

CONFESIONES DE UN
**SANADOR
HERIDO**



EPISODIOS DE MI INFANCIA, **MI AUTISMO** Y MI SANACIÓN

ÁNGEL REVEROL
PSICÓLOGO CLÍNICO

**CONFESIONES DE UN
SANADOR HERIDO**

Ángel Reverol

**CONFESIONES DE UN
SANADOR HERIDO**

**Episodios de mi infancia, mi autismo
y mi sanación**



**Ediciones
De La Parra**

Primera Edición 2024

Derechos Reservados

El presente libro no puede ser reproducido en su totalidad o en parte, por cualquier método o procedimiento, sin el permiso previo y por escrito del titular del copyright. La reproducción no autorizada del mismo puede ser objeto de sanciones civiles y penales.

TÍTULO DEL LIBRO:

Confesiones de un Sanador Herido

AUTOR:

Ángel Reverol

PORTADA:

Nora Bravo @norabravo

FOTOGRAFÍA:

Will Quast @willquast

DIAGRAMACIÓN:

Alejandro Parra Pinto

PRODUCCIÓN GENERAL:

Álvaro Parra Pinto
Ediciones De La Parra

PRIMERA EDICIÓN, AGOSTO 2024

Copyright © Ángel Reverol, 2024

A la memoria de mi padre Luis Alfonso Reverol, quien hoy se encuentra en un mejor lugar que este.

Te amaré siempre.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1: Mis orígenes	5
CAPÍTULO 2: Un niño diferente.....	15
CAPÍTULO 3: El niño en casa.....	21
CAPÍTULO 4: Momentos felices	29
CAPÍTULO 5: Mis padres	37
CAPÍTULO 6: Mi familia.....	51
CAPÍTULO 7: El niño en la escuela.....	59
CAPÍTULO 8: Relaciones personales	69
CAPÍTULO 9: Mi largo camino	81
CONCLUSIONES	87
AGRADECIMIENTOS	93
SOBRE EL AUTOR	97

INTRODUCCIÓN

Nada es más difícil para mí que tener que recordar mi niñez. A veces, me siento atrapado entre la necesidad de revivir esos momentos para entender mi presente y el dolor que esos recuerdos me traen. Claro que hubo muchos momentos buenos donde pude ser feliz, instantes de alegría que se pierden en el tiempo. Pero los recuerdos que más permanecen no son tan buenos, y son esos los que mayor impacto han tenido en mi vida.

Pienso que pasar por tantas cosas como niño marcó mi vida para siempre y la descontroló por mucho tiempo. Desde muy pequeño, tuve que enfrentar situaciones que ningún niño debería experimentar. La crueldad, el rechazo y el abuso fueron constantes que moldearon mi percepción del mundo y de mí mismo. Mi familia, la cual debería haber sido mi refugio, se convirtió en una fuente de dolor y confusión.

Escribo estas páginas con el fin de usar estas experiencias para dejar una huella que impacte. En vez de dejar que el dolor me consuma, decidí canalizarlo en algo positivo. Y es que, a lo largo de los años, he aprendido a transformar mis heridas en herramientas de sanación. Cada cicatriz, cada recuerdo doloroso, se ha convertido en una lección que me permitió empatizar con otros, entender sus dolores y ayudarlos a sanar.

El niño que fui me convirtió en un sanador herido. Este concepto, aunque paradójico, refleja perfectamente mi realidad. Un sanador herido es alguien que ha sufrido, que ha conocido el dolor en su forma más cruda, y que usa esa experiencia para ayudar a otros a encontrar su camino hacia la sanación.

Mis propias heridas, en lugar de ser un obstáculo, se convirtieron en mi mayor fortaleza. Ellas me permiten conectar con el sufrimiento de los demás de una manera profunda y auténtica.

Mirando hacia atrás, puedo ver cómo cada experiencia dolorosa ha contribuido a mi crecimiento. Aunque en su momento parecían insuperables, estas experiencias me dieron la resiliencia y la perspectiva necesarias para enfrentar la vida con una determinación inquebrantable. Mi propósito se ha vuelto claro: usar mi historia para inspirar y apoyar a aquellos que están luchando, demostrar que, a pesar de las adversidades, es posible encontrar la luz y la esperanza.

El ciclo de violencia y desprecio que experimenté de niño fue profundamente marcado y difícil, pero con el tiempo, estos desafíos me enseñaron sobre la resiliencia y la importancia de la empatía y el autocuidado. Aunque no puedo cambiar mi pasado, puedo elegir cómo me define y qué tipo de vida construir a partir de él. A medida que crecí, entendí que cada niño merece ser escuchado y respetado, no juzgado por las circunstancias o el comportamiento de sus padres.

Esta historia de dolor y superación es una llamada a todos los padres y cuidadores para que recuerden la importancia de escuchar y apoyar a sus hijos, de ser empáticos y compasivos. Los niños no son responsables de las situaciones de los adultos, y merecen un ambiente donde puedan crecer seguros y amados, libres de miedo y llenos de esperanza.

CAPÍTULO 1: Mis orígenes

Nací en 1978 en Los Puertos de Altagracia, un pintoresco y pequeño pueblo de pescadores situado en la Costa Oriental del Lago de Maracaibo, Venezuela. Fundado en 1529, era conocido por su vibrante cultura y su arquitectura colonial, con casas coloridas y estructuras históricas mantenidas a lo largo del tiempo. Era un pueblo lleno de alegría, chistes, alcohol, agresión y muchos niños que soñábamos con ser algo o alguien en la vida.

Esta rica herencia cultural y el entorno único de Los Puertos de Altagracia formaron el telón de fondo de mi infancia. A pesar de los momentos difíciles y las experiencias duras, especialmente con la falta de integración social y familiar debido a mi condición de autismo, encontré consuelo en los juegos y actividades que podía realizar solo.

Admito que en mi pequeño pueblo las condiciones no eran las más favorables para un niño como yo, no solo en términos económicos, sino también en el acceso a información, especialmente sobre temas como el autismo. En esa época el conocimiento y la conciencia sobre el autismo eran extremadamente limitados.

