

Espiritualidad, salud mental y resiliencia en las pandemias de COVID-19 y VIH

Gracia Violeta Ross

Antropóloga y activista viviendo con el VIH

graciavioleta@gmail.com

@RossQuiroga

La Paz-Bolivia

Jueves 4 de febrero de 2021

¿Cómo sobrevivir al VIH y al COVID-19? ...¿Y ser feliz?

- Soy antropóloga con estudios de postgrado en género, salud sexual y reproductiva.
- Soy boliviana. Tengo 43 años y 21 de ellos, vivo con el VIH.
- Sobreviví a la violencia sexual por parte de dos desconocidos y a la violencia física y psicológica por parte de una pareja.
- Soy cristiana.
- Para mi la vida no es fácil, pero puedo decir que vivo cada día plenamente.

Pero ¿Cómo?... **VIVIR**

- En mis 21 años viviendo con el VIH conocí a muchas personas que murieron jóvenes.
- Una vez que los medicamentos estuvieron disponibles, lo que marcó la diferencia entre los que vivieron y murieron fue la **capacidad para vivir bien el día de hoy**.
- Desde que recibí mi diagnóstico de VIH, me adscribí a este lema: **«No puedo cambiar mis errores del pasado, solamente aprender de ellos. No puedo controlar el futuro, solamente planificarlo. Lo que tengo es el día de hoy (por eso se llama PRESENTE). Viviré este día como si fuera el último de mi vida»**
- Sin pensarlo, así pasaron 21 años con el VIH sin nunca haber enfermado.



Pero ¿Cómo?... **PERDONAR**

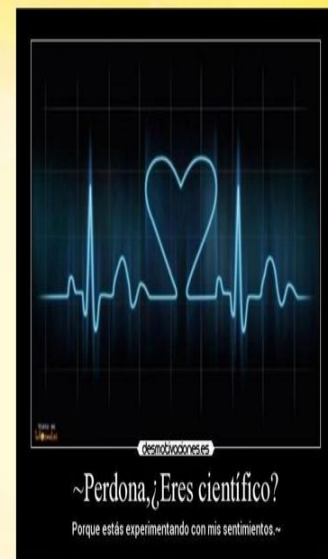
- Entre hijos adolescentes de personas con VIH, se observan dos tipos, los que quieren estudiar medicina y los que detestan a uno de los padres porque transmitió el VIH al otro.
- **Todas las personas podemos contar ofensas que seres queridos y aún de familiares**, hicieron contra nosotros.
- Para sobrevivir a pandemias y todo tipo de crisis, es necesario perdonar a las personas que te ofendieron.

LA CIENCIA Y EL PERDÓN

La Falta de perdón afecta la salud física y emocional según estudios en la Univ. de Wisconsin y Univ. Rockefeller en NY.

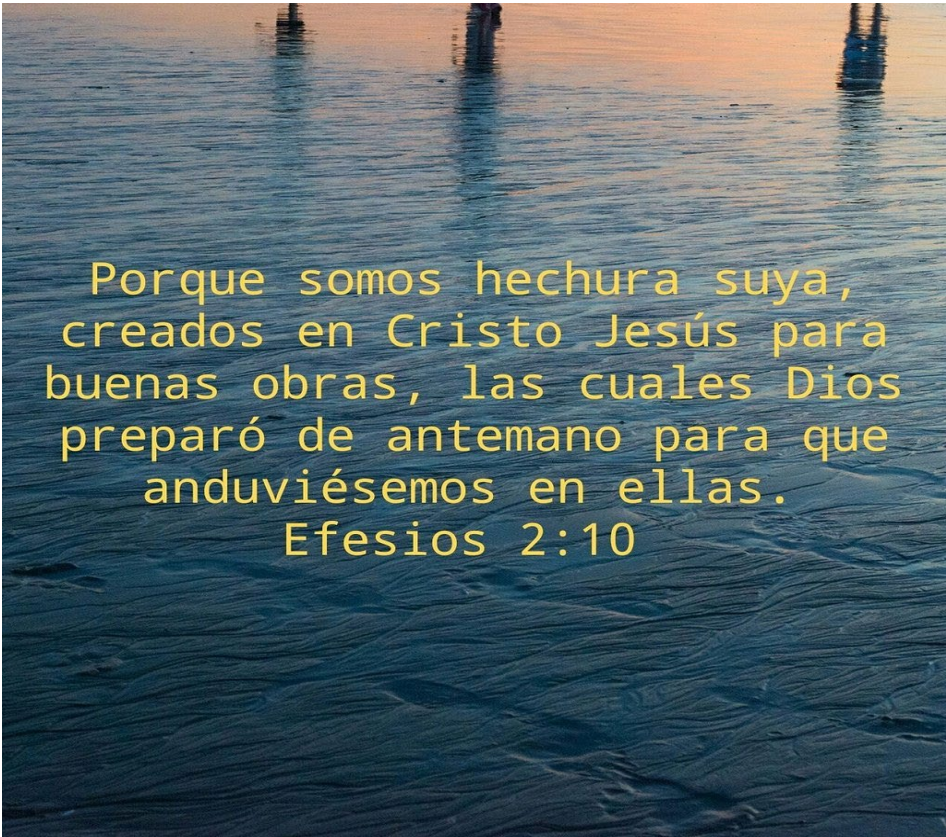
Según el Psicólogo, Dr. Robert Enright, el perdón modifica los pensamientos y sentimientos.

