental en la recuperación de alguien. No se trata solo de hospitales, medicinas o citas clínicas. Se trata también de cómo miramos, de cómo nombramos, de si somos capaces de saludar sin temor, de escuchar sin burlas, de tender la mano sin preguntar demasiado.

¿Queremos una sociedad mentalmente sana? Entonces no basta con exigir que la gente se cuide. Tenemos que revisar también qué tanto cuidamos nosotros el clima en el que esa gente vive. Un estudiante que necesita apoyo psicológico no debe temer ser marginado por sus compañeros. Un adulto que lucha contra la ansiedad no debería esconderlo por miedo al estigma. Un vecino que va a consulta psiquiátrica no debe convertirse en motivo de susurros tras la ventana.

La salud mental no es un tema de “los otros”. Nos atraviesa a todos. En el barrio, en la universidad, en la familia, en el trabajo. Por eso, en lugar

de esperar que el sistema resuelva todo, empecemos a ver qué puede hacer cada uno desde su lugar: el maestro que pregunta sin juzgar, el amigo que acompaña sin presionar, el funcionario que facilita trámites sin poner trabas, el vecino que no señala con el dedo.

La comunidad sana es la que no excluye al que sufre, ni romantiza su dolor, ni lo reduce a una etiqueta. Es la que abre espacio, da tiempo, y ofrece un lugar donde el sufrimiento pueda decirse sin miedo.

Si queremos transformar la salud mental, empecemos por cambiar la forma en que tratamos a quienes hoy están intentando salir adelante.

Cuaderno del Paciente

Para cuando el diagnóstico no es lo más urgente.

Hay momentos en los que uno no tiene ganas de explicar nada. Ni siquiera a uno mismo. Solo se siente raro por dentro. Como si el cuerpo supiera algo que la cabeza no logra ordenar. Tal vez por eso llegaste hasta aquí. No buscando certezas, sino buscando alivio.

A veces uno piensa que la solución es una pastilla, un nombre, un papel. Y sí, a veces ayuda. Pero también hay algo más: entender que el sufrimiento no siempre tiene que ver con estar “loco”, sino con estar cargando mucho solo. Es común que te pregunten “¿qué tienes?” como si fuera una pregunta fácil. Y uno no sabe qué responder. Porque no es que uno no quiera hablar, es que no sabe por dónde empezar.

Te lo digo con honestidad: lo que más ayuda no es el diagnóstico, sino el vínculo. Y ese vínculo se construye paso a paso. No estás aquí para impresionar con respuestas ni para justificar tus emociones. Estás aquí para que te escuchen, para que te miren con respeto y te crean cuando dices que algo no anda bien.

En estos primeros encuentros quizás no sepas qué decir. Y está bien. A veces lo más importante no es hablar mucho, sino permitirte estar. Si algo no se entiende del todo hoy, lo entenderemos luego. Si hay palabras que no salen, no te preocupes: a veces el silencio también habla.

Volveremos a vernos. Iremos nombrando las cosas con calma. Iremos acomodando lo que parece hecho un lío. Y si hay algo que no encaja, lo

volveremos a revisar. Porque aquí no se trata de que encajes en un diagnóstico, sino de que te sientas acompañado mientras lo descubres.

Confía en que lo que hoy duele, mañana puede tener sentido. Y que no estés solo en el intento.

Capítulo 13.

Lo que se queda cuando el caso termina

“Uno da el alta cuando cesan los síntomas, pero el verdadero final lo escribe el paciente cuando aprende a vivir sin la herida como excusa.”
—José Ordóñez

Después de varios encuentros, de múltiples relatos, de rostros que se cruzan como trenes en la madrugada, uno va aprendiendo a escuchar más allá de los diagnósticos. Empieza a distinguir las historias que no caben en los formularios, las que no tienen código en el DSM ni nombre en la receta. Las que no siempre hacen ruido, pero que dejan eco.

A veces me quedo con una sola frase. Con un silencio que pesa. Con una pregunta que nadie respondió. Y eso basta para recordar que esta profesión es más que ciencia: es humanidad, es incertidumbre compartida, es dignidad que se sostiene incluso en el dolor.

