

TRABAJO DE GRADO

MIEDOS Y FOBIAS: UNA CONDICIÓN QUE TRANSFORMA

PROGRAMA DE PERIODISMO Y OPINIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD DEL ROSARIO
ESCUELA DE CIENCIAS HUMANAS

POR
MARIANA ALEJANDRA ARIAS PORRAS
DIRECTOR
ESTEBAN CRUZ

BOGOTÁ D.C. 2019

TABLA DE CONTENIDO

1. Justificación.....	3
2. Metodología.....	4
2.1 Historias de vida	4
2.2 Selección de casos.....	4
2.3 Criterios.....	5
2.4 Entrevista.....	5
2.5 Guía de entrevista.....	6
2.6 Actividades.....	8
3. Miedos y fobias: Una condición que transforma	9
3.1 Capítulo 1, La luna llena ha transformado en hombre a Denis.....	10
3.2 Capítulo 2, Alter ego.....	22
3.3 Capítulo 3, Aires gitanos.....	36
3.4 Capítulo 4, Una vida en singularidad.....	46
3.5 Capítulo 5, Alicia en un país sin maravillas.....	57
4. Bibliografía.....	67

MIEDOS Y FOBIAS: UNA CONDICIÓN QUE TRANSFORMA

Miedos y fobias: una condición que transforma, tiene como principal objetivo exponer la vida de personas que sufren enfermedades mentales como lo es la fobia social, resaltando las historias de vida por medio de un conjunto de crónicas escritas en primera persona, que indagan desde una perspectiva emocional, física y social las causas o los factores que generan el desarrollo de este tipo de enfermedades así como las secuelas cognitivas y de desarrollo social que generan.

JUSTIFICACIÓN

Al tratar las enfermedades mentales como tema de investigación enfocado en Fobias Sociales, es importante resaltar las historias que se desprenden, desarrollando una investigación a partir de ¿Qué implica padecer una enfermedad mental como la fobia, en un país donde aunque existen mecanismos que velan por los derechos de estas personas, los tratamientos adecuados son escasos o nulos por vía pública?

Es por esta razón que a través de esta investigación quiero dar voz a la vida de personas acosadas por sus propios miedos, resaltando las historias de vida de las personas que los padecen, cómo es su cotidianidad y hasta qué punto una fobia transforma su vida. Con esto, el trabajo de grado consiste en la creación de un conjunto de crónicas que de forma narrativa revelan información acerca de las acciones de los protagonistas como actor humano y participante en la vida social, mediante la reconstrucción de los acontecimientos vividos y valoraciones de su propia existencia. Se presenta una narración de historias de vida reales, partiendo su origen y desarrollo a lo largo de la vida, con progresiones y regresiones, describiendo sensaciones y sentimientos inenunciables para los protagonistas, exponiendo intimidades con un significado subjetivo, donde la mente y las vivencias llevan el hilo conductor de cada historia única.

METODOLOGÍA

Historias de vida

Las historias de vida, como técnica de investigación cualitativa, ubicada en el denominado método biográfico, tiene como objetivo principal analizar a partir de relatos una problemática, en este caso la vida de personas que padecen de una enfermedad mental como lo es la fobia social. Basados en relatos de experiencias y momentos significativos narrados de manera oral por los participantes, teniendo en cuenta su carácter subjetivo, ya que es la propia persona quien dirige la narración, el investigador visualiza, interpreta y expone las voces que en muchas ocasiones son fantasmas en la sociedad. Por medio de crónicas narradas en primera persona, quiero entregarle al lector sensaciones únicas de acciones, motivaciones y sentimientos de cada uno de los protagonistas.

Las historias de vida según Chárriez, revelan las acciones de un individuo como actor humano y participante en la vida social mediante la reconstrucción de los acontecimientos que vivió y la transmisión de su experiencia es vital, incluyendo la información acumulada sobre la vida del sujeto: escolaridad, salud, familia, entre otros, realizada por el investigador, quien actúa como narrador, transcriptor y relator. El cual por medio de entrevistas obtiene el testimonio vivencial, lleno de significados subjetivos que se desarrollan a lo largo de su vida, manteniendo como hilo conductor las implicaciones que tiene el desarrollo social y cognitivo al padecer de una fobia social.

Selección de casos

Con el fin de obtener los datos de la mejor manera posible, se estableció una serie de criterios que determinaron las características que debían ser cumplidas por los participantes, respondiendo a un perfil clínico determinado, donde se pudiera exponer las fobias sociales como una enfermedad mental y como estas no permiten el debido desarrollo social de las personas.

Criterios

- La persona historiada debe ser diagnosticada con una fobia social o específica.
- La persona debe ser de nacionalidad colombiana y haber cumplido la mayoría de edad (18 años) al empezar la investigación.
- Reconocimiento propio de la enfermedad y cómo esta afectó su desarrollo en sociedad.
- Disposición para las entrevistas que sean necesarias para la construcción del relato.
- Que en al menos en una ocasión haya solicitado asistencia médica en un centro de salud pública.

Entrevista

Para el análisis de los datos obtenidos me base en técnicas de recogida de datos de índole cualitativo, seleccionando las entrevistas y los diálogos extensos entre investigador y protagonista de la historia, donde este expuso lo más íntimo de su vida por medio de pensamientos, vivencias, sentimientos y sensaciones, permitiéndome contextualizar los relatos lo más veraz posible al protagonista, sin embargo el relato final no es literal a las narraciones del sujeto investigado, ya que carecería de sentido. Por lo que una vez recopilada toda la información, se organizó reconstruyendo la historia de vida, siguiendo el sentido de las narraciones creadas por el protagonista, organizando y componiendo la narrativa de cada historia.

Todas las entrevistas tuvieron una estructura básica, pero no se generaron preguntas cerradas, ya que al generar un dialogo abierto y flexible, la historia se fue construyendo con el protagonista, elaborando preguntas de ambas partes, generando un papel más autónomo y participativo en la investigación. Cada historia tiene un discurso único y continuado, donde la información obtenida se expone directamente de las vivencias de los protagonistas y de la manera como ellos ven su vida a través de su enfermedad. Toda la información obtenida fue contextualizada por los actores, pero los nombres reales, instituciones médicas y educativas, así como personas de su familia, debieron ser cambiados por seudónimos por acuerdo de confidencialidad.

Se realizaron de 5 a 7 entrevistas por historia, en un tiempo mínimo 15 minutos y máximo de una hora, en espacios abiertos y tranquilos donde los protagonistas no se sintieran expuestos o indefensos. La primera entrevista estuvo acompañada por un profesional de la salud o un acompañante elegido por el entrevistado, después de esta primera sesión, las entrevistas se realizaron al ritmo que mejor le convenía al paciente ya que en muchas ocasiones se decidió parar por afectaciones médicas del entrevistado.

Guía de entrevistas

CONTEXTO	PREGUNTA
Nacimiento y familia	¿Cuál es el recuerdo que más refleja su niñez? ¿Cómo describiría su familia? Si pudiera volver a su niñez, ¿Qué cambiara de ella? ¿Cómo fue su niñez? ¿Considera a su familia como un apoyo en todos los aspectos de la vida?
Educación	¿Cuáles son los mejores recuerdos de su colegio? ¿Cómo eran sus compañeros de colegio? ¿Cuál fue su peor recuerdo del colegio? ¿Participaba en actividades lúdicas?
Factores sociales	¿Cómo fue su crianza? ¿Cómo era la relación con sus amigos? ¿Cómo era la relación con sus padres? ¿Cuál fue el momento más significativo en su adolescencia? ¿Cuál es su canción favorita?
Amor y sueños	¿Tuvo novio o novia en la adolescencia? ¿Cómo considera que es su vida amorosa? Si pudiera cambiar de vida, ¿cómo sería? ¿Tiene algún sueño por cumplir?

Miedos y fobias	¿Cuál es su mayor miedo? ¿En algún momento sus miedos le han impedido realizar alguna actividad? ¿Cómo han sido sus tratamientos médicos frente a sus miedos? ¿Considera que su desarrollo social es igual que el de las demás personas? ¿Puede describir el detonante de su miedo? ¿En qué momento de su vida empezó a percibir que sus miedos controlaban su vida?
Visión del futuro	¿Cómo se describiría en este momento de la vida? ¿Cuándo piensa en el futuro, cómo se visualiza? ¿Cree que en algún momento sus miedos desaparezcan? ¿Cómo se ve en 5 años? ¿Existe algo que desee exponer en su historia que aún no lo haya dicho? ¿Cómo le gustaría que llamaran en su historia?

Actividades

Se desarrollaron diferentes actividades dentro de las entrevistas que permitieran obtener más información acerca de las sensaciones de pánico y miedo, así como situaciones que solo los pacientes pueden visualizar en su mente pero con palabras se quedan cortos o mudos ante la exposición de sus miedos.

— Actividad 1, De lo mental a lo físico

Objetivo: Identificar las partes del cuerpo humano que al verlas o sentir las generen pánico en los pacientes.

En una hoja de papel los participantes debían dibujar el cuerpo humano marcando con un X las partes del cuerpo que más miedo les genere. Esta actividad debía realizarse en un tiempo de máximo 10 minutos.

— **Actividad 2, Mi cabeza**

Objetivo: Identificar cuál es la imagen de sí mismo.

En una hoja de papel dibujar o ilustrar la manera como se percibe a sí mismo en el espejo, o el reflejo de su vida al cerrar los ojos. Para esta actividad los participantes tuvieron un tiempo de media hora y ellos decidían si quemar el dibujo o entregarlo al investigador.

— **Actividad 3, Grupos en Redes sociales**

Objetivo: Conocer la opinión de personas que padecen de fobias, en espacios interactivos como los son las redes sociales.

Grupos de discusión en redes sociales (Facebook), por iniciativa de los participantes se generaron preguntas acerca de situaciones cotidianas vividas por personas que padecen fobias. En estos grupos, se pudo evidenciar la necesidad de espacios donde las personas que padecen de temores incontrolables, los cuales no les permite salir en ocasiones de sus casas, se pudieran expresar sin miedo al rechazo o colapso.

Grupos como, Fobias Sociales y Timidez Extrema, generan un espacio donde las personas pueden contar su día a día, miedos, diagnósticos, situaciones cotidianas que los afectan, y en ocasiones decisiones que no capaces de tomar por ellos mismos. El suicidio se convierte en el mayor tema de discusión, donde este en la mayoría de los casos es la única salida que encuentran las personas para terminar con sus miedos.

La falta de regulación y de conocimiento medico en este tipo de grupos, no solo refleja la ignorancia acerca de los programas de salud pública que existen por ley en Colombia, también muestra que este tipo de enfermedades sin un control puede generar acciones que terminan con la vida de ciudadanos, que con un debido tratamiento podrían encontrar solución a su situación.

MIEDOS Y FOBIAS: UNA CONDICIÓN QUE TRANSFORMA

Todos tenemos miedo a algo, todos hemos experimentado esa extraña sensación que nos pone a latir el corazón y nos hace sudar las manos, para luego volver a comer, a trabajar y a vivir. ¿Qué pasaría si el miedo nunca se fuera? Si una extraña sombra se proyectara sobre nuestra vida para adherirse a nuestra piel como un espejo de lo que teme nuestra alma, un sentimiento implantado en lo profundo de nuestra conciencia y que nos perseguirá hasta la muerte.

Las crónicas de Mariana Arias, nos hablan de miedos sin control, fobias de las que nadie a parte de nosotros nos puede rescatar, temores que conoceremos a través de las letras de su obra para encontrarnos con nosotros mismos y con la posibilidad de aceptar los fantasmas de nuestros propios tormentos.

-Esteban Cruz

*Sorprendido espiando, el lobo escapa aullando, y es mordido por el mago del Siam.
Mientras está cenando, junto a él se ha sentado una joven con la que irá a contemplar...
La luna llena sobre París ha transformado en hombre a Denis.*

-La Unión

Capítulo 1

La luna llena ha transformado en hombre a Denis

Existe una canción de los años 80, Lobo-Hombre en París de La Unión, que se colaba en los radios, los conciertos y bajo la piel. Hablaba de un joven lobo atormentado y perdido entre las sombras de la capital de Francia, que en la voz de Rafa Fernández, parecía condenado al dolor...una canción que describe lo que fui y lo que soy, como si brotara de un libro de cuentos de Boris Vian, un fabulador de que sin tener conocimiento de mi existencia me permitió entender mi historia.

Yo soy Denis, un lobo convertido en hombre por la mordida de un ser humano, una experiencia que me enseñó todo lo malo que representa ser, humano. Tal vez con lo poco que tenía era un niño muy feliz, pensaba en salir a jugar, dormir, en que podría ser cuando fuera grande, en una familia bonita y tal vez una casa como esas que son casi perfectas, de esas que salen en la televisión, pero a mí me mordió un ser humano, un ser que desató una serie de complicaciones y miedos que me han acompañado toda mi vida.

Cuando empezó todo pensé que era algo normal, creía que todos los niños lo hacían; sentía que había algo raro, todo el tiempo estaba muy ansioso y ahora puedo describirlo como una etapa frenética de mi vida. Y eso fue desde los 5 años como hasta los 12, pero solo hasta que llegue a la universidad logré entender porqué me transforme en algo que nunca quise ser.

Al contrario de mis otros compañeros de colegio, nunca pude ir a las actividades extracurriculares, mis tardes pasaban básicamente en constantes charlas con psicólogos que nunca me llevaron a ningún lado, y es que ni siquiera los que a uno le asignan en el colegio sabían que carajos tenía yo, porque era el niño extraño, el retraído al que no le gustaba estar con sus otros compañeros. Pero no era eso, veía mi mundo desde otra perspectiva. Mientras unos pensaban en el partido de futbol en medio de la cuadra, yo pensaba en sexo, yo tenía miedos, yo sentía pánico, sencillamente no podía estar con ellos porque pensaba que me iba a morir en cualquier momento.

Es muy difícil intentar curar algo que ni siquiera tu sabes que es, ni de dónde viene, creo que por eso al llegar a la universidad, estaba interesado en entender el remolino que me licuaba el cerebro, y cómo afectaba mi vida. Por esta razón tome clases de psicoanálisis con la profesora

Marcela Caicedo, ella decía que en los traumas, las situaciones límite, en la mayoría de las ocasiones las personas no sufren la crisis en el momento en que sucede el trauma en sí, es en el futuro que estalla todo, como se diría en cine, un momento dramático.

Algo que permanecía oculto y que se destapo cuando tenía 15 años. Recuerdo que una noche me acosté y comencé a sentir que me iba a morir, todo me daba vueltas, sentía un dolor en el pecho que la verdad no podría describirlo, sudaba muy frio, no podía respirar, era sentir que poco a poco iba perdiendo el aliento. Me iba a morir esa noche, pero lo peor de todo fue que no solo fue ese día, el pánico cada vez era más grande, vivía siempre alerta, reservado, no confiaba en nadie y mucho menos en mi familia; lo extraño para mí fue que comencé a sentir incomodidad con mis compañeros, no quería que ningún hombre se me acercara, y no entendía la razón.

Al ver mi desapego total a las personas mi mamá me llevo donde una psicóloga, pero creo que pensó que yo estaba loco, porque después de la primera cita, me remitió a donde un psiquiatra. Un brasilero, Dominico Santos era su nombre, con él estuve en tratamiento desde los 15 hasta los 17 años, pero nunca fue algo que me ayudara realmente, creo que lo empeoró todo.

Dominico me preguntó si yo había sido abusado sexualmente, pero mi única respuesta fue un no. Yo solo quería saber el porqué me daban tanto miedo ciertas partes del cuerpo de mis compañeros, el solo hecho de verlos y tenerlos cerca, me impedía estudiar, actuar de manera natural. Y con tantas cosas que me decía el psiquiatra, llegué a pensar que yo era homosexual, que me gustaban los hombres, esa era la única hipótesis de Dominico. El problema era que yo no me sentía gay. A mí me encantan las mujeres.

Luego entendí que era lo que pasaba; existió una cierta conciencia de la situación, pero nunca fue una certeza real, la verdad no estaba seguro de lo que me había sucedido.

Y es que no existen verdades absolutas, yo asimilé una que me funcionara, pienso que el hecho mismo de tener sexo con niños, los torsos y los brazos me incentivaban cierto efecto patógeno, era algo que me recordaba lo que no quería. Además, en ese momento de mi adolescencia yo me seguía viendo como niño pero mis compañeros de clase no, ellos ya eran altos, acuerpados, y yo no, yo me veía al espejo y seguía viendo al mismo niño de siempre. En esta época me preguntaba a diario porqué tuve sexo con niños, con hombres, sabiendo que a mí me encantan las mujeres, pero nunca entendía el por qué.

Eran situaciones que me descontrolaban de inmediato, solo quería estar lejos de ahí, pero nunca entendía la razón de mi miedo descontrolado, pensándolo bien, sí debía parecer un loco.

Pero si yo estaba loco, mi psiquiatra no se quedó atrás; además de analizar mi vida entera, él generó una pregunta que me dejó paralizado. Yo no sabía o no quería saber si había sido abusado sexualmente.

Y a pesar de todo el odio y el miedo que sentía por lo que me rodeaba, logré terminar el colegio. Decidí estudiar ingeniería en la universidad de mi ciudad, pero esto no terminó nada bien, me retiré en cuarto semestre, tomando la decisión de viajar a Bogotá, empecé trabajando en supermercados, buscando en que podía perder mi tiempo. Pero igual, buscaba algo que me sirviera de trampolín, un impulso que me permitiera vivir más tranquilo, alejado de Ibagué, de mi familia, de todo lo que me hacía mal.

Empecé a buscar carreras que estuvieran más a fin con mi personalidad, con lo que yo realmente quería, y ahí llego la Literatura, carrera que si logré culminar, es más, la literatura me enseñó una de las artes más hermosas, me enamoró del cine y creo que eso es lo que quiero ser para toda mi vida. Un cineasta explotador de momentos dramáticos.

Ojalá lo hubiera conocido desde un principio, tal vez hubiera canalizado mejor todos los demonios que llevaba dentro, de pronto mis ataques de pánico hubieran mejorado mucho más rápido, pero así no fue, cada vez que me daban esos ataques sentía que me iba a morir en cualquier momento, no podía respirar, me desmayaba, y si recurría a urgencias, todos me trataban como loco, y ni hablar de un tratamiento, me tocaba pagar una millonada que solo muy pocos tienen en este país. Esa es la excelente salud pública de Colombia. Si tienes plata te va bien pero si no, cada quien debe buscar como curarse o como dicen por ahí: “los pobres no se enferman”, creo más bien que no nos podemos enfermar.

Lo bueno para mi es que logre ingresar a una de las mejores universidades públicas del país, y fue allí donde con ayuda de varios psicólogos que me asignó bienestar universitario, logré calmar poco a poco mis ataques de pánico. Al principio solo había agitación, desespero, angustia, después me di cuenta que no podía solo, y aunque me había distanciado de todo lo que creía que me hacía mal, creo que el dañado era yo, estaba roto, estaba vacío, y estaba buscando llenar ese miedo con cosas que solo me hacían daño, como el sexo desenfrenado. Tenía épocas en las que no podía parar, debía tener sexo para estar más tranquilo, tres, cuatro veces por día, así como también existían épocas en las que era completamente asexual.

