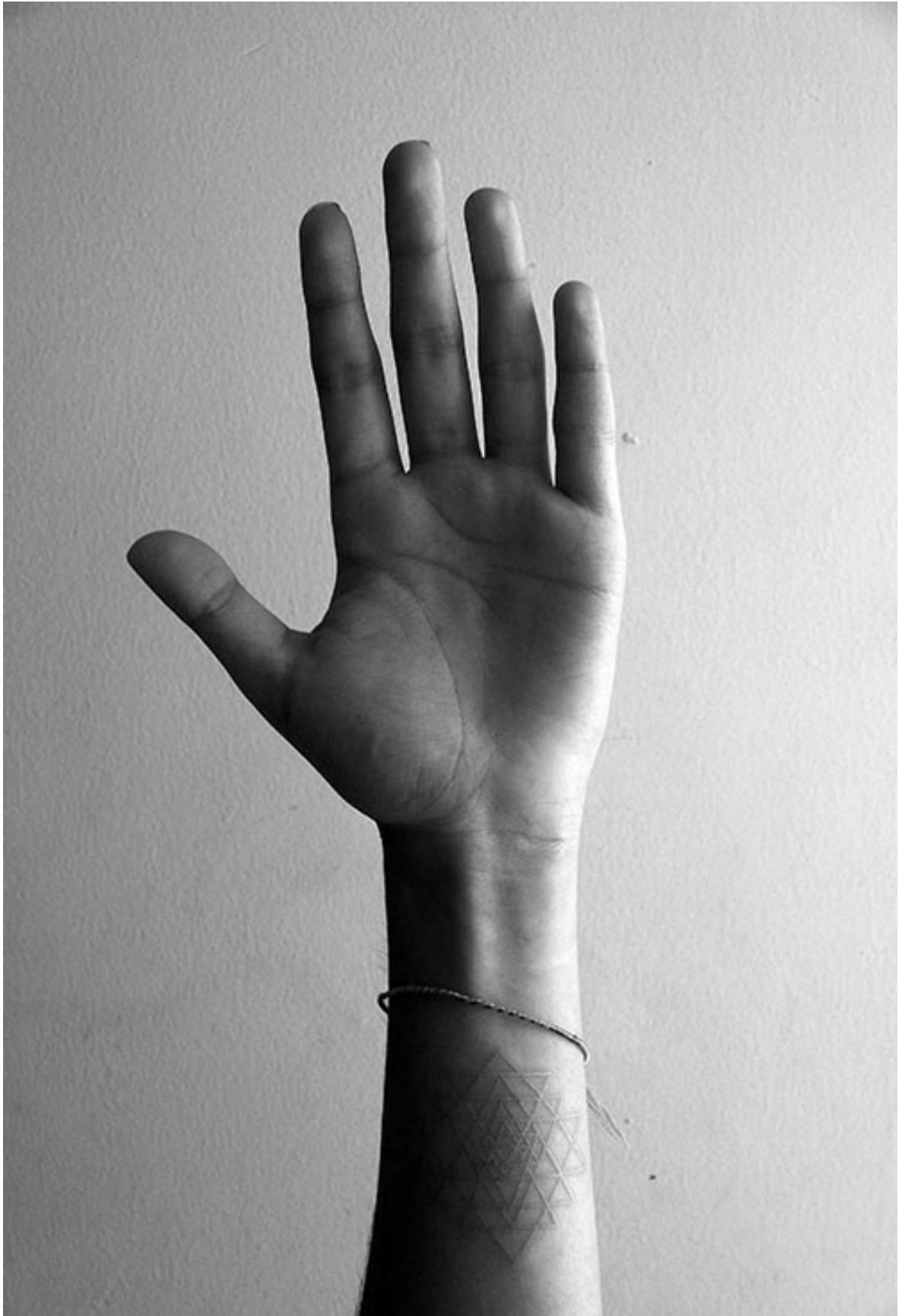


TENDENCIAS

21 tatuajes creativos inspirados en enfermedades mentales

El Ciudadano · 1 de septiembre de 2015

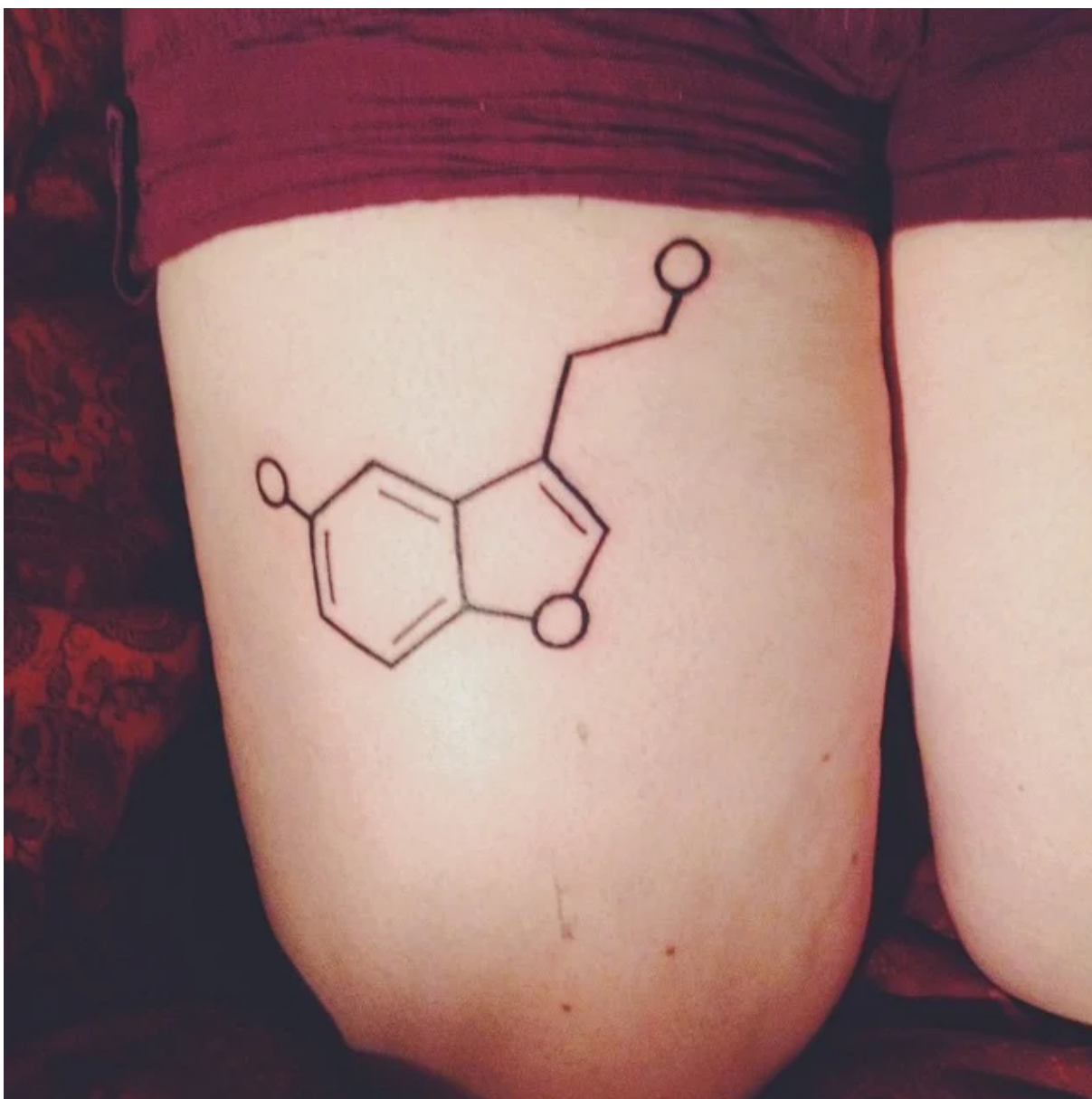




Algunas personas se hacen un tatuaje en base a un significado especial o por alguna razón personal. Es por eso que BuzzFeed pidió a los miembros de su comunidad que compartieran esos tatuajes que representen que padecen alguna enfermedad mental o, en su defecto, que los ayuden a mantener una salud mental.

