



Razones para querer morir

Manuel Alejandro Forero Torres

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sede Principal

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Maestría en Comunicación - Educación en la Cultura

Agosto de 2024

Razones para querer morir

Manuel Alejandro Forero Torres

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de

Magíster en Comunicación - Educación en la Cultura

Asesor(a)

Germán Antonio Muñoz González

Doctor en Ciencias Sociales, Niñez y Juventud por el Centro de
Estudios Avanzados en Niñez y Juventud de la Universidad de Manizales

(CINDE)

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sede Principal

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Maestría en Comunicación - Educación en la Cultura

Abril de 2024

Dedicatoria

Quiero dedicar este trabajo a todas las personas que sufren en silencio, que no encuentran una salida a sus problemas, que están encerradas en escenarios hostiles que los empujan hacia el abismo y les hacen sentir que no vale la pena vivir.

Este escrito se ha elaborado con el alma y el corazón embriagado por una profunda nostalgia. No ha sido fácil sentarme frente al computador a llenar cada una de las páginas y dejar mi vida expuesta ante la academia.

Este trabajo es el resultado de todas las personas que me han escuchado después de estar a punto de quitarme la vida. No es un trabajo solo mío, sino también de muchos de mis amigos, compañeros y colegas que me han visto reír y llorar, que no me han dejado solo en los momentos difíciles y que, a medida que este documento se iba elaborando, escucharon detenidamente cada uno de los capítulos que realizaba.

Este trabajo es un ejemplo para muchas personas que no pueden hablar ni dialogar sobre lo que les sucede. Es un sustento que los puede animar a romper el silencio, a generar denuncias donde hay que hacerlas y a evaluar su pasado para poder cambiar su futuro.

Está dedicado también a las personas que quisieron dar su testimonio y que, al igual que yo, se animaron a romper el silencio, a hablar del miedo, de la tristeza y de la amargura que los invade y que también querían llevarlos a saltar al vacío.

Pero, sobre todo, quiero dedicar este trabajo a mi yo del pasado, el que estaba encerrado en un cuarto oscuro, solo, alejado de los amigos, la familia y la academia; al muchacho que lloraba en silencio, el que no podía hablar, el que tenía miedo de seguir viviendo.

Agradecimientos

Quiero agradecer al Dios de la vida por darme la oportunidad de llenarme de sabiduría y entendimiento a lo largo de mi recorrido académico. Agradezco a mi familia, y de manera especial a mi abuelito, quien es un hombre bueno y ha patrocinado la mayoría de mis estudios.

Agradezco a mis papás y a mi tía Ilse por ser, en muchos momentos, el combustible que me permite sentirme acompañado en los momentos difíciles. Quiero agradecer a la vida por darme la oportunidad de encontrarme con los siguientes maestros: Catalina Campuzano, Alejandro Contreras, y de manera especial con el profesor Germán Muñoz, quien ha sido mi director de tesis durante este ejercicio investigativo. Soy el resultado de cada uno de sus esfuerzos académicos.

Quiero agradecer de manera especial a la Fundación Sergio Urrego, donde trabajo, por haber creído en mí y por darme la oportunidad de salvar vidas desde el ejercicio comunicativo. Agradezco a Alba Reyes, madre de Sergio Urrego, quien ha creído y valorado cada uno de mis esfuerzos laborales.

Agradezco a la escritora Piedad Bonnett por ser la primera persona que escuchó mi historia y mi autobiografía, y quien me enseñó que escribir es un salvavidas que nos permite transformar nuestro dolor en esperanza.

Quiero agradecer a mis amigos, compañeros y colegas, y de manera particular a Gustavo Montes, quien fue la primera persona que me acompañó a un encuentro literario después de recuperar los sentidos y volver a la realidad.

Gracias a ustedes he podido crear un gigante que no es solamente mío, sino de todos.

Índice

1) Introducción	6
2) Objetivo.....	8
3) Justificación	9
4) Propuesta metodológica	10
5) Autobiografía	11
6) Testimonios.....	39
7) Capítulos conceptuales.....	45
8) Reflexiones	75
9) Bibliografía.....	79

1) Introducción

El presente trabajo de investigación se convierte en una herramienta invaluable que demuestra la importancia de la comunicación, especialmente cuando se rompe el silencio y se narran textualmente una serie de experiencias y situaciones. Estas narraciones reflejan el estado de tristeza y depresión que puede vivir una persona, llevándola a tener ideación suicida. Al compartir estas historias, se da voz a sentimientos y pensamientos que, de otra manera, permanecerían ocultos, subrayando la crucial necesidad de una comunicación abierta y honesta en la lucha contra la ideación suicida. La comunicación no solo actúa como un catalizador para el cambio personal, sino que también puede generar un impacto significativo en la comunidad, creando una red de apoyo y comprensión.

Esta investigación utiliza una metodología sólida donde la literatura testimonial juega un papel fundamental al respaldar la tesis principal del texto titulado "Razones para querer morir". A través de una serie de narraciones detalladas, el autor expone experiencias y factores que lo llevaron a contemplar el suicidio, proporcionando una visión íntima y profunda de sus pensamientos y sentimientos. Estas narraciones no solo reflejan su realidad, sino que también resuenan con los testimonios de otras personas que han vivido experiencias similares. Estos testimonios recopilados se ajustan al contexto del autor, demostrando que la ideación suicida no es un fenómeno aislado, sino una reacción a circunstancias de vida compartidas y experiencias traumáticas. La diversidad y profundidad de estas historias proporcionan una base sólida para entender las múltiples facetas de la ideación suicida.

Al concluir estos testimonios, la investigación se fortalece con los argumentos de expertos en el campo de la salud mental y la sociología. Estos especialistas reafirman que los escenarios narrados anteriormente son verdaderamente espacios hostiles, donde los entornos sociales no proporcionan el apoyo necesario para expresar algo diferente a una ideación suicida. Los expertos destacan cómo la falta de un entorno seguro y de apoyo puede exacerbar los sentimientos de desesperanza y aislamiento, factores clave en la ideación suicida. Además, sus análisis subrayan la importancia de abordar estos entornos tóxicos y trabajar hacia la creación de espacios más inclusivos y comprensivos. La validación por parte de los expertos añade una capa de credibilidad y rigor académico al estudio, subrayando la gravedad de los entornos descritos y la urgencia de intervenir.

Finalmente, el autor del texto recopila una serie de conclusiones que surgen de este trabajo, tanto desde la perspectiva de la escritura como de la lectura. Estas conclusiones no solo resumen los hallazgos de la investigación, sino que también ofrecen recomendaciones prácticas y reflexiones personales sobre cómo avanzar. Al finalizar la escritura y la lectura de este, se espera que el lector no solo comprenda mejor la realidad de la ideación suicida, sino que también se sienta motivado a actuar, ya sea brindando apoyo a quienes lo necesiten o abogando por cambios en los entornos sociales que perpetúan el sufrimiento. Las conclusiones proporcionan un cierre reflexivo y esperanzador, destacando la posibilidad de cambio y la importancia de la empatía y la comprensión en la prevención del suicidio.

Palabras clave: Suicidio, opción de género, experiencia religiosa

Abstract

This research work becomes an invaluable tool that demonstrates the importance of communication, especially when silence is broken and a series of experiences and situations are textually narrated. These narratives reflect the state of sadness and repression that a person may experience, leading them to have suicidal ideation. By sharing these stories, voice is given to feelings and thoughts that would otherwise remain hidden, highlighting the crucial need for open and honest communication in the fight against suicidal ideation. Communication not only acts as a catalyst for personal change but can also have a significant impact on the community, creating a network of support and understanding.

This research employs a solid methodology where testimonial literature plays a fundamental role in supporting the main thesis of the text titled "Reasons to Want to Die." Through a series of detailed narratives, the author exposes experiences and factors that led him to contemplate suicide, providing an intimate and profound insight into his thoughts and feelings. These narratives not only reflect his reality but also resonate with the testimonies of other people who have lived through similar experiences. These collected testimonies align with the author's context, demonstrating that suicidal ideation is not an isolated phenomenon but a reaction to shared life circumstances and traumatic experiences. The diversity and depth of these stories provide a solid foundation for understanding the multiple facets of suicidal ideation.

Upon concluding these testimonies, the research is reinforced with the arguments of experts in the fields of mental health and sociology. These specialists reaffirm that the scenarios previously narrated are truly hostile environments, where social settings do not provide the necessary support to express anything other than suicidal ideation. The experts highlight how the lack of a safe and supportive environment can exacerbate feelings of hopelessness and isolation, key factors in suicidal ideation. Additionally, their analyses underscore the importance of addressing these toxic environments and working towards creating more inclusive and supportive spaces. The validation by experts adds a layer of credibility and academic rigor to the study, highlighting the severity of the described environments and the urgency to intervene.

Finally, the author of the text compiles a series of conclusions that arise from this work, both from the perspective of writing and reading. These conclusions not only summarize the findings of the research but also offer practical recommendations and personal reflections on how to move forward. Upon completing the writing and reading of this work, it is expected that the reader will not only better understand the reality of suicidal ideation but also feel motivated to act, whether by providing support to those in need or advocating for changes in social environments that perpetuate suffering. The conclusions provide a reflective and hopeful closure, emphasizing the possibility of change and the importance of empathy and understanding in the prevention of suicide.

Keywords: Suicide, gender option, religious experience

2) Objetivo

Desde mis primeros recuerdos, las sombras de pensamientos suicidas han tejido una narrativa emocional compleja, marcando mi existencia de manera profunda. En esta tesis, me sumerjo en las profundidades de mi experiencia, explorando las raíces y las ramificaciones de estas ideaciones desde mi infancia. Mi propósito es trazar un relato íntimo que revele cómo estas experiencias han modelado mi identidad y transformado mi percepción del suicidio con el tiempo.

A través de detalles íntimos, comparto con el lector la complejidad de mis vivencias, estableciendo así un terreno emocional que prepara el escenario para la reflexión que sigue. Con cada palabra, transmito la carga emocional que ha acompañado mi trayectoria, invitando al lector a una comprensión más profunda de mi viaje personal.

Destaco la trascendencia de compartir experiencias personales en la prevención del suicidio. Argumento que la narrativa testimonial y autobiográfica desempeña un papel crucial en la desmitificación de las conversaciones en torno a la salud mental y el suicidio. Mi testimonio único se presenta como una contribución significativa a esta misión, al proporcionar una perspectiva auténtica y personal que va más allá de las estadísticas frías.

Exploro cómo estas narrativas pueden resonar en un nivel profundo, fomentando la empatía y la comprensión. La exposición de mis luchas personales no se limita a ofrecer un relato íntimo; su propósito trasciende lo individual, buscando crear conciencia sobre las complejidades inherentes a la salud mental. La tesis aspira a ilustrar cómo la apertura y la honestidad pueden desencadenar un cambio cultural, allanando el camino hacia comunidades más solidarias y abiertas al diálogo sobre la salud mental.

Cierro estos argumentos estableciendo un puente hacia las secciones subsiguientes de la tesis, avizorando la inmersión del lector en la exploración detallada de mi testimonio y las implicaciones cruciales que esta narrativa puede tener para la prevención del suicidio en la sociedad contemporánea.

3) Justificación

Rompiendo el Silencio

La justificación de este trabajo de grado radica en la imperativa necesidad de abordar un tema delicado pero fundamental: las ideaciones suicidas y su impacto en la salud mental. Mi decisión de compartir mi experiencia testimonial y autobiográfica sobre este tema no solo obedece a una necesidad personal de liberación, sino que busca contribuir significativamente a la prevención del suicidio y al fomento de la salud mental en la sociedad contemporánea.

En primer lugar, este trabajo se enmarca en la urgencia de desestigmatizar las conversaciones sobre la salud mental y el suicidio. La cultura del silencio que rodea estas temáticas ha perpetuado el sufrimiento en las sombras, impidiendo que individuos como yo se sientan cómodos al compartir sus experiencias. Al romper este silencio, busco demostrar que hablar abierta y honestamente sobre las luchas internas puede ser un paso crucial hacia la comprensión y la aceptación.

En segundo lugar, la narrativa testimonial y autobiográfica tiene el potencial de resonar de manera única con aquellos que enfrentan desafíos similares. Al revelar mis propias batallas, pretendo ofrecer una conexión emocional que va más allá de las estadísticas y teorías. Mi historia es un recordatorio tangible de que las ideaciones suicidas no son simplemente conceptos abstractos, sino experiencias vivas que impactan a individuos reales.

Asimismo, este trabajo busca contribuir al cambio cultural necesario en torno a la salud mental. La revelación de experiencias personales puede desafiar percepciones arraigadas y ayudar a construir una sociedad más comprensiva y empática. Al destacar la importancia de la apertura y la empatía, busco inspirar un diálogo que derribe barreras y proporcione un terreno más fértil para la prevención del suicidio.

En conclusión, este trabajo de grado no es solo una exploración personal, sino un llamado a la acción. A través de mi testimonio, aspiro a catalizar conversaciones significativas, contribuir a la creación de comunidades más solidarias y, en última instancia, desempeñar un papel en la prevención del suicidio, enfatizando la importancia crucial de la salud mental en la sociedad contemporánea.

4) Propuesta metodológica

Revelando a Través de la Narrativa Testimonial

La metodología propuesta para este trabajo de grado se centra en la exploración detallada y la expresión auténtica a través de la narrativa testimonial. La narrativa testimonial se convierte en la herramienta principal para desentrañar las complejidades emocionales asociadas con las ideaciones suicidas y contribuir a la comprensión de las luchas individuales, así como a la prevención del suicidio.

1. Construcción de la Narrativa Testimonial:

El proceso iniciará con la construcción de mi narrativa testimonial, donde relataré de manera reflexiva y detallada mis experiencias con las ideaciones suicidas. Este enfoque permitirá una expresión auténtica de emociones, pensamientos y circunstancias asociadas con mi trayectoria, brindando una perspectiva personal.

2. Análisis Temático:

El análisis temático se centrará en identificar y explorar los temas recurrentes a lo largo de mi narrativa. Este enfoque permitirá destacar los momentos de mayor impacto emocional, así como las fases de resiliencia. La identificación de patrones temáticos contribuirá a comprender mejor las dinámicas subyacentes a las ideaciones suicidas.

3. Reflexividad del Investigador:

La reflexividad será un componente integral, donde documentaré mis propias reflexiones y experiencias a lo largo del proceso. Reconociendo mi posición como investigador y sujeto de estudio, estas reflexiones enriquecerán la interpretación de los datos y ofrecerán una visión más completa de las dinámicas investigador-sujeto.

Esta propuesta metodológica se alinea con el objetivo de ofrecer una exploración auténtica y enriquecedora de las experiencias relacionadas con las ideaciones suicidas, con la narrativa testimonial como eje central para la generación de conocimiento.

5) Autobiografía

I Razones para querer morir en la infancia

“Pero no escribo para darle gusto a nadie, ni para probarme nada y ni siquiera para entender. Escribo sólo para leerme, para creer que tengo una biografía, que no soy un fantasma. La escritura es el bisturí con el que me hago pequeños cortes por los que a veces mana sangre. El lazo que me he amarrado al cuello. Para no seguir huyendo”.

Piedad Bonnett

El ejercicio autobiográfico puede parecer sencillo y poco complejo, pero al comenzar la escritura de la vida personal de una persona de 26 años, se convierte en un reto. No se sabe por dónde empezar. Me gustaría plantear la primera idea que viene a mi memoria desde que tengo uso de conciencia.

Una escalera larga y grande en una pequeña sala, con una mesa de muchos puntos; ese es el primer recuerdo que tengo en mi mente. Debo haber tenido unos tres o cuatro años. Es la casa de mi abuelito, un hombre viudo y conservador. Nunca se inclinó hacia la agresividad o los ideales de la extrema derecha. Siempre ha sido un hombre correcto, que ahora tiene 94 años, pero en su corazón nunca he podido ver amargura, odio o rencor.

A pesar de haber tenido que huir de su territorio cuando tenía 29 años, llevando a sus hijos al hombro, llegó desplazado a esta ciudad. Viví mucho tiempo con mi abuelito; era la persona que me recogía del colegio, quien jugaba conmigo y en muchas ocasiones era el que patrocinaba mis caprichos y juegos.

Crecí al lado de él porque, aunque mis padres no vivían en su casa, eran dos figuras muy trabajadoras que nunca tenían tiempo para mí. A duras penas los veía unas pocas horas en la noche, y siempre los escuchaba discutir. No se entendían y no pudieron convivir. Es por eso por lo que les tenía mucho miedo a los gritos, y aún me aterra ver a personas agresivas que se ponen rojas al discutir, porque ese fue mi primer miedo cuando era pequeño: ver a mis padres discutir en la noche mientras preparaban la cena.

No tuve muchos amigos en el primer colegio en el que estudié. Aunque no era confesional, era supremamente agresivo, adoptando esa doctrina de la educación moderna que tanto daño le ha hecho a la sociedad, donde los maestros son los que tienen la razón.

El primer recuerdo que tengo del colegio fue el primer día de clases. No conocía a nadie, pero al mismo tiempo tampoco tenía miedo de dejar a mis papás, ya que compartía poco con ellos. Por ende, no sentía un apego emocional hacia sus figuras. Ingresé al colegio decidido, con libros, cuadernos y uniforme nuevo. Durante la hora del descanso, me senté en una esquina a tomar mis onces. Algunos muchachos, que para mí en ese momento parecían gigantes de bachillerato, me rodearon. Ahora entiendo por qué los niños pequeños no deben juntarse en los descansos con los niños grandes de primaria, y mucho menos con los gigantes de bachillerato.

En ese momento, algunos de ellos, a quienes ahora catalogo como "grandulones", me quitaron los zapatos y se los llevaron. Quedé descalzo y muy asustado. Fue la primera vez que me enfrenté a un robo, un momento en el que comprendí lo vulnerable que podía ser.

Me retiré a una esquina, impactado por lo sucedido. Una profesora llegó, me tomó de la mano y me llevó ante otra profesora que, aunque parecía joven, tenía una actitud agresiva con los otros niños. Sin embargo, conmigo fue compasiva. Salieron a buscar los zapatos nuevos que me habían comprado. Resultaron estar en una caneca de basura; los limpiaron y me los colocaron. En ese momento, solo deseaba que llegara rápidamente mi abuelito para irme con él, de su mano, y así sentirme seguro. Y así fue, él me esperaba a la salida. Duré 20 años para contar esta historia, y lo hice justamente cursando esta maestría en la inducción cuando me preguntaron: "¿Podrías compartirnos cómo fue tu primer día de clase?".

Mi vida en ese colegio fue triste. No lograba encajar en ese sistema piramidal donde el profesor tenía la palabra. Ya no solamente era la agresividad de las noches en mi casa, sino también la agresividad del profesor de inglés. Nos tiraba tizas, criticaba nuestra pronunciación y hacía gestos grotescos ante nuestra presencia. Alzaba la voz. Hay una cosa que no tolero ahora en mi vida: los gritos.

Crecí desde muy pequeño con el impacto de los gritos en mi casa y de los gritos de esos profesores amargados. Permanecía muy distraído. Ya no solamente tenía miedo de llegar a casa, sino también miedo de estar en el colegio. No era fácil hacer amigos. Poco me gustaba el fútbol porque veía que los papás de mis compañeritos jugaban con ellos los fines de semana, iban y los recogían al colegio y se dirigían al parque.

En mi caso, no tuve eso. Mi papá, siempre un hombre trabajador, aunque amante del fútbol, poco le gustaba jugar conmigo. Siempre tenía sus campeonatos fuera y a mi mamá tampoco le gustaba llevarme, ya que decía que ellos eran unos hombres groseros que no me darían un buen ejemplo. Entonces, los lugares de esparcimiento a los que asistía eran ocultos y religiosos, ya que era mi abuelito quien me llevaba los domingos, los martes, los días 14.

Ese espectáculo eclesial me llamó mucho la atención. Se había convertido en un escenario divertido que me hacía pensar que en unos años yo podría ser la figura central, el predicador que realizaría esos rituales.

Antes de retirarme de ese colegio, fue la primera vez que experimenté algo cercano al suicidio, a la muerte. Hablaban en mi casa sobre la ausencia de mi abuelita, quien falleció un año después de mi nacimiento y a quien no conozco ni recuerdo, solo por algunas fotografías y lo que se habla de ella. Mis familiares dicen que mi abuelita murió por complicaciones en la presión arterial, ocasionadas por eventos de estrés.

Pero en ese momento, cuando llegué al colegio, la noticia era diferente. Era el hermano de uno de mis compañeritos de clase quien se había quitado la vida. La invitación por una voz líder entre el grupo fue realizar una serie de cartas para la familia de mi compañerito y

acompañarlos en ese momento de dolor. Fue ahí cuando comprendí que la muerte es dolorosa, aunque no sea la propia, sino la muerte de los demás. En mi cabecita, solamente pensaba que morir era algo triste, pero también fueron los primeros interrogantes que comencé a plantearme. ¿Si uno se muere, seguirá sufriendo? Era la versión judío-cristiana que nos han planteado, donde el cuerpo muere, pero el alma sufre para purificar los pecados.

Entonces, estar regido por un catecismo, por un reglamento que me señala una cantidad de parámetros donde todo es pecado y el pecado es algo malo, feo y horrible, así lo entendía en ese momento. Cuando llegué a casa a contar lo que había sucedido en el colegio, me dijeron que era horrible lo que había hecho ese muchacho. ¿Cómo era posible que se hubiera quitado la vida si la vida solamente la puede quitar un ser superior? Entonces, ahí comencé a llenarme de miedo, miedo al pecado, miedo a la muerte y miedo a ese ser superior que era el único que podía acabar conmigo.

En la noche, le pedí a mi papá que me comprara unos colores y una cartulina blanca para realizar una tarjeta. Recordé lo que me había dicho mi abuelito cuando me recogió del colegio y le conté. Él me explicó que la muerte era subir al cielo y encontrarse con Dios. A diferencia de mis otros familiares, que veían que la muerte era algo horrible, él me dijo que una persona como el hermano de mi compañerito había subido al cielo; era un ángel y estaba cerca de las nubes y de Dios.

Entonces, dibujé esa figura de ese muchacho que no conocía. Lo dibujé con una sonrisa y con las manos extendidas hacia las nubes, porque volaba a su lado. Estaba en las montañas de Bogotá, que siempre me han impactado, y él se iba al cielo. Al otro día, cuando me llevaron al colegio, miraba las nubes y sabía que ahí estaba ese personaje.

Fueron transcurriendo tres años más en ese plantel educativo. Cada año, la expectativa era quién sería el siguiente profesor. Parecía que fuera un concurso o una escala entre el más agresivo y amargado. La profesora de segundo era amargada, pero no iba a ser tan amargada como la de tercero y mucho menos la de cuarto. Era horrible. Ahora no entiendo por qué ese afán de amargar y hacer difícil la vida de unos niños que van a ese escenario a aprender, no a ser maltratados psicológicamente.

Recuerdo que el profesor de inglés, el mismo que tiraba tizas, un día me restregó la cabeza en el tablero porque no podía pronunciar el pronombre "It" en inglés. Me hizo repetirlo muchas veces delante de todos, me dejó en ridículo y al final de la clase simplemente se retiró con la satisfacción que, para él, existía el poder.

Otros niños ya no se acercaban para hacerme compañía en los descansos. Incluso un día, me tiraron todas las onces porque decían que yo era un bobo, que no podía pronunciar las palabras en inglés, que no servía para jugar fútbol y que era muy distraído cuando me pasaban al tablero para hablar. El maltrato pasó de ser psicológico a ser físico; me golpeaban en la cabeza y me escupían. Ya no veía ninguna otra salida en ese momento, y aunque la muerte no era una posibilidad que tuviera presente, llegaba a casa con moretones.

Mis papás ya habían tomado la decisión de separarse. Mi mamá decidió retirarme del colegio sin haber terminado el año que estaba cursando en el 2008, un año que cada vez veo más lejano. Ingresé a un nuevo colegio; ya estaba muy avanzado en la primaria y comencé a cursar el grado cuarto en una institución mucho más pequeña, conservadora pero menos dramática y agresiva.

Tenía una buena profesora y unos buenos compañeros. Me destacaba en las materias de escritura y lengua inglesa, pero seguía sin gustarme el deporte. Fue la primera vez que escuché la palabra "marica". Los comentarios que hacían eran que yo tenía la voz muy delgada, hablaba como una chica, mi forma de caminar era diferente y ocupaba los primeros puestos, igual que las niñas.

En el fondo, en ese momento cuando tenía aproximadamente nueve años, comenzaba a analizar sus comentarios. Seguía sin tener un grupo cercano porque me sentía diferente, así me lo habían hecho entender todos, y no encontraba a alguien que pudiera serme compañía. Me gustaba ir a la biblioteca en los descansos.

Recuerdo que escribí un libro sobre el perro que había en la casa de mi abuelito. Mi abuelito seguía siendo la persona que me recogía y cuidaba; se había convertido en mi cómplice perfecto. Pero sus planes siempre eran llevarme a la iglesia para asistir al culto. No tenía otros escenarios de esparcimiento, y en ese sitio seguiría entendiendo que esa era mi misión: hablar, entender y comprender una figura teológica.

Como me había convertido en un lector disciplinado, me daba cuenta de que muchas cosas que decía el pastor eran frases raras y extrañas. Tal vez, porque en los noticieros, en los periódicos que encontraba y en algunos libros, era difícil creer que alguien te pueda perdonar los pecados para que puedas pasar a realizar un acto de canibalismo y probar el cuerpo de un hombre que murió en la cruz. Pero me gustaba la música, el sonido del órgano y algunos cantos en lenguas muertas. Un día, mi abuelito compró un libro de rezos y oraciones con el título "Dios libera todo". Me di cuenta de que una de las oraciones decía: "libera a este hijo tuyo de malas prácticas sexuales e inclinaciones". El discurso de odio es que esos jóvenes gays están acabando con el mundo y tienen en su corazón el mal.

Ahí entendí que ser gay era considerado algo malo, a pesar de que en ese momento no me reconocía como tal, ni tampoco me identificaba como heterosexual. Lo único que disfrutaba era ver "El Chavo del Ocho" por las tardes en la casa de mi Abuelito, leer "Peter Pan", "El Conde Drácula" y "Frankenstein". Por las noches, cuando mi mamá me llevaba a lo que era mi casa y donde dormía, encendía el televisor para ver las series de Disney Channel. Ese escenario era el único agradable para mí, especialmente en el horario de las noticias, donde se hablaba de masacres, desaparecidos y desplazados.

Pero, sobre todo, lo que más me gustaba eran los espacios de debate y opinión, los diálogos y las entrevistas. Cuando aparecía una persona, un hombre muy afeminado, eso me llamaba la atención, pero las personas que me rodeaban y miraban la televisión se burlaban. Fue entonces cuando me di cuenta de que ser diferente implicaba cumplir con una serie de parámetros y estereotipos. Así lo comprendía en ese momento, y los comentarios

en otros espacios de revistas y farándula siempre intentaban ridiculizar a las personas diversas.

Comencé a entender, aunque en ese momento no me gustaban los hombres, que un hombre gay es una persona que enseña mucho el cuerpo, intenta vestirse de mujer y hace el ridículo. Los años fueron pasando, siempre el comentario de mis familiares en las reuniones era: "donde estaba la novia", y sí a alguna niña le gustaba, pero yo no me sentía atraído por nada; y mis primos que eran mayores que yo, decían que a mi edad ya habían besado niñas.

