

**Se autoriza el uso de este material citando su procedencia:
Abarrategui, I. y Abaunza, I. (1999). Reflexiones sobre el SIDA. NOUS: Boletín de
Logoterapia y Análisis Existencial. (3), 47-53.**

REFLEXIONES SOBRE EL SIDA

**Idoia ABARRATEGUI
Irene ABAUNZA**

ESPACIO DE LIBERTAD DE LA PERSONA

Frankl dice que aunque el hombre es un ser "puesto o abandonado" en la vida, debe encontrar su propia esencia y reconquistar el principio de la acción.

Ante las enfermedades incurables parece que la vida del hombre está determinada enteramente por su destino.

La Logoterapia reflexiona sobre ese ESPACIO DE LIBERTAD del hombre: el hombre no está libre de impulsos, de situaciones concretas, de enfermedades, pero sí es libre PARA tomar una posición concreta ante ello. Tiene LIBERTAD para "rechazarlos" o "aceptarlos". El hombre así, en cuanto a ser espiritual, no sólo se encuentra frente a un mundo exterior, sino también frente a un mundo interior. Toma frente al mundo (natural, social, psicofísico, y al interior) una ACTITUD, una manera de comportarse, y en ese comportarse es libre.

El hombre responde libremente a las condiciones dictadas por su destino y haciéndolo debe asumir la responsabilidad de sus respuestas. Tiene capacidad de incluir su futuro en las situaciones presentes. Son los movimientos continuos, sus respuestas, los que deciden la validez y calidad de su vida.

La interpretación que da a su destino es lo significativo. No es víctima del propio destino, sino que contribuye a su construcción, pues tiene la capacidad de abordar las situaciones más difíciles tomando una opción.

EL SIDA COMO DESTINO

Existen 3 tipos de destino:

Biológico: constitución física y fisiológica.

Psicológico: conflictos, bloqueos, debilidades...

Sociológico: el hombre está inmerso en una sociedad determinada.

De lo hereditario y ambiental, Frankl dice: "a través de ese espacio de libertad, el hombre no puede pedir ser libre de ello, pero puede ser libre para tomar una posición distinta ante ese condicionamiento.

En todo momento existen ambos espacios: destino y libertad. El destino en vez de ser una limitación es un trampolín para lanzarse a la libertad. Ante lo fatal o determinado, es ante lo que el

hombre puede desarrollarse. Es el desafío. El hombre puede dar la respuesta que él ha elegido, pero dependiendo de la respuesta que da, es responsable".

La parte no libre, el DESTINO, es la parte que el hombre no puede elegir, no existe posibilidad de elección, no hay responsabilidad, y no se puede hacer una elección equivocada (en contra de lo significativo para su vida) y por lo tanto sin culpa.

Ser SEROPOSITIVO forma parte del destino, aunque en su tiempo la persona pudo hacer una elección (drogarse, compartir jeringas...). Al destino pertenece lo que ha pasado porque no lo podemos cambiar, pero a PESAR DE ello, el hombre es libre respecto al pasado. El pasado nos aclara el presente, lo que hoy somos, pero no determina de forma fatalista el futuro, pues hoy y en el futuro podemos hacer elecciones nuevas.

Muchas personas se contagiaron de anticuerpos VIH-SIDA en los años en los que no se sabía lo que era, cómo se contagiaba, etc.; por lo tanto, no pudieron elegir.

EL ENFERMAR HUMANO DEFINICION DE SALUD Y ENFERMEDAD

Para entender el concepto de salud y enfermedad, es necesario ubicar al hombre en relación con sus circunstancias, con su contexto. Debe tomarse en su multidimensionalidad.

Si aceptamos el concepto de SALUD no como ausencia de enfermedad sino como:

- * Sentido de vida, en un plan de vida incluido en un proyecto familiar y social.
- * La posibilidad de escribir la propia historia vital en la propia familia, en el trabajo y la comunidad.
- * La posibilidad de expresar lo "no dicho" en el diálogo y la reflexión.
- * La posibilidad de sentirse querido y de querer, privilegiando el encuentro con el otro.
- * La posibilidad de transformar y transformarse.
- * La posibilidad de comprometerse, de participar y de sentirse participando.
- * La posibilidad de establecer vínculos afectivos solidarios, de convivir.

la enfermedad puede ser vista desde diferentes ópticas:

Una visión **enfocada en la CAUSA** vincula el pasado con el presente. El hombre se pregunta por el POR QUÉ de lo que le sucede. Así condiciona el futuro en relación con el pasado.