Uno de los pacientes me dijo:

“Doctor, lo que tengo no es insomnio... es miedo a quedarme a solas conmigo.”

Y desde entonces entendí que no todos los síntomas quieren ser curados. Algunos solo quieren ser comprendidos.

Otra joven, entre lágrimas, confesó:

“Yo sé que estoy mejorando porque ya no me justifico tanto.”
Y esa frase, tan simple y valiente, me recordó que el progreso rara vez grita; más bien susurra.

Uno me explicó con humor:

“El problema no es mi cabeza, doctor... es que el mundo no me avisa cuando va a girar.”

Y me hizo pensar que muchas personas no están rotas, solo desincronizadas con un entorno que no espera a nadie.

Una madre me dijo con voz cansada: **“No sé si estoy ayudando o solo estoy haciendo que todo se vea bien por fuera.”**

Y entonces entendí que el amor también se enferma de agotamiento.

Un muchacho, recién salido de una crisis, susurró mientras se acomodaba la chaqueta:

“Yo no necesito que me salven, necesito que alguien camine a mi lado mientras aprendo a salvarme solo.”

Y ahí supe que el vínculo terapéutico no es una cuerda de rescate, sino una caminata compartida.

Cada historia ha dejado una marca. Y aunque las olvide con el paso de los días —porque el cerebro es sabio y protege su salud con cierto olvido estratégico— el cuerpo las recuerda. **Se quedan en la voz con la que uno saluda, en la pausa antes de recetar, en la pregunta que se afina con los años.**

Este cuaderno es eso: un lugar donde guardar lo que no cabe en la historia clínica. Un espacio para recordar que detrás de cada caso hubo alguien que lloró, que mintió con vergüenza, que rio en medio del caos, que volvió, aunque dijo que no volvería. Que se dejó ver. Que se cayó. Que respiró.

Y yo estuve ahí.

No para resolver todo. No para cambiar el mundo. **Solo para quedarme un momento más, mientras el otro decide si puede seguir.**

He aprendido, con los años, a reconocer cuándo un paciente no viene por primera vez, aunque sea su primera vez. A veces llegan con la ropa planchada, la voz ensayada y una historia que parece escrita para convencerme. Pero hay algo que no saben disimular: **la manera en que se sientan.** Esa mezcla de resistencia y esperanza. Como quien no quiere estar, pero tampoco quiere seguir estando como está.

Y entonces empezamos.

No con grandes revelaciones, sino con frases torcidas:

“Yo no estoy loco, pero...”

“No sé si esto sea importante, pero...”

“Tal vez usted va a pensar que exagero, pero...”

Y es ahí donde ocurre lo esencial: **la rendija por donde asoma la verdad**. Porque nadie empieza por lo más doloroso, pero todos dejan una grieta. Y si uno escucha con el alma entrenada, sabe por dónde entrar sin hacer daño.

Una chica me contó que había dejado de escuchar música porque le traía recuerdos.

Otra me dijo que dormía con la luz prendida, no por miedo, sino porque **el silencio le gritaba**.

Un joven confesó que prefería estar en crisis, porque al menos en la crisis todos lo miraban.

Un hombre mayor se sentó frente a mí y dijo:

“Vengo por mi nieto... pero en realidad creo que soy yo el que nunca sanó.”

¿Quién cura a quién en estos casos?

A veces, confieso, salgo del consultorio con más preguntas que respuestas. Pero con una certeza: **la escucha profunda también es una forma de intervención**. Porque hay dolores que no buscan solución inmediata, sino simplemente un lugar donde existir sin ser juzgados.

He sido testigo de recaídas que parecían fracasos y que, en realidad, eran formas torpes pero sinceras de volver a pedir ayuda. He visto silencios que duraron semanas romperse con una sola palabra: **“¿puedo volver?”**.

He acompañado a pacientes que solo querían saber si todavía eran capaces de llorar.

Y he aprendido que no todos buscan curarse: algunos solo quieren **reconstruir su dignidad**.