No hablé hasta los cuatro años, casi cinco. Mi retraso en el habla fue una de las primeras barreras que enfrenté. un hito que llenó a mis padres de preocupación y ansiedad. Recuerdo claramente la angustia en los ojos de mi madre, confesándole a mi padre su temor de que Dios les hubiera dado un hijo incapaz de hablar. Esto, para mí, es un recuerdo doloroso pero significativo.

Como psicólogo clínico especialista en autismo, ahora entiendo profundamente la importancia del desafío que ellos enfrentaron. Muchos padres atraviesan la angustia de no saber si su hijo hablará algún día o alcanzará las metas que sueñan para él. Mi opinión personal es que cada reto que enfrentamos en el camino nos ofrece una oportunidad única de aprendizaje y crecimiento. A pesar de las dificultades, cada pequeño avance en la comunicación de un niño autista es un paso hacia la comprensión y la aceptación.

Debo aclarar que los diagnósticos de trastornos como el mío no eran comunes cuando yo era niño, y los recursos para apoyar a las personas autistas y sus familias eran prácticamente inexistentes. Estas enfrentaban grandes desafíos para obtener diagnósticos precisos y útiles. En muchos casos, sin un entendimiento claro y sin acceso a profesionales capacitados, muchas condiciones simplemente no eran reconocidas o eran malinterpretadas.

Esta falta de recursos y conocimiento significaba que muchos niños, como yo, crecían sin el apoyo necesario para prosperar según sus necesidades únicas. En lugar de intervención temprana, que es crucial para mejorar los resultados a largo plazo en el autismo, nuestras familias y sistemas educativos se encontraban desorientados y muchas veces reaccionaban basados en el desconocimiento y la desinformación.

Después que empecé a hablar, siempre le decía a mi mamá, “Yo quiero estudiar. Yo quiero crecer, mami, yo quiero trabajar para poder ayudarte y verte siempre bonita”. Desde

entonces, mi único objetivo en la vida fue ver a mi mamá bien, porque siempre la veía triste y creo que por eso me esforcé tanto en la vida, para poder saber que ella está bien. Y en cuanto a mi papá, aunque ya no está, mientras pude estar a su lado traté de que él estuviese bien. A pesar de sus acciones en la familia, aprendí a amarlo y reconocer también el gran amor que a su manera siempre nos dio.

El hecho es que, desde muy corta edad, mi juego preferido era jugar a ser médico. Recuerdo que siempre cortaba papelitos donde anotaba los nombres de los medicamentos y para qué servían; si para la fiebre o si para la gripe. Y así jugaba. Sin embargo, siempre me molestaba con mis primos porque nadie quería jugar conmigo. No porque yo no supiese jugar sino porque yo siempre quería que ellos jugaran conmigo al médico y les pedía que, por favor, se enfermaran para poder jugar conmigo.

También me gustaban los papagayos (fuga, petaca, cometa) y aunque siempre intenté hacer uno, jamás logré hacerlo bien y nunca volaban como yo quería. En aquel entonces, tener un carrito de madera cuyo volante era un palo de escoba era el mejor juguete que podíamos tener. No era solo un juguete, era una creación hecha por nosotros mismos, la cual representaba nuestra imaginación y habilidades manuales.

Con el tiempo, aprendí a reparar las cosas cuando se dañaban para no desecharlas. Ya fueran juguetes, herramientas o cualquier cosa que se rompiera en casa, siempre encontraba la manera de arreglarlas. Desde pequeños electrodomésticos hasta las bicicletas con las que recorría las calles polvorientas

del pueblo, cada reparación era un pequeño triunfo. Actualmente, ya nadie quiere reparar. Todo es automático y tecnológico; el cerebro de los niños ahora se resume a una pantalla. Los juguetes y dispositivos se desechan al primer signo de fallo porque la tecnología avanza tan rápido que lo roto pronto se vuelve obsoleto. No olvidemos que la exposición a la tecnología en niños genera conducta adictiva y lastima el lóbulo frontal afectando las funciones ejecutivas en edades posteriores a la niñez.

En aquella época, más que una necesidad económica, reparar algo era un ejercicio de creatividad y aprendizaje que fomentaba habilidades prácticas y el valor del esfuerzo personal. Cada arreglo era una lección de paciencia y perseverancia, cualidades que temo se estén perdiendo en el mundo actual donde la inmediatez y el consumismo predominan.

Recordando las palabras de mi madre, cuando tenía algunos meses de nacido, presenté muchos malestares. Me dieron fiebres, dolores de estómago y, al parecer, tuve gastroenteritis. Esto fue muy preocupante para ellos, porque no sabían qué hacer. A cada momento me llevaban a distintos médicos, buscando alguna respuesta, algún alivio. Pero nada parecía calmar mi llanto. Yo solo lloraba, lloraba y lloraba.

Imagino la desesperación que debieron sentir, esa impotencia de no poder consolarme ni saber qué me ocurría realmente. En una época en la que la información médica no estaba tan al alcance de la mano, y donde las dolencias infantiles a menudo se trataban con métodos más tradicionales, la angustia de mis padres debe haber sido enorme. Las visitas

a los médicos eran constantes, pero las respuestas, escasas. Cuentan que me llevaron a donde una persona que rezaba a los niños y supuestamente esto fue lo que me sanó en ese momento. Yo no sé qué pasó, porque realmente nunca he conectado mucho con el tema religioso y mucho menos con este tipo de creencias populares. Para ser muy honesto, personalmente me es difícil creer en esto. Creo en Dios y con el tiempo he entendido que hay cosas que sencillamente no podemos controlar, y que se las dejemos a Dios ha resultado para mí un alivio fortalecedor.

Cuenta mi mamá que yo lloraba mucho. No podían dormir ni tampoco comer. Qué difícil debió ser para mis padres vivir esta experiencia en aquel entonces. Lo bueno es que no se cansaron de siempre buscar una manera de darme contención, aunque contaban con pocas herramientas. A pesar de la falta de apoyo externo, nunca dejaron de intentar comprenderme y de encontrar maneras de aliviar mi angustia. Agradezco mucho a mis padres que siempre estuvieron allí para cuidarme y dejarme crecer, tal vez no como ellos querían, pero sí como yo quise crecer y ser. Esto muy a pesar de las exigencias de mi papá, un hombre con un corazón enorme, pero con muy mal carácter, a quien mi mamá sabía balancear, pues ella es solo bondad, amor y apoyo para sus hijos y la humanidad entera.

