

No tienes que poder con todo

A muchas mujeres se les enseña, desde muy jóvenes, que deben poder con todo. Resolver, cuidar, trabajar, atender a otras personas, cumplir con sus responsabilidades y, además, mantenerse fuertes ante cualquier dificultad. Frases como “tú puedes”, “eres fuerte” o “si no lo haces tú, ¿quién lo hará?” pueden parecer palabras de apoyo, pero cuando se convierten en una expectativa permanente, también pueden hacer sentir que pedir ayuda es una señal de debilidad.

La idea de que una mujer debe ser capaz de sostenerlo todo puede llevar a que sus propias necesidades queden al final. El cansancio se normaliza, las preocupaciones se guardan, el estrés se acumula y muchas veces se continúa adelante sin detenerse a preguntar qué está pasando con una misma.

Pero ser fuerte no significa soportarlo todo en silencio.

Hablar de salud mental también implica reconocer que existen momentos en los que una persona puede sentirse rebasada, sin saber cómo resolver lo que está viviendo o sin encontrar una salida. En esos momentos, contar con alguien que escuche sin juzgar, que tome en serio lo que siente y que acompañe en la búsqueda de apoyo puede ser muy importante.

En el contexto de la prevención del suicidio, abrir estos espacios de escucha es especialmente relevante. Hablar de lo que sentimos sin miedo a ser juzgadas, tomar en serio el malestar de alguien y saber que pedir apoyo es una opción puede ayudar a romper el silencio que muchas veces acompaña a los momentos más difíciles.

Por eso, preguntar “¿cómo estás?” no debería ser una pregunta automática. También puede ser una manera de abrir la puerta para que alguien diga cómo se siente realmente. Escuchar no significa tener todas las respuestas ni resolver la situación de otra persona; significa reconocer que lo que está viviendo merece atención y que no tiene por qué enfrentarlo en soledad.

También es importante dejar de asociar la fortaleza con la capacidad de aguantar indefinidamente. Una mujer puede ser responsable y, al mismo tiempo, necesitar apoyo. Puede cuidar de otras personas y también necesitar que alguien la cuide. Puede no tener respuestas. Puede sentirse cansada. Puede decir que no puede más.

La prevención también comienza cuando dejamos de esperar que una mujer llegue al límite para tomar en serio lo que siente. Para ello, es necesario construir relaciones donde hablar de salud mental no sea motivo de vergüenza, donde pedir apoyo sea una posibilidad y donde ninguna mujer sienta que tiene que enfrentar sola aquello que le resulta difícil.

No tienes que poder con todo. Pedir ayuda no te hace menos fuerte. Hablar, escuchar y acompañar también son formas de cuidar la vida.