El Dr. Daniel Goleman, en su libro "Healing emotions", La falta de perdón afecta el sistema inmunológico.



Pero ¿Cómo?... **AMAR**

- Las situaciones de la vida pueden ser tan desastrosas que podríamos morir de tristeza con cada noticia.
- Tenemos que amar deliberadamente. Amar a DIOS, amarse a uno mismo, verse como una criatura de Dios hecha a su imagen y semejanza, implica ser responsable contigo mismo, priorizarte. Y amar a la familia, que puede ser de diferente tipo.



Porque somos hechura suya,
creados en Cristo Jesús para
buenas obras, las cuales Dios
preparó de antemano para que
anduviésemos en ellas.
Efesios 2:10

Pero ¿Cómo?... **DECIDIR SER FELIZ**

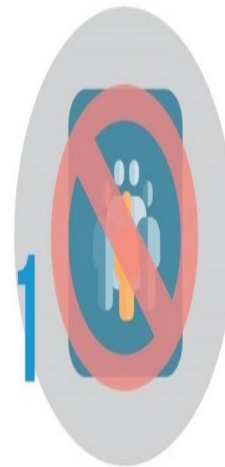
- La felicidad no es eterna. Las circunstancias pueden empeorar pero la actitud nuestra debe ser la de **decidir ser feliz**.
- Con decisión debemos escoger las cosas que nos hacen felices, quizás también las personas; pero esto no es una excusa para el libertinaje, sino para proveer a ti mism@ de lo necesario para vivir y vivir bien.



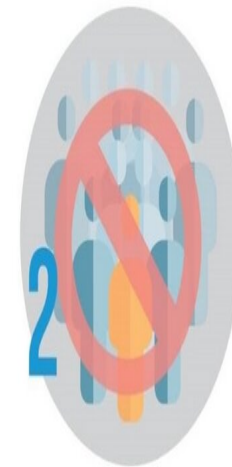
Pero ¿Cómo?... **SER RESPONSABLES**

- Una señora en Bolivia me dijo «los que se cuidan, más se contagian», refiriéndose a COVID-19. Esa fue su respuesta (por la tangente) cuando le pregunté por qué no usaba barbijo.
- Si sabemos qué hacer para cuidarnos del contagio de COVID-19, de la transmisión de VIH o de vivir con estos virus, entonces **tenemos que hacerlo**. A menudo me sorprende personas que se lamentan por haberse contagiado de COVID-19 luego de una reunión familiar con «unos cuantos tragos»