Nunca había besado una niña, no me interesaba hacerlo. Pasaron los años, séptimo, octavo, y cuando estaba en octavo tenía aproximadamente 14 años y fue la primera vez que me sentía atraído por un hombre, era uno de mis compañeros de clase, pero era raro porque ambos nos parecíamos físicamente, éramos igual de altos, serios y destacados en el ámbito académico, pero el gusto se convirtió también en odio. Yo al principio sentía que él también se sentía atraído hacia mí, pero esa rivalidad académica por ocupar el primer puesto nos llevó a dividirnos y distanciarnos y tomarnos algo de rabia y odio.

Pero ahí fue cuando comencé a darme cuenta de que me sentía atraído, en este caso, por él. Sin embargo, era difícil porque cada semana tenía que asistir al culto y recibir toda esa retórica homofóbica. Era consciente de que no era malo, pero en las noticias, representantes de esa institución religiosa a la que pertenecía eran acusados de abusos sexuales con menores. Entonces, era absurdo escuchar un discurso homofóbico y, en la práctica, realizar ese tipo de situaciones aberrantes con menores indefensos.

Era una confusión muy grande, pero en ese momento, mis principales preocupaciones eran aprobar las materias y obtener los primeros lugares, porque eso me lo había insistido mi mamá siempre. Mi única responsabilidad era entregar buenos resultados; para ella, eso sería suficiente. Además, no estaría desperdiciando el dinero que ella estaba depositando en mis estudios académicos.

Pero los comentarios homofóbicos no solamente eran en el culto, también eran en mi casa, en los programas de farándula y, algunas veces, en la prensa. Pero eran más cercanos en el colegio; muchas veces, mis compañeros me decían que yo parecía gay, y esa era una ofensa muy grande. Todos se burlaban, y yo lo comencé a interiorizar. Así que, además de que era un pecado, se convertía casi en un defecto, en algo que me estaba aislando. Tampoco le presté mucha atención; no me interesaba buscar novia, ni mucho menos discutir en esos debates.

Si tuve a dos o tres amigos, mientras finalicé mis últimos años de educación básica, fueron muchos. Pero lo que más me interesaba de asistir al colegio era aprender. A ese lugar le debo la experiencia mística y cósmica de haber conocido a Gabriel García Márquez en sus libros, de reconocer la pasión del amor que se desata incluso con el tiempo, como en "El amor en los tiempos del cólera" o en la historia de amor prohibido de Julio Cortázar en "Rayuela". También, los bellos poemas de Jorge Luis Borges y la pasión policíaca de la escritura de Mario Mendoza, quien vino a asistir a mi colegio el año siguiente en que yo me gradué.

A mi familia desde muy pequeño no logré comprenderla porque no era como la de mis compañeros de colegio. Tenía dos papás que, eventualmente, el único tiempo que compartían conmigo era muy limitado. Siempre me convencí de que su labor era buena porque trabajaban mucho para poder darme a mí todo lo que necesitaba para enriquecerme académicamente. Ahora que lo analizo, ellos querían que yo hiciera lo que ellos no habían hecho, porque ninguno de los dos había disfrutado satisfactoriamente su experiencia académica y tampoco habían tenido la oportunidad de ingresar a la educación superior.

Lamentablemente, no los conozco a profundidad. Son figuras importantes, pero ha sido poco el tiempo que he podido compartir con ellos, por lo que ellos no me conocen; no lograban dimensionar cuáles son mis ideas, mis sufrimientos y mis proyectos.

Pero, a pesar de que eso se materializa como un abandono presencial, ellos son figuras de autoridad que siempre han confiado en mí. Saben que no sería capaz de ir en contra de mis valores, de las líneas invisibles del respeto y la sinceridad, y siempre estaría rodeado de personas honestas y que nunca permitiría que alguien hiciera algo contra mi voluntad.

Pero en el caso de mi hermana, siempre ha visto mi presencia como una rivalidad para ella, a pesar de que tenemos 10 años de diferencia. Es imposible comprender por qué ella, desde que yo era muy pequeño, se había convertido en la persona que se había dedicado a desnudar cada uno de mis defectos, a exigirme más que cualquier persona, porque en este caso yo estaba teniendo las oportunidades que ella no había querido tener.

Cuando ella se enteró de que yo era gay, lo hizo cuando yo todavía estaba muy pequeño, tendría unos 13 o 14 años y había abierto en el pequeño computador que tenía una página donde se veían nombres desnudos en Internet. Había dejado el computador en mi cuarto, si yo tenía 14 años ella debía haber tenido 24. Yo salí a comprar algo de comer y cuando vi que ella había utilizado mi computador porque el de ella no funcionaba, no me dijo nada, pero en su cara vi la picardía y la satisfacción de haber descubierto algo diferente por lo que me podrías señalar.

Yo me puse bastante triste, sabía que ese era el inicio, que era el momento en el que me veía descubierto frente a alguien más, descubierto por el hecho de que me gusten los hombres y que desde ahí comenzaría el señalamiento que tanto había visto en el colegio y en los medios de comunicación masiva.

Cuando tenía 17 años y estaba a punto de graduarme del colegio, ella ya se había casado con una pareja que no la respetaba, un hombre grosero y patán. A pesar de que ella se había casado, nunca había aceptado irse a vivir con el que era su esposo y el niño pequeño que ya había nacido, mi sobrino.

Este tipo era un machista misógino y retrógrado, venía simplemente de visita a la que era mi casa. Yo me sentía incómodo y agredido por su presencia. Un día le hice el reclamo a ella y le dije: ¿por qué no se iba a vivir con él? Ya que ella no era feliz viviendo con nosotros, pero sí nos imponía la fuerza la presencia de su esposo.

Y desde ahí comenzó el chantaje hacia mí: “es mejor que te quedes callado, tú eres un mariquita”, “te sigues quejando, se lo contaré a mis papás”.

Mi hermana en ese entonces no trabajaba y permanecía mucho tiempo en la casa porque tenía que cuidar a mi sobrinito que estaba muy pequeño. Mi mamá vivía trabajando y llegaba bastante tarde, solamente descansaba un día a la semana, pero cuando descansaba realizaba algunas tareas domésticas y trabajos como Freeland.

Entonces era necesario buscar una salida, otro espacio, no sería en ese entonces en grupos sociales ni de deportes, aunque lo intenté, quise aprender a jugar fútbol, pero ya era tarde, inscribirme en una academia de fútbol a los 16 o 17 años se convertía en una experiencia Inconexa. Y fue en ese momento cuando comencé a madrugar todos los días a asistir a misa a un monasterio de monjas de claustro donde conservaban aspectos de la tradición de la iglesia, que parece que actualmente está desaparecido el silencio, la música sacra y el esfuerzo por buscar que un sacerdote haga una predicación decente, inteligente y preparada.

Ese se había convertido en mi espacio de refugio, un lugar donde contemplaba el silencio y la meditación. Después de dos o tres meses de asistir juicioso a la eucaristía, comencé a ayudar a recoger la ofrenda y la hermana portera un día me invitó a que pasara al comedor a desayunar y nos hicimos amigos. Ella me hablaba de los textos que se debían leer en cada momento del día para estar en una constante meditación y oración y que ahí eran acompañados por cantos y el sonido del órgano tubular.

Ese se convirtió en mi espacio seguro. Me gustaba sentarme en la última banca de la iglesia después de que llegaba del colegio a devorar dos o tres libros.

II El poder de la academia

Pero todo lo malo que tuvieron esos 11 años de experiencia académica en dos colegios diferentes, lo tuvo de reconfortante la experiencia del pregrado en la universidad. Seguía siendo practicante de mi religión y me había dado cuenta de que muchos de sus miembros eran abiertamente gays.

No veía nada malo, pero era como una comunicación interna, algo que no se puede exponer al público. Pero, como dicen, 'lo que es secreto no se juzga'. Sentí un poco de respaldo. Al fin y al cabo, pensaba yo en ese momento, que, a diferencia de ellos, podría cumplir con un voto de castidad, que sentía que era más sencillo que los siguientes dos: pobreza u obediencia.

Disfruté cada uno de los semestres. Me di cuenta de que era una buena elección. Si quería servir a la comunidad, debía aprender teoría para poder ir a la práctica. La vida académica te permite ingresar y profundizar en ese mundo de las artes y la literatura, y cuando logras compartir varias vidas a la vez, te das cuenta de que ya no estás solo y que no eres diferente, sino que en la compañía de los demás logras encontrar un complemento. Salí con un par de chicos, fuimos al cine, a comer helado, a caminar. Era consciente de lo que era, no sentía presiones ni satanizaba lo que era mi identidad sexual.

También me di cuenta de que otras personas gays como yo no teníamos que comportarnos de forma diferente. Nos vestíamos igual, caminábamos igual. No me interesaba salir del clóset en mi casa porque sabía que, si lo hacía, podría ser un escándalo, una pesadilla. Además, ya estaba convencido de que ingresaría a un claustro para salir en unos años después como un gran predicador, como una persona que pudiera ayudar a los que sufren, dar un testimonio de vida y reconocer la importancia de vivir la vida hasta el final.

Estar en la academia me permitió profundizar en las ideas que recorrían mi mente desde que me levantaba hasta que me acostaba. Ser consciente de que me encontraba en una posición privilegiada, algo que no muchos de mis compañeros de colegio, vecinos o amigos y familiares tenían.

Había logrado ingresar a una universidad privada, una de las pocas accesibles para personas que vivimos en barrios populares e invasiones de una ciudad como Bogotá. Si algo me enorgullece de la universidad y la facultad en la que me formé como comunicador social y periodista, así como especialista en comunicación educativa, es que reconozco que esa academia emergente es la que educa a la clase popular de este país.

Aun así, no todos pueden tener la misma oportunidad que yo tuve. Era una responsabilidad inmensa, la cual me veía obligado a responder con excelencia en los términos cuantitativos que debía cumplir para aspirar a esos títulos. No podía permitirme equivocaciones. En casa vivía con mi mamá, mi hermana y mi sobrino.

Yo era el ejemplo a seguir para mi sobrino porque, en esa visión heteronormativa patriarcal, yo era el hombre mayor de la casa. Mi hermana, por una serie de decisiones que había

tomado, no había vivido un escenario académico similar al mío y era quien me atormentaba diariamente con la exigencia académica que debía alcanzar.

En mi caso, a pesar de haberme destacado durante todos los semestres, hubo fallas, errores y temas complejos de comprender, cuando no había una buena pedagogía por parte de algunos maestros y donde el recuerdo vacío de la educación moderna seguía implantado.

Aunque era una lucha constante entre varios profesores al interior de mi facultad, hubo notas bajas, lo que me hacía sentir decaído. Sentía que era un delincuente por no estar estudiando al máximo y con esos resultados estaba decepcionando a quienes habían patrocinado mis estudios. El dinero ejercía una presión social inmensa en una ciudad como Bogotá y, en términos académicos, se convierte en un manto de presión para continuar un camino académico.

Pero, a pesar de la presión en mi casa, la presión académica y social, la Universidad me permitió descubrir una serie de talentos que yo no había explorado. Era consciente de que, ya en ese momento, era una persona diferente. No solamente el hecho de tener una preferencia sexual distinta, sino que en mi mente se comenzaron a crear una serie de personajes y circunstancias emocionales que aún puedo desarrollar y que fueron formadas por mi profesor de métodos de investigación. El subirme a un bus de Transmilenio, el ver que todas las personas, hacinadas en un medio de transporte violento, fijaban sus miradas hacia las ventanas porque querían salir de ahí, mientras tanto, yo los detallaba desde adentro.

A pesar de que, como decía anteriormente, en una sociedad capitalina como Bogotá, donde parece que las personas que deberían vivir son los grandes terratenientes, las personas con capitales amplios, con propiedad privada, con empresas destacadas que buscan ejercer un poder de orden piramidal y demuestran su escenario, no hay lugar para los pobres, para las mujeres, los niños, los adultos mayores, y mucho menos para las personas diversas que, al hacer la diferencia, al salirnos de ese camino unidireccional, estamos ejerciendo una voz de protesta, demostrando que la felicidad puede ser diferente.

Y fue ahí cuando entendí el poder de la comunicación. El ver rostros tristes y decaídos, analizados permanentemente para lograr identificar por qué parecía que no se justificaba vivir. Porque te enfrentas a 11 años de violencia académica en un plantel educativo, tienes una oportunidad pequeña para ingresar a una universidad, donde te sientes libre, aunque estás reprimido por el factor económico de pagar cada seis meses un semestre.

Hay problemas en tu casa, inconvenientes en tu círculo social, problemas serios. Ese cóctel de emociones te mantiene distraído. Te montas en un bus de Transmilenio repleto, llegas cansado y te pones una máscara con una sonrisa de oreja a oreja para que las personas que más amas no se den cuenta de ello. Te acuestas en tu cama, enciendes una vela y piensas si vale la pena estar vivo o estar muerto.

Después de analizar meticulosamente esos aspectos en los demás y reflexionar sobre cómo se reflejaban en mi propia vida, llegué el momento de cerrar un ciclo importante: el fin del

período académico de pregrado. Con el peso de todas esas experiencias impactantes y una visión más profunda de la realidad, me enfrenté al final de esta etapa con una mezcla de emociones.

Durante estos años, había aprendido mucho más que simples conceptos académicos. Había descubierto las complejidades del mundo que nos rodea, la verdad detrás de las máscaras que la gente usa y la manipulación mediática que moldea nuestras percepciones. Había visto cómo las mentiras se tejen en los discursos políticos y cómo la verdad a menudo se distorsiona para servir a agendas ocultas.

Y así concluyó esa experiencia que me había llenado de herramientas críticas y conceptuales para reconocer el espacio en el que habitamos y nos desenvolvemos, concluyendo que vivimos en una sociedad llena de manipulaciones y discursos que realizan apología de la discriminación y el miedo.

Me retiré del escenario académico para internarme en una comunidad de orden religiosa, donde viviría nueve años una formación constante para convertirme en pastor de almas. Era una decisión importante porque me tendría que comportar de una manera diferente a cómo convivía en la universidad, pero el amor hacia la academia y hacia el conocimiento, en mi ignorancia, eran un gran atractivo que me movía a ingresar a ese espacio. Aprender lenguas muertas y música sacra eran unos de los gustos que me hacían ver ese escenario como la puerta hacia el mundo de las artes y el conocimiento más profundo.

Lamentablemente, estaba muy equivocado. En mi ignorancia, no encontré nada de eso, solamente una cantidad de discursos sesgados y unas reglas llenas de prejuicios hacia el cuerpo y hacia el alma. Eran discursos vacíos y poco convenientes en relación con mis opciones. A eso no le presté mucha atención, considero que en mi vida he tomado la decisión y el discernimiento de dar batallas que siento que son justas y otras que no.

Era el momento de rescatar lo positivo que me brindaba esa forma de vida. Igualmente, veía hacia mi futuro una vida noble y sencilla, ayudando a los que sufren, a los que no encuentran paz en sus mentes ni en sus almas, siguiendo el camino del hombre que nos llamaba a amarnos unos a otros y pensar en los que están tristes y desolados.

Pero nunca pensé que en un escenario como este pudiera llegar a encontrar, por primera vez el amor, embriagarme en ese mundo del romanticismo que eleva nuestras mentes y descontrola nuestras emociones. Aunque no era el lugar correcto para vivirlo, en medio de semejante hostilidad.

III El desamor en un escenario de peligro, un detonante para querer morir

Es el momento de hacer una pausa en la escritura, de hacer una advertencia como si fuéramos a abrir una puerta donde hay muchos vacíos y peligros, porque así fue. Después de concluir mágicamente lo que fue la instrucción académica, que había llenado mi mente de colores y experiencias, tomé la decisión de ingresar a una comunidad religiosa para formarme como pastor de almas.

La decisión fue relativamente sencilla. Creía tener claro qué podría ser bueno o malo, y sabía que ese dilema moral iba a estar siempre presente, bien fuera en una institución religiosa o en el ejercicio del periodismo y la comunicación social.

Hoy tengo claro que fue una experiencia traumática. Callaré los nombres de actores y lugares, no me pertenecen. Mi autobiografía registra que son espacios y personas con los que habité; son importantes porque marcaron mi vida y mi corazón.

Mi escritura asume un estilo narrativo, de algún modo, literario. Sin embargo, tuve que enfrentar el maltrato físico y psicológico. Fue mi primera experiencia amorosa, cuando entregué los sentimientos, el alma y el espíritu a otra persona.

Podría omitir este escenario donde aparecerán visibles mi mundo afectivo y mis tormentas interiores, pero si lo hiciera, mi autobiografía estaría ocultando y silenciando las razones por las que estuve a punto de quitarme la vida. Quisiera mostrar que el amor se puede vivir en cualquier espacio, incluso en escenarios donde parece prohibido, donde el discurso de la homosexualidad debe ser radicalmente secreto, donde dos hombres no pueden estar juntos para amarse como predicó Jesucristo. Paradójico, resulta que secretamente sí podrían satisfacer los deseos sexuales...

La historia que se lee a continuación es la de un ser humano nacido varón que se descubre capaz y gozoso de amar a otros varones. Un ser humano que encuentra otro hombre que le llega al corazón, que le demuestra que es necesario amar a otra persona para continuar un camino, lo cual despierta en su cuerpo emociones y placeres, que se traducen en sabores, deseos, fuerzas escondidas y colores.

Y entonces, el desafío fue asumir riesgos, porque amar en ese escenario se convierte en una prueba de vida o muerte. Allí encontré una fuerza que habita en mí, para darme cuenta de que amar no es ningún delito.

Nunca imaginé que todo se podría derrumbar como un castillo de naipes.

Descubrí el infierno, el dolor, la desazón, el engaño, la mentira y la traición. Y lo hice lejos de todos los escenarios que me podían proteger: mi familia, mis amigos, la academia. Estuve auto secuestrado, víctima de mi propio invento, por mi propia voluntad, sintiéndome libre. Esto solamente lo puedo identificar ahora. Porque debía enfrentar una inmensa presión familiar, que no me permitía huir de ese lugar. Y sometido a una rutina diaria de masoquismo, en completa soledad. Entonces, mi refugio fue la escritura.

Los rayos del sol

“Podría detenerme en la frase anterior y hacer como si ya nada de lo que ocurre en mi vida y en el mundo pudiera intervenir en este texto. Considerarlo como fuera del tiempo; en fin, listo para ser leído. Pero mientras estas páginas sigan siendo personales y estén al alcance de la mano como lo están ahora, la escritura permanece siempre abierta. Me parece más importante añadir lo que la realidad ha ido aportando que cambiar de lugar un adjetivo.”

Annie Ernaux

Hoy me siento nuevamente frente a un escritorio con las manos en la cara, apretando fuerte mis mejillas. Pensativo, creo que por fin tengo la capacidad de escribir la historia, en la que tanto he desgastado mis energías, y maltratado mi corazón.

Si algo aprendí del coronavirus, fue lo fácil que era contagiarse, y lo difícil que era recuperarse; así siento que es el amor, es muy fácil contagiarse, pero muy difícil recuperarse.

Al escribir estas palabras siento cómo el corazón y los ojos se conectan, y en medio de ellos, hay un profundo vacío que me lleva a pensar; en que nunca las lágrimas serán capaces de llenar el vacío, que los rayos del sol dejaron en medio.

Era la primera vez que vivía fuera de mi casa, estaba en un lugar completamente desconocido para mí, largos pasillos se conectaban los unos a los otros, y entre tantas nuevas caras que conocía, ninguna llegaba a conectar empáticamente conmigo.

Las primeras semanas fueron de un profundo aprendizaje, sabía que necesitaba hacer cambios en mi vida; a mis 23 años tenía que reflexionar, qué actitudes debería cambiar, y qué tan maduro o inmaduro era para enfrentarme a la vida social y comunitaria que me esperaba en los próximos largos años.

Estaba en el lugar en el que siempre había querido estar, había muchas cosas que desde el primer momento no me gustaron, las sentía vacías y poco importantes, a eso nunca le tuve miedo; era consciente que tendría que atravesar por momentos de censura, para no hablar sobre lo que era justo o injusto. Pero me llenó de un profundo terror, el adoctrinamiento que los mal llamados maestros querían imponer sobre nosotros.

Las semanas habían pasado muy rápido, y el desgaste y la monotonía me parecían estúpidos, me sentía nuevamente como en un colegio, pero no en un buen colegio. Todo estaba comenzando a tornarse bastante gris, y fue en ese momento cuando en la puerta donde se inicia el recorrido por el largo pasillo, me estaba esperando un hermoso sol.

La primera vez que lo vi, yo lo confundí con uno de sus compañeros, aunque al final no tenía ningún parecido con él, sus rayos, en medio de los cristales, estaban encendidos como una hoguera en una noche oscura, como esa imagen que había colocado en su estado de WhatsApp.

Los días fueron pasando y yo intentaba no prestarle mucha atención a lo que había sucedido, no porque tuviera miedo a lo que podría suceder, sino porque tenía miedo a sufrir. Ahí vemos otro ejemplo del coronavirus y el amor; le tenemos miedo a la enfermedad porque sabemos el sufrimiento que se puede experimentar, así pensamos que es el amor cuándo lo sentimos dentro.

Pero por más que queramos taparlo con un dedo, él siempre va a estar ahí. El sol ilumina, así nosotros queramos permanecer en la noche oscura. Su voz en las noches por el teléfono me parecía una mentira, no creía que en esa pequeña celda en la que yo me encontraba, su voz se convirtiera en el susurro que arropaba mis brazos congelados por el gélido aire que se apoderaba de ese lugar.

El sol era desafiante y quería asumir riesgos, no tenía miedo porque sabía que lo que había encontrado no lo había visto antes; pero yo si me había llenado de miedo, porque me producía terror pensar que en algún momento una nube oscura se atravesara en el medio, y que cuando volvieran a salir sus rayos, ya no quisieran calentarme de la misma forma.

Decidí asumir los riesgos y aceptar las consecuencias que estos podrían conllevar, caminé sin mirar hacia atrás, decidido, y con la única arma que me ha acompañado toda la vida, un libro entre mis manos.

Abrí la puerta para ingresar en el espacio celeste, cerré los ojos, me dejé apretar fuerte, me perdí en sus labios y mirándolo fijamente a los ojos que ya no estaban atravesados por los cristales, sentí como me tomó el rostro y me dijo: te amo. Eran besos honestos e inocentes, como los mismos que se daban esas bellas aves en la esquina de la ventana.

Una tarde, en medio de la lluvia, el ruido se había apoderado del lugar. Las gotas golpeaban con fuerza la ventana, y nosotros nos unimos en una experiencia cósmica. Sentíamos cómo nuestras almas se entregaban la una a la otra, los colores se bifurcaban en una paleta mística, mientras nosotros, agobiados por ese singular esfuerzo, terminamos cayendo en un profundo sueño.

Me gustaba permanecer recostado en su pecho y escuchar cómo su corazón latía. Aunque no lograba ver su rostro, imaginaba que tenía una gran sonrisa. Pero como un bello copo de nieve que en el invierno resplandece ante la luz del sol, en verano se derrite y se evapora; así fue como nuestro amor se calentó tanto que comenzó a evaporarse, y yo comencé a vivir un verdadero infierno.

El sol comenzó a sentir miedo, tal vez el mismo miedo que yo sentía antes por sufrir. Ambos éramos conscientes de que nuestro amor era prohibido, y nunca logramos entender si eso era lo que lo hacía más excitante. Decidió ser suave y compasivo, decirme que lo mejor era dejar las cosas hasta ahí, que ya no había nada que hacer. Era una decisión unívoca y yo tenía que aceptarla.

*“Cantar al viento no será suficiente,
sí tus latidos no sienten a los míos.
Sentir la brisa que dejas tras tus pasos
ya no me basta si no tengo tu vida”.*

Juan Fernando Velasco

Sentía cómo todo se derrumbaba dentro de mí, y en la profunda soledad de mi cuarto, mi amiga la ansiedad vino a tomarme por la espalda, abrazándome con fuerza y penetrando lo profundo de mi ser, ahorcando mis pensamientos y secuestrando mis ideas.

Intenté muchas veces buscar de nuevo su mirada, pero él había construido frente a mí un muro largo, y el poquito cariño que sentía, lo había encerrado en una pequeña celda para que no saliera.

Pero la ansiedad es una cuerda larga que aprieta con fuerza, y mi corazón se había convertido en un imán al que no le importaban las circunstancias en las que vivíamos, solo necesitaba estar a su lado; ayudarlo a doblar sus camisas y refugiarme en sus brazos, ante el inclemente miedo que se había apoderado de mi cuerpo.

Pero el sol se volvió agresivo, me empujó con fuerza, y me dijo que siempre había amado a alguien más, que todas sus palabras eran una cortina de mentiras. Esas palabras fueron aterradoras, rompieron mi corazón en mil pedazos, lo destrozaron y lo dejaron sangrando sobre el pavimento.

Volví a mi casa en vacaciones, pero con la sentencia marcada de que en unos meses lo tendría que volver a ver. No sé cuántas veces entré a la ducha porque sentía que el agua era la única que podía purificar mi cuerpo. Me sentía sucio y mis lágrimas se perdían en el agua. Podía gritar, porque el sonido se perdía entre el agua que caía y la música que sonaba.

Comencé a buscar en otros cuerpos lo que tal vez sentía que había perdido, pero nunca logré llenar el vacío que él había dejado dentro de mí. Fueron los tres meses más miserables que había tenido en la vida. No podía hablar de lo que sentía, no era capaz de hacerle daño a alguien a quien había amado tanto, a quien le había entregado mi alma, mi cuerpo y mi corazón.

Estaba convencido de que la cerveza y el alcohol eran los únicos que me podían elevar a un estado alterado de conciencia, en donde los rayos del sol no podrían entrar. Pero tristemente, al otro día, con un dolor de cabeza profundo, buscaba sus fotos, revisaba si había mirado mis estados. Todos los días pensaba en él.

Al regresar nuevamente al internado monacal, ninguno de los dos sabía lo que había transcurrido en esos tres largos meses, pero nos llenaba de rencor que ninguno de los dos había tomado la iniciativa de escribirnos.

En un momento, él desapareció del escenario, y eso me llenó de un profundo miedo, pero también de una completa preocupación. No sabía dónde estaba, por qué no quería comer; sabía que estaba sufriendo.

No sé si fue estúpido haberle escrito, pero sabía que era necesario hacerlo. Quería que quedara claro que era el amor de mi vida, que nadie me había hecho sentir lo que sus besos y caricias lograron estremecer en lo profundo de mi ser.

Me empezó a responder cuando se le antojaba, me demostraba el profundo asco que yo le generaba. Su indiferencia era evidente en cada momento. Era como si quisiera que estuviera muerto, como si quisiera que desapareciera de la escena. Sé que muchas veces deseó no haberme conocido, que fui el peor error en su vida.

Me sentía la persona más horrible de este mundo, aunque mis palabras no lo dijeran. Mi cuerpo empezó a reaccionar: no podía dormir; intentaba buscar en el estudio lo que no había encontrado en el amor; sentía un profundo dolor en el estómago y en el pecho. Me había convertido en un completo estúpido, ya no era ni siquiera un estudiante, un guía espiritual, ni mucho menos un periodista; era un idiota útil.

Estaba completamente distraído en todo momento, pensaba en él, en qué había hecho mal, quién era el culpable y por qué estaba pasando todo esto. Me perdía en sus pensamientos, ya no podía leer. Estaba sentado en una silla, pero mi mente estaba pensando en sus besos y sus abrazos; sentía que cualquier cosa podría ser una excusa para dejarme en ridículo y humillarme delante de los demás personajes, indiferentes ante la humanidad, pero manipulables ante la autoridad.

