



Living a Positive Life

Cómo se puede vivir una vida positiva

- H: Te invitamos a escuchar nuestras historias. Las historias son reales pero se modificaron los detalles para proteger nuestra privacidad.
- M: Notarás que cada uno encontró un modo diferente para superar las dificultades.
- H: Aprender a vivir con VIH/SIDA ha sido un largo viaje para cada uno de nosotros y tuvimos que dar numerosos y pequeños pasos para llegar a donde estamos hoy.
- M Seguramente encontraras similitudes con tu propia historia.
- H: Esperamos que sientas que no estás solo o sola. Que todos tenemos necesidades similares.
- M: De amor, de respeto, de atención... de una vida sana.
- H: Bienvenido a nuestras historias...

<<música>>

(voz): Si desea información más detallada sobre VIH/SIDA, pídale a su médico una copia del folleto "Cómo se puede vivir una vida Positiva"

Testimonio A:

Quién habla: Un joven gay de 20 años que vive en la capital.

Descubrí que era VIH positivo cuando mi novio sugirió que nos hiciéramos un análisis en una clínica de salud sexual. Nunca pensé que yo podía ser positivo. No lo podía creer. Quedé pasmado. Y solía preguntarme, "¿por qué a mí?" "¿Qué hice para merecer esto?"

Estaba terriblemente enojado y asustado. Pensé que iba a morir. Descubrí que no podía trabajar o relacionarme con otras personas. Y la relación con mi novio se derrumbó. Primero comencé culpándolo, luego empecé a culpar a los demás, a la sociedad y hasta a mi familia en el exterior... Después empecé a culparme a mí mismo y a sentirme realmente deprimido y solo.

Sentía que si tocaba a alguien, mataría a esa persona. Me sentía sucio, sentía que no valía nada.

Y por si eso fuera poco, no hablaba inglés. Me era muy difícil contarle a mi médico cómo me sentía. Por suerte él fue muy paciente. Me habló del tratamiento y de los grupos de ayuda.

En realidad no quería ir. No quería conocer a otra gente que fuera seropositiva. Me avergonzaba no poder hablar inglés. No quería conocer otras historias tristes... Tal vez era como mirarme al espejo.

Me ayudó muchísimo aceptar mi condición. Antes solía pensar que tenía un "enemigo" dentro de mí. Que tenía una guerra dentro de mi cuerpo. Que tenía que destruir el virus... Odiaba tener VIH, odiaba a todos y por supuesto, me

odiaba a mi mismo...

Finalmente dejé de ver el virus como un enemigo, y empecé a verlo como algo con lo que tengo que vivir, lo cual me ayudó a tener amor propio y a vivir una paz interior.

Después de aceptar mi enfermedad. Pude pedir los servicios que necesitaba y exigir respeto *como cuando pido un intérprete o cuando con un poco de inglés pido las cosas de manera sencilla – encuentro que la gente generalmente me ayuda* Pude compartir mis sentimientos con otras personas seropositivas y con personas del equipo médico, pude hacer amigos nuevos y rodearme de gente que me acepta por lo que soy.

Ha sido un viaje interesante. El VIH me enseñó muchas cosas. Aprendí junto con mi médico a tomar la medicación, a comer bien y a cocinar mi propia comida, a cuidarme a mí mismo. Aprendí cómo negociar y poder tener una vida sexual sin riesgos. Estoy feliz de haber sido lo suficientemente fuerte como para sobrevivir, no sólo al VIH, sino a toda la discriminación y miedo que me rodean.

El VIH no es mi peor enemigo. Los enemigos son la ignorancia, el miedo y la discriminación. Con el VIH encontré una nueva pasión – la pasión de disminuir la discriminación contando mi historia. Decidí tomar un curso de capacitación para dar charlas sobre mi historia en escuelas, lugares de trabajo y grupos comunitarios. Siento que estoy devolviéndole algo a la comunidad al aumentar el conocimiento sobre el VIH/SIDA y los diferentes tipos de sexualidad.

Estoy enamorado nuevamente. Aún no estoy seguro si él será mi futura pareja, pero es un comienzo. Ahora mido mi vida por su profundidad y no por su extensión (risita)...

