

Bálsamo de Fierabrás

Poema sobre la Salud Mental

En el fondo de la sombra, donde el pulso se ralentiza,
un murmullo sin sonido va desgastando la vida.
Es la mente que se nubla, la tormenta sin llovizna,
un laberinto de espejos donde la voz se extravía.

No hay herida en el costado, ni hay fractura en la mejilla,
pero quema en el pecho la rotura cotidiana.
Es la carga transparente que sofoca y que humilla,
el dolor que no se muestra tras la luz de la ventana.

Hoy la angustia pone trabas a las ganas de volar,
un gigante imaginario que se vuelve de hierro,
un monstruo de mil rostros que no deja descansar
y condena al pensamiento a vivir en el destierro.

Buscamos por las calles un remedio milagroso,
un brebaje que devuelva la calma a la razón,
algo que rescate al alma del abismo pavoroso
y devuelva la armonía a este roto corazón.

Como el Bálsamo sagrado que aliviaba las heridas,
de aquellos caballeros en las gestas del pasado,
la salud de la mente pide luz para las vidas,
un refugio verdaderamente humano y abrigado.

El milagro no es poción que se bebe en una copa,
ni una fórmula secreta que el sabio va a inventar;
es la mano que sostiene cuando el viento bien sopla,
es la voz que nos repite: «Aquí te puedes quedar».

Bálsamo de Fierabrás, curación de la cordura,
hazte carne en la empatía, en la escucha y el amor.
Rompe el cerco del silencio que sostiene la locura,
dale tregua a quien camina de la mano del temor.

Basta ya de los estigmas, del juzgar al que se cae,
de pedirle que sonría cuando sangra por dentro.
Que la mente necesita la verdad que la atrae,
la certeza de saberse escuchada en su centro.

Es un acto de coraje pronunciar: «Necesito»,
un abrazo en la penumbra, una pausa en la carrera.
Reconocer la grieta no es perder el honor,
es abrir una puerta para que entre la primavera.

Que la palabra sea el ungüento que repare las heridas,
que el afecto sea el filtro que combata la ansiedad,
y que encontremos todos en el viaje de las vidas,
el refugio donde florezca la auténtica sanidad.

Que quien luche en la penumbra no se sienta en soledad,
que este frasco de palabras le devuelva la esperanza,
y que el bálsamo invencible sea siempre la verdad,
el respeto, la ternura y la justa tolerancia.

— **Corb**