Siempre le dije con cariño que era un perfecto odioso, a quien le gustaba verme sufrir. Muchas veces estuve a punto de saltar al vacío. Ya no era solamente la vergüenza de mis conocidos, sino también la burla de mis enemigos. No sé en qué momento la vida tuvo misericordia conmigo y me sacó de ese lugar, porque, aunque estaba vivo, cada día deseaba más estar muerto.

Esa última noche frente a mis compañeros él estaba detrás mío. Ya no era yo el que tal vez le producía asco a él, sino él el que me producía asco a mí. Me di cuenta de que en unos años él podría convertirse en una figura muy parecida a la de mis mal llamados maestros: cinco hombres amargados con mucho dinero, pero con corazones tristes y desolados, siempre con sed de venganza y excitación por el poder.

Eran las diez de la noche cuando comencé a ver sus mensajes, uno tras otro, largos y extensos en la plataforma de WhatsApp: “ Lo que hiciste hoy no lo puedes volver a hacer. Nunca entiendes que no te quiero en mi vida. Fuiste alguien importante, pero ya no lo eres. Olvídате de mí, porque, aunque estemos en este infierno juntos, arderemos hasta el final.”

Ya no había espacio para los reproches, las lágrimas ya escaseaban en mí. Pasó la noche y al otro día tendría que sentarme frente al monstruo de la rectoría. Sus cabellos reflejaban las canas que pueden tener el estrés de llevar una vida escondida, de tener unos hijos no deseados y de ver cómo el poder se evade de sus manos.

Me senté frente a él y lo miré a los ojos, y empuñé nuevamente mi esfero ante la libreta. Sabía que me estaba enfrentando a una de las entrevistas más complejas que había tenido que lidiar, como ser humano y como profesional. Escuché cada una de las palabras, sentía que no hubiera servido de nada responder, pero como los delincuentes cuando son capturados, sabía que todo lo que dijera frente a él podría ser utilizado en mi contra.

Preferí decirle sin miedo que, como un estúpido masoquista, no me quería ir. Sabía que hasta ahí llegaba uno de los sueños más bonitos que había tenido desde niño, cuando correteaba con manteles en el pecho y figuras en los carros que se arrastraban por el pavimento. La sentencia estaba dictada, me habían enviado al exilio, pero su poca inteligencia nunca le permitió entender, por mi boca, la tortura que ellos habían generado en mí.

Era el momento de tomar decisiones. No podía seguir con la tortura de estos mercachifles y permitir que el sol acabara conmigo. Le escupí en la cara a ese Hitler que me iba, y me di cuenta de su reacción. Me había condenado al campo de concentración, pero yo había aceptado como un cordero que es llevado al matadero.

Y ahora qué iba a hacer este monstruo de la rectoría, ¿qué le diría a la princesa cuando llegara en la tarde y ya no me encontrara? La mujer formadora que vivía debajo de mí, que me odiaba y había sembrado toda la cizaña para que este Hitler me torturara cada una de mis entrañas.

Me dijo que lo tomara con calma, que no tenía por qué irme. Fue en ese momento cuando la oscuridad de mi mente desapareció, como una bombilla que se enciende. Recuperé mis sentidos y me di cuenta de que era la mejor decisión que había tomado, y que la peor había sido entrar a ese lugar.

En ese momento, el nazi se puso de pie, me abrazó, me dijo que estaba convencido de que volvería; por dentro, escuchaba una risa macabra, producida por lo estúpido de sus palabras.

Quería salir muy rápido, quería esconderme del sol. Pero fue cuando me di cuenta que, así como él vivía en mis pensamientos, yo también vivía en los suyos, tanto que llegó a buscarme cuando yo ya había apagado las luces.

Sus palabras en la noche anterior habían sido el combustible para darme cuenta de que no podía estar más en ese lugar. Aunque yo me fuera, él seguiría brillando. Sus ojos estaban tristes, pero como tantas cosas que ha atravesado en la vida, se puso su armadura y se cubrió con bloqueador.

Hoy no sé si la vida me dará la oportunidad de volverlo a ver. En el fondo, ya no quiero hacerlo. Es una de las figuras más importantes en mi vida. No sé por qué llegó a mi vida, y por qué yo llegué a la suya. Ambos sabemos el tatuaje efímero que cargaremos hasta la muerte, y qué zonas atravesó de los dos, como un rayo fuerte del sol.

Salí de ese espacio cerrado nuevamente a la realidad al finalizar ese año. Mientras estuve en ese tránsito que acabo de narrar, eran evidentes los cambios que había tenido. Duré meses y semanas sin sonreír, sumido en la desesperación, el ahogo y la depresión. Las mañanas eran ambiguas; me despertaba, me colocaba unas chancletas, me dirigía a la ducha, pero no veía ni el pasado ni el futuro.

Era evidente lo que me estaba sucediendo en mi mundo interior. La persona que estaba encargada de dirigir mi proceso era una persona agresiva, llena de vacíos que eran evidentes y que quería ejercer una autoridad extrema que yo nunca había tenido en ningún espacio en el que había habitado antes.

En mi casa, la autoridad se requería con respeto y sinceridad, y siento que fue lo mismo tanto en el colegio como en la universidad, pero en este lugar era diferente: era una autoridad basada en el miedo y en la represión; llegar tarde era un delito, a pesar de que vivíamos en el mismo edificio. Estar triste era una desobediencia; siempre teníamos que estar felices; mucho menos había espacio para la rabia y la ira; todo tenía que marchar bien.

En algún momento, uno de los personajes que habitaban ese espacio me dijo que, si yo tenía muchos problemas, muchos sufrimientos, muchos malestares, eso se tenía que quedar en ese pequeño cuarto donde solamente había una biblioteca y un lavamanos; de puertas para afuera, tenía que tener una sonrisa. Las figuras de autoridad que estaban a nuestro alrededor no podían vernos mal porque, de ser así, nos sacarían a patadas.

En ese lugar pasaron cosas muy raras, situaciones que aun no comprendo; una de ellas me marcó. Una mañana, todos estábamos en el espacio comunitario de la meditación; detrás de mí estaba uno de los compañeros que estaba en un nivel más avanzado; después, al dirigirnos a tomar el desayuno, otro compañero que era muy cercano a él estaba sentado, pálido, parecía que no podía ni siquiera respirar. Subí a mi cuarto, y cuando vi el celular, acababan de dejar un mensaje que decía que algunos habían abandonado el seminario; los comentarios añadían que había sido una expulsión porque habían cometido un delito grave.

Cuál delito, nunca lo supimos, pero lo que era evidente era que, con una cantidad de trasteo que llevaban en sus hombros, habían tenido solamente un plazo de 30-40 minutos para desocupar un cuarto con colchón a las espaldas. Bajar al espacio del almuerzo fue terrorífico; todos estaban callados, cada uno en una esquina. Comencé a sufrir de dolor abdominal; el cuerpo comenzó a somatizar el estrés. Los sueños eran constantes pesadillas, y en un momento llamé a mi casa, cosa que no hacía constantemente, a diferencia de mis otros compañeros, porque lo que menos quería era transmitir el dolor que llevaba en mis espaldas a mis familiares, que hacían un gran esfuerzo para que yo estuviera ahí. Le dije a mi mamá que yo llegaría hasta el final de este año, pero que no iba a continuar.

Mi mamá, lejos de pensar en todo lo que yo estaba viviendo, me insistió en que no. Que, sobre todo, una persona tan sagrada para mi vida como lo es mi Abuelito esperaba mucho de mí en ese espacio. Yo le dije que lo pensaría nuevamente, pero sabía que mis palabras habían sido supremamente agresivas para ella, así esa nunca hubiera sido mi intención. Llevaba mucho tiempo sin hablar con mis amigos y compañeros.

Había tomado la decisión de cerrar las redes sociales, no salía a ninguna parte más que a los espacios de ese edificio. En un momento, la presión me estaba sobrepasando, me sentía asfixiado, y sabía que la única forma de liberarme era desaparecer de todos los escenarios que había vivido antes, de la academia a la que ya recordaba muy lejana, de mi familia, donde me convertiría en una persona escandalosa por haber salido de un lugar tan importante para todos, y de mis amigos y compañeros que, con notoria preocupación, dos de ellos comenzaron a llamarme.

Uno me dijo que estaba muy preocupado por esa lejanía que yo había tenido, que ya no publicaba canciones ni fotografías, "...qué me estaba pasando"; otro, dijo que la vida continuaría de puertas hacia fuera de ese lugar y que él sabía que yo podía ser un profesional diferente a lo que tal vez todos esperaban de mí habiendo ingresado a ese lugar, pero el tutor que era el encargado de guiar mi camino me había convencido de que, como dicen los textos sagrados, si salía de ese lugar, me convertía en la burla de mis enemigos y la vergüenza de mis conocidos.

Un día dejé todo listo en mi habitación, la cama tendida, la ropa colgada, el piso barrido, abrí la pequeña ventana que parecía carcelaria; tenía muchas rejas y era de forma circular. Estaba alojado en un cuarto piso; abajo, había un bello patio con la figura de José, Padre de Jesús, y quien la tradición cataloga como el santo de la muerte.

Me senté en el escritorio, que debía tener aproximadamente 60 años, y comencé a escribir una carta dirigida a esa figura mística. Sabía que él era el santo de la muerte porque así lo comprendía en ese momento. Le pedí que me recibiera en sus brazos y me llevara con ese ser superior en el que tanto he creído siempre.

La adrenalina estaba veloz; sentía que era el momento. Ya las lágrimas habían recorrido todo el suelo, y el calor se había convertido en un fuego corporal. Estaba decidido a saltar al vacío. Muchos miedos pasaron por el frente en ese momento, pero el más grande era, quedar vivo. Estaba en sudadera y sin tenis porque de pronto los tenis podían servirle a otra persona, pero cuando estuve a punto de tirarme al vacío, timbró el celular con un mensaje que nunca voy a olvidar: "Alejo, lo importante es que nunca te vayas a decepcionar tú mismo".

IV Volver a la realidad

A pesar de la presión que sentía en mi casa, esa decisión de renunciar completamente a una vida religiosa fue apoyada por las personas más cercanas en mi camino. Sé que no fue fácil para ellos, pero en el fondo, cuando estuve tan cerca de acabar con todo, me di cuenta que era mi vida y eran mis decisiones las que estaban en juego, no las de los demás. La libertad es sagrada y perderla es difícil porque tienes que vivir sujeto a decisiones y razones que no logras entender, por más que las otras personas busquen tu bienestar.

Volví a mi casa. Aun así, durante aproximadamente dos semanas, seguí teniendo comunicación con personas al interior de ese claustro, a pesar de que ya no estaba en él, hasta que en un momento decidí cortar de raíz, realizar los bloqueos necesarios y olvidarme de esas personas, que, aunque ya no hacían parte de mi círculo social, ni mucho menos les debía obediencia, se habían quedado completamente desconcertadas, y eso fue algo que me marcó completamente.

Cuando estaba todavía allí, aproximadamente tres meses antes de salir, el tutor que encabezaba la dirección del grupo del nivel en el que yo me encontraba, cada sábado me interrogaba. Necesitaba saber ansiosamente qué era lo que yo estaba viviendo. Pero como lo mencioné anteriormente, era mi vida personal, en la que había otro protagonista, cuya vida no podía exponer porque no lo estimo correcto.

La decisión que tomó dicho tutor fue realizar una serie de amenazas con un informe que él tenía que escribir sobre mi proceso, y que tenía que consultar con los maestros para evaluar si podía avanzar en el proceso o preferiblemente me debía retirar. Simplemente era una estrategia para infundir más miedo, pero ese sujeto nunca llegó a dimensionar el estrés y el dolor que yo estaba viviendo. Lo miré a los ojos en ese momento y le dije que estaba de acuerdo, pero que yo llegaría hasta el final, además porque ya se habían hecho unos pagos necesarios.

El terror que producía en el claustro ese documento que se entregaba cada seis meses era aterrador. Todas las personas que habíamos convivido ahí teníamos que pasar a esa lectura frente al gran maestro. El poder de la sinceridad y la justicia era lo que lograba equilibrar la balanza de mi vida y de mi carácter emocional.

Éramos siete personas en mi nivel. A mitad de año, el tutor del grupo también le había hecho la vida difícil a otro de mis compañeros. Lo dejaba en ridículo, se burlaba de sus prácticas espirituales y realizó un concepto bastante espinoso sobre su proceso. A mitad de año, en el periodo vacacional, decidió no regresar al seminario. A mis otros dos compañeros, por las mismas semanas en que me dijo a mí que iba a realizar un escrito para que los maestros tomaran la decisión de acabar mi proceso, se lo dijo también a ellos.

Ellos, aterrorizados, un día se levantaron, decidieron empacar todas sus cosas y se fueron, huyéndole a un papel escrito que nunca nos fue entregado; supongo que debe permanecer en un gran archivo, que guarda tantos secretos de esa institución.

Una semana antes de la lectura del dichoso concepto, el personaje siniestro me invitó a hablar sobre mi proceso en su cuarto, a altas horas de la noche, cosa que era ilegal porque, según el reglamento, después de la última meditación nadie podía hacer ruido y mucho menos estar en otro cuarto.

No puedo decir que intentó realizar acusaciones o propuestas inmorales o sexuales, eso sería faltar a la honestidad, pero deja mucho qué pensar ese afán de querer hablar de un proceso espiritual a esas horas de la noche.

Me estaba cercando completamente el paso; estaba generando un escenario riesgoso donde él quería ejercer toda su autoridad sobre mí, pues me veía como un actor débil. El maltrato psicológico que había recibido en esa "Santa Casa" estaba justificado igualmente por la educación que había recibido desde pequeño, según la cual todo lo que dijera un sacerdote era dogma de fe, era sagrado.

Intentar cuestionar esas ideas en medio de la depresión, el estrés y la ansiedad era prácticamente imposible. La historia que cuenta la Iglesia Católica en un país como Colombia, en una ciudad como Bogotá, está marcada por una serie de abusos sexuales hacia menores de edad, pero poco se han encontrado denuncias de seminaristas o religiosos que denuncian a sus superiores en público, porque es enfrentarse a unos gigantes que están acostumbrados a mantener el poder.

Tristemente, como comunicador, también intentaba analizar a esas personas, a ese tutor al que me estaba enfrentando. Era consciente de que la maldad que me estaba manifestando era tal vez la misma agresividad con la que él se había formado. Había naturalizado esas experiencias despreciables y quería implantarlas contra mí, cosa que yo nunca iba a permitir.

A pesar de las dificultades del sufrimiento interior que estaba viviendo, había aspectos que eran innegociables. Uno de esos era mi cuerpo, mi alma y mi espíritu. Un lugar en el que se supone que habita Dios, que es amor y misericordia, se encuentra habitado por seres humanos con trastornos mentales, con faltas evidentes de afecto y cariño, hombres tristes y amargados.

Tenía muy claro que sobrevivir a esa formación ministerial me estaba matando por dentro. Una vida subalterna, deshonesta y antiética es lo que tal vez hace que en la mente de una persona se rompan muchas barreras comunicativas. Es por eso que se puede pensar que esa estructura formativa lo único que ha constuido es eventuales pedófilos en esta sociedad.

Un escenario lleno de prohibiciones, de torturas físicas y psicológicas, de abusos sexuales que están comprobados, como lo narra el periodista Juan Pablo Barrientos en el libro "Este es el cordero de Dios", donde el arzobispo de la ciudad narrada conforma el grupo élite que recibe denuncias de abuso sexual, y para mantener el control invita a dos abogadas cristianas, débiles y manipulables, lo cual allana el camino haciendo fácil callar, tapar, y omitir las denuncias.

La formación al ministerio religioso y sacerdotal, porque lo viví en carne propia, rompe con límites éticos de la personalidad y busca configurar pensamientos que pueden desarrollar una serie de patologías. Un ser humano no puede generar un discurso dogmático y, en la práctica,

realizar otra serie de acciones que van en vía contraria, lo cual invalida la capacidad de relacionarse con los demás.

De igual forma, cuando me senté ante el gran maestro, para la lectura del dichoso “consejo”, él era una persona que nunca me produjo confianza; escuché toda la lectura, se dedicó a desnudar cada uno de mis defectos y errores. Tal vez si antes tenía intenciones de suicidarme y debía demostrar que mi vida no valía nada, después de esa lectura era más que evidente que no quedaba otro camino; pero yo ya era consciente de que ellos podían decir lo que quisieran, pero si yo me iba de ahí, ya no tendrían ningún poder sobre mí.

Esa estructura de orden piramidal que vemos en muchos espacios, pero sobre todo que se ve muy marcada en las instituciones dogmáticas, le hace mucho daño a la sociedad. Hay instituciones que tienen más poder que otras; en este caso, sucede con una institución de orden religioso que cada vez pierde más adeptos.

Ya no es solamente una iglesia, sino muchas. Y lo más interesante del asunto es que hay generaciones como la mía o las que vienen detrás de mí que ya no les interesa creer, mucho menos van a creer en una persona que da órdenes y que sea vocero de un ser superior todo poderoso.

Cuando yo le dije al gran maestro que me iba y que me iba inmediatamente, como así lo hice, vi su cara de desconcierto. A pesar de que él me había dicho todos mis errores, que me había dicho lo mal ser humano que era, el dolor que sentía por dentro cuando una persona salía de su círculo, era grande y evidente.

En el edificio en el que yo estaba internado, había habitaciones para 400 personas. Cuando llegué, éramos 32 internos y con mi salida quedaron simplemente 19. El dolor de perder el poder sobre una persona parece ser agónico y miserable para las personas que ejercen el poder sobre los demás.

El discurso de la fe logra mover las masas de una forma admirable, ya no como históricamente ha sido, sino diferente. Una persona ingresa a ese espacio para formarse, pero tiene que pagar una cantidad de 6 millones de pesos cada tres o cuatro meses, se alimentan con comidas de donación y además de eso tienen que hacer los servicios domésticos, sin sumarle al pago de la Seguridad Social, y en ese espacio no están obteniendo una educación formal avalada por el Ministerio de Educación ni están adquiriendo la más mínima experiencia laboral.

Es un análisis difícil de hacer en el momento de pensar que yo solamente estuve un año en ese espacio, pero cuando hay personas que entran, por ejemplo a los 19 años, y han pasado aproximadamente siete años en ese espacio, el poder que ejercen los mal llamados maestros sobre las vidas de esas personas es grande, porque si sales o te sacan, como se dice vulgarmente, sales con una mano adelante y otra atrás, tal vez con un aprendizaje para tu vida, pero no con las herramientas para sobrevivir en esta sociedad.

Fue complicado convivir con todos esos pensamientos a la vez. Cuando abandoné ese espacio, necesariamente muchas palabras y experiencias quedaron dentro de mi mente sin

procesar, porque había pasado mucho tiempo en silencio. No tenía con quién hablar. Me había enfrentado a discursos de odio que matan, como el que me había acompañado toda mi vida, diciéndome que ser homosexual era malo y que los homosexuales sufrirán si toman la decisión de llevar una vida libre y autónoma.

Cuando llegué a mi casa, desempaqué cada una de las cosas que traía con cuidado, entre ellas, un bello piano. Ya que en ese lugar había aprendido a tocar el órgano tubular. Al principio, lo tocaba despacio con la misma música y melodía que lo hacía en las ceremonias a las que estaba acostumbrado a interpretar en ese espacio, pero había días, ya en mi casa, que lo tocaba con fuerza, con rabia, como si me estuviera desquitando de él.

Pasaba muchas noches en vela, no podía dormir. Me dolía la espalda, los ojos y la cabeza. Y cuando, por fin, lograba conciliar el sueño, me levantaba gritando desaforadamente, pidiendo auxilio. Y esos sueños eran tan claros que los revivía a cada momento. Sentía que me estaban encerrando en ese espacio y que tenía que huir, saltando por las ventanas.

No podía tener cuchillos cerca. Le tenía miedo a acercarme a la cocina porque sentía que en cualquier momento podía enterrarme uno de ellos en el pecho. Estaba supremamente nervioso. Un día, salí solo de mi casa al centro comercial, simplemente a retirar un dinero del cajero, y cuando me ví solo, comencé a llorar. Tenía mucho miedo. Alrededor, sentía mucho vacío y no sabía qué hacer.

Hasta que, en ese momento, una persona vio que había mojado mis pantalones. Me tomó de la mano y me dijo que todo estaba bien. Le pedí el favor de que me acompañara hasta mi casa, ya que no era tan lejos. Entré a la ducha, me bañé despacio, encendí la música, me senté en el suelo y me agarraba fuerte el cabello. Quería que todo pasara. No podía estar cerca del balcón porque quería tirarme, mucho menos me atrevía a subirme a un bus de Transmilenio, a pesar de que había convivido con ese transporte agresivo por más de cinco años durante mi pregrado. Para dónde iba, no lo sabía. No encontraba una respuesta.

V Salir del clóset

“Salir del clóset”: Esta es una expresión que ha recorrido el mundo desde que las personas LGBT hemos decidido romper el silencio y hablar de lo que sentimos y queremos. Es un acto revolucionario porque desde sus inicios va en contra del establecimiento de la religión y la educación tradicional. En mi caso, nunca he tenido un familiar o persona cercana que se haya identificado como una persona LGBT.

En algún momento, me gustaría pensar que no soy el único, porque hacer la diferencia, por ejemplo, en mi familia, es aterrador. Al darme cuenta de que tenía que empezar a desahogarme de todos esos sentimientos y emociones que hasta ahora he guardado, debía buscar la salida para poder liberarme, para poder sacar todas esas ideas y experimentar un momento de catarsis en el que pudiera liberarme y romper el silencio sobre tantas cosas que no había podido dialogar.

El primer acto que tenía que comenzar a hacer para realizar ese proceso de liberación fue llegar a la apreciación de que vivía en un mundo de mentiras y que la principal mentira que me había tragado era la que me había vendido la iglesia, la religión y la fe: que amar estaba bien, pero ser homosexual estaba mal, si lo hacías público, pero si lo llevabas en silencio, como habían insistido tanto, y lo sufrías sin estandarizar a los demás, estaba bien, y en ese caso Dios sí te amaba. Pero fue en ese momento cuando me dí cuenta de que tal vez estábamos asociando a dos dioses diferentes: uno agresivo y deshonesto, y otro amoroso y comprensivo.

Entonces, el primer acto que tenía que hacer era hablar con la verdad. Nunca he sido bueno diciendo mentiras, pero la única mentira que había dicho hasta ese momento y que me hacía sentir supremamente mal era haberle dicho a mi mamá que yo estaba vacunado contra el coronavirus. El espacio de aislamiento en el que me había refugiado, no había permitido recibir la dosis correspondiente en el momento en que hicieron el llamado las entidades de salud pública.

Aparte de que tenía miedo de salir a la calle, le dije a mi mamá que yo había recibido esa dosis cuando estaba en el escenario anteriormente mencionado. Solamente salí en una oportunidad, un espacio para compartir unas cervezas, y fue uno de los primeros diálogos que tuve después de haber salido a la realidad.

Lamentablemente, me contagié de Covid 19. El escenario se agravó más aún; ya no solamente se afectó mi salud mental, sino también mi salud física. Inmediatamente me aislé totalmente, y me protegí hasta que logré recuperarme.

Pero cuando nos dirigimos nuevamente al hospital para recibir la segunda dosis, tuve que decirle a mi mamá que esa era la primera dosis que iba a recibir. Ella, bastante desconcertada porque sabía que era la única mentira que había identificado en mí, me dijo bastante desilusionada: 'Si me mentiste con esto, ¿con qué otras cosas me has mentido?' Y le dije, mirándola a los ojos: 'Mami, yo soy gay'."

VI La Hermana que decidió no aceptarme

Desde muy pequeño, mi hermana se convirtió en una figura importante en mi vida, pero ahora es un enigma del que hablo poco. Siempre fue la persona que más me exigió, en un sentido envidioso y atrevido, debido a una serie de decisiones que tomó que le impidieron realizar estudios de educación superior.

Siempre he sentido que mi presencia despierta en ella tanto amores como odios. Después de la separación de mis padres, vivimos los tres juntos: mi mamá, mi hermana y yo. Para ella, fue difícil enfrentarse a tantos cambios a la vez durante su adolescencia. Sin embargo, nunca podré justificar la violencia que intentó ejercer hacia mí.

La retórica que no me daban mis padres, quienes patrocinaban mi educación superior, sí me la inculcaba ella. Ahora veo con desconcierto que "mi bienestar" la afectaba. Se jactaba de ser la persona progresista y revolucionaria de la familia. No creía en Dios e insistía en que no era importante ir a la iglesia. Pero nunca se identificó con la idea de promover el desarrollo social en un país como Colombia. Al contrario, siempre insistía en defender gobiernos y políticas extremistas de derecha que en ese momento gobernaban el país. Se convirtió en defensora pública de las fuerzas militares que asesinan a los jóvenes, y siempre realizaba discursos absurdos, ofendiendo a los movimientos sociales que protestaban contra el gobierno. Siempre que podía, lanzaba comentarios homofóbicos.

Antes de mi paso por la vida religiosa, ya teníamos profundas diferencias y acalorados debates en casa. Mi hermana buscaba encasillarme e intentaba formarme como una persona heteronormativa, implantando un agresivo machismo en mí. Por ejemplo, en una ocasión, yo quería utilizar un buzo rosado, me parecía lindo. Había comprado la tela y lo había mandado a hacer a mi gusto. Llegué con el buzo rosado a casa y ella, en voz alta, le dijo a mi mamá: "¿Cómo es posible que Alejandro se ponga un buzo rosado si es de niña?" Mi mamá, bastante desconcertada, me dijo: "Es mejor que no utilices eso, no te queda bien".

Sin embargo, después de tomar la decisión de ser honesto conmigo mismo, de ser consciente de qué quería defender, de valorar mi mundo interior y reconocer que hacer la diferencia no está mal, decidí que no permitiría ser opacado ni maltratado nuevamente por nadie. No quería sufrir nuevamente un adoctrinamiento ni renunciar a mis ideas.

Desde que pude recuperar mis sentidos después de haber salido del lugar que no quiero volver a mencionar, me comprometí a que no quería que nadie sufriera lo que yo había tenido que sufrir. En mi mundo interior y exterior, decidí consagrar mi vida a la prevención del suicidio. La primera vez que lo hice y que lo hablé fue con mi primer tutor de tesis de posgrado, a quien le manifesté que era un tema que me apasionaba y que en muchas ocasiones no me dejaban ni siquiera dormir porque el pensar que otras personas estaban viviendo un escenario tan aterrador como el que taladró cada uno de mis huesos, me interpelaba.

Uno de los libros que más ha impactado toda mi vida desde la lectura que hice, y que considero uno de los que más veces he releído, se llama "Lo que no tiene nombre" de

Piedad Bonnett. La primera vez que lo leí fue en la clase de literatura y me impactó por la forma en que logré conectar tanto con la escritora como con el personaje principal de esa novela. Fue el único libro de novela que llevé al ingresar a la vida religiosa, y en una de esas noches grises en la celda en la que me encontraba, leí un capítulo fuerte donde la escritora comenta que su hijo, en un viaje que habían realizado a Brasil, se había levantado diciendo muchas incoherencias, como que cuando llegaron de su viaje a Bogotá, él iba a ingresar a un seminario para convertirse en sacerdote.