Testimonio B:

Quién habla: Un hombre heterosexual de 40 años, que vive en una ciudad pequeña, casado y con un hijo.

No podía creer que fuera VIH. No sabía qué hacer. No pude hacer nada por mucho tiempo. Estaba muy deprimido. Estaba preocupado de que mi esposa y mi pequeño hijo tuvieran que sobrevivir sin mí. Mi salud se volvió un trabajo de tiempo completo. Tuve algunos efectos

secundarios, pero al final el tratamiento resultó exitoso. Ahora, estoy mucho mejor

Mientras estaba en el hospital, la gente le preguntaba a mi esposa por mí. Todos sabían que algo andaba mal. Me veían muy delgado. Y me sentía avergonzado y triste de poner a mi esposa en esta situación. Hasta pensé en matarme para no sentir más vergüenza.

Fue terrible esperar el resultado del análisis de mi esposa e hijo. No le deseo a nadie tener que pasar por ese momento. Lamentablemente, mi esposa también resultó seropositiva, pero gracias a Dios nuestro hijo resultó negativo - sin VIH. Mi esposa siempre fue más sana que yo. Ella tiene el virus pero aún no empezó ningún tratamiento.

Creo que cometí un error al contarles a algunas personas sobre nuestra situación. Aún después de decirles que nuestro hijo no tenía el VIH, noté que algunos de sus amigos dejaron de venir a casa.

Una vez me preguntó porque algunos niños lo esquivaban. Comencé a llorar y me fui a otra habitación. No lo podía mirar a la cara. Él es muy pequeño para entender.

Finalmente encontré ayuda fuera de nuestra ciudad. Estaba escuchando la radio local cuando escuché sobre un servicio que se brindaba en mi idioma. Llamé a este servicio con la ayuda de un intérprete telefónico. Me puse contento de usar un intérprete telefónico cuando me enteré de la confidencialidad y de que mi privacidad está protegida.

Llamé al AIDS Council (Consejo sobre SIDA), y supe sobre mis derechos y aprendí más sobre el VIH. Me enviaron información en mi idioma en un sobre muy discreto.

No les he contado a mis padres sobre nuestra situación. Ellos viven allá en casa y fui a visitarlos en las vacaciones hace dos años atrás. Le dije a una de mis hermanas. Se enojó muchísimo. Pero ella entiende. Ahora nos enviamos correos electrónicos para mantenernos en contacto.

Aprendí a ser más cuidadoso al contarle a la gente sobre nuestra situación. Aprendí a “probar” a la gente primero escuchando sus opiniones sobre los problemas del VIH en nuestro país.

Pienso que lo de mi esposa es únicamente culpa mía. Estoy eternamente agradecido ya

que me apoyó y me perdonó. Nos mantiene en pie nuestro amor mutuo y el amor que tenemos por nuestro hijo.

Hemos aprendido a tomar la vida como viene – día a día – sin preocuparnos demasiado por el futuro. Nadie conoce el futuro. Sólo deseamos lo mejor para nuestro hijo.

Testimonio C:

Quién habla: Una mujer joven heterosexual de 20 años que vive en un pueblo pequeño, sin hijos.

Mi familia acordó mi matrimonio. No tuve alternativa. El casamiento era una oportunidad para ayudar a mi familia.

Para solicitar mi residencia tuve que hacerme algunos controles médicos. Fue ahí cuando obtuve los resultados. Estaba realmente triste. El VIH significa la muerte en mi país. Estaba muy asustada de que me enviaran de regreso, porque no tenía una residencia permanente.

Quiero creer que mi esposo no sabía del VIH. Que no sabía que era VIH positivo cuando nos casamos. No tocamos este tema. Tengo miedo de que esto no sea así.

Acepté el VIH porque creo que fue un castigo por los pecados de vidas pasadas. Tuve mala suerte que mi familia eligiera a mi esposo actual. No le quise contar a mi madre. Ellos lo hicieron porque pensaron que era lo correcto.