De niño, siempre coleccionaba, alineaba y estructuraba, colocaba las latas de Coca-Cola de menor a mayor. Empezaba con una en la biblioteca de mi cama e iba bajando en forma de triángulo, de manera que, incrementando el número de latas, hacia una torre y así siempre estaban en la cabecera de la cama. Amaba ordenar y me molestaba cuando se desordenaba.

Los recuerdos bonitos de mi niñez se encuentran entrelazados con las dificultades iniciales que vivieron mis padres debido a mis problemas de salud y a mi forma de ser tan particular. Cuando intento escribir sobre mi infancia, emergen muchos pensamientos y emociones encontradas. Quisiera enfocarme en las cosas bellas, en los momentos de alegría, pero es difícil no pensar en el niño que tanto sufrió acoso y maltrato.

La verdad es que, a espaldas de mis padres, sufrí de serios acosos y maltratos psicológicos por parte de varios familiares y allegados a mi familia, de quienes me reservo el nombre para no exponer a nadie, ya que lo fundamental es hablarlo en familia y eso ya lo hice, de adulto, pero lo hice. Lo peor es que cada vez que intentaba contarles a mis padres lo que sucedía, no podía. La verdad es que yo siempre le tuve miedo a mi padre. Mi madre siempre fue una mujer muy callada y también tenía miedo a mi padre así que mi opción sencillamente fue mantener silencio ante aquello.

No soy quien deba juzgar, y quizás nunca lo seré. Solo pido a Dios que esas personas que tanto me maltrataron algún día logren conectar con la parte más humana y compasiva de su ser y que puedan arrepentirse sinceramente de todo el daño que me causaron.

Por esta experiencia, y como experto en salud mental, siempre les pido que cuiden a sus hijos y los escuchen. Quieran a sus hijos. Escúchenlos y no den nada de lo que intenten decirles por sentido. Sus hijos no están locos, no son raros, si los conocen bien sabrán que no están mintiendo cuando acusan a otros familiares de acoso o maltrato. Consideren cada palabra que su

hijo, niño, niña, adolescente, e incluso adulto les dice, porque sus palabras están cargadas de emociones y tienen mucho significado para ellos. Solo así podrán evitarles un gran trauma que puede atajarse a tiempo si como padres saben escuchar.

Cuando pienso en el niño maltratado que fui, siento un dolor profundo en el pecho, un dolor que va más allá de lo físico, es un peso emocional que llevo conmigo. Es como un enojo ante la ilusión, una batalla interna entre el deseo de recordar lo hermoso de la niñez y la realidad de los traumas que viví. Sin embargo, la sombra de aquellos días constituye una parte intrínseca de mi historia. Son cicatrices que llevo conmigo, que moldearon quién soy hoy y que me acompañan.

Pero es importante reconocer esas experiencias, no solo porque forman parte de mi vida, sino porque también explican muchas de mis dificultades posteriores, las luchas internas que aún enfrento y la fortaleza que he tenido que desarrollar para seguir adelante. Esas dificultades iniciales, combinadas con los momentos de ternura y cuidado que también experimenté, son las piezas que componen el mosaico de mi niñez.

CAPÍTULO 2: Un niño diferente

Pasado el tiempo y hablando de otro aspecto importante de mi niñez, recuerdo con cariño los espacios donde hacía cosas muy particulares. Desde pequeño, siempre me gustó tener un libro en mis manos. Me encantaba estudiar. Siempre fui muy metódico y muy solitario, leía todo el tiempo. Me fascinaba estar en mi cuarto, rodeado de libros y papeles, imaginando que tenía una clínica propia. Siempre tuve un escritorio, y en él, colocaba esos pequeños papelitos magnéticos que se pegaban en las neveras, anotando en ellos los nombres de las medicinas de mis tías y para qué servían. Desde que tengo memoria, siempre quise ser médico. Mi juego favorito, y casi el único que me interesaba, era jugar al médico.

Cuando mis primos venían a mi casa a jugar, yo no participaba en sus juegos habituales. Me frustraba porque ellos no entendían mi deseo de jugar a ser doctor. Para mí, el juego tenía que tener un propósito, y ese propósito era la medicina. Recuerdo que les decía: "Pero enférmense para que vengan a mi clínica y puedan jugar conmigo". Ese era mi juego, y no entendía por qué ellos no querían participar. A veces, me molestaba tanto que terminaba peleando con ellos, insistiendo: "¡Oye, jueguen conmigo!". Pero sus respuestas siempre eran las mismas: "Es que tú no quieres jugar con nosotros".

Ahora, con la claridad que me ha dado mi diagnóstico, entiendo que no era que estaba aislado por elección. Simplemente, mi mundo, mi imaginación, giraba en torno a ser médico. Ese era mi juego, mi pasión, mi todo. No es que no quería compartir con ellos, es que mi manera de interactuar y jugar era distinta. Yo no quería ser un niño más en sus juegos;

yo solo quería ser médico y nada más. Para mí, no había otro juego más importante, y ese deseo, tan claro y fuerte desde niño, es algo que aún hoy sigue siendo una parte fundamental de quién soy.

Recuerdo que cuando salía a la calle, mi mamá siempre se esmeraba en vestirme bien. Pero apenas empezaba a sudar, sentía una incomodidad tan grande que tenía que regresar a casa para bañarme. No soportaba la sensación del sudor en mi piel. En ese pequeño pueblo, donde el calor era una constante, mi sensibilidad al sudor y la necesidad de mantenerme limpio me diferenciaban aún más de los demás niños.

El bullying, lamentablemente, era algo común en aquel entonces, una realidad que se aceptaba sin cuestionar. Había una persona en particular, el esposo de una prima hermana de mi mamá, que venía de visita y se metía mucho conmigo. Él me llamaba "bobo" y "tonto", palabras que se repetían en mi mente mucho después de que se habían dicho. No solo me insultaba, sino que también me metía miedo. Me amenazaba con pegarme, y yo le tenía un miedo terrible. Este tipo de intimidación se volvía aún más angustiante porque, en mi mente de niño, sus palabras parecían verdaderas amenazas, algo que podría ocurrir en cualquier momento.