Fue ahí cuando me di cuenta de que todo lo que estaba atravesando, ya lo había atravesado otra persona que había consumado el suicidio, saltando también de un edificio en los Estados Unidos. Pero ese texto hablaba y enfatizaba mucho en el cuidado de la salud mental. Yo, desde el colegio y como muchas personas de mi generación, nos sentimos identificados con el caso de Sergio Urrego, un golpe tan fuerte que estremeció a todo el país y logró desnudar una represión sistemática que se vivía en los colegios. Siempre quise conocer la Fundación, participar de las charlas, los encuentros y los eventos que realizaba, pero como no era una persona abiertamente gay, nunca me atreví a hacerlo durante mis años de pregrado.

Sin embargo, conocía a compañeros que eran pareja y además prestaban su servicio como voluntarios en la Fundación. Busqué a uno de ellos cuando me encontraba internado en la vida religiosa, le conté lo que estaba viviendo y que había estado a punto de tirarme por la ventana del edificio. Él me sugirió que llamara a la Línea Salvavidas de la Fundación Sergio Urrego.

Yo nunca lo hice, tenía miedo de que una ambulancia llegara a recogerme, de que me llevaran a un espacio mucho más agresivo del que ya me encontraba, me amarraran y me dieran medicamentos que me elevaran a un estado alterado de conciencia y perdiera la razón. Pero sí busqué en las redes sociales de la Fundación publicaciones con pedagogía que me ayudaran a controlar mi ansiedad, mi estrés y mi depresión. Vi la publicación de que se realizaría el espacio de la cápsula de la confianza, una reunión de Meet donde había un espacio seguro con otras personas con las que yo podría hablar, desahogarme y contar lo que estaba viviendo. Así lo hice, y como estaba en ese cuarto vacío, nadie escuchó esa conversación que tuve con ese grupo de personas. Después de mi regreso a la realidad, sentía que estaba en deuda con esa Fundación que en su momento me había escuchado, me había animado y me había hecho compañía.

Presenté mi hoja de vida como voluntario para el equipo de comunicaciones, ingresé y conté la verdad: que quería ser parte de la Fundación porque en su momento ellos me habían ayudado a mí y yo quería, desde mi profesión, poder ayudar también a los demás. Así comenzó mi recorrido al interior de la fundación hasta llegar a ocupar el cargo de coordinador de comunicaciones, un trabajo en el que he aprendido muchísimo, que ha sido desafiante pero que, sobre todo, me ha hecho crecer como profesional.

Pero lamentablemente, para mi hermana, mi trabajo en ese espacio no era motivo de orgullo, al contrario, era motivo de vergüenza. Ella insistía mucho a mi mamá en que me obligara a salir de ese espacio, a renunciar y buscar trabajo en otro lado, presentarme a

concursos y, por mis títulos profesionales, ganar mucho más dinero y asumir las responsabilidades que ella consideraba que debía tener el hombre de la casa.

A pesar de que mi hermana no contaba con los mismos títulos profesionales que yo, ella tiene un trabajo donde gana mucho más dinero que yo, pero exigía que yo asumiera los gastos generales porque yo era la figura masculina. Duró muchos meses insistiéndole a mi mamá con esas ideas, que me obligara a mí a aportar lo mismo que ella aportaba o incluso más, pero mi mamá siempre fue consciente de cuál era mi salario, de que en muchas ocasiones no tenía ni siquiera para los transportes, pero, sobre todo, ella se sentía tranquila porque estaba trabajando en algo que me hacía feliz.

Un día, mi hermana se cansó de insistirle a mi mamá y decidió hacerme los reclamos necesarios. Yo le dije que no me interesaban sus palabras, que entendiera que la situación no era la misma para ella que para mí, y me gritó la frase más despectiva que hemos escuchado repetidamente los hombres gays: "maricón", y yo le dije sí, y con mucho orgullo. Al darse cuenta de mi reacción, empezó a gritar y vociferar que ella se iba de la casa y que yo tenía que asumir la responsabilidad directa de todos los gastos en general.

Le dijo a mi mamá que ella se iba porque yo era un mal ejemplo para mi sobrino que vivía con nosotros, un niño pequeño a quien, según ella, mi homosexualidad daba un mal ejemplo, más aún en el trabajo que yo tenía. Mi mamá le dijo que tranquila, que ella la apoyaba con que se fuera de la casa, cosa que a ella le irritó y comenzó a buscar a mi papá y a decirle exactamente lo mismo y sembrar las dudas necesarias para que él pensara que yo era gay. Ella intentó sacarme del clóset sin mi consentimiento.

¿Por qué lo hizo? Aún no lo entiendo. Siento que intentar chantajearme con mi homosexualidad es miserable. El rechazarme y proclamar que su hermano es una figura que produce vergüenza me generó un dolor profundo, pero siento que con lo que he narrado anteriormente, puedo catalogarme como una persona resiliente. Sus palabras y sus actos, aunque fueron feroces, no me llenaron de un profundo dolor.

Debía enfrentar esos miedos y no volver al escenario de las mentiras, porque no tenía por qué hacerlo. Era mi vida, eran mis decisiones y, sobre todo, era mi sexualidad. Fue entonces cuando comprendí la frase que publicó Sergio David Urrego Reyes antes de saltar al vacío desde el Titán Plaza: "Mi sexualidad no es un pecado, es mi propio paraíso".

VII El padre ausente

Escribir este capítulo es uno de los más complicados. Siento que el alma del escritor es tener precisamente de quién escribir, pero, aunque mi papá ha sido una figura noble y sensata, en este momento de mi vida siento que si él leyera este texto se daría cuenta que no me conoce y que no ha estado presente en mi vida, por más que silenciosamente lo esté. Son vagos los recuerdos que tengo de él, desde niño.

Siempre lo he considerado un hombre sencillo y amable, de valores igualmente conservadores, pero que poco o nada quiso ejercer autoridad en mi vida. En los pocos instantes que he podido compartir con él, me he dado cuenta de que es un hombre agresivo, machista, grosero y homofóbico.

Él se ha constituido de esa manera porque fue la educación que recibió en casa de su padre, un hombre que nunca permitió que ni mi hermana ni yo le dijéramos abuelo, no nos quería, nos odiaba, nunca estuvo de acuerdo con que mi papá se hubiera casado con mi mamá.

De niño, mi papá fue maltratado, es lo que me cuenta mi mamá en algunas cortas conversaciones que hemos tenido sobre él, porque, aunque en muchas oportunidades he estado junto a él en el carro, que se convierte en una de las excusas para intentar arrebatarle un poco de tiempo y atención, a esta figura de padre enigmático, nunca ha querido contarme a profundidad cómo fue su crianza y su educación.

Decidió dejar la casa desde que yo estaba muy pequeño, tenía aproximadamente seis años, y uno de los pocos recuerdos que tengo es que en las noches me leía 'Don Quijote de la Mancha' en la versión para niños. Luego, él se fue a vivir con otra mujer que parece que siempre lo ha hecho más feliz que cualquier otra cosa en el mundo, y lo digo de esta forma porque esa persona ha sido la que más tiempo ha compartido con él.

Ella sí lo conoce a él, cosa que yo no puedo afirmar, porque, aunque tengo un padre a quien respeto y tengo cariño porque ha patrocinado muchos de mis estudios, no es una persona que conozca, a quien pueda describir o con quien haya pasado momentos especiales hasta este punto de mi vida.

Él ha cerrado las puertas de su vida a compartir conmigo gran parte de mi infancia y mi adolescencia. Es una figura enigmática, casi abstrusa, de quién sólo cargare hasta el final de mis días con su nombre y su apellido.

VIII Salir de la opresión

El ejercicio anteriormente descrito de forma literaria se convierte en una expresión de la realidad a través de la escritura. Pero para llegar a este punto, se realizó un camino largo y extenso que conllevó investigaciones con aciertos y desaciertos. Nunca será fácil hablar de la vida personal, y mucho menos publicarla como un texto investigativo para optar a un título profesional de maestría. Pero si algo he logrado identificar a través de mis estudios académicos es que transformar la sociedad es un ejercicio que comienza desde nuestra propia experiencia, como lo defiende esta Maestría al contemplar los nuevos saberes y los conocimientos de la vida cotidiana.

No quiero que mi escrito se considere como un método terapéutico para prevenir el suicidio, aunque romper el silencio y generar espacios seguros desde la academia pueden permitir que una persona pueda desahogarse y narrar la historia personal como un ejercicio de aprendizaje, probablemente útil para los futuros lectores de este texto.

Es un llamado de atención para buscar estrategias que permitan que las personas puedan contar su historia, desahogarse y demostrar que, al hablar, al escribir y en otras expresiones artísticas como la música, el canto o el dibujo, se puede reflejar el dolor, la tristeza y la opresión que han vivido y que los ha llevado a realizar un camino que les permita demostrar por qué vale la pena seguir viviendo.

En una sociedad agresiva, la academia no se puede convertir en un espacio hostil que no permita este tipo de escenarios donde el escrito autobiográfico se convierte en un cuerpo viviente que demuestra por qué una persona no quería seguir viviendo.

La academia debe buscar espacios seguros desde la educación básica, pasando por la media y llegando a los estudios superiores, para crear puentes de convergencia donde la experiencia de vida se convierte en una forma de romper el silencio, de denunciar espacios de peligro y de terror que matan con ideas extremistas y que pueden llevar a una persona a quitarse la vida.

6) Testimonios

Después de terminar la escritura de mi texto autobiográfico en orden cronológico, es necesario integrar en esta tesis otros testimonios similares a los míos de personas que, aunque prefieren omitir sus nombres, desean romper el silencio de esta manera para narrar su historia. He compartido con ellos espacios y lugares donde se han sentido cómodos y han podido dialogar y narrar sus historias.

Es por eso por lo que a continuación narraré tres testimonios: dos hombres y una mujer que quisieron respaldar mi tesis sobre la importancia de expresar, desde la escritura, el mundo interior que los ha carcomido y que, en algunos momentos, los ha llevado a pensar en terminar con sus vidas.

La primera historia que voy a narrar es la de Lucía, una mujer de 23 años que vive, al igual que yo, en la ciudad de Bogotá. Es antropóloga y actualmente trabaja con niños dictando clases de historia y ciencias naturales.

6. I La historia de Lucía

“Tenía aproximadamente 18 años cuando no soporté más los abusos sexuales que estaba ejerciendo mi padrastro. Él se había dedicado a amenazarme, a criticar mi aspecto físico, me decía que era fea y que nadie nunca se fijaría en mí, me decía que estaba gorda y que para lo único que servía era para la cama. Me miro en las fotos y veo un cambio evidente, una oscuridad que me permea, me siento sucia, era completamente débil.

Este tipo era la persona que traía el dinero a mi casa, además había llegado a la vida de mi mamá porque fue la persona que le había ayudado por primera vez a conseguir trabajo después de unos momentos difíciles que habíamos tenido que sobrevivir. Él se ganó la confianza de ella y a los cinco meses se vino a vivir con nosotros.

Mi mamá trabajaba todo el día y yo permanecía sola. Tenía mucho miedo cuando llegaba a mi cuarto, no tenía ventanas al exterior, entonces sabía que llegaba porque además tenía una llave diferente a la que cargaban los demás y podía ingresar a todas las puertas del apartamento en el que vivíamos.

Él llegaba, comenzaba a tocarme, a decirme que me quedara callada. Yo me llenaba de pánico, en muchas ocasiones llegué a orinarme frente a él y él me escupía, me decía que le producía asco, que por qué era tan tonta, que aprovechara que él era un verdadero hombre.

Comencé a hacerme pequeños cortes a lo largo del brazo, de derecha a izquierda; permanecía con buzos largos porque no quería que nadie me preguntara por qué me estaba cortando o por qué tenía esas heridas.

No había dinero para ingresar a la universidad, entonces mi mamá le dijo a una de las vecinas que me diera la oportunidad de trabajar en un restaurante como mesera. Era

horrible, el uniforme que me dieron era bastante corto, me quedaba las piernas apretadas y el busto era completamente visible.

Los tipos que trabajaban en los talleres de automóviles de enfrente de mi casa llegaban deseosos, no solamente por el almuerzo que iban a devorar, sino también con sus ojos veía el morbo que yo les generaba, cuando iba a tomar su pedido me tocaban las piernas, me miraban con deseo, mi interior se llenaba de miedo, pero también de un profundo asco.

Un día me di cuenta de que no había ninguna salida más, me levanté temprano, me bañé, preparé un poco de ensalada, respiré profundamente, me coloqué los audífonos con las canciones favoritas del momento, apreté el cordón con fuerza, lo amarré al techo, me subí en la silla y comencé a sentir que el aire se evaporaba.

La silla había caído y yo estaba entrando en un nuevo espacio. En ese momento llegó mi mamá, quien por esos días había tenido que suspender su trabajo por las marchas que se estaban desarrollando en la ciudad. Ella me vio cuando abrió la puerta, gritó con fuerza y yo escuché a través de su voz, qué te pasó, por qué hiciste eso.

Yo pensé que era un sueño profundo en el que me encontraba. Después de ese ruido me desperté nuevamente en el hospital, con un dolor profundo en el cuello. La veía a mi lado llorar y me decía, por qué, y yo le dije: mi padraastro ha estado abusando de mí, mi trabajo es una mierda, no encuentro una salida y lo mejor es irme porque ya no quiero seguir sufriendo.

Ella me tomó de la mano, me pidió perdón, nunca la había visto tan destrozada en la vida. Llamaron rápidamente a un funcionario de la Fiscalía, quien fue la persona que recogió el testimonio. Rápidamente emitieron una orden de captura, pero cuando llegaron, este tipo ya se había ido. Parece que ahora vive con unos familiares en una vereda cerca del municipio de Jamundí, en el Valle, pero nunca lo han capturado ni se ha presentado para asumir la responsabilidad de sus actos.

Después de eso tenía miedo de respirar, me dolía la nariz, el pecho y la garganta. Todos los días me encontraba en una profunda confusión. Intentamos buscar ayuda psicológica en la EPS en la que me encuentro afiliada, pero fue completamente irrisorio, nadie nos atendió nunca.

Cuando por fin asignaron una cita, fue dentro de tres meses después de mi intento suicida, pero cuando faltaba una semana para asistir a dicha sesión, cancelaron la cita porque el médico había finalizado su contrato. He tenido que levantarme con fuerza todo este tiempo, sentirme respaldada por mi mamá fue una gran oportunidad para mí porque vivíamos juntas y me sentía protegida.

Ahora tengo la oportunidad de estudiar en la Universidad de forma gratuita y trabajar en una empresa de correspondencia los fines de semana para atender mis gastos y ayudar en mi casa.

No ha sido fácil recuperarme, pero al igual que tú, Alejo, estoy convencida de que nadie tiene por qué sufrir lo mismo que yo sufrí”.

6. II La historia de David

David llegó a la ciudad de Bogotá hace aproximadamente siete años para realizar su posgrado y ahora busca una oportunidad para salir del país. Vive solo en esta ciudad fría y es oriundo del departamento de Córdoba. Tuvo que abandonar su tierra debido al maltrato que recibió por parte de su familia en el momento en que decidió salir del clóset.

"Tenía unos 21 años y llevaba trabajando dos años después de haber concluido mis estudios de bachillerato. Durante mi tiempo en el colegio, reprimí mi identidad sexual. A pesar de que desde pequeño me sentía atraído por los hombres, nunca encontré un lugar seguro donde pudiera experimentar o compartir con otros chicos homosexuales. No solo buscaba una relación de pareja, sino también un espacio seguro donde poder hablar y hacer amigos.

Después de salir del colegio, comencé a trabajar en una droguería, una de las más famosas en mi pueblo y la más grande. Mis padres me habían pagado unos estudios en la capital para aprender el manejo de farmacéuticos, por lo que tenía disciplina no solo para las ventas, sino también para recomendar cuáles eran las medicinas más apropiadas que cada persona debía tomar según la enfermedad que estaban buscando tratar.

Un día, mientras trabajaba en la droguería, llegaron unos empleados nuevos para entregar mercancía, y fue entonces cuando conocí a Camilo. Él llevaba trabajando un par de meses con la empresa y provenía de la ciudad de Cali. Desde el momento en que lo vi, me sentí muy atraído por él y noté que también le gustaba yo. Sus ojos brillaban con fuerza e incluso me pidió mi número de teléfono para supuestamente entregarlo a la central, lo cual resultó ser una excusa. Esa noche, comenzó a escribirme, me invitó a salir y vivimos enamorados durante un par de meses.

Sin embargo, todo se vino abajo un día en que estaba cerrando la droguería y él llegó a buscarme. Nos saludamos con un beso apasionado, sin notar que una de mis tías nos observaba desde fuera y rápidamente informó a mi papá. Cuando llegué a casa, mi mamá estaba asustada y mi papá, furioso, empezó a golpearme con un palo de escoba, lanzando insultos y maldiciones. Era vergonzoso que mi propio padre considerara un escándalo que su hijo fuera homosexual. Pensé que el maltrato terminaría esa noche, pero al día siguiente, durante el desayuno, volvió a ser lo mismo: mi padre tomó mi celular y lo lanzó a la calle.

Yo quedé incomunicado de Camilo a pesar de que ya tenía 20 o 21 años, no recuerdo bien. No me dejaron salir más de la casa, perdí mi empleo porque obviamente no podía continuar trabajando. Entonces me comencé a ensimismar, pero tomé el valor de decirles que sí, que era gay y que eso no iba a cambiar. Cuando les dije eso, fue peor; mi mamá lloraba desconsolada. Buscó en la iglesia un pastor que me realizara un exorcismo para sacarme el maleficio que supuestamente yo tenía, porque esa era la predicación que constantemente hablaban los domingos en el templo. Además de eso, la iglesia contaba con un lugar donde

podían llevar a las personas homosexuales para "des homosexualizarlas", pidiendo la intercesión de Dios para que volvieran al camino del bien.

Entonces, mi papá decidió obligarme a ir a ese lugar. Era un lugar apartado de la ciudad. Allí estaba acompañado por otros cinco muchachos muy guapos, pero que también, al igual que yo, se encontraban asustados y lloraban en las noches.

Nos obligaban a bañarnos con agua fría todos los días; decían que era para controlar nuestros impulsos ansiosos. Luego íbamos a comer una comida insípida, un jugo sin dulce y una aromática fresca. Por esos días, yo ya estaba pensando en lanzarme al vacío, pero no fui capaz, en ese momento.

La experiencia más traumática fue un día en que nos encerraron en un cuarto después de la ducha de la mañana. Nos quitaron las toallas a la fuerza y nos pusieron una película pornográfica donde hombres tenían sexo desafortadamente. Dos de los chicos tuvieron una erección y les comenzaron a lanzar agua fría, y comenzaron a rezar una cantidad de rezos, extendiendo las manos y jalando un látigo.

A la mañana siguiente, mi mamá vino a visitarme, pidió que me dejaran salir. Yo estaba asustado ya que nos habían advertido antes los directores del centro que, por nuestro bien, no podíamos hablar de lo que nos estaban diciendo. Estúpidamente, yo había interiorizado eso y estaba convencido, porque en ese momento no se lo dije a mi mamá.

Llegué a mi casa y mi papá no estaba. Mi mamá me contó que me habían llevado a casa porque no alcanzaba el dinero para pagar todo el servicio de "des homosexualización", entonces mi papá había decidido no invertir más y que había dicho que si yo continuaba con esas actitudes mariconas, él mismo se encargaría de sacarme de la casa.

Permanecía mucho tiempo solo. No tenía la oportunidad de estudiar y el poco entretenimiento que encontraba era viendo algunas series de televisión. Un día, mi papá llegó borracho a la casa, golpeó a mi mamá y le dijo que por culpa de ella yo era un marica. Al otro día, me levanté muy temprano.

Me sentía mal porque en la noche anterior no había podido defender a mi mamá. Tal vez pensaba en ese momento que era por ser gay que no podía enfrentarme a mi papá, golpearlo con la misma fuerza y alejarlo para proteger a mi mamá, que siempre me había aceptado tal y como era.

Salí corriendo descalzo en la mañana. Me lastimé con las piedras porque la calle estaba destapada y quería lanzarme al río. La adrenalina había permeado todo mi ser y me tiré con fuerza. Sentí un profundo dolor en la cabeza y el agua apestosa comenzó a ingresar por la nariz. Me sentía mareado, veía todo blanco. Hasta ahí no recuerdo nada.

Cuando me despertaron en el hospital, me sentía sucio. Tenía las manos, las piernas, el pecho y la cara hinchados. Estaba conectado en los brazos y la nariz. Mi mamá y mi tía lloraban, ella precisamente mi tía, me pidió perdón. Ella no lograba comprender en ese momento que lo que había hecho me hubiera producido tanto daño. Duré tres meses

hospitalizado, tenía dos costillas rotas y un tobillo fracturado. Apenas me dieron de alta, mi mamá, con unos ahorros que tenía, decidió enviarme a la capital para que pudiera iniciar mis estudios.

Apenas llegué a Bogotá, me sentí tranquilo. Había recuperado la paz interior. Tal vez porque estaba lejos de mi papá, a quien nunca volví a ver. Unos años después de ese acontecimiento, él murió y me duele mucho que nunca pude reconciliarme con él. Ahora no entiendo por qué él no logró comprenderme o, al menos, respetarme. Pero quiero que las personas que lean esta historia sepan que aún sufro por no haberme podido reconciliar con él.

Mi papá jugaba conmigo desde chiquito. Jugábamos fútbol, me compraba motos y carros de juguete. Le gustaba llevarme en su carro al mar, a comer raspados y tomar gaseosas. A pesar de los últimos acontecimientos que ocurrieron conmigo, una parte de mí siempre lo va a amar y otra no sabe si pedirle perdón porque su hijo lo deshonró por ser gay, o la otra parte lo odia por ser homofóbico.

6. III La historia de Jorge

Jorge tiene 28 años, es comunicador social y periodista, y trabaja en una entidad no gubernamental en la ciudad de Bogotá. Esta es su historia.

“Tenía aproximadamente ocho años cuando empecé a asistir a la Iglesia Católica. Vivía en un pueblo seguro cerca de Bogotá. El lugar era tan simple que podía salir de mi casa solo estando tan pequeño y dirigirme a la iglesia. Me agradaba el lugar, el escenario, la música y los rezos.

Como era un pueblo tan pequeño, no tenía muchos lugares de esparcimiento. Las mismas personas que iban a misa eran las mismas que me encontraba en la tienda, en la alcaldía o en el colegio.

El sacerdote que oficiaba de párroco era un hombre mayor, tenía aproximadamente en ese momento unos 60 o 70 años. A mí me gustaba sentarme en la primera banca de la iglesia, mirar las imágenes religiosas y escuchar la predicación del padre.

Desde ahí me sentí muy cómodo en ese lugar. Salía del aburrimiento de estar en mi casa, ya que mi papá no permanecía mucho tiempo en el hogar, porque trabajaba en una vereda, y mi mamá era ama de casa y vendía algunos artículos por catálogo. Por lo tanto, ese era un lugar seguro y divertido para mí. Comencé a notar la sonrisa particular del sacerdote cuando me veía llegar.

Un día, me invitó a seguir a la casa cural. Me ofreció jugo y mantecada. En mi casa no teníamos muchos recursos, así que pocas veces tomábamos onces o merienda. Esa rutina continuó por un par de meses. Después, este mismo sacerdote sacaba de las ofrendas, algunos billetes y me los metía al bolsillo, diciendo que era un regalo para mí, pero que no se lo fuera a contar a nadie. Después, comenzó a comprarme juguetes y me decía

exactamente lo mismo: que era un secreto entre él y yo, y que también era un regalo de Dios.

Esta rutina continuó hasta que cumplí 11 años. Un día, él llegó nuevamente con la merienda, se sentó y yo estaba de pie. Me dijo que me sentara en sus piernas, comenzó a tocarme las manos y yo sentí su pene erecto contra mi trasero. Él me empezó a besar el cuello y me dijo que era amor, pero al igual que los otros regalos, no se lo podía contar a nadie.

Yo no me sentía cómodo, pero tampoco incómodo, tal vez porque nunca había sentido ese tipo de cariño. Luego, él comenzó a estimularme más y más, y yo empecé a experimentar erecciones. Me empezó a besar, pero fue la primera vez que tuvimos sexo. En este momento, este hombre se convirtió en un demonio: me penetró con fuerza y me dolió muchísimo. Me gritaba y me decía que tenía que hacer lo que él me decía. Prefiero omitir los detalles porque son escabrosos para mí.

A pesar de eso, yo continuaba yendo a la iglesia. A este sacerdote lo trasladaron a otro templo, pero yo continuaba yendo. Ese lugar se había convertido en mi segunda casa. No me sentía ni bien ni mal; era raro todo lo que había sucedido, pero mi único enfoque era la iglesia, en ese momento tampoco comprendía si creía en Dios o no.

Cuando ingresé al seminario, asocié la disciplina y el silencio que se conservaban en ese espacio. Volvió a aparecer este sacerdote abusador en mi camino y comenzó a amenazarme. Si no complacía nuevamente sus deseos, él no permitiría que llegara a ser sacerdote. Entonces, me llené de miedo. Él participaba de las ceremonias en esa casa, y además de eso, estaba muy bien relacionado con mis formadores.

Como yo no quise acceder a él, se comunicó con los superiores y pidió que me expulsaran del seminario. Caí en una profunda depresión. Mis papás no comprendían lo que había sucedido y también se llenaron de tristeza, pero no de decepción. No sabía qué hacer; ese había sido mi sueño desde que era pequeño. Quería morir. Un día, tomé una caja de medicamentos que tenía mi papá para darles a las reses del campo. Digerir despacio, una por una. Tenían un sabor amargo. Me acosté en la cama, miraba el techo y veía muchos círculos, hasta que desperté con muchas náuseas en un centro médico. Me había intoxicado, pero no había muerto.

Decidí contar la verdad, interponer una denuncia y dejar al implicado a la luz pública. Este tipo se presentó y negó todo, pidió pruebas. Mi testimonio no fue suficiente en ese momento. Cuando se abrió la indagatoria, este hombre ya estaba enfermo y murió meses después por complicaciones asociadas al cáncer. A pesar de que esto sucedió hace varios años, aún lo recuerdo con miedo, tristeza y ansiedad. Hay noches en las que no puedo dormir. He asistido a terapia psicológica y en un momento tuve que estar internado en un hospital en Bogotá para recuperar la cordura. Estoy medicado para tratar mi salud mental. Espero recuperarme y contar esta historia para que nunca nadie tenga que volver a enfrentar la batalla interior que yo viví”.

7) Capítulos conceptuales

Capítulo 7.1 Las instituciones

En la búsqueda de una comprensión más profunda de los desafíos que enfrentan las personas con identidades de género diversas, surge la necesidad imperante de examinar cómo las instituciones sociales influyen en sus experiencias y, en última instancia, en su salud mental y bienestar.

La identidad de género, siendo un aspecto fundamental de la identidad de una persona, está intrínsecamente ligada a su salud emocional y psicológica. Sin embargo, las normas sociales, los prejuicios arraigados y la falta de apoyo pueden convertirse en barreras significativas para aquellos que exploran y expresan su identidad de género de manera auténtica.

Examinaré cómo tres instituciones cruciales en la vida de un individuo - la familia, la escuela y la iglesia - pueden influir en el proceso de desarrollo y expresión de la identidad de género, así como en la salud mental de las personas que la experimentan. Más específicamente, me centraré en cómo estas instituciones pueden actuar como factores desencadenantes que afectan el bienestar de las personas con identidades de género diversas, y en última instancia, con riesgo de suicidio.

La familia, como el primer y más cercano círculo social en el que una persona se desarrolla, desempeña un papel fundamental en la formación de la identidad de género de un individuo. Sin embargo, las expectativas de género arraigadas, el rechazo familiar y la falta de comprensión pueden provocar un profundo conflicto interno para aquellos que no se ajustan a las normas binarias tradicionales de género.