EVITA LAS 3 C



1 Lugares **CERRADOS**
con poca ventilación



2 Espacios **CONCURRIDOS**
o abarrotados de
personas

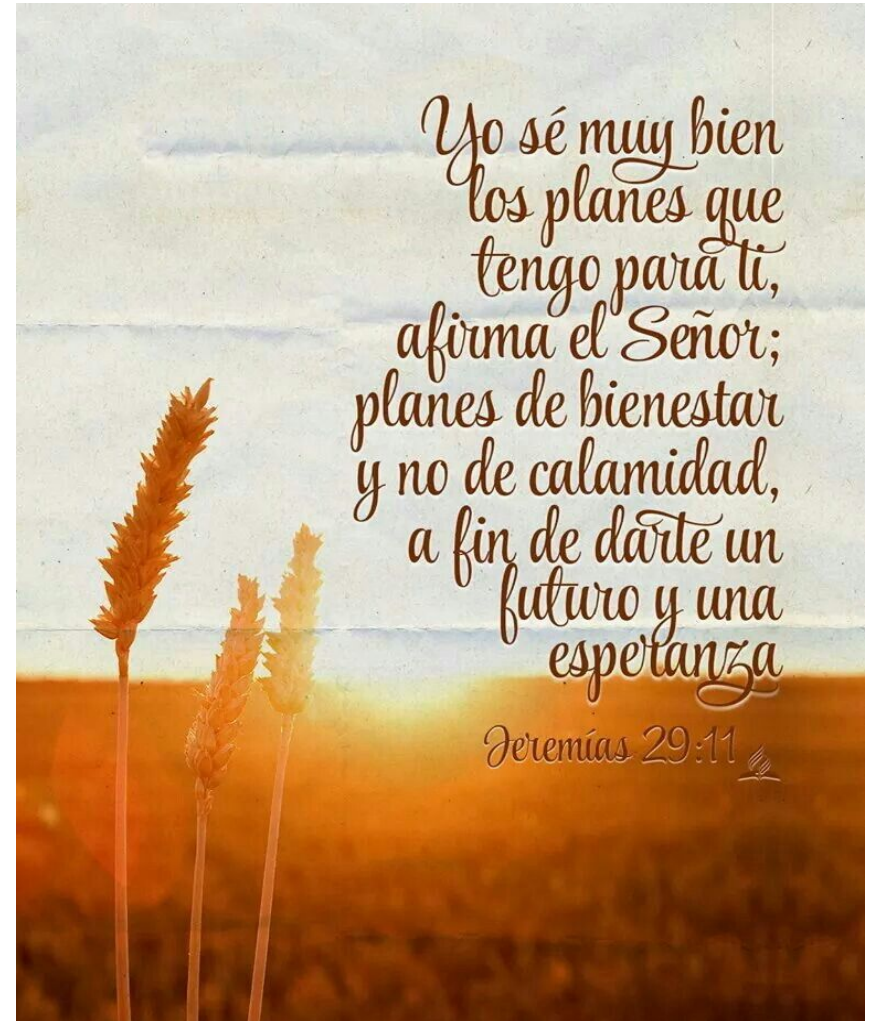


3 **CONTACTO** cercano,
como conversaciones
cara a cara

El riesgo de infección o de brotes puede incrementarse cuando las 3 C ocurren al mismo tiempo.

Pero ¿Cómo?... **TENER ESPERANZA**

- Últimamente escucho a muchas personas decir «¿para qué seguir la vida?» «ya nada importa» «igual nos vamos a contagiar todos» «de algo hay que morir»
- No se trata de arrastrar la vida como un bulto pesado.
- **Los que seguimos vivos, tenemos la responsabilidad de vivir bien y vivir felices.**
- Es necesario aferrarse a Dios, porque Él nos da esperanza sobre el futuro incierto, sobre nuestra vulnerabilidad humana frente a los virus.
- No podemos saber el futuro, si funcionará la vacuna, si habrá una cura para el VIH, si se reducirá la violencia contra las mujeres; **PERO tenemos esperanza que Dios tiene el control y que tiene planes para nosotros de bien y no de mal.**



*Yo sé muy bien
los planes que
tengo para ti,
afirma el Señor;
planes de bienestar
y no de calamidad,
a fin de darte un
futuro y una
esperanza*

Jeremías 29:11 

Pero ¿Cómo?... **AGRADECER**

- Si solamente nos quejamos, no podremos sobrevivir las pandemias ni vivir la vida.
- Es cierto que nos pueden faltar muchas cosas; pero también es cierto que **si comenzamos a contar cada día algo por lo cual estar agradecidos, siempre tendremos por qué agradecer**, desde el mismo hecho de despertar sin COVID-19, ver, hablar, caminar, poder cocinar, los alimentos, etc.
- Una práctica hermosa que me enseñaron es tener un jarro y cada día poner un papel con un agradecimiento, ten por seguro que se va a llenar.

