

Sembrando Nuevos Psicólogos

September 6, 2007 By [Juan Carlos](#)

“El futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes es la oportunidad”. Victor Hugo.

“Solamente aquel que construye el futuro tiene derecho a juzgar el pasado”. Friedrich Nietzsche

✖ Ayer tuvimos la sesión de Prevención del Hiv/Sida con los estudiantes del 2do Curso de la Universidad Estatal de mi ciudad. Ericka, una de las psicólogas de la Fundación VIHda, es profesora de este curso en la materia de Desarrollo Psicológico y parte de lo que estudian son las diferencias circunstancias y riesgos que el ser humano enfrenta en su etapa de crecimiento, al llegar a la juventud es real que el Hiv es un riesgo tanto físico, de salud y psicológico que los jóvenes deben aprender a enfrentar... y los psicólogos aprender a tratar.

En el curso hubieron aproximadamente unas 40 personas. Gente muy joven, conversé con algunas chicas y tenían 18 o 19 años. Muy pocas personas pasaban los 23. Antes de ir para allá tuve mi sesión con Claudia, mi psicóloga, quién además facilitó la sesión conmigo. Sobre mi sesión con Claudia escribiré un poco luego... pero dentro de la sesión hubo algo que me llamó la atención. Al terminar la sesión y antes de ir a revisar los documentos para las charlas Claudia me dijo: "Dime ¿por qué quieres hacer esta sesión hoy? ¿Por qué quieres facilitar y dar tu testimonio?". Desde el momento que Ericka me invitó a hacerlo, pude percibir que Claudia no estaba muy contenta, no muy convencida. Sentí que me estaba protegiendo... es claro que me he expuesto bastante. En 6 meses (¿cómo vuela el tiempo no?) he compartido mi estatus con más de 100 personas... más de lo que algunas personas han hecho en varios años o en toda su vida. Y sé que no es un juego, tampoco es algo fácil, ni estoy "desesperado por revelar mi estatus a todo el mundo" como un amigo me dijo en estos días. Solo quiero hacer un cambio. No quiero ver más gente llorando o mal tratadas, sufriendo cuando no existe una razón para ello. No quiero ver otros viviendo tristes cuando podríamos darles menos sufrimiento. No quiero temer a ser yo mismo una vez más. Yo soy Hiv+ y no me quiero avergonzar de ello. Quiero seguir viviendo bien, feliz y contento.. y sé que cuando ayudo a otros a comprender esto y a sobrellevarlo mejor... indirectamente me estoy ayudando a mi mismo. Estoy creando el mundo en el cual quiero vivir en lugar de solo quejarme por el que estoy recibiendo.

Aún así en los días anteriores a la charla, pensé mucho sobre ello. No es lo mismo hablar con enfermeras y Dres sobre una enfermedad que hablar con jóvenes. Muchos de ellos no sabrán manejar la información ni protegerán mi identidad. Cada vez estoy más y más expuesto, pero cada vez estoy más y más vivo y conforme conmigo mismo. Es lo que otras personas no entienden. No hacemos cambios solo hablando o escribiendo un blog o leyéndolo y pensando que lo que leemos nos da esperanza. Los cambios los hacemos actuando, creyendo y viviendo. Poniendo en práctica lo que decimos pensar. Haciendo la diferencia. He conversado con mucha gente que está en contra de la discriminación y el estigma... pero viven escondidos. En esos casos mi opinión personal es que su discurso son palabras vanas. No sirve de

nada quejarse de aquello que no nos gusta si no vamos a hacer algo para cambiarlo. Hacer la diferencia, aunque a veces... tengamos que jugarnos todo en ello.