Supongo que me veía muy diferente de los otros niños. Mientras él me comparaba con su hijo, mi primo, yo nunca me sentí menos que él. A pesar de las constantes comparaciones y críticas, nunca dejé de querer a mi primo. Pero esas experiencias con su padre dejaron una huella en mí, una mezcla de miedo e incompreensión que, con el

tiempo, se transformó en una resistencia silenciosa. Sabía que era diferente, pero en lugar de hacerme sentir inferior, esa diferencia se convirtió en una parte esencial de mi identidad, algo que más adelante en la vida me dio la fuerza para enfrentar otras adversidades.

La comparación no era algo aislado, se extendía más allá de aquel primo en particular. En esas familias que vivían justo enfrente de mi casa, siempre fui motivo de comparación, y no precisamente de una manera positiva. Me comparaban constantemente con otros, haciéndome sentir que era diferente, que no encajaba del todo. Pero en lugar de dejarme llevar por la frustración, encontré un refugio en la rutina que me impusieron.

Me ponían a ordenar, y era realmente bueno en ello. Desde pequeño, siempre me ha encantado el orden y la limpieza. Estas personas, aunque me utilizaban para mantener sus casas en orden, me daban algo a cambio: comida o dinero. Y aunque en su momento no lo veía tan claro, estas tareas que me asignaban me ayudaron a fortalecer ese amor por el orden, por limpiar y acomodar las cosas. Mantener todo en su lugar era una forma de encontrar paz en medio del caos de las comparaciones.

Creo que cuando algunas personas lean esto, sabrán exactamente de quién hablo. No guardo rencor, porque a pesar de las comparaciones y del trato que recibí, me gustaba estar en sus casas. Era una casa bonita, con cosas que me fascinaban, y allí, entre primos, encontré momentos de juego y diversión. Aunque a veces esas comparaciones pesaban,

siempre había espacio para disfrutar y ser parte de algo, incluso si ese "algo" venía con sus propias sombras. Los recuerdos de esos tiempos son complejos, una mezcla de gratitud y dolor, pero forman parte de lo que soy hoy.

CAPÍTULO 3: El niño en casa

Como ya mencioné, yo hablé por primera vez casi a los 5 años. Mi mamá pensaba que nunca hablaría. Muchas personas también lo pensaron. En ese momento nunca me llevaron a una terapia de lenguaje. Nunca fui diagnosticado como autista. Fui diagnosticado adulto y siempre supe que había algo más, sin embargo, siempre lo asocié a ansiedad, depresión o mal carácter. No podía saber qué me pasaba, pero si algo tuve siempre claro eran las ganas que siempre tenía de estudiar.

Fui al kinder tarde, precisamente por mi deficiencia en el lenguaje, y cuando llegué a primer grado creo que fue lo peor del mundo. ¡Extrañaba tanto mi hogar! En casa yo tenía la capacidad de estudiar, de hacer todo sin necesidad de ir al colegio. En la escuela siempre fue horrible: los ruidos, los gritos, el aprendizaje. Sentía que donde yo aprendía y donde yo podía estudiar era en mi casa. Claro, en la escuela me daban las directrices y sí pasaba con 20 puntos. Sin embargo, mi casa era mi templo, mi casa era mi gloria, mi casa era la mejor del mundo.

Cuando digo que mi casa era lo mejor del mundo era porque allí era donde tenía tranquilidad. Me la pasaba metido en mi cuarto. Al volver a casa, me ponía a dibujar, dibujaba muchos cuchillos, quizás como forma de liberar el enojo. Los enrollaba tipo diploma y los organizaba siempre en unas latas de galletas Club Social. Tuve muchas de esas latas. Una vez me regalaron un monopolio que nunca aprendí a jugar. Nunca quise jugar eso y se me ocurrió pegar todos los billetitos del monopolio por toda la pared en mi habitación que me costó mucho tener.

Soy el segundo hijo de 3 hermanos. Tengo una hermana 3 años mayor que yo y un hermano 6 años menor que yo. Mis hermanos definitivamente fueron una gran ayuda en casa. Peleaba mucho con mi hermana, aunque siempre nos queríamos mucho. La diferencia de edad siempre va a ser notoria entre los niños.

Por mucho tiempo dormí con mi hermana en su cuarto y siempre peleábamos porque a ella le gustaba mucho el calor y a mí mucho el frío y eso era siempre motivo de discusión. Sin embargo, recuerdo buenos momentos con mi hermana. No saben cómo lloré cuando mi hermana se casó y quedé yo solito. Lloré mucho por el hecho de que mi hermana tenía 16 años cuando se casó. Yo tenía 13 años. El día que se fue de casa yo abrazaba la almohada y lloraba mucho. Yo no sé si esto ella lo sabe, pero seguramente lo sabrá al leerlo. La extrañé mucho cuando se fue de casa. Sentía que no tenía que irse porque estaba muy chiquita y todavía nos faltaba mucho por jugar. Le faltaba mucho crecer y mucho aprender de la vida, aunque sé que fue una decisión de nuestros padres, basada en su forma autoritaria de ver la vida para con nosotros.

Nunca tuve problemas con mi hermano menor, ningún motivo de discusión. Siempre fui muy tranquilo con relación a él. A veces discutimos en casa por algunos ruidos porque él tocaba batería dentro de casa y eso me molestaba mucho. Pero al inicio de su adolescencia, entre los 13 y 14 años, ya estaba recién graduado de ingeniero y yo me fui de casa.

Más adelante, al volver me encontré con un hermano ya adulto y la verdad que él es una de mis personas favoritas. Él

me escucha siempre y podría decir que sabe absolutamente todo de mí. Siempre nos hemos escuchado a través de nuestros errores y siempre hemos podido seguir adelante. Como decimos entre nosotros, empezar de cero siempre va a valer la pena y que también tenemos que aprender siempre. ¿Por qué decimos siempre esto? Precisamente porque siempre hemos conversado que no tuvimos herramientas, ni financieras ni emocionales, como para poder establecer relaciones adecuadas. Entonces nos costó mucho crecer. Ha costado mucho tener lo que tenemos porque no teníamos herramientas y debimos aprender en el camino.

