



En busca del Balance

November 23, 2008 By [Juan Carlos](#)

It is easy to have a balanced personality. Just forget your troubles as easily as you do your blessings.
Anonymous

Es fácil tener una personalidad balanceada. Sólo olvida tus problemas tan fácilmente como olvidas tus bendiciones. Anónimo

Otra vez el Balance. He hablado o mencionado al balance al menos seis veces en el año y siete meses que llevo escribiendo este blog... y aún no logro dominarlo. Cuando parece que ya lo he hecho... algo vuelve a pasar y me doy cuenta que me he estado engañando.

La psicología es una de las ciencias y de las profesiones de las cuales deberíamos estar agradecidos. Lastimosamente los psicólogos no son muy apreciados en el medio... de hecho son casi temidos. Yo era uno de los que le tenía pavor... pero ahora reconozco que sin la ayuda de Claudia, mi psicóloga, mi vida no sería lo que es hoy... es más... de hecho es muy probable que ya ni siquiera estaría vivo.

Hay mucha gente seropositiva que obvia la ayuda de los psicólogos a lo largo de sus vidas. Personalmente, si hay alguien que escuche o lea esto... yo creo que siempre es bueno conversar con un psicólogo cada cierto tiempo, hace que los días más sombríos se vuelvan más claros y nos ayuda a sobre llevar mejor nuestra vida con este virus y nuestros demás problemas.

Hace casi dos meses que no conversaba con Claudia... pero gracias a la magia del facebook, nos vimos online y me preguntó cuando hablabamos, y coordinamos una conversación el miércoles que pasó. En realidad no sabía ni que contarle... según yo mi vida iba bien. Sigo trabajando, no me he enfermado... no estoy depresivo... es más, hasta tuve fuerzas de mandar un mal amor al olvido. Pero en realidad la conversación con Claudia me sirvió mucho, me mostró que había enviado muchas cosas al olvido... entre esas el virus.

Es extraño los atajos y recovecos que toma nuestra mente cuando desea olvidarse de algo u obviar su presencia.... talvez sea parte de nuestro propio sistema de defensa. La mente bloquea de una manera u otra las cosas que nos hacen daño y deseamos olvidar. Yo casi fui abusado sexualmente cuando tenía 10 u 11 años. Por un doctor director de un conocido Hospital de Niños de esta ciudad. Gracias a Dios aunque esta persona me tocó inapropiadamente no llegó a concretar físicamente el abuso que tenía en mente. Al pasar de los años he podido superar lo sucedido y hasta puedo hablar de eso sin sentir remordimiento ni pena... aún siento un poco de vergüenza, pero no es algo que me domina. Creo que lo he superado, pero no recuerdo ni el rostro ni el nombre de la persona que quiso abusar de mi cuando era pequeño. Lo he borrado de mi mente o mejor dicho... mi mente lo borró de mi. O talvez está solo bloqueado y para abrirlo necesito una contraseña que no logro encontrar... o talvez mi mente no desea encontrarla, en fin... por eso digo que la mente bloquea aquellas cosas que nos hacen daño.

Básicamente al conversar con Claudia hablamos sobre las personas que he conocido últimamente.... sobre mis relaciones afectivas con los demás.... sobre el cuidado de mi salud (o lo inexistente de ello), sobre cosas que me causaban sentimiento de culpa, sobre lo aburrido y cansado que estoy de mi trabajo (en realidad es de mi jefe y su esposa... el trabajo es chevere).

Después de hablar y hablar bastante... llegamos o mejor dicho Claudia llegó a una conclusión... estoy fuera de balance. Yo no entendía porque... o sea.. mi vida está bien, este blog de Hiv casi no habla de Hiv. Yo casi no pienso en el Hiv... aunque por alguna razón le cuento mi estado de salud a casi cualquier amigo que me topo en el camino o por el internet. Me preguntan como estás y les digo... soy seropositivo (realmente no lo digo tan directo, pero siempre acabo contándolo). No sé era un poco confuso todo.