Refiriéndonos al VIH-SIDA constituiría la situación biográfica del PASADO (lo que provocó el contagio, un estilo de vida para muchos de drogadicción, o de prostitución, parejas...). Es la PATOGENESIS que influye y condiciona el PRESENTE y el FUTURO.

Podemos atender a personas que ante su malestar y agresividad en el presente, culpan a su familia, o entorno... y desde ahí justifican su descarga de agresividad en vez de controlarla y de hablarla en un momento más propicio y de manera más adecuada. Acusan y no ven su parte. Ponen la causa de su malestar fuera de ellos: son los demás los que le hablan mal, hacen diferencias, no satisfacen sus necesidades.... Negamos así que el hombre tiene la posibilidad de controlar sus impulsos y de autoeducarse: no depende de lo que quieran sus padres, o del ambiente, sino que es dependiente de un DEBER propio de cada uno y que es interior.

El hombre puede dar significado a su vida personal creando valores de significado para él. Existen tres tipos de valores:

Valores creativos: son aquellos que podemos realizar con nuestra actividad, trabajo, hobbies.

El Sida ha provocado a nivel laboral la invalidez absoluta en personas jóvenes, impidiendo así la realización de estos valores.

Valores de experiencia: son valores que recibimos del mundo a través de la naturaleza, la música, del amor, cuando un ser humano acoge a otro en su totalidad. "Esta enfermedad te hace

ver toda tu vida, lo bueno y lo malo. He descubierto que yo también sé querer y que los demás también me quieren. Os quiero y quería transmitirlo", nos decía un joven con SIDA terminal.

Valores de actitud: En otros, ante su imposibilidad de realizar valores de creación, se desarrollan valores de actitud. Son los valores que se realizan ante lo que nos hace sufrir y soportar, aceptar el destino. Para realizarlos solo se necesita la capacidad de sufrir, tomando una actitud justa y precisa delante del destino. El sufrimiento puede transformarse en crecimiento y quien crece madura. No soy libre de la enfermedad pero soy interiormente libre para alcanzar la madurez interior frente a la enfermedad. "No es el peso lo que oprime sino el modo en que lo llevamos".

Una visión **enfocada en la FINALIDAD**, que vincula el presente con el futuro. La persona se pregunta el PARA QUÉ.

Para algunos el destino SIDA ha sido un trampolín, un desafío en sus vidas.

En determinados momentos sí es la causa de las acciones que realiza (testamentos, cambios en su manera de vida...), además del estímulo que pone en marcha lo que es absolutamente humano: elegir entre las posibilidades de elección, usar su espacio libre.

Si vemos el SIDA como un acontecimiento, ante la pregunta de: ¿Cómo vives el acontecimiento histórico y existencial que te toca vivir? Vemos que las crisis y el sufrimiento que comportan son impulso de crecimiento. Sirven para crecer, para orientarme a lo que yo quiero llegar a ser. Por ello es importante, POSIBILITAR las oportunidades que pueda tener.

Una visión **enfocada en el SENTIDO** que interrelaciona y articula el pasado con el presente y éste con el futuro. La persona se pregunta el POR QUÉ, PARA QUÉ y el CÓMO. Integra pasado, presente y futuro a través de la realización de proyectos.

Frankl concibe el sentido, no sólo con significado direccional de destino del hombre, sino de contenido: algo por lo que, siempre y en toda situación, vale la pena vivir y morir.

Si pensamos en la enfermedad VIH-SIDA como un momento, ese momento es o puede ser muy largo, en años (primero VIH, desarrollo de SIDA, cronicidad...), y en relación o en dependencia con los avances médicos (tratamientos nada fáciles, el precio a pagar y para cuánto tiempo, a costa de qué...) a lo que se añaden las circunstancias personales de cada uno.

Es un entramado BIO-PSICO-SOCIO-EXISTENCIAL.

