



Colaboración | Julia María Romo Guevara, estudiante de sexto semestre en la carrera de Estudios del Arte y Gestión Cultural

Salir del clóset siendo una persona LGBT es uno de los actos más valientes y significativos que alguien puede experimentar. No se trata solo de una declaración personal, sino de un profundo proceso de transformación interior que afecta todas las áreas de la vida: desde cómo uno se ve a sí mismo, hasta cómo se conecta con los demás. Este acto de sinceridad marca un antes y un después. Es una manera de gritarle al mundo: "Así soy, y merezco vivir con plenitud." Estar dentro del clóset se puede comparar con vivir tras una cortina constante, donde filtras lo que dices, cómo actúas, cómo vistes y hasta cómo ríes. Es un estado de alerta permanente, donde cada decisión está atravesada por una pregunta silenciosa: "¿Se notará?". Hay miedo al rechazo, al abandono, a la violencia, pero también hay miedo a decepcionar, a perder vínculos importantes o a dejar de encajar en los moldes que otros nos impusieron, incluso en los casos más extremos a contar con una mala salud mental. Este escondite emocional desgasta. Aunque parezca una forma de protegerse, a la larga se vuelve una prisión. No poder expresarte con autenticidad, sentir que debes censurar lo que amas o a quién amas, genera ansiedad, tristeza e incluso culpa. Pero el mayor daño suele ser interno: la sensación de que hay algo malo en ti simplemente por ser quién eres. Muchas veces al iniciar con este proceso, pasamos primeramente abrir una puerta hacia el autoconocimiento. Es un proceso en el que te empiezas a hacer preguntas importantes: ¿Quién soy más allá de lo que esperaban de mí? ¿Qué me hace feliz? ¿Qué tipo de relaciones deseo? ¿Cómo quiero vivir mi vida? Enfrentarte a estas preguntas te conecta con tu esencia. Empiezas a descubrir talentos, sueños y aspectos de ti que estaban ocultos bajo el miedo. El autoconocimiento no es un destino, sino un camino. Y en ese camino, muchas veces encuentras una versión más fuerte y más compasiva de ti mismo. ¿Por qué llega el momento de salir?, Salir del clóset no ocurre de un día para otro. Es un proceso que muchas veces inicia con la aceptación interna. El momento llega cuando esa voz que callaste por años se vuelve tan fuerte que ya no puedes ignorarla. Es cuando el deseo de ser libre supera al miedo. A veces es un gesto pequeño -como contarle a un amigo cercano o dejar de corregir a quien asume que tienes pareja del mismo sexo-, y otras veces es una declaración abierta, clara y valiente. Probablemente cada persona tenga una historia diferente sobre esto, puede ser por amor, por cansancio de fingir, por necesidad de sanar, por inspiración al ver a otros vivir con libertad, o simplemente porque ya no puedes negarte más a ti mismo. Lo importante es que la decisión nació de ti, no de la presión de otros. Hablar sobre tu orientación sexual o identidad de género con otras personas es un acto poderoso. En esos diálogos se rompen estigmas y se abren caminos. A veces los resultados no son los que esperabas, pero incluso así, cada conversación deja una huella. Lo más lindo es cuando descubres que hay personas dispuestas a escucharte con el corazón abierto, aunque no comprendan todo. Compartir tu experiencia también te permite ver otras realidades. Escuchar lo que otros piensan, dialogar sin juzgar, y construir puentes desde la empatía crea espacios de respeto. Incluso quienes tienen prejuicios pueden cambiar su mirada cuando la conversación nace desde el amor y la honestidad.

Una de las mayores riquezas de salir del clóset es descubrir que no estás solo. Muchas personas temen perder a su familia o amigos, pero con el tiempo se dan cuenta de que hay otros vínculos posibles: nuevas amistades, grupos de apoyo, comunidades LGBT y espacios seguros. Una red de apoyo sólida no solo sostiene en momentos difíciles, sino que también celebra contigo tus logros, te escucha sin juzgarte y te recuerda que mereces ser *amadx*. Cada persona que se convierte en parte de esa red es un espejo que refleja tu valor. Por otra parte, también existen personas aliadas, las cuales, aunque no forman parte de la comunidad LGBT, deciden caminar a nuestro lado. Son quienes levantan la voz contra la discriminación, quienes nos defienden cuando no estamos, quienes nos miran con cariño y respeto sin condiciones. Tener aliados hace una gran diferencia. Nos hace sentir seguros, protegidos y validados. Los aliados también tienen un rol fundamental en la educación de otros: ayudan a sensibilizar, a cuestionar prejuicios, a promover la inclusión. Su presencia transforma entornos, desde el aula hasta el lugar de trabajo. *Salir* implica tomar decisiones importantes: a quién contarle, cuándo hacerlo, qué palabras usar. Y todas esas decisiones son válidas siempre que las tomes desde tu bienestar. No hay una forma correcta o una fórmula universal. Lo que importa es que se sienta bien para ti. Cuando empiezas a decidir por ti mismo, sin buscar complacer ni esconderte, algo cambia dentro. Tus elecciones empiezan a alinearse con tu verdad. Puede que no todo sea perfecto, pero la sensación de tener el control de tu historia es profundamente empoderadora. El proceso de es emocionalmente complejo, pero también enriquecedor. Al principio puede haber miedo, ansiedad, incluso tristeza. Pero con el tiempo emergen emociones más luminosas: alivio, orgullo, esperanza, gratitud. Empezar a vivir desde la verdad te da una fuerza inesperada. Cada vez que dices “esto soy” y te mantienes firme, te fortaleces. Cada vez que alguien te acepta con amor, sanas una herida. Y cuando tú mismo empiezas a aceptarte con amor, todo cambia. Quizá lo más transformador de este proceso es la paz que llega cuando dejas de luchar contra ti mismo. Ya no estás dividido, ya no te escondes, ya no te mientes. Vives con autenticidad, y eso se siente como respirar después de mucho tiempo bajo el agua. Esta es una experiencia profundamente humana. Es un proceso que combina miedo y coraje, dudas y claridad, dolor y alivio. Pero, sobre todo, es un acto de amor: amor por quién eres, por tu historia, por tu deseo de vivir con plenitud. Quienes han pasado por este camino saben que no se trata solo de revelarse al mundo, sino de encontrarse consigo mismos. Pero siempre también es importante decir que no por formar parte de esta comunidad estés *obligadx* a decirle a todo el mundo tu sexualidad o tu identidad de género, porque al final del día es tu vida, son tus decisiones y sobre todo cada uno pasa por un tiempo y realidades diferentes. Pero si algún día decides hacerlo, TODOS te van a estar esperando con los brazos abiertos.