Mira 21 de todas esas respuestas.

1. Molécula de la serotonina



“Me hice un tatuaje de la molécula de la serotonina en el muslo derecho porque que es el neurotrasmisor que regula la felicidad. Tengo depresión, que es causada parcialmente por la falta de serotonina en el cerebro. Me hice el tatuaje seis meses después de un intento de suicidio para conmemorar mi supervivencia y mi recuperación continua. Está en mi cuerpo de forma permanente, ya que la depresión siempre será una parte de mí, pero a medida que envejezca este tatuaje se verá diferente, al igual que también lo hará mi enfermedad. Es reconfortante saber que incluso si no tengo una

gran cantidad de serotonina en el cerebro, siempre tengo algunos en mi cuerpo”, escribió Leah Lusyd Doolittle.

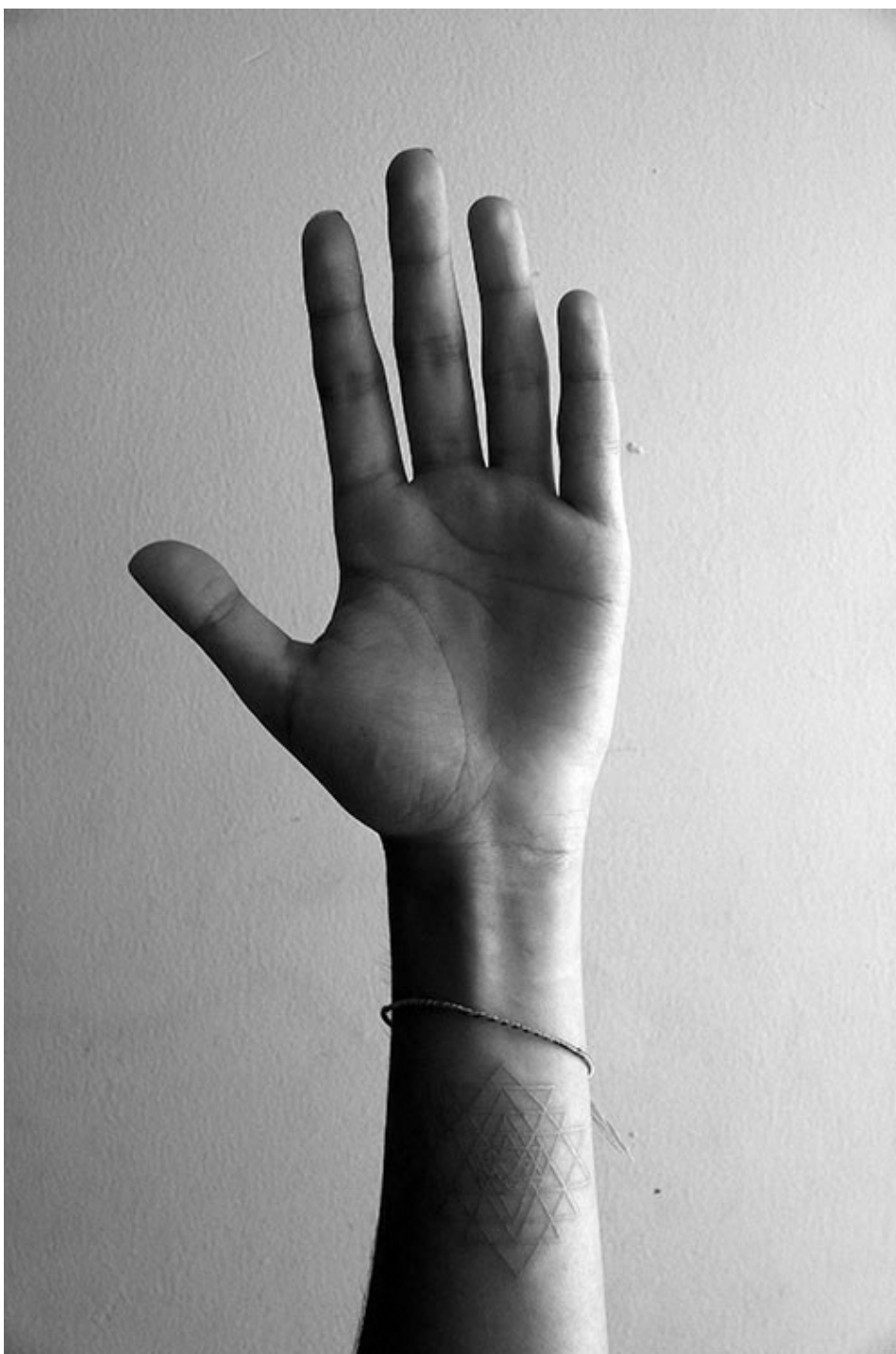
2. *Strong* (fuerte)