En estos periodos de ansiedad, sentía que no podía seguir en la universidad, era agobiante ir, yo solo quería salir volando, corriendo y perderme. Y como a punta de charlas según la

medicina nadie se cura, pues me asignaron unas pastillas chiquiticas azules, azul rey, una diaria, pero era un asco; me daban muchos vértigos, es más, casi me coge un carro por andar trabado a punta de pastillas para la ansiedad. Si no me mataba yo, el tratamiento sí que lo iba a lograr, hasta que finalmente me remitieron con un psicoanalista, y creo que ahí pasó a tomar sentido todo.

Aunque creo que el psiquiatra de las pastas nunca lo voy a olvidar, me recordaba demasiado a mi papá, creo que logré desarrollar lo que en la psicología se llama transferencia,

creo un vínculo, llegué a tener una relación afectiva con él, a todos nos pasa, unos se enamoran, otros se odian, pero yo le cogí fastidio, lo detestaba. Igual que a mi papá.

Con Carlos, el psicoanalista, duré dos años, pero siento que, aunque hablaba con él, nada salía de mí, no lograba estar del todo bien,

y como tarea de todos mis psicoanalistas, surgió de nuevo la gran pregunta.

—¿Fui abusado sexualmente?

Bueno esta vez una cosa explotó dentro de mí, mi momento dramático llego, sentí el aroma al pánico, y no sé cómo explicarlo, pero el pánico si tiene un olor, es como sudor con miedo y desespero, es algo como cuando llueve y el pavimento se empieza a secar, un olor único. Pero pasé del pánico a la tranquilidad total; si un carro me mataba, iba a morir feliz, ya había hecho lo que tenía que hacer.



Y sí, fui abusado sexualmente a los 6 años, pero para sorpresa de Carlos, me fui de esa oficina de la manera más normal del mundo, sin decir una sola palabra más; pero la tranquilidad pasó a unas ganas incontrolables de sexo.

Y como si ya no fuera suficiente, solo me importaba eso, y así fue durante seis meses. No hice nada más que acostarme con cuantas mujeres pudiera. Y no sé si es un poco absurdo pero aunque tenía sexo todos los días a toda hora, solo pensaba en que no valía la pena vivir. El entender lo que había pasado, me hacía querer suicidarme, pero al mismo tiempo tenía 4 parejas sexuales a la vez y una novia, era el rey del mundo con la única meta de morir. Pero paré, de un momento a otro estar solo me llenaba más que estar tirando con una y con otra, ya me había fastidiado.

Entonces conocí a Carla Restrepo, una psiquiatra que por dos meses me hizo perder el tiempo, solo iba a hablarle basura, pero se me acabaron las excusas y me tocó decir la verdad, le conté lo que me pasó.

Mi primera relación sexual fue a los 6 años, y como típico estereotipo noticioso fue un familiar, y digo estereotipo porque según el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF, la casa parece ser el lugar más peligroso para los niños, los violadores suelen ser sus familiares o algún conocido; es una excepción cuando la violación viene de un desconocido. Además de esto, yo estaba en el top de las edades de niños abusados, entre 10 y 14 años es el mayor riesgo para las niñas, pero en los niños el peligro aparece de los 5 a los 9, y bueno yo ya hacía parte de esta cifra.

Mi familia, si es que se le puede llamar familia, se conforma por cuatro hermanos, y yo que soy el menor, mi papá es alcohólico, violento y un loco que no sabe nada, tengo una hermana enferma, por la única que se preocupan mis papas, y una mamá hermosamente complaciente que nunca se da cuenta de nada. Definitivamente mi abuso solo iba a ser un capítulo más para mi familia, por eso mejor me hacía el loco.

Creo que cuando se es niño, uno se adapta al trauma, o bueno hablando con Carla, ella me explicaba que en la niñez, el desconocimiento del lenguaje se convierte o en un salvavidas o en tu peor enemigo, y es cierto, nunca encontré las palabras para describir lo que había vivido, lo que había pasado ese día, la palabra abuso puede convertirse en algo tan grande como algo completamente insignificante.

Pero lo que si tenía claro era que sentía mucho odio por Laura, ella tenía 6 años más que yo, mi prima tenía 12 y mis papas siempre me dejaban al cuidado de ella, un niño cuidando a otro, es que definitivamente eran muy responsables mis papás. Recuerdo tanto que eran las 6 de la tarde, estábamos solos, todas las luces de la casa estaban encendidas, y lo estábamos haciendo. Laura me quitó la ropa, me empezó a tocar, y terminamos teniendo sexo sin yo saber qué era sexo, pero al parecer mi hermano si sabía, y rompiendo el silencio se abrió la puerta de mi cuarto y solo escuche: “ustedes porqué hacen eso”. Pero no dijo nada más, nunca me explicó nada, nunca entendí que era lo que había pasado. Él nunca le dijo a nadie, no sé si afortunadamente o providencialmente se quedó callado, por eso entendí que era normal.

Pero aunque no volví a tener sexo con mi prima, mi manera de vivir la vida cambió por completo, me mordió ese ser humano, dejé de ser un niño, me convertí en Denis. Desde los 6 a los 12 años me acosté con muchos niños y niñas, y siendo sincero yo necesitaba del sexo, sin saber que eso era sexo. Y mis vecinos y mis amigos vivían en las mismas condiciones que yo, fue una época que cada vez que pienso en eso, sé que solo tenía miedo.

Donde yo vivía era un barrio difícil, peleas, robos, violaciones, recuerdo que cuando tenía 12 años, tomé la decisión de no salir más, odiaba tener contacto con las personas, y a todos con los que tuve relaciones sexuales los eliminé de mi vida, se borraron de mi mundo. Ya no quería saber nada de ellos, es que así estuvieran jugando por la calle, yo los veía desnudos, tanto a mis amigas como a mis amigos, creo que en ese momento yo no diferenciaba nada, para mi todos eran iguales y me gustaba hacer lo que hacía. Pienso que el deseo de los cuerpos termina siendo algo completamente sin género. Tener sexo, tocarle el cuerpo de los demás eran las reglas del juego, algo así como las reglas de jugar a las escondidas.

Yo estaba envuelto en una pequeña sociedad de adolescentes y niños, donde el sexo sin género, mejor dicho todos con todos, era normal, era usual, pasaba en medio de los juegos, jugar fútbol se convertía en tener relaciones con quien fuera. Penetrar a alguien era como meter un gol, o ponchar en medio de las escondidas, o como las escondidas americanas, si te encuentro me debes dar un beso, en mi caso era si te encuentro te lo meto o me lo metes, como fuera, era un juego de niños, que después se convirtió en algo horrible, pienso que si no hubiera estado tan solo de pronto lo hubiera sabido.

Pero bueno las cosas ya no se pueden cambiar, ya están hechas y por más que hubiera deseado nacer en otro lado como Alemania, el país de mis sueños, nací en Colombia, uno de los

países con más desigualdad del mundo, donde cada hora dos niños son víctimas de abuso sexual. Y lo peor de todo, es que si te queda un traumita por ello, te toca pagar una millonada si quieres de verdad estar bien, o encontrar una persona desinteresada que realmente te quiera ayudar, no volverse millonario a punta de tus miedos.

Yo solo sentía en esa época odio, deseo de vengarme del mundo entero, detestaba todo lo que me rodeaba, pero sobre todo a mis papás. Ellos nunca estuvieron para mí, y tuve que pasar esto solo, solo una amiga sabía lo que había pasado, y creo que pude contarle todo porque sabía que ella también fue abusada, ella nunca me juzgó, solo me escuchó.

Igual que Carla, con Andrea si podía hablar tranquilamente y me sacó de la duda si era homosexual, o bisexual, es que aun todavía pienso porqué me daban miedo los torsos de mis compañeros de colegio y de universidad, pero ella me decía que si yo fuera homosexual hace rato lo habría notado.

Carla me hizo entender que cuando una persona sufre de abuso sexual, el cuerpo queda erotizado, pero en un niño las reacciones a cierto tipo de cosas no se pueden definir. Un niño no va decir a mí me gusta el sexo, no tiene el lenguaje, pero si se dan ciertas circunstancias en el que el niño reconoce lo que le sucedió, rasgos físicos, palabras, lugares, personas. Es que un abuso sexual es como un hoyo negro, todos sabemos que existen pero nadie sabe que hay en su interior. Nadie sabe lo que se siente, ni se puede imaginar que puede traer para toda la vida de una persona que fue abusada.

Digamos en mi caso descubrí que tengo dos tipos de fobias, el TAS, trastorno de ansiedad, el cual consiste en miedo persistente en una o más situaciones en público, donde el temor descontrolado ocasiona, sudoraciones excesivas, desmayos, y como es en mi caso, miedo a morir, pánico total, tú no eres dueño de ti mismo, literalmente mi vida era una mierda, siempre pensaba que me iba a morir en cualquier momento, esto hizo que me aislara por más de 2 años, no quería ir al colegio, solo quería estar solo, el salir me daba pánico, recuerdo que era como si mi garganta se cerrara y la respiración se parara por completo.

Y no contento con esto, tengo miedo a los torsos, al cuerpo masculino, esto también es considerado un tipo de fobia, llamada Androfobia, básicamente es el miedo al cuerpo masculino, y es muy común en mujeres que han sido violadas, pero también existen casos como el mío; pienso que esto se desencadenó en el momento que fui consiente de mi sexualidad, de que acostarme con hombres y mujeres no era jugar a las escondidas, que el tener sexo conlleva a

muchas situaciones y trasgresiones así mismo, si uno no está consciente de lo que hace, la memoria tarde o temprano te lo recuerda.

Lo que me pasó a mí fue una pesadilla que aún me persigue, encapsule mis miedos, no quería salir de mi casa, me daba pánico y sentía que me iba a morir, tenía miedo de convertirme en las personas que odiaba y aunque pensé muchas veces en suicidarme, no lo hice, yo era consciente que podía seguir adelante.

Las experiencias sexuales que tuve de niño marcaron mi vida para siempre, trato con miedos incontrolables, que poco a poco se convirtieron en una cicatriz. A mis 32 años, estuve con psicólogos, psicoanalistas y psiquiatras y solo una me ayudo realmente. Carla.

A veces me imagino como hubiera sido mi vida si no hubiera nacido aquí, creo que si mi vida hubiera sido diferente, en este momento ya sería papá, estaría casado y divorciado. A mí me pasa algo muy chistoso, y es que siempre tuve gustos idílicos, chicas hermosas, y aunque en muchas ocasiones ellas se acercaban a mí, yo las espantaba de inmediato, me daba pánico hablarles, es que es difícil hablar de mí, no es fácil entablar un relación cuando de por medio ya existen secretos.

El solo imaginar que ella quiera conocer a mi familia distorsionada, con falta de apego, de amor, de cariño, un padre alcohólico, una hermana enferma, una mamá complaciente y el novio violado. La verdad no sé cómo empezaría; lo bueno es que ya nadie quiere comprometerse y las relaciones abiertas están de moda, así que mis secretos siguen conmigo y el sexo está prácticamente en cualquier lado.

Solo a una pareja le conté lo que me había pasado y me arrepiento completamente. Primero se lo dije por razones incorrectas, por deseos incontrolables de sexo, no lograba concentrarme en nada, solo tenía la necesidad de tenerla desnuda y sentir cada parte de su cuerpo, de hacerla mía, y segundo porque hablarle a tu pareja de una violación no es nada fácil, y menos siendo hombre.

“Un hombre no puede ser violado por una mujer, eso es una estupidez, sexo es sexo y a un hombre no se le para obligado a menos que él quiera”. Creo que nunca se me van a olvidar sus palabras, me marcaron mucho y me hicieron reaccionar ante la clase de vida descontrolada que yo llevaba, sé que fui abusado sexualmente, sé que tuve relaciones con mujeres y hombres, que tengo miedos, que tuve muchos altos y bajos, pero mi vida no podía seguir regida por ese hecho, y el único que podía tomar la decisión de cambiar era yo.

Pero ella me dijo que no quería una relación conmigo ni con nadie, si quería sexo, sexo iba a tener. Aprendí de ella que si uno basa la vida en la satisfacción sexual la vida será vacía, si uno se obsesiona con ciertas cosas, toda obsesión va a terminar mal, era una persona promiscua que no se comprometía con nada. Antes de ella era bastante superficial, pero creo que después entendí que para ser feliz con alguien se necesita más que una cara bonita, necesitaba trabajar más en mis emociones, no podía permitir que los demás jugaran con eso, me volví fiel, una persona seria pienso yo, fue una decisión personal de cambio. En ese momento me cambió mucho la vida, porque aunque seguía teniendo pánico en muchas ocasiones, tuve la ayuda que no tuve cuando niño.

Otra mujer que siempre voy a recordar, es Lina, una niña de mi colegio, era mi pelirroja hermosa, tenía unos ojos verdes que me encantaban, piel blanca, yo si hubiera logrado estar con ella nos hubieran llamado Nucita, yo soy un moreno, alto y como dirían por ahí, estoy como bueno.

Pero eso no me sirvió de nada, literalmente me dejaba sin palabras, sin aliento, con un pánico inmundado. Nunca logre hablarle. Siempre quise estar con ella, para mí es la mujer más hermosa que yo pude conocer, sería bueno que mis miedos desaparecieran cuando yo lo deseo, o por lo menos que cada luna llena mis deseos incontrolables se opacaran por completo, pero esas son cosas que nadie controla, el miedo se apodera de todo, el cuerpo se transforma, los latidos del corazón aumentan y la cabeza explota, y no es como tener vergüenza o ser



tímido, son miedos completamente diferentes, yo soy mi miedo más grande, soy la persona a la que más temo.

Ojala hubiera tenido una vida normal, controlar mi pánico, así Laura hubiera sido mi novia, me imagino en sus quince años, pero seguro que a los diecisiete la hubiera dejado embarazada, no sé porque razón pero siempre quise eso. Ella es la mujer de mis sueños, pero creo que fue mejor así, de pronto si hubiera intentado algo con ella, la hubiera dañado, era demasiado para mí, yo hubiera sido el peor de sus recuerdos, me odiaría.

Pero bueno, hoy en día me siento más agradecido con la vida, me gustaría que mis abuelos siguieran vivos, ya que ellos fueron los únicos que hicieron todo por mí, eran mis papás, creo que son las únicas personas de mi familia que amé, pero no duraron mucho, a mis doce años perdí a mi abuelo y par de años después a mi abuela.

Ellos hicieron todo por mí, y aunque nunca supieron lo que me había pasado y todas las cosas que hice, siempre hicieron lo que estuvo en sus manos para verme feliz. Cuando murieron creo que una parte de mí se fue con ellos; cada vez se hacía más difícil regresar a mi casa, el simple hecho de llegar y ver al alcoholico de mi papá me producía un odio que aún ahora no lo puedo quitar, él nunca fue un buen papá, es que ni siquiera se le puede llamar de esa forma, lastimosamente él es un ejemplo de lo que no se debe hacer, hoy tiene setenta y seis y sigue comportándose de 20, nunca aceptó nada, ni siquiera ser papá. Creo que él era otro demonio de mi cabeza.

Me hubiese gustado nacer en una familia más amorosa, más respetuosa. Tal vez nacer en Alemania, es el lugar de mis sueños; de niño un tío me enseñó todo lo que pudo sobre la música clásica, me contaba historias sobre Berlín, su arquitectura, su cultura. En mi cabeza siempre me armaba historias de cómo sería mi vida estando allá, hubiera sido tan diferente. Pero el pasado no se puede cambiar, y lo tiene que ser será, es como si nuestra vida tuviera una ruta predeterminada, donde queramos o no las cosas buenas y malas deben pasar en el momento justo y de la manera que ya está escrita, es el efecto mariposa, siempre deben ser de esa manera. Y aunque soñé muchas veces como sería todo si no me hubiera pasado lo que me pasó, si no hubiera nacido donde viví, si mi familia fuera otra, mi infancia me hizo lo que soy ahora, y pensar en cambiar mi pasado es inútil. Esto es lo que soy y esto es lo que seré, lo único que está en mis manos es intentar ser feliz con lo que tengo, salir del pozo en el que estuve tanto tiempo.

Ahora debo sintetizar mis miedos y ser consiente de cada uno de ellos, ahora sé que pasé por muchas etapas que siempre me marcaron, a los seis años pasé por un abuso sexual que me cambio la vida, a mis quince pensé que era gay y eso me aterraba, cuando cumplí los veintitrés el miedo a no culminar mis estudios hacía que mi cabeza hiciera estragos y mi cuerpo estuviera envuelto en un frenesí sexual, llegue a mis treinta, me convertí en cineasta gracias a mi pasión por la literatura y por contar historias que nadie más ve.

Me rijo por la resiliencia, pasé por circunstancias muy difíciles, pero a pesar de todo, ahora soy lo que soy gracias a eso. Los murmullos de la cabeza se fueron, la vida ahora es más tranquila para mí. Soy un lobo-hombre transformado en Denis.

La única manera de conservar la salud es comer lo que no quieres, beber lo que no te gusta, y hacer lo que preferirías no hacer.

-Mark Twain

Capítulo 2

Alter ego

Me pregunto si alguna vez usted ha sentido odio. Esa sensación intensa de rabia e impotencia que invade todo el cuerpo hasta apoderarse de usted por completo. Mi nombre es Miguel Antonio Caro, como se llamaba un antiguo político, un gramático que me recordaba la desgracia de ser hijo de alguien como mi padre. Tan sólo tener contacto con otros me producía una ira inmensa, desear nunca haber nacido, una ira que poco a poco se fue transformando en dolor y temor intenso. Es como si hubiese tenido otra persona metida en mí, que no me permitía ser quien quería ser, o peor aún creer que quería ser otro. Ese ser le tenía miedo a la burla, a las miradas, a entablar una conversación, mejor dicho, a cualquier contacto con otro ser humano.

Nací en una familia pobre de la ciudad de Bogotá. Mi mamá, una mujer que tuvo que guerrearla mucho para poder salir adelante con sus hijos, fue una niña que nació y se crió en el campo, construyó su familia a punta de trabajo en la tierra ya que solía tener una finquita que prácticamente les daba todo. Ramiro, su primer esposo, se encargaba de ella y de mis hermanos, él era como su ángel guardián, velaba porque ellos estuvieran bien y nunca les faltara nada. No obstante, por cuestiones de la vida, un día sufrió un golpe muy fuerte en la cabeza que poco a poco lo terminó matando, dejando a mi mamá completamente desprotegida junto con mis cuatro hermanos, la mayor de 10 y el menor de 4 años.

La familia de Ramiro se encargó de quitarle todo a mi mamá, su finca y todas sus cosas, quedando con absolutamente nada, ni siquiera un techo o comida para alimentar mis hermanos, lo que la obligó a desplazarse a Bogotá para sobrevivir, en busca de oportunidades y una mejor vida para mis hermanos.