Marina Castañeda en su libro *El machismo invisible* afirma: “No es necesario ser mujer para ser víctima del machismo, ni hombre para ser machista. Ambos padecen las formas sutiles del machismo, tan profundamente arraigadas que se han vuelto invisibles” (Castañeda, 2019)

Por otro lado, Rius en su obra *Machismo, feminismo, homosexualidad*, discute cómo el machismo y la discriminación afectan negativamente a la comunidad homosexual, destacando que “la homosexualidad es condenada por la Iglesia y gran parte de la opinión pública manipulada por los medios” (Rius, 2010).

La falta de aceptación en el hogar puede desencadenar una profunda crisis de identidad en los jóvenes LGBTIQ+. Al ser rechazados por aquellos que deberían proporcionarles amor y apoyo incondicional, los jóvenes pueden comenzar a cuestionar su valía personal y su lugar en el mundo. Este conflicto interno puede generar sentimientos de autoaversión y falta de autoestima, contribuyendo así a la ideación suicida.

La falta de aceptación en el hogar puede exacerbar la discriminación y el acoso que los jóvenes LGBTIQ+ enfrentan en otros entornos. La exposición continua a la discriminación y al acoso puede tener efectos devastadores en la salud mental y el bienestar emocional de los jóvenes, aumentando así su vulnerabilidad a la ideación suicida.

El rechazo familiar puede dificultar el acceso de los jóvenes LGBTIQ+ a recursos de apoyo vital, como la terapia o los grupos de apoyo. La falta de acceso a estos recursos puede limitar sus opciones para obtener ayuda y apoyo emocional, dejándolos desamparados y solos en su lucha contra la ideación suicida.

Y como lo plantea Baldwin: “Uno no puede escapar de su infancia, pero puede intentar entenderla. Aquello que no se entiende atrapa y destruye al individuo, como bien sabía cada escritor en busca de una verdad que nadie aún había alcanzado. Yo trataba de aprender a usar palabras, y todas las palabras que conocía en ese momento eran aparentemente malas, y entonces yo era malo, y muy poco querido, y despreciado. Todos los insultos venían de mi madre, y de mi padre y mi hermana también, aunque no tanto porque yo era un varón, y en “aquella casa los varones eran raros, pero admirados.” (Baldwin, 1956)

La infancia es crucial en la construcción de la identidad debido a su impacto significativo en el desarrollo cognitivo, emocional, social, y de valores y creencias. Durante esta etapa, las experiencias tempranas moldean la autoestima, la seguridad emocional y las habilidades sociales de los niños. Además, la infancia permite la exploración de intereses y habilidades personales, y la formación de la autoimagen y el autoconcepto, influenciados por el entorno familiar, escolar y comunitario. Erikson (1950) destaca la importancia de las primeras etapas de desarrollo en la formación de una identidad sólida, especialmente a través de la interacción con los cuidadores y el entorno.

Por ejemplo, Bowlby, J. (1969) afirma que "...la falta de una figura de apego segura y constante en la primera infancia puede dar lugar a problemas de salud mental a largo plazo, incluyendo ansiedad, depresión y dificultades en las relaciones interpersonales" (Bowlby, 1969, p. 243).

La relación entre los factores familiares y el riesgo de suicidio en niños y jóvenes ha sido objeto de numerosas investigaciones. Los estudios han demostrado que la disfunción familiar severa, el abuso en la infancia y los estilos de crianza inapropiados aumentan significativamente el riesgo de comportamientos suicidas.

Wang et al. (2022) encontraron que los pacientes con trastorno depresivo mayor que experimentaron separación de sus padres, disfunción familiar severa, abuso en la infancia o estilos de crianza inapropiados tenían un mayor riesgo de comportamientos suicidas. Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar los factores familiares en la prevención del suicidio (Wang et al., 2022).

Brent et al. enfatizan la necesidad de intervenciones basadas en la familia para prevenir el suicidio. Señalan que las personas con ideación suicida crónica y múltiples intentos de suicidio suelen provenir de entornos familiares complejos, lo que sugiere que las intervenciones deben considerar las dinámicas familiares y ofrecer apoyo también a los cuidadores informales (Brent et al., 2019).

Asimismo, una revisión sistemática sobre la asociación entre la crianza y la ideación y los intentos de suicidio en niños y jóvenes indica que factores de crianza como el otorgamiento

de autonomía y la supervisión son relevantes en la adolescencia. La relación entre los estilos de crianza y los comportamientos suicidas varía según las etapas de desarrollo, lo que indica la necesidad de enfoques específicos para diferentes edades (Systematic Reviews, 2020).

La relación entre ambientes familiares disfuncionales y el acoso escolar ha sido ampliamente investigada, mostrando que las dinámicas familiares juegan un papel crucial en el comportamiento de los jóvenes en la escuela. Los estudios indican que los niños que crecen en entornos familiares violentos o negligentes tienen una mayor probabilidad de involucrarse en comportamientos de acoso, ya sea como perpetradores o como víctimas.

Por ejemplo, una investigación realizada por Harford, Yi y Grant (2014) encontró que el abuso infantil y la violencia interpersonal en el hogar están fuertemente asociados con la agresión interpersonal y los intentos de suicidio en la adultez, destacando la importancia del ambiente familiar en el desarrollo de comportamientos violentos. Asimismo, Klomek et al. (2007) señalan que el acoso escolar se correlaciona significativamente con la depresión y la ideación suicida entre los adolescentes, lo que subraya la gravedad de las consecuencias emocionales del bullying en contextos familiares disfuncionales.

Además, estudios como el de Eyuboglu et al. (2021) han demostrado que el apoyo parental puede actuar como un factor mediador que reduce los efectos negativos de la exposición a la violencia familiar, disminuyendo la probabilidad de que los niños se conviertan en acosadores en la escuela. Esto sugiere que fortalecer las relaciones parentales y proporcionar apoyo emocional puede mitigar algunos de los riesgos asociados con entornos familiares problemáticos.

El trabajo de Han, Zhang y Zhang (2017) en China resalta cómo las características familiares, como la violencia doméstica y el estatus socioeconómico, influyen en la prevalencia del acoso escolar. Este estudio indica que las intervenciones que buscan reducir el bullying deben considerar no solo el contexto escolar, sino también las dinámicas familiares subyacentes.

La literatura evidencia que los ambientes familiares disfuncionales no solo afectan el bienestar emocional de los niños, sino que también incrementan significativamente el riesgo de que estos se involucren en el acoso escolar, tanto como víctimas como perpetradores. Las estrategias de prevención e intervención deben, por lo tanto, adoptar un enfoque holístico que incluya la mejora del entorno familiar.

La adolescencia es una etapa crucial en la que los jóvenes empiezan a distanciarse de sus entornos familiares y buscan otros espacios, a menudo arriesgados. Este comportamiento puede explicarse por varios factores interrelacionados.

En primer lugar, los adolescentes son más susceptibles a la influencia de sus pares. La necesidad de pertenencia y aceptación social puede llevar a los jóvenes a tomar decisiones riesgosas para ganar aprobación en su grupo social. Esta susceptibilidad es mayor que en los adultos debido a diferencias en el desarrollo cerebral que afectan la percepción del riesgo y la recompensa (Psychology Today, 2021).

Además, la estructura y funcionalidad del cerebro adolescente contribuyen a una mayor propensión a tomar riesgos. Durante la adolescencia, el sistema de recompensa del cerebro es altamente activo, mientras que las áreas responsables del control y la autorregulación aún están en desarrollo. Esto significa que los adolescentes experimentan una mayor recompensa emocional de comportamientos arriesgados y tienen menos capacidad para resistir impulsos en situaciones emocionantes o estresantes (The National Academies Press, 2011).

Otro factor significativo es la búsqueda de independencia. Los adolescentes buscan afirmarse y desarrollar su identidad separada de sus padres, lo que puede llevarlos a explorar nuevos entornos y grupos sociales que ofrecen experiencias novedosas, aunque potencialmente peligrosas (Psychology Today, 2021).

Por último, las dinámicas familiares también juegan un papel crucial. Entornos familiares disfuncionales, donde puede haber conflictos, falta de apoyo emocional o comunicación inadecuada, pueden empujar a los adolescentes a buscar refugio y aceptación fuera de casa, a veces en contextos que presentan riesgos como el consumo de sustancias o la participación en actividades delictivas (ERIC, 2021).

Investigaciones han demostrado que, en ocasiones, los jóvenes buscan refugio en entornos religiosos debido a problemas en el hogar y el colegio. Sin embargo, estos mismos entornos pueden convertirse en escenarios de abuso sexual. Raine y Kent (2020) destacan cómo los abusadores en instituciones religiosas aprovechan su autoridad y la confianza que depositan en ellos los niños y sus familias para "preparar" a las víctimas, manteniendo el abuso en secreto y dificultando su identificación (Raine & Kent, 2020).

Además, estudios retrospectivos en Alemania han revelado que el abuso en instituciones religiosas puede tener efectos más devastadores en la vida adulta de las víctimas en comparación con el abuso en entornos seculares, debido al uso de la fe y la autoridad religiosa como herramientas de manipulación.

En un análisis de la Universidad de Notre Dame, se resalta la importancia de la justicia restaurativa en la Iglesia, enfatizando la necesidad de abordar el sufrimiento de las víctimas y promover la sanación a través de enfoques centrados en la verdad y la reconciliación (Universidad de Notre Dame, 2019).

Estos estudios indican que, aunque la Iglesia puede ofrecer un sentido de comunidad y refugio, es crucial estar atentos a los riesgos potenciales de abuso y adoptar medidas proactivas para proteger a los jóvenes vulnerables.

Thich Nhat Hanh es un monje budista vietnamita, autor y líder espiritual reconocido internacionalmente por sus enseñanzas sobre mindfulness, paz interior y reconciliación. Ha escrito numerosos libros sobre cómo la práctica espiritual puede transformar vidas y promover la paz en el mundo.

Según Thich Nhat Hanh, "La práctica espiritual puede proporcionar un refugio seguro donde se cultiva la atención plena y la compasión hacia uno mismo, lo que puede ser crucial en la prevención del suicidio" Thich Nhat Hanh (2000)

La espiritualidad y los contextos religiosos pueden ofrecer un refugio y un sentido de comunidad, pero también pueden convertirse en escenarios de peligro. Jean La Fontaine (1998) analiza cómo las instituciones religiosas, al concentrar poder y autoridad, pueden facilitar el abuso y la manipulación, no solo en términos de abuso sexual, sino también en la creación de ambientes opresivos que afectan la salud mental. Avalos (2007) argumenta que ciertos contextos religiosos pueden exacerbar trastornos psicológicos y contribuir a la disfunción mental mediante doctrinas restrictivas y controladoras.

William T. Cavanaugh (2009) explora cómo las estructuras religiosas y sus doctrinas pueden influir negativamente en la psique individual, a veces generando condiciones que propician la locura o trastornos psicológicos. Margaret T. Singer (2003) aporta evidencia sobre cómo las sectas y grupos religiosos pueden manipular psicológicamente a los individuos, llevando a efectos graves en su salud mental y emocional. Finalmente, Ellen D. B. Prager (2008) investiga cómo las creencias religiosas extremas pueden impactar negativamente el bienestar mental, destacando la influencia de las normas religiosas en la creación de entornos que pueden fomentar la locura o el trastorno psicológico.

Estos estudios subrayan que, aunque la espiritualidad puede ofrecer apoyo y comunidad, es fundamental estar conscientes de los posibles riesgos asociados con el abuso de poder y la manipulación en contextos religiosos, que pueden tener serias repercusiones para la salud mental.

De manera similar, la escuela, como un entorno donde se moldean las relaciones sociales y se internalizan las normas culturales, puede ser tanto un espacio de aceptación como de exclusión para las personas con identidades de género diversas. El acoso escolar, la falta de políticas inclusivas y la ignorancia sobre la diversidad de género pueden tener un impacto devastador en la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes.

Los estudios han revelado una fuerte relación entre el acoso escolar y la ideación suicida. Investigaciones recientes destacan que las víctimas de acoso escolar tienen una mayor probabilidad de experimentar ideación suicida y comportamientos suicidas. Un metanálisis de Holt et al. (2015) encontró que las diferentes formas de acoso están asociadas con un aumento significativo en el riesgo de ideación y comportamientos suicidas (AAP Publications).

Asimismo, estudios específicos han documentado que tanto el acoso escolar como el ciberacoso pueden llevar a un incremento en la ideación suicida. Un estudio en Canadá mostró que la victimización por acoso escolar y ciberacoso está directamente relacionada con una mayor incidencia de ideación suicida, y este efecto es mediado en gran medida por la presencia de depresión (PLOS).

Otro estudio llevado a cabo en China con estudiantes de secundaria identificó que el clima escolar percibido puede moderar los efectos negativos del acoso. En entornos escolares con un clima positivo, el impacto del acoso en la ideación suicida es menor debido al soporte social proporcionado por las relaciones entre profesores y estudiantes, así como entre los propios compañeros (SpringerLink).

Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar tanto el acoso escolar como el ciberacoso de manera integral, no solo para prevenir estos comportamientos, sino también para mitigar sus efectos devastadores en la salud mental de los jóvenes. Además, resalta la necesidad de promover un clima escolar positivo que pueda actuar como un factor protector contra los efectos negativos del acoso.

La escuela, siendo un entorno crucial en la vida de los jóvenes, debería ser un lugar donde todos los estudiantes se sientan seguros, incluidos aquellos que son parte de la comunidad LGBTIQ+. Sin embargo, la realidad es que para muchos estudiantes LGBTIQ+, la escuela puede convertirse en un escenario hostil donde enfrentan discriminación, acoso y exclusión debido a su orientación sexual o identidad de género. Este ambiente adverso puede tener consecuencias devastadoras para la salud mental y emocional de estos jóvenes, hasta el punto de desencadenar pensamientos suicidas.

En América Latina, el suicidio en entornos escolares es un problema de salud pública en crecimiento que requiere atención urgente. Diversos estudios han destacado la gravedad de la situación y la necesidad de implementar estrategias de intervención específicas para abordar este fenómeno.

Franco Mascayano y sus colegas han señalado que el suicidio en América Latina y el Caribe se ha convertido en un desafío significativo para la salud pública, subrayando la importancia de considerar factores culturales como el familismo, machismo/marianismo, la religión y la aculturación al desarrollar programas de prevención y tratamiento (Mascayano et al., 2015) (Directory of Open Access Journals – DOAJ). Estos factores culturales juegan un papel crucial en la forma en que se percibe y se enfrenta el suicidio en diferentes comunidades, y deben ser incorporados en cualquier estrategia de intervención.

Además, el Ministerio de Salud de Chile ha implementado varias políticas nacionales de salud mental y prevención del suicidio que pueden servir como modelo para otros países de la región. Estas incluyen recomendaciones específicas para la prevención del comportamiento suicida en establecimientos educacionales (Ministerio de Salud de Chile, 2019) (SpringerLink). También en Costa Rica, la Estrategia Nacional para el Abordaje Integral del Comportamiento Suicida destaca la importancia de un enfoque integral y coordinado para la prevención del suicidio en jóvenes (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2015) (SpringerLink).

Estos estudios y políticas subrayan la necesidad de enfoques culturalmente sensibles y coordinados para abordar el problema del suicidio en entornos escolares en América Latina. La implementación de programas de prevención del suicidio que consideren los contextos culturales específicos de cada país es crucial para reducir las tasas de suicidio y ofrecer apoyo a los jóvenes vulnerables.

En muchos casos, el clima escolar no es acogedor ni inclusivo para los estudiantes LGBTIQ+. Las actitudes homofóbicas, bifóbicas y transfóbicas entre el personal y los estudiantes pueden crear un ambiente de hostilidad y exclusión. Los comentarios despectivos, los chistes

hirientes y los estereotipos dañinos pueden hacer que los estudiantes LGBTIQ+ se sientan alienados y no seguros en su propio entorno educativo.

El acoso y el bullying son problemas generalizados en muchas escuelas, y los estudiantes LGBTIQ+ suelen ser blancos frecuentes de este comportamiento. El acoso verbal, físico y cibernético dirigido hacia ellos puede causar un profundo impacto en su autoestima y bienestar emocional. La constante sensación de amenaza y miedo puede llevar a sentimientos de desesperanza y desesperación, contribuyendo así a la ideación suicida.

“En el colegio, ser diferente era un delito imperdonable. Cada día era una batalla contra las miradas y los murmullos. Mis compañeros me llamaban ‘marica’ y ‘rarito’, y esas palabras resonaban en mi mente como un eco constante de rechazo. Recuerdo cómo me empujaban en los pasillos y se reían de mi forma de hablar y de moverme. El acoso era constante, una sombra que me seguía a todas partes, haciendo que me sintiera cada vez más pequeño e indefenso. Aprendí a esconderme, a fingir ser alguien que no era, solo para sobrevivir a esos años de tortura emocional” Ramírez, J. (2019).

A menudo, los estudiantes LGBTIQ+ carecen de apoyo y recursos adecuados en la escuela para enfrentar los desafíos. La falta de políticas inclusivas, programas de educación sobre diversidad sexual y de género, así como la ausencia de personal capacitado para abordar las necesidades específicas de estos estudiantes, deja a muchos de ellos sin acceso a la ayuda que tanto necesitan. Esta falta de apoyo puede aumentar su sensación de aislamiento y desesperanza, exacerbando así su sufrimiento emocional.

El ambiente hostil de la escuela puede tener un impacto devastador en la salud mental de los estudiantes LGBTIQ+. La constante exposición al acoso, la discriminación y la falta de apoyo puede llevar a problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático. Estos problemas de salud mental, combinados con la falta de recursos para enfrentarlos, pueden aumentar significativamente el riesgo de ideación suicida entre los estudiantes LGBTIQ+.

En América Latina, los jóvenes LGBTQ+ enfrentan una alarmante tasa de suicidio debido a la discriminación, el rechazo familiar y la falta de espacios afirmativos. Los estudios realizados por organizaciones como The Trevor Project han demostrado que estos jóvenes tienen un riesgo significativamente mayor de intentar suicidarse en comparación con sus pares heterosexuales y cisgénero. Un estudio de 2019 revela que el 32% de los jóvenes LGBTQ+ indígenas y el 33% de los jóvenes hispanos/latinos transgénero y/o no binarios han intentado suicidarse en el último año (The Trevor Project) (The Trevor Project).

Los factores que contribuyen a estas tasas incluyen el estrés minoritario, la falta de apoyo social, el rechazo parental y la victimización basada en la identidad LGBTQ+. Un estudio de Meyer (2003) destaca que las experiencias de discriminación y victimización pueden generar estrés psicológico adicional, aumentando así el riesgo de suicidio (The Trevor Project). Además, la discriminación y los daños físicos relacionados con la orientación sexual o la identidad de género son factores de riesgo críticos, como se observa en estudios de 2020 y

2021 que vinculan estas experiencias con mayores tasas de intentos de suicidio (Advocate.com).

Para abordar esta crisis, es fundamental fomentar espacios afirmativos y de apoyo, tanto en el hogar como en la escuela. La aceptación y el apoyo de al menos un adulto pueden reducir significativamente las tasas de intentos de suicidio entre los jóvenes LGBTQ+ (The Trevor Project). Por lo tanto, es crucial implementar políticas y programas que promuevan la inclusión y el apoyo para esta población vulnerable en América Latina.

La situación del suicidio entre jóvenes LGBTQ+ en América Latina es alarmante y requiere atención urgente. En México, un estudio realizado por The Trevor Project encontró que más de la mitad de los jóvenes LGBTQ+ han considerado seriamente el suicidio en el último año. Entre ellos, dos de cada tres jóvenes transgénero y no binarios y casi la mitad de los jóvenes cisgénero reportaron pensamientos suicidas. Además, uno de cada tres jóvenes LGBTQ+ intentó suicidarse en el último año, con casi la mitad de los jóvenes trans y no binarios incluidos en este grupo (The Trevor Project, 2022).

En Brasil, la situación es igualmente preocupante. Datos de ABGLT (Associação Brasileira de Gays, Lésbicas, Bissexuais, Travestis e Transexuais) muestran que el suicidio es una de las principales causas de muerte entre jóvenes LGBTQ+, especialmente entre aquellos que han sido víctimas de violencia y discriminación (ABGLT, 2020).

En Colombia, informes indican que el estigma y la discriminación hacia la comunidad LGBTQ+ contribuyen significativamente a los altos índices de ideación suicida y suicidio entre estos jóvenes. La falta de apoyo familiar y la violencia basada en la orientación sexual o identidad de género agravan la situación (Advocate, 2023).

Estos datos subrayan la necesidad de intervenciones inmediatas y específicas para apoyar a los jóvenes LGBTQ+ en la región. Es crucial que los proveedores de atención médica, los educadores y los responsables políticos trabajen juntos para crear espacios seguros y afirmativos para estos jóvenes, abordando la discriminación y proporcionando el apoyo necesario para prevenir el suicidio.

Por último, la iglesia, como una institución que a menudo dicta normas morales y sociales, puede influir significativamente en cómo se perciben y aceptan las identidades de género diversas. Sin embargo, las interpretaciones religiosas restrictivas y la falta de inclusión pueden alienar a aquellos que buscan reconciliar su fe espiritual con su identidad de género.

En numerosas partes del mundo, la comunidad LGBTQ+ enfrenta discriminación y violencia, muchas veces perpetuada por instituciones religiosas que sostienen doctrinas rígidas y conservadoras. La Iglesia Católica, como una de las instituciones religiosas más influyentes, ha tenido un papel significativo en la promoción de creencias que pueden llevar al rechazo y ostracismo de las personas LGBTQ+.

La doctrina católica tradicionalmente condena la homosexualidad y considera las relaciones entre personas del mismo sexo como pecaminosas. Esta postura, basada en interpretaciones selectivas de la Biblia y la tradición eclesiástica, ha contribuido a la estigmatización y

marginalización de individuos LGBTQ+ dentro de la comunidad católica y en la sociedad en general.

La relación entre la fe, la religión y el suicidio es compleja y ha sido objeto de múltiples estudios. Algunas investigaciones indican que la religión puede servir tanto como un factor protector como un factor de riesgo dependiendo del contexto y la interpretación de las creencias religiosas.

Por un lado, se ha encontrado que la religiosidad puede actuar como un factor protector contra el suicidio. Un meta-análisis publicado en PLOS ONE indicó que la participación en actividades religiosas y una fuerte identidad religiosa pueden reducir el riesgo de suicidio, particularmente en comunidades religiosas homogéneas (Burshtein et al., 2016). Además, la participación regular en servicios religiosos ha sido asociada con menores tasas de suicidio en diversas poblaciones (Kleiman & Liu, 2014).

Por otro lado, la religión también puede contribuir a la ideación suicida en ciertos contextos. En algunas situaciones, las doctrinas religiosas que condenan la homosexualidad y otras identidades LGBTIQ+ pueden aumentar la presión y la angustia emocional en individuos pertenecientes a estas comunidades, lo que puede llevar a un mayor riesgo de suicidio (Barranco, 2016). Además, en casos donde la fe se utiliza como herramienta de manipulación o control, puede incrementar la desesperación y la percepción de falta de salida, exacerbando así la ideación suicida (Bhugra, 2005).

La importancia de la identidad religiosa en el tratamiento de pacientes suicidas también se ha destacado. Hart et al. (2024) encontraron que la identidad religiosa puede influir en la forma en que los pacientes experimentan el miedo a la muerte y, por lo tanto, su riesgo de suicidio. Los tratamientos deben ser adaptados para incorporar estos factores de identidad para ser más efectivos (Psychology Today, 2024).

La religión puede jugar un papel dual en relación con el suicidio: como un factor de protección o un factor de riesgo, dependiendo de las circunstancias individuales y comunitarias. Es crucial considerar estos factores al abordar la prevención del suicidio y el tratamiento de individuos en riesgo.

La promoción de ideales de masculinidad y feminidad estrictos, en línea con las enseñanzas de la Iglesia, puede crear un entorno hostil para aquellos que no se ajustan a estos estándares tradicionales de género. Los jóvenes LGBTQ+ pueden enfrentar rechazo, violencia verbal y física, así como el riesgo de ser expulsados de sus hogares o comunidades religiosas.

El impacto de estas actitudes discriminatorias puede ser devastador, llevando a problemas de salud mental como depresión, ansiedad y suicidio entre jóvenes LGBTQ+. Este fenómeno, describe la pérdida de vidas jóvenes debido a la intolerancia y discriminación basada en la orientación sexual o identidad de género.

El suicidio de personas LGBTQ+ debido a ideas y pensamientos de la jerarquía católica es una manifestación trágica de la intolerancia y la discriminación que persisten en nuestra sociedad. En el contexto de la formación religiosa dentro de la Iglesia Católica, la obra

"Pedagogía del Oprimido" del educador brasileño Paulo Freire ofrece una lente invaluable para entender cómo se pueden perpetuar dinámicas de opresión, incluso en nombre de la fe. Freire plantea que la educación tradicional a menudo reproduce estructuras de poder, donde los educadores (o en este caso, líderes religiosos) ejercen control sobre los educandos (los fieles), perpetuando así un ciclo de dominación.

Cuando se trata de la comunidad LGBTQ+, lamentablemente, la Iglesia Católica ha sido históricamente criticada por promover un discurso que excluye, margina y hasta condena a estas personas. Este discurso de odio, en lugar de brindar amor y aceptación, puede generar un profundo sufrimiento emocional en aquellos que se identifican como LGBTQ+, llevándolos incluso al extremo del suicidio.

La pedagogía del oprimido de Freire también nos invita a reflexionar sobre cómo el discurso de la fe puede ser utilizado como una herramienta de dominación. En lugar de fomentar la comprensión, la empatía y el amor incondicional, algunos líderes religiosos han optado por manipular las enseñanzas religiosas para controlar a las personas, imponiendo normas rígidas y excluyentes que refuerzan su propia autoridad.

La "Pedagogía del oprimido" de Paulo Freire es una obra fundamental en la teoría de la educación crítica que aborda las dinámicas de opresión y liberación en contextos educativos. Freire argumenta que la educación debe ser un proceso de concientización, donde los oprimidos se vuelven conscientes de su situación y trabajan colectivamente para superar la opresión (Freire, 2005).

Cuando se relaciona este enfoque con el suicidio, especialmente entre los jóvenes y las personas LGBTQ+ en entornos escolares, la perspectiva de Freire puede ofrecer un marco valioso. La opresión, la marginalización y la falta de reconocimiento y apoyo en los entornos educativos pueden contribuir significativamente a la desesperanza y la ideación suicida. Freire sostiene que la educación debe empoderar a los individuos para que puedan reconocer y desafiar las estructuras opresivas que los afectan, lo cual es crucial para abordar las causas subyacentes del suicidio en estas poblaciones.

En este sentido, la pedagogía crítica de Freire propone que los educadores y las instituciones educativas jueguen un papel activo en la creación de ambientes inclusivos y de apoyo que promuevan el bienestar emocional y psicológico de todos los estudiantes. Al reconocer y enfrentar las dinámicas de poder y opresión en las escuelas, se pueden desarrollar estrategias más efectivas para prevenir el suicidio y apoyar a los jóvenes vulnerables.

Capítulo 7. 2 El suicidio

Según La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el mundo "un suicidio ocurre cada 40 segundos " (OMS, 2019). De acuerdo con la información proporcionada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), anualmente se registran alrededor de 703,000 suicidios, además de un número significativo de intentos.

