

MOVIMIENTO KALISME



El Puente

Si dudas en pedir ayuda

Un primer paso de claridad, mientras llega la puerta adecuada

HAKAN KAYNAR

www.kalisme.com

A quién le habla este librito

« No necesitas estar peor para merecer apoyo. »

Este librito se dirige a quien siente que algo no va bien, pero todavía no se atreve a cruzar la puerta de un profesional. No porque sea débil: porque aguanta desde hace demasiado tiempo. Porque aprendió a arreglárselas solo. Porque no sabe por dónde empezar.

Si eres tú, este librito tiene un único propósito: ayudarte a ver con más claridad, y acortar el camino entre tú y la ayuda adecuada. No te pedirá ni estar bien, ni estar mal. Te pedirá una sola cosa: no quedarte solo con lo que pesa.

Toma lo que te ayude. Deja lo que no te llegue. Y guarda la última página a mano: contiene los números que responden a cualquier hora.

Lo que este librito es, y lo que no es

Lo que es. Un puente. Un primer paso de claridad, escrito en la lengua del movimiento Kalisme, para el momento en que sientes que hay que mirar las cosas de frente, sin saber aún cómo nombrarlas.

Lo que no es. Una terapia. Este librito no establece ningún diagnóstico, no cura ningún trastorno y no reemplaza a ningún profesional de la salud. Si tuviera que convencerte de una sola cosa, sería esta: no tienes que cargar solo con lo que pide ser compartido.

Una promesa de honestidad. Si una página de este librito te pesa en lugar de aligerarte, ciérralo, y vuelve a él más tarde o nunca. Ya habrá hecho su trabajo si te acercó un paso a la puerta adecuada.

Las historias que nos contamos

Cinco frases que retrasan la llamada, y lo que olvidan

« **Todavía aguanto.** » Aguantar no es estar bien. Se puede aguantar años apagándose poco a poco. La pregunta no es si puedes aguantar: es cuánto te cuesta.

« **Otros están peor que yo.** » El sufrimiento no es una competición. Que exista algo peor en otra parte nunca curó a nadie aquí. Tu dificultad no necesita ser la más grande para ser real.

« **No es lo bastante grave.** » No necesitas un diagnóstico para merecer ayuda. También se consulta para entender, para prevenir, para atravesar. Esperar a que sea grave es esperar a que sea más difícil de reparar.

« **Debería poder solo.** » Nadie lo logra solo. Las personas más firmes que conoces tienen apoyos que no ves. Pedir ayuda no es una debilidad de carácter: es una habilidad.

« **Tengo miedo de lo que me digan.** » Es legítimo. Pero lo que imaginas en el silencio casi siempre pesa más que lo que un profesional te dirá de frente. La claridad duele menos que la duda, y dura menos tiempo.

Las señales que conviene tomar en serio

Algunas señales merecen algo mejor que la espera. Si una de ellas dura desde hace varias semanas, es razón suficiente para consultar: una tristeza o una ansiedad que ya no baja; un sueño o un apetito alterados de forma duradera; un retiro progresivo de lo que te hacía bien; un cansancio que el descanso ya no repara; la impresión de funcionar en piloto automático, o de no funcionar en absoluto.

No necesitas marcar varias casillas. Una sola señal que dura basta, y consultar para comprobarlo nunca fue un error.

Y una señal pasa por delante de todas las demás: si te habitan ideas oscuras, no esperes a que pase. Háblalo hoy con alguien, una persona cercana, un médico, una línea de escucha. No tienes que atravesar esto solo, ni saber explicarlo para tener derecho a llamar.

*Si te habitan ideas oscuras, no esperes a que pase.
Encontrarás los números que responden al final del librito, y en
caso de peligro inmediato, marca el número de emergencia de
tu país.*

Las puertas posibles

No hay una sola puerta adecuada: hay la que está a tu alcance ahora

El médico de familia. A menudo la puerta más sencilla: te conoce, puede hacer balance, descartar una causa física y orientarte hacia el paso siguiente. Puedes pedir cita « porque no estoy bien »: es un motivo plenamente válido.

