

Balance

May 11, 2008 By [Juan Carlos](#)

Definir el título del post de esta semana fue un poco complicado... me gustaría comentar muchas cosas... personales, familiares y de trabajo. Quería ponerle un nombre que pudiese englobar todo... pero no fue muy sencillo... pasé como media hora o un poco más buscando info en google sobre lo que quería explicar en la parte personal... y bueno, cuando ya había leído algunos artículos en psicología y me ponía a escribir un título de dos palabras que no tenían relación la una con la otra... decidí borrarlo y simplemente escribir "Balance". Pensando ahora un poco más sobre eso la vida se basa en Balance.... hay un balance entre las horas de luz solar y las horas de oscuridad, balance entre la naturaleza y sus diferentes ecosistemas (bueno antes de que metieramos mano)... balance entre la tierra y el agua... e incluso balance en nuestro cuerpo, ya que si fuésemos todo agua nos desparramaríamos... como acabo de ver en la película de los X Men primera parte.

Aún así el balance es algo que puedes dar por sentado, no siempre es 50/50 a veces es 80/20 como en el caso de la cantidad de agua en nuestro cuerpo. El balance en realidad no se basa ni en la igualdad de los elementos, ni en la igualdad de las fuerzas involucradas en determinada situación... el balance, el balance se basa en conjugar todos los elementos para encontrar y mantener un estado de bienestar.

Así que... comencemos con las historias...

Balance Personal

La semana pasada y durante esta semana han sucedido un par de cosas sobre las que no había reflexionado... o mejor dicho si lo había hecho pero no había querido hablar al respecto. Hace unos días un amigo me decía en este blog "No sé como eres capaz de contar tu historia si vives con tantos miedos" o algo así. Y lo que me pasó la semana que pasó tiene que ver con los miedos... y pensé que talvez no era bueno contar sobre miedos... porque todo el mundo espera que si uno escribe sobre una enfermedad potencialmente mortal lo que digas es "ah vivir con Hiv es fácil". Pero la verdad es que no lo es. También muchos esperan que uno diga "Yo no tengo temor al Hiv ni a la muerte ni a nada de lo que me pueda traer esta enfermedad". Pero la verdad es que sí sentimos miedo... y mucho. A veces de manera consciente y a veces no... y por mucho que algunas personas fueran muy valientes la verdad es que si bajara un ángel y te dijera ¿Si lo deseas te puedo quitar el virus? Nadie en absoluto diría No. Pero pensando sobre eso hoy... llegué a la conclusión que tener miedo es normal.. y es bueno, es parte del balance. Nadie puede ni debería ser valiente en todo... si no le tuvieras miedo a nada... no tendrías cuidado al asomarte del 20mo piso de un edificio y te podrías caer. Si no tuvieran miedo los niños al fuego... acabarían quemandose. Si las madres de niños pequeños no tuvieran tanto miedo de que algo les pase... perderían la noción de que sus bebés son frágiles... y estos podrían accidentarse e incluso perder la vida. El miedo cuando no nos domina... cumple las funciones de alerta, de elemento de emergencia. Y sin una luz de emergencia no tendríamos cuidado.

El fin de semana pasado fuimos a casa de mi hermana mayor. Yo tengo tres hermanas, dos por parte de padre (mayores) y una por parte de madre y padre. Mis dos hermanas por parte de padre no saben mi estado de salud.... creo. Nunca fuimos todos muy unidos... bueno en realidad el que nunca ha sido muy unido he sido yo... porque las tres se llevan muy bien y conversan seguido... yo siempre he sido más apático... las quiero mucho, pero es solo que no tengo la costumbre de llamar mucho y suelo ser callado. El asunto es que fuimos a ver a la mayor de todas que vive en un barrio pobre de la ciudad, ella tiene 5 niños. El menor de todos tiene un año y dos meses... él va a ser modelo cuando sea grande... porque creanme que es un niño muy bonito. Mientras estábamos conversando... hacia calor... veíamos tv y conversábamos y de repente no supe más.

