

Descanso y evaluación

August 7, 2007 By [Juan Carlos](#)

Siempre he creído que después de una jornada es necesario descansar y evaluar. Analizar aquello que se ha hecho y los resultados obtenidos, de igual forma las enseñanzas encontradas. Encontré este parrafo de un libro y me inspiró...

"El Guerrero de la Luz medita ante situaciones importantes: no quiere causar sufrimientos inútiles ni abandonar su camino. Entonces, deja que la decisión se manifieste.

El Guerrero de la Luz descansa y ríe, pero está siempre atento, sobre todo en el silencio, que anticipa el combate. (...). En el silencio, el Guerrero de la Luz hace balance de su vida, si tiene la espada afilada, el corazón satisfecho y la fe incendiándole el alma. Sabe que el mantenimiento es tan importante como la acción. En el silencio, analiza cada estrategia y pregunta: "¿Qué haría yo si tuviera que luchar conmigo mismo?" Así descubre sus puntos flacos.

El Guerrero de la Luz usa tiempo para sí mismo, para el descanso, la contemplación, el contacto con el Alma del Mundo. Mira el mundo como si fuera un espectador y lentamente todo lo que parecía complicado empieza a volverse sencillo.

Mientras medita, el Guerrero de la Luz no es él, sino una centella del Alma del Mundo. Son estos momentos los que le permiten entender su responsabilidad, y actuar de acuerdo con ella. Un Guerrero de la Luz sabe que en el silencio de su corazón existe un orden que lo orienta.

Manual del Guerrero de la Luz por Paulo Coelho

Me tardé un poco en escribir porque estaba solucionando unos problemas que podrían haber afectado el futuro de este blog, nada del otro mundo, cosas que no vale la pena mencionar. Lo bueno fue que al final todo se ha solucionado y este blog sigue aquí... dónde creo que debe estar.

Tampoco había escrito porque no había podido conversar con Claudia, mi psicóloga, hemos estado cruzados de horarios. Por fin hoy pudimos conversar. Vimos algunas de las fotos tomadas durante las sesiones de sensibilización, gratos recuerdos vinieron a mi mente y por supuesto... recordé que había ofrecido contarles mi conclusión después de esta experiencia.

Hay algunas cosas que han cambiado en mi percepción de la vida, en mi percepción de las personas Hiv- y como nos ven, en mi percepción de mi mismo... todo a raíz de esta experiencia. El proceso no fue del todo fácil ya que no es común en Ecuador que la gente salga al frente y diga "Yo tengo Hiv" así que fue un proceso en el que fui aprendiendo paso a paso y gracias a Dios con un grupo de amigas (Claudia y Monika) muy especiales y comprensivas... en ningún momento me juzgaron. De hecho, eso me ayudó a poder hablar cuando las piernas me temblaban y puedo decir que pude hablar por voluntad propia... como debería ser.

¿Qué fue lo más fuerte de todo?

Vencer el temor... el temor a que los demás hablen mal de mi... el temor a lo que dirían... en realidad, lo más difícil.. fue vencer el temor propio a aceptarme a mi mismo. El temor de pararme ante todos y decirles "hola yo soy así y me pasa esto" y luego recibir su respuesta que como alguien dijo en algún blog... nunca sabemos como va a ser. Respuestas recibí de todas, desde aplausos pasando por lágrimas y personas super nerviosas queriendo salir del salón por miedo a infectarse con mi presencia. Pero esos fueron pocos, la mayor parte de la gente se sentó y me escuchó... y creo que me comprendió, no solo a mi.. sino a todos nosotros. Espero no equivocarme, pero creo que en al menos en 4 lugares de mi país... los nuevos diagnosticados de Hiv/Sida serán tratados con más amor, respeto y consideración... como seres verdaderamente humanos... porque eso es lo que somos.

No fue fácil sobreponerme a la respuesta de la gente... nunca nadie había llorado al conocerme, ni habían sentido tanto pesar... no se siente bien cuando los otros sienten pena por ti y traté de decírselos. Y traté de hacerles saber que sus comentarios hieren... porque ellos juran que no hay ningún seropositivo a su lado... pero tú y yo.. estamos ahí... y los oímos. A veces callamos... pero yo al menos ya me saqué la piedra de decirles que no es bueno que estén por ahí cuchicheando sobre personas que viven con mi enfermedad. Y desahogarme fue bueno... porque ¿saben qué?... Ellos lo entendieron.

Algunos al principio no... otros querían llorar al verme pero luego entendieron que no hay razón, ningún seropositivo merece lástima... ni pena... merecemos respeto, oportunidades, que se nos reconozca el valor que tenemos como seres humanos y seres pensantes... Yseres que luchan por la vida. No existe mejor lucha en el mundo, ni más honrosa, ni más admirable que la lucha por estar vivo. Prefiero luchar por mi vida aquí y ahora en esta situación que en lugar de ser un soldado Hiv- matando gente de otros pueblos. Yo lucho por vivir y porque la demás gente que está a mi lado siga viva también... sea que sean Hiv+ o no.

