



## MANIFIESTO DÍA MUNDIAL SALUD MENTAL 2014

Abrir una mente es como abrir un libro escrito con letras de oro fino, una llamada a la normalidad, el descubrimiento de una naturaleza incontestable: el ser humano es rico en matices.

Cerrar un estigma es como cerrar una herida abierta en el alma, provocada por un patrón de comportamiento caprichoso, inmaduro, erróneo, infame quizá. Una herida de difícil cicatrización.

Y es que son tiempos de dificultad. Improvistos de lo justo y necesario, asistimos a la ceremonia de la escasez. Se cuentan por millares los que alzamos la voz en actitud suplicante: ¿Es esta la solidaridad de la que somos capaces? Quien aguante nuestra mirada será llamado a escribir las páginas del destino.

Abrir una mente es como abrirse a un mundo de posibilidades, es nutrirse del mundo que te rodea, es permitir el aprendizaje que te ayudará a crecer en el camino hacia la felicidad; lejos del rechazo y del desprecio infructuoso.

Por el contrario, una mente cerrada se aísla, pierde el hilo de la voluntad y se introduce en un túnel de vacío del que no se vislumbra el fin. Tal es la ceguera.

Qué bonito sería sentir que nos entendemos, que nos queremos, que estamos al lado, que sabemos convivir juntos a pesar de las diferencias. Somos personas únicas e irrepetibles y, sin embargo, tenemos tantas cosas en común. El tiempo de las tinieblas, de los miedos y de las dudas, no nos deja ver con claridad, pero el sol de la solidaridad lo ilumina todo.

ABRIENDO MENTES  
CERRANDO ESTIGMAS



En este año de mareas multicolores, nosotros, que podríamos llenar un océano, seguimos siendo invisibles. Es por eso, que os pedimos, compañeros/as, que os quitéis las máscaras, deis un paso al frente y viváis sin miedo, ya que ser una persona con enfermedad mental no es algo de lo que avergonzarse, ni nos convierte en menos que nadie.

Además, rogamos a aquellas personas públicas afectadas, que sigan este ejemplo como ya han hecho famosos de otros colectivos. Porque está en nuestras manos el intentar cambiar la mirada estigmatizante de la opinión pública demostrando que estamos dispuestos y que somos útiles.

Hablemos con naturalidad sobre la enfermedad mental; algo que sucede a nuestro alrededor. Con ello provocaremos que se abran las mentes y se cierren los estigmas.

Ayúdenos a situar a la salud mental en el mapa de las prioridades de nuestra sociedad.

Defendamos juntos nuestros derechos.

Salamanca, 10 de octubre de 2014

ABRIENDO MENTES  
CERRANDO ESTIGMAS