Definitivamente, cuando los padres educan a sus hijos con temas financieros, más allá de decirles que es importante estudiar y que hay que tener dinero, las cosas se dan de forma diferente. Esta forma de abordar la realidad profesional y personal es un mensaje que considero errado y absolutista. Es necesario pensar más allá del estudio y el dinero.

Volviendo al tema de mi casa, pues en mi casa tenía una peinadora que era mi escritorio y siempre movía mi cuarto para tener como especie de oficina. Eso era realmente maravilloso, poder hacer allí la tarea. Me frustraba cuando no entendía. Recuerdo que en la mesa del comedor mi mamá y mi papá me enseñaban. Mi mamá me enseñaba el tema de las lecturas. Mi papá me enseñó a multiplicar y a dividir. Creo que él tenía más paciencia con esto. Los dos siempre eran muy bellos a la hora de enseñarme las tareas, más mi mamá que mi papá porque él fue un hombre muy trabajador. Trabajaba por guardia de 7:00 am a 3:00 pm, de 3:00 pm a 11:00 pm y de 11:00 pm a 7:00

am. Eran guardias de 5 días. Entonces me explicaba en la medida que podía. Sin embargo, cuando él no estaba en casa, yo era un niño feliz, porque podía estar tranquilo. Cuando mi papá estaba en casa, todo era estresante. Había demasiadas reglas. No se podía hacer ruido, no se podía hablar si él dormía, entre otras cosas. Eran las reglas de mi papá y así fue por mucho tiempo y así lo viví.

De niño presencié en mi casa mucho maltrato hacia mi mamá, hacia mi hermano, hacia todos nosotros. Mi papá me pegó muchísimo. Me pegó no solo con las manos, también me golpeó con los pies. A mí fue a quien más golpeó porque creo que no hacía lo que él quería que yo hiciera. Siempre le llevaba la contraria. Me estresaba mucho hacer lo que él me decía que tenía que hacer y en algunos momentos me ponía disruptivo. Hacía berrinches y pataletas. Aunque esto se explica porque lo único que yo había aprendido en mi casa era gritar, insultar, y ofender. También llegué a hacer eso con mi papá no desde la ofensa propiamente sino a gritar, a ser grosero, altanero y eso generaba un caos en mi casa porque terminaba yo golpeado y castigado. Esto me generaba mucho dolor. Mi niñez no fue sencilla. Los recuerdos más bonitos que tengo de ser niño son mi interés por estudiar y soñar con querer ser lo que soy hoy. Esto me permitió seguir adelante.

Cuando pienso en mi niñez me cuesta definitivamente conectar los recuerdos. Aunque he intentado contar y repasar un poco lo que he vivido, me doy cuenta de que son muy pocos los recuerdos que tengo. A medida que he podido conversar con mi familia, recientemente con mi primera

sobrina que tiene 27 años, he podido recordar algunas otras cosas que ella también me ha contado. Es difícil recordar tal vez tantas cosas difíciles que me pasaron o que viví. Tantas personas me juzgaban o me miraban de una forma en que no me sentía cómodo. Es duro cuando pienso esto porque considero que, como seres humanos, aunque enfrentemos adversidades en la vida, deberíamos poder tener también cosas bonitas que contar de la niñez y la verdad que son muy pocas las que puedo rememorar.

CAPÍTULO 4: Momentos felices

Otro de los recuerdos más gratos de mi niñez son los cumpleaños. Desde que recibía una invitación, una emoción inconfundible me llenaba el corazón. Lo que más me emocionaba era la expectativa de las cosas que más me gustaban: la comida deliciosa y, por supuesto, los regalitos. Nunca sabía con certeza qué me iban a regalar, pero lo emocionante era precisamente esa sorpresa. Cada cumpleaños era una oportunidad para recibir algo nuevo, algo que pudiera añadir a mi pequeña colección.

Lo que más me entusiasmaba no era la fiesta en sí, sino todos los detalles que rodeaban el evento. Desde el momento en que recibía la invitación, ya comenzaba mi planificación interna. Pensaba cuidadosamente en qué ropa iba a usar, me aseguraba de saber exactamente a qué hora comenzaba el evento, y me aseguraba de recordarle a mi mamá que debíamos estar puntuales.

El día del cumpleaños, cuando finalmente llegábamos, me encantaba sentarme y observar toda la dinámica desde la distancia. Mientras los demás niños corrían y jugaban, yo me sentía más cómodo como un espectador. No es que no disfrutara de la fiesta, sino que mi manera de disfrutarla era diferente. Me interesaba más en el orden de las actividades, esperando pacientemente el momento en que repartieran la comida y las golosinas. Eso era lo que más me gustaba: poder disfrutar de esos pequeños placeres sin tener que involucrarme en las actividades que, para mí, resultaban demasiado ruidosas o caóticas.

La piñata, en particular, siempre fue un gran reto para mí. Mientras otros niños se emocionaban al romperla y correr por los dulces, yo prefería no participar activamente. No era que no pudiera golpearla con fuerza, sino que simplemente no quería. Me resultaba incómodo estar en el centro de esa atención, con todos gritando y corriendo. Cuando llegaba mi turno, casi siempre delegaba el palo a otro niño, prefiriendo recoger tranquilamente los dulces que caían cerca de mis pies. Con esto me ahorrraba bastante trabajo, porque obviamente yo no me iba a tirar en el medio de todos los niños que parecían enloquecer intentando despedazar la piñata que estaba allí en el centro. Por supuesto, esa es la tradición, pero sencillamente no era lo que me movía de un cumpleaños. Lo que más me movía era la idea de ir a ver qué me regalaban. Las personas que me conocían en el pueblo sabían de mi amor por el estudio y, a menudo, me daban regalos relacionados con la escuela: cuadernos, lápices, reglas, entre otras cosas. Estos detalles personalizados siempre me llenaban de una alegría especial. No necesitaba nada lujoso, solo algo que conectara con mi pasión por aprender y descubrir. Esos pequeños gestos me hacían sentir comprendido y valorado, y son esos recuerdos los que todavía me llenan de calidez.

No recuerdo haber tenido muchos cumpleaños junto a mi papá. De hecho, creo que fueron muy pocas las veces que él estuvo presente en alguna de mis celebraciones. Las fiestas de cumpleaños eran raras en mi infancia, y las pocas que tuve, generalmente, las organizaba mi mamá con gran esfuerzo.

