

El recuento de los daños

May 2, 2007 By [Juan Carlos](#)

✖ "El recuento de los daños, del holocausto (...)... son incalculables e irreparables, hay demasiada destrucción... Lágrimas que no consiguen, apagar el fuego que hay en mí, hay ilusiones muertas por doquiera, sólo quedan ruinas de mí..." ([El recuento de los daños - Gloria Trevi](#))

Después de descubrir mi umbral de dolor, de aceptar lo que me sucedió y comenzar a caminar por el árbol de las decisiones, después de buscar guía virtual en el internet y dejarme ayudar en la vida real por profesionales y personas de buen corazón..... había algo más por hacer. Mirar atrás.

Necesitaba hacer un recuento de los daños. Una parte muy importante de atravesar exitosamente el desastre del Hiv es quemar cada etapa que se enfrenta. En otras palabras, hay que permitirnos sentir el dolor que hemos sufrido hasta agotarlo y hacerlo desaparecer.

Claudia (mi psicóloga) fue mi clara y muy sabia al decírmelo como respuesta a un comentario que le hice en nuestras primeras sesiones: "Yo sé que te sientes triste y eso es normal, y está bien sentirse así. Sé que la gente te dice: tranquilo no pasa nada. Pero sí pasa algo!, claro que te pasó algo! y debes asimilarlo y vivirlo intensamente para que luego esos fantasmas de tristeza no sigan en tu camino y te afecten en el futuro, porque si no los vives y no los quemas ahora y no los dejas ir... no te dejarán avanzar". Y como siempre Claudia tuvo razón.

Así que un día, después de saber que tener Hiv+ no es una sentencia de muerte... pero que sin embargo cambia la vida de una persona completamente. Un día, me sentí lo suficientemente fuerte... para detener mis pasos en este nuevo camino... y mirar atrás. Y me impresioné. ¿Cómo podía mi vida haber cambiado tanto en el lapso de 1 mes? ¿Cómo el leer un simple papel un desdichado día había podido borrar 29 años de esfuerzos, de planes y esperanzas? ¿Cómo por un momento de placer... pude perderme a mí mismo?. Y a orillas de este nuevo camino... me senté y lloré (como bien diría Paulo Coelho).

Mirar, Interiorizar, Llorar, Aceptar y Desechar.

Eso fue lo que hice, miré todo lo que había perdido: mi autoestima, mi salud, la seguridad en mí mismo, mi paz mental, mi valor ante la sociedad, los sueños futuros, las oportunidades que se me cerrarían, etc. Luego lo interioricé, porque tenía que saber que eso Sí me había pasado a mí. A veces, cuando ya no tenía síntomas me decía: "Yo no siento nada... a lo mejor no tengo Hiv. Tal vez fue todo solo un mal sueño" "¿no se habrán equivocado los Dres al ponerle nombre a la muestra de sangre? ¿y si esa sangre infectada no era la mía?". Lo difícil de interiorizarlo eran en realidad el permitirme sentir dolor, el sufrir y llorar por la pérdida más grande que cualquier ser humano haya tenido: perderse a sí mismo.

Sólo aterrizaba en la realidad cuando iba al baño y tenía diarrea. Fue el único síntoma de los iniciales que

nunca desapareció. Estubo conmigo todos los días durante mes y medio. Y aún a veces vuelve. Perdí seis libras en el lapso de una semana... luego tuve una recuperación parcial de peso, pero aún hoy no he vuelto a mi peso original antes de la alerta de la infección o [seroconversión](#)...."de todas formas estaba gordo" - pensé. Sabía que existe una relación directa entre el estado de ánimo y los niveles de defensa...si lloras o te deprimes, tus defensas bajarán... pero no me importó. Si no lloraba no lo podría asimilar. Lloré, sufrí y me liberé. Decidí dar rienda suelta a todo lo que sentía, mi cuerpo y alma habían sufrido tanto que era hora de darles la libertad para dejar ir tanto dolor.

Viva la revolución!!

Esa semana, me porté mal con todo el mundo. Me corté el cabello muy muy corto (casi rapado). Discutí con mi madre, me permití sentir odio por aquellos que alguna vez me hirieron, reclamé por aquello que no me gustaba en mi trabajo. Reclamé mis derechos en el supermercado, le colgué el teléfono a un ejecutivo de mi tarjeta de crédito mientras hablaba, me acerqué a conversar con una desconocida dejando al lado la timidez. Le di la mano a alguien que necesitaba ayuda...aún cuando talvez el más necesitado de ayuda era yo. Si quería decir algo... lo decía. Si quería hacer algo o no hacerlo... no lo hacía. Me di vacaciones de las reglas de conducta que me había impuesto la sociedad. Fui un antisocial y lo disfruté.... ya no tenía nada que perder. "No me importa lo que la gente piense, total de cuentas tengo Hiv y ya nada puede ser peor" - pensaba. Solo hubo una cosa que no me permití: destruir todo lo que había en mi casa. ¿Para qué hacer sufrir a mi familia? además... a pesar de todo soy un chico bien educado.

