

¿Todo bien?

escrito por Esteban Jaramillo

Juan, Paulina, Pedro, Daniel y Camilo* decidieron quitarse la vida. Cinco amigos perdí en los últimos años por suicidio. El lunes este flagelo volvió a golpear muy cerca. Un hombre joven, inteligente, carismático, exitoso, y, sobre todo, un gran ser humano. Ni por las curvas era posible imaginar que detrás de esa sonrisa cálida, detrás de esas conversaciones sobre la Champions y de los chistes que hacía sobre lo mal que le iba a mi Arsenal, había una angustia y una ansiedad que lo agobiaban incesantemente desde dentro.

Hace unos años, en mi familia atacó la depresión y nos redujo duramente. No sabíamos cómo enfrentarla. Recuerdo la impotencia que sentía estando afuera queriendo combatirla como si pudiese hacerlo con espada y escudo, sabiendo que al final, quien debía enfrentarla era quien la padecía. Recuerdo el miedo que me transmitía cuando se preguntaba y me preguntaba si iba a ser posible salir, cuando se preguntaba (o nos preguntábamos) si iba a ser para siempre. No fue así. Tras meses de apoyo, amor y acompañamiento profesional, salimos de ese abismo.

¿Cuántos seres queridos han perdido por causa de la pandemia de la salud mental?

En Medellín las cifras son dolorosas y alarmantes: durante los últimos cuatro años la ciudad no pudo cumplir su meta de reducir el número de suicidios, que se han incrementado de forma sostenida. Según la Secretaría de Salud, entre 2014 y 2019 la tasa de mortalidad por suicidio pasó de 4,7 a 6,4 por cada 100.000 habitantes.

Hace dos meses, la misma Secretaría advirtió que cada dos días se reporta un caso de suicidio en la ciudad. El mes pasado la Personería informó que entre el 2018 y el 30 de septiembre de 2021, 672 personas decidieron quitarse la vida; de las cuales el 88.84% han sido hombres y el 18.16% mujeres. A septiembre de este año la cifra ascendía a 133 personas, de las cuales el 76.69% han sido hombres y el 23.30% mujeres.

¿Cuál es la razón detrás de este flagelo?

¿Qué hace que la mayoría de los suicidios sean cometidos por los hombres?

¿Hasta dónde influye la cultura machista y los estándares que impone?

¿Hay razones hormonales o biológicas que influyen?

¿Tienen culpa los estereotipos y las redes sociales?

No pretendo aquí ser psicólogo o experto en la materia, sino aprovechar este espacio para plantear una reflexión e invitar a una conversación que tenemos que dar como sociedad sobre esta pandemia silenciosa. ¿Qué podemos hacer para enfrentarla?

Hace un tiempo, un amigo que vivió en Australia compartió una historia interesante: en ese país, cada año se adelanta una campaña pública denominada "RU ok?", que significa, ¿Estás bien? La campaña busca poner el tema de la salud mental sobre la mesa a nivel nacional, y que en todas las organizaciones se propicien espacios y conversaciones alrededor de ello, que las personas sientan confianza para hablar sobre lo que sienten y sobre lo que les agobia y que la salud mental no sea un tabú del que solo se hable a puerta cerrada, en sofás de consultorios psicológicos.

¿Y si traemos esta iniciativa a Medellín y empezamos a preguntarnos, todo bien? Propongámosles esta conversación a las empresas, a las universidades, al sector público y a las organizaciones del sector solidario y que, una vez al semestre, paremos todo y nos preguntemos entre amigos, colegas y compañeros de clase ¿todo bien?

El primer obstáculo es no hablar de ello. Necesitamos más conversaciones para decirnos con tranquilidad que es normal no estar bien. Que es normal que lo hablemos, que no hay por qué cargar ese peso solos. Acompañémonos en este propósito.

A quienes lean estas líneas les digo: cuenten siempre conmigo. Cuenten con una llamada, un café, una pola, un consejo, un abrazo. Siempre hay una salida, por más oscuro y agobiante que parezca todo, siempre va a

haber una solución. Les prometo que también les buscaré. Nunca se den por vencidos. Cuidémonos entre todos.

A quienes se fueron les abrazo en la eternidad, y les llevo por siempre en el corazón. Que la mejor manera de honrar su memoria sea cuidarnos y acompañarnos entre todos, para hacer de este mundo un lugar en el que ningún amigo quiera irse antes de tiempo.

*Cambié los nombres de mis amigos y amigas por respeto a sus familias.