Uno de los recuerdos más vívidos de mi adolescencia es cuando decidí organizar mi propio cumpleaños. No tenía muchos recursos, pero la ilusión era tan grande que encontré la manera de hacerlo. Como no tenía dinero para comprar globos, tomé una cartulina y dibujé círculos que pinté para que parecieran globos y los pegué en el techo. Además, hice un barco en una hoja de papel bond y lo pegué en la pared como parte de la decoración. Todo esto fue hecho con mis propias manos, tratando de crear un ambiente festivo a partir de casi nada.

Recuerdo que ese día fui a recoger sillas de los vecinos para que los invitados pudieran sentarse. Mi mamá, como siempre, se encargó de hacer la torta. A pesar de la emoción que tenía por haber preparado todo, el día del cumpleaños llovió. La lluvia, algo tan normal en mi pueblo, sumado a los constantes problemas eléctricos, hizo que me sintiera muy triste cuando empezó la celebración. En ese momento, la luz se fue en todo el pueblo, lo cual era una constante en nuestra vida diaria.

A pesar de todo, la luz regresó más tarde, y finalmente pudimos cantar el "cumpleaños feliz". Aunque las circunstancias no eran perfectas, ese día aprendí algo valioso: a veces, la felicidad no está en lo grandioso o lo que se tiene, sino en el esfuerzo y el cariño que se pone en las cosas, incluso cuando las condiciones no son las mejores.

Y la verdad que como niño hasta la adolescencia no sé qué más contar porque no sé qué más recordar y pienso que seguir pensando y seguir recordando es seguir repitiendo lo que ya les acabo de decir.

Creo que esto que les cuento es lo más representativo de lo que fue mi niñez. Mi niñez fue muy escueta, muy vacía. Y lo que quiero decirles es que el hombre que hoy soy no es el niño que fui, y el niño que fui definitivamente me ha hecho ser el hombre que hoy soy. Siempre digo a los padres: recuerden que los niños crecen. Traten de ser amables con ellos, de ser empáticos, bondadosos y autocompasivos. Sean vulnerables también con ustedes como padres y entiendan que los niños, bajo ningún concepto, tenemos la culpa de lo que somos. No tenemos la culpa de lo que ustedes vivieron, no tenemos la culpa de lo que otros hacen con nosotros. Sencillamente somos seres únicos, vulnerables, llenos de ilusiones y sueños. Pienso que todo niño debería vivir feliz y que hay que apoyarlo para que cumpla el sueño más profundo que guarda en su alma, en su vida, en su corazón.

Es difícil cuando, como niño, nos arrebatan por las razones que sean esos sueños, pero es bonito cuando ya somos grandes y vemos que, a pesar de todo eso tan difícil que personalmente me tocó vivir, aquí estamos. Un diagnóstico nunca va a marcar una diferencia negativa en la vida de ninguna persona; al contrario, te va a hacer entender también muchísimas cosas y te va a hacer comprender de lo que has sido capaz. Y es por eso que es importante fortalecer a un niño, darle herramientas, dejarlo que en algunos momentos se frustre, para que también entienda que la vida tiene otros matices, y todo lo que se aprenda sin duda alguna será positivo en la adultez. Mi padre me frustró bastante y, de alguna manera, me pudo lastimar. Por supuesto que sí. Pero también pudo ser capaz de darme esas herramientas que

hoy hacen que marque esa diferencia y que la gente a veces se diga, “Pero él no parece autista, porque hace muchas cosas”. Sí, yo hago muchas cosas porque tuve que aprender muchas cosas de la vida; porque tuve que enfrentar muchísimas cosas sin saber cómo, soportando muchos miedos, con muchos traumas, con mucha incertidumbre, con muchas lágrimas.

Nadie parece haberse detenido a pensar en todo lo que tuve que soportar de niño. Lo que ahora escribo, esto que ustedes están leyendo, forma parte de lo que me mantiene vivo: mi pasión y mi propósito en la vida: poder seguir contribuyendo, poder ser una voz para muchos, poder ser una herramienta. Y cuando escribo esto, lo que siento es fuerza, porque eso es lo que realmente me impulsa: la fuerza y las ganas de seguir adelante, diciéndole a la vida que, paso a paso, podemos llegar lejos. No solo a la vida, también quiero decirles a ustedes que poco a poco pueden lograr grandes resultados, paso a paso, de manera gradual, de manera pensada, pero también consciente, sin querer que se cumplan sus expectativas con sus niños.

Respeten a sus hijos por sobre todas las cosas y escúchenlos con atención, especialmente a los adolescentes. Estos jóvenes deben ser escuchados atentamente y con empatía, no piensen que siempre los están manipulando. Los adolescentes, al igual que los niños más pequeños, también se deprimen también sufren de ansiedad y a veces la razón por la que muchos adolescentes se llegan a quitar la vida es precisamente por esa ausencia de escucha por parte de su familia nuclear, sus padres, madres y otros familiares

cercanos. Por todo esto, establecer relaciones sólidas y comunicativas dentro del núcleo familiar es fundamental. Escuchar realmente lo que sus hijos están diciendo puede marcar la diferencia en su bienestar emocional y mental. No subestimen el impacto que tiene ser escuchado y comprendido en el desarrollo y la salud emocional de un adolescente.

A través de estos primeros capítulos, no solo he querido contar mi dolor, sino también hacer una declaración de mi compromiso con la sanación y el apoyo a los demás. Es un testimonio de cómo el sufrimiento puede ser transformado en una fuerza positiva. A medida que avancemos en esta historia, exploraré más profundamente los eventos que marcaron mi vida y cómo, paso a paso, he aprendido a sanar y a usar mis heridas para ayudar a otros a hacer lo mismo. La niñez puede haber sido una etapa de oscuridad, pero de esa oscuridad ha surgido una luz que ahora brilla para guiar a otros en su propio camino de sanación.