Le comentaba a Claudia que para enfrentar un poco mi estado interno de ira, y la frustración con respecto a mi trabajo y mi vida... he intentado apegarme más a lo espiritual de mi. Intentando buscar lo bueno en las cosas. Y le decía que me he vuelto casi casi el chico "paz y amor". Siempre le digo a todos mis amigos "perdona y olvida". Y más de uno me dice que parezco cura. Por alguna razón intento aunque no lo he logrado completamente optar por un desprendimiento al menos afectivo de los bienes materiales y de las situaciones emocionales. Creo que el aferrarse mucho a las cosas ... hace más pesado nuestro camino. Aferrarse mucho al recuerdo de alguien, al sentir que tal persona nos hizo daño, a las necesidades consumistas que nos han enseñado, aferrarse mucho a un trabajo o a la opinión que los demás tienen de nosotros. En fin... aferrarse creo que no es muy sano. Pero el desapego, no es algo que se consiga de la noche a la mañana, y tampoco es algo que debe llevarse a los extremos... pero en esas ando.. buscando desapegarme. Claudia me dijo: "ah o sea que ahora todo es zen contigo, huh?!". Jejejeje, el comentario me pareció super gracioso. Es bueno que mi psicóloga tenga buen sentido del humor :) me hace reír.

Fritjof Capra explica en su libro El Tao de la Física: «El Zen es, por lo tanto, una mezcla única de las filosofías e idiosincrasias de tres culturas diferentes. Es una forma de vida típicamente japonesa y, sin embargo, refleja el misticismo de la India, el amor a la naturalidad y a la espontaneidad de los taoístas y el meticuloso pragmatismo de la mentalidad confuciana». Como escuela budista, el Zen es una disciplina cuyo objetivo final es alcanzar la Iluminación, y para ello toma como modelo y fundamento la vida y enseñanzas de Siddharta Gautama el Buda.

No cabe duda que todas las escuelas de filosofía de Oriente están interesadas en «el despertar de la conciencia» o experiencia de la Iluminación, como objetivo fundamental de su doctrina, y todas ellas proponen distintos caminos para llegar a ella; sin embargo el Zen es bastante especial en este sentido, ya que prescindiendo de extensos tratados doctrinarios y de complejas especulaciones intelectuales, toda su disciplina está orientada exclusivamente a lograr que el discípulo pueda alcanzar eficazmente dicho estado de conciencia o Satori, de la forma más eficaz y directa posible. Los maestros Zen enseñan que: «Un dedo te sirve para señalar la Luna, pero una vez que hayas reconocido la Luna, no sigas mirando el dedo».

En el Zen existe el Do, «la Vía o Camino que conduce hacia la Iluminación», y es en suma, «el misterioso arte de vivir», y por tanto Do no es sólo el camino, sino también la manera de recorrer el camino. Y esta Vía o Camino de la Liberación no es otro que el Noble Óctuple Sendero propuesto por Siddharta Gautama el Buda: rectas opiniones, rectas intenciones, rectas palabras, recta conducta, rectos medios de vida, recto esfuerzo, recta atención y recta concentración. [La Filosofía Zen](#)

Esta cosa del Zen es muy interesante pero a veces se torna confusa... igual que el yin y el yan... y la vida

misma. Esta semana conversé con mi amigo Sergey de Moscú. Él es un joven profesional que trabaja para una escuela internacional de Idiomas en Moscú, en un buen puesto. Viaja en todo Europa y vivió un año en Suiza. Ah y tiene el acento británico más perfecto que he visto en un Ruso o Europeo hablando inglés. Los que piensan que en Europa la gente se muere de hambre o que es un país re pobre... no están en la correcto. En fin, conversábamos y de repente hablando y hablado cosa que no hacíamos hace tantos años me dijo que renunció a su trabajo. Qué raro. Le iba muy bien, me dijo que renunció porque lo quisieron enviar a Arabia Saudita.

