“ Hay una frase
que escucho mucho.

Pero casi nunca en voz alta.

“No sé que *me pasa*”

Y casi siempre viene de personas que,
desde fuera, parecen tener la vida resuelta.

Tienen un buen trabajo.

Una familia.

Responsabilidades importantes.

Personas que dependen de ellas.

Algunos incluso han conseguido aquello con lo que soñaban hace 10 años.

Y, sin embargo...

Algo dentro no termina de encajar.

- No disfrutan.
- No descansan.
- No sienten ilusión.

× Simplemente, funcionan...

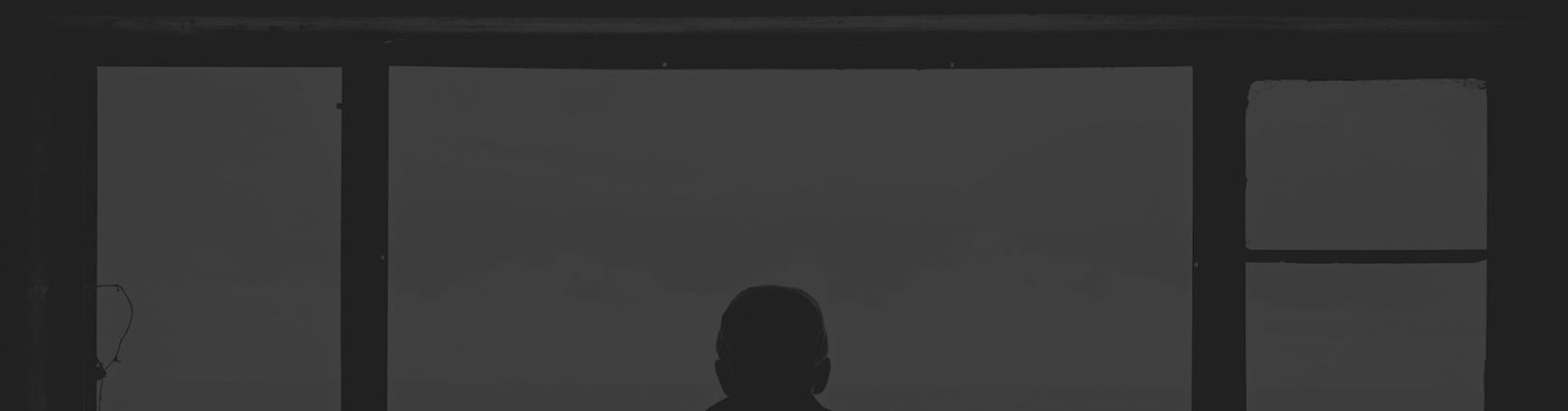
Y eso genera mucha culpa.

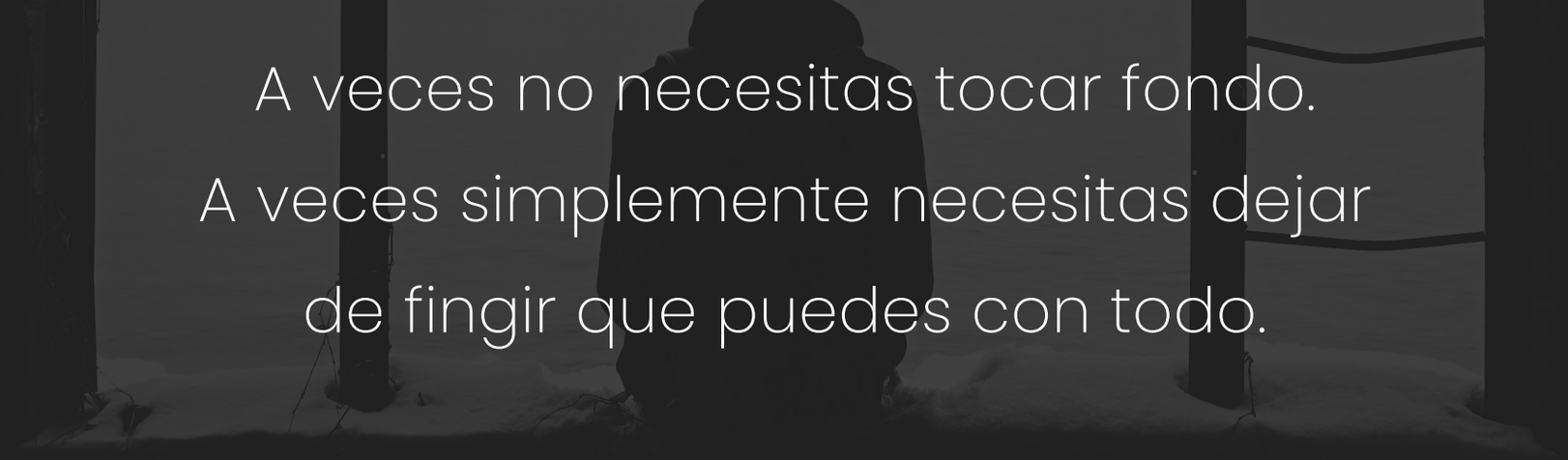
Porque cuando "lo tienes todo",
parece que no tienes derecho
a sentirte mal.