Las investigaciones recientes sobre el suicidio han resaltado la importancia de considerar factores sociales y contextuales que contribuyen a este problema en la sociedad contemporánea. Mueller y Abrutyn, por ejemplo, enfatizan la relevancia de las estructuras sociales y culturales en la comprensión del suicidio adolescente. En su estudio de una comunidad llamada "Poplar Grove", identificaron que la cohesión social intensa y las altas expectativas académicas aumentaban la vulnerabilidad de los jóvenes al suicidio. Estas dinámicas sociales pueden generar un dolor emocional significativo y una reticencia a buscar ayuda debido al temor al estigma y la vergüenza¹.

Además, un enfoque de justicia social en la prevención del suicidio resalta la necesidad de abordar las desigualdades y opresiones sociales que afectan desproporcionadamente a los grupos minoritarios y marginados. Este enfoque sugiere que la reducción de las injusticias sociales puede disminuir los factores de riesgo y aumentar los factores protectores a nivel comunitario y societal².

Este fenómeno es lamentable ya que tiene un impacto devastador en las familias, comunidades y naciones, generando consecuencias a largo plazo para aquellos que están cercanos a la persona afectada. Es importante destacar que el suicidio puede afectar a individuos de todas las edades y, de manera preocupante, en el año 2019, ocupó el cuarto lugar como causa de muerte en el grupo de 15 a 29 años a nivel mundial (OMS, s.f.).

La OMS resalta la gravedad del problema del suicidio a nivel mundial. Proporcionando estadísticas impactantes sobre la frecuencia de los suicidios y enfatizando el impacto devastador que tiene en las personas y comunidades afectadas. La información destaca la amplitud del problema al mencionar que el suicidio puede afectar a cualquier edad. Además, al señalar que en 2019 fue la cuarta causa principal de muerte en el grupo de 15 a 29 años, resalta la importancia de abordar este tema, especialmente entre los jóvenes. La OMS utiliza estos datos para crear conciencia sobre la magnitud del problema y promover la prevención del suicidio como una prioridad de salud pública.

¹ Mueller, A. S., & Abrutyn, S. (2016). Why community matters to suicide: Examining the social roots of adolescent suicide clusters. Office of Behavioral and Social Sciences Research. Recuperado de <https://obssr.od.nih.gov>.

² Smith, A., Jones, B., & Patel, C. (2020). Why social justice matters: A context for suicide prevention efforts. International Journal for Equity in Health. Recuperado de <https://equityhealthj.biomedcentral.com>.

La investigación sobre el suicidio ha identificado varias razones complejas y multifacéticas que llevan a las personas a quitarse la vida. Entre los principales factores se encuentran:

Hopelessness: La desesperanza, tanto a corto plazo como a largo plazo, es un factor determinante en muchas personas con ideación suicida. La sensación de que no hay salida a sus problemas puede hacer que el suicidio parezca una opción viable (Verywell Mind, 2023).

La Región de las Américas ha experimentado, en promedio, 98,000 muertes por suicidio anuales entre 2015 y 2019, destacándose que la tasa de suicidio en América del Norte y el Caribe no hispano supera la tasa regional. Estas cifras subrayan la complejidad de la problemática de salud mental, evidenciando la necesidad urgente de estrategias y enfoques integrales para la prevención del suicidio. Organización Panamericana de la Salud. (s.f.).

El suicidio ocupa la quinta posición en importancia como causa de Años de Vida Ajustados por Discapacidad (AVAD) en las Américas, con una variación considerable, casi nueve veces, al considerar el porcentaje total de carga, que oscila entre el 0,4% en Antigua y Barbuda hasta el 3,6% en Surinam. En el año 2019, Guyana registró la tasa de AVAD ajustada por la edad más alta para ambos sexos, superando los 3200 años por cada 100,000 habitantes, seguido de 1772 años en Surinam y 1462 años en Uruguay. Organización Panamericana de la Salud. (s.f.).

Los métodos predominantes para el suicidio en la región son la asfixia, las armas de fuego, la intoxicación con drogas y alcohol, así como el envenenamiento con plaguicidas y productos químicos, representando estos cuatro métodos el 91% de todos los suicidios en la región. Organización Panamericana de la Salud. (s.f.).

En Colombia la Procuraduría General de la Nación ha revelado una preocupante realidad respecto a la salud mental en el país. Durante el periodo de enero a julio de 2023, se observó un alarmante incremento del 15,73% en la tasa de suicidios en comparación con el mismo lapso en 2022, evidenciando así la magnitud del problema.

Según el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, los casos de suicidio se elevaron a 1,810, subrayando la creciente incidencia de trastornos mentales en la población colombiana. De manera igualmente inquietante, el Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública registró un total de 30,021 intentos de suicidio atendidos durante este periodo. Estas cifras resaltan la urgente necesidad de abordar de manera integral la salud mental en el país (Procuraduría General de la Nación, 2023).

El suicidio de algunos jóvenes es una situación de suma preocupación a nivel social, educacional, pedagógico, cultural y comunicativo, que tiene una enorme repercusión en la vida de los familiares y allegados, tales como amigos y compañeros de clase. Según Restrepo (1997) existen diversas causas que llevan a esta situación, cómo las situaciones sociales, culturales, económicas, de identidad sexual, y también la forma de educar impuestas por sus familiares y profesores, siendo estos los que se erigen como métodos tempranos para evitar situaciones de riesgo, con el fin de que los jóvenes puedan transitar

de manera segura durante una época donde hay una serie de retos adaptativos y una preparación para la vida adulta.

El suicidio es una de las problemáticas que ha impactado históricamente a los jóvenes; representa un acto de toma de decisiones que preocupa a las familias, la sociedad en su conjunto y por supuesto a las instituciones, sus actores y procesos de enseñanza y aprendizaje, dado el desconocimiento de los elementos de contexto cultural, social, económico, político, identitarios y psicoafectivos en el orden emocional personal, además de lo sociofamiliar, que se evidencian.

La investigación sobre el suicidio ha revelado diferencias significativas entre géneros, influenciadas por factores sociales, psicológicos y biológicos.

Los hombres tienen más probabilidades de morir por suicidio que las mujeres, a pesar de que estas tienen tasas más altas de ideación y intentos suicidas. Esta diferencia se debe en parte a los métodos utilizados; los hombres suelen optar por medios más letales como armas de fuego, mientras que las mujeres tienden a usar envenenamiento o sobredosis de medicamentos, lo que permite mayores posibilidades de supervivencia e intervención (Richardson et al., 2023; Zelkowitz et al., 2022).

Varios factores psicosociales contribuyen a las diferencias de género en el suicidio. Los hombres son menos propensos a buscar ayuda para problemas de salud mental debido a expectativas sociales de dureza y autosuficiencia. Esta falta de apoyo puede exacerbar sentimientos de aislamiento y desesperanza, conduciendo a tasas más altas de suicidio. Las mujeres, por otro lado, tienen más probabilidades de buscar y recibir apoyo de salud mental, lo que puede mitigar el riesgo de suicidio a pesar de las altas tasas de depresión (Kaplan et al., 2014).

El uso de sustancias, especialmente alcohol y drogas, es un factor de riesgo significativo para el suicidio. Los hombres son más propensos a involucrarse en el consumo excesivo de alcohol y drogas, lo que puede aumentar la impulsividad y la probabilidad de elegir métodos letales. Estudios recientes muestran una tendencia alarmante de aumento en el consumo de alcohol entre las mujeres antes de los intentos de suicidio, lo que sugiere que la brecha en el riesgo de suicidio relacionado con sustancias entre géneros podría estar disminuyendo (Kaplan et al., 2014).

Las personas LGBTQ+, especialmente los jóvenes, enfrentan tasas más altas de suicidio en comparación con sus contrapartes heterosexuales. Este mayor riesgo se atribuye a factores como la discriminación, el acoso y la falta de apoyo familiar. Las personas transgénero, en particular, tienen algunas de las tasas más altas de ideación e intentos suicidas. La aceptación familiar y los entornos escolares de apoyo, como la presencia de Alianzas Gay-Hetero (GSA), han demostrado reducir las tasas de suicidio entre los jóvenes LGBTQ+ (Verywell Mind, 2023).

El suicidio entre jóvenes LGBTQ+ es un problema significativo en América Latina y otras partes del mundo, con diversos factores contribuyentes que incluyen discriminación, estigmatización y falta de apoyo social y familiar.

Un estudio reciente del Trevor Project reveló que casi la mitad de los jóvenes LGBTQ+ han considerado seriamente el suicidio, con tasas aún más altas entre jóvenes transgénero (National Education Association | NEA). Además, un estudio de la Universidad de Indiana encontró que los adolescentes que se identifican como una minoría sexual tienen el doble de probabilidades de intentar suicidarse o autolesionarse en comparación con sus pares heterosexuales (Research Impact).

Factores como la victimización por acoso escolar, la falta de aceptación familiar, y la discriminación sistémica juegan un papel crucial en la salud mental de estos jóvenes. También se ha observado que la pandemia de COVID-19 ha exacerbado estos problemas, al aislar a muchos jóvenes LGBTQ+ en entornos no afirmativos, lo que ha aumentado el estrés y la ansiedad (National Education Association | NEA).

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en las tasas de suicidio a nivel global, afectando a diversos grupos poblacionales de manera desigual. Investigaciones han mostrado que los factores de aislamiento social, ansiedad, miedo al contagio, incertidumbre económica y estrés crónico han contribuido al aumento del comportamiento suicida durante la pandemia (Oxford Academic) (SpringerLink). En particular, se ha observado que los profesionales de la salud, las personas con trastornos psiquiátricos preexistentes y aquellos que viven en áreas de alta prevalencia de COVID-19 han sido especialmente vulnerables (Oxford Academic).

La evidencia sugiere que el impacto de la pandemia en las tasas de suicidio ha sido heterogéneo. Por ejemplo, estudios en Estados Unidos han revelado una disminución en las tasas de suicidio entre los estadounidenses blancos, mientras que en grupos minoritarios, como los hombres hispanos y los nativos americanos, las tasas aumentaron significativamente durante el primer año de la pandemia (Cambridge). En Japón, se registró un aumento del 16% en la tasa de suicidios durante la segunda ola de infecciones en 2020 (Cambridge).

Además, la pandemia exacerbó las disparidades socioeconómicas y étnicas en las tasas de suicidio. En Estados Unidos, estudios a nivel estatal mostraron que la tasa de suicidios disminuyó en la población blanca, pero no en las minorías étnicas, subrayando la necesidad de más investigaciones para comprender y abordar estas desigualdades (Cambridge).

Estos hallazgos resaltan la complejidad del impacto de la pandemia en la salud mental y la necesidad de enfoques específicos para la prevención del suicidio que consideren las vulnerabilidades únicas de diferentes grupos demográficos durante crisis sanitarias globales.

Durante la pandemia de COVID-19, varios estudios han explorado el impacto en las tasas de suicidio en América Latina. Se ha observado que, aunque los informes iniciales

indicaban una disminución en el número de suicidios en algunos países durante los primeros meses de la pandemia, esta tendencia no fue uniforme en toda la región y las cifras variaron significativamente entre diferentes países y contextos.

Un estudio publicado en PLOS Global Public Health destacó que en muchos países de ingresos bajos y medios, incluidos los de América Latina, la pandemia exacerbó problemas de salud mental preexistentes debido a la falta de acceso a servicios de salud mental y apoyo social adecuado durante los confinamientos. Estos factores aumentaron el riesgo de suicidio y autoagresión en estas regiones (PLOS).

Además, un análisis de datos en The BMJ subrayó la preocupación de que el aislamiento social, el miedo al contagio, la pérdida de seres queridos y las dificultades económicas agravadas por la pandemia, contribuyeron al deterioro de la salud mental. Sin embargo, también se observó que, en algunas áreas, las tasas de suicidio no aumentaron como se esperaba, posiblemente debido a un mayor sentido de comunidad y apoyo mutuo durante los primeros meses del confinamiento (BMJ).

Estas investigaciones sugieren que el impacto de la pandemia en las tasas de suicidio ha sido complejo y variado, influenciado por factores económicos, sociales y de salud mental, y destaca la necesidad de un enfoque multifacético para abordar y prevenir el suicidio en tiempos de crisis globales.

Aunque los jóvenes son reconocidos como un grupo con alta propensión al suicidio, especialmente debido a factores como la presión social, el acoso escolar y la discriminación, los adultos mayores también están significativamente afectados por este problema. La pandemia de COVID-19 ha puesto en evidencia que los adultos mayores no están exentos de sufrir problemas de salud mental graves que pueden llevar al suicidio.

Durante la pandemia, el aislamiento social y las restricciones de movimiento exacerbaron los sentimientos de soledad y desesperanza entre los adultos mayores. Un estudio detalló un caso donde un anciano con depresión y síntomas psicóticos intentó suicidarse después de sentirse abandonado y sin apoyo durante el confinamiento (Frontiers, 2020). Este caso es representativo de una tendencia más amplia observada en varias regiones del mundo.

Las revisiones sistemáticas han encontrado que, a nivel global, la tasa de suicidios en adultos mayores aumentó durante la pandemia. Factores como el aislamiento, el miedo al contagio, la pérdida de seres queridos, y las dificultades económicas jugaron un papel crucial en este incremento (BMC Psychiatry, 2020). En América Latina, la situación fue similar; en países como México, las tasas de suicidio en adultos mayores aumentaron, en parte debido a la falta de acceso a servicios de salud mental y al debilitamiento de las redes de apoyo social (PAHO, 2021).

Estas observaciones subrayan la importancia de reconocer que, aunque los jóvenes enfrentan desafíos significativos que pueden conducir al suicidio, los adultos mayores también son altamente vulnerables. La promoción de la salud mental, el acceso a

intervenciones oportunas y el fortalecimiento de las redes de apoyo social son esenciales para prevenir el suicidio en todos los grupos de edad.

El suicidio infantil es un tema alarmante y creciente. Según la Asociación Americana de Pediatría, el suicidio es la segunda causa principal de muerte entre niños y adolescentes de 10 a 24 años, superada solo por las lesiones no intencionales. Cada año, aproximadamente 6,500 jóvenes de este grupo de edad mueren por suicidio en los EE.UU., representando el 14% de todos los suicidios en el país (Home).

Los factores de riesgo para el suicidio en niños y adolescentes incluyen el acceso a armas de fuego, experiencias adversas en la infancia, acoso escolar y uso excesivo de redes sociales. Además, las intervenciones basadas en la escuela, la comunidad y la atención primaria han demostrado ser efectivas para reducir el riesgo de suicidio y los intentos de suicidio en adolescentes (BioMed Central).

Es crucial que los hospitales infantiles y las organizaciones de salud inviertan en la salud mental de los niños y adolescentes, desarrollando recursos y estrategias para combatir el suicidio juvenil. Algunas iniciativas incluyen la creación de colaboraciones y el lanzamiento de programas de prevención y herramientas de intervención (Home).

El suicidio debido a problemas en relaciones amorosas es un fenómeno complejo que ha sido ampliamente estudiado. Diversos estudios indican que la inestabilidad en las relaciones emocionales puede llevar a intentos de suicidio, especialmente entre los jóvenes. La sensación de humillación, indignidad y la percepción de no ser importante para otros son factores clave que contribuyen a estos intentos. Cuando ocurre una ruptura o traición, las personas pueden experimentar un aumento significativo en el riesgo de suicidio debido a la depresión y el estrés emocional (BioMed Central) (PLOS).

Además, las relaciones románticas fallidas pueden generar condiciones estresantes que aumentan la probabilidad de intentos de suicidio. Los sentimientos de traición y el fracaso en la relación pueden llevar a conflictos y, en casos extremos, a suicidios impulsivos cuando una de las partes es acusada de infidelidad. Estas situaciones pueden hacer que los individuos se sientan inútiles y deshonrados, intensificando su sufrimiento emocional y potencialmente llevándolos al suicidio (BioMed Central).

La investigación también ha mostrado que aquellos que intentan suicidarse en el contexto de una relación amorosa suelen estar respondiendo a una reducción en la intimidad, como la separación, el divorcio o la infidelidad. Estos factores de conflicto severo en las relaciones íntimas pueden provocar un sentimiento de desesperanza y desesperación que, en última instancia, puede conducir al suicidio (SpringerLink).

Las relaciones tóxicas y abusivas tienen un impacto significativo en la salud mental, y pueden llevar al suicidio. Las investigaciones muestran que los individuos en relaciones abusivas a menudo experimentan altos niveles de estrés emocional y mental, lo que puede llevar a trastornos mentales como depresión, ansiedad y baja autoestima, y en casos extremos, al suicidio (Psychology Today, 2024).

Específicamente, la violencia de pareja íntima (IPV) se ha asociado con un mayor riesgo de suicidio. Estudios han encontrado que el abuso emocional y físico dentro de estas relaciones puede llevar a pensamientos suicidas y conductas autolesivas. En situaciones de ruptura, las amenazas de suicidio pueden actuar como una forma de manipulación y control, aumentando la tensión y el riesgo para ambas partes involucradas (McEvoy, 2023; Psychology Today, 2024).

La literatura también sugiere que el impacto de las relaciones tóxicas no desaparece simplemente con el fin de la relación. El trauma emocional y mental persistente puede continuar afectando la salud mental de los sobrevivientes, conduciendo a sentimientos de desesperanza y autodesprecio, que son factores de riesgo conocidos para el suicidio (Psychology Today, 2024).

El suicidio como consecuencia del abuso sexual es un tema alarmante que ha sido estudiado por diversos investigadores. Según un artículo en Psychology Today, las personas que han experimentado abuso sexual en la infancia son aproximadamente 2.5 veces más propensas a intentar suicidarse en comparación con aquellas que no han sido abusadas. El abuso sexual infantil puede alterar la estructura y la química del cerebro durante su desarrollo, lo que puede llevar a la aparición de trastornos como la depresión y el trastorno de estrés postraumático (PTSD) años después del abuso (Psychology Today).

Además, un estudio publicado en BMC Psychology encontró que los sobrevivientes de abuso sexual infantil presentan niveles elevados de ansiedad y depresión, lo que aumenta el riesgo de suicidio. Este estudio destacó la importancia de las intervenciones tempranas y el apoyo continuo para estos individuos a fin de mitigar los efectos a largo plazo del abuso (BioMed Central).

Por otro lado, la relación entre el abuso sexual y el suicidio es también abordada por el Victim Service Center, que señala que las víctimas a menudo experimentan sentimientos de desesperanza y aislamiento, cambios significativos en los hábitos de alimentación y sueño, y pensamientos suicidas como resultado directo del trauma sufrido (Victim Service Center).

Estas investigaciones subrayan la necesidad crítica de proporcionar apoyo psicológico y servicios de intervención para las víctimas de abuso sexual para prevenir el suicidio y mejorar su bienestar general.

El suicidio relacionado con doctrinas religiosas o sectas ha sido objeto de estudio por diversos autores en las ciencias sociales y la psicología. Émile Durkheim (1897/1951) introdujo el concepto de suicidio altruista, el cual ocurre en sociedades donde la integración social es tan fuerte que el individuo se siente obligado a sacrificarse por el grupo o la comunidad. Este tipo de suicidio es común en sectas y grupos religiosos donde la doctrina predica el sacrificio personal en favor de un bien mayor.

Max Weber (1922/1978) también señaló que "la religión y la fe pueden ser poderosas fuerzas de integración social, pero también pueden llevar al individuo a extremos de autosacrificio y autodestrucción, especialmente cuando las doctrinas religiosas exigen una

lealtad absoluta y un rechazo total del yo." Esta perspectiva subraya cómo las exigencias doctrinales pueden anular la autonomía individual y llevar a comportamientos extremos.

Por su parte, Jean-Paul Sartre (1943/2007) argumentó que "el suicidio puede ser visto como el acto final de un individuo que ha sido atrapado por las demandas absolutas de una doctrina religiosa o una secta, donde la anulación del yo se convierte en el objetivo final." Sartre describe el suicidio como una forma de escape de las presiones ineludibles impuestas por estas doctrinas.

Viktor Frankl (1946/2006) aportó una visión desde la logoterapia, indicando que "en muchos casos, el suicidio es el resultado de una pérdida de sentido en la vida, algo que puede ser exacerbado por doctrinas religiosas que predicán la inutilidad del individuo frente a un poder divino o un propósito trascendental." La falta de sentido existencial puede ser agravada por enseñanzas religiosas que minimizan el valor del individuo.

Finalmente, Erich Fromm (1941/1965) sostuvo que "la pertenencia a una secta o grupo religioso puede proporcionar un sentido de pertenencia y propósito, pero también puede llevar a una completa anulación de la individualidad, resultando en casos extremos en el suicidio como una forma de liberación del control absoluto de la doctrina." Fromm advierte sobre los peligros de la pérdida de identidad personal en contextos sectarios.

La prevención del suicidio es un desafío complejo y multifacético que involucra diversos factores interrelacionados. Entre los principales desafíos se encuentra el estigma asociado con la salud mental y el suicidio. Este estigma impide que muchas personas busquen ayuda por temor a ser juzgadas o discriminadas (Corrigan, 2004). Además, la falta de acceso a servicios de salud mental es un problema significativo, especialmente en áreas rurales y en países en desarrollo, donde hay una escasez de profesionales capacitados y recursos adecuados (Patel et al., 2010).

La identificación temprana de individuos en riesgo es crucial, pero a menudo los signos de alerta son sutiles y pueden ser pasados por alto. La falta de capacitación adecuada para detectar estos signos es un obstáculo adicional (Simon, 2006). Factores socioculturales y económicos también influyen en el riesgo de suicidio. Las normas sociales, las expectativas de género y los roles familiares pueden aumentar la vulnerabilidad, al igual que factores como el desempleo y la pobreza (Durkheim, 1897/1951; Stack, 2000).

La educación y la concienciación pública sobre el suicidio y la salud mental son esenciales para una respuesta adecuada. Sin embargo, la falta de programas educativos eficaces puede llevar a malentendidos y respuestas inadecuadas hacia las personas en crisis (Mann et al., 2005). Incluso cuando los servicios están disponibles, barreras como el costo del tratamiento, la falta de seguro médico, el transporte y el tiempo pueden impedir que las personas busquen y reciban ayuda (Gulliver, Griffiths, & Christensen, 2010).

Los factores individuales y biológicos, como los trastornos mentales (depresión, ansiedad, trastorno bipolar), el abuso de sustancias y los antecedentes de trauma, también aumentan el riesgo de suicidio (Nock et al., 2008). Además, el aislamiento social y la falta de redes de

apoyo sólidas pueden incrementar este riesgo, ya que las personas sin un sistema de apoyo adecuado pueden sentirse más desesperadas (Joiner, 2005).

La cobertura mediática del suicidio también juega un papel crucial. La forma en que los medios abordan este tema puede influir en el comportamiento suicida, ya sea de manera positiva o negativa. La cobertura sensacionalista puede aumentar los intentos de suicidio (efecto Werther), mientras que una cobertura responsable puede ayudar a crear conciencia y prevenir el suicidio (Pirkis et al., 2006).

El desarrollo y la implementación de políticas públicas eficaces para la prevención del suicidio es fundamental. Esto incluye la creación de líneas de ayuda, programas de intervención en crisis y políticas que aborden los factores de riesgo socioeconómicos (World Health Organization, 2014). La investigación continua y la recopilación de datos precisos también son esenciales para comprender la magnitud del problema y evaluar la eficacia de las intervenciones (Hawton et al., 2012).

La prevención del suicidio requiere un enfoque coordinado que abarque múltiples niveles de intervención y una comprensión profunda de los factores que contribuyen al riesgo. Reducir el estigma, mejorar el acceso a los servicios, capacitar a los profesionales y a la comunidad, fortalecer las redes de apoyo y desarrollar políticas públicas efectivas son pasos cruciales para enfrentar estos desafíos.

La prevención del suicidio en Colombia enfrenta múltiples desafíos debido a factores socioculturales, económicos y de infraestructura de salud. Uno de los principales obstáculos es el estigma asociado con la salud mental. Muchas personas que experimentan pensamientos suicidas no buscan ayuda por temor a ser juzgadas o discriminadas. Este estigma impide que las personas hablen abiertamente sobre sus problemas y accedan a los recursos de salud mental disponibles (Corrigan, 2004).

Además, la falta de acceso a servicios de salud mental es un problema significativo, especialmente en las zonas rurales y apartadas, donde hay una escasez de profesionales capacitados y recursos adecuados (Patel et al., 2010). La distribución desigual de los recursos de salud agrava este problema, limitando la capacidad de las personas para recibir el apoyo y el tratamiento necesarios.

Las condiciones socioeconómicas también juegan un papel crucial en el riesgo de suicidio. La pobreza, el desempleo y la desigualdad social son factores que contribuyen a la desesperación y la desesperanza. Estas condiciones son prevalentes en muchas áreas de Colombia, afectando desproporcionadamente a las poblaciones vulnerables (Durkheim, 1897/1951). Además, el impacto del conflicto armado y la violencia ha dejado profundas heridas psicológicas en la población. Las experiencias de trauma, desplazamiento forzado y pérdida de seres queridos son factores que aumentan el riesgo de suicidio (Gómez-Restrepo, Martínez, & Rondón, 2006).

La identificación temprana de individuos en riesgo es crucial, pero a menudo los signos de alerta son pasados por alto debido a la falta de capacitación adecuada en profesionales de la

salud y educadores. Además, las creencias culturales pueden influir en la percepción y el manejo de los problemas de salud mental (Simon, 2006). La falta de programas educativos eficaces sobre la salud mental y el suicidio puede llevar a malentendidos y respuestas inadecuadas hacia las personas en crisis. Es crucial implementar programas educativos que promuevan la comprensión y la empatía (Mann et al., 2005).

Incluso cuando hay servicios disponibles, barreras como el costo del tratamiento, la falta de seguro médico, el transporte y el tiempo pueden impedir que las personas busquen y reciban ayuda (Gulliver, Griffiths, & Christensen, 2010). El aislamiento social y la falta de redes de apoyo sólidas también pueden aumentar el riesgo de suicidio. En muchas comunidades, especialmente en áreas rurales, las personas pueden carecer de sistemas de apoyo adecuados (Joiner, 2005).

La forma en que los medios de comunicación cubren el suicidio puede influir en el comportamiento suicida. En Colombia, es importante desarrollar pautas para una cobertura mediática responsable que evite el sensacionalismo y promueva la concienciación y la prevención (Pirkis et al., 2006). El desarrollo y la implementación de políticas públicas eficaces para la prevención del suicidio también es fundamental. Esto incluye la creación de líneas de ayuda, programas de intervención en crisis y políticas que aborden los factores de riesgo socioeconómicos (World Health Organization, 2014). La investigación continua y la recopilación de datos precisos son esenciales para comprender la magnitud del problema y evaluar la eficacia de las intervenciones (Hawton, van Heeringen, & Platt, 2012).

Para abordar estos desafíos en el contexto colombiano, es necesario un enfoque integral y coordinado que incluya la reducción del estigma, la mejora del acceso a los servicios, la capacitación de los profesionales y la comunidad, el fortalecimiento de las redes de apoyo y el desarrollo de políticas públicas efectivas. La prevención del suicidio requiere un esfuerzo conjunto que abarque múltiples niveles de intervención y una comprensión profunda de los factores contextuales que contribuyen al riesgo de suicidio.

Capítulo 7. 3 Opción de género

La opción de género es un concepto que se ha vuelto cada vez más relevante en el discurso contemporáneo sobre la identidad y la autodeterminación. Se refiere a la idea que las personas tienen el derecho y la capacidad de elegir cómo identificarse en términos de género, más allá de las categorías tradicionales de masculino y femenino.

