

El bloqueo mental

June 1, 2007 By [Juan Carlos](#)



No creo que Dios quiera exactamente que seamos felices, quiere que seamos capaces de amar y de ser amados, quiere que maduremos, y yo sugiero que precisamente porque Dios nos ama nos concedió el don de sufrir; o por decirlo de otro modo: el dolor es el megáfono que Dios utiliza para despertar a un mundo de sordos; porque somos como bloques de piedra, a partir de los cuales el escultor poco a poco va formando la figura de un hombre, los golpes de su cincel que tanto daño nos hacen también nos hacen más perfectos.

Clive Staples Lewis

Acabo de hablar con Claudia y me ha hecho bien. A veces es bueno conversar con otros para escuchar sus percepciones sobre nuestros sentimientos, y si esos otros son además psicólogos... mejor aún.

Nuestra reunión fue corta pero productiva, sabía que había algo que no me satisfacía en mi situación actual, a pesar de que para ser un seropositivo recientemente diagnosticado... no debería quejarme. Tengo trabajo, buena salud, excelente CD4, una familia que con subidas y bajadas nunca me dejará solo, amigos que me quieren y aceptan.... y aún a pesar de todo eso... no podía ser feliz.

Conversamos mucho con Claudia, le dije que me sentía como una pieza de un rompecabezas que no encajaba, que muchas veces a pesar de que las cosas iban bien... no eran como yo quería. Y que no sé, a veces quisiera ser alguien más... alguien como la persona que siempre había deseado ser antes de ser diagnosticado. Ella me preguntó cosas sobre mi niñez y una historia vino a mi memoria.

La Historia del G.I. Joe



Cuando era pequeño, mientras estaba en escuela estaban en auge los muñecos G.I. Joe. Aparecían en la televisión todas las tardes, luchando contra las fuerzas terroristas de Cobra (por lo visto el enfoque anti terrorista de USA no es muy nuevo que digamos). Los G.I.Joe eran sinónimo de fuerza, valentía, inteligencia... el bien que siempre le gana al mal. Entre mis compañeros eran muy populares... todos debíamos tener uno. Recuerdo que en esa época mi mamá no tenía muchos recursos, trabajaba duro y aunque no nos faltaba alimento ni ropa...los juguetes no eran una prioridad. Pero yo realmente quería un G.I.Joe, no importa cual de todos... solo quería uno. Pedía a Dios todos los días que me dieran uno para mi cumpleaños, se lo pedía a mi mamá a cada momento. Ella muy amable y sinceramente me decía que no me lo podía comprar.... eran costosos. Pero yo pensaba..."me está mintiendo... seguramente me lo va a dar como una sorpresa". Me esforce en portarme bien y hasta soñé claramente como me regalaban el muñeco, eso me convenció de que Sí lo recibiría. Es más hasta lo busqué por toda la casa un día que me dejaron solo. Pero no, no me dieron ningún regalo en ese cumpleaños.

Es algo chistoso, ¿cómo puede un niño acordarse tan claramente de este tipo de situaciones?. Me refiero que eso fue hace más de 20 años y como pueden ver recuerdo claramente lo sucedido... aún hoy. Ahora entiendo que el bendito muñeco no servía para nada (mi mamá me regaló 3 G.I. Joe años después... cuando nuestra situación era mejor y aunque ya no estaban de moda los disfruté, de hecho... aún los conservo y regalé uno a la fundación VIHda hace poco), pero en esa época eran importantes para mí como cualquier niño.

Construyendo la pared en contra de la felicidad



Basados en esa experiencia de mi niñez, Claudia me hizo comprender algo, que aunque muy obvio... yo había pasado por alto, después de todo es difícil auto analizarse a uno mismo.

"El ser humano basa sus conductas en la satisfacción de sus deseos. Este proceso comienza desde que somos pequeños y nos acompaña durante toda la vida determinando y estableciendo nuestros patrones de conducta y expectativas de felicidad y realización en la vida". Dijo Claudia.

"Es claro que desde hace varios años has tenido un enfoque muy marcado en tu reacciones frente a las situaciones en la vida. Por ejemplo, cuando eras niño te preocupabas y deseabas con fuerza el G.I. Joe que además de ser un juguete caro era innecesario. Mientras que pasabas por alto el hecho de que nunca pasaste hambre en tu casa, y que tu mamá te complacía en cualquier deseo en lo que se refería a alimento y vestimenta. Con los años tu mamá a pesar de tener una realidad financieramente limitada, consiguió que estudiaras en un buen colegio, uno de los más caros de la ciudad. Fuiste a una buena Universidad, viajaste varias veces al extranjero cuando muchos niños del Ecuador no conocen ni la capital del país..... que conclusión sacas al respecto". Me preguntó Claudia.

"¿Significa que soy alguien superficial?" Respondí Yo.