Estando aquí conoció su otro amor, mi papá quien les ayudó muchísimo, no sólo a mi mamá, sino que, aunque no le correspondiera, también se hizo cargo de mis hermanos, les dio un techo, comida y suplió cualquier necesidad que ellos tuvieran, poco a poco él fue mejorando sus vidas, al menos por un tiempo.

Para marzo del 88 nació yo, 15 años después de que mi familia llegara a Bogotá, y aunque a mí no me tocó sufrir el desplazamiento que a mi mamá y mis hermanos les tocó, algo hizo que mi vida no fuera considerada como “lo normal”. Nunca podría comparar la crianza de mis

hermanos mayores a la mía, ellos tuvieron el privilegio de nacer y crecer en el campo, disfrutaron de una infancia normal y bonita, con una familia bien estructurada. No como yo que crecí en medio de un infierno como Bogotá y a todo esto, súmele que mi mamá ya era un poco mayor cuando me tuvo, yo llegué a su vida cuando ella debía ser abuela, no mamá, ya llevaba diez años de su matrimonio y yo era lo que menos esperaban. Me hacía sentir que su cariño y cuidados de mamá se los había gastado todo en mis hermanos, lo cual me dejaba fuera de base.

Creo que nunca estuve conforme y menos con mi papá, era un martirio diario, y aunque, como lo mencioné antes, él había sido una bendición para mi mamá y mis hermanos, para mí era todo lo contrario, yo creía que él era la causa de todas mis desgracias y problemas, era como hablar de dos personas totalmente diferentes, el héroe de una historia y el villano de la otra. Él siempre fue y es un alcohólico desde que tengo memoria, desde que nací, el alcohol siempre estuvo presente en mi vida, en mi cara, en mi casa, en todos lados y todo el tiempo y eso me provocaba mucha ira, el ejemplo para todos los niños son sus padres, sus figuras a seguir, ya que son determinantes en cuanto a las relaciones que vas a tener más adelante con las otras personas y así fue como comenzaron a aparecer todos mis demonios.

No tengo un solo recuerdo en donde él no estuviera bajo los efectos del alcohol, era grosero, tosco y creo que se refugiaba en el alcohol porque nunca le encontró sentido a la vida o a nada, jamás logró entablar una relación con nadie que no fuera mi mamá, él no tenía relación con nadie, porque ¿Quién quiere a un borracho en su vida?, nadie, ni siquiera yo, así fuera mi propio padre, lo único que él puede esperar es estar solo, nadie puede convivir con alguien así.

Mi niñez fue una de las etapas más horribles de mi vida, pensaba que ni siquiera mi mamá notaba lo infeliz que era, y es que sabiendo el problema tan grave con el alcohol que él tenía, si se mantenía tomando, ¿cómo carajos siendo consciente de eso decidió tener un hijo con él? Me preguntaba todo el maldito día, ¿por qué tuve que nacer aquí?, ¿por qué no se separan?, eran tantas preguntas... y por supuesto nunca encontré una respuesta, yo odiaba mi propia existencia y eso me impedía ser feliz, el alcohol junto con mi papá me impedía tener una vida normal.

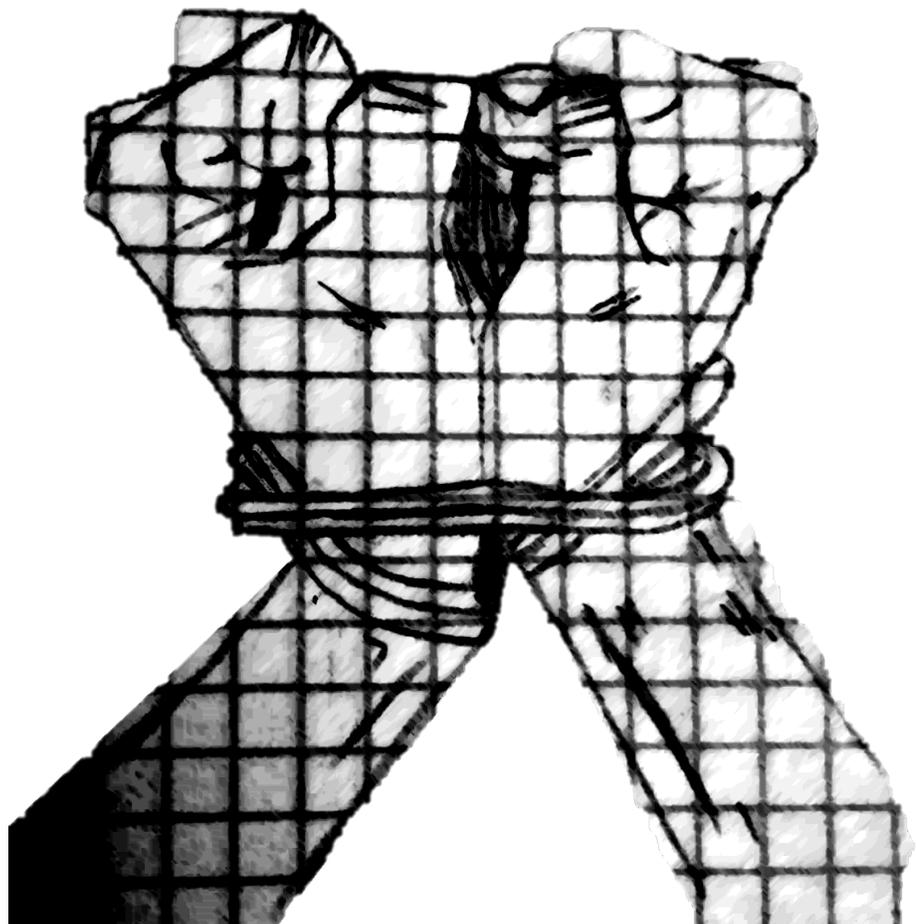
Mi mamá siempre tuvo una tienda de barrio, donde por supuesto lo que más se vendía era alcohol, mucha cerveza. Mi papá siempre llegaba borracho a la tienda, porque si de borrachos se trataba, esa tienda era el punto de encuentro de todos ellos en el barrio. Recuerdo que todo el mundo se burlaba de él, solían identificarlo como el borracho del barrio, nos veían a mí y a mi familia con pesar, pero poco a poco esas risas, la burla, y mis ganas de salir corriendo se

convirtieron en odio, odio hacia las personas que hablaban detrás de nosotros, odio a la tienda, pero sobre todo odio hacia mi papá.

Creo que desde ahí, oír a las personas reír, me trae los peores recuerdos de la infancia a la cabeza, es como si me transportara al pasado, cada vez a ese momento en específico, es como si regresara a ese instante donde mi papá entró a la tienda y no se podía sostener de la borrachera, junto con todo el mundo burlándose de él.

Desde ahí, odio la risa de las personas, pienso que se están burlando de mí, de lo que soy. Siento que si alguien se ríe de mí, ni siquiera me importa el comentario o las razones por las cuales lo está haciendo, me importa su risa, sus gestos, su mirada, es como si estuviera condenado de por vida a devolverme al pasado, a ese justo instante que nunca pude superar.

Las personas me descontrolan por completo, me da pánico, sudo, siento como si un corrientazo subiera y bajara por mi espalda, perdiendo el control de mis gestos, quiero salir corriendo, pero me paraliza por completo, de repente no soy yo, no puedo razonar bien. A



veces pienso que es como si me poseyera un demonio del que no me puedo deshacer, es mi peor enemigo hecho a la medida y lo peor es que soy yo mismo ¿Quién mejor que yo conoce mis miedos para usarlos en mi contra?.

Imagine sentir mil ojos encima, que por más que abra un hoyo en la tierra y se lo trague entero, la gente va a seguir ahí, juzgando, burlándose de usted, de lo que usted es, de lo que hace, de su propia existencia. No sé usted, pero a mi sinceramente me da pánico afrontar eso, simplemente no puedo. Esa es precisamente la palabra que más pesadillas me trae: afrontar, afrontar la risa de los demás. Es algo con lo que lucho cada día para no permitir que las personas se burlen de mí, como lo hacían con mi papá. Lo que empieza con un miedo irracional, termina por convertirse en rabia y ganas de destruir todo al alcance.

Así, todos mis problemas de pequeño fueron creciendo poco a poco como una gran bola de nieve. Desde niño sentía que todo el mundo me juzgaba sin conocerme. En el colegio, en la casa, en todo lado, alguien aprovechaba para hacerme sentir una desgracia diaria. Como la simple relación con mis hermanos, mi hermana mayor tuvo un hijo justo al tiempo que mi mamá me tuvo, exactamente soy mayor que él un mes, pero a pesar de tener la misma edad, nuestra vida fue totalmente opuesta. Mis papás viejos y los de él jóvenes, por supuesto que nuestra educación y crianza fueron totalmente contrarias. A él le daban gusto en todo, lo consentían, le daban juguetes, comida rica y cosas de niños, tenía una bicicleta mientras que yo no tenía más que mis pies. Su papá era ejemplar, le enseñó a jugar fútbol, en cambio el mío ni me miraba, pues parecía que le importaba más una botella que su propio hijo. Por supuesto que era imposible que me enseñara a jugar fútbol o a montar bicicleta porque ni él podía mantenerse de pie, al contrario, era yo quien lo cuidaba a él.

Nunca tuve nada de lo que tuvo mi sobrino, nuestras vidas eran muy diferentes a pesar de ser contemporáneos. Mi mamá me crió como a mis hermanos, el problema es que el tiempo cambia y la educación era diferente para lo que ella estaba acostumbrada. Era muy difícil para mí, yo me vestía horrible, toda mi ropa era vieja, mientras que la de mi sobrino era nueva, era bonita, era como la de otros niños. La gente hablaba, hacían comparaciones sin pensar en las consecuencias que podrían traer, sobre todo a la autoestima de un niño. Para ellos yo me veía feo y diferente a los demás y así empecé a verme.

Empecé a ser tímido desde que tengo conciencia. Me daba mucha vergüenza hablar, pena de cómo me veía, yo no me sentía como un niño. La gente se encargó de hacerme una persona tímida e insegura y creo que esta fue la razón por la cual empezó mi infierno. Uno no nace siendo tímido, a uno las personas crueles lo hacen tímido y creo que absolutamente todas las construcciones que uno crea en su cabeza, hacen parte de una experiencia, de un sentimiento, de

personas que dejan huella en tu vida sin saberlo. La situación era tan grave que yo solía esconderme en la espalda de mi mamá, nunca quise jugar con los demás niños.

Sentía que debía estar solo, me sentía menos, pensaba que el mundo tenía la autoridad para burlarse de mí, porque todos eran mejor que yo y eso me generó un complejo que cada día empeoraba. Cuando se ríen de mí, siento como si me estuvieran cogiendo a patadas y lo peor es que yo siempre sentí que lo merecía. Siempre busque la aprobación en los demás, por eso lo permitía.

En cuanto al colegio, fue peor, cada vez era una persona más tímida. Para 1996 estaba en quinto de primaria y seguía orinándome en los pantalones, me daba pánico pedirle permiso a la profesora y me orinaba, todo mundo en ese colegio se burlaba de mí, jamás tuve un amigo, odiaba todo incluyendo sus profesores.

No podía seguir allí y me cambiaron a un colegio más grande, con muchos más niños, era la oportunidad perfecta para empezar de cero y cambiar mi imagen. Quería destacarme, dejar atrás todas las burlas que había tenido que soportar en el otro colegio. Así que me tocó crear horarios estrictos: A las 9:00 am en punto salíamos a recreo, y a las 9:05 am yo debía estar en el baño porque si no me orinaba. Todo parecía funcionar a la perfección los primeros días, hasta que un día se me olvidó.

Unos niños me invitaron a jugar y no dudé ni un instante en ir, en vez de quedarme solo en un pasillo, pero se me olvidó ir al baño. La campana de comienzos de clases empezó a sonar, todos salimos a correr al salón porque teníamos clase de música y la profesora se ponía histérica, si uno no llegaba de inmediato, y la verdad eso me generaba aún más pánico. Tatiana Pedraza, mi profesora, era muy brava y gritaba mucho, yo le tenía miedo y mucho más intentar hablarle, así que me quedé callado y sin poder aguantarme más me oriné, poquito, pero me oriné.

Quedé paralizado, sólo quería salir corriendo y que nadie supiera nada, además yo veía a esa profesora y como que más ganas me daban. Me tapé con el buso del uniforme, me lo amarré a la cintura de lado y esperé a que se acabaran todas las clases del día, hasta que todos mis compañeros salieran del salón, hasta que no hubiera prácticamente nadie en ese colegio. Creo que nadie se dio cuenta o eso es lo que espero, pero a raíz de esto mis inseguridades crecieron el doble.

Mi salón era conformado por más o menos 32 estudiantes y era un colegio mixto. Yo quería sobresalir, quería hablarles a las niñas, ser más de lo que era en el antiguo colegio, pero

por desgracia mía, a mi hermana se le ocurrió meter a mi sobrino justo en el mismo colegio que yo. Él siempre apareció para recordarme lo que yo quería, pero nunca llegaría a ser, era como una sombra que me perseguía a todas partes.

Michael siempre fue el niño lindo, el cuidadito, el que se veía mejor que yo. Tenía los mejores útiles, y obvio las niñas de mi salón también estaban detrás de él. Se burlaban de mí porque nadie creía que yo podía ser tío, Y se notaba la diferencia, él estaba en el grupo de los niños lindos y yo en el de los tímidos feos. Yo aspiraba estar con las niñas más lindas, pero ni por las curvas.

En fin, en ese colegio que no me pasó, es que yo no sé si uno tiene un letrero en la frente que dice: “soy tímido, le tengo miedo a las personas”, pero es que, me molestaban muchísimo y cada vez de manera más cruel, me hacían la vida imposible, y ni se diga los profesores, me obligaban a pasar al frente, aun sabiendo que me paralizaba y no podía hablar. A mi parecer, ellos eran los que más me hacían hacer el ridículo, se burlaban de mí, me decían que hablara claro, que, si no sabía nada, hasta que al final ya como que se rindieron y dejaron de preguntarme cosas, además que en mis tareas y mis exámenes siempre me esforcé porque me fuera bien. El problema es que ellos nunca tuvieron la capacidad para afrontar ese tipo de cosas, o una persona como yo.

Recuerdo que en un momento, llegué a pensar que no podía leer, porque, aunque yo estudiaba en mi casa y entendía casi todo, si me ponían a leer en público, leía como tartamudo, los nervios no me dejaban ver bien la letra de los libros, empezaba a sudar frío, la temperatura de mi cuerpo cambiaba. El hecho de que me pusieran a leer en público era la tortura más grande. Sentir las miradas de todos enfocadas en mí era como si hubiera mil personas apuntándome con un arma. Me paralizaba por completo, entonces ni me fijaba que era lo que tenía que leer, para mí eran hojas en blanco.

Por cada palabra que lograba leer, mi mente duraba muchísimo en leer la otra, no me concentraba, por más que lo intentaba una y otra vez cometía errores, la voz no me salía, sentía miedo, pánico, a no era capaz de hacer lo que otros podían, y ese mismo miedo me hacía a hacer peor las cosas. El 95% de mi mente estaba situado en las miradas de todos, en lo que estaban pensando de mí, en todas las burlas que iba a ganarme por no poder leer, el profesor y mis compañeros, hacían que me odiara. Me sentía muy frustrado, y creo que a esa edad esas cosas no deberían pasar. El colegio es para aprender pero a veces se convierte en el peor sitio al que debes ir a diario.

Considero que toda mi niñez iba de embarrada en embarrada. A pesar de intentar superar mi primaria y tener toda la actitud positiva para bachillerato, mis intentos parecían inútiles y lastimosamente todo fue para mal, puesto que poco a poco me dejaron de importar mis responsabilidades y me convertí en un vago.

Para noveno, un profesor mandó una tarea para la casa y pues obvio me tocó hacerla, pero para ser sincero no me esforcé en lo más mínimo. La hice a lo chambón, y preciso al profesor no se le ocurrió otra cosa diferente que pasarme al frente, humillarme y recordarme lo estúpido y mediocre que era. Me llamó para entregarme la tarea, pero al llegar al frente, él empezó a leerla delante de todo el mundo. La vergüenza fue enorme, me sentí tan frustrado, como si yo no valiera absolutamente nada y lo peor es que no era más que mi culpa. Recuerdo que lo único que yo hice fue raparle las hojas y salir corriendo, pero ya era tarde porque las lágrimas no paraban de salir, y era la peor cosa que existía en ese entonces: llorar en frente de todos. Y es que en noveno uno no debe estar llorando, como me lo dijo un compañero: “cálmese, deje de llorar que lo único que está haciendo es quedar en ridículo”. El problema es que no podía parar, me sentí tan vulnerable, tan poca cosa.

No deberían marcarnos desde que nacemos con las diferencias de lo que puede o no puede hacer el hombre o la mujer, yo era un niño, soy un hombre y lloro, y llore mucho y por eso me ridiculice a mí mismo a tal punto de no querer ni verme a un espejo. Eran demasiadas cosas las que me hacían sentir mal.

Yo nunca estuve cómodo en ese colegio, y por más que le pedía a mi mamá que me cambiara, ella nunca lo hizo, la mentalidad de ella era que yo debía terminar el colegio como fuera, si me sentía mal, si no tenía amigos, si odiaba estar allá, nada de eso importaba. Por más enfermo que estuviera, debía asistir al colegio, y es que así tuviera incapacidad, mi mamá me obligaba a ir a ese maldito lugar. Aunque ahora que lo pienso, tampoco la culpo. Ella pensaba que lo único que me podía dar era el estudio, y por supuesto que tenía razón, pero esa no era la mejor manera, eso más bien era una tortura diaria. Y esa tortura se acabó cuando me gradué, tenía 15 años y había logrado salir de ese lugar, es que yo no entiendo cómo pueden decir que el colegio son los mejores años de la vida, para mí siempre serán los peores.

Sin importar cómo mi vida fue avanzando. Después de graduarme, comencé a trabajar en un club de tenis como caddy, empecé recogiendo las bolas, pero mi rendimiento era superior, y me permitieron empezar a jugar con las personas que asistían al club, los socios, y me pagaban

por eso, me sentía muy bien. También jugaba con mis compañeros de trabajo y con ellos todo era excelente porque era muy buen jugador, una cosa que no tenía ni idea que podía hacer hasta ese momento. No obstante, los socios representaban un reto y una autoridad para mí. Sentía que siempre estaba a prueba, que todos se fijaban si lo hacía bien, si tenía experiencia, si podía con ellos, y de nuevo apareció mi demonio, el que me decía que era un inútil y que nunca podía lograr nada, pero esta vez peor.

Mi rendimiento empezó a bajar, ya no podía trabajar como antes, había regresado mi miedo a las miradas, a estar expuesto a los demás, volví a sentir el pánico y la vulnerabilidad que sentía en el colegio, justo cuando por fin pensaba que ya era un tema superado. Cada vez que tenía que jugar con un socio me ponía colorado, y un sarpullido me salía por todo el cuerpo, en forma de ronchas gigantes. Todo empeoró, ahora no sólo tenía pánico, ahora ese pánico estaba somatizado en mi cuerpo, ya era algo visible, algo real que no tenía forma de ocultar. No pude volver a jugar, el pánico no me lo permitió, perdí mi trabajo y volví a caer.