CAPÍTULO 5: Mis padres

Mis padres, ¡gran pensamiento! Ellos me evocan una mezcla de sentimientos complejos. Lo único que veo es un amor entremezclado con dolor, golpes y un ambiente impregnado de machismo. Como el primer varón en la familia, sobre mí se depositaron todas las expectativas del "hijo varón", un rol cargado de demandas y presiones que nunca pedí. Mi hermana mayor siempre fue la "nena" de la casa, y cuando tenía seis años, llegó al mundo mi hermano menor, Luis, añadiendo otra capa a la dinámica familiar ya complicada.

Los recuerdos felices son escasos y difusos; predominan los recuerdos de miedo y el constante deseo de aislarme en mi habitación para evitar la proximidad de mi padre. Mi resentimiento hacia mi madre era palpable; la odiaba por permitir que él impusiera su voluntad sin restricciones, aunque con el tiempo, mi percepción cambió de juzgarlo como hombre a comprenderlo como hijo.

Como hijo, fui maltratado psicológicamente y físicamente por mi padre, una sombra que oscureció mi niñez. Paradójicamente, era feliz cuando mis padres peleaban, ya que esos momentos de conflicto eran mi oportunidad para escapar a la casa de mi abuela "mamita" para sentir paz y poder jugar como tanto me gustaba. Su hogar era mi refugio, un santuario donde podía sentir tranquilidad y ser simplemente un niño. El cuarto matrimonial con su viejo ventilador de techo era mi lugar favorito, y allí, disfrutando del café con leche y pan que preparaba mamita, encontraba consuelo. El sabor de su café con leche aún perdura en mi memoria; siempre intento replicar

cómo lo hacía ella, como un ritual que me reconecta con esos raros momentos de felicidad.

Los recuerdos de mi infancia están saturados de agresión e insultos. Rara vez me libraban de apelativos como "gay", "tonto" e "incapaz". Incluso las raras ocasiones en que intentaba participar en actividades con mi padre, el miedo era tan abrumador que me paralizaba, impidiéndome concentrarme o disfrutar de cualquier momento compartido. Esto solo reforzaba mi aislamiento y mi preferencia por la soledad, donde me sentía seguro y a salvo de las palabras y manos hirientes.

Quiero, en estas líneas, pensar en algo positivo sobre mi padre, y solo me viene a la mente su lecho de muerte, donde por primera vez lo vi vulnerable y llorando. Fue en ese momento cuando entendí el gran amor que me tenía. Comprendí que abrazarlo, cuidarlo y perdonarlo era lo más hermoso que podía hacer y lo mejor con lo que me podía quedar.

Este recuerdo, aunque teñido de tristeza, se convierte en un momento de profunda comprensión y reconciliación. A pesar de los desafíos y las dificultades que enfrentamos juntos, ese instante final reveló una faceta de mi padre que nunca había visto: su fragilidad y su humanidad. Me permitió ver más allá del dolor del pasado y encontrar un cierre lleno de amor y perdón.

La muerte de un ser querido a menudo nos empuja a reflexionar sobre la relación en su totalidad. En mi caso, este momento fue crucial para reconectar con mi padre de

una manera que nunca fue posible en vida. A través del perdón y el cuidado en sus últimos días, pude apreciar y valorar los aspectos positivos de nuestra relación, dejando de lado los resentimientos pasados para enfocarme en el amor y la comprensión que, aunque tardíos, fueron sinceros y transformadores.

Este proceso de perdón no solo me ayudó a sanar viejas heridas, sino que también me enseñó sobre la complejidad del amor y las relaciones humanas. Aprendí que incluso en las relaciones más difíciles, hay momentos de bondad y amor que pueden surgir, especialmente cuando menos se esperan. Este recuerdo se ha convertido en un tesoro personal, un recordatorio de que el amor, en sus muchas formas, es una fuerza poderosa y redentora.

Mi madre, una mujer con un corazón roto. Desde niño, siempre le decía que quería crecer para poder verla bonita, aunque ese sueño se cumplió solo a medias. La verdad es que el estilo de vida de mi madre siempre ha estado orientado hacia los demás, una conducta codependiente de baja autoestima que la llevaba a tratar de resolver siempre los problemas de otros, dejando de lado sus propias necesidades.

Este comportamiento, el cual desde fuera podría parecer generoso y altruista, es en realidad un reflejo de su lucha interna, una forma de buscar aprobación y afecto al ponerse siempre en último lugar. Su vida ha sido una serie continua de sacrificios, poniendo las necesidades de todos antes que las suyas, una elección que rara vez le permitía atender a su propio bienestar o deseos personales.

Ver a mi madre actuar así durante tantos años fue una lección dura pero valiosa. Me enseñó la importancia de cuidar de uno mismo y reconocer el valor personal. También me mostró los desafíos y complicaciones que acompañan a la codependencia y cómo estos comportamientos pueden afectar no solo a la persona sino también a sus seres queridos. Mi esperanza para ella siempre ha sido que pueda encontrar la manera de priorizarse a sí misma y atender a sus propios sueños y necesidades con la misma dedicación que siempre ha tenido para los demás.

Semana Santa siempre fue un respiro, un paréntesis luminoso en nuestra vida familiar. Durante esos cuatro días, todos en la familia se esforzaban por mostrar su mejor versión, y lográbamos enmascarar las tensiones habituales para sumergirnos en una felicidad temporal. Éramos felices, al menos superficialmente, compartiendo tradiciones y momentos que parecían alejar nuestras rutinas y conflictos.

Sin embargo, incluso durante estos días sagrados, la sombra de mi padre a menudo ensombrecía nuestra paz. Si estaba borracho, no dejaba de amenazar a mi madre, mostrando una falta de escrúpulos y una violencia que no se detenía ante nada ni nadie. Era un hombre difícil, incapaz de empatía, que confundía proveer con ser un buen padre. Proveía lo básico, comida y vestimenta, pero eso no compensaba su falta de cariño y apoyo emocional.

Es triste reconocer que, incluso tras su muerte, no puedo idealizar su figura ni decir que fue un buen padre. Siempre fue más inclinado a la agresión que al afecto. Y, lamentablemente,

esta es una realidad que muchos niños enfrentan. Hay padres que creen que dar dinero basta, y madres que delegan el cuidado emocional de sus hijos a las nanas, creyéndose así las mejores madres. Pero ser padre o madre va más allá de lo material; requiere presencia, comprensión y amor genuinos. Así, cualquiera puede ser padre o madre en términos biológicos, pero hacerlo de corazón es otra historia completamente distinta.