Mi respuesta a la pregunta de Claudia fue "Quiero hacerlo porque considero que es importante que las personas entiendan y comprendan que esta epidemia es real, que sí está sucediendo. No es solo el hecho de que la información será útil para ellos como personas en edad de ser sexualmente activas, sino que también comprendo que lo que he hecho hasta ahora es solo un pequeño paso en comparación con todo lo que se necesita hacer para que todos veamos mejores días. De las sesiones que he facilitado dos fueron fuera de mi ciudad... y solo dos fueron en la ciudad. Es fácil hablar en lugares donde la gente no me conoce, porque no corro riesgo en realidad... sin embargo, si quiero que para mi vivir con esta enfermedad se convierta en algo normal... debo actuar conforme a ello. Solo cuando sea normal para mí, será normal para ellos. Sólo cuando yo pueda hablar de ello abiertamente y sin miedo... también me verán de esa forma todos ellos. Y por otro lado, me interesa sembrar.. porque estas personas serán futuros Profesores, Psicólogos, Gerentes de Recursos Humanos, Orientadores vocacionales en escuelas y colegios donde pueden aparecer personas infectadas... me interesa sembrar en ellos desde ahora tolerancia, sensibilidad, una mejor visión del futuro con la enfermedad... para que cuando el momento llegue... ellos sean capaces de dar la mano a otros y hacer una diferencia. Que si están en una empresa ellos comprendan que no existe razón para despedir a los empleados seropositivos, si están en Colegio hagan entender a los profesores que no existe razón para expulsar a un estudiante seropositivo... en algunos años, ellos podrán hacer mucho por varios de nosotros, talvez su ayuda no la reciba yo mismo... pero si esto puede hacer la diferencia para alguna otra persona más... entonces está bien para mi correr el riesgo". Claudia estuvo de acuerdo conmigo y me dijo "Eso mismo es lo que tienes que decirles a ellos esta noche. En el futuro todas estas personas podrán ayudar a que otros tengan una mejor vida y de mejor calidad". Es bueno saber que Claudia me cuida, me hace saber que si algo sale mal... siempre tendré una mano amiga a mi lado que me aprecia de verdad.

Sembrando Psicólogos

✖ Llegamos a la Universidad y estaba nervioso. Nunca es fácil hacer esto, no es una ida al parque, es mi vida de la que estoy hablando aunque muchas personas de quienes he escuchado comentarios no parecen entenderlo. La facultad es muy moderna, puertas automáticas (tipo star trek) y un ambiente muy... psicológico, jejejeje. La charla era en el segundo piso, subimos...y como siempre... vi a alguien conocido. ¿Sr. por qué me hiciste tan popular?. No es broma, antes de ser diagnosticado siempre que iba a algún lado me encontraba gente... y ahora también. Siendo cabello claro... es muy sencillo reconocerme. En este caso era un vecino mío, que no es realmente mi amigo pero que me conoce desde hace años. Se extrañó de verme. Le pedí a Dios que no estuviera en el curso en el que iba a hablar. Si él hubiera estado... igual lo hubiera hecho, pero la tensión hubiera sido mucho mayor. No entró, creo que está en otro curso.

Como ven en las fotos hubo bastante gente. Apenas entramos tuve pánico escénico y ganas de ir al baño. Fui me relajé, me mojé la cara y me miré al espejo como preguntándome si realmente quería hacer esto. La pelea constante entre tu mente llena de temores y tu corazón que te pide hacer aquello que está bien, que te pide vivir tu vida conforme a lo que realmente crees sin importar lo que otros piensen. Gracias a Dios mi corazón es un poco más fuerte que mis temores así que después de decir una oración en el baño fui al curso.

Cosas raras de los psicólogos y de la gente universitaria de estos días. Como verán no había nadie en la primera fila. Le pregunté a Claudia "¿qué significa que no haya nadie en la primera fila?". Ella me dijo "no

significa nada, solo que todos prefieren estar al fondo". Ambos reímos jejeje. Bueno talvez no todo en la vida de los psicólogos debe ser sobre analizado jejeje. Yo he tenido cierta experiencia como profesor y facilitador y solo por el hecho de asegurarme que no fuera temor... pedí a los del fondo que se sentaran adelante.... después de todo, no hay que temer al virus, ¿cierto?.