"No necesariamente, lo que en realidad significa que desde hace muchos años has tendido a buscar la felicidad en lo que no tienes. Uno siempre tiende a considerar que el patio del vecino luce mejor que el propio. Así que a pesar de tener todo lo básico para ser feliz, te hiciste la falsa idea de que aquello que no tenías era lo que te daría felicidad. Y en realidad has extrapolado la búsqueda de ideales en otras áreas de tu vida: Tu trabajo, tus expectativas de tratamiento, tus expectativas respecto a las organizaciones que brindan ayuda a los PVVS en Ecuador (aunque te comprendo porque lo que dices de ellas es cierto, no buscan realmente llevar a los pacientes a un estado de normalidad en sus vidas), en tus relaciones personales, en tu relación familiar, etc.

De una u otra manera, siempre tienes expectativas más elevadas: de ti, de los demás, de todo lo que ocurre alrededor tuyo....siempre buscando encontrar el G.I. Joe enfocado en el ideal que te habías forjado para tu vida.

Esto poco a poco, te ha imposibilitado de reconocer la felicidad que habita a tu alrededor, cuando hoy en día tienes muchas cosas por las cuales sentirte bien: tu diagnóstico temprano cuando muchas personas solo se enteran al estar en la cama de un hospital, tu trabajo que aunque no es el mejor pagado es confortable y te da seguridad así como acceso a atención médica gratuita, tu familia que aunque no es perfecta para mí es obvio que te aman y te cuidarían hasta con sus vidas, tus amigos que han

permanecido a tu lado aún en los momentos difíciles que has afrontado, tu labor al dar testimonio sobre tu caso.... no sabes a cuanta gente puede haberle llegado tu historia en el internet y a cuantos puedes haber ayudado... si aunque solo fuera uno, solo uno...tu ya habrías hecho la diferencia... no necesitas querer salvar al mundo del Hiv de una sola vez, tu haces trabajo de hormiga como todos nosotros... lo importante es hacer algo. A veces es cuestión de bajar un poco las expectativas sobre uno mismo y los demás y aprender a disfrutar del presente.

Nuestro presente nunca será igual a nuestro pasado, ni tampoco es un diagnóstico de nuestro futuro. Nuestro presente es solo eso...es lo que tenemos aquí y ahora.... y es lo que tenemos que disfrutar... porque todo pasa Juan Carlos, todo va a pasar e incluso esta situación difícil que tienes también pasará luego. Lo importante es que ahora aprendas a sacar lo mejor de aquello que te está sucediendo y poco a poco encontrarás tu lugar en el momento que estas viviendo y como tus acciones y las de los demás... completan el rompecabezas.

Volviendo a la paz interior

Y me dió paz, porque es cierto.... uno debe aprender a amar su propia vida, sino nunca encontrarás felicidad en ella.... y sea cual sea nuestra situación, es nuestra y siempre va a ser buena aunque no sea necesariamente fácil de llevar. Pero a veces nosotros, los seres humanos, construimos barreras en contra del amor, la felicidad y los buenos sentimientos... impidiendonos ver hacia el exterior... y admirar la bondad de la creación de Dios... que nos permite despertar cada día para disfrutar de un momento mejor. Disfrutar nuestros familiares, amigos, la naturaleza, los sabores y olores del día a día.... y a veces uno solo tiene que ser consciente de ello y decidirse a cambiar su visión de las cosas. Encontrar lo bueno en nuestro trabajo y la motivación para hacerlo bien... y disfrutarlo. Porque los días son cortos... y los pesares muchos... pero aun así debemos aprender a encontrar la felicidad interior..... porque una vez que seamos dueños de ella... seremos dueños del poder de ser felices. Y el Hiv/Sida no tiene nada que ver en esto.... el virus no nos hace más o menos dichosos.... somos nosotros los que decidimos vivir de una u otra manera.

Hoy llegué muy positivo a mi trabajo (jajajajajaja... siempre positivo eh?). Nos pagaron menos de lo que esperabamos y todos se entristecieron, en una economía caotizada como la Ecuatoriana los recursos rara vez son suficientes. Quejas, amargura, frustración.... a flor de piel a mi alrededor, pero yo estoy feliz. Ni siquiera he ido a ver cuanto me pagaron.... porque en este momento no importa, sé que mañana tengo que pagar casi todo mi sueldo en deudas... pero quiero vivir hoy. HOY. Y hoy estoy bien... hoy estoy feliz, hoy miro a mi alrededor y le agradezco a Dios y a la vida por todo lo que me han dado... y si muriera mañana... creo que moriría contento, porque a pesar de todos mis problemas, mi diagnóstico... estoy vivo y descubrí que he tenido todo para ser feliz aunque no lo sabía. Pero HOY estoy vivo, ¿no es acaso un logro? ¿no es acaso genial? tengo vida corriendo por mis venas y a cada minuto que respiro, muchos no tienen esa suerte hoy.

Hoy decidí ser feliz, y aceptar que todo lo que sucede a mi alrededor está bien. Hoy mi felicidad no teme al dolor. Y a partir de hoy intentaré vivir a plenitud, con su permiso!!.