También he cometido errores.

He hablado demasiado cuando debía callar.
He diagnosticado con rapidez por miedo a llegar tarde.
He sentido impotencia, rabia, cansancio.
Y, aun así, sigo aquí.

Porque cada vez que un paciente dice:

“No me había atrevido a contar esto antes”,
algo en el aire cambia.

Y no es magia.

Es humanidad que se activa.

Es una sala cualquiera, un escritorio con papeles desordenados, y dos seres humanos que, por un rato, se permiten no fingir.

Este cuaderno —lleno de historias que no salen en las noticias— me recuerda que **la salud mental no siempre se trata de diagnósticos ni tratamientos**, sino de gestos: un asiento libre, una mirada sin prisa, una pregunta que no exige respuesta.

Hay pacientes que nunca vuelven.

Hay otros que regresan al cabo de años.

Hay quienes olvidan tu nombre, pero recuerdan cómo los hiciste sentir.

Y hay quienes no logran salir del todo, pero **mueren menos solos gracias a que alguien estuvo dispuesto a mirar lo que nadie más quiso ver.**

Por eso sigo escribiendo.

Porque, aunque no pueda cambiar el pasado de nadie, puedo **prestarle mi presente por un momento**, para que el suyo se vuelva un poco más habitable.

Y a veces, con suerte, eso basta.

“El tren del dolor y la estación del coraje”

Alguna vez le dije a un paciente —que ya llevaba años luchando con su ansiedad y sus impulsos— que su vida se parecía mucho a una estación de trenes mal diseñada. Imagínese, le dije, que todos los días a la misma hora llega un tren viejo, oxidado, con ventanillas rotas y asientos vacíos. Nadie quiere subirse. Huele mal. Da miedo. Pero usted se sube.

Y me preguntó:

—¿Por qué haría eso, doctor?

Y le respondí:

—Porque es el único tren que pasa. Y porque lleva años acostumbrado a subirse a ese.

El tren del dolor no siempre viene con gritos. A veces llega como rutina, como lo único conocido, como ese hábito de hablarse mal, de sabotearse, de comer sin hambre o dormir sin sueño. La gente se sube sin querer subirse... pero también sin atreverse a esperar otro tren.

Lo que no sabía ese paciente —y lo que muchos no saben— es que más allá, justo unos minutos después, **pasa otro tren**. Uno que no hace ruido. Uno que no tiene luces ni bocina. Uno que solo se detiene si alguien se atreve a esperarlo sin moverse. Se llama el **tren del coraje**.

Ese tren no lleva promesas. No es cómodo. A veces no tiene destino fijo. Pero **es distinto**. Y la única manera de verlo es quedarse en la estación, aunque duela. Aunque uno tenga el impulso de correr. Aunque el cuerpo grite que hay que subirse al primero que llegue.

Le dije a ese paciente:

—La próxima vez que sientas la ansiedad como un tren que llega a toda velocidad, no te subas enseguida. Quédate en el andén. Respira. Resiste. Mira si pasa otro tren después. Aunque sea más pequeño. Aunque parezca más incierto. Porque ese segundo tren suele ser más tuyo que el primero.

Y me miró en silencio.

No me dijo nada

Pero a la semana siguiente volvió.

Y sin que yo preguntara, me dijo:

—Esperé. Y pasó.

Y sonrió.

Agradecimientos

(donde se agradece con cariño, ironía y algo de sospecha cósmica)

Agradezco, en primer lugar, a la vida. No porque sea justa, ni porque siempre tenga sentido, sino porque insiste. A veces se disfraza de caos, otras de coincidencia, pero siempre encuentra la forma de seguir. Y yo, con todo y mis dudas, le sigo el juego.

Agradezco a esta profesión, noble, rara y un poquito masoquista, por obligarme a escuchar cuando preferiría opinar, a esperar cuando quisiera correr, y a seguir aprendiendo de cada historia como si fuera la primera... aunque ya sea la de las siete de la mañana con café recalentado.