 La sesión fue muy buena pero un poco difícil, el número de estudiantes era muy grande y para variar... no nos prestaban mucha atención. Me había olvidado de mis años de Universidad... además que los alumnos entraban y salían de la clase... cosa rara, en mi Universidad (una privada) no podías salir sin pedir permiso.. pero acá ellos salían como dueños de casa. Lastimosamente soy un poquititititititito estricto así que bueno, de una manera u otra con Claudia nos hicimos oír.

Al igual que todos los jóvenes hoy, estos estudiantes conocían lo básico sobre la prevención contra el Hiv. El uso del condon, los fluidos, etc. Pero no era algo que hubieran interiorizado, era solo letra muerta. Y sí, todos tenían temor al Hiv, pero en realidad no pensaban que en el fondo estuviera pasando. ¿No nos suena familiar? ¿No es acaso la misma cara que teníamos hace algunos años aquellos que hoy somos seropositivos?. Tenían muchas ideas infundadas. ¿Cuál condón es el mejor? El de látex. ¿Puede el virus filtrarse por los poros de los condones de látex? NO. ¿Por qué no se muere el virus de la sangre que está dentro de la aguja de una jeringuilla? Porque no está expuesto al ambiente y se encuentra protegido mientras la sangre esté dentro de la aguja. ¿Puede una mujer seropositiva tener hijos? Sí. ¿Es cierto que las prostitutas, homosexuales, negros, drogadictos son grupos de riesgo? NO, ya no existen grupos de riesgo.. ahora hay conductas que son las que nos ponen en riesgo. En fin. Preguntaron eso y mucho más.

Hubo un caso en específico que me incomodó un poco. Una de las chicas era muy conservadora. Misionera o hija de misioneros. Y muy sinceramente comentó el caso en el que a ella le tocó dar la ostia a un enfermo terminal de Hiv... con sangre en los labios. Y comentó que para hacerlo.. no le había dado la ostia con la mano sino que acercó el recipiente que ellos usan para sostener las ostias (en forma de plato pero que no sé como se llama) y que el paciente tuvo que tomar la ostia con sus propias manos para poder comerla. ¡Qué coraje me dió!. La ignorancia es inhumana. Si yo hubiera sido ese paciente no hubiera tomado la ostia... No. Si me la vas a dar... me la das con tu mano. Y si tengo sangre en los labios ayúdame limpiandome primero pero si me vas a venir a hablar en nombre de Dios... me vas a tener que tratar como a un hijo de Él, no como a un desecho ni una peste ambulante. Y si no quieres... pues quédate con tu ostia... no la necesito. Suficiente será encomendarme al Padre y pedirle que perdone mis pecados y me ayude a perdonar a los demás por el mal trato que me hayan dado. Ojo yo soy Católico por mi familia, pero no soy tonto... sé que actitudes así no representan lo que Jesús haría... solo muestran los temores y la falta de información de los humanos.

No comenté nada con lo de esta chica porque quería evitar polémicas. Ellos tenían varias historias, incluso algunas sobre personas que temían que un perro los hubiera infectado con Hiv a lo cual se les aclaró que solo el Hombre y el mono pueden contraer Hiv (por algo se llama Virus de Inmunodeficiencia Humana). En fin, había mucho de que conversar con estos chicos.

A medida que la sesión avanzaba ellos se iban interesando más y más en el tema. Tal vez comprendiendo que era más y más real para ellos y la importancia de estar bien informado. Claudia expuso la parte de la respuesta psicológica de los pacientes y la importancia de que ellos como futuros doctores pudieran ser capaces de aconsejar apropiadamente a las personas después de un diagnóstico positivo. Nos comentó Claudia, que cuando los estudiantes de psicología les toca hacer pasantías en los diferentes dispensarios... a partir de 3er año, muchas veces son expuestos a la difícil tarea de tener que dar

resultados positivos a personas que se han hecho pruebas de Hiv. Y esto deben hacerlo muchas veces sin preparación sobre el tema y sin herramientas sobre como manejar la inmensa y abrumadora respuesta emocional que las personas pueden tener. Eso me sorprendió... una razón más que me mostraba que hacer lo que estaba haciendo era lo correcto.