Prácticamente todos los días estaba rojo y con sarpullido, mi aspecto hasta asustaba. Entre menos contacto tuviera con las personas para mí era mejor, tenía que comer solo, porque no me gustaba que me vieran, no podía comer, si alguien me estaba viendo, no podía ni sostener los cubiertos, todo se me caía. Todo era como si yo fuera un completo desastre.

En menos de lo que creí, fui siguiendo el ejemplo de mi papá, y me convertí en lo que más odiaba: Un alcohólico. Todos los días tomaba, mi lugar predilecto eran los bares de la 53, la zona de rumba de chapinero. Sentía que el alcohol me permitía conocer mi otro yo. Cuando estaba borracho, podía hablar con quién yo quisiera, salía con muchas mujeres, me divertía, compartía con amigos, bailaba, me desinhibía por completo. Se me olvidaba quien era yo y eso era lo que más me gustaba.

Pero mi caso no es algo aislado, desde 1990 existe la Asociación Nacional para Hijos de Alcohólicos y aunque solo comenzó con 21 miembros, para la actualidad cuenta con más de 7,000 miembros a nivel internacional, 25,000 grupos en 130 países, y más allá de una simple coincidencia, esta información valida que el alcoholismo no es una enfermedad individual, trae consigo efectos irreparables en el contexto familiar así como a las personas más allegadas; y según la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el 2004 alrededor de 76.3 millones de personas en el mundo tienen o padecen trastornos relacionados con el uso de alcohol, donde el 40% del promedio mundial de la población se situó en América Latina.

El alcoholismo lo afecta todo, y en mi caso se convirtió en la cura más rápida y accesible, era como tener dos personalidades y por supuesto, una opacaba a la otra. Mi alter ego me consumió por completo, y yo estaba cómodo desde esa posición. Nunca estaba consciente de nada y si lo estaba, volvía a beber para poder estar bien y que mi alter ego se encargara de mí y me hiciera olvidar mis problemas, pero sobre todo mis miedos. Mi rutina diaria empezaba a las 3 de la tarde, porque a esa hora más o menos se me pasaba la borrachera del día anterior y volvía a ser la persona que tanto odiaba y que me impedía ser feliz. Entonces la solución era mantenerme borracho, y por supuesto quien dura en un trabajo si es un borracho de 24 horas. Nadie.

Duré con esta rutina casi 6 años, tomé durante 2190 días. Mi cabeza y mis deseos me mantuvieron en el alcohol, o más bien el alcohol me mantenía fuera de ellos, ya que creía que solo de esta manera me sentía pleno, me sentía feliz y nadie me hacía sentir mal, no podían porque mi alter ego, no era como yo. Él no se la dejaba montar de nadie, él conquistaba, él salía con viejas, hacia lo que quisiera y yo no. Así que decidí que él se hiciera cargo de mi vida, de la manera que fuera necesario. Dejé mis miedos a un lado, me sentía como una persona normal, nadie me rechazaba, o al menos eso fue lo que quise creer, me olvidé por completo de mis temores.

El problema es que el alcohol cuesta y esto fue lo que me salvó, supongo. Con mi rutina terminé perdiendo cada trabajo que tenía y no me importó, hasta que me estrellé. Sin plata no me podía emborrachar, y eso fue un golpe muy duro. Todos los temores se multiplicaron, y si antes me costaba hablar con los demás y entablar cualquier tipo de relación, ahora era prácticamente imposible. Duré más de un año intentando conseguir trabajo, no podía, para mí era una completa tortura salir de mi casa. Mi vida se fue al barranco en segundos. Sin alcohol sentía que era un completo inútil.

Sin embargo logre conseguir trabajo después de un par de meses y aunque al principio fue difícil, creo que el 2012 fue un año que marcó mi vida, toqué fondo y llegué a pensar que no había un porqué de mi existencia, odiaba todo lo que me rodeaba pero sobretodo me odiaba a mí mismo más que a nada en la vida. Pero mi trabajo me retó por completo, debía hablar con muchas personas, hacer tareas completamente mecánicas y repetitivas donde no había margen de error, empecé a descubrir cualidades en mí y a explotarlas en todo el sentido de la palabra, y aunque siempre era una lucha constante entre mi demonio y yo, la mayoría de veces pude ganarle, pero me di cuenta que no podía solo.

Desde hace tres años empecé a buscar ayuda, el problema es que no sabía a dónde acudir. Uno siempre ve en la televisión que existen programas de salud pública para diferentes enfermedades, pero jamás se habla de la mente, de lo que pasa con la cabeza de las personas. No sabía de la existencia de los demonios que cientos de personas tienen en la cabeza, y digo cientos porque en mi búsqueda me di cuenta que existen muchas personas que mantienen la misma guerra interna que yo. Cifras como las que arrojó la Encuesta Nacional de Salud Mental, donde se identificó que por lo menos un 44,7 % de la población infantil de 7 a 11 años tiene algún signo de trastorno mental, sin embargo, aunque somos cientos nadie dice nada.

Recuerdo que en una ocasión tuve un ataque de pánico terrible, sentía que me iba a morir, ya no podía más conmigo mismo; decidí acudir a urgencias, pero solo se burlaron, me dijeron que mejor buscara un psiquiatra, el problema es que no tenía idea de dónde encontrarlo y tampoco tenía el dinero.

Aunque tenía toda la actitud tuve un bajón en mi vida. Sentía que era imposible que la gente a mi alrededor entendiera lo que estaba pasando, y lastimosamente yo siempre volvía a mi alter ego, pero para estar con él debía volver a tomar. Volví a ser mujeriego, jugaba con los sentimientos de las personas, borracho era completamente diferente, era el amo de todo, nunca estaba solo, o eso era lo que yo quería creer.

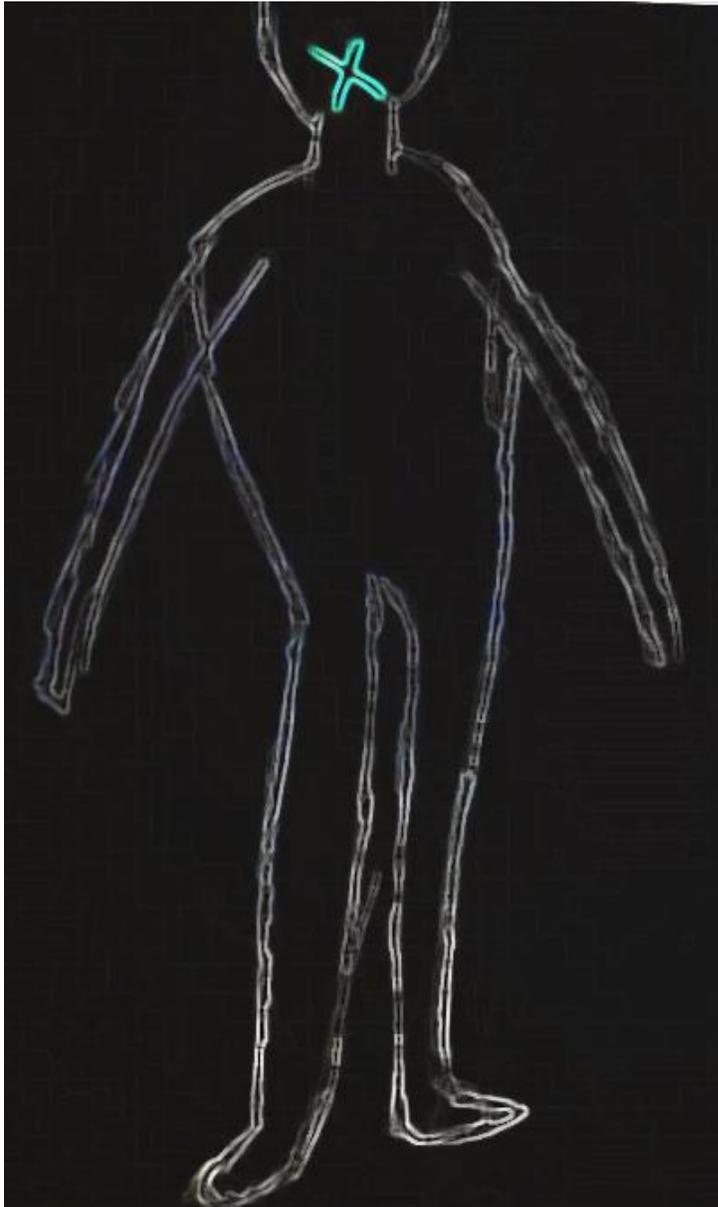
Hasta que me enamoré de una amiga, ella despertó en mí cosas que yo nunca había sentido, me preocupaba todo de ella, quería que estuviera bien, pero sobre todo que estuviera a gusto conmigo y poco a poco logré conquistarla por lo que yo era y no por lo que yo quería ser y esto me hizo empezar a ver el alcohol como una alternativa, no algo de todos los días, me di cuenta que yo podía despertar el interés de una mujer, una mujer que quisiera ser mi compañera en todo.

No obstante, volví y la embarré, cuando ella se fue a vivir conmigo, dejó de ser un reto, me aburrí, se me fue el amor por ella, pero esta vez la vida me dio una cachetada. Ella quedó embarazada. Y aunque hice de todo para poder estar bien con Alejandra, fue imposible, yo ya le había causado mucho daño, y solo me quería lejos de ella y de nuestra hija.

Daniela nació el 20 de julio de 2015 y exactamente una semana después, tome la decisión de cambiar mi vida, decidí ir a un psicólogo, pero la consulta valía 60 mil pesos y sólo fui en tres ocasiones y no me sirvió de nada, solo para perder la plata que no tenía. Pero llegó el momento en el que me sentía completamente solo y sabía que ahora existía una persona que esperaba todo

de mí, así que no me dejé morir, seguí buscando por todos los medios algo que me ayudara a cambiar, a superar tantos miedos que tenía. Escuchaba videos en YouTube, grupos de Facebook, test que salían en páginas de psicología, porque en realidad yo nunca supe que era lo que tenía, pero tampoco quería rendirme. Y en una de esas búsquedas conocí una psicóloga por Facebook, yo le escribía prácticamente a diario, ella siempre me respondía, me escuchaba. Liliana me ayudó muchísimo, me explicó que yo no estaba loco, y en una de tantas charlas me habló sobre fobias sociales.

Las fobias sociales, o ansiedad social, según el Manual de diagnóstico psicológico y



psiquiátrico, consisten en un miedo intenso a la mirada y las críticas de los demás, estas fobias a menudo se consideran las más invalidantes, pues la evitación social priva a la persona fóbica de un gran número de actividades racionales, básicas para su equilibrio y desarrollo personal. Además de esto también, me explicó que es muy común que la persona sienta temor a actuar, mostrarse como es y manifestarse, estas personas presentan síntomas de ansiedad tales como roboración, temblores involuntarios, sudoración excesiva, tartamudeo o no mantener la mirada.

También me explicó que era importante revisar los síntomas y hablar con un profesional, ya que las fobias sociales pueden ser confundidas con otro tipo de problemas y uno mismo no se debe auto diagnosticar ni mucho menos

intentar arreglar el problema por sí solo. Por ejemplo, un criterio para que sea certero el diagnóstico es que dichos síntomas se presentan casi siempre y no sólo de vez en cuando. Y ahí entendí que eso era lo que me pasaba y lo más importante, que yo no era el único.

Tengo Gelotofobia, miedo irracional a la risa de otras personas, y aunque no existen razones explícitas de este trastorno, las posibles causas se generan desde la niñez, el entorno social, desarrollo de la personalidad, la vida escolar y el propio sentido del humor; para muchos especialistas este tipo de trastorno está asociado al acoso escolar o vivencias que generen vergüenza dentro del entorno familiar.

Pero para aceptar eso tenía que hacerle caso a Liliana, y tenía que encontrar el principio de todos mis miedos. Y lo descubrí con un simple ejercicio donde uno tiene que decir la primera cosa que se venga a la cabeza cuando sienta miedo: mi papá.

Yo siempre quise todo de él, soñaba con despertarme y que me llevara al parque, me enseñara a leer, a jugar fútbol, montar bicicleta. Siempre añoré a mi papá lastimosamente nunca lo tuve, ni un solo día. Solo tuve un borracho que me producía miedo con solo mirarlo, escuchaba su voz y quedaba paralizado. El sólo hecho de reconocer esto, me cambió la vida por completo, me reconocí a sí mismo como persona, empecé a valorarme más, y entendí que si no cambiaba iba a terminar igual a él.

La vida es un reto y uno es el que decide cómo afrontarlo. Además, ya no estoy solo, tengo a una niña que está esperando tener un buen papá, un papá de verdad. Yo no quiero que ella viva algo de lo que yo viví.

La voz en mi cabeza fue desapareciendo poco a poco, el constante rechazo a mí mismo cambió por completo, y en estos momentos aunque no puedo decir que estoy completamente bien, porque los miedos y los temores salen esporádicamente, y la voz emerge de vez en cuando, yo lucho.

Ahora pienso antes de actuar, antes de rendirme, pero sobre todo pienso en mi hija, en lo que yo hubiera querido de mi padre, intento darle toda mi atención, mi amor, la llevo a pasear, le dedico el tiempo que ella quiera para jugar, quiero que se sienta orgullosa de mí. De lo que soy como padre. Quiero poder brindarle una compañía buena a cualquier persona, dejar de pensar en mí y en lo que yo deseo, comprender al otro y lograr entablar una relación, una relación estable

en la que nos ayudemos a progresar como pareja. Pero sobre todo aprender a tener una buena relación con mi mente y con mi cuerpo.

Antes quería cambiar absolutamente todo, el mismo hecho de nacer. Durante años desee cambiar mi vida, odiaba todo, pensaba en cómo podría cambiar de papás, de familia, quería amor y papás más jóvenes. Pero ahora es diferente, ya no me incomoda la vida que tuve, lo que fui y por lo que pasé. Eso me hizo lo que soy ahora y de pronto en otra vida seré mejor. No anhele la vida de nadie más. Ahora es tiempo de corregir y seguir adelante.

Quiero transmitir tranquilidad, esa templanza que viene a mí al pensar en el color blanco. Me encantaría poder gritar que esto se puede solucionar, que no están solos en la vida, que existen cientos de personas que están pasando por lo mismo, pero con ayuda y actitud cualquier miedo se puede vencer. Tal cual la película Sin Límites, es un reflejo de lo que llegamos a ser. Tengo claro que el problema es que uno no quiere que nadie sepa por lo que pasa, pero esto es imprescindible para que todo mejore. Es paradójico ¿no? Que la solución a tus problemas sea el mismo problema en sí: La gente.

*Ningún poder roba tan eficazmente a la mente todos sus poderes de actuar y razonar
como el miedo.*

-Edmund Burke.

Capítulo 3

Aires gitanos

Mi nombre es Camilo Ortiz, nací en Bogotá, pero mis padres son de La Palma, un pequeño pueblo en el departamento de Cundinamarca. Supongo que vivir en el campo tiene sus ventajas y desventajas, no obstante, desafortunadamente para mi familia, fueron más las desventajas. En 1982 la guerra entre esmeralderos y narcos era el pan de cada día, los enfrentamientos diarios le arrebataron la vida a cientos de personas inocentes. El problema, es que uno no puede estar en el medio del caos sin tomar partido, o te unes o te mueres. Y mientras unos duermen con cuentos de hadas, yo crecí con historias que no me dejaban conciliar el sueño: torturas, masacres, mucha sangre inocente siendo derramada.

Mi padre, un hombre puesto en su lugar, de carácter fuerte, de esos que no le tienen miedo a nada, llegó a tomar a los esmeralderos de bando. Supongo que ese era su mecanismo de protección, si estaba con ellos, claramente lo iban a defender a toda costa, bueno, a él y a su familia. Sin embargo, por cuestiones de la vida uno de los hermanos de mi mamá se metió en un lío amoroso con la mujer de un narco, y como no existía otra solución lo terminaron matando, lo masacraron. Afortunadamente, no nos mataron a nadie más, pero lo que si nos arrebataron, fue la tranquilidad. La Palma se convirtió en un pueblo deshabitado, donde el viento hablaba y las personas se escondían.

El cambio fue abrupto, el miedo no desaparecía, la paranoia no les permitía conciliar el sueño, las noches se hacían eternas, un mínimo de ruido nos dejaba debajo de la cama, y digo nos dejaba, porque yo nací a los pocos meses, toda mi infancia estuve escondido, la violencia en mi país no respetaba capital o pueblo. “No corra, no mire, no hable con nadie, cálese, entre menos amigos mejor (...)”. Era una pesadilla, era como vivir en una cárcel innecesaria.

Es normal que los niños quieran explorar cada centímetro que sea posible, hacer amigos, jugar en la calle, y es esta la manera en la que tienen contacto con la realidad y se unen a ella. Supongo que al impedir esto, es imposible adaptarse a la sociedad, empiezas a tenerle miedo a todo y a todos. Exactamente como me pasó.

A los cinco años mi mamá era todo lo que me daba tranquilidad, y salir de su espalda implicaba una zona de guerra para mí: imagine que se está en un lugar de combate en la selva,

pero usted se encuentra escondido, al parecer nadie lo ve y usted sabe que es de vida o muerte salir de ese lugar. Concéntrese en un momento en lo que sentiría, ¿pánico?, ¿tal vez un miedo intenso?, ¿sensación de muerte?, ¿ansiedad?; sentir la respiración poco a poco más rápida, las piernas temblar, no pensar racionalmente, querer salir a correr llorando de la desesperación. Eso, incluso más, era lo que yo sentía cuando debía enfrentar a las personas, el hecho de ir a colegio era estar en una zona de guerra. Fue detestable hasta el último momento y mis miedos se hicieron aún más grandes. Cuando tú no haces parte de lo que es considerado como “normal”, te conviertes en la burla de cualquiera.

Y ni hablar de la universidad, fue una mierda. Entré a estudiar publicidad en la Javeriana, pero yo ni quería estudiar eso, fue lo que primero escogí para salir de la decisión y comenzar a hacer algo. Y así es como todo empieza a convertirse en otra pesadilla como la del colegio, pero esta vez mucho peor. Empecé a tener problemas con el alcohol, este hacía que me desinhibiera totalmente, de alguna u otra manera me hacía olvidar quién era yo y me convertía en una persona muy diferente, alguien que no le tiene miedo a nada, y eso era para mí como la medicina que curaba todos mis males. Me encantaba, cada vez que tenía la oportunidad tomaba, algunas veces con cocaína, me gustaba mucho, me hacía sentir como el dueño del mundo. Pero el alcohol era mi “amigo fiel”.

Los primeros semestres fueron un desastre, tanto así que deserté muy rápido. Eran tantas las comodidades que mi familia y yo teníamos en ese tiempo, que nadie me exigía una sola responsabilidad, creo que esa fue la razón de que yo no valoraré nada y solo desperdiciara la plata en alcohol y fiestas. Lastimosamente era lo único que me hacía sentir vivo, destruyendo la tranquilidad de mi familia.