“Solía pensar que se entiende por fuerte a una persona a la que nunca se vacila, la que siempre está ahí para otras personas y nunca tiene que pedir ayuda. A mis 17 años me diagnosticaron trastorno de pánico, meses después de ataques de pánico paralizantes, a veces duraron por varios al día. Tuve que cambiar mi definición de *fuerte*, *Fuerte* significa pedir ayuda y admitir cuando estás débil. Algunos años más tarde mi lucha

continúa y las elipses me recuerdan que siempre hay más que decir. La sentencia no ha terminado; incluso cuando lo que quieres es para que sea más, hay más lucha en ti” –
Sfeldman26

3. Yantra del sri



“Soy una paciente bipolar, tener este tatuaje no estaba planeado pero es apropiado. Es un *yantra del sri*: 49 triángulos, dos fuerzas opuestas que hacen impulso. Mi vida puede ser difícil pero me siento como si estuviera hecha de un movimiento perpetuo,

como un mar tormentoso; me gusta pensar que el océano y mi alma no pueden ser domesticados.” -Alfonsina Soledad.

4. *Star Trek*



“Tengo un tatuaje de *Star Trek* inspirado en que me encanta viajar y hacer cosas nuevas, pero gran parte del tiempo me da ansiedad. Tengo este tatuaje para recordarme a mí misma que puedo hacerlo” -Liz Boccolini.

5. *I deserve good things* (Me merezco cosas buenas)



“Tengo un tatuaje en una parte del muslo que dice ‘me merezco cosas buenas’, porque para mí el concepto de merecer las mismas cosas que los demás y ser iguales ha sido difícil aceptarlo, tanto por ser una chica gorda y tras sobrevivir de un abuso físico, emocional y sexual. Me decidí a hacerme este tatuaje como un símbolo de lo lejos que he llegado en mi viaje de amor propio y para recordar que tengo un valor inherente como persona”. -Amisha Treat.

6. *Take Care* (Ten cuidado)



“Este verano me hice un tatuaje como símbolo de mi recuperación de un trastorno alimenticio. Después de luchar contra mi ED, también luché contra la depresión y ansiedad que viene con ella; quería un símbolo que mostrara el duro trabajo de recuperación y que me recordara seguir mi recuperación todos los días. La enfermedad mental no es algo de que avergonzarse u ocultar, sino llevar las cicatrices con orgullo para mostrar lo fuerte que hemos sido en la lucha contra esta batalla. Elegí las palabras

“ten cuidado” junto con el símbolo de la recuperación de ED para mostrar el cumplimiento de mi recuperación y recordarme que debo cuidar de mí misma tanto emocional, física como mentalmente”. -Casidhe Gardiner.