Luego abrí los ojos y supe que me había quedado dormido... de la nada... era como si me hubieran desconectado del mundo. Intenté quedarme despierto pero luego me volví a despertar... me refiero a que ni siquiera sabía en que momento me quedaba dormido. Yo sé lo que es vivir con Hiv... y sé lo que es el cansancio que se siente... y sé que a veces aunque no estes anémico, ni te sientas mal... ni sea la hora, ni el lugar adecuado... a veces solo necesitas dormir. Porque a veces el virus simplemente te desgasta... y bueno, yo que peleo todos los días por salir adelante... también hay momentos en los que le doy permiso a mi cuerpo que descanse. Y no luché más y me dormí. Cada cierto tiempo medio despertaba... pero el sueño me podía y volvía a dormir. Hasta que de repente oí a mi hermana preguntar a mi mamá: "Sra Esperanza, ¿Y cómo así es que Juan Carlos se duerme así nomás en cualquier parte?". Y Pum... el sueño se me fue y se me abrieron los ojos de par en par... el temor a ser descubierto. Le dije a mi hermana que estaba cansado, que trabajaba mucho... que hasta me duermo en el bus (lo cual es verdad.. me subo a un bus... me siento y zas.... me desvanezco)... en fin, traté simplemente de hacerle pensar que era cansancio. Pero... el cansancio es una de las señas del avance de la enfermedad. El cuerpo lucha y se desgasta... y tus fuerzas también decaen... y a veces necesitas un tiempo de descanso. Eso es parte del nuevo balance que uno tiene que conseguir para poder vivir con hiv.

Mi sobrino chiquito estaba con gripe... el niño es una maravilla... es súper bonito, y al despedirnos le di un beso aún cuando sabía que no debía... a diferencia de lo que la gente piensa... no son ellos los que deberían temernos... en realidad somos nosotros los que deberíamos intentar no acercarnos tanto a uds. pues lo que sea que uds. tengan... nos lo pasan... con la diferencia de que mis defensas son más bajas que las de uds. Y para hacer el cuento corto... tengo una semana con gripe y dolor a las amígdalas. Y también me dió miedo... pero no tanto como la primera vez... recuerdo mi primera gripe... pensé que sería PSP (un tipo de Neumonía que solo le da a los Hiv+), recuerdo que pensé que moriría... pero no morí. Luego PGS25 me dijo "... a los hiv+ también les da una simple gripe". Solo que nuestras simples gripes tardan más en curarse y por lo tanto son más molestas... pero yo me doy por bien servido. Cuando recién me enfermé mi problema eran las diarreas... todos los meses mínimo de 7 días. Creo que hace casi 6 meses que no tengo diarrea... ahora tengo casi todos los meses inflamación de amígdalas y gripe... que también me duran casi 7 días (mañana es mi 7mo día de gripe) pero insisto... prefiero la gripe a la diarrea. Prefiero la gripe a la diarrea... ese es el balance en mi salud, al menos por ahora.

Hace unos días estaba cortándome las uñas de los pies (un tema que estoy seguro no es agradable ni interesante para nadie) y me corte un dedo... poco, casi nada... pero sangró. Y tuve miedo. No iba a escribir sobre esa bobería... pero luego en la semana que paso estaba martillando algo y me pegué en el dedo... y se me hizo una mancha roja bajo la piel, la corté con el corta uñas para dejar salir la sangre... y tuve temor. Miedo de mi propia sangre. Porque sé lo que contiene. Recuerdo que limpié el cortauñas con alcohol casi mil veces... para que nadie corriese ningún riesgo... aún a pesar que tengo como 3 corta uñas que son únicamente de mi uso. Pero así es el miedo. Tampoco iba a escribir sobre esto... pero hoy al ir a la oficina el bus paró muy brusco, yo puse la mano para no caerme... me golpié. Me miré y no tenía

nada. Bajé del bus y al cruzar la calle... volví a ver y tengo una cortada de casi 3cm en la palma de la mano. Y comenzó a sangrar. Tuve que trabajar hoy así que al llegar a la oficina le comenté al conserje del accidente y se ofreció a curarme la mano con alcohol... le dije que no. En el fondo... quiero tener a todo el mundo alejado de mi sangre. Tengo miedo que se acerquen a ella. Él insistió y cogió un algodón, lo mojó con alcohol... pero yo se lo quité y le dije que yo mismo me lo aplicaría. No había riesgo para el conserje al pasarme un algodón con alcohol en la mano... pero aún así yo tuve temor y preferí hacerlo yo solo. Es más.... luego me detuve unos minutos a pensar si mi cortada en la mano sería de riesgo alguno para alguien en mi trabajo... quería tomar medidas para que nadie tuviese riesgos... ¿y saben qué? Descubrí que una cortada de 3 cm en la mano en una oficina... no es realmente motivo de una cuarentena. Y me decidí a contar esto también porque creo que la gente no entiende dos cosas....

1. Nosotros nos preocupamos por uds. Nosotros no queremos (al menos la mayoría de nosotros no quiere) que nadie más en este mundo pase por el suplicio de lo que significa vivir con hiv. Es un suplicio que llevamos dentro... es un fantasma que nos asusta... pero lo sufrimos solos... y en silencio.
2. La gente no entiende lo pesado que puede significar vivir con este virus.... si lo comprendieran, no joderían tanto la paciencia con historias estúpidas ni con discriminación... comprenderían que nosotros somos los principales interesados en que el virus no se siga expandiendo. Y comprenderían que no es fácil vivir sintiendo como si tuvieras una bomba atómica dentro... que nadie puede saber... y que tampoco puede explotar.