Para el primer semestre de 2001 decidí estudiar diseño gráfico en la universidad Jorge Tadeo Lozano, pero tampoco fui muy constante en lo que hacía, perdía semestres y me importaban otras cosas. Supongo que el mayor problema no era que yo quisiera ser un vago mantenido o que me diera pereza, simplemente me había convertido en una persona evitativa, tanto en responsabilidades, como en mi vida social. Me negaba a compartir espacios en los que sabía que estaba expuesto a la opinión de los demás. El salón de clases era como mi cámara de la tortura: al entrar, sentía que todo el mundo me miraba, sentía una presión extrema, el sudor aparecía por todo lado, la temperatura cambiaba a 40 grados centígrados, me enrojecía como un tomate y sentía mi cabeza a punto de explotar.

Mi vida empezó a ir en picada, veía la situación tan complicada que sólo tenía dos opciones: quedarme en casa encerrado, sin hablar con nadie o facilitar un poco las cosas con ayuda del alcohol y la cocaína; y así lo hice. Además de retirarme de la universidad sin pensar en las consecuencias.

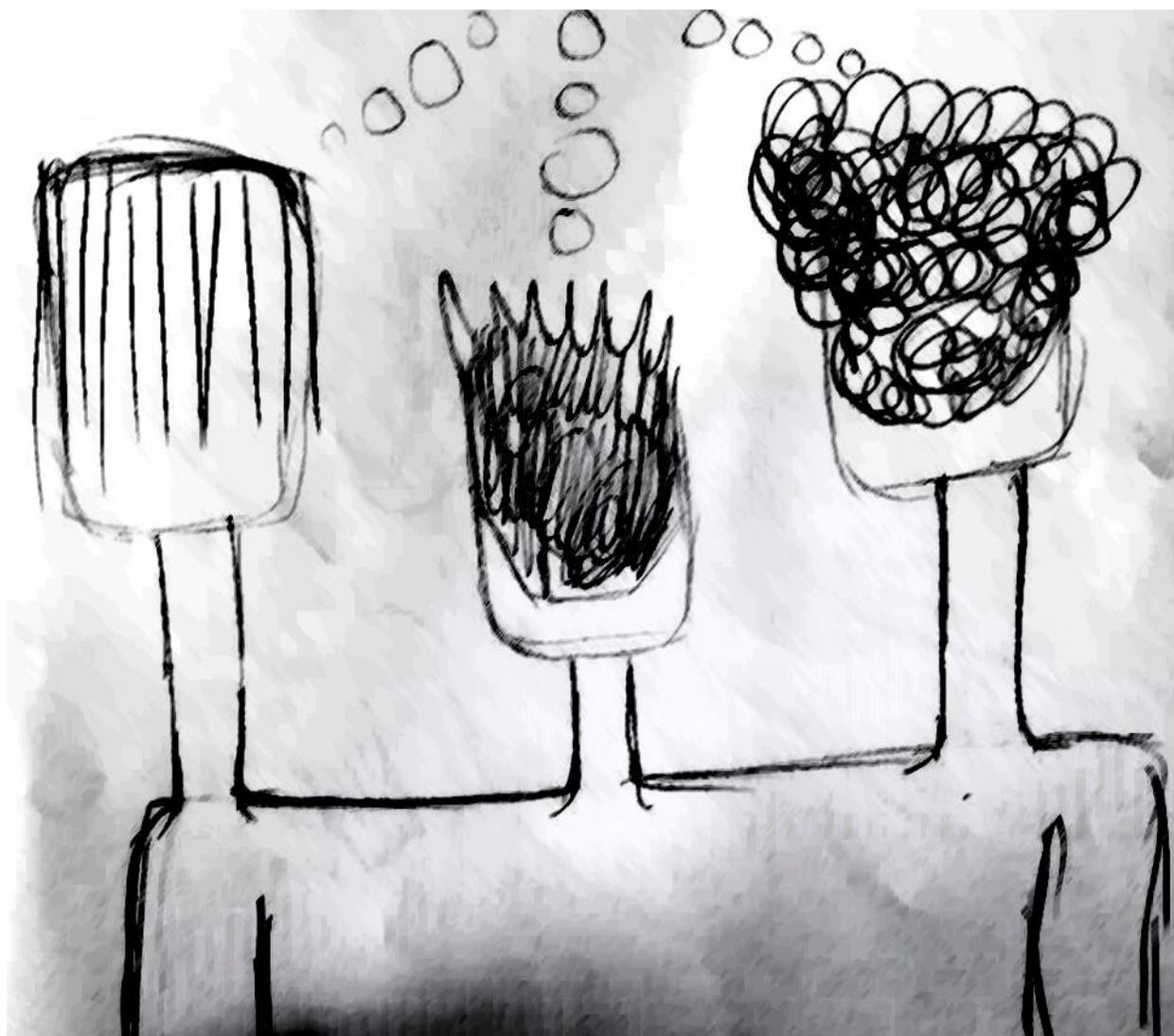
Para el 2003 existían dos Camilos, el borracho y el idiota, encontré un alter ego, la diferencia es que no aparecía de la nada, tenía que estar bajo el efecto de alguna sustancia. El hecho de estar borracho me hacía sentir pleno -Si el alcohol es el único que me ayuda ¿Por qué no hacerlo?, después de todo es para una buena causa, el alcohol me hace más bien que mal.

Sentía un placer inmenso en el momento que me bajaba un guaro, podía sentir como recorría cada centímetro de mí y me hacía alguien más poderoso y sin miedo a nada, era como una poción mágica. Desinhibición total, la coca, el guaro y ni se diga el sexo, los tres mosqueteros de mi vida. A los 21 años mi lugar favorito era los putiaderos, era el lugar donde podía encontrar todo lo que a mí me gustaba; podía conseguir sexo fácil sin que me rechazaran, drogarme y perderme en alcohol sin que nadie me dijera nada, era un paraíso terrenal hasta que me enamore de Sara, una Barbie, de piel morena clara, cabello castaño, suave y abundante, ojos color miel, era la vieja más perfecta que había visto. Apenas la vi, me obsesioné por tenerla, tenía que pagar lo que fuera por ella.

El problema es que el día que la que la conocí, ya estaba paga por toda la noche. El Gordo, uno de los socios del lugar me ofreció todo su catálogo, pero yo la quería a ella, a nadie más. Decidí irme del lugar, pero de repente vi cómo se devolvía, le había pedido permiso a su jefe para irse conmigo y por razones del destino, él aceptó. Estuve toda la noche con ella y fue la mejor noche de mi vida pero a la mañana siguiente ella se había ido, no le pedí su número así que perdí todo contacto con ella, incluso la fui a buscar al mismo lugar, pero ella se había ido.

En un año y medio no la volví a ver, hasta que por casualidad en un cumpleaños nos volvimos a encontrar. Sin pesarlo un segundo le pedí que fuera mi novia, ese fue mi regalito de 23, yo era el hombre más feliz del mundo, Sara era la mujer de los sueños de todos los hombres, era perfecta. Cada día me sentía más enamorado, nos fuimos a vivir juntos, el problema es que éramos personas de excesos, ninguno de los dos podía vivir sin el alcohol, era una vida desatada y yo ya no sabía quién era.

Sara estaba con tres personas: Con el coherente que hace lo que tiene que hacer pero sabe que no será así toda la vida, con el que le gustaba el alcohol y las drogas, y por último, estaba con el idiota miedoso y ese era él que discutía con los otros. Vivir con ella era como vivir al límite, nunca pensamos en las consecuencias de nada. Un año después, empezaron los otros problemas y los que ya existían fueron creciendo cada vez más, y no solo en cuanto a mi inseguridad, empezaron los problemas económicos. Cuando empecé a salir con Sara, ella dejó de ser puta porque yo le daba todo, pero cuando la plata empezó a faltar la manera más fácil de ganarla era esa y yo la apoyé.



Ella era bisexual, y se comprometió a trabajar solo con mujeres y no me molestaba tanto, además de que sabía que necesitábamos la plata. Ella era exclusiva y las extranjeras pagaban muy

bien, se dedicó de lleno a eso, pasaban días en los que yo no tenía idea de Sara, si estaba viva, si estaba con alguien; desaparecía por completo cada vez que salía de la puerta de la casa. Rompió nuestro trato y atendía a cualquiera que pudiera pagar su tarifa. Mi vida se convirtió un infierno.

Sin embargo, vivimos así por más o menos 1 año, pero nada parecía funcionar, mis miedos cada día se volvieron más grandes, y Sara tenía que seguir adelante y se fue de mi lado, porque por más que yo quisiera, yo no era su tipo, a mí me costaba mucho dejar a un lado mis temores y ella siempre se movía más rápido, sabía a donde ir y como llegar, es una mujer muy fuerte, en cambio yo no, ni siquiera al día de hoy lo hago.

Volví con mis padres y decidí regresar a la universidad, pero mi deseo por el sexo era insaciable y cada vez que podía me desquitaba con putas, pero también empezaron los problemas con la masturbación que aún hoy en día tengo. Por un lado, siento que lo necesito, pero por el otro, sé que me gustaría dejar de hacerlo, pero no puedo. En ese momento sentía que había perdido mi compañía, mi todo, perderla me hizo sentir como si hubiese sido un fracaso, como si yo no fuera capaz de mantener nada bueno en mi vida. Ella me había salvado siempre en los momentos que lo necesitaba y al no estar, sentía como me iba a la mierda.

Desde ese momento mis padres se convirtieron en mi único apoyo y gracias a ellos y a la insistencia de mi mamá, logré terminar la carrera en la Tadeo, con miles de inconvenientes pero lo logré, empecé a trabajar con dos amigos arquitectos, pero mis miedos no paraban, el solo hecho de tener que hablar con clientes me hacía perder el control, volvía al campo de guerra, la única manera de que pudiera rendir al 100%, era detrás del computador.

Los problemas aumentaban de manera descomunal, sentir odio así mismo, sentir que tu vida es un completo desastre es una sensación que va acabando con tu vida poco a poco. Perdí mi trabajo, me fui de mi casa y decidí tomar otra rienda. Empecé a trabajar en un estudio de fotografía y como tenía mucho que ver con mi carrera de diseñador, encontré la manera de ser el mejor en lo que hacía, la verdad es que me iba muy bien. Me sentía mucho más cómodo detrás del lente, sin tener que hablar y siguiendo las órdenes punto a punto.

No obstante, sin importar que me esmerara, uno no deja de ser quien es. Mis miedos no habían desaparecido del todo, allí trabajaba bien porque me acostumbré a la gente, pero si tenía que ir a un lugar en el que no conocía a nadie y estaba expuesto a la mirada de las personas otra vez volvía a decaer. Evité por mucho tiempo ir a bancos, centros comerciales, odio estar cerca de

multitudes. Es una cuestión desadaptativa, que me impide hacer tareas normales como cualquier otra persona, como tomar el transporte público.

Sudor, muchos nervios, miedo a que me critiquen, que tengan una imagen errónea de mí, eso es lo que me hace sentir estar en una situación en la que esté expuesto a la gente. Siento demasiada tensión, tanta que no soy capaz de controlarla. En ese tipo de situaciones siento que debería salir a correr o simplemente quisiera que se abriera una grieta en la tierra y que me trague. Me cuesta mucho hacer cosas básicas que cualquier persona hace. No me gusta subirme a los buses, ni a ningún lugar lleno de gente que no conozca porque siento que me observan y me causa mucha ansiedad preguntarme qué es lo que estarán pensando acerca de mí. Siento que la gente me ve con inferioridad, que me ven como un ser extraño. Puede ser que en muchas ocasiones ni siquiera me vean a mí, que tengan un mal día, pero todo me lo tomo muy personal y esto genera que no pueda tener una vida del todo funcional.

Todo esto hace que yo tenga una imagen totalmente distorsionada y errónea de mí mismo, como en un trastorno alimenticio. La diferencia es que no es con el cuerpo, sino que esto hace que vea a los demás por encima de mí, no valgo nada, no merezco nada. Todo el tiempo me comparo, mis exigencias hacia mí mismo son tan altas que ni siquiera el hombre con más confianza en el mundo podría alcanzarlas.

Hace más de dos años sé que fui diagnosticado con Antropofobia, lo sé porque no quise parar, y busque hasta encontrar algo que me diera luz verde para entender que pasaba en mi cabeza, a veces es difícil pedir ayuda pero hasta que no sentimos que nos queremos morir no lo hacemos.

En primer lugar la internet se convirtió en mi psicólogo gurú, encontré que la ansiedad se define clínicamente como la presencia de miedo extremo en situaciones en las que no se necesita del mismo, es decir, que no es funcional, que es desadaptativo, lo cual explica perfectamente lo que yo sentía. Por otro lado, encontré que la antropofobia hace parte de los trastornos de la ansiedad, en el que la persona tiene un miedo irracional a situaciones sociales en el que se pueda sentir juzgado y expuesto a la crítica de las demás personas.

Las personas que lo tenemos, sentimos miedo a actuar de una manera determinada que no cumpla con las expectativas que establece el círculo social, por esta razón, evitamos realizar tareas comunes tales como subirse a un bus. El miedo que sentimos es desproporcional a la

situación que está ocurriendo, lo cual genera estrés, ya que se está consciente que es una exageración, pero que no se puede controlar.

Me sentí completamente identificado, sabía que era justamente lo que me ocurría a mí, que había estado presente la mayor parte de mi vida y no sólo eso, sino que también iba empeorando a medida de que mis obligaciones eran más grandes. Al ver que no era sólo yo, ni tampoco culpa mía, decidí que lo mejor era acudir con un profesional que me ayudara, pero sobretodo que confirmará lo que pensaba que tenía, porque por más de que en internet uno encuentre mucha información y ésta sea acertada, lo mejor es buscar ayuda profesional en el tema.

Decidí buscar un psiquiatra por consejo de mis padres, y gracias a la ayuda económica de ellos conocí a Fernando Puentes, un hombre relajado y nada técnico. La primera sesión fue terrible, no sabía cómo empezar, no quería que me dijera que estaba loco, no quería que me enmarcara en una enfermedad psiquiátrica, son tantas cosas que se le pasan a uno por la cabeza que el enredo es difícil de disolver.

Estaba muy nervioso, sentía que no tenía ropa puesta y el hablar de lo que yo consideraba un problema me hacía sentir en un paredón, pero cerré mis ojos y la sesión comenzó. Empezamos con ejercicios sencillos de respiración, me hizo pensar en un momento de completa felicidad y un momento de desesperación, mi cuerpo temblaba, sudaba muy frío, y no lograba separar un momento del otro.

Cada semana las sesiones iban avanzando, hablamos de mi dificultad para socializar, para tener contacto con las personas. Pude abrirme por completo, pude tener todas mis versiones de mí en un mismo lugar sin recurrir a la coca o al alcohol, mi hora semanal era el momento más importante de mi vida, lograba canalizar todos mis miedos, y poco a poco me empecé a aceptar, y es que no hay mayor enemigo que uno mismo, y la mente de una persona se convierte en la peor cárcel del mundo. Luego de más o menos 8 sesiones mi diagnóstico fue Fobia Social con antropofobia específica, donde se identificó que la mayoría de situaciones sociales eran mi detonante, por lo cual durante el tratamiento estuve expuesto a entrenamientos en habilidades sociales y reestructuración cognitiva por medio de grupos de estudio.

Aprendí que antes de acostarme, debo pensar en un momento tensionante de mi día y dejarlo ir, decirme a mí mismo que luego hallaré la solución, pero la clave es aprender a dejar ir el miedo y poco a poco uno comienza a ponerse a prueba. El tratamiento de una fobia no es una

escuela que te enseña a convivir en sociedad, es una herramienta que permite desarrollar ciertas habilidades en un entorno de miedo, donde se aprende a aceptar los detonantes y asimilarlos de la mejor manera posible, esto es algo que no desaparece del todo, pero uno aprende a vivir con ello y a controlarlo.

Sé que soy capaz de hacer lo que me proponga, pero con mucho esfuerzo, y sé que cuando sienta presión en mi pecho y quiera dejar todo a un lado y renunciar, debo continuar así me cueste. La fobia social es una enfermedad que si no se trata te mata, o pasándolo a la realidad te matas a ti mismo de todas las maneras posibles, las adicciones, el desespero, siempre concluye en un odio irracional donde la destrucción es la única herramienta.

Pero esto es un trabajo conjunto con la familia, con las personas que nos rodean, con las personas que realmente nos aman, muchas veces el miedo nos lleva a convivir con personas toxicas que solo nos hundan más de lo que nosotros mismos hacemos, la vergüenza de aceptar que estamos mal, que necesitamos ayuda muchas veces nos lleva a cometer demasiados errores, por esto no hace falta seguir siendo invisible, para superar una fobia hace falta hacerse oír, y si es necesario gritar nuestra existencia. Buscar toda la ayuda posible no nos hace menos nos hace más.

Ahora sé que mi vida se volviera cada vez más funcional y que me sentiré menos raro. Hoy a mis 36 años, me preocupa ser feliz, me encantaría ser el protagonista de la canción Aires Gitanos del violinista Pablo Sarasate, quiero explorar mi vida por completo, y sacar a flote esas ganas de ser reconocido. La canción describe el frenetismo y la pasividad que ha tenido mi vida, la tragedia, la pasión y el dolor que expresa, permiten ver el detonante que se dispara con locura. Yo me identifico con eso, porque siento que sólo he vivido una parte de mí y que me hace falta vivir la otra, el problema es que no tengo idea como va a salir eso, sólo sé que tengo que hacerlo, solo sé que todos mis yo, se convertirán en uno y ese será el mayor éxtasis de mi obra. Quiero vivir, quiero vivir como sea.

Soy una persona que no se siente con un propósito definido, solo sé que me gustaría sentirme una persona libre, poder decir sin temor hoy voy a tal lugar, voy a hacer esto, sin pensar tanto. Ahora se me cruzan en la cabeza mil cosas antes de hacer algo, lo dudo demasiado y pierdo muchas oportunidades en la vida, pero sé que con el tiempo ya no será más así. Me identifico también con el libro Psicomagia de Alejandro Jodorowsky, porque siempre es mejor el hacer que el no hacer, porque si lo haces y la embarras al menos puedes decir que lo hiciste y no te vas a

quedar dudando o preguntándote qué pasaría si lo hubiera hecho, porque eso genera frustración. Ese tipo de lecturas son las que lo ayudan a uno, pero sólo si uno es capaz de ponerlo en práctica y transmitirlo a otros. El intelecto y la plata, son como lo mismo, de nada sirven si tú no las compartes con nadie.

“Y tal vez la locura fuera precisamente eso: una válvula de emergencia para liberar la presión de la ansiedad insoportable.”

- Jonathan Franzen

Capítulo 4

Una vida en singularidad

Mi momento favorito del día es cuando el sol se esconde, ese justo momento en el que el cielo refleja mi color favorito: rojo. Me encanta la ciudad, las luces, el movimiento y por eso me encanta caminarla de norte a sur y de sur a norte, con calma y sin prisa. Siempre pensando lo que soy y en lo que me he convertido.