Como si el sufrimiento
necesitara un permiso.

Como si solo pudieras pedir ayuda
cuando todo se ha derrumbado.

PERO NO FUNCIONA ASÍ.





A veces no necesitas tocar fondo.
A veces simplemente necesitas dejar de fingir que puedes con todo.

Vivimos en una sociedad
que nos ha enseñado a pedir ayuda para casi cualquier cosa.

Si quieres mejorar tu físico
buscas un entrenador.

Si llevas meses con fatiga o notas que algo no va bien en tu salud
acudes a un profesional.

Si el coche falla
llamas al mecánico.

Nadie cuestiona esas decisiones.
De hecho, nos parecen inteligentes.

Entonces...
¿Por qué cuando el que no está bien eres tú aparece esa voz que dice...?

"No exageres."
"Ya se me pasará."
"No es para tanto."
"Tengo que poder solo."

Quizá porque durante años confundimos fortaleza con resistencia.

Nos hicieron creer que **ser fuerte** era aguantar.

Que **seguir produciendo** era sinónimo de estar bien.

Que **pedir ayuda** significaba haber fracasado.

Pero la realidad es muy distinta.

He conocido personas que dirigían empresas mientras se sentían completamente vacías.

Personas admiradas por todo el mundo que llevaban meses sin recordar la última vez que disfrutaron de un domingo.

Personas capaces de resolver
los problemas de todos...
Menos los suyos.

Y casi todas compartían algo.

Llevaban demasiado tiempo
intentando sostenerse solas.

Pedir ayuda no te convierte
en alguien débil.

Te convierte en alguien **consciente**.

Consciente de que hay batallas
que **no necesitan** más fuerza.

Necesitan otra mirada.

Otro acompañamiento.

Otra conversación.

Porque nadie cuestiona a quien contrata
a un entrenador para mejorar su físico.

¿Por qué seguimos cuestionando
a quien **decide cuidar** de aquello
que no se ve?

Si hoy estás leyendo esto y, aunque
por fuera todo parece ir bien,
por dentro sientes que hace tiempo
que dejaste de reconocerte...

Quiero que te quedes con una sola idea.

No necesitas demostrarle nada a nadie.

Ni siquiera que puedes con todo.

Porque estar mal

no significa que estés roto.

Significa que eres humano.

Y pedir ayuda

no significa que hayas perdido.

Significa que has decidido

dejar de *caminar solo.*

Antes de despedirme,

quiero saber más de ti.

Me gustaría que respondieras
a este correo con total sinceridad.

¿ En qué momento de tu vida
te has dado cuenta de que
necesitabas **ayuda**... pero
tardaste demasiado en pedirla ?

Puede ser una frase.
Una experiencia.
O simplemente cómo te sentías
en ese momento.

Leeré personalmente todas las respuestas.

Y, si me das permiso, me gustaría compartir algunas de vuestras historias (siempre de forma completamente anónima) para que otras personas **descubran que no están solas**.

Porque muchas veces,
leer la historia de alguien
que ha pasado por lo mismo
es el primer paso para atreverse
a **pedir ayuda**.

Te leo.

Nos vemos en dos semanas.

LUIS Iván