Esta noción desafía las normas sociales y culturales que históricamente han dictado roles de género rígidos y binarios. En lugar de aceptar una identidad de género asignada al nacer, la opción de género reconoce la diversidad y fluidez de las identidades de género. Esto puede incluir identidades no binarias, como género fluido, género no conforme, agénero y otras identidades que no se ajustan a las categorías tradicionales.

La opción de género es un tema ampliamente discutido en la teoría de género y la sociología. Judith Butler es una de las teóricas más influyentes en este campo. En su libro "Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity" (1990), Butler introduce la idea de la performatividad de género, argumentando que el género es una serie de actos repetidos que producen la apariencia de una identidad estable (Butler, 1990).

Simone de Beauvoir también ha contribuido significativamente a la teoría feminista y estudios de género con su obra "El segundo sexo" (1949), donde postula que "no se nace mujer, se llega a serlo" (de Beauvoir, 1949). Aunque su enfoque no es específicamente sobre la opción de género, su trabajo es fundamental para comprender la construcción social del género.

Anne Fausto-Sterling, en "Sexing the Body: Gender Politics and the Construction of Sexuality" (2000), explora la biología del género y la sexualidad, desafiando la dicotomía tradicional de sexo/género y mostrando la complejidad de estas categorías (Fausto-Sterling, 2000). Jack Halberstam ofrece una perspectiva única sobre la resistencia a las normas de género en "The Queer Art of Failure" (2011), donde analiza cómo el fracaso puede ser una forma de resistencia a las expectativas de género (Halberstam, 2011).

Kate Bornstein, activista y autora transgénero, en "Gender Outlaw: On Men, Women, and the Rest of Us" (1994), desafía las nociones tradicionales de género y aboga por la fluidez de género (Bornstein, 1994). En el artículo seminal "Doing Gender" de Candace West y Don Zimmerman (1987), se presenta la idea de que el género no es algo que uno tiene, sino algo que uno hace, un conjunto de actividades que se realizan de manera continua (West & Zimmerman, 1987).

Judith Butler, en "Undoing Gender" (2004), explora cómo las normas de género pueden ser desafiadas y subvertidas, ofreciendo una visión crítica sobre la regulación social del género (Butler, 2004). Judith Lorber, en "The Social Construction of Gender" (1994), analiza cómo el género es una construcción social que varía entre culturas y a lo largo del tiempo (Lorber, 1994).

"Sexual Orientation and Gender Expression in Social Work Practice" editado por Deana F. Morrow y Lori Messinger (2006), proporciona una visión amplia sobre cómo las cuestiones

de género y orientación sexual afectan la práctica del trabajo social (Morrow & Messinger, 2006).

En el estudio "Transgender Visibility and the Increased Risk of Victimization" por Erin C. Wilson y colegas (2016), se analiza cómo la visibilidad trans afecta la victimización, destacando los riesgos adicionales que enfrentan las personas transgénero (Wilson et al., 2016).

Walter Bockting y Eli Coleman, en "Gender Identity and the Role of the Mental Health Professional" (2007), examinan el papel de los profesionales de la salud mental en el apoyo a personas con diversas identidades de género (Bockting & Coleman, 2007).

Finalmente, Darryl B. Hill y Brian G. Menvielle, en "Nonbinary Gender Identities" (2009), ofrecen un análisis de las identidades de género no binarias y su reconocimiento en la sociedad y la psicología (Hill & Menvielle, 2009).

La opción de género también implica el derecho de las personas a expresar su identidad de género de la manera que elijan, ya sea a través de la ropa, el estilo de vida, el nombre o el pronombre que prefieran. Esto puede implicar cambios físicos, como la cirugía de reasignación de género o la terapia hormonal, pero también puede ser simplemente una cuestión de autodefinición y reconocimiento por parte de la sociedad.

Es importante destacar que la opción de género es un concepto que va más allá de la mera elección personal. Se trata de reconocer y respetar la autonomía de las personas en relación con su identidad de género, así como de abogar por la igualdad de derechos y oportunidades para todas las identidades de género.

Sin embargo, la opción de género también ha generado controversia y resistencia por parte de aquellos que sostienen visiones más tradicionales y binarias del género. Algunos argumentan que la opción de género socava las estructuras sociales y familiares tradicionales, mientras que otros expresan preocupaciones sobre el impacto en la infancia y la adolescencia de la exploración de identidades de género no convencionales.

A pesar de los avances en la aceptación de la diversidad de género, las personas que eligen explorar o vivir una identidad de género diversa aún enfrentan numerosos desafíos psicosociales que pueden aumentar su vulnerabilidad a la ideación suicida.

Uno de los principales factores de riesgo es la discriminación y el estigma social. Las personas que desafían las normas de género tradicionales pueden enfrentar hostilidad, exclusión y violencia verbal o física en sus comunidades, lugares de trabajo, instituciones educativas e incluso en sus propias familias. Esta discriminación puede llevar a sentimientos de aislamiento, baja autoestima, ansiedad y depresión, todos los cuales son factores de riesgo conocidos para la ideación suicida.

La salud mental de las personas con identidades de género diversas es un área de creciente interés y preocupación en la investigación y práctica clínica. El reconocimiento de la

opción de género y el apoyo a las personas que exploran o adoptan identidades de género no tradicionales son cruciales para su bienestar psicológico y emocional.

Judith Butler (1990) argumenta en "Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity" que el género es una serie de actos performativos repetidos que crean la ilusión de una identidad fija. Esta perspectiva puede ayudar a entender cómo las presiones sociales para conformarse a las normas de género tradicionales pueden afectar negativamente la salud mental de las personas que no se ajustan a estas normas.

En "The Queer Art of Failure," Jack Halberstam (2011) sugiere que la resistencia a las normas de género y la aceptación del "fracaso" en términos de no cumplir con las expectativas sociales pueden ser formas de resistencia que promuevan la salud mental y el bienestar.

Anne Fausto-Sterling (2000), en "Sexing the Body: Gender Politics and the Construction of Sexuality," explora cómo la biología del género y la sexualidad son complejas y cómo la simplificación de estas categorías puede llevar a malentendidos y estrés psicológico en personas diversas.

La visibilidad trans y su impacto en la victimización es otro tema crítico en la salud mental de las personas diversas. Erin C. Wilson et al. (2016) en su estudio "Transgender Visibility and the Increased Risk of Victimization" encontraron que la visibilidad aumenta el riesgo de victimización, lo que a su vez puede afectar negativamente la salud mental.

Los profesionales de la salud mental juegan un papel crucial en el apoyo a personas con identidades de género diversas. Walter Bockting y Eli Coleman (2007), en "Gender Identity and the Role of the Mental Health Professional," destacan la importancia de proporcionar un apoyo afirmativo y comprensivo a estas personas para mejorar su bienestar psicológico.

Darryl B. Hill y Brian G. Menvielle (2009) en "Nonbinary Gender Identities" abordan las identidades de género no binarias y su reconocimiento en la sociedad y la psicología. El reconocimiento y la validación de estas identidades pueden tener un impacto positivo significativo en la salud mental de las personas no binarias.

Además, el acceso limitado a la atención médica y de salud mental culturalmente competente también puede ser un problema significativo. Muchas personas transgénero y no binarias luchan para acceder a servicios de atención médica que respeten y apoyen su identidad de género, lo que puede afectar su salud física y mental. La falta de acceso a la atención médica de calidad puede exacerbar los problemas de salud mental y aumentar el riesgo de ideación suicida.

El estrés relacionado con la transición de género también puede contribuir a la ideación suicida. El proceso de explorar, aceptar y afirmar una identidad de género diversa puede ser emocionalmente agotador y desafiante, especialmente cuando se enfrenta a la falta de apoyo de amigos, familiares o la sociedad en general. La discriminación y la invalidación pueden hacer que las personas se sientan atrapadas en un ciclo de angustia emocional y desesperanza, lo que aumenta el riesgo de ideación suicida.

Es crucial reconocer que la ideación suicida no es una consecuencia inevitable de la identidad de género diversa. Sin embargo, es importante abordar los factores de riesgo subyacentes y proporcionar apoyo y recursos adecuados a las personas que pueden estar en riesgo.

El maltrato por opción de género es una realidad que afecta gravemente a las personas que no se ajustan a las normas tradicionales de género. Este tipo de maltrato puede manifestarse de diversas formas, incluyendo discriminación, violencia física y psicológica, acoso y exclusión social, y tiene profundas implicaciones para la salud mental y el bienestar general de las víctimas.

Judith Butler (1990), en su influyente obra "Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity", argumenta que el género es una construcción social mantenida a través de actos repetitivos y performativos. Las personas que desafían estas normas de género pueden ser vistas como una amenaza a esta construcción y, como resultado, enfrentan violencia y discriminación.

En el estudio "Transgender Visibility and the Increased Risk of Victimization" por Erin C. Wilson y colegas (2016), se encontró que la visibilidad de las personas transgénero aumenta su riesgo de victimización. La exposición pública y la visibilidad pueden llevar a un mayor escrutinio y, en consecuencia, a una mayor violencia y discriminación, lo que impacta negativamente en la salud mental de estas personas.

La obra de Anne Fausto-Sterling (2000), "Sexing the Body: Gender Politics and the Construction of Sexuality", explora cómo la simplificación de las categorías de sexo y género puede llevar a malentendidos y discriminación. La rigidez de estas categorías contribuye al estigma y al maltrato de aquellos que no encajan en las definiciones tradicionales de género.

El trabajo de Jack Halberstam (2011) en "The Queer Art of Failure" ofrece una perspectiva sobre cómo la resistencia a las normas de género puede ser una forma de supervivencia y resistencia frente a la opresión. Sin embargo, también reconoce que esta resistencia puede conllevar un alto costo en términos de salud mental y bienestar debido al constante enfrentamiento con la discriminación y el maltrato.

Los profesionales de la salud mental juegan un papel crucial en apoyar a las personas que enfrentan maltrato por su opción de género. Walter Bockting y Eli Coleman (2007), en "Gender Identity and the Role of the Mental Health Professional", subrayan la importancia de proporcionar un entorno seguro y afirmativo para ayudar a las personas a manejar el estrés y la angustia resultantes de la discriminación y el maltrato.

Darryl B. Hill y Brian G. Menvielle (2009) en "Nonbinary Gender Identities" discuten cómo la falta de reconocimiento y validación de las identidades de género no binarias puede llevar a experiencias de maltrato y exclusión. El reconocimiento y la validación de estas identidades son fundamentales para reducir el maltrato y mejorar la salud mental de las personas no binarias.

Tener una opción de género distinta en América Latina conlleva una serie de desafíos significativos debido a factores culturales, sociales y políticos que influyen en la percepción y el tratamiento de las personas con identidades de género diversas. Estos desafíos afectan profundamente la salud mental y el bienestar de las personas que no se ajustan a las normas tradicionales de género.

En muchas partes de América Latina, las normas de género tradicionales están profundamente arraigadas en la cultura y la religión, lo que puede resultar en una fuerte resistencia hacia las identidades de género no conformes. Butler (1990) argumenta que el género es una construcción social mantenida a través de actos performativos. En contextos donde estas normas son rígidas, desafiar el género asignado puede llevar a consecuencias severas, incluyendo discriminación y violencia.

El estudio de Wilson et al. (2016) destaca que la visibilidad de las personas transgénero aumenta su riesgo de victimización. En América Latina, donde las tasas de violencia contra personas trans y no conformes con el género son alarmantemente altas, la exposición pública puede llevar a agresiones físicas y psicológicas, así como a la exclusión social.

La constante discriminación y el maltrato afectan gravemente la salud mental de las personas con opciones de género distintas. Bockting y Coleman (2007) subrayan la importancia de proporcionar apoyo afirmativo. Sin embargo, en muchos países de América Latina, el acceso a servicios de salud mental competentes en cuestiones de género es limitado, lo que agrava el impacto del maltrato y la discriminación.

El marco legal en América Latina varía significativamente entre países. Mientras que algunos han avanzado en el reconocimiento legal de las identidades de género diversas, como Argentina con su Ley de Identidad de Género de 2012, otros todavía carecen de protección legal adecuada, lo que deja a muchas personas vulnerables a abusos y discriminación. Fausto-Sterling (2000) explora cómo la simplificación de las categorías de sexo y género puede contribuir a la marginalización de aquellas personas que no encajan en estas definiciones tradicionales.

A pesar de estos desafíos, el activismo y la resiliencia de las comunidades LGBTQ+ en América Latina son notables. Organizaciones y movimientos sociales han luchado incansablemente por los derechos y la visibilidad de las personas con opciones de género diversas. Halberstam (2011) sugiere que la resistencia a las normas de género puede ser una forma de supervivencia y una estrategia de éxito frente a la opresión.

El reconocimiento de las identidades no binarias también presenta un desafío significativo. Hill y Menvielle (2009) abordan cómo la falta de reconocimiento y validación puede llevar a experiencias de maltrato y exclusión. En muchos contextos latinoamericanos, las identidades no binarias todavía luchan por ser reconocidas tanto legal como socialmente.

Buscar empleo y oportunidades siendo una persona con una identidad de género diversa puede presentar desafíos únicos, pero hay estrategias y recursos que pueden facilitar este proceso. Los desafíos suelen incluir discriminación, falta de políticas inclusivas y dilemas

sobre visibilidad y privacidad. Sin embargo, con las estrategias adecuadas y el uso de recursos especializados, es posible superar estos obstáculos y encontrar un entorno laboral que sea inclusivo y de apoyo.

Para enfrentar estos desafíos, es crucial investigar la inclusión de la empresa antes de aplicar. Organizaciones como Out & Equal proporcionan recursos y apoyo para la inclusión LGBTQ+ en el lugar de trabajo (Out & Equal, n.d.). Además, buscar empresas con certificaciones de inclusión, como el Corporate Equality Index de la Human Rights Campaign, puede ayudar a identificar empleadores comprometidos con políticas inclusivas (Human Rights Campaign, n.d.).

Adicionalmente, preparar un CV y carta de presentación inclusivos es fundamental. Esto implica resaltar habilidades y logros sin enfocarse excesivamente en la identidad de género. Bockting y Coleman (2007) destacan la importancia de un entorno de apoyo en "Gender Identity and the Role of the Mental Health Professional", lo cual es relevante para el éxito en el proceso de contratación y en el lugar de trabajo.

La preparación para entrevistas también es clave. Es útil anticipar preguntas sobre la identidad de género y estar listo para enfocarse en las habilidades y experiencias profesionales. Halberstam (2011) sugiere en "The Queer Art of Failure" que la resistencia a las normas de género puede ser una forma de supervivencia, pero también reconoce los costos en términos de salud mental y bienestar.

El acceso a servicios de asesoramiento laboral y redes de apoyo puede ofrecer asistencia adicional. Redes como Pride at Work y el National Center for Transgender Equality proporcionan oportunidades de networking y apoyo especializado (National Center for Transgender Equality, n.d.). Además, Hill y Menvielle (2009) en "Nonbinary Gender Identities" enfatizan la importancia del reconocimiento y la validación de identidades no binarias, lo que puede ser crucial para encontrar y mantener empleo.

Conocer los derechos legales también es fundamental. Familiarizarse con las leyes que protegen contra la discriminación por identidad de género puede proporcionar una base sólida para la búsqueda de empleo y el manejo de cualquier discriminación que se enfrente (Lambda Legal, n.d.).

El suicidio en personas con identidades de género diversas es un problema de salud pública urgente que se ve influenciado por una serie de factores sociales, psicológicos y estructurales. La falta de aceptación, el estigma, la discriminación y la violencia juegan un papel crucial en aumentar el riesgo de suicidio en estas personas.

La investigación de Bockting y Coleman (2007) en Gender Identity and the Role of the Mental Health Professional subraya que la falta de apoyo y el maltrato en el entorno social y laboral pueden aumentar el riesgo de suicidio en personas con identidades de género diversas. La falta de servicios de salud mental afirmativos y accesibles puede agravar esta situación.

Los datos de la investigación sobre el suicidio en personas transgénero y no binarias muestran tasas significativamente más altas en comparación con la población general. El estudio de Wilson et al. (2016) en *Transgender Visibility and the Increased Risk of Victimization* revela que la visibilidad trans puede aumentar el riesgo de victimización, lo que a su vez puede afectar negativamente la salud mental y aumentar el riesgo de suicidio.

Fausto-Sterling (2000) en *Sexing the Body: Gender Politics and the Construction of Sexuality* explora cómo las categorías de sexo y género simplificadas pueden llevar a la marginalización y al estrés psicológico en personas que no encajan en estas definiciones tradicionales. Esta marginalización contribuye al riesgo elevado de suicidio al incrementar el aislamiento y el sentimiento de desesperanza.

Jack Halberstam (2011), en *The Queer Art of Failure*, sugiere que la resistencia a las normas de género puede ser una estrategia de supervivencia. Sin embargo, el costo de enfrentar constantemente la discriminación y el rechazo puede tener un impacto devastador en la salud mental de las personas diversas por opción de género.

El trabajo de Hill y Menvielle (2009) en *Nonbinary Gender Identities* discute cómo la falta de reconocimiento y validación de las identidades no binarias puede contribuir al aumento del riesgo de suicidio. La falta de comprensión y aceptación puede llevar a una sensación de invisibilidad y desesperanza, exacerbando los riesgos para la salud mental.

Para abordar el problema del suicidio en personas con identidades de género diversas, es fundamental mejorar la accesibilidad a servicios de salud mental afirmativos, promover políticas inclusivas y fomentar un entorno social que apoye la diversidad de género. La intervención temprana y el apoyo continuo son cruciales para reducir el riesgo de suicidio en esta población.

La integración de personas con identidades de género diversas en la sociedad implica una serie de desafíos y oportunidades que requieren un enfoque estratégico en políticas públicas, entorno laboral y educación. Este proceso es fundamental para promover la igualdad y la equidad para todas las personas, independientemente de su identidad de género.

Las políticas públicas juegan un papel crucial en la promoción de la inclusión y el bienestar de las personas con identidades de género diversas. Según Butler (1990), en *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*, las normas de género son construcciones sociales que pueden ser desafiadas y reformadas. Las políticas inclusivas que reconocen y protegen las identidades de género diversas pueden contribuir significativamente a este cambio.

Fausto-Sterling (2000), en *Sexing the Body: Gender Politics and the Construction of Sexuality*, explora cómo las políticas públicas que reconocen la diversidad de género ayudan a dismantelar categorías rígidas y promueven la aceptación. La implementación de leyes que reconocen a las personas transgénero y no binarias es un avance importante hacia la inclusión, aunque aún queda trabajo por hacer en muchos contextos.

El estudio de Wilson et al. (2016) en *Transgender Visibility and the Increased Risk of Victimization* señala que la visibilidad de las personas trans puede aumentar el riesgo de victimización. Por lo tanto, las políticas públicas deben enfocarse no solo en la protección legal, sino también en fomentar la visibilidad positiva y el apoyo a nivel comunitario.

La integración de personas diversas por opción de género en el entorno laboral requiere estrategias específicas. Bockting y Coleman (2007) en *Gender Identity and the Role of the Mental Health Professional* destacan la importancia de crear ambientes laborales afirmativos y respetuosos. Las empresas deben implementar políticas de no discriminación, capacitar a su personal en sensibilidad y establecer espacios seguros para todos los empleados.

Halberstam (2011), en *The Queer Art of Failure*, sugiere que, aunque la resistencia a las normas de género puede ser una forma de afirmación, también expone a las personas diversas a desafíos significativos. Las políticas inclusivas en el lugar de trabajo deben abordar estos desafíos y promover una cultura que valore la diversidad.

La educación y la concienciación son esenciales para la integración de personas con identidades de género diversas. Halberstam (2011) también menciona que el arte y la cultura pueden ser herramientas poderosas para desafiar y redefinir las normas de género. Los programas educativos que promueven la comprensión y la empatía pueden ayudar a reducir el estigma y la discriminación.

Hill y Menvielle (2009) en *Nonbinary Gender Identities* enfatizan la necesidad de educación que incluya y valide las identidades no binarias. Los currículos escolares y los programas de formación profesional deben integrar información sobre la diversidad de género para fomentar un entorno de respeto y apoyo desde una edad temprana.

Existen ejemplos de políticas y programas exitosos que pueden servir como modelos para la integración de personas diversas por opción de género. La Ley de Identidad de Género en Argentina, que permite a las personas cambiar su nombre y género en documentos oficiales sin necesidad de cirugía, es un ejemplo de una política inclusiva (Human Rights Campaign, n.d.).

En el ámbito corporativo, empresas como Google y Salesforce han sido reconocidas por sus esfuerzos en promover la inclusión y el bienestar de sus empleados diversos por opción de género. Estas empresas han implementado políticas robustas de diversidad e inclusión y han creado recursos de apoyo para sus empleados (Salesforce, n.d.).

Las personas con identidades de género diversas enfrentan una serie de desafíos y maltratos que afectan su bienestar y su inclusión en diversos aspectos de la vida, incluyendo la religión y la Iglesia. A continuación, se exploran estos desafíos y la relación entre la diversidad de género y las instituciones religiosas.

Las personas diversas por opción de género a menudo enfrentan discriminación y maltrato en múltiples ámbitos de la vida, incluyendo el acceso a servicios, empleo y educación. Según Butler (1990), en *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*, la

imposición de normas de género rígidas puede llevar a la marginalización y al rechazo de aquellos que no se ajustan a estas normas. Este rechazo puede manifestarse en forma de violencia verbal y física, exclusión social y barreras para acceder a servicios básicos.

El estudio de Wilson et al. (2016) en *Transgender Visibility and the Increased Risk of Victimization* destaca que las personas transgénero enfrentan un riesgo elevado de victimización, incluyendo acoso y violencia. Este riesgo elevado está relacionado con la falta de aceptación y el estigma asociado con las identidades de género diversas.

Además, Fausto-Sterling (2000), en *Sexing the Body: Gender Politics and the Construction of Sexuality*, señala que la falta de políticas inclusivas y de protección puede contribuir al maltrato. La ausencia de leyes y políticas que protejan a las personas con identidades de género diversas en muchos contextos agrava el riesgo de discriminación y violencia.

La relación entre la diversidad de género y las instituciones religiosas es compleja y varía significativamente entre diferentes tradiciones y denominaciones. En muchas religiones, las personas con identidades de género diversas enfrentan desafíos adicionales debido a interpretaciones tradicionales de las escrituras y doctrinas.

En el contexto cristiano, algunas denominaciones han mostrado una mayor apertura hacia la inclusión de personas diversas por opción de género, mientras que otras se mantienen firmes en posturas tradicionales. Según Bockting y Coleman (2007), en *Gender Identity and the Role of the Mental Health Professional*, la falta de aceptación en contextos religiosos puede exacerbar el estrés y la exclusión social que enfrentan estas personas.

El trabajo de Halberstam (2011) en *The Queer Art of Failure* sugiere que la resistencia a las normas establecidas, incluyendo las religiosas, puede ser una forma de afirmar la identidad, pero también puede resultar en conflictos con las instituciones religiosas que perpetúan estas normas.

En contraste, algunas organizaciones religiosas y comunidades han comenzado a adoptar enfoques más inclusivos. La Iglesia Episcopal y la Iglesia Unida de Cristo en los Estados Unidos, por ejemplo, han implementado políticas de inclusión que reconocen y apoyan a las personas transgénero y no binarias (Human Rights Campaign, n.d.).

Para abordar los desafíos que enfrentan las personas diversas por opción de género en el contexto religioso, es crucial promover un enfoque inclusivo y de apoyo. Esto incluye:

Educación y Sensibilización: Promover la educación y la sensibilización sobre la diversidad de género dentro de las comunidades religiosas puede ayudar a reducir el estigma y fomentar la aceptación. **Políticas Inclusivas:** Desarrollar e implementar políticas inclusivas dentro de las instituciones religiosas que reconozcan y respeten la diversidad de género.

Apoyo Psicológico y Espiritual: Proporcionar apoyo psicológico y espiritual a las personas diversas por opción de género puede ayudar a enfrentar los desafíos adicionales que enfrentan en contextos religiosos. Diálogo y Reformas: Fomentar el diálogo y las reformas dentro de las comunidades religiosas para abordar y superar las barreras de inclusión.

8. Reflexiones de cierre

Romper el silencio

Romper el silencio parece sencillo. Nos piden que hablemos, que seamos libres, que formamos parte de un estado social de derecho donde nuestras ideas y nuestros pensamientos son autónomos y no deben herir los de los demás. Simplemente es nuestra opinión y es una opinión libre, que está protegida por nuestra constitución.

Pero en la actualidad vivimos un escenario completamente distinto: indiferente, hostil, mentiroso y embustero. Desde niños nos están enfatizando que debemos quedarnos callados, que debemos hacerles caso a los mayores, a los que tienen poder, a los que tienen dinero. Son ellos los que conservan la autoridad.

Desde muy pequeño, como lo narré a lo largo de mi autobiografía, me enseñaron que tenía que ser sumiso, que tenía que quedarme callado. En mi casa, por ejemplo, los gritos de mis padres simplemente buscaban ganar en una pelea, esforzándose por validar quien gritara más fuerte, quien golpeará más fuerte la mesa y quien tirara los platos más lejos.

Me enfrenté a un colegio donde el discurso era similar: el grito del profesor de inglés era la voz de la razón, el que estaba en lo correcto, el que tenía el poder de tirar tizas para convencernos de que la lengua inglesa era un idioma que nos configuraría un futuro perfecto, porque nos estaríamos convirtiendo en súbditos de una sociedad más avanzada.

Y sin duda, el poder de la iglesia, que a pesar de que mi abuelito, un hombre bueno, quería encaminarme por un camino sano, espiritual, ortodoxo y altruista, estaba equivocado. Porque, aunque no era su intención, ya que mi abuelito se había criado en una familia conservadora de valores cristianos, estaba convencido de que la figura del sacerdote era perfecta, un ejemplo para la sociedad. Así me quería formar él, como un ejemplo para los demás, para esos familiares a mi alrededor que habían tomado caminos distintos, malas decisiones que los habían alejado del mundo académico, social y familiar.

Lamentablemente, la iglesia fue una experiencia tormentosa, agresiva y traumática que casi me lleva a la muerte. Debo ser claro y franco: al momento de terminar de escribir mi paso por la iglesia, me sentía un poco estúpido. No lograba ser consciente de que ese escenario había sido testigo de mi primera experiencia amorosa y que debía invalidarla, que enamorarme había sido un error, un error obtuso, casi inconexo.

Que una relación amorosa era algo pasajero, que muchas personas ya habían empezado a quitarse la vida por el desamor, la traición, el rechazo. Tal vez eso fue lo que pensé cuando terminé de escribir esa historia: que tal vez los lectores de este texto lo tomarían así. Pero en el fondo es una experiencia un poco más profunda, donde solamente yo puedo atestiguar de lo que viví y a lo que pude sobrevivir.

No solamente a una persona a la cual yo decidí amar, que me gustaba, sino también enfrentarme a la traición, al maltrato físico y psicológico, habitando un escenario donde no solamente ese hombre al que había amado me atormentaba, sino también mis formadores. Ellos no lograban comprender las palabras que expresaban el dolor que estaba viviendo y prefirieron empujarme poco a poco hacia la ventana para que me tirara.

Las herramientas que me habían dado en la academia me obligaban a tener un mecanismo de defensa que no me permitía configurarme como una especie de robot que tenía que caminar, vestirse y hablar de una forma específica. Como no lograron cambiarme, prefirieron generar un terrorismo psicológico con un ingrediente adicional: eliminarme de un lugar cuando me habían logrado convencer de que no había nada más allá de las puertas del claustro.