Pensar en lo que ha sido mi vida, una oscura y extraña sensación que es imposible de sintetizar. Siento impotencia, aunque también felicidad porque el pasado es una forma de mirar el camino que he dejado y me recuerda cuanto me he movido, que cada día me siento mejor persona o eso es lo que quiero creer.

Imagino cómo se sentirá que una persona lograra entenderme, algo así como abrir un camino para visibilizar a muchos. Me gustaría desmentir mitos acerca de mis sentimientos y mi manera de ver la vida, porque siento que la gente aún no es capaz de entender que entre nuestra lucha de igualdad, siempre existirán desigualdades invisibles para muchos y latentes para otros.

Busco que la mirada del otro sea menos agresiva, menos amenazadora hacia gente diferente, personas que no cumplimos con el prototipo. Espero poder lograrlo algún día, aunque creo que es imposible cuando la humanidad sigue juzgando hasta por una inclinación sexual.

Soy Sebastián Cabrera, estudiante de filosofía de la Universidad Nacional de Colombia, tengo gran interés por los idiomas y la cultura alrededor del mundo. Si pudiera describirme en una palabra, sin duda sería *Indagación* porque siento que no hay nada a lo que yo esté tan aferrado que me obligue a mantenerme en el mismo lugar, ni mucho menos conformarme con algo, siento que no existe en específico, más que la búsqueda, que haga cuenta de mi identidad. Por esta razón, me encuentro en algo así como una eterna búsqueda y de observación, tanto de mí mismo como del mundo que me rodea. Pero no es una tarea fácil en una sociedad que todo lo juzga y que la apariencia es el acto primordial de la humanidad.

Mi vida inicia como la de cualquier otra persona, algo así como nada fuera de lo normal. Mi primer recuerdo es en el colegio, se me viene a la mente la risa de los otros niños corriendo entre los pupitres que olían a madera recién pintada. Recuerdo que me encantaba el jardín, el aire puro, el pasto y sentir cómo el sol me quemaba la piel al mediodía. Considero que fue la mejor

época de mi vida, la recuerdo con mucha calidez, muy hogareña junto a mis papás y también mis hermanos. Me gustaba ser yo, porque era un niño bastante feliz y tranquilo.

No obstante, esto poco a poco fue cambiando, podía sentir como de un momento a otro el niño feliz y sonriente que era, se iba desvaneciendo. Considero que la adolescencia es de esas épocas que duele recordar, ya que es justo ese matiz entre la niñez y la adultez, es algo detestable, un momento incómodo, es algo que todos tenemos en común. Sin embargo, más o menos justo entre los 15 y 16 años, me fui dando cuenta que no era tan sólo un niño pasando por una etapa difícil de encuentro conmigo mismo, era sólo, reservado e introvertido. Además de todo esto, yo me sentía un niño extraño, me sentía relegado en muchas cosas que un adolescente debería vivir para ese momento de su vida. Me autoexcluía de todo lo que tuviera que ver con relaciones interpersonales, era algo que me incomodaba, algo que prefería no afrontar.

Pasé de ser un niño amoroso y cariñoso que jugaba con los demás, a ser un bicho raro que nadie quería. Yo sufría, y sufría bastante, mis miedos se empezaron a descontrolar. Mi sed por la aprobación de los demás era mi peor monstruo, me causaba tanta ansiedad que huía de la gente.

Poco a poco, fui viendo cómo mis amigos iban desapareciendo, debido a que yo mismo los evitaba, me auto segregaba y ni siquiera porque yo quisiera o lo disfrutara, sino porque el hecho de tener que relacionarme con otras personas, pensaba que no era suficiente. Me sentía tan inseguro de mí mismo que la mirada de mis compañeros era como un cuchillo cortándome en rebanadas. Sólo apartándome de la gente podía evitar sentirme de esta manera. Y lo peor es que no sabía cómo lidiar con eso, porque quería seguir una vida normal, pero no podía ni tampoco sabía cómo pedir ayuda.

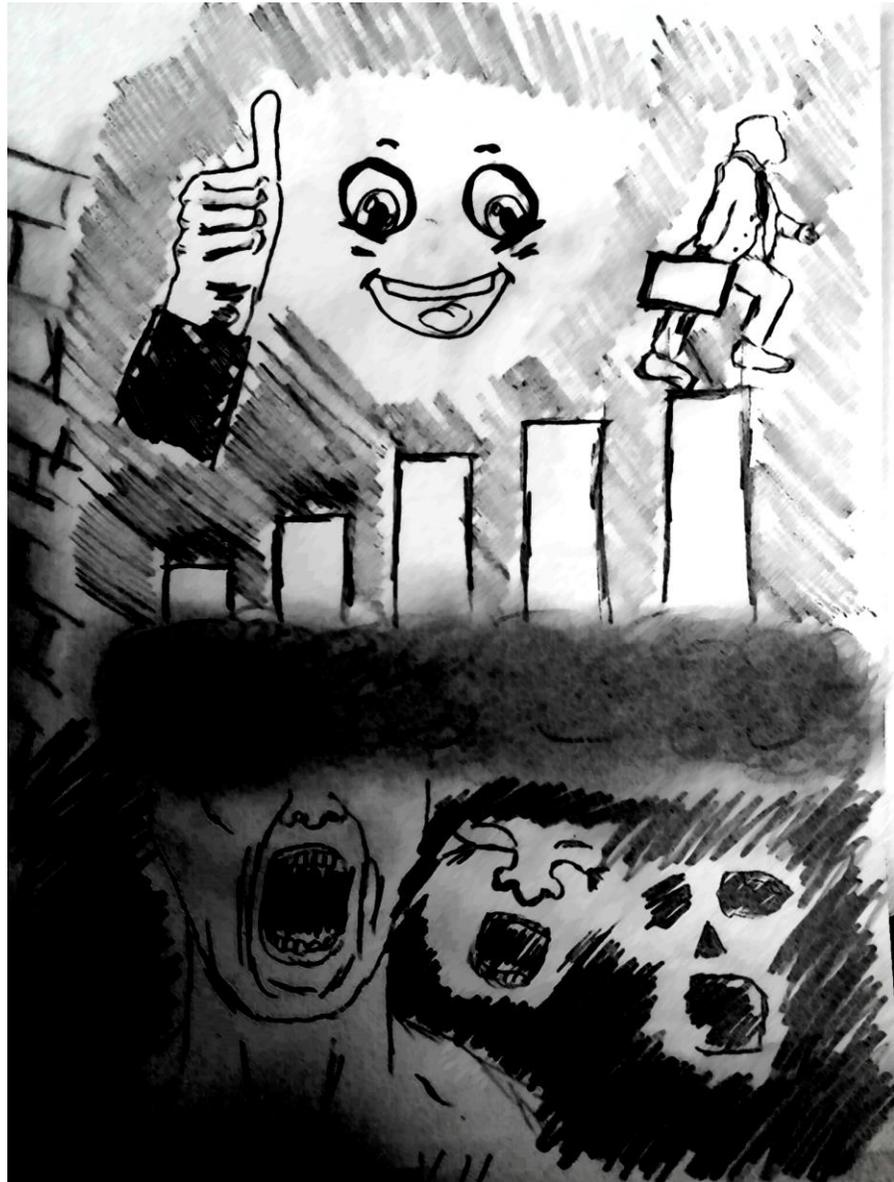
Fui convirtiéndome en una persona cada vez más solitaria. Dicen que la adolescencia es una etapa crucial en cuanto a la construcción de la personalidad, pero la mía se resume en encierro, solo escuchaba música, era lo único en lo que me podía sentir seguro, los ritmos catárticos reflejaban a la perfección mi burbuja llamada vida. Las 4 estaciones de Vivaldi, por ejemplo, ese cambio de ritmo, el sonido del violín, la versatilidad de las emociones que puede generar en las personas que lo escuchan. Sentía que apaciguaba esa sensación de incomodidad de lo que yo era.

También, me gustaba escuchar rock y metal pesado. Al principio muy comerciales como las que todo el mundo escucha, donde Metallica era el protagonista principal hasta conocer algo

más oscuro, un poco más lúgubre, buscaba sonidos que expresaran algo más que las palabras me impedían.

La inseguridad creció descontroladamente, el hecho de entrar a la universidad fue algo catastrófico para mí. Tenía 18 años, pero la verdad me sentía un niño. El hecho de tener que hacer nuevas amistades, otras costumbres, me causaba una ansiedad terrible, fue un detonante.

En las actividades de integración yo entraba en pánico y nunca pude participar en algo que implicará hablar o ser escuchado por otras personas. Siempre explotaba en espanto, tenía mucho miedo a la mirada del otro, y muchísimo más a las mujeres, me sentía un creep, un loco, un perdedor. Me aislé por completo, hasta con mi familia, en vez de ser fuerte y afrontarlo, fui débil y todo empeoró.



La ansiedad es un monstruo que se va engendrando dentro de uno y sienta raíces en cada célula del cerebro, es detestable. Empieza como una bobada, como algo inofensivo, pero termina por dañar aspectos fundamentales en la vida de las personas, como el proyecto de vida, las relaciones amistosas, amorosas y hasta familiares. El miedo patológico es algo bastante complejo

de entender si uno lo ve desde afuera, ya que existe una doble naturaleza del problema, está lo que uno siente (que seguramente es una realidad bastante alterada o exagerada), y por otro lado está lo que los otros sienten hacia uno, la manera en la que te perciben (en donde la situación es subestimada o minimizada).

Yo estoy consciente de que es algo muy difícil de entender para el que no lo vive, pero es increíble cómo algo que empieza en la cabeza, termina por hacer sufrir físicamente, pasando por el cuerpo y alojándose en la mente. Ya no es sólo algo que se piensa constantemente, sino algo que se siente físicamente, algo tan real como uno mismo.

Según la Organización Mundial de la Salud, el miedo hace que el cuerpo tenga ciertos cambios y que el cerebro libere ciertas sustancias para reaccionar rápidamente frente a una situación de peligro. Esto es exactamente lo que pasa con la ansiedad, la diferencia es que ésta es un miedo irracional, desadaptativo, sin razón de ser, puesto que no es una situación de vida o muerte y es justo ahí cuando roza lo patológico. Me gustaría que las personas imaginaran lo que sentirían si se encuentran solos en el Amazonas, de noche y con un animal salvaje a punto de atacar, bueno, pues eso es lo que siento yo a diario, lo que cambia es que para mí, los animales salvajes son las personas...

Lo que pienso: Que voy a ser evaluado, voy a ser reducido a nada, se van a burlar de mí, voy a decir algo inoportuno o incongruente, que no voy a poder afrontar una interacción, que me voy a ver como una persona insegura, que no soy dueño de mí mismo. No voy a ser capaz de entender al otro, como si me hablaran en un idioma que nadie conoce.

Lo que siento: vibraciones por todo mi cuerpo, tensión muscular en los hombros, cara, espalda y cuello; resequedad en la boca, palpitaciones fuertes como si el corazón se me fuera a salir, y mucho sudor.

Lo peor, es que esto tan sólo era la punta de un iceberg. Como dije, aunque yo me aislaba de las personas, siempre quise ser un hombre normal, lo que me hacía fantasear con cosas como mi primer beso o incluso cómo y con quién iba a ser mi primera experiencia sexual. Lo que al principio parecía sano, pero después de cierto tiempo las cosas se empezaron a tornar un tanto extrañas.

Las mujeres para mí, se convirtieron en un real martirio, a medida que iba creciendo mi interés por las mujeres (o más bien obsesión) era intolerable. Empecé a notar poco a poco cómo iban saliendo algunas ideas demasiado perturbadoras con respecto a las mujeres. Yo creo que

todo fue gracias al hecho de que tuviera 20 años y no hubiese ni siquiera besado a una sola mujer en toda mi vida, era algo ilógico. En mi cabeza tenía que conseguirlo inmediatamente.

Mis pensamientos eran de repente de índole sexual. Yo no era capaz de usar Transmilenio, porque sentía un terror absoluto al estar cerca de una mujer, puesto que venían a mi cabeza pensamientos de que yo podía ser un agresor sexual, un criminal. Lo sentía como si fuera un repertorio de mi conducta, sentía que en algún momento iba a salir de mi cabeza y lo iba a hacer de verdad.

En mi cabeza todo era muy real y yo no podía controlarlo. Y esto me hacía aislar aún más, me aterrorizaba hacer trabajos con mujeres en la universidad. Todo empezaba cuando había presencia de mujeres jóvenes más o menos entre los 18 y 38 años, prácticamente todas.

Los pensamientos tenían una lógica absurda, yo pensaba: soy un peligro para las mujeres, lo que era netamente un deseo de tener relaciones, me convirtió en un potencial agresor sexual. Sentía que un día iba a hacer algo terrible, así que tenía que hacer algo que saciara esa sensación sin dañar a alguien. Para mantenerme a salvo de mí mismo, mi solución fue encerrarme y masturbarme viendo porno.

Me masturbaba cada vez que fuera posible, no existía nada más importante para que este momento de intimidad perfecta, pero mi solución se convirtió en una adicción, no podía parar, realmente necesitaba ayuda.

Mi primer tratamiento fue en el 2013, en un programa de psicología que ofrece la Konrad Lorenz, como es con practicantes es gratis o muy barato en casos de tratamientos puntuales. Allí, me hicieron una evaluación por 6 meses, luego me hicieron una intervención con terapia cognitiva-conductual. Realizaba ejercicios de conductuales y me metí a un grupo en el que había personas con fobia social o ansiedad extrema, en donde hacíamos ejercicios diarios. Ese grupo me dejó muchas cosas buenas, que hoy en día conservo. Por ejemplo, tomé como costumbre escribir mis pensamientos para así intentar controlarlos. Dicen que el primer paso es detectar el problema o la situación detonante.

Aún a diario hago registros y valoraciones de mí mismo, hago una tabla de qué es lo que me genera ansiedad, hago una descripción de los hechos, escribo qué hay en mi mente en ese momento y luego qué sensaciones físicas experimento.

Sin embargo, yo sentía que la situación seguía igual o hasta peor, realmente me estaba doliendo demasiado esta situación, sentía que no iba a poder más con mi vida, pero solo podía ir

a las terapias que me asignaban cada vez que había cupo, no tener dinero, pero tener miedo es el peor negocio que uno puede hacer en Colombia.

Así que después de dos años, tuve que suspender mi terapia, ya que había muchas personas igual que yo, y muy pocas personas ayudando en este sector, mucho menos gratis. Pero esto sólo empeoró las cosas, puesto que empezaron a surgir ideas y comportamientos suicidas recurrentes, por culpa de la ansiedad que sentía. Mi desesperación era tal que prefería morir, sentía que nada me servía. No me sentía en disposición de hacerme cargo de mí mismo y mucho menos que alguien lo hiciera por mí. Una noche empecé a buscar en internet páginas y blogs en los que encontré relatos de personas que contaban por qué quería suicidarse, había guías detalladas de cómo hacerlo, tipos de sustancias que uno podía ingerir sin que fuera doloroso, cortes específicos en el cuerpo, en internet puedes encontrar un guía completa paso a paso de como suicidarte. Y en ese momento solo buscaba argumentos para hacerlo.

Recuerdo una página web, bien montada, trabajada, en la que una persona narraba su trayectoria, diversos intentos de quitarse la vida. Supongo que lo hacía para convencer a la gente que no lo hiciera, pero a la vez la página contenía procedimientos muy detallados. Por ejemplo, los cortes en las muñecas de manera vertical al flujo de la sangre, también el consumo de fármacos combinados con alcohol como benzodiazepinas (antidepresivos), sugería que las caídas libres no eran la mejor opción, sino que era una forma más para llamar la atención, que efectiva, ya que podría dejar a la persona con vida y muchos problemas como paraplejia; hablaba de las armas de fuego, de todo, absolutamente todo se puede encontrar en la web.

Pero siempre he sido un total desastre, pese a que quería suicidarme, buscaba estas páginas más para convencerme a mí mismo de que no estaba seguro de lo que hacía y que en realidad no quería hacerlo. Me di cuenta que el suicidio no era una opción, por el simple hecho de que mi problema no era la vida en sí, sino en lo que yo la había convertido. Como una desorientación por mi parte, pero era algo que tenía una solución. En el fondo estaba muy arraigado a vivir, por esto no lo hice.

Además pienso que el suicidio no es cosa de cobardes como la mayoría de las personas dice, para tomar la decisión de suicidarse uno debe ser valiente, y yo no lo era.

Mi vida era un caos más grande o más pequeño, la verdad es que con miedo el mundo puede ser enorme o igual de grande a la cabeza de un alfiler, el miedo agranda o reduce la vida de una persona, condiciona las sensaciones, las acciones y los pensamientos, el miedo es como un

ingeniero de montaña rusa, solo él sabe los riesgos que asumimos al subirnos, y solo nosotros sabemos las sensaciones que percibimos.

Para este momento no podía estar más profundo, debía salir o morir. Y así fue como busqué ayuda psicológica de nuevo, pero esta vez no guardé silencio y pude expresarlo todo, lo que hizo que me remitieran a un psiquiatra, ya que tenía ideas suicidas. Fue difícil, contrario a lo que muchas personas piensan, enfrentarse a un psiquiatra y más a uno mismo es algo que puede llegar a ser bastante incómodo, tú crees que estás loco, que eres un ser que poco o nada vino a ser al mundo, eres un ente que respira y hace daño.

Recuerdo que el consultorio era en el Hospital Universitario Nacional, entidad sin ánimo de lucro, creada con aportes de la Universidad Nacional de Colombia y la asociación de exalumnos de la facultad de medicina AEXMUN, los cuales buscan dar solución a todos los problemas de salud, incluyendo los problemas de alta complejidad así como enfermedades mentales.

Y allí encajaba yo, era un lugar frío pero iluminado, daba la impresión de ser un lugar muy limpio, había un sofá muy cómodo en el que yo tenía que tomar asiento. Luego entraba Martha Valderrama, la terapeuta y se sentaba en una silla en frente mío. Al verla pensaba que era muy bella, sentía el terror de que viniera algún pensamiento indeseable que la incluyera, pero nunca pasó porque la tenía como figura de terapeuta, que me iba a ayudar, eso la salvaba. Esa fue una de las veces que logré controlarme, ella era el ejemplo de que yo podía resignificar lo que eran para mí las mujeres. Lo hice yo mismo, y esa era la prueba de que podía curarme de cierta manera.

Al principio le hablaba de mi ansiedad social al exponer o hablar en público, lo normal, pero luego sentí la necesidad de sincerarme con ella y contarle todo lo que pasaba por mi cabeza. Sentía que iba a explotar si no le decía y le confesé el problema, le dije que no podía parar de ver pornografía y todas las cosas que sentía por las mujeres, o más bien por la figura de la mujer (conducta que volví ritualizada para calmar mis pensamientos). Confesar eso fue horrible, porque sentía que al ser una mujer, tal vez podía pensar mal de mí. Pero menos mal, no fue así.