Al principio no quería pensar sobre el VIH y sobre mi situación. Me mantenía ocupada trabajando duro para enviarle dinero a mi madre. Solía escribirle contándole lo feliz que era aquí y lo hermoso que era el pueblo, pero siempre tenía que rehacer la carta porque no quería que ella viera las marcas de mis lágrimas sobre el papel.

Nadie sabe acerca de nuestra situación en el pueblo. Me preocupa que piensen que somos “mala” gente.

Lo que me ayudó fue comprender que tener VIH no es algo por lo que deba avergonzarme, sino algo de lo que puedo aprender. Viendo mi historia desde un ángulo diferente, me doy cuenta que en Australia, puedo tener el tratamiento que no tendría en mi país.

También tuve buena suerte de haber contactado a un médico que me habló sobre un servicio en la ciudad donde hay personal sanitario que *habla mi idioma*. Desde entonces mi vida ha cambiado para mejor. Tengo una persona de confianza a la que puedo contarle mi secreto y alguien que entiende mi cultura. Fue un alivio poder sacarle semejante peso a mi corazón.

Sólo unas pocas personas saben que soy VIH positivo. La vida en un pueblo chico puede ser difícil. Protejo mi privacidad y sé que la gente que trabaja en la clínica no les cuenta a las demás personas sobre mí, a menos que tengan mi autorización para hacerlo.

Estoy aprendiendo a vivir con VIH. Aprendí lo bueno que es compartir mis sentimientos con mi asistente del grupo de ayuda. Ahora sé que el VIH no es una sentencia de muerte, leí sobre diferentes personas que viven con VIH durante más de 20 años. Amo vivir, por eso deseo vivir mucho para poder ver a mi familia de nuevo. *Estoy mejorando mi inglés y también* aprendiendo sobre la cultura Australiana. Las personas en Australia son amigables y tratan de ayudarme.

Testimonio D:

Quién habla: Una mujer heterosexual de 30 años que vive en la capital y que tiene hijos.

Estaba asustada cuando descubrí que era VIH positivo. No entendía mucho sobre el VIH y el SIDA. ¿Quién cuidaría de mi hija? Me escondía y evitaba las llamadas y las visitas. Me culpaba por todo.

Volví a trabajar, pero fue muy difícil. Estaba muy sensible y era incapaz de hacer las cosas más sencillas, así que dejé de trabajar. No le conté a nadie de mi trabajo sobre mi situación. Le dije a mi jefe. “Necesito vacaciones, tan pronto como sea posible”. Porque estoy atravesando un divorcio, no preguntaron demasiado.

Tenía unos pocos buenos amigos, pero me preguntaba quién me ayudaría. ¿Quién entendería por lo que estaba pasando? ¿Sería la única?

Finalmente me obligué a consultar a mi médico. Tenía que hacerlo... estaba embarazada. Tenía

que saber si iba a vivir y si mi bebé viviría. Pregunté si podría conocer a otras mujeres que vivían con VIH. Quería ver a otras mujeres seropositivas con chicos. Quería saber si tendríamos un futuro. Si era posible tener una vida normal con niños.

Aún puedo recordar mi primer encuentro. Empecé a llorar cuando la gente comenzó a compartir sus historias. Podía ver parte de mí en cada historia, aunque no entendiera todo lo que decían, podía sentir dentro de mí lo que estas mujeres estaban sintiendo. No conocía a estas mujeres, pero de alguna forma estábamos conectadas. Era como si fuéramos todas "hermanas". Hermanas en el destino. Hermanas con miedos similares. Hermanas con anhelos similares.

Cuando me pidieron que contara mi historia, me ayudó un intérprete. Ella era de mi comunidad. La conocía de vista. Al principio estaba incómoda, pero después me habló de la confidencialidad. Nadie más sabe de mi situación en la comunidad. Si nos encontramos en acontecimientos de la comunidad simulamos que no nos conocemos.

En una de nuestras reuniones, les pregunté a otras mujeres sobre sus experiencias de contarles a sus hijos acerca del VIH. Algunas

dijeron que esperaron hasta que sus hijos cumplieron los ocho o diez años.

Ahora las estoy imitando.

Nadie diría que soy una persona seropositiva con sólo mirarme. Confío en que tendré a mi segundo hijo y que será tan sano como el primero.