Hubieron muchas preguntas muy buenas en la sesión sobre cuando las personas deben testearse, cada cuanto tiempo, sobre la transmisión de madre a hijo y muchas más. Otro punto que Claudia recalcó fue la importancia de que los psicólogos dejaran sus percepciones personales sobre la conducta de los pacientes fuera del consultorio y que respondiesen de manera imparcial a sus inquietudes, con base científica, al mismo tiempo que dieran a las personas un trato humano, cálido y respetuoso.

Luego de esto volví a facilitar. Esta vez a diferencia de otras veces me dieron un tema diferente :) "Prevención" que iba enfocado... con detalles a las relaciones sexuales. ¡¡Puff!! Yo que nunca en mi vida recibí nada de eso ni el Colegio ni en Universidad. De hecho no creo las fuentes que me llevaron a aprender sobre las relaciones sexuales (el ¿cómo?) hayan sido las mejores. Pero bueno, como hombre maduro que soy, digamos que hice el mejor esfuerzo por manejar la sesión de manera informativa y sin caer en vulgarismos.

Hicimos un breve recorrido de las posibles relaciones sexuales que dos personas pueden tener independiente de su sexo y orientación sexual. Y hablamos de la formula para la prevención que contiene tres puntos: Abstinencia, Fidelidad, Uso apropiado del condon. Este punto me pareció interesante y quise darles el mensaje apropiado que en mi forma de ver es **"No importa tu religión, ni tus creencias, tampoco tus principios morales ni que tan activo sexualmente seas o te guste ser. No existe en realidad una razón para que las personas tengan que estar expuestas al virus del Hiv y resulten infectadas. Si eres muy católico y quieres llegar virgen al matrimonio, abstente. Si no te quieres abstenerte, estás enamorado de tu pareja y ambos desean tener relaciones, sé fiel. Y si no eres muy católico y si no tienes una enamorada sino varias y ninguna te llena lo suficiente para serle fiel... entonces usa condón. El punto en realidad es que nadie es nadie para decir si tal o cual comportamiento es mejor o peor que el otro. Nosotros debemos y podemos juzgar únicamente nuestra conducta sexual lo que los otros hagan es a criterio de ellos, pero no existe razón real para involucrarse en relaciones sexuales desprotegidos"**.

Hubo también una pregunta sobre imponer una ley o multa o castigo a las personas infieles que según me dijo un chico se intentó promulgar en Colombia (nunca había escuchado sobre ello) pero yo le contesté que ese tipo de cosas había en la Biblia en el Antiguo Testamento que se apedreaba a las personas infieles, no creo que sea nuestro momento ahora, fuera de que en realidad la infidelidad no es algo tan fácil de resolver. Puedes mandar a alguien a la cárcel y con nuestro sistema de "rehabilitación" no va a dejar de ser infiel... es más, saldría infiel y drogadicto o algo más. La realidad es que las personas deben hacer consciencia de en que tipo de relaciones se involucran. Para mi la infidelidad nace primeramente de que la atracción entre las personas disminuye o acaba... entonces uno de los dos desea estar con alguien más pero es incapaz de romper su relación anterior por X o Y motivos. Eso es algo que deberíamos cambiar, si cada persona fuera consecuente con sus sentimientos, no tendríamos tantos problemas de infidelidades, talvez unas cuantas separaciones o divorcios más de las acostumbradas... o incluso, talvez la gente reflexionaría mucho más antes de casarse lo cual conllevaría a noviazgos más largos, menos matrimonios pero más estables. Es decisión de cada cual.

Otro punto importante que toqué en mi sesión fue la importancia del uso del condón y la responsabilidad de cada persona involucrada en la relación sobre ello. Yo estoy en un foro en Español donde las dudas

sobre si una persona ha estado en riesgo de infección es algo de todos los días, pero una de las historias que me impresionó más fue la de un tipo que tuvo relaciones sexuales con una trabajadora sexual y ella uso un condón que se lo colocó a él. Ahora él está paranoico porque cree que el condón podría estar infectado y que esto y lo otro y que no vio si estaba bueno y etc. Pura paranoia causada por el descuido de una persona, él.