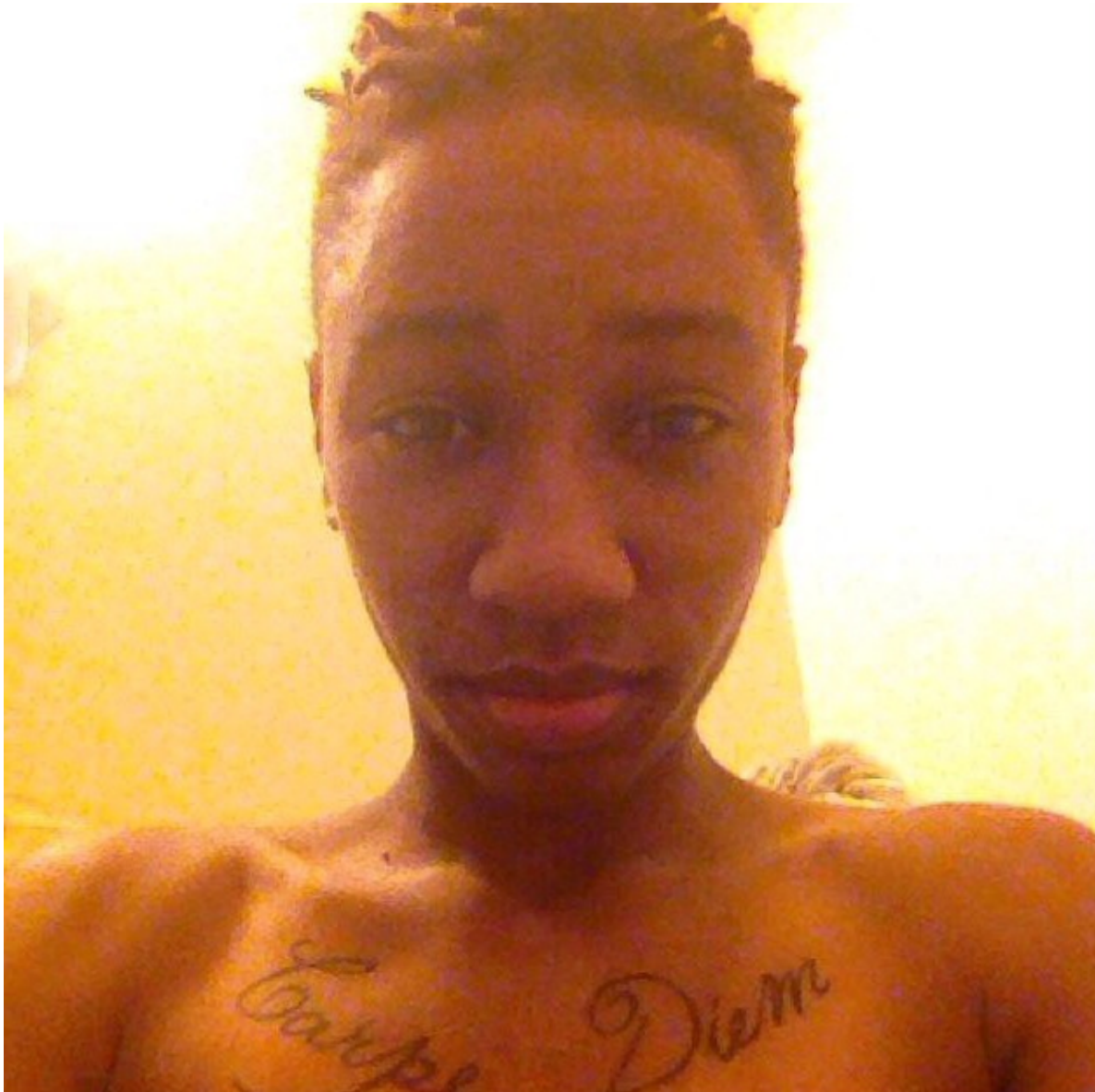
7. Pentagrama de una canción



“Mi tatuaje es un pentagrama envuelto alrededor de mi brazo con la melodía de dos líneas de una canción de Jason Upton. La letra ‘donde el Espíritu del Señor, allí hay libertad: la libertad reina en este lugar’. Se convierte en una pancarta en la muñeca que dice: ‘Selah’, una palabra hebrea usada entre los salmos bíblicos. Nadie está

absolutamente seguro del significado de la palabra, sino que la interpretación es ‘no dejar de prestar atención, hay más por venir’. Es mi tatuaje de libertad-de-la autodestrucción”. –Loveleavesfootprints

8. *Carpe Diem* (Aprovecha el momento)



“En 2013, después de salir de una relación abusiva y conseguir una depresión derivada de esa relación, me decidí por hacerme este tatuaje; *Carpe Diem*: ‘aprovecha el

momento'. Muchas personas intentaron desanimarme para conseguirlo porque es un tatuaje común y aparentemente cliché, pero resonó en mí y cuando me miro en el espejo me recuerda aprovechar al máximo cada día lo mejor de mi capacidad, apreciar todo lo que tengo a diferencia de lo que no tengo. Sin embargo, para apreciar mi libertad trato de amarme más cada día y no detenerme en mis experiencias solorosas del pasado. Me recuerda que debo seguir luchando en los días en que estoy deprimido". -Corey E

9. Llave maestra