En las semanas siguientes odié al Hiv, odié al mundo, odié a la vida (la cual tiene una deuda muy grande conmigo por hacerme pasar por esto). Y discutí con Dios: "Señor ¿en qué estás pensando?¿Cómo puedes permitir que me pasé esto?". Siempre he tenido una buena relación con Dios así que supuse que entendería mi estado. Esa semana hablé sobre mi estado de salud en mi blog personal ([Marzo/07](#)), mis amigos y ex colegas de trabajo se enteraron que algo me pasaba. Un par de ellos me preguntaron que tenía y les respondí... "He sido diagnosticado Hiv+". No era un gran despliegue de valor... solo era una valvula de escape, tenía que decirselo a alguien o iba a explotar...si no se lo decía a otros... yo tampoco lo iba a creer. Eventualmente le conté mi estado a mi mamá y lo también lo publiqué en mi blog personal ([Abril/07](#)). Y sí.. sí fue un shock para todo el mundo. Sé que no es la manera "normal" de decirlo, pero bueno... estaba un poco fuera de control... así que sin querer di la noticia en grande.

Solo trataba de hacer lo que mi corazón me decía y que las cosas fluyeran de manera natural. Muchos blogs de los que hay en [aidsmeds.com](#) me ayudaron a hacerlo, me dieron una idea de como una buena vida con Hiv puede ser. Y quise hacer lo que me hacía sentir bien... y de verdad no me arrepiento. Me trajo más paz y estabilidad que tristeza. Pero bueno, ya hablaremos después de como fue mi "revelación" y les contaré los detalles.

Y de repente ya lo había interiorizado, llorado y lo había aceptado. Y también lo deseché. Ya no había razón para sufrir, ni para ser rebelde, había odiado tanto y con tal fuerza que el odio casi se había extinguido. Volvi a ser amable con las personas, aunque si alguien quiere pasarse de la raya estoy listo para ponerlo en su sitio (jejeje). Y ahora me siento bien. Me siento conforme con quien soy ahora... NO estoy conforme con el destino que el mundo piensa que debo tener por ser Hiv+, por eso voy a cambiarlo. Al final de cuentas esta es mi vida. Voy a hacer con ella lo que yo quiera hacer y ni el Hiv, ni Superman van a evitarlo.

Ya pasé mucho tiempo preocupandome por lo que los demás piensan de mi, si me querian o no, si

cumplía con sus requisitos, etc. Atesoraba todo lo que tenía (títulos, trabajo, amigos, bienes materiales, etc), porque me hacía sentir que en ello estaba mi propia valía. Y es ahora que entiendo que realmente lo único valioso siempre he sido "YO". Más vale tarde que nunca. Y me volví a sentir feliz, volví a ver el sol brillar, a reirme con mis amigos del trabajo, a reirme con mi mamá, a ir a la playa y jugar con mis sobrinas, a ser capaz de mirar a la gente a los ojos y retomar el control de mi mismo y mi vida.

Verdades...

He aprendido que algo muy cruel del Hiv, es que se nos dice que no debemos llorar, ni sufrir, cuando muchas veces es lo único que le da paz a nuestro corazón. Creo que es saludable hacerlo, lo que no es saludable es estancarse en el proceso... quedarse en el llanto sin llegar a la aceptación y a la eventual eliminación de esos sentimientos oscuros. En mi caso Claudia (mi psicóloga) me dijo: "Para eso estoy yo aquí, para ayudarte a que no te detengas en el miedo y el dolor, sino que lo superes y avances en tu camino". Su ayuda como profesional y como amiga, me ha venido muy bien.

Con el tiempo también descubrí una verdad más, el recuento de los daños puede durar mucho tiempo... y en cierta forma puede ser eterno, porque a medida que avanzas por este camino, siempre encontrarás otra ruina... de lo que pudo haber sido y talvez no será. Y debes estar listo para enfrentarlo... por ejemplo, yo nunca quise tener bebés. Mejor dicho, nunca me preocupé en pensar en ellos, ni en planificarlos. Ni siquiera estoy casado así que no era un tema que me importase mucho, pero la semana pasada... lo enfrenté, va a ser difícil tener hijos (No es imposible, si se puede... pero con procedimientos médicos muy específicos). Lo único que lamento de esta limitación con los niños es el hecho que no podré enseñar lo que estoy aprendiendo de la vida a nadie. Me hubiera gustado poder educar a un gran hombre o a una gran mujer, y enseñarles que la vida es una sola y que hay que obtener lo mejor de cada día.

Esa es solo una parte de las muchas ruinas que han quedado por ahí, y que las iré encontrando de a poco. Pero bueno, si ya lo superé antes, volveré a hacerlo cada vez que la situación se presente. Por ahora sigo mi camino con alegría y tranquilidad. Los días son buenos y estoy preparando el camino para las cosas que vendrán. Quién sabe.. incluso puede ser que me de permiso para otro poco de rebeldía, que no viene mal :). Aunque hay algo muy claro... sea lo que sea que pase en mi futuro...No me voy a ir de este mundo sin cobrar lo que la vida me está debiendo.