Los padres de antes definitivamente jugaban y nos enseñaban a reparar las cosas cuando se dañaban. Los padres de esta generación suelen estar más pendientes de sus celulares y tienden a reemplazar lo que se daña en lugar de arreglarlo. Esta diferencia refleja un cambio en los valores y en la forma en que las generaciones interactúan con el mundo físico y entre sí, sin ningún refuerzo positivo hacia el aprendizaje práctico o la perseverancia. Lo que se rompe, simplemente se cambia.

No quiero sonar resentido, pero parece que antes, incluso sin mucho dinero, éramos más felices. Repetíamos los zapatos para el siguiente año escolar. Mi mamá los llenaba de "Griffin" y quedaban como nuevos, a veces un poco apretados, pero solo se compraban zapatos nuevos cuando realmente había dinero disponible. Esta práctica no solo era una necesidad económica, sino también una lección de frugalidad y de apreciación por lo que teníamos, valores que parecen escasear en la era moderna donde el consumismo y la inmediatez predominan.

Mis padres siempre me enseñaron que la frustración no conduce a nada bueno. Según ellos, cuando estaba frustrado, simplemente no lograba nada porque en ese estado mental no

había posibilidad de resolver ningún problema. Esta lección fue una parte importante de mi educación emocional, enfatizando la importancia de mantener la calma y buscar soluciones prácticas en lugar de dejarme llevar por la frustración. Me mostraron que enfrentar los desafíos con una actitud positiva y proactiva era la única manera de superar las dificultades de manera efectiva.

Recuerdo las peleas de mis padres, situaciones que me llenaban de temor. Yo siempre me escondía debajo de mi cama, esperando el momento en que mi papá llegara, para entonces salir corriendo a buscar a mis tíos y así proteger a mi mamá y a mi hermana. Era una respuesta instintiva, buscando seguridad y ayuda en medio de esos momentos tan angustiosos. Esas experiencias, tan cargadas de ansiedad, me enseñaron la importancia de buscar apoyo y la necesidad de proteger a los seres queridos incluso desde una edad temprana.

Siempre soñé con irme bien lejos y no regresar. Les confieso que, incluso ahora a esta edad, estar en mi casa me hace sentir triste. Muchos psicólogos dicen que tengo que sanar, pero también hay muchos que se han quedado obsoletos y carentes de actualizaciones, lamentablemente. Muchos profesionales solo saben hacer su trabajo sin profundizar, sin escuchar y sin buscar estrategias efectivas.

Esta sensación de desesperanza hacia el sistema de salud mental en ciertos lugares puede ser abrumadora. La necesidad de escapar de un ambiente doloroso y la crítica hacia los profesionales que no parecen ofrecer las soluciones necesarias son sentimientos comunes entre quienes han vivido situaciones

difíciles. La búsqueda de un cambio y la esperanza de encontrar un lugar o un entorno donde uno pueda sentirse mejor son reflejos de un deseo profundo de paz y sanación.

Una vez recuerdo que mi papá peleó con mi mamá. Él salió a beber alcohol, y en su enojo, mi mamá me pidió ayuda para recoger toda su ropa. Ese día me sentía eufórico ayudando a mi mamá, pensando que por fin él se iría de casa. Pero esa esperanza duró muy poco. Mi papá llegó borracho y, nos amenazó de una manera agresiva mientras volvíamos a colocar las cosas en su lugar. Fue un momento muy duro; sentí mucho miedo. Ver la cara de mi mamá, sintiéndose perdedora, es algo que no puedo olvidar.

Este tipo de experiencias tan intensas y amenazantes deja una marca profunda no solo en la memoria, sino también en cómo uno ve y entiende las relaciones y la seguridad dentro del propio hogar.

Y así es como me doy cuenta de que los hijos a veces somos solo un constructo social para los padres, pero no somos tomados en cuenta en cuanto a lo que queremos o deseamos. Cuando yo jugaba en mi cuarto a ser médico mi papá se burlaba de mí, incluso mi hermana lo hacía, pues para ella siempre fui la persona aburrida que no sabía cómo jugar con ella.

Mi padre me enseñó que, si alguien me pegaba, yo tenía que pegarle también. Qué lástima ese mensaje, porque eso a cualquier niño lo estructura nuclearmente y representa muchos problemas. Sin embargo, gracias a mi madre, esto se balanceó.

Mi padre fue pescador toda su vida, fue uno de los mayores de siete hijos. Su madre murió a los 36 años de leucemia y su padre (mi abuelo), quien era alcohólico, los regalo a sus primos y familiares. Esta situación explica de dónde vino su desmedida rebeldía.

Mi mamá, costurera de corazón, me contó que en la escuela siempre se sentaba de última para poder tejer. Me encanta su pasión, porque actualmente es lo que mejor hace: coser y crear cosas bonitas para nosotros y sus nietas. Su habilidad para transformar telas en obras de arte es algo que siempre he admirado profundamente. A través de cada puntada y cada diseño, no solo nos brinda objetos llenos de belleza, sino que también nos envuelve en el calor de su amor y dedicación. Es maravilloso ver cómo algo que empezó como una pequeña pasión en los rincones del aula escolar, se ha convertido en la esencia de su vida, brindando alegría y color a nuestra familia y más allá.

Como podrán darse cuenta, son muy pocas las memorias felices que poseo, pero valoro profundamente el alimento y la seguridad que mi madre siempre me proporcionó. Además, mi madre siempre me acompañó en esos sueños locos que hoy han valido la pena. Soy lo que soy gracias a ella. Aunque mi infancia estuvo marcada por desafíos, el apoyo constante de mi madre en cada paso del camino fue fundamental. Su presencia y su aliento en mis momentos más críticos me permitieron perseguir mis pasiones y convertir esos sueños en realidad.

Aquí vamos, profundizando en un tema crítico en la educación y crianza de los hijos: la expectativa de los padres

sobre quiénes deben ser sus hijos, en lugar de permitirles descubrirlo por sí mismos.

En esta discusión, es vital destacar cómo algunos padres, movidos por sus propias ambiciones o visiones no cumplidas, intentan moldