



Un reto ante la vida: vivir con SIDA

Por Mayra C. Rodas López
Licenciada en Psicología



Ante tantos problemas sociales, situaciones y realidades que acompañan la cotidianidad de la población guatemalteca me referiré hoy a uno de los virus más temidos, tanto a nivel nacional como mundial, el VIH (virus de inmunodeficiencia adquirida) porque sus secuelas no son sólo físicas sino también psicológicas en las personas.

El VIH trae consigo una serie de experiencias que lamentablemente se convierten en extremas y devastadoras cuando la represión, el castigo, la vergüenza, la culpa, la discriminación, el estigma y el silencio, alcanzan a quienes reciben el impacto del diagnóstico.

Considerando que los espacios de diálogo y apoyo son escasos para quienes viven con el VIH, escribo este reportaje con el objetivo de compartir si no la única herramienta de apoyo, sí la más cercana a nuestro contexto, para desalojar al desconocimiento, la ignorancia y la apatía de quienes día a día siguen esforzándose por destruir los sueños de quienes viven con el VIH.

Hablar del VIH significa un llamado a la muerte, un sentimiento de minusvalía, impotencia, dolor, castigo, que paulatinamente hacen que las personas que lo experimentan lleguen a vivir con depresión, adicciones, angustia, frustración y deseos de morir. La importancia de la intervención psicológica es necesaria y la considero indispensable para dar soporte, apoyo, y acompañamiento a las personas que se enfrentan al VIH de manera repentina y traumática.

Durante la experiencia laboral que he desarrollado, la vida me dio la oportunidad de poder vivir y evaluar el impacto que tiene el trabajo que

como profesionales de la salud mental desarrollamos con las personas que viven con el VIH. En esta vivencia he logrado comprender que el amor, la empatía, la ética y el conocimiento, son pilares indispensables en la recuperación y estabilidad emocional y física de las personas seropositivas.

En esta experiencia he tenido la oportunidad de conocer e incluir Los 12 pasos para aprender a vivir con el VIH: "Adaptación de la Filosofía de Grupos Anónimos para los Grupos de Autoapoyo de personas que viven con el VIH por la Dra. Cristina Calderón. Manual Grupos de Autoapoyo/Fundación Preventiva del SIDA Fernando Iturbide"

Los resultados fueron muy satisfactorios y comparto con ustedes los 12 pasos para aprender a vivir con el VIH. El propósito es que sean una herramienta útil y divulgada para el fortalecimiento psicológico y físico de todas aquellas personas que encontraron al VIH en su camino.

12 PASOS PARA APRENDER A VIVIR CON EL VIH

Paso 1: Admitimos que somos personas impotentes sobre el hecho de haber adquirido el VIH y que nuestras vidas tienen el potencial de convertirse en ingobernables si no aceptamos nuestra condición.

Paso 2: Nos convencimos de que en compañía y con apoyo de otras personas saldremos adelante y que podemos darle otra dirección a nuestras vidas.

Paso 3: Decidimos compartir nuestra experiencia con otras personas que viven con el VIH para fortalecer nuestra determinación.

Paso 4: Al compartir nuestra experiencia tomamos valor y saber que no estamos solas nos motiva a tener una vida libre de estigma y discriminación.

Paso 5: Admitimos ante otras personas que la soledad no es la solución a

nuestra condición de vivir con el VIH.

Paso 6: Estuvimos dispuestas a compartir nuestra experiencia con otras personas para liberarnos de la culpa que nos produce el haber adquirido el VIH.

Paso 7: Aceptación a cambiar el temor o la vergüenza que no nos permiten ver que vivimos una situación que podemos cambiar.

Paso 8: Hicimos un listado de personas que están relacionadas con nuestra condición y tratamos de apoyarlas para que rompieran el silencio y el temor para que se empoderaran en relación a la temática del VIH/SIDA.

Paso 9: Reparamos directamente a cuantas personas nos fue posible el daño causado por nuestra condición, al permitir actos de discriminación y estigma contra ellas, excepto si al hacerlo si provocara más daño.

Paso 10: Continuamos empoderándonos acerca de la infección del VIH y si dejamos de hacerlo, nuevamente nos empoderamos y salimos adelante.

Paso 11: Buscamos una vida mejor cada día, libre de discriminación y estigma, NO admitimos el mínimo acto discriminatorio y de estigmatización en contra de nosotras o contra alguien bajo nuestro cuidado o relacionada con alguna persona que vive con el VIH.

Paso 12: Habiendo obtenido una vida mejor (libre de discriminación y estigma), tratamos de llevar esta experiencia a personas que aún están bajo algún acto discriminatorio o de estigmatización.

(Adaptación de la filosofía de Grupos Anónimos para los Grupos de Autoapoyo de personas que viven con el VIH por la Dra. Cristina Calderón. Manual Grupos de Autoapoyo/Fundación Preventiva del SIDA "Fernando Iturbide")
ψ

Recibido el 8-02-2012 / Aprobado el 17-05-2012