“Mi llave maestra se inspiró en mi lucha contra la depresión que me dio a los 22 años. Yo no estaba bien, pero por suerte estaba en la universidad y puede usar la clínica de salud mental de mi universidad. Durante mis sesiones, mi terapeuta me contó que muchas personas con depresión se sitúan en una prisión creada por nosotros mismos y una de las claves para llegar ahí es aprender a cómo llegar a sí mismo. Mi tatuaje me recuerda que yo tengo la llave para liberarme de la prisión de mi depresión, yo controlo

mi depresión y no al revés. Hasta el día de hoy han pasado ocho años y aún me sirve mucho” -Lizbeth6891

10. Corazón simbólico de *El mago de Oz*



Yo sufría de un trastorno de pánico severo y de ansiedad extrema. Mientras que en la terapia se me explicó que se sentía como si mi ansiedad me hiciera perder todas las cosas que me hacían especial, mi terapeuta dijo que yo no perdía nada, que todavía tengo mis dones, personalidad y que simplemente yo no me doy cuenta de lo que tengo. Yo comparé esto con los personajes de *El Mago de Oz*: Espantapájaros, Hombre de Hojalata y el León Cobarde. El Hombre de hojalata tuvo un corazón todo el tiempo pero

necesitó un corazón simbólico para que no olvidara que ya tenía lo que estaba buscando. Me hice este tatuaje para que nunca se me olvide que siempre tengo las cosas que me hacen especial, incluso cuando mi ansiedad entra en acción y empiezo a dudar de mí mismo”. -Christopherc4811e9deo

11. *This too shall pass* (Esto también pasará)



“Tengo un tatuaje en mi hombro con la frase ‘esto también pasará’. Cada vez que estoy deprimida recuerdo que sólo es por un momento y pasará. -Haleeee