¿Qué tiene de malo Arabia Saudita?. Los árabes tienen mucha plata. Él me dijo que deseaba pasar más tiempo con su papá.... ya que su mamá falleció hace dos meses. Y eso me dejó frío. Uno ve a los europeos vivir tan solos... alejados de sus padres... y los siente tan fríos... que a veces uno no entendiende la relación y el vínculo que mantienen con sus padres. Pero la realidad es que aquí, en la China y en Rusia... perder a un padre o madre te marca. En el caso de Sergey, le hecho puso su vida en un compás de espera. Renunció a su trabajo porque ahora más que nunca quería estar cerca de quienes no veía mucho. Pero más allá de eso... la partida de su mamá... cambió por completo el aspecto del mundo donde vivía. El mundo sin un padre... ya no es igual... no es un mundo completo... se siente un gran vacío en el corazón. Casi similar al sentimiento que tienes cuando tu vida cambia debido a un diagnóstico.

Hablamos mucho con Sergey, le di mi pésame. Pero sentía que no lo comprendía, era como si solo fueran palabras. Sólo me decía gracias. Nada más. Yo creo que en general la gente solo da los pésame por diplomacia... mas no porque lo sientan. Y eso a veces es notorio. Yo quería que Sergey supiera que yo realmente empatizaba con él en su sentimiento de perdida y le conté que yo también había perdido a alguien que quería mucho... a mi mismo... debido al Hiv. La historia lo sacó del letargo... nunca se lo hubiera imaginado. Bueno... yo tampoco me imaginé que esto me iría a pasar. Hablamos mucho... sobre como veo la vida... sobre el desapego.... sobre buscar siempre lo mejor en los demás y en lo que nos sucede.... sobre no guardar rencor... sobre vivir en paz y feliz a pesar de las tormentas. Sobre llevar con nosotros a aquellos que amamos en nuestro corazón aún después que ellos hayan partido... porque en realidad... mientras ellos permanezcan en nuestro corazón... nunca se irán de verdad. En medio de la conversación compartí con Sergey una frase que me llegó a la mente en ese momento: [El amor dura para siempre, el dolor NO.](#)

Esta semana le conté mi estado de salud al menos a 4 amigos que no había visto hace mucho... porque viven en otros países o porque se casaron y no nos hemos topado. Uno me borró de su messenger al día siguiente... según él, no por mi enfermedad... sino por ciertos desacuerdos que tuvimos mientras conversábamos. Yada Yada como dicen los gringos (Yada yada = bla bla). Otra me dijo que eso me había pasado porque ella siempre pensó que yo llevaba una vida loca. (Ella es evangélica muy estricta... casi casi pasa de ser evangélica a convertirse en Ortodoxa jejeje). De hecho ella me hizo sentir un poco mal al contarle... no era su intención seguramente... pero sus comentarios me hicieron sentir algo así como "sucio pecador impío incircunciso que se quemará en el lago de azufre en el infierno durante los siglos de los siglos aún después de la venida del Señor" o algo así. Lo cual es imposible que suceda, ya que de acuerdo a mi fé yo ya acepté a Jesús como mi Salvador en mi corazón. Estos son tecnicismos de la doctrina de la Salvación que se maneja en el ambito cristiano de lo cual hablaremos otro día :). Bueno aún mi amiga cuyas palabras parecían un poco un eco de la furia del Señor, aún ella... me dijo que no me dejaría solo porque eramos amigos y siempre lo habíamos sido desde hace como 8 años cuando entramos a la U.

Mis otros amigos reaccionaron un poco mejor, sin aire bíblico y me dijeron que estarían junto a mi

cuando los necesitara. No me arrepiento de haberlo contado... sentía que debía hacerlo... aunque no sabía por qué. Era más que solo el hecho de prevenirlos... con Claudia, luego comprendí que era proyección.

Después de comentar sobre junto con Claudia, llegamos a tocar un punto... el balance. Yo me sentía en perfecto balance... bueno casi. Pero Claudia me hizo comprender que no... que al final solo me estaba engañando.