El psicólogo, el psicoterapeuta. Profesionales del cuidado psíquico, formados para ayudarte a entender y a atravesar. Acudir no significa « estar loco »: la mayoría de quienes consultan se parecen a ti.

El psiquiatra. Un médico especializado, valioso cuando el sufrimiento es intenso o está instalado, o cuando un tratamiento puede aliviar el tiempo necesario para remontar.

Las líneas de escucha. Anónimas, inmediatas, sin compromiso. Decir las cosas en voz alta por primera vez es a veces exactamente el paso que faltaba.

La primera cita, sin misterio

No necesitas llegar preparado. No necesitas las palabras justas. Puedes sentarte y decir exactamente esto:

« No estoy bien desde hace un tiempo, y no sé por dónde empezar. »

Es una frase suficiente. Acoger lo que venga después es su oficio. Puedes llorar, equivocarte, no saber qué responder: nada de eso es un problema.

También puedes no conectar con la primera persona que encuentres. Pasa, y no significa que la ayuda no funcione: tienes derecho a cambiar de profesional como cambias de médico, hasta encontrar a aquel o aquella con quien la cosa avanza.

Una primera cita no te compromete a nada, salvo a ver un poco más claro. Y si pedir esa cita está hoy por encima de tus fuerzas, empieza por algo más pequeño: una llamada anónima a una línea de escucha también es una puerta.

Mientras llega la cita

Cuatro gestos que no curan nada, pero que ayudan a aguantar

Respira largamente. Unos minutos, cuando sube la ola: una espiración más larga que la inspiración le devuelve el mando al cuerpo.

Escribe diez minutos. Lo que pesa, sin releerte ni corregirte. Poner las palabras fuera las vuelve un poco menos pesadas dentro.

Habla con una persona de confianza. Aunque sea con torpeza. No necesitas ser claro para ser escuchado, ni tener una solución para tener derecho a hablar de ello.

Corta una fuente que te daña. Una sola: un hilo de noticias, una cuenta, una conversación que te vacía. Observa lo que libera su ausencia.

Y si uno de estos gestos despierta más de lo que calma, déjalo: no es un fracaso, es una información. La respuesta adecuada es entonces una persona, no una técnica.

Los números que responden

Guarda esta página a mano. Según el lugar donde vives, aquí tienes por dónde empezar.

España: 024 (las 24 horas, gratuito). Urgencia: 112.

*México: Línea de la Vida, 800 911 2000 (las 24 horas, gratuito).
Urgencia: 911.*

*Argentina: Centro de Asistencia al Suicida, 135 / (011)
5275-1135. Urgencia: 911.*

*Chile: *4141 (las 24 horas, gratuito). Urgencia: 131.*

Colombia: 106 (las 24 horas, gratuito). Urgencia: 123.

*Perú: Línea 113, opción 5 (las 24 horas, gratuito). Urgencia:
106.*

No todas estas líneas responden a cualquier hora. En caso de peligro inmediato, marca sin esperar el número de emergencia de tu país.

En otros lugares del mundo: marca el número de emergencia local, o encuentra una línea de escucha cerca de ti en findahelpline.com.

Página de cierre

« Pedir ayuda no traiciona el camino. Lo protege. »

El Kalisme es un movimiento de claridad interior, no un sustituto del cuidado. Su manifiesto te espera si algún día quieres ir más lejos, y te esperará igual de bien después de tu primera cita que antes. El orden justo eres tú primero.

Mereces la felicidad, y empieza por quererte. A veces, quererte empieza por una llamada.

Hakan Kaynar, fundador del Kalisme

El Puente es un primer paso de claridad para quienes todavía no se atreven a pedir ayuda, y un paso hacia el cuidado cuando llega el momento.

Este librito es libre. Compártelo, imprímelo, déjalo en una sala de espera, pásaselo a alguien que aguanta desde hace demasiado tiempo.

Acompaña al Manifiesto del Kalisme, depositado en la Biblioteca Nacional Suiza y difundido en quince lenguas en kalisme.com.

www.kalisme.com

Estos libros de Kalisme son una iniciativa de la alianza de ONGs de la salud. Si estás en un período difícil, consulta a un profesional de la salud, o marca el número de emergencia de tu país. Las líneas de escucha por país están reunidas al final del librito.