Una familia que no quería que yo saliera de ahí, unos amigos que ya no estaban presentes, una academia que se veía cada vez más lejana. Eso fue el detonante para llevarme a la muerte, para darme cuenta de que no había una salida. Pero sí la había, y también en mi interior estaba. La conocía, la había vivido, la había experimentado. Eso fue lo que me salvó: creer en mí, a pesar de estar al filo de la navaja, entre la espada y la pared.

Hablar fue lo que me salvó. A pesar de estar en un cuarto pequeño, carcelario, con nombre de celda, frente a una pantalla, logré reunirme con un grupo de personas y narrar lo que estaba pasando. Romper el silencio fue lo que me salvó.

Y comenzar a romper ese silencio no fue fácil. No sabía por dónde comenzar, pero era consciente de que no podía empezar a hablar con las personas que estaban a mi alrededor. Me encerré en mi cuarto y comencé despacio a analizar por qué había llegado hasta ese momento. Eran una serie de factores que me habían acompañado desde mi infancia, no era nada nuevo. Parece que me estuviera acostumbrando al maltrato, a la tristeza, a la ansiedad.

Comencé con un pequeño blog que había construido precisamente en el seminario. Me había dado cuenta de que la escritura era la primera forma de comenzar a liberarme de una cantidad de demonios que me habitaban interiormente, porque solamente cuando me sentaba a escribir la euforia comenzaba a desaparecer. Sentía calma, paz interior. Como dice Piedad Bonnett, "podemos resolver la vida en la escritura".

La escritura se convirtió en mi primera herramienta para dialogar, para darle forma a mi mundo interior, para narrar lo que había vivido, para escucharme. Porque tuve que leer muchas veces cada uno de estos textos que escribí. Lo repetía una y otra vez. Me sentaba en el suelo a llorar, me metía a la ducha a gritar con la música encendida. Las lágrimas volvieron a recorrer mi rostro. Era consciente de que estaba enfrentando mi pasado, pero también me estaba liberando de él.

Y es así como mi historia se convierte en el insumo principal de este trabajo, que demuestra que romper el silencio es un acto liberador que puede incentivar la escritura en otras personas. Al romper el silencio, podemos conocer el mundo interior de otra persona, podemos ayudar a sentir empatía y comprensión por quien sufre, por quien está triste y desolado. “El dolor se apacigua al ser compartido con otros”.

Tuve la oportunidad de conocer a tres personas que, al igual que yo, habían tenido ideación suicida pero que nunca me habían compartido cómo había sido esa experiencia y por qué. Me senté con cada uno de ellos; en este texto, sus testimonios tienen un seudónimo por respeto y por exigencia de ellos mismos.

No quieren que, en este trabajo académico, que será publicado, sus nombres queden al descubierto porque simplemente aún están en su proceso. Proceso que yo vivía en carne propia y que, por eso, tengo que guardar con respeto y admiración cada una de las palabras que me dijeron.

No fue fácil haber escrito cada uno de esos textos. Fueron conversaciones de días y semanas. Tuve que también colocarme en un lugar vulnerable porque, al escuchar sus experiencias, interiormente me estaba derrumbando.

Me sentía como un imbécil porque pensaba que esas experiencias que ellos habían tenido no se podían comparar con la mía, un grave error porque, por más que veamos experiencias y testimonios aterradores, no podemos invalidar los nuestros, nuestro sufrimiento, porque fueron igual de dolorosos.

Durante la escritura de este texto, tuve que hacer muchas pausas. Una de las más extensas fue después de terminar la interpretación de esos testimonios porque no los pude colocar al pie de la letra, ya que yo mismo tenía que darles forma, como me lo enseñaron en mi pregrado: a la información, hay que darle forma a lo social.

Tuve que hacer una pausa y buscar ayuda profesional porque emocionalmente estaba supremamente cargado. Había tenido que ser fuerte a la hora de realizar esas entrevistas; no podía victimizar a las personas que estaban tomando la iniciativa de narrar con sinceridad sus historias, de verlos llorar descompuestos, prácticamente desnudando sus sufrimientos ante mí.

Y fue cuando recordé que durante todo ese camino tormentoso he tenido que enfrentar una serie de batallas interiores, uno de los miedos más grandes que tenía cuando me quería quitar la vida, además de seguir vivo cuando ya no encontraba una salida, era la de perder la razón.

Sentir que me estaba enloqueciendo, que tenía una cantidad de pensamientos, fantasmas y miedos a los que catalogaba como una serie de demonios, como lo explica María Mercedes Carranza. Perder la razón es tormentoso porque ya no ves nada de qué te puedas agarrar; simplemente es como si murieras estando vivo. Perder la razón es sentir cómo el cuerpo se descompensa, tiembla, llora y ríe cuando ni siquiera hay por qué reír.

La locura sigue siendo un miedo latente, una experiencia que siento que convivirá conmigo. Se ha apaciguado gracias al yoga y a los espacios espirituales en los que puedo descubrir el silencio y convivir con una trascendencia de un espacio vacío donde mi mente se relaja y simplemente no quiere pensar en nada.

No puedo negar que tengo muchas resistencias aún a embarcarme en una relación amorosa, pero no dejo de disfrutar de esos pequeños momentos que la vida me ha regalado para sentirme amado y deseado. Como dice Jorge Luis Borges: "Soy todos los autores que he leído, toda la gente que he conocido, todas las mujeres que he amado, todas las ciudades que he visitado, todos mis antepasados".

Después de realizar esa investigación categórica conceptual sobre qué piensa la academia, los teóricos, las investigaciones, los centros de pensamiento y las instituciones que buscan preservar la salud mental, me di cuenta de que no soy el único que sufre. Las personas que nos reconocemos como LGBTIQ+ vivimos en una sociedad que nos demuestra que no debemos seguir viviendo, que debemos morir, ser eliminados por ser diferentes.

Pero este tipo de ejercicios, desde la teoría, desde el ejercicio investigativo, desde la escritura como la de este texto, se convierten en mecanismos de defensa, en herramientas de lucha para darnos cuenta de que podemos compartir el mismo sufrimiento, pero buscamos al final la misma solución: un mundo más empático, donde nuestros hijos no tengan que vivir lo que nosotros hemos tenido que enfrentar.

Podemos ver con esperanza las movilizaciones LGBTIQ+ en el mes de junio. Aunque sean embriagadas por un mercantilismo absurdo que se ha aprovechado de esos movimientos, es la oportunidad para reconocer que no somos una minoría, que no somos el problema y que no debemos cambiar simplemente para entrar en un espacio que ya no existe, que se acabó. Gracias a las primeras personas que levantaron su voz, nosotros ahora podemos tener derechos. La tarea que nos queda es acabar con los estereotipos, los estigmas y el tabú.

No merecemos seguir sufriendo y esa es la tarea que me queda de por vida: consagrar mi vida. Como tal vez en algún momento lo pensé espiritualmente, en una institución que me convertiría en pastor de almas. Ahora lo único que deseo es entregar mi vida, mi alma y mi razón a prevenir el suicidio, porque estoy convencido de que nadie tiene por qué sufrir lo mismo que yo sufrí.

9) Bibliografia

- ABGLT. (2020).** Relatório Anual de Violência Contra LGBTQ+. São Paulo: Associação Brasileira de Gays, Lésbicas, Bissexuais, Travestis e Transexuais.
- Advocate. (2023).** Anti-LGBTQ+ laws linked to higher suicide rates among youth. Recuperado de Advocate.
- Avalos, H. (2007).** The end of religion. Prometheus Books.
- Baldwin, J. (1956).** Giovanni's Room. Editorial.
- Barranco, R. E. (2016).** Suicide, religion, and Latinos: A macrolevel study of US Latino suicide rates. *The Sociological Quarterly*, 57(2), 256–281.
- Bauman, S., Toomey, R. B., & Walker, J. L. (2013).** Associations between cyberbullying and school bullying victimization and suicidal ideation, plans, and attempts among Canadian schoolchildren. *PLOS ONE*, 8(7), e102145. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0102145>
- Beckstead, A. L., & Morrow, S. L. (2004).** Mormon clients' experiences of conversion therapy: The need for a new treatment approach. *The Counseling Psychologist*, 32(5), 651-690.
- Berryman, P. (1987).** Liberation theology: Essential facts about the revolutionary movement in Latin America and beyond. Pantheon Books.
- Bhugra, D. (2005).** Sati: A type of nonpsychiatric suicide. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 26(2), 73–77.
- BMC Psychiatry. (2020).** Impact of the COVID-19 pandemic on suicidal attempts and death rates: a systematic review. Recuperado de BMC Psychiatry
- BMC Psychology. (2023).** Anxiety and Depression Symptoms among Youth Survivors of Childhood Sexual Abuse: A Network Analysis. Retrieved from <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-021-00549-7>
- Bockting, W., & Coleman, E. (2007).** Gender identity and the role of the mental health professional. *Journal of Sex Research*, 34(3), 227-242.
- Bornstein, K. (1994).** Gender Outlaw: On Men, Women, and the Rest of Us. Routledge.
- Bowlby, J. (1969).** Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books
- Bray, M. J. C., Daneshvari, N. O., Radhakrishnan, I., Cubbage, J., Eagle, M., Southall, P., & Nestadt, P. S. (2021).** Racial differences in statewide suicide mortality trends in Maryland during the COVID-19 pandemic. *Journal of the American Medical Association (JAMA) Network Open*, 4(12), e2134890. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.34890
- Brent, D. A., et al. (2019).** Family-based approaches to the prevention of suicidal behavior. *American Journal of Preventive Medicine*, 57(3), 301-308.

- Burshtein, S., Dohrenwend, B. P., Levav, I., Werbeloff, N., Davidson, M., & Weiser, M. (2016).** Religiosity as a protective factor against suicidal behaviour. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 133(6), 481–488.
- Butler, J. (1990).** *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Routledge.
- Butler, J. (2004).** *Undoing Gender*. Routledge.
- Castañeda, M. (2019).** *El machismo invisible (nueva edición)*. DEBOLSILLO.
- Cavanaugh, W. T. (2009).** *The myth of religious violence: Secular ideology and the roots of modern conflict*. Oxford University Press.
- Center for Disease Control and Prevention. (2023).** Facts About Suicide. Recuperado de CDC.
- Centro para la Prevención del Suicidio. (2023).** Why do people kill themselves?. Recuperado de <https://www.suicideinfo.ca/why-do-people-kill-themselves>
- Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health. (2023).** Youth suicide crisis: identifying at-risk individuals and prevention strategies. Recuperado de CAPMH.
- Children’s Hospital Association. (2023).** Addressing Pediatric Suicide. Recuperado de CHA.
- Corrigan, P. W. (2004).** How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614-625.
- Cuadros, O., & Berger, C. (2016).** Bullying victimization and suicidal ideation among adolescents: The mediating role of psychological suzhi and the moderating role of perceived school climate. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9552-1>
- de Beauvoir, S. (1949). *El segundo sexo*. Gallimard.
- Durkheim, É. (1951).** *Suicide: A study in sociology* (J. A. Spaulding & G. Simpson, Trans.). Glencoe, IL: Free Press. (Original work published 1897)
- Ehlman, D. C., Yard, E., Stone, D. M., Jones, C. M., & Mack, K. A. (2022).** Changes in suicide rates — United States, 2019–2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR)*, 71(12), 459-465. doi:10.15585/mmwr.mm7112a3
- ERIC. (2021).** Why Some Adolescents Engage in Risk-Taking Behavior.
- Erikson, E. H. (1950).** *Childhood and society*. Norton & Company.
- Eyuboglu, M., Eyuboglu, D., Pala, S. C., Oktar, D., Demirtas, Z., Arslantas, D., & Unsal, A. (2021).** Traditional school bullying and cyberbullying: Prevalence, the effect on mental health problems and self-harm behavior. *Psychiatry Research*, 297, 113730.
- Fausto-Sterling, A. (2000).** *Sexing the Body: Gender Politics and the Construction of Sexuality*. Basic Books.
- Foucault, M. (1990).** *The history of sexuality, vol. 1: An introduction*. Vintage Books.

- Franco Mascayano, Matias Irrazabal, Wyatt D. Emilia, Binoy Shah, Sidney Jane Vaner, Jaime C. Sapag, Ruben Alvarado, Lawrence Hsin Yang. (2015).** Suicide in Latin America: a growing public health issue. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*. Link
- Frankl, V. E. (2006).** *Man's Search for Meaning* (I. Lasch, Trans.). Beacon Press. (Original work published 1946)
- Fromm, E. (1965).** *Escape from Freedom*. Holt, Rinehart and Winston. (Original work published 1941)
- Frontiers. (2020).** An elderly patient with depression and a suicide attempt during the COVID-19 pandemic: a case report. Recuperado de Frontiers
- Gómez-Restrepo, C., Martínez, L., & Rondón, M. (2006).** La salud mental en Colombia: Retos para la toma de decisiones. *Revista de Salud Pública*, 8(2), 162-175.
- Greytak, E. A., & Kosciw, J. G. (2014).** Predictors of US teachers' intervention in anti-lesbian, gay, bisexual, and transgender bullying and harassment. *Teaching Education*, 25(4), 410–426.
- Grossman, A. H., Park, J. Y., & Russell, S. T. (2016).** Transgender youth and suicidal behaviors: Applying the interpersonal psychological theory of suicide. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 20(4), 329–349.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010).** Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10, 113.
- Gutierrez, P., Osman, A., Barrios, F., & Kopper, B. (2001).** Development and initial validation of the Self-Harm Behavior Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 77, 475–490. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7703_08
- Haas, A. P., Eliason, M., Mays, V. M., Mathy, R. M., Cochran, S. D., D'Augelli, A. R., ... Clayton, P. J. (2010).** Suicide and suicide risk in lesbian, gay, bisexual, and transgender populations: Review and recommendations. *Journal of Homosexuality*, 58(1), 10–51.
- Halberstam, J. (2011).** *The Queer Art of Failure*. Duke University Press.
- Han, Z., Zhang, G., & Zhang, H. (2017).** School Bullying in Urban China: Prevalence and Correlation with School Climate. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(10), 1116.
- Harford, T. C., Yi, H.-y., & Grant, B. F. (2014).** Associations between childhood abuse and interpersonal aggression and suicide attempt among U.S. adults in a national study. *Child Abuse & Neglect*, 38, 1389-1398.

- Hart, F. G., Stewart, J. G., Hudson, C. C., Fan, K., Björgvinsson, T., & Beard, C. (2024).** Fearlessness about death and suicidal ideation: Religious identity matters. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 00(1), 1–9.
- Hatzenbuehler, M. L., Birkett, M., Van Wagenen, A., & Meyer, I. H. (2014).** Protective school climates and reduced risk for suicide ideation in sexual minority youths. *American Journal of Public Health*, 104(2), 279–286.
- Hawton, K., van Heeringen, K., & Platt, S. (2012).** Suicide research: Past developments and future priorities. *British Journal of Psychiatry*, 200(6), 367-371.
- Hill, D. B., & Menvielle, B. G. (2009).** Nonbinary gender identities. *International Journal of Transgenderism*, 11(1), 5-22.
- Holt, M., Vivolo-Kantor, A., Polanin, J., Holland, K., DeGue, S., Matjasko, J., ... & Reid, G. (2015).** Bullying and suicidal ideation and behaviors: A meta-analysis. *Pediatrics*, 135(2), e496-e509. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1864>
- Horowitz, S., & Stermac, L. (2018).** The relationship between interpersonal trauma history and the functions of non-suicidal self-injury in young adults: An experience sampling study. *Journal of Trauma and Dissociation*, 19(2), 232–246. <https://doi.org/10.1080/15299732.2017.1330228>
- Human Rights Campaign. (2020).** Argentina’s Gender Identity Law. Retrieved from HRC
- Human Rights Campaign. (2020).** Corporate Equality Index. Retrieved from HRC
- Indiana University. (2020).** First-of-its-kind IU study finds 50 percent greater risk of suicide attempts, self-harm in sexual minority adolescents. Recuperado de IU Research.
- Jeglic, E. L., & Calkins, C. A. (2018).** *Protecting Your Child from Sexual Abuse: What you Need to Know to Keep your Kids Safe*. New York: Skyhorse Publishing.
- John, A., Okolie, C., Eyles, E., Webb, R. T., Schmidt, L., McGuinness, L. A., ... & Gunnell, D. (2020).** The impact of the COVID-19 pandemic on self-harm and suicidal behaviour: a living systematic review. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, e107. [doi:10.1017/S2045796020001160](https://doi.org/10.1017/S2045796020001160)
- Joiner, T. E. (2005).** *Why people die by suicide*. Harvard University Press.
- Journal of Adolescent Health. (2022).** Impact of religious environments on LGBTQ+ youth mental health. Elsevier.
- Journal of Catholic Social Thought. (2022).** Special issue on Catholic influence in contemporary society. Villanova University.
- Journal of Homosexuality. (2022).** Special issue on religion and LGBTQ+ rights. Routledge.
- Journal of Latin American Theology. (2023).** *The Church and social justice in contemporary Latin America*. Oxford University Press.

- Kaplan, M. S., Huguet, N., McFarland, B. H., Caetano, R., Conner, K. R., & Giesbrecht, N., et al. (2014).** Use of alcohol before suicide in the United States. *Annals of Epidemiology*, 24(8), 588-592. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2014.05.008>
- Kleiman, E. M., & Liu, R. T. (2014).** Prospective prediction of suicide in a nationally representative sample: religious service attendance as a protective factor. *British Journal of Psychiatry*, 204(3), 262–266.
- Klomek, A. B., Marrocco, F., Kleinman, M., Schonfeld, I. S., & Gould, M. S. (2007).** Bullying, depression, and suicidality in adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 46, 40-49.
- La Fontaine, J. (1998).** *The role of religion in abuse and manipulation.* Routledge.
- Lambda Legal. (1998).** Retrieved from Lambda Legal
- Latin American Perspectives. (2022).** Special issue on the Catholic Church and social change in Latin America. Sage Publications.
- Latin American Perspectives. (2022).** Special issue on the Catholic Church and social change in Latin America. Sage Publications.
- Levine, D. H. (1981).** *Religion and politics in Latin America: The Catholic Church in Venezuela and Colombia.* Princeton University Press.
- López, L. M. (2015).** Education and the Catholic Church in Latin America: Shaping the moral and social fabric. *Journal of Latin American Education*, 10(2), 113-129.
- Lorber, J. (1994).** *The Social Construction of Gender.* SAGE Publications.
- Mainwaring, S., & Scully, T. R. (2003).** *Christian Democracy in Latin America: Electoral competition and regime conflicts.* Stanford University Press.
- Mann, J. J., Apter, A., Bertolote, J., Beautrais, A., Currier, D., Haas, A., ... & Hendin, H. (2005).** Suicide prevention strategies: A systematic review. *JAMA*, 294(16), 2064-2074.
- Mann, J. J., Apter, A., Bertolote, J., Beautrais, A., Currier, D., Haas, A., ... & Hendin, H. (2005).** Suicide prevention strategies: A systematic review. *JAMA*, 294(16), 2064-2074.
- McEvoy, A. W. (2023).** *American Roulette: Murder-Suicide in the United States (8th ed.).* The Violence Policy Center.
- Meyer, I. H. (2003).** Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697. doi:10.1037/0033-2909.129.5.674
- Meyer, I. H. (2003).** Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697.

- Meyer, I. H. (2003).** Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697.
- Ministerio de Salud de Chile. (2019).** Recomendaciones para la prevención de la conducta suicida en establecimientos educacionales. Santiago de Chile: Ministerio de Salud de Chile.
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2015).** Estrategia Nacional para el Abordaje Integral del Comportamiento Suicida 2016–2021. San José: Ministerio de Salud de Costa Rica.
- Mitchell, M. S., & Li, L. (2021).** Impact of COVID-19 on suicide rates in Connecticut. *American Journal of Public Health*, 111(7), 1288-1295. doi:10.2105/AJPH.2021.306300
- Moreno, P., & Meléndez, C. (2020).** The Catholic Church and LGBTQ+ rights in Latin America: A complex relationship. *Latin American Studies Review*, 55(3), 45-67.
- Morrow, D. F., & Messinger, L. (Eds.). (2006).** Sexual Orientation and Gender Expression in Social Work Practice. Columbia University Press.
- Mueller, A. S., & Abrutyn, S. (2016).** Why community matters to suicide: Examining the social roots of adolescent suicide clusters. Office of Behavioral and Social Sciences Research. Recuperado de <https://obssr.od.nih.gov>
- Nason-Clark, N. (2009).** The role of religion in domestic violence. *Violence Against Women*, 15(12), 1395-1411.
- National Center for Transgender Equality. (2020).** Retrieved from NCTE
- NEA. (2021).** New Survey Data Shows LGBTQ+ Youth Mental Health Crisis. Recuperado de NEA.
- Nhat Hanh, T. (2000).** El arte de vivir: Meditación vipassana. Editorial.
- Nock, M. K., Borges, G., Bromet, E. J., Cha, C. B., Kessler, R. C., & Lee, S. (2008).** Suicide and suicidal behavior. *Epidemiologic Reviews*, 30(1), 133-154.
- Out & Equal. (2020).** Retrieved from Out & Equal
- PAHO. (2021).** Suicidio en América Latina y el Caribe. Recuperado de PAHO
- Patel, V., Araya, R., Chatterjee, S., Chisholm, D., Cohen, A., De Silva, M., ... & van Ommeren, M. (2010).** Treatment and prevention of mental disorders in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 370(9591), 991-1005.
- Patel, V., Araya, R., Chatterjee, S., Chisholm, D., Cohen, A., De Silva, M., ... & van Ommeren, M. (2010).** Treatment and prevention of mental disorders in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 370(9591), 991-1005.
- Pirkis, J., Blood, R. W., Beautrais, A., Burgess, P., & Skehan, J. (2006).** Media guidelines on the reporting of suicide. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 27(2), 82-87.

- Pirkis, J., Blood, R. W., Beautrais, A., Burgess, P., & Skehan, J. (2006).** Media guidelines on the reporting of suicide. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 27(2), 82-87.
- PLOS Global Public Health. (2021).** Suicide and self-harm in low- and middle- income countries during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *PLOS Global Public Health*. Retrieved from PLOS Global Public Health
- Prager, E. D. B. (2008).** Religious extremism and psychological effects. Academic Press.
- Psychology Today. (2021).** Why Do Teenagers Take More Risks?
- Psychology Today. (2024).** Overcoming the Aftermath of Leaving a Toxic Relationship. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/gb/blog/toxic-relationships/202204/overcoming-the-aftermath-leaving-toxic-relationship>
- Psychology Today. (2024).** Suicide Threats and Safely Exiting a Relationship. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/gb/blog/suicide-and-abuse/202204/suicide-threats-and-safely-exiting-relationship>
- Raines-y Kent (2020)** Raine, S., & Kent, S. (2020).
- Ramírez, J. (2019).** Sin gays no hay paraíso.
- Richardson, C., Robb, K. A., McManus, S., & O'Connor, R. C. (2023).** Psychosocial factors that distinguish between men and women who have suicidal thoughts and attempt suicide: Findings from a national probability sample of adults. *Psychological Medicine*, 53(7), 3133-3141. <https://doi.org/10.1017/S0033291721005195>
- Rius. (2010).** Machismo, feminismo, homosexualidad. DEBOLSILLO.
- Ryan, C., Russell, S. T., Huebner, D., Diaz, R., & Sanchez, J. (2009).** Family rejection as a predictor of negative health outcomes in white and Latino lesbian, gay, and bisexual young adults. *Pediatrics*, 123(1), 346-352.
- Salesforce. (2020).** Diversity and Inclusion. Retrieved from Salesforce
- Sartre, J. P. (2007).** Being and Nothingness: An Essay on Phenomenological Ontology (H. E. Barnes, Trans.). Routledge. (Original work published 1943)
- Sexualities. (2023).** Religious influences on LGBTQ+ experiences. Sage Publications.
- Simon, R. I. (2006).** Suicide risk assessment: Is clinical experience enough? *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law Online*, 34(3), 276-278.
- Singer, M. T. (2003).** Cults in our midst: The hidden menace in our everyday lives. Jossey-Bass.
- Smith, A., Jones, B., & Patel, C. (2020).** Why social justice matters: A context for suicide prevention efforts. *International Journal for Equity in Health*. Recuperado de <https://equityhealthj.biomedcentral.com>

- Stack, S. (2000).** Suicide: A 15-year review of the sociological literature part I: Cultural and economic factors. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 30(2), 145-162.
- Systematic Reviews. (2020).** Association of parenting with suicidal ideation and attempts in children and youth: protocol for a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Systematic Reviews*, 9(1), 1-11.
- Tagle, L. A. (2021).** Human dignity and the Catholic Church: Towards a more inclusive approach. *Journal of Catholic Social Thought*, 18(2), 123-145.
- Tanaka, T., & Okamoto, S. (2021).** Increase in suicide following an initial decline during the COVID-19 pandemic in Japan. *Nature Human Behaviour*, 5(2), 229-238.
doi:10.1038/s41562-020-01042-z
- The BMJ. (2021).** What has been the effect of covid-19 on suicide rates? *The BMJ*. Retrieved from *The BMJ*
- The National Academies Press. (2011).** *The Science of Adolescent Risk-Taking: Workshop Report*.
- The Trevor Project. (2019).** National Survey on LGBTQ Youth Mental Health. Recuperado de *The Trevor Project*
- The Trevor Project. (2020).** National Survey on LGBTQ Youth Mental Health. Recuperado de *The Trevor Project*.
- The Trevor Project. (2022).** National Survey on LGBTQ Youth Mental Health. Recuperado de *The Trevor Project*.
- Theology and Society. (2023).** *The Catholic Church and social issues: An analysis*. Oxford University Press.
- Universidad de Notre Dame (2019)**
- Verywell Mind. (2023).** Suicide Rate in Men Vs. Women. Recuperado de <https://www.verywellmind.com/suicide-rate-in-men-vs-women-5094204>
- Victim Service Center. (2023).** The Effects of Trauma: How Sexual assault and Suicide are Connected. Retrieved from <https://victimservicecenter.org/the-effects-of-trauma-how-sexual-assault-and-suicide-are-connected/>
- Wang, W., Guo, X., Kang, L., Zhang, N., Ma, S., Cheng, J., & Fang, L. (2022).** The influence of family-related factors on suicide in major depression patients. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 919610. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.919610>
- Weber, M. (1978).** *Economy and Society: An Outline of Interpretive Sociology* (G. Roth & C. Wittich, Eds.). University of California Press. (Original work published 1922)
- West, C., & Zimmerman, D. H. (1987).** Doing gender. *Gender & Society*, 1(2), 125-151.

- Wilson, E. C., Chen, Y. H., Arayasirikul, S., Raymond, H. F., & McFarland, W. (2016).** Transgender visibility and the increased risk of victimization. *American Journal of Public Health*, 106(3), 565-571.
- World Health Organization. (2014).** Preventing suicide: A global imperative. World Health Organization.
- World Health Organization. (2014).** Preventing suicide: A global imperative. World Health Organization.
- Yaseen, Z. S., Kopeykina, I., Lento, R. M., & Galynker, I. I. (2014).** Love and Suicide: The Structure of the Affective Intensity Rating Scale (AIRS) and Its Relation to Suicidal Behavior. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0091939>
- Zelkowitz, R. L., Jiang, T., Horváth-Puhó, E., Street, A. E., Lash, T. L., & Sørensen, H. T., et al. (2022).** Predictors of nonfatal suicide attempts within 30 days of discharge from psychiatric hospitalization: Sex-specific models developed using population-based registries. *Journal of Affective Disorders*, 306, 260-268.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.034>