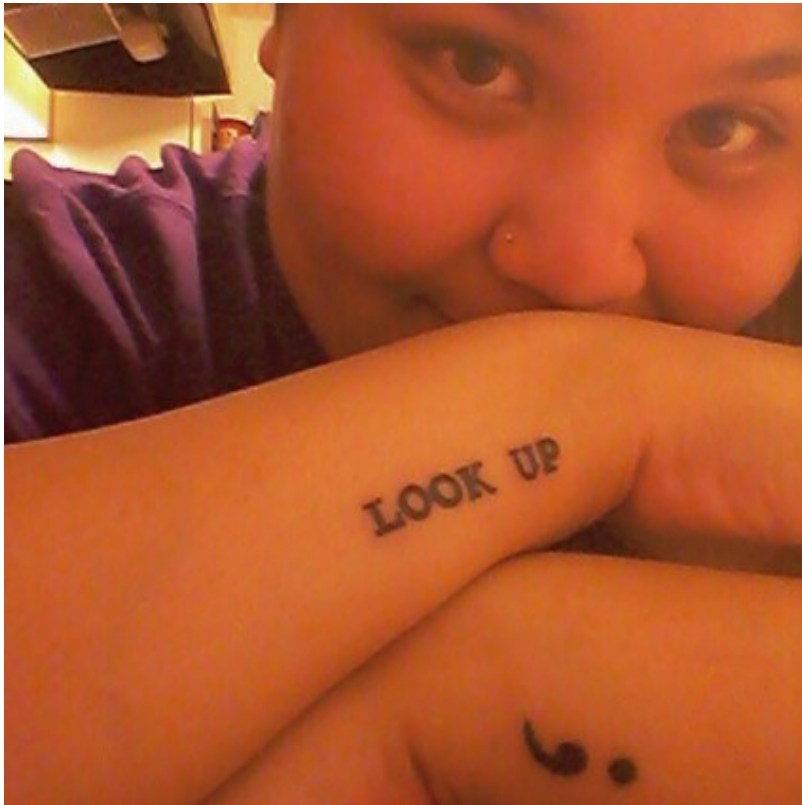
12. Riddikulus



“He luchado contra el trastorno de TOC y el pánico la mayor parte de mi vida. Los últimos años han sido los más difíciles al grado de que no podía salir de mi casa, trabajar o socializar. Iba a terapia dos veces a la semana durante años y la medicación no ayudaba. Me sentía cansado y miserable. Pero después de que terminé un tratamiento intensivo ambulatorio el año pasado, me recompensé a mí mismo con un nuevo tatuaje. Soy un gran seguidor de *Harry Potter*, pero hay algo más que solo tinta. En los libros el hechizo ‘Riddikulus’ se utiliza para cambiar las cosas de miedo en cosas divertidas. Mi mente lo utiliza para cambiar las cosas ordinarias en cosas terribles, y me

puedo reír ante lo absurdo de las cosas que antes parecían tan terribles. Por lo tanto, este tatuaje parecía la opción apropiada, tenemos el poder de cambiar lo que más tememos”. -Maggiem4d4c5de2c

13. *Look Up* (Mira para arriba)



“Lucho contra la depresión y varios intentos de suicidio y autolesiones. Cuando tenía 16 años me encontré con Cristo y fue ahí donde todavía lucho, pero ahora sé que tengo pena en sus ojos. Mi tatuaje de *Look Up* es para recordarme en buscar a Dios, que no se avergüence de mí o mi pasado, de no mirar hacia abajo por miedo a la gente o cómo me veo a mí misma y para estar orgullosa de caminar con la cabeza en alto”. – Amandaw47ecb15a6

14. *Av-osto* (No temas, en élfico)



“Toda mi vida he sufrido de bipolaridad y trastorno de pánico. En décimo grado intenté suicidarme por una sobredosis de antidepresivos. Me sentía atrapada, nadie quiso escucharme o ayudarme; estaba fallando en la escuela después de haber sido una buena estudiante toda mi vida. Sin embargo ahora estoy bajo el tratamiento adecuado y siento que estoy correctamente diagnosticada. Como un mecanismo de supervivencia, cuando me siento peligrosamente deprimido me pongo a leer, escribo o simplemente cierro los ojos y me digo que es un cuento de hadas salvaje hasta que estoy lo suficientemente tranquilo para ponerme de pie y seguir racionalmente de nuevo. Mi tatuaje es el élfico