Al ser humano, porque no hay criatura más desconcertante, absurda, impredecible y profundamente maravillosa. ¿Quién más podría llorar viendo un comercial de galletas, enojarse por un mensaje leído sin respuesta y, al mismo tiempo, sostener en silencio a alguien que está cayendo? Somos un poema mal escrito, pero con corazón.

Al tiempo, ese ilusionista caprichoso que estira los minutos en el sufrimiento y los encoge en la risa. Gracias por enseñarme que nada es para siempre... ni siquiera esta lista de agradecimientos.

A la inteligencia artificial, que me acompaña como ese amigo brillante y ligeramente inquietante que siempre tiene una respuesta lista, aunque a veces se pase de formal. No reemplaza al alma humana —todavía—, pero ayuda a poner las cosas en su sitio y a convertir pensamientos sueltos en textos con sentido. También sabe chistes, aunque no siempre dan risa.

Y finalmente, agradezco a las preguntas sin respuesta, a las conversaciones a media voz, y a ese misterio profundo que es acompañar a otro ser humano en su proceso de reconstrucción. Este libro no tiene todas las respuestas, pero sí lleva todas las ganas.

Y eso, a veces, alcanza.

Acerca del autor



José Ordóñez Mancheno

El Dr. José Ordóñez Mancheno es un médico psiquiatra ecuatoriano con una sólida trayectoria tanto en el ámbito clínico como en el académico. Se ha formado como especialista en psiquiatría, magister en drogodependencias y máster en investigación en salud, lo que le ha permitido integrar el enfoque científico con una visión profundamente humanista de la atención en salud mental. Ejerce como docente en la Universidad de Cuenca en varias áreas de la psiquiatría y ha ocupado cargos de responsabilidad institucional y expresidente Asociación Ecuatoriana de Psiquiatría.

Además de su labor asistencial y académica, ha desarrollado una línea de trabajo en el campo de la comunicación terapéutica, especialmente a través de la Hipnosis Ericksoniana y Programación Neurolingüística, aplicando estos recursos como herramientas para mejorar la relación clínica y favorecer procesos de cambio en los pacientes. Su estilo combina el rigor científico con un lenguaje claro y cercano, buscando siempre facilitar el acceso al conocimiento psicológico y psiquiátrico tanto a profesionales como al público general. También ha incursionado en redes sociales y la escritura con textos académicos y artículos científicos que articulan la experiencia clínica, la reflexión filosófica y la práctica terapéutica, mostrando un compromiso por comprender el sufrimiento humano desde una perspectiva integradora.

Contacto y redes

Sitio web:

www.ecuadormental.com

YouTube:

[@ecoanimoe](https://www.youtube.com/@ecoanimoe)

Instagram:

[@ecuadormental](https://www.instagram.com/ecuadormental)

TikTok:

[@josehipnosis](https://www.tiktok.com/@josehipnosis)

Spotify:

El retorno al origen

Correo electrónico:

jose.ordonez@ucuenca.edu.ec

josehipnosis@yahoo.es

Este no es un libro de casos clínicos en el sentido académico ni un manual técnico de psiquiatría. Es un encuentro con las voces que habitan el consultorio, con esas historias que en apariencia son pequeñas pero que revelan la condición humana en toda su intensidad.

Cada relato nace de la experiencia de un psiquiatra que, más allá de la bata blanca, reconoce en sus pacientes la fragilidad, el dolor, la ternura y la resistencia que nos atraviesan a todos. Son narraciones que se leen como confidencias, como ventanas abiertas al sufrimiento y también a la esperanza, escritas con humor cuando la ocasión lo permite y con respeto siempre.

Entre la bata y el alma hay un espacio donde la medicina se encuentra con la humanidad, y este libro invita a entrar allí sin temor; a escuchar, a reconocer y, quizás, a verse reflejado.

Sobre el autor

José es médico psiquiatra, especialista en drogodependencias y máster en investigación en salud. Se ha formado además como hipnoterapeuta ericksoniano y se dedica a la docencia universitaria en psicología, psicopatología y psiquiatría. Dirige un centro de salud mental y combina la práctica clínica con la reflexión filosófica y literaria.

