

MANUAL PARA HABITAR LAS GRIETAS

Lema / Seudónimo: Amaranto

I. La quiebra

Me vi caer en astillas silenciosas,
habitar una casa donde el aire pesa
y las voces sin rostro repiten mi nombre
como un veredicto.

Creí que la mente era un territorio enemigo,
un espejo deforme que me negaba la tregua.
Había días en que levantarme
era escalar una montaña de sombra,
y cada mañana cobraba
su peaje de miedo.

Aprendí a esconderme tras la prisa,
a disimular la grieta en el pecho
para no incomodar a quienes miraban desde afuera.

II. El bálsamo

Pero el cuerpo no olvida la luz.

Llegó un día en que nombré por fin lo que dolía,
sin el bozal del estigma,
sin la culpa que otros sembraron en mi espalda.

Abrí la puerta a la escucha,
al abrazo que no juzga,
a la mano extendida que no exige explicaciones.

Entendí que la salud mental no es una meta perfecta,
sino el gesto cotidiano de no soltarme la mano.

Empecé a limpiar las ventanas de mi juicio,
a perdonarme las pausas,
a aceptar que romperse no es un fracaso,
sino la fisura exacta
por la que el agua consigue llegar hasta mí.

III. La alianza

Hoy piso la tierra con una certeza más serena.

No soy la herida que me habitó durante años:
soy la venda que aprendió a no apretarme.

Aprendí a elegir los entornos que me salvan,
a levantar la voz cuando el miedo me pide silencio
y a celebrar los días pequeños,
esos en los que respirar basta y sobra.

El amor propio no fue un milagro de un día:
fue una reconstrucción lenta,
un pacto en primera persona con la vida.

Quien camina a mi lado comprende
que la frágil belleza de estar vivo
consiste en saber que, incluso después de quebrarse,
siempre queda una forma de volver a empezar.