



Xavi  
López

26 años. Test positivo en 2001

## "el VIH es como un invernadero: te meten dentro y tienes que madurar por narices"

por PEDRO ETCHEGARAY fotos: GONZALO CÁCERES

"Este año ha sido agotador", me dice Xavi López. Y agrega: "He tenido que encontrar mis ganas de vivir". Estamos sentados frente a frente, y tengo la curiosa impresión de que su mirada quiere acercarse mientras su cuerpo se aleja. Un gesto no abandona nunca su rostro: es una sonrisa algo triste pero hermosamente obstinada. Sé que hace días ha recibido una mala noticia: lo han despedido del trabajo. "Me ha venido por sorpresa", me cuenta. "Es sólo por el dinero, aquí no hay sentimientos que valgan. Es tan frío que me duele."

**Xavi.** Trabajaba como dependiente en una tienda. Tuve que tomarme una baja indeterminada, por motivos de depresión. Y me despidieron. En la carta decían que yo trabajaba con desidia, que contagiaba eso a mis compañeros, y que había quejas de los clientes. Todo inventado. Informalmente me dijeron que estaban contentos con mi trabajo, pero que, como mi baja iba a ser de bastante tiempo, no me podrían mantener en esa pequeña empresa. Me dijeron que me pagarían un poco más por el despido. Fui a magistratura y me asignaron un abogado de oficio. Y fue él quien me dijo que se trataba con claridad de un despido por discriminación por VIH. No quise creerlo. Ahora voy por mis derechos.

**Zero.** Es difícil aceptar la discriminación.

**X.** Es algo que no me había encontrado tan de frente. Había oído de discriminaciones, pero no las había vivido.

**Z.** ¿Cuándo supiste que eras seropositivo?

**X.** Tuve los síntomas de una posible infección por VIH en octubre de 2001. Tenía una depresión grande, estaba haciendo mucho el loco, practicando sexo no seguro, haciéndome daño. Una noche hice más el loco que otras y creí que me había cogido algo. A las dos o tres semanas empecé a tener diarreas, perdí en poco tiempo bastantes kilos, se me inflamaron los ganglios de

la garganta y las ingles. El cuadro se me complicó con una sífilis que tenía de antes. Fui a urgencias y me dijeron que tenía una gastroenteritis vírica.

**Z.** Y te hiciste la prueba.

**X.** Me hice la prueba. La última semana antes del resultado el nerviosismo iba en aumento. La anterior noche no pude dormir. El sábado fui a buscar los resultados con mi mejor amigo. Y me di cuenta de todo antes de entrar. El chico que me iba a dar el resultado asomó la cabeza por la ventana y estaba blanco. Ahí supe que yo era positivo. Aun así tenía que subir y escucharlo. Cuando me dijo que no había ido bien, se me cayó el alma a los pies y pensé que me iba a morir.

Pensé en lo que había llegado a hacerme. Él me explicaba que no estaba solo, que había mucha gente en mi situación, que había buenos tratamientos, pero yo simplemente no quería oír lo que me estaban diciendo. Se paró el tiempo para mí, todo había perdido sentido. Eran emociones disparadas como caballos salvajes. Llamé a mi madre y pedí que reuniera a toda la familia para contárselo a todos de una vez. Fui a hablar con mi expareja para contarle lo que me había pasado. Tenía pánico de habérselo podido pasar a él, aunque nunca habíamos tenido sexo inseguro. Nos fuimos a Perpignan a tomar un café, pues él quiso regalarme algo que no habíamos hecho nunca. Y le pedí que me dejara dormir con él, porque tenía miedo de que todo lo que estaba pasando fuese real. No quería despertarme solo. Al día siguiente, a la mañana, di gracias de tener a alguien a mi lado, pero el bicho -así es como lo llamo- seguía ahí. No era una mentira: era mi realidad.

**Z.** ¿Y qué hiciste?

**X.** Busqué ayuda. Soy un luchador. Sabía de grupos de positivos y ahí encontré finalmente gente que llevaba 17 años infectada y

estaba bien, y otros con las típicas marcas de la medicación. Cogí pánico de tener la cara marcada. Luego pedí un psicólogo. Y es ahora, después de un año, cuando creo que he empezado a aceptar que este bicho está conmigo y estará ahí por tiempo. Espero que no sea de por vida.