Comprendí casi al final de la experiencia que no es del todo verdad que la gente no nos quiere... talvez no nos escuchan... porque no les hablamos... talvez no nos entienden... porque nosotros no los comprendemos.. ¡hey!... un diagnóstico de Hiv no es fácil para nadie... ni siquiera para ellos. Pero lo más importante... nos ignoran... porque no nos ven... porque nos escondemos y eso les hace pensar que no estamos aquí... que esta epidemia no está sucediendo... pero uds. y yo sabemos que no es así... el virus está aquí entre los habitantes de nuestros pueblos... de alguna forma hay que ayudarlos a defenderse y a defendernos. Mi forma de ayudar fue hablando al respecto, talvez la tuya sea diferente... pero creeme... vale la pena hacer algo.

Creo que seguiré hablando al respecto y contándole a la gente que vivir con Hiv no es el fin del mundo... sé que vivir con Hiv no es fácil, pero ¿qué cosa que valga la pena es fácil en la vida?. Ninguna. Y mi vida y la tuya vale tanto la pena vivirla... que no podría faltar a la regla... "**todo lo bueno cuesta trabajo**".

¿Lo volvería a hacer? ¿Volvería a exponer mi estatus en público?

Mil veces volvería a hacerlo.. y lo haré. Porque vale la pena decirlo... por el bien de tanta gente que va a recibir mejor trato y va a realmente usar protección. Además, vale la pena decirlo porque no tengo de que avergonzarme. Hey.. yo tengo una buena vida, la paso genial...o si tengo problemas con los bancos ¿y qué?... ahh también tengo Hiv ¿y qué? eso no tiene porque hacerme una persona desdichada.

Nadie se va a sentir orgulloso de ti... si tú no estás orgulloso de ti mismo en primer lugar.

Nadie te va a querer... si tú no te quieres a ti mismo en primer lugar.

Y nadie se va a proteger... si tú no les dices, que esto realmente está pasando... y que están peligro si no toman las precauciones necesarias.

Ah... y nadie te va a socorrer... si tú no les haces saber que no existe razón para temerte.

Hoy hablé con Claudia de muchas cosas, hubiera querido conversar de todas ellas aquí... pero bueno son las 2am y aún no me he acostado, así que tendré que obviar... pero quiero que sepan que hoy vi la razón de toda esta odisea... y de este blog... y de los testimonios... y de todo lo que está pasando y sucediendo con mi vida.... Hoy vi una persona recientemente diagnosticada por primera vez.

Digo por primera vez, porque a todos los poz que yo he visto hasta ahora ya tenían tiempo de su diagnóstico y aún cuando yo pasé por eso... entiendo que haber sido parte del shock, no me dejó comprender todo el proceso que enfrentamos al ser diagnosticados. Para comprender algo bien a veces es necesario vivirlo.. pero también mirarlo desde una perspectiva diferente. Y hoy recordé por qué estaba aquí.. por aquellas personas que se siguen infectando con Hiv.

Estaba esperando a Claudia, cuando una chica llegó a la Fundación Vihda... con un chico,

recientemente la habían diagnosticado... pero era obvio que no lo iban a decir, Silvia les hizo unas pocas preguntas concretas y ellos respondieron con frases cortas... yo fui igual. Cuando fui las primeras veces a la fundación no quería decir que era seropositivo... no quería que nadie me mirara... ni quería que hablasen de mi caso con nadie.. ni siquiera con los demás empleados de la fundación. Hoy al ver a la chica... pude ver en ella el temor, la angustia, la desesperación... tan familiar para mi, aún recuerdo como se siente estar en sus zapatos porque un día hace casi 5 meses esos zapatos eran los míos. Ella no necesitaba decir nada... recordé que los primeros pasos de nuestra vida con Hiv son muy tristes, silenciosos y solitarios... tendemos a sentirnos inmundos... con vergüenza. Me acordé de mi y respeté su derecho a la privacidad tal como pedí que respetaran el mio en aquella vez.

Fue entonces cuando re descubrí una vez más la razón que me motiva a seguir adelante... y a hacer esto... tenemos que ayudarnos, tenemos que salvar vidas, tenemos que protegernos y cuidarnos entre nosotros mismos... y enseñar a los demás que en el lapso de varios años...el mundo entero verá que el Hiv es solo una enfermedad más... que puede ser tratada, controlada... porque lo lograremos e incluso algún día la curaremos. Y en ese momento talvez muchos reflexionemos y comprendamos que no existió razón para que muchos de nosotros hayamos muerto, todo fue culpa del temor... que no dejó que otros nos ayuden, ni dejó que salieramos a la luz a reclamar nuestros derechos de seres humanos. Porque eso es lo que realmente somos. Seres Humanos. Si ven al temor por ahí... ¡¡eliminenlo!!

Estos días estoy algo de descanso, solo concentrado en mi trabajo y planificando que más quiero hacer... por lo pronto creo que me voy a involucrar en un par de actividades más con organizaciones de mi país para ver de que manera puedo seguir dando una mano. Me gustaría mucho saber si otras personas de otros países que puedan leer esto también están involucradas en alguna actividad u organización que desarrolle acciones concretas con respecto a la prevención contra el Hiv/Sida y la eliminación del estigma, dejenme un mensaje en el blog, me gustaría ponerme en contacto.

Y para terminar... solo les quiero decir... recuerden que no estamos solos... hay mucha gente interesada en luchar contra el Sida... aquí les presento a dos!! :)))