Mira Juan Carlos, lo que sucede contigo es que te estás desviando. Has perdido el balance, nosotros hablamos de eso cuando recién te enteraste y te fue difícil sobre pasar la depresión inicial del diagnóstico... sin embargo lo hiciste y llegaste a una etapa de balance en la cual pudiste vivir con el virus sin dejar que este gobierne tu vida. Sin embargo, ahora estás saliendo de balance... y estás ignorando y casi olvidando inconscientemente que un virus vive a tu lado. Esto lo reflejas en el poco cuidado de tu salud... no vas al doctor, no te haces los exámenes.... no duermes lo necesario, pones excusas para no continuar con tu seguimiento médico. Te desapareces de las consultas y nuestras conversaciones. Está bien que el virus no sea el centro de tu vida... pero tampoco debes olvidarte de ello completamente, porque ese es un error.

Te voy a contar una historia...

Uno de mis pacientes, es un chico que se enteró de su estado de salud hace algunos años atrás. Durante los primeros años él fue muy pendiente de su salud, muy puntual en sus exámenes, muy pendiente de sus citas con el doctor... todo lo hacía al pie de la letra. A la par de esto él tenía una relación con su enamorada quién no sabía de su estado. Con los años, la familia comenzó a presionarlos porque se casaran. Esto lo llevó a él a un momento tal en que estuvo casi contra la espada y la pared... y se casó. Pero a raíz de eso... olvidó todo lo que había vivido anterior al matrimonio. Incluso olvidó que tenía el virus... en su mente lo bloqueó y se olvidó de todo... nunca más volvió a hacerse controles, nunca más se hizo exámenes, dejó de tomar las medicinas... se olvidó de todo. Hasta hace algunos meses en que su cuerpo recayó y volvió a buscar ayuda del médico y consejería. Si tu le preguntas por qué hizo eso, el sólo te responde:

“Es que sólo quería sentir que era llevar una vida normal otra vez”

Y me sucedió algo raro. Muy extraño. Esa frase... la respuesta de ese chico... de pronto sentí como si fuera mía. Como si yo la estuviera diciendo desde el fondo de mi corazón. Fue cuando quise llorar y comprendí que mi mente me ha estado llevando en parcialmente rumbo hacia un error... y que efectivamente estaba fuera de balance... porque estaba intentando alargar el sentimiento o la necesidad de **Saber que se siente llevar una vida normal otra vez.**

Creo que a veces las caretas... o las mentiras que nos hacemos a nosotros mismos... no se pueden sostener por mucho tiempo.

No lloré... solo me agüaron los ojos... ahora me controlo un poco más. Antes lloraba mucho sin poder controlarlo... cualquier emoción hacía que una tristeza incontrolable me sobrecogiera el corazón.... ahora la tristeza aún viene a visitarme... pero ya no se queda tanto tiempo. Yo ya no la dejo quedarse. Creo que de toda la frase... lo que más me impactó fueron dos palabras "Vida Normal".

¿Qué es una Vida Normal? ¿Cómo se siente? ¿Se disfruta? ¿Se vive en mejor manera al vivir así? ¿Qué me pierdo al no tenerla? ¿Por qué no puedo sentirla? ¿Por qué no puedo vivirlo? ¿Por qué mi vida ya no será normal? ¿Por qué tenía que ser así? ¿Por qué me está sucediendo esto? ¿Por qué me pasó a mí? ¿Por qué? ¿POR QUÉ? ¿por qué? ¿PoR qUÉ?. ¿Por qué no puedo vivir así? ¿Por qué todo tenía que ser así? ¿Por qué esto es tan injusto? ¿Por qué no puedo ser igual a todo el mundo? ¿Por qué esto es tan injusto? ¿Por qué tengo que llorar así siempre? ¿Por qué esto es tan injusto? ¿Por qué tengo que vivir así? ¿Por qué esto es tan injusto? ¿Por qué tengo que vivir así? ¿Por qué me pasó a mí? ¿POR QUÉ? ¿POR QUÉ? ¿POR QUÉ?... ¿Por qué tenía que ser así?. ¿POR QUÉ?