Los chicos se comenzaron a reir, bueno creo que ellos tampoco estaban muy acostumbrados a hablar sobre quien debe llevar condones y cuando les dije que el hombre debe llevar condones y que la mujer también se rieron. También se rieron cuando les dije que era importante que TODOS hombre y mujeres practicasen en sus casas el uso correcto del condón. Pero se dejaron de reir cuando les dije que en una sesión que estuve hace 4 meses sobre uso correcto del preservativo habían alrededor de 8 mujeres seropositivas y NINGUNA, ninguna de ellas sabía como colocar un condón correctamente. Lo cual significa que si la persona que las infectó de Hiv no tuvo condón el día que todo sucedió... ellas tampoco lo tuvieron en sus bolsos, o si lo tenían... no estuvieron preparadas para usarlo correctamente de forma que pudiera protegerlas contra el virus. No hubieron risas después de eso. Terminé ese punto diciendo que todos deben llevar condón si el hombre no tiene, la mujer debe tener. El que lleva el condón es el responsable de ponerselo y asegurarse que sea usado correctamente. Y también les dije que el sexo con condón NO ES NEGOCIABLE, es decir, Si tienes condón.. hay fiesta. Sino ¡NO!.

Y al final, como siempre conté mi testimonio y les dije que yo tenía Hiv. Y una vez más quise llorar... pero como los machos me las aguanté ;). Y los miré a los ojos y no sentí más temor... ni vergüenza de que pudieran saber quién soy, porque hoy yo soy un buen ser humano y me siento contento conmigo mismo. Ni siquiera el Hiv podría opacar eso. Todos quedaron en silencio oyéndome... talvez la mayoría nunca antes había conocido a una persona seropositiva, pero por lo menos ayer se dieron cuenta que no somos lo que ellos imaginaban, somos buenos amigos, chistosos, bailarines, comelones, somos una persona normal. Estaba muy nervioso (como siempre) y comencé a sudar copiosamente (como siempre) y a hablar hablar y hablar. Hablé de muchas cosas pero algo en lo que hice mucho énfasis es en el hecho de que ellos tomaran en serio lo que habían escuchado, en que ellos aprendieran a vernos como seres humanos que valen y merecen tener oportunidades como cualquier otro, a que comprendieran que una cosa es estar en una clase y escuchar sobre depresión, pérdida, deseos de suicidio, aislamiento, sentimientos de culpa y etc. pero que es completamente diferente cuando eso de lo que están hablando es mi vida o la vida de cualquier paciente que ellos tengan que atender. El dolor es real... y es inmenso, la pena, la pérdida, el luto... es cierto y sucede así y mucho peor de lo que ellos niños de 19 a 23 años alguna vez hayan imaginado. Por eso pueden reirse en todas sus clases de Universidad... pero cuando tengan que darle la mano a alguien... deben estar preparados y aprender a vernos con nuevos ojos, con ojos de humanidad. Y como el tiempo era corto y el otro profesor nos quería tumbar la puerta del aula... solo terminé pidiéndoles que por favor no olvidaran lo que habían aprendido y oído ayer, que lo pusieran en practica porque eso podría en realidad hacer la diferencia en la vida de muchos.

Al terminar todos salieron, durante la charla había un chico, algo mayor que los demás quién es administrador de su propia empresa y con quién conversé y bromié durante la sesión. Ya saben una de esas personas que encuentras en cualquier lugar y de repente lo ves y sabes que hay química para una amistad. Durante las charlas nos hicimos bromas y en realidad me cayó bien, fue uno de los que hizo las mejores preguntas. Al terminar la sesión se me acercó a despedirse... con su rostro visiblemente triste... me dió la mano fuertemente, me hizo un gesto diciendo que todo iba a estar bien... y se alejó sin decir una palabra. No me afectó, de hecho así debe ser, cuando sabes que alguien tiene Hiv y no sabes qué decir... a veces es mejor no decir nada. Me sorprendió que se despidiera... yo sé, como dije antes lo mucho que golpea un diagnóstico de Hiv a los que están alrededor nuestro, quienes piensan que