Y fuera de eso... noté que le tengo temor a mi sangre... porque tiene este virus... El temor a mi propia sangre era algo que nunca antes me había sucedido, así que no creo tener Hematofobia. Tal vez sea resultado del “estrés postraumático” como leí en un artículo:

"El trastorno postraumático por tensión (TEP) es una condición debilitante que sigue a un evento de terror. Frecuentemente, las personas que sufren de TEP tienen persistentemente recuerdos y pensamientos espantosos de su experiencia y se sienten emocionalmente paralizadas, especialmente hacia personas que antes estuvieron cerca de ella.

Cualquiera que sea la razón del problema, algunas personas con TEP repetidamente vuelven a vivir el

trauma en forma de pesadillas y recuerdos inquietantes durante el día. Pueden también experimentar problemas de sueño, depresión, sensación de indiferencia o de entumecimiento o se sobresaltan fácilmente. El ver cosas que les recuerdan el incidente puede ser molesto, lo que podría hacerles evitar ciertos lugares o situaciones que les traigan a la mente esas memorias. Sucesos ordinarios pueden servir de recordatorios del trauma y ocasionar recuerdos inquietantes o imágenes intrusas. Los aniversarios de lo que sucedió frecuentemente son muy difíciles".Estrés

Postraumático: una presentación del problema -

Clínicadeansiedad.com

Creo que ese es un buen artículo. Conocer un poco más sobre el estrés y los efectos secundarios no solo de la enfermedad... sino del aspecto psicológico de haber sido diagnóstico... es parte de mi ecuación de balance, para mi al menos. Me ayuda a saber o a tratar de creer que no me estoy volviendo loco... ni que este virus maneja mi vida... me ayuda a comprender simplemente que lo que me pasó fue un evento muy duro... y que un evento así deja huellas en el corazón y sus emociones... y a veces esas huellas se hacen visibles con cosas simples... como una gota de sangre. Pero no estoy loco, solo soy una persona normal a la que le han pasado cosas difíciles. Nada más. Como le dicen a Harry Potter en su última película (para que vean que comprar DVDs y verlos en casa ya está surtiendo efecto) "Tú no eres una mala persona Harry. Tú solo eres una buena persona... a la que le han sucedido cosas malas".

El TEP es para nosotros, una parte de nuestro balance.

Y cambiando de tema, estoy contento por algo. He vuelto a retomar el control financiero de mi vida, con mi sueldo este mes pude pagar unas cuantas cosas... bueno, mis deudas son inmensas... pero el hecho de poder abonar algo... así sea 20usd me da alegría. He vuelto a usar el programa contable que usaba

para manejar mis cuentas y ahora tengo todo cuadrado.. anoto y registro todos los días cada gasto que hago para poder luego monitorear mis gastos y he logrado cubrir algunas cosas que hace tiempo no pagaba. Es más hasta logré llegar a esta semana con 2,39 USD en el bolsillo. Lo cual es un record, anteriormente ya hubiera estado sin dinero para estas fechas. Espero con ansias el día Jueves. Voy poco a poco acercandome al balance de mis perdidas y ganancias.

Balance Laboral

¿Adivinen qué?. ¡¡Mi primera campaña publicitaria ya salió al mercado!! Yuuppiee!!!! Aunque... no todo salió perfecto. Ya saben... eso es parte del balance. Primero que nada esta semana ha sido un estrés total por eso... cambios en las artes (se le dice artes a los vocetos de los avisos) de una cosa y otra cosa... a veces he odiado a mis jefes... pero toca ser paciente. En fin, total se definió hacer 6000 volantes para 3 fechas distintas, contratamos avisos en 3 periódicos uno salió el viernes, otro el sábado y otro el domingo (o sea mañana). En fin, digamos que en palabras cortas yo había presupuestado un gasto de casi 700 USD y total acabamos haciendo una inversión de 1000 USD. WOW ¿uh?. No es precisamente una súper inversión... sin embargo es el presupuesto más alto que he manejado... y me siento muy contento de que las cosas hayan salido adelante. Hoy regalamos unos bonos en una radio por el día de las madres a cambio de unas menciones. Se repartieron 2000 volantes. En fin... ha sido una semana excelente pero muy agotadora. Salvo que el primer anuncio que pusimos fue un desastre. Casi me pego un tiro... (broma broma). Justo el primer anuncio salió todo borroso y con letras montadas... fue un problema de "registro" según logré averiguar. Cuando me dijeron eso mi primera reacción fue... "¿un qué? ¿qué cosa es eso? ¿de quién fue la culpa?". Pero me dijeron que es cuando no se imprime bien, y que la culpa es de la imprenta del diario. Así que estoy en el reclamo de eso... ojo que a mi no me gusta reclamar... yo que he estado en ventas sé lo jodido que es todo cuando algo sale mal... sin embargo... ahora estoy del otro lado y bueno... uno debe hacer respetar nuestros derechos. Me he reunido con gente de tres diarios diferentes, y el lunes tengo otra vez una reunión con la gente del Diario más importante del País para discutir posibilidades de llegar a un acuerdo con ellos. Este trabajo se siente bien, ¡¡me gusta!!.

