

Salud mental

Hace un tiempo publiqué un libro que aborda la salud mental, los traumas y los miedos internos desde una perspectiva de misterio. Mi intención era visibilizar las emociones y vivencias de quienes enfrentan estas dificultades, esperando generar empatía y reflexión. Sin embargo, me encontré con un rechazo inesperado: muchos lectores prefieren evitar estos temas o los ven como algo “fantástico”, lejano a la realidad.

Esto me lleva a reflexionar: ¿hemos normalizado tanto el sufrimiento que preferimos ignorarlo en lugar de enfrentarlo? La salud mental no es un lujo, es una necesidad urgente. Tal vez, si dejáramos de rehuir y comenzáramos a escuchar, podríamos construir una sociedad más compasiva y consciente. ¿Es tan incómodo mirar hacia adentro que elegimos mirar hacia otro lado? Espero que como sociedad podamos empezar a darle a este tema la atención que merece.

Alison León León