El hombre con su pasado y su presente se orienta a su quehacer en el mundo: BUSQUEDA DE SENTIDO para desarrollar VALORES DE:

Creación con su trabajo
Vivencia con su amor.
Actitud con su testimonio

El sentido no se da ni se transmite, se encuentra y se transita.

La enfermedad Sida influye en toda la persona. Si focalizamos en un aspecto (biológico) no vemos los otros aspectos de la persona. A veces se usa "Sidoso" como peyorativo, restringiendo la persona exclusivamente a su enfermedad. Por ello hablamos de enfermos de sida.

A nivel médico se les contempla exclusivamente desde lo físico, sin atender el resto de las dimensiones heridas. Esta visión cosmológica pone fuera del hombre todas las causas, como esclavo de sus circunstancias. Sin embargo una visión logoterapéutica tiene al hombre como protagonista de su quehacer en el mundo.

Al no tener curación médica, por el momento, se puede condenar a la persona por su enfermedad, sin ver las otras posibilidades que como humano tiene (lo que esta persona podría llegar a ser).

Aunque hablemos de "enfermos de Sida" en general la contextualización es diferente en cada caso. Así es diferente:

a) un enfermo de Sida con miedos al deterioro físico por la evolución de la enfermedad pero con las dimensiones afectiva (pareja), social (amigos), económica..., cubiertas. Cuando las otras dimensiones están en armonía es más fácil y llevadera la enfermedad.

b) un enfermo de SIDA con dificultades en lo biológico, a nivel económico, con problemas a nivel afectivo, a nivel social, que no puede trabajar. Así es más angustioso "ser enfermo".

Lo de fuera son **CONDICIONAMIENTOS**: económicos, sociales... que cada persona se toma de diferente forma y ante esto que le interroga da su propia respuesta. Es el **ENFERMAR HUMANO** un momento que recoge toda la biografía de cada uno.

Es importante autodistanciarse para ver que no somos lo que nos pasa. "Yo no soy mis problemas": Yo no soy una identidad con mis problemas.

Cuando me identifico con mis problemas y con los problemas de los demás (hijos, pareja, hermanos...) en situaciones de **MUCHO SUFRIMIENTO** o **DOLOR** los hago **MUY MIOS** teniendo así dificultad de separarme de ellos, y perdiendo la capacidad de autodistanciamiento necesaria para superarlos. Límite mi ser al egocentrismo, y no se da paso a la autotranscendencia.

TERAPIA: ACOMPAÑAR

El **FIN** de la terapia es que la persona encuentre su propio sentido, sin violentar su libertad individual. Por ello aunque haya objetivos terapéuticos es importante respetar el fin, **ACOMPAÑAR** desde la escucha empática allí donde cada uno quiere ir y al ritmo que la persona marque y no al que quiere ir el terapeuta porque esto sería responder a la necesidad del acompañante y no a la del acompañado.

El terapeuta es compañero de viaje existencial, además de un espejo. Por ello debemos estar pendientes de:

- Ver el problema en su contexto; así eliminamos también las urgencias (ej. tener más interés porque una persona acuda al psicólogo, y cogernos su responsabilidad porque lo vemos mal o un familiar suyo considera que es urgente).

- La Intencionalidad propositiva: cuando piensas y tomas decisiones por el otro, desde lo que crees que le va a venir bien: "Tienes que venir al psicólogo", lo anulas como otro, al no existir una elaboración propia.

La seropositividad y el Sida hoy en día son una realidad de sufrimiento y según Frank: "El sufrimiento no representa simplemente una posibilidad cualquiera sino la posibilidad de actuar el valor supremo, la ocasión para llenar y dar plenitud al significado más profundo de la vida".

Cuando se sufre con una actitud justa, no estando parado ante la enfermedad sino asumiéndola con coraje, descubrimos elementos positivos de ese sufrimiento que nos conducen al crecimiento y a una mayor madurez.

Amor y dolor están muy unidos desde el nacimiento y que uno crezca supone dolor de separación, y a ese dolor solo puede dar significado la persona que sufre. "El sufrimiento tiene sentido, si te cambia a ti mismo para mejorarte". Y, como dice Frank: "Se llega a una libertad interior a pesar de la dependencia exterior".

Idoia ABARRATEGUI e Irene ABAUNZA son terapeutas de Proyecto Hombre de Victoria.