**Z.** ¿Manejabas la información necesaria para prevenir el contagio?

**X.** Sí. En casa de herrero cuchillo de palo. Me dejé estar por la depresión, no podía pararme a pensar. Era todo muy impulsivo. Buscaba olvidar mediante el sexo que había roto con mi pareja. Fue una manera egoísta de intentar recuperarla haciéndome daño. Como diciendo: "Te doy pena, vuelve conmigo". Mi infección fue por irresponsabilidad.

**Z.** Dices que has comenzado a aceptar que eres portador de VIH.

**X.** El VIH me ha ayudado a encontrar el valor de mí mismo. De mí depende que el virus pueda desarrollarse o no. Mi forma de poderlo controlar es tomar la medicación adecuadamente, cuidar mis comidas, mi sueño. Se trata de decidir si me

quiero morir o no. Ahí es donde empecé a trabajarme, en la responsabilidad. El VIH no me ha robado nada, sino que me ha devuelto cosas. Me ha enseñado que es responsabilidad de cada uno elegir cómo estar. Es como un invernadero: te meten dentro y tienes que madurar por narices. Ha sido y es duro. Más que un algo que me va a matar o destrozarse ha pasado a ser un alguien que está ahí para alertarme y decirme: "Xavi, en el momento en el que tú te dejes de querer y te descuides, te vas a ir para abajo. Pero no voy a ser yo, vas a ser tú mismo quien lo va a provocar". Mi responsabilidad es ahora cuidarme.

**Z.** ¿Cómo ves el futuro?

**X.** En general me cuesta pensar en un futuro y planificarlo. Ya he comenzado a hacer proyectos. Antes tampoco me planificaba la vida, vivía con las emociones sueltas. Aún me da miedo planificarme a diez años. Quiero mirar de aquí a diez metros, luego veré. Es como ir conduciendo de noche y sólo ver hasta donde llegan las luces del coche. Cuando se haga de día veré más. Es como un amanecer. Todo comienza a tomar claridad poco a poco.



## me acabo de enterar de que soy seropositivo/vih+...

por RAFAEL RUIZ LÓPEZ (NOSTRUM, PSICÓLOGOS PARA GAYS)

### ¿QUÉ PUEDO HACER YO?

**Desahógate**, es lo primero que puedes hacer, saca fuera todo ese miedo, esa rabia, esa desesperación que en ese momento notarás que se revuelve en tu estómago.

**Comparte** estos momentos con algún familiar o amigo a quien quieras y que te quiera. No te hagas el valiente. Te ayudará hablar de lo que estás sintiendo.

**Busca información** sobre lo que implica ser seropositivo y los avances médicos. Te facilitará tener una visión más realista de lo que implica ser seropositivo.

**Recurre a las organizaciones** dispuestas a ayudarte. En ellas puedes encontrar personas que

están en tu misma situación, que sienten lo mismo que tú. Puede ayudarte a manejar mejor estos momentos.

**Utiliza** los servicios de atención especializada como el **900ROSA (900 601 601)**.

**Distraete** poco a poco, aunque no tengas ganas. Salir con amigos, charlar, ir al cine, hacer deporte, yoga... te puede ayudar a descargar esa tensión que se va acumulando.

### ¿Y QUÉ PUEDEN HACER LOS DEMÁS?

**Estar ahí**, junto a ti, en esos momentos tan difíciles será lo más importante que pueden hacer.

**Escuchar** tus miedos, tus preocupaciones sin intentar distraerte. Necesitas hablar de ello.

**Dejarte llorar**. Es reconfortante y necesario que te desahogues. Necesitas un buen hombro sobre el que llorar, sin prisas, sin que intenten que dejes de hacerlo.

**Que no intenten quitarle importancia** a la situación por la que estás pasando. Puede que lo hagan con buena intención, para que te sientas mejor, pero, si no han estado en tu situación, no pueden entender tus sentimientos.

**Tocarte**. Necesitas el contacto físico, sentirte abrazado, querido y acariciado.

**Poco a poco, distraerte**. Pueden ayudarte estando a tu lado, haciendo actividades que te distraigan y que te hagan ir recuperando las ganas de vivir.