Bueno... ni modo. No siempre puedes evitar que las lágrimas salgan y mojen tus mejillas. Ya debería estar casi acostumbrado. Aunque talvez hace tanto tiempo que no pienso con seriedad en este virus... y en sus implicaciones para mi futuro... que había olvidado que tantas preguntas existían en mi cabeza y mi corazón... y había olvidado que aún existe algo de tristeza en mi interior. Tristeza que talvez nunca se acabará... porque siempre sucede algo nuevo... algo que me recordará que mi vida nunca jamás volverá a ser normal. Podrá ser similar a como era antes... a lo mejor ni siquiera sea una mala vida.... pero no será normal. Aunque Claudia diga que sí... yo aún no lo creo, no lo he logrado asimilar. Lo lamento.

Hace mucho tiempo atrás.... más de un año dije que el recuento de los daños, de vivir con HIV puede casi ser eterno... y de hecho lo es... porque no importa cuanto tiempo pase... siempre, en algún lugar, en algún momento aparecerá algo que no podrás hacer jamás debido al Hiv. Una oportunidad que no te darán, una situación que no podrás enfrentar, un tratamiento de salud que no podrás tomar, algo que no podrás hacer... y descubriras... así como aún descubro yo... que hay ruinas por doquier.... cerca y lejos... y que aunque a veces cerramos los ojos e intentamos ignorarlas.... eso no hace que se vayan de nuestro camino. ¿Por qué?

Hay tantos por qué en mi mente y en mi camino... que así podría hacer un monumento con ellos.... mil y

un preguntas que no encontrarán respuesta jamás. Y que sin embargo en el fondo de mi corazón aún pregunto al viento. Porque sé que nadie las responderá. Una persona con Hiv puede llevar una vida sana, plena, feliz, pero no normal. Aún no lo asimilo... perdonenme. Claudia me dice que sí puedo llevar una vida NORMAL. Que es normal tener un virus en la sangre... que mi vida no es tan diferente a los demás.... que trabajo, que tengo deudas como todos... que he con mi propio esfuerzo salido adelante y que estoy en mejores condiciones que el año pasado para esta fecha... tanto personal como profesionalmente. Lo cual es cierto.... aunque no soy completamente feliz y esta cosa del concepto de una vida normal... ha sido algo que oscureció mi cielo. Sí estoy algo triste por ello.... pero tendré que superarlo... ojalá Dios me ayude porque aún no puedo comprender como podría viviendo con un virus mortal en mi sangre sentir que mi vida es igual a la de todo el mundo. Tengo trabajo que hacer y mucho que interiorizar aún.... el diagnóstico, no está tan interiorizado como yo creía.

Claudia prosiguió diciendo...

Al igual que al chico que te comento, tu inconscientemente estás engañandote a ti mismo... postergando todo lo que tiene que ver con el virus en tu vida. Ya son ocho meses sin convertida médica... casi sin visitar a ningún doctor, sin hacer exámenes, sin hacer un intento verdadero y decidido para entrar en el programa nacional contra el sida.... sin cuidar de ti mismo. Todos tenemos deudas.... pero tu antepones todo, lo que sea antes del cuidado de tu salud... no tomas las vitaminas... no cuidas tu alimentación... no duermes lo necesario... sigues llevando tu vida como era antes. En el fondo, te has ido al extremo, una cosa es superar el diagnóstico de tener esta infección y no dejar que esta comande tu vida... pero Juan Carlos, no

puedes pretender ignorarla, porque de se así el cuerpo te pasará factura tal como al paciente que te he mencionado y eso es lo que queremos evitar.

Y pude comprender que Claudia tenía toda la razón. En 8 meses podría haber peleado y batallado para que me incluyan en el plan nacional contra el sida... pero la verdad no quería... y no quiero. Siempre hay buenas excusas... me piden papeles que no tengo, tengo que hacer cola a las 5am para inscribirme (lo cual es una maldita estupidez... ¿¿¿qué no saben que el frío me puede enfermar???.. y ¿¿qué hacen el resto del día si trabajan como hasta las 3pm??, ¿¿¿por qué no atienden luego???). que no es seguro porque otras personas se van a enterar... pero la verdad... sinceramente... desde muy en el fondo... no quiero que cambie mi ritmo de vida. Quiero seguir viviendo como quiero... nunca visitando médicos como hacia antes... nunca sintiendome enfermo como vivia antes.... nunca pensando en medicinas.... como vivia antes. Nunca pensando en un virus.... como vivia antes. No quiero que este virus viva conmigo. Yo no lo invité a venir. No quiero que me vida cambie... ni encontrar ruinas en mi camino cada vez y cuando.