‘Av-osto’ que significa ‘no temas’, lo que me recuerda constantemente que las cosas van a estar bien después, mañana, o tal vez la próxima semana, y que tengo mundos para escapar y universos para crear”. -Admetcetera

15. *Past – Future* (Pasado – Futuro)



“Este tatuaje es por la recuperación de la autolesión. Me dieron el ‘futuro’ como parte de mi cumpleaños número 18, un cumpleaños que nunca pensé que iba a ver después a causa de mi depresión, ansiedad, trastornos alimenticios y otras cosas. Me dieron

‘pasado’ en el primer aniversario de renunciar a la autolesión, las recaídas suceden pero lo importante es que elegimos la recuperación de nuevo. Estos tatuajes me ayudan a hacer eso, cuando me es difícil recordar el punto de todo esto. La recuperación es posible y vale la pena”. – Arur

16. *It's history. It's poetry* (Es historia. Es poesía)



“Tengo una cita de *El guardián entre el centeno* que podría parecer genérico, pero la cita significa algo diferente para mí. Después de años de lucha con la depresión, finalmente busqué ayuda. Aprendí a canalizar todas las cosas malas que pasó en mi música, convirtiendo mi historia en poesía. Se trata de tomar algo malo del pasado y convertirlo en algo hermoso”. – Aoifeo44a2a1c6e

17. Ancla



“Luché contra la depresión, crecí y me autodañé desde los 12 a los 16 años. Cuando me gradué de la secundaria decidí ponerme un tatuaje de ancla porque me niego a hundirme. Todo el mundo tenía la idea de que yo me daba por vencida, y el ancla fue en contra de esa expectativa. Elegí hacerlo en tinta blanca ya que no era un tatuaje para

que lo viera todo el mundo; era para mí, un recuerdo personal de que es posible superar las dificultades de la vida y de mi sueño de convertirme en una psicóloga”. Jasminejadema

18. *Breathe* (Respira)



“He estado crónicamente enfermo durante toda mi vida, desde un trastorno inmune al nacer (llevo dos trasplantes de riñón), dolor crónico que ninguna de las decenas de médicos que he visto ha podido averiguar, hasta cada resfriado o gripe que viene. Cuando no me siento bien, seguido llamo a mi mamá y cada vez me dice: ‘Sólo respira, bebe una taza de té y mantente en movimiento’. El año pasado me hice mi primer tatuaje que dice ‘Respira’ con la letra de mi mejor amigo. Cada vez que miro mi tatuaje respiro profundo y me ayuda a mantener mi mente con la facilidad de las cosas que no puedo controlar”.

– imawhaleofatale

19. Jaula y pájaro



“Me hice un tatuaje después de recuperarme de TCANE, simple: la jaula representa mi trastorno de alimentación y el pájaro representa mi mente”. – Yourenottheone

20. *Resilient* (Resistente)



“Me hice este tatuaje para recordar que soy resistente y que soy capaz de superar cualquier cosa. Yo sufría de anorexia en la secundaria, pero me recuperé y ahora soy más fuerte que nunca. Ahora me encanta mi cuerpo y yo sé que puedo superar lo que sea que atraviese”. – Colleenb46a412af5

21. Punto y coma



“Tuve la idea del Proyecto Punto y coma, y realmente resonó en mí. Siempre me han gustado los tatuajes en otras personas, pero nunca pensé que algo me gustaría lo suficiente para ponerlo en mi cuerpo para siempre, hasta que vi esto. Tengo depresión, ansiedad y ataques de pánico ocasionales. La idea detrás del punto y coma es que representa una sentencia del autor que podría haber terminado y optó por no hacerlo. TÚ eres el autor y la sentencia es tu vida. Lo veo todos los días y me siento como un sobreviviente”. – Janam4b10867dd

Vía: <http://www.recreoviral.com>

Fuente: El Ciudadano