Otra cosa que me gusta es que creo que de a poco la relación con la esposa de mi jefe (gerente administrativa) está mejorando... me he sacado el aire para poder complacerla... ha sido un corre por aquí, corre por allá, llama... cotiza.. vuelve a llamar. Al principio creo que habían como vibras cruzadas con ella... pero ahora creo que poco a poco nos hemos compactado los tres: ella, mi jefe y yo. Y hacemos un buen equipo. Mi jefe es muy creativo, yo soy un muy analítico y ella es muy práctica... muy de armas tomar... así que nos complementamos todos muy bien. Espero que la relación laboral siga mejorando.

Ya me aprobaron hacer un outsourcing para el diseñador de las artes y etc. lo cual me va a ayudar mucho. Vamos a hacer unas modificaciones en las artes que acabamos de publicar para la siguiente publicación (vamos a aparecer dos veces en este mes en cada diario para fortalecer la recordación de la marca... ¿ah si ven? ya hasta hablo como si supiera lo que estoy haciendo jajajajaja).

Yo me siento bien con mi trabajo, espero que mi jefe también... a veces creo que sí... pero a veces creo que no tanto. Creo que me ve como alguien que no sabe mucho sobre mercadeo... y bueno es cierto, pero la verdad no me acostumbro a que me vean así... antes tenía el ego muy elevado y siempre quería ser el mejor... pero ahora en busca del balance... trato de aceptar que hago algo que me gusta pero que muchas veces solo uso el sentido común más no algún conocimiento técnico de lo que estoy haciendo ya

que no lo tengo. Pero la mente de mi jefe vuela... y hablando de balance, quiere implementar el balance score card en la empresa. Y quiere comenzar conmigo.... a veces no sé que pensar. Hace un mes no usaba mucho su marca y salían solo dos veces al mes en un diario pequeño. En un mes hemos revitalizado 4 marcas de la empresa.... tenemos un contrato inmenso por cerrar, nos hemos reunido con dos posibles partners que por cierto uno es casi un hecho y el otro... pues también. De no invertir más de 150 USD mensuales en publicidad... hemos pasado a invertir 1000 USD en este mes. Y ahora hasta quiere implementar un balance score card... todo en casi mes y medio. Wow... o me está yendo bien... o está tratando de quemarme jejeje. No, tengo fé que me va a salir todo bien porque en verdad quiero estabilizarme en este trabajo... creo que esta empresa puede surgir, crecer más, expandirse y llegar a convertirse en la empresa más grande de servicios odontológicos de este país... y yo quiero ser parte de ello (y quiero ser Gerente de Mercadeo cuando eso suceda). Crucen los dedos. La verdad es que el concepto del balance score card y su implementación no me es muy familiar... pero ya estoy haciendo mis averiguaciones, todo en nombre del balance.

Conclusión

Hay muchas palabras claves en la vida... pero para mi una de las más importantes es la palabra BALANCE. Es la que hace la diferencia entre la luz y la oscuridad... entre lo bueno y lo malo.... y entre lo que nunca creiste que serías y aquello que sí serás. El balance es una de las razones de existir del ser humano... por eso lloramos... pero luego reímos... por eso dormimos... pero luego despertamos. Por eso nos enfermamos... pero luego vivimos, vencemos y salimos adelante. ¡¡Dejenme decirles que me da mucho gusto estar vivo!! Gracias Señor... estas siendo muy bueno conmigo. Gracias. Y en nombre del balance, acepto que es cierto lo que dicen.... tú no nos das nada que no podamos sobrellevar. Y siempre...siempre... siempre... siempre siempre siempre siempre siempre siempre siempre siempre siempre... vuelve a salir el sol después de la tormenta. Aún cuando no lo veas venir... vuelve a suceder... porque para eso nacimos, para vivir una vida de balance.

Que tengan una excelente semana, por cierto... ¡¡Feliz Día de las Madres!!