podríamos estar en sus vidas por un largo tiempo pero que ante la presencia de la enfermedad temen que podrían perdernos talvez... ¿mañana?. Lo cual NO es cierto. Y esa es una de las percepciones erradas que tenemos que arreglar. Luego se acercó la chica que es misionera o hija de misioneros... la que no le dió la ostia a su paciente con la mano... y me preguntó "¿En verdad es ud. seropositivo?". Le respondí que sí. Ella me dijo "pero no lo parece..." Y yo le respondí "Nunca lo parecemos, nosotros... las personas que estamos infectados lucimos como cualquier persona más... como tú, como yo, como cualquiera de tus compañeros... nosotros somos así". Luego mientras salíamos del aula me preguntó "¿Y no ha tenido diarrea?". Le respondí "Sí, un par de veces. Durante los seis meses que estoy infectado solo me he enfermado un par de veces y en realidad no ha sido nada serio... si las personas se cuidan, no tienen porque llegar a tener su vida en riesgo, solo si vives una vida llena de excesos". Conversamos poco más, ella me dijo que le están haciendo exámenes para saber si talvez tiene cancer y que tiene miedo. Yo le dije que yo había aprendido a que uno no debe temer por nuestra vida, debe valorarla y disfrutarla, sacarle partido. Que todos venimos al mundo por una razón y que dentro de eso nos toca enfrentar pruebas para poder llegar a ser mejores seres humanos. Pero que nuestra estancia en la tierra... personalmente, no creo que dependa de un virus, ni de una enfermedad. Al menos no la mía, mi estancia en la tierra depende del plan que hizo "El de Arriba" para mí y el cual de una u otra manera talvez esté cumpliendo (o al menos lo intento). Y que el día que llegue el momento de partir... será únicamente cuando aquello que tenía que hacer haya sido logrado... sea educar a alguien, sea prevenir a alguien para que no se infecte... sea lo que sea... aunque talvez yo no lo sepa... algún momento eso se logrará y me llamarán hacia otro sitio mejor. Y ese día, el día que tenga que partir... lo haré en paz, aceptando mi destino y la forma en que las cosas se hayan presentado... pero con una alegría entera ya que no solo pasé por el mundo... hice algo para hacer de el... un mejor lugar para vivir.

Talvez en un par de años, 2 o 3 más tendremos una nueva cosecha de psicólogos, orientadores, analistas de recursos humanos, etc. Al menos 40 de ellos estarán de nuestro lado, al menos 40 de ellos nos verán como verdaderos seres humanos. Y no me importa si no se topan conmigo... solo sé que a la persona que se diagnostique de Hiv y se tope con ellos... le va a ir bien y tendrá todo el apoyo que yo he tenido con Claudia, mi psicóloga, por el cual estoy eternamente agradecido. Talvez en 3 años más, hayan menos empresas despidiéndonos por nuestro estado serológico. Y talvez, solo talvez... en 3 años más... todo esto haga que Ecuador sea un mejor lugar para vivir... al menos un poco

Al salir de la Universidad, conversamos con Claudia... y le comenté algo que siempre me pasa... siempre al terminar las sesiones quedo inconforme. Siempre creo que pude haber hecho algo más, haber dicho algo más, que de alguna forma podría haber mejorado lo que hicimos para que las personas pudieran estar más sensibilizadas a los efectos de la enfermedad y a la realidad que vivimos los infectados. Peco mucho de perfeccionista... demasiado. Y como siempre Claudia estuvo ahí para calmarme y para hacerme entender que yo solo no puedo cambiar al mundo. Yo hago la parte que me toca y me corresponde... aquello que yo puedo hacer y que está en mis manos y no lo dejo pasar. Pero que hay mucha gente allá afuera... incluso tú que estás leyendo esto de aquí que también deben hacer algo para generar un cambio... y no solo hablar sobre él.

Debemos cambiar el mundo hoy si queremos tener un futuro mejor.

"El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños". Eleanor Roosevelt