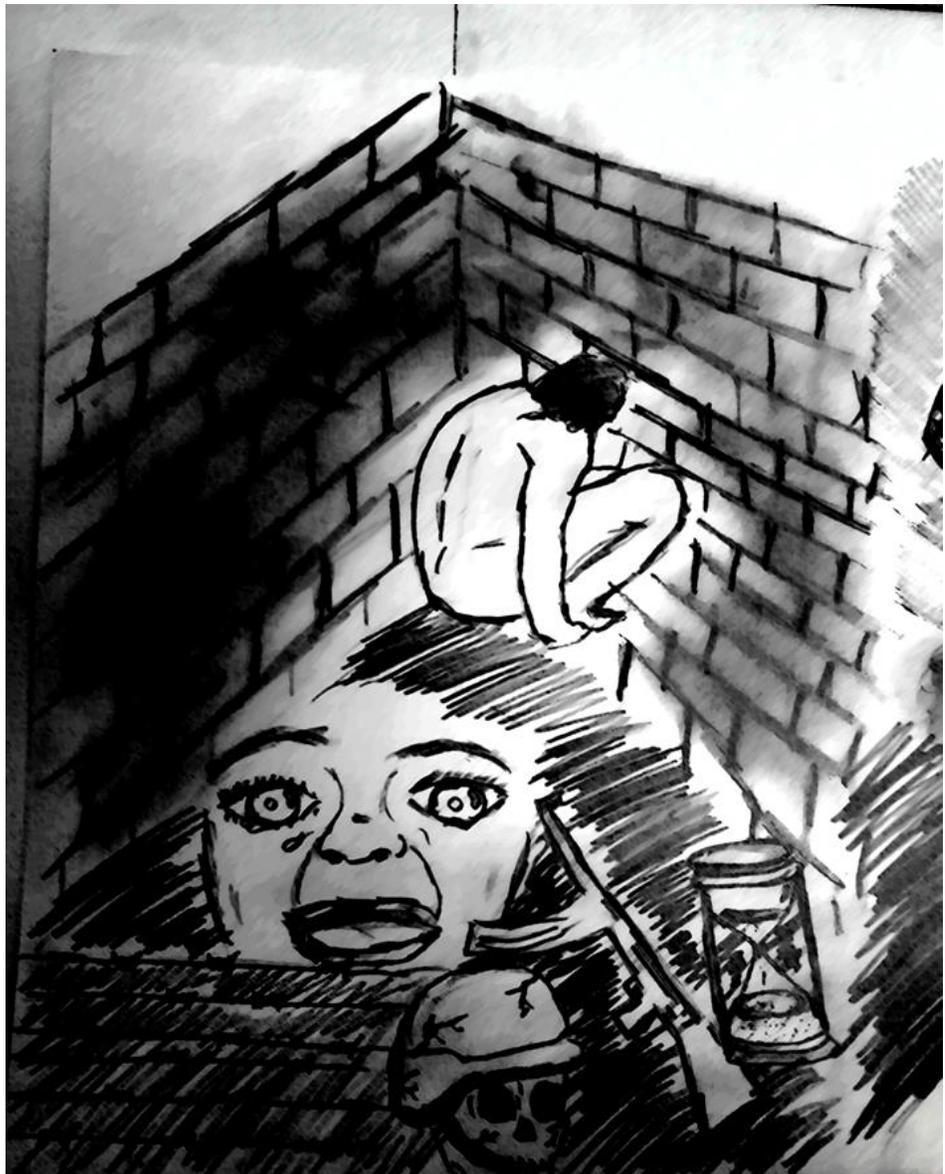
En el 2015 me diagnosticaron Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), en donde mi obsesión eran los pensamientos sexuales y mi compulsión o patrón de conducta repetitivo, el consumo de pornografía. Así como también, me diagnosticaron fobia social como diagnóstico asociado. A partir de esto, me recetaron en un primer momento paroxetina y clonazepam por 3

meses, para controlar sobretodo el TOC, el problema fue que los efectos secundarios me tenían muy mal, todo el tiempo estaba mareado, cualquier cosa me irritaba, sentía que mis sentidos se estaban agudizando, pero esto me hacía más daño que bien, así que pedí que me cambiaran el fármaco. Estaba durmiendo mucho, desatendía mis responsabilidades, me sentía muy débil, no podía hacer cosas de la vida cotidiana, tampoco comía bien. Así que me recetaron fluvoxamina que es otro antidepresivo, prescrito principalmente para el TOC y con éste si me fue muy bien.

Al principio debía tomar una tableta antes de dormir, pero el cambio era muy leve, por lo cual, me recetaron dos tabletas, una antes de dormir y otra al medio día, esas pastas las podía tomar con comidas o en ayunas, lo importante era crear un horario fijo diario, al principio fue difícil pero el cambio

ayudo a todo. Realmente tomar una pastilla de esas era como respirar aire puro, si no la tomaba no tenía tranquilidad.

Las dos primeras semanas tomando fluvoxamina, fueron las semanas más difíciles de mi vida, el cuerpo no se adapta bien, los pensamientos suicidas se alborotan, es algo muy difícil de explicar, sentía que la única solución a todo era morirme, me temblaba mucho el cuerpo, no paraban los



escalofríos, pensé que no iba a poder. La primera semana tuve que ir tres veces a visitar a Martha, mi psiquiatra, ella era mi catalizador, me calmaba y me ayudaba mucho a entender las razones por las cuales estaba sintiendo que todo empeoraba.

Me explicó que las dos primeras semanas de un tratamiento con antidepresivos eran las más difíciles, ya que el cuerpo y la mente se deben adaptar al cambio, a la sustancia y a todas las reacciones que pasan por el cerebro para que uno logre un equilibrio emocional. Yo podría decir que aún no lo logro, pero mi vida cambió por completo.

Poco a poco mis pensamientos han cambiado, las obsesiones por las mujeres encontraron la luz al final del túnel, un túnel que espero no volver a visitar nunca, logré darle un equilibrio emocional a mi vida, donde los medicamentos son el pan de cada día, pero las soluciones empezaron a llegar sin ningún llamado, siento que ahora puedo tener control de mis acciones y de mí mismo, mis miedos se convirtieron en un trabajo diario, que poco a poco me está generando la mayor retribución, una vida.

Ahora sé que puedo brindarle a una mujer algo más que el acoso aprobado por la sociedad, puedo ofrecer amor en el marco de la dignidad y del respeto. Esto gracias a Martha, ella dejó de ser mi psiquiatra y se convirtió en una persona incondicional, la cual me enseñó que el amor propio es indispensable para cualquier cosa que uno haga en la vida. Me ayudó a matar los demonios que solo se alimentaban de mi miedo y me impedían ver las cosas buenas que yo tenía por dar.

Actualmente, tengo una pareja estable, una persona muy tranquila, que me impulsa a ser mejor para ella cada día, y así doy lo máximo que pueda dar de mí. La estoy acompañando en proyectos empresariales en los que tengo que tener contacto con las personas y poco a poco estoy superando mis más grandes miedos. Es difícil, no lo hago como quiero obviamente, pero poco a poco lo estoy logrando. Aún sigo visitando a Martha cada mes, mis medicamentos cambiaron pero aun los necesito para mantener la tranquilidad.

Sebastián antes era una persona que quería huir en todo momento, que no asumía ningún rol ni responsabilidad. En este momento soy una persona consciente de mi humanidad, que entiende los defectos que hacen parte de mí, pero que tiene deseos de una vida próspera y feliz, proyectos y metas que sé que tengo la capacidad de lograr. Tengo sueños que ningún trastorno ni fobia me van a impedir cumplir. Sueño una vida en la que no tenga miedo de defender mi singularidad, ni mi valía personal, una vida en la que el criterio ajeno no tiene por qué impedir o

influir mis metas ni mis proyectos, mucho menos mis determinaciones. Una vida en la que no estoy solo, una vida definida por mí.

*Alicia, no puedes dedicar tu vida a complacer a los demás. La elección debe de ser tuya,
porque cuando salgas a enfrentar a esa criatura, lo harás sola.*

- Lewis Carroll

Alicia en el país de las maravillas.

Capítulo 5

Alicia en un país sin maravillas

Cuanto me gustaría gritarle que parara, desearía cerrar los ojos y que mi vida fuera un sueño y no la realidad que usted me obligó a vivir. Solo quería llegar a la tienda y comprar el betún azul para mis zapatos de diario, pero no me dejó ni llegar, me agarró del brazo, me subió a su Calimatic roja, de esas motos que pasan por cualquier trocha, las típicas Yamaha de comuna, llevándome a ese hueco en la tierra convertido en casa.

Lo odio, y quisiera gritarle hasta quedarme sin voz que lo detesto, no lo quiero cerca de mi familia, odio el amor que mi mamá siente por usted, odio el amor que yo le llegué a sentir, esas cuatro cuerdas fueron el camino más eterno que viví, una casa sola, los cuartos de sus hijos, reducidos en una habitación oscura al fondo, un catre y mis pantalones en el suelo.

Sus ojos me paralizaron, el miedo me convirtió en una muñeca, su muñeca estática, es imposible gritar cuando el miedo es tan grande. Solo quería salir corriendo, pero me quedé ahí, aferrada a mis pantys, enterré las uñas en mi cadera y lo único bueno que logré hacer fue impedir que los quitara.

Alzar la mirada y ver sus piernas largas, oscuras, mientras se quitaba la ropa, mientras yo moría de pánico pidiéndole a Dios que me llevara bien lejos de allí. Pero ese mismo miedo fue el que me salvó, disfrutaba de verme así, paralizada y completamente muda, me obligó a masturbarlo hasta que se sacio por completo, y para sorpresa de muchas personas no pude gritar ni un solo momento, tan solo el silencio y la confusión hicieron que mi cabeza se trasladara a un lugar donde pudiera estar a salvo.

Por un segundo imaginé que llegaba a la tienda, compraba el betún para mi hermanita y para mí, regresaba a la casa, alistaba mi uniforme, deseaba tanto estar haciendo tareas, pero ese segundo se acabó con unas manos enormes en mi cuerpo, se convirtió en un pulpo, no tenía dos manos como cualquier persona, eran miles, eran enormes, pesadas. Se convirtieron en mi miedo más profundo.

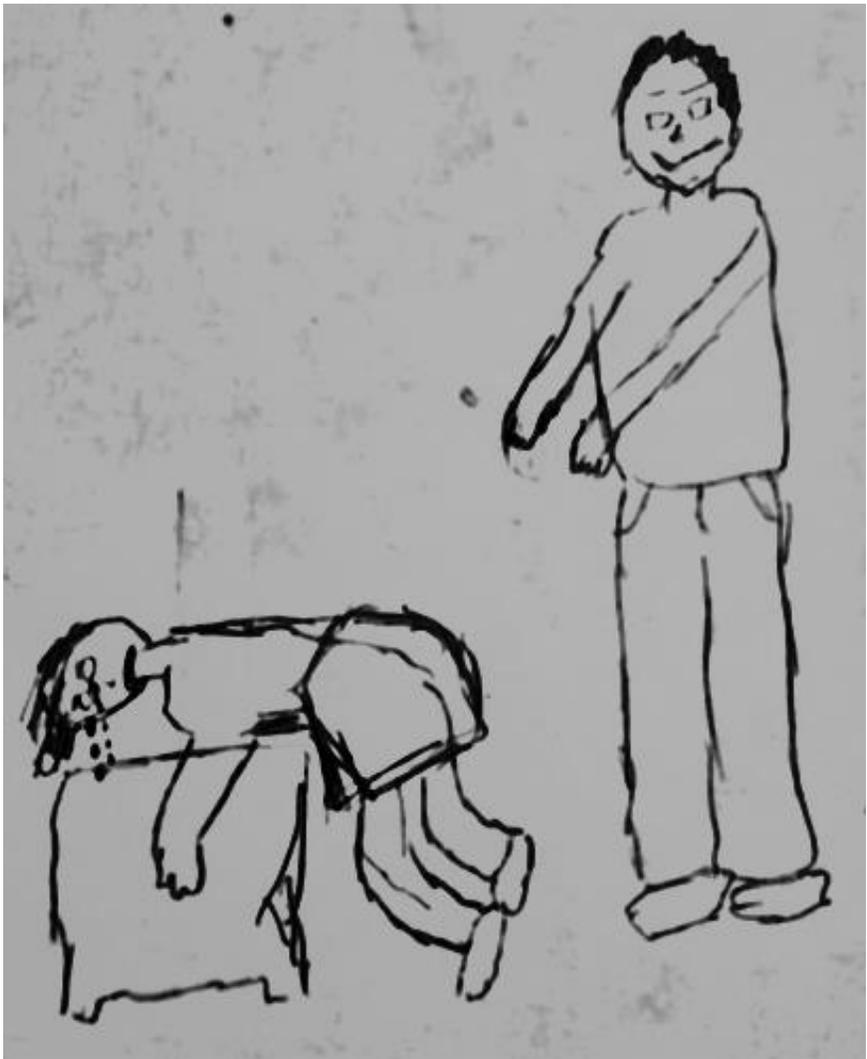
Todo iba y venía pero aunque el dolor es mental yo estaba sintiendo absolutamente todo, me apretaba muy fuerte con sus manos y cadera, beso cada pedazo de mi cuerpo aferrándose fuerte a mis muñecas, y aunque quería salir corriendo no podía.

Subió la mirada, y me preguntó si era virgen, con mi cabeza le señale que sí, y creo que fue lo mejor que nos pudo pasar.

Me besó sin parar, cada tentáculo acarició mi cuerpo, sin poder parpadear le sostuve todo el tiempo la mirada, me convertí en su muñeca estática lista para su placer, hasta que un líquido blanco parecido a la gelatina cayó en todo mi ombligo. Me hizo a un lado, tiró un trapo a mis manos y solo me dijo: límpiense y vístase.

Pero no me podía mover, estaba completamente paralizada, no entendía porque hacia eso conmigo y no con mi mamá, porque no la tocaba a ella como me tocaba a mí, porque tenía que meterme a la fuerza en su casa, se convirtió en mi amigo, en mi confidente. Por primera vez podía hablar con alguien tranquilamente, confiaba en él como si fuera mi papá, jamás me juzgó como los demás, siempre me consentía, me decía que era su niña. Por un par de segundos estaba en la habitación sola, mis emociones crecían y bajaban como una montaña rusa. Quería que no fuera verdad.

Deje mi imaginación a un lado, regresé al cuarto oscuro, me puse los pantalones, mi blusa, bajamos las escaleras y me subió a la moto, me dejó en la esquina, una cuadra antes



de la tienda; no entendía nada, compré el betún. Quería correr, gritar, quería desaparecerme, pero solo caminé. Y sigo caminando hasta hoy.

Soy una persona cayada, intranquila, me da miedo hablar con las personas, hoy tengo 18 años y no logro terminar el colegio, estoy cansada de las burlas de mis amigos, odio cada vez que

los profesores se burlan de mí porque quedo paralizada cuando me pasan en frente de todo el salón a leer. Quiero verme como una mujer, vestirme como una mujer, quiero que un hombre me vea y le guste, pero no pasa.

Deseo verme diferente, pero si lo hago ese martes se convertirá en mi culpa, por vestirme con ombliguera, ser amable con mi padrastro, mi mamá me gritó una y otra vez que había sido mi culpa, yo fui la que lo incitó a tocarme, yo le estaba quitando el novio a mi mamá, destruí su relación perfecta y sin darme cuenta me encontré en un laberinto sin salida del que aún no puedo salir.

Corrí a mi habitación, me tiré en la cama y sin querer me eché a reír, no podía contenerme, pero al mismo tiempo lloraba, tenía tanto miedo, que es una sensación que jamás se borra, yo estaba diciendo la verdad, yo jamás quise que él me tocara de esa manera, no entiendo porque mi mamá me culpó de todo. Odio el amor, porque por amor se cometen las estupideces más grandes, ella es ciega y jamás me va a creer.

La única persona que estuvo para mí y me abrazó tan fuerte que me unió todos los pedacitos fue mi abuela, ella habló con mi mamá y la obligó a ponerle una denuncia en la fiscalía, pero todavía no entiendo eso de que sirve, si lo tengo que ver todos los días. Tal vez si me hubiera violado, destrozado la vagina, si hubiera llegado a mí casa sangrando y casi muerta, solo tal vez así me hubieran creído, en la fiscalía no se hubieran burlado de mí, y mi mamá no nos hubiera llevado a vivir con él a la finca.

Todavía no puedo entender como con un simple lo siento y no sabía lo que hacía, sirvió para que mi mamá le creyera; más o menos a la semana él se sentó en frente de nosotras, me dijo que no entendía porque yo había confundido las cosas, que él nos quería a todas y jamás nos haría daño. Han pasado tres años, y no puedo borrarle esas manos gigantes encima de mí, le tengo miedo a todo, no sé cómo unir las palabras, hacerme entender, desaparecerme sería la solución a todo.

Creo que si pudiera estar en la vida de otra persona, quisiera ser la protagonista del libro de Charles Lutwidge Dodgson, Alicia en el País de las Maravillas; con una pastilla me haría gigante y lo estriparía con mi pie, con otra pastillita me haría diminuta y no me verían jamás, sería libre, me vestiría como yo quisiera, buscaría una persona que me amara, pero no como ese hombre ama a mi mamá. Cambiaría mi cabello, no me gusta mi cabello, es muy simple, quiero verme como las modelos, alta, delgada, cabello larguísimo, claro, así como rubio. Mi vida solo

me pertenecería a mí y las decisiones que yo tome son las que dirigirían todo. A veces me encierro tanto en mí que los días pasan y no me doy cuenta de nada a mi alrededor. Pero me convierto en Alicia y puedo ser feliz.

Han pasado tres años y sigo viendo su cara estando con mi mamá, besando a mi mamá, manoseando a mi mamá, pero viéndome a mí. Odio su mirada, pero creo que me odio más a mí, por ser tan cobarde, solo me alejo de su lado y huyo cada vez que intenta tocarme, así como huyo de todo en mi vida. No recuerdo un solo día que haya podido enfrentar algo, desde el jardín fui la más cayada, no tenía amigos, no salía a jugar, siempre preferí quedarme en el salón sola, me da mucho miedo hablar con las personas, una cosa es lo que quiero decir, lo que está en mi cabeza y otra lo que sale de mi boca.

Jamás he podido leer en público, siento que las personas se vuelven gigantes y me encierran en un círculo donde me hago cada vez más diminuta, el silencio es mi placer y las personas son mi demonio. Siempre hablo sola porque es como esa amiga que no tengo, es el espacio donde las palabras fluyen y no me da vergüenza expresarme. Alicia es esa mujer que sueño ser, la maquillo, peino, viste tal cual siempre he soñado, pero es imposible pasar al otro lado del espejo.

Soy Carolina Mendoza, tengo 18 años, y aunque quiero ser orientadora social, salir del país, ser independiente; quiero una vida como la de todos los demás, hablar en paz, no sentir un miedo insaciable que se apodera de mí siempre que intento empezar una conversación, quiero sentirme amada por un hombre y que no me de miedo estar a solas con él. Quiero ser Alicia no Carolina.