Pero nunca puedes tener todo lo que deseas Juan Carlos, solo debes aceptar aquello que te ha tocado vivir y hacer algo bueno de ello. Pero, si no he superado completamente esto del diagnóstico... y si trato de ignorarlo inconscientemente... entonces ¿¿¿por qué hablo de ello a todo el mundo??? ¿¿¿a todos mis amigos???.

Claudia me respondió....

Solo estás proyectando. En el fondo tu mente y tu cuerpo, sienten que estás en un error al ignorar el virus.... pero inconscientemente lo sigues llevando a cabo, entonces como una valvula de escape al sentimiento inconsciente de que no estás prestando atención a este asunto... proyectas tu preocupación y tu necesidad de sobre llevar esto... hacia tus amigos. Es

muy bueno lo que haces de contarles de tu salud y ser sincero con ellos y educarlos sobre el virus, eso como labor social es muy muy muy buena idea y es algo que todos aplaudiríamos... pero no dejes que tu mente te engañe... eso no compensa el alto grado de negligencia que has tenido con tu salud durante estos ocho meses. El hablar del HIV a todo el mundo no equipara ni por un segundo todas las visitas médicas que nunca has buscado, los exámenes que deberías tener y que no te has hecho... ni la cobertura y médica que el gobierno podría haberte dado con algo de esfuerzo pero tu no has luchado por conseguir. Te estás goleando a ti mismo y no puedes seguir haciendolo. Es por tu bien.

Y como siempre Claudia tenía razón. Mis exámenes de salud (sin CD4 y sin Carga viral que son CARIIIIISIMOS) no superan los 30 USD. Ya saben los de sangre, heces y orina. Aún así no me los he hecho.... siempre puse otros pagos por delante... cuando en realidad estos exámenes han debido ser mi prioridad desde siempre. Pero quería olvidarme que tengo un virus... quería tenerlo solo en mi cabeza pero no en mi agenda de vida. Además... odio que me pinchen el brazo con las inyecciones :(((. También comprendí que todo este tiempo cuando decía que lo que hacía era intentar maximizar mi periodo de permanencia sin medicinas.... lo que en realidad quería era extender ese sentimiento de normalidad en mi vida... ignorando el virus, lo cual es tonto... porque al ignorarlo, en realidad hago que mi vida se meta en líos mucho más pronto.

Para finalizar Claudia me pidió que no me desapareciera tanto de las conversaciones que tenemos, que al menos vaya una vez al mes. Y también me dijo que ella sabe y confía en que yo mismo puedo volver a hallar el equilibrio en mi vida... enfrentando y ya no ignorando el virus que vive en mí. Bueno... el equilibrio creo que puedo conseguirlo... solo hay cosas que me cuestan trabajo asimilar.... y detalles de frases en la conversación que me mostraron que mi corazón aún está dolido. Pero de igual manera....

mientras aún sigo vivo... no puedo seguir hechando mi realidad al olvido. Tengo que vivir con ella aunque no me guste y aunque haya un cúmulo de preguntas que talvez nunca tengan solución o respuesta...

A veces las preguntas que no tienen respuesta.... es mejor no preguntarlas.

Acordé con Claudia que a como de lugar, me haré los exámenes con mi pago al final de Noviembre e intentaré que mi salud no vuelva a pasar al último plano de mi vida. Si ya estoy aquí... tengo que adaptarme a las nuevas reglas de mi vida. Que descansen, buenos días.

El Zen cree en la iluminación repentina porque cree que sólo se requiere una determinada situación para despertarla y es como un relámpago, de pronto tomamos conciencia de la verdad, que ya estaba en nosotros, olvidada. [Filosofía Zen - Guia 2000 de Psicología](#)

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.

<http://beta.docker.poz.com/blog/en-busca-del-ba-1>