Querer huir del lugar, salir corriendo, no interactuar, si te vistes con una falda, un jean ajustado, una blusa que deje ver tu ombligo, si me veo como una mujer me va a querer para él, necesito mantenerme como una niña, verme como tal y solo así me dejará en paz. Todos los días intento cambiar esto, pero mi mente no me deja. Siento esas manos gigantes, ese hombre moreno y alto, está en cualquier lugar, en cualquier persona. Es desesperante que hasta mis sueños me traicionan, hablo dormida, grito, lloro y al despertar estoy sola, pero él sigue dentro de mí. Tengo miedo de seguir en el pasado, en un reloj que solo marca las mismas 24 horas del día, un martes que no quiere terminar.

Me gustaría ser una buena persona, una persona sincera, quiero cambiar mi forma de hablar, no quiero ser una niña, ser una señorita, quiero verme de mi edad, olvidar mi niñez, es

como si hubiera nacido en el cuerpo y en la vida de alguien que detesto. No hay ni una sola cosa que me guste de mí y siempre ha sido igual. No fue Raúl, fui yo. Me convencí de estar bien, de quedarme cayada por miedo a que mi familia me rechazara, nunca supe cómo afrontar tanto miedo, es como si fuera más miedo que persona. El me marcó para siempre, pero Carolina jamás me ha dejado hablar. Desde que tengo conciencia he luchado conmigo misma, contra el miedo irracional, me encapsule tanto que no me di cuenta que había crecido, solo cuando sus manos me enseñaron lo que podría despertar.

Muchas veces pensaba como hubiera sido todo si la que tomara las decisiones en mi vida fuera yo; pienso que tal vez la hubiera perdido a los 16 con Maycol, el que era mi novio hace tres años, pero si me pongo a comparar mi relación con las relaciones que uno ve en la televisión, él no era un novio de verdad, solo durante un par de semanas me quiso hablar, besar, y se ponía bravo cuando no me dejaba tocar.

Quizás es algo normal, a uno siempre le enseñan en la casa que debe complacer a los hombres, que si no lo hacemos, otra más viva llega y se lo lleva. Pero yo nunca tuve ese deseo, jamás sentí ganas de que alguien me tocara, y jamás me vi como una mujer que pudieran desear, siempre fui la burla de todos en mi salón, la rara con la que nadie quiere hablar.

Soy yo la del error, la verdad todos los días me lo pregunto, y siento más odio por mí que por Raúl, por lo menos en el desperté algo. Tengo miedo de quedarme sola, de no superar mis miedos, siento que todos me quieren hacer daño, no salgo de esa habitación oscura, estoy completamente desnuda, y uno a uno me toman sin poderme mover. Mi cabeza es mi peor enemigo, un enemigo que no me deja ni un segundo y que día a día me mantiene encerrada.

Las crisis aumentan más, odio que me hablen, no soporto mi familia, no entiendo cómo mi mamá puede amar a ese señor, por qué no valgo al menos una parte de lo que vale él. Eran tantos interrogantes que termine por enloquecer, una noche mi mamá tuvo que despertarme, no paraba de gritar, mis ojos se salían de sus órbitas, todo el que se me acercara lo empujaba, no quería que nadie me tocara. No entendía dónde estaba ni diferenciaba si estaba despierta o dormida, en ese instante odiaba tanto a mi mamá que no podía verla.

Cuando lograron calmarme me llevaron al hospital, mi mamá les explico todo lo que había pasado pero nadie nos quiso atender, una crisis como la mía no es considerada una urgencia y si tú eres del Sisbén, tienes que agradecer que por lo menos te hayan atendido. Fue una de las

peores noches de mi vida, tanto peso encima terminó por destruirme y llevarse mi familia de paso.

La vida te presenta situaciones límite en las que debes afrontarlo todo, o ese todo acaba contigo, el problema es que yo quería que eso sucediera, jamás había odiado tanto mi vida, sentir un miedo constante a todo, hace que pierdas las ganas de luchar, pero mi mamá no se rindió, como pudo logró hablar con la dueña de la casa donde ella trabaja haciendo limpieza, le explicó a su manera lo que estaba pasando conmigo y esta accedió a atenderme gratis en su consultorio.

Una vez por semana empecé a visitar a la señora Ángela, todo fue muy despacio porque para ser sincera jamás había hablado de mis miedos con nadie, tenía pánico de todo, mi voz es muy bajita y no había tenido la necesidad de hablar con nadie que no fuera Alicia.

Cada vez que tenía cita con la señora Ángela era un día diferente, me hacía terapias con más personas, obligándome a hablar, me enseñó que debo expresar mis sentimientos y no callarme a mí misma, la voz es parte primordial de la vida y la tengo que poner en la tonalidad adecuada para que me escuchen todos y no solo yo. Realicé pruebas psicotécnicas donde como resultado me hablaron de agorafobia, la cual es el miedo a los espacios abiertos, un trastorno de la ansiedad que te sumerge en un espacio pequeño, donde tu casa o habitación es el único lugar seguro para ti. Las relaciones interpersonales son un reto y un hábito casi imposible donde prefiero huir que afrontarlo.

Jamás quise conocer a nadie en el colegio, prefería estar en mi habitación antes que compartir con mi familia, me sentía agobiada, los espacios abiertos y llenos de personas me producían pavor, hubiera preferido tirármele a un carro antes de hablar en público. Pero Ángela no se quedó allí, quería saber todo y poco a poco empecé a confiar en ella.

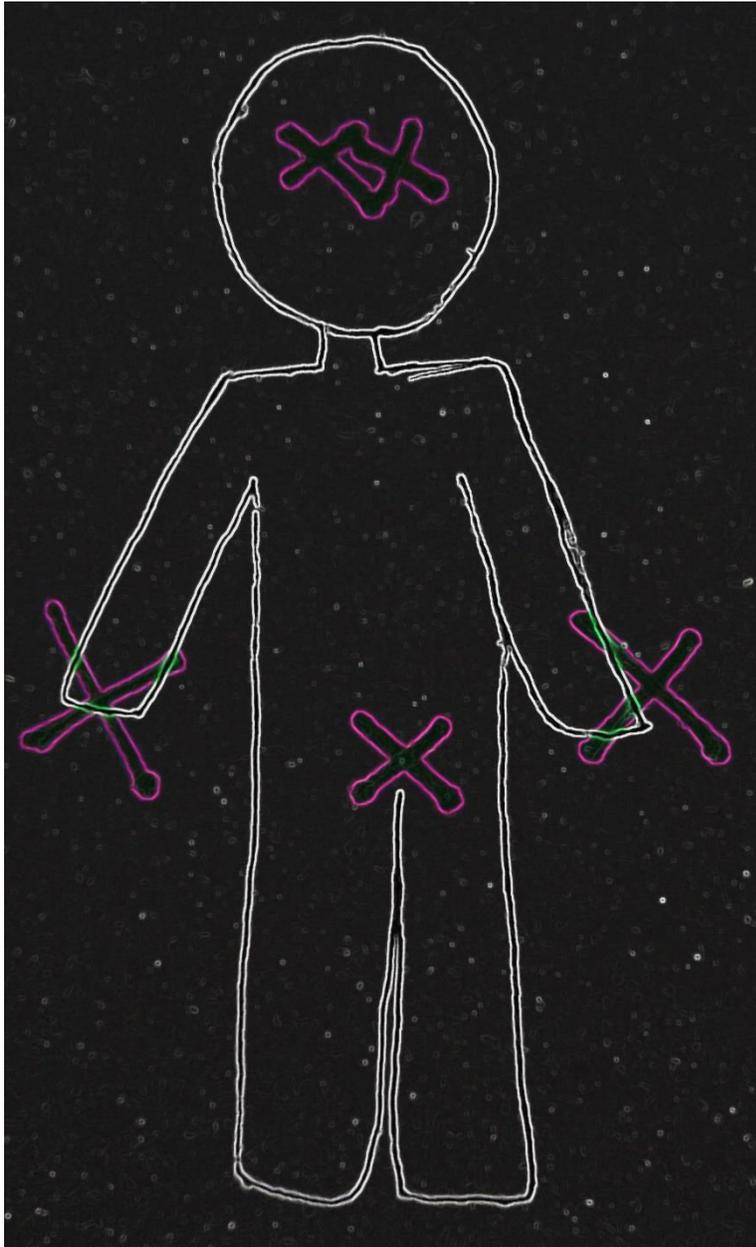
Después de tres meses, 12 sesiones, y un posible diagnóstico que me aclarara un poco mi miedo a todo, Ángela me entregó una hoja, un esfero y me hizo cerrar los ojos.

-Piensa en lo que más te produce miedo y dibújalo.

Sin pensarlo más allá del momento un cuerpo enorme con manos gigantes fue lo primero que dibujé, me indicó que debía poner con X las partes del cuerpo que más miedo me daban, y sin quererlo ese dibujo era una x completa, me transporté de inmediato a esa habitación oscura.

41 años, 1,86 de estatura, moreno, gordo, unos ojos miel enormes, con pestañas largas, manos que me tapaban la cara por completo, era muy pesado y era el novio de mi mamá.

Tenía miedo, mi cuerpo temblaba, un corrientazo subía y bajaba por mi espalda, mi cabeza salía y me llevaba a diferentes lugares, pero mis piernas no respondían, mi voz se fue, se



ocultó por completo, mientras me quitaba la ropa, salían lágrimas de mis ojos, pero no podía parpadear, lo único que se aferró a mi fueron mi uñas, se pegaron a mi cadera y no se movieron ni un centímetro, por más que sus dedos se metían en mí una y otra vez, sentía que mis uñas eran lo único que se interponía entre su pene y yo.

Mientras su mano izquierda se metía entre mis piernas y me corría los pantys, la mano derecha hacia todo el trabajo, subía y bajaba como un ascensor, le encantaba mi expresión al poner su pene en mi cara, me gritaba que lo tocara, pero mis uñas no se movían. No sé si fue una hora, veinte minutos o toda mi vida, su semen cayó en mi abdomen y solo en ese instante me soltó, sus dedos salieron de mí, sus ojos me dejaron parpadear, estaba completamente inmóvil. Yo quería

gritar, quería gritarle tan fuerte, quería pedir auxilio pero mi voz no me lo permitió, jamás había deseado tanto ser Alicia.

Ángela me abrazó y por primera vez en mi vida el contacto con otra persona no me dio miedo, sentí paz. Sentí que podía confiar en ella, no me juzgó, no me culpó como lo hizo mi mamá, pero me dejó ir a esa casa donde no quería estar.

Las peleas eran cada vez más constantes, no soportaba a mi mamá, pensaba que solo me quería hacer daño, Raúl se fue de la finca y nosotras regresamos a la casa de mi abuela, sentía que todo estaba cambiando, pero no podía avanzar. Por más que intenté volver al colegio el miedo hacia mis compañeros aumentó por completo, aunque era consciente que no me querían hacer daño, solo me veía desnuda, en medio del patio.

En mi cabeza todos los que se me acercaban querían tener sexo conmigo, fuera hombre o mujer. Un miedo absurdo empezó a crecer más y más, el pánico se apoderaba de mí en cuanto alguien quería hablarme, salía a correr y me encerraba en el baño. Soy la loca del colegio y yo misma me encargue de eso.

Volví donde Ángela dos semanas después de la última visita, le hablé del miedo que tenía de las personas y la sensación de desnuda en medio del patio, ella me explicó que después de pasar por un hecho de violencia sexual pueden quedar muchas secuelas las cuales tienden a desencadenar la agorafobia, miedo intenso al abuso sexual. Este miedo puede desarrollarse en niños y adultos que hayan sido testigos de violencia sexual, externa o directa, es una condición que en algunos casos dura por un determinado tiempo hasta que la persona afronta su miedo y el punto detonante de la situación.

Para explicarme esto, era importante partir del significado de sexualidad, definiéndola según la Organización mundial de la Salud (OMS) como "un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual".

Ángela me explicó que sexualidad no se refiere únicamente al aspecto sexual. La conducta, el desarrollo interpersonal y demás habilidades del desarrollo cognitivo del ser humano se ve afectado por la sexualidad. Es la forma en que uno se siente y como los demás nos perciben, la manera en que las emociones se pueden convertir en algo tangible que a su vez nos permite desarrollarnos según nuestros gustos tendencias y vivencias.

Y es que nacer en Colombia y ser mujer es como una maldición, y lo digo porque en medio de nuestras terapias, me explicó que según Forensis, el estudio anual de Medicina Legal en Colombia, cada año se cometen más de 21.000 casos de violencia sexual, donde el 87% de los

casos se cometieron en contra de niños, niñas y adolescentes, y un 85% de las víctimas fueron mujeres.

Pero aunque la Organización Mundial de la Salud define la violencia sexual como “todo acto sexual, tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo”, en Colombia solo el acceso carnal violento, descrito por La Corte Suprema de justicia en el artículo 205 del código penal como “cualquier tipo de penetración mediante violencia del órgano sexual u otro objeto por cualquier parte del cuerpo humano” es considerado como un delito y tiene penas que van desde los 12 hasta los 20 años de prisión.

Pero en mi caso, según la fiscalía, yo no fui agredida, no usaron fuerza, en ningún momento del acto pedí ayuda, y este no me penetro causándome heridas graves. Por lo tanto no fue considerado un delito, mi agresor no tiene que cumplir ninguna pena, y soy yo la que debe sentir vergüenza por intentar seducir y malinterpretar las acciones de mi padrastro.

Lo que no puedo entender es como existiendo leyes como la 1146 de 207 en la cual “se entiende por violencia sexual contra niños, niñas y adolescentes, todo acto o comportamiento de tipo sexual ejercido sobre un niño, niña o adolescente, utilizando la fuerza o cualquier forma de coerción física, psicológica o emocional, aprovechando las condiciones de indefensión, de desigualdad y las relaciones de poder existentes entre víctima y agresor. La fiscalía no hizo nada, no me ayudo en lo más mínimo y en vez de protegerme a mí lo protegió a él.

Dejándome en un puente entre dos condiciones que no quiero vivir, y aunque las terapias funcionan, y la vida puede que mejore, mi miedo se alimenta a diario y las leyes lo protegen. Debo asumir mi vida, tomar las riendas de la situación y cumplir mis metas, ser como Alicia y volar al mundo de maravillas que solo yo puedo construir, pero para eso necesito salir de aquí.

Quiero estar tan lejos como pueda, quiero pensar que esto fue una pesadilla y que con una pastilla azul muy chiquitica todo va a cambiar, hasta la humanidad.

Bibliografía

- COLPSIC. (s.f.). *Colegio Colombiano de Psicólogos: COLPSIC*. Obtenido de <http://www.colpsic.org.co/productos-y-servicios/grupo-salud-mental-y-proyectos-sociales/126>
- André, C. (2005). *Psicología del miedo: temores, angustias y fobias*. Barcelona: Kairós.
- André, C. (2006). *Psicología Del Miedo, temores, angustias y fobias*. Barcelona: Kaíros.
- Andrés, P. (2011). El periodismo narrativo, una manera de dejar huella de una sociedad en una época. *Anagramas -Rumbos y sentidos de la comunicación*.
- Arango-Dávila. (2008). Análisis de los aspectos asociados a la enfermedad mental en Colombia y la formación en psiquiatría. *Revista Colombiana de Psiquiatría*.
- Arendt, H. (1958). *La condición humana*. . Barcelona: Paidós.
- ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD. (25 de mayo de 2012). Carga mundial de trastornos mentales y necesidad de que el sector de la salud y el sector social respondan de modo integral y coordinado a escala de país. 65.^a ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD, (pág. 4).
- BBC Salud. (19 de Mayo de 2011). *BBC*. Recuperado el noviembre de 2018, de Salud mental: fobias, más que un simple miedo: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2011/05/110513_salud_mental_fobias_men
- Benaiges, E. A. (2013). El abordaje de las fobias. In *FMC. Formación médica continuada en atención primaria*.
- Bill Kovach, T. R. (2012). *Los elementos del periodismo*. Madrid, España: Aguilar.
- Chárriez, M. C. (2012). Historias de vida: Una metodología de investigación cualitativa. *Revista Griot*.
- Chiappe, D. (2010). *Tan real como la ficción. Herramientas narrativas en periodismo*. Barcelona: Laertes.

- Domínguez, V. (2003). El miedo en Aristóteles. *Psicothema*.
- DORADO, C. B. (2014). Análisis de la Incidencia del Miedo en la Organización Desde la Perspectiva Psicobiológica. *Revista Colombiana de Psicología*, 351-362.
- Fernández, A. C. (s.f.). *Investigación- Participación e Historias de vida, Un mismo camino*.
- Geographic, N. (Dirección). (2015). *Vivir con miedo* [Película].
- Granada, X. C. (25-28 de Octubre de 2018.). Recuperado el 2017, de XI CONGRESO INTERNACIONAL y XVI NACIONAL de PSICOLOGÍA CLÍNICA :
<http://www.aepc.es>.
- Herrscher, R. (2009). *Periodismo narrativo, Cómo contar la realidad con las armas de la literatura* . Barcelona.
- Hoyos, J. J. (2003). *Escribiendo historias. El arte y el oficio de narrar en el periodismo*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2017). *Forensis, Datos para la vida*. Obtenido de <http://www.medicinalegal.gov.co/cifras-estadisticas/forensis>
- Judicial, Redaccion. (11 de Junio de 2018). EL ESPECTADOR. *EL ESPECTADOR*.
- Ley 100 del 23 de diciembre de 1993 (Sistema de Seguridad Social Integral), Diario Oficial 1993;148(41)1-42. (Colombia, Congreso de la República 1993).
- Ministerio de Salud. (Julio-Diciembre de 2012). Los sistemas de salud mental: del modelo asilar a la promoción. Bogotá.
- Nardone, G. (2003). *Más allá del miedo: superar rápidamente las fobias, las obsesiones y el pánico*. Barcelona: Paídos.
- OMS. (2001). *Organizacion Mundial de la Salud, Salud mental: Nuevos conocimientos, nuevas esperanzas*. Ginebra.
- OMS. (s.f.). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de http://www.who.int/mental_health/publications/es/

Organización Panamericana de la Salud. (2013). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de Violencia sexual, Comprender y abordar la violencia contra las mujeres: https://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/rhr12_37/es/

Penal, C. (s.f.). Artículo 205. Acceso carnal violento. Colombia.

Redaccion Judicial. (11 de Junio de 2018). *¿Sabe la diferencia entre abuso, asalto sexual y acceso carnal violento?* Obtenido de EL ESPECTADOR: <https://goo.gl/NtCDyP>

Redacción Judicial. (30 de Mayo de 2018). *Casos de violencia sexual aumentaron en un 11.21% entre 2016 y 2017: Medicina Legal*. Obtenido de <https://www.elespectador.com/noticias/judicial/no-podemos-culpar-una-hormona-de-la-violencia-sexual-en-colombia-medicina-legal-articulo-791596>

REPÚBLICA, C. D. (10 de julio de 2007). LEY 1146 . COLOMBIA.

Sampio, D. P. (2013). Los otros rostros y voces. La crónica como vehículo de compromiso social y denuncia. *El Faro*.

VÉLEZ, N. O. (8 de febrero de 2015). *EL Colombiano*. Obtenido de Salud mental en Colombia está en sala de urgencias: <https://www.elcolombiano.com/colombia/salud/salud-mental-en-colombia-esta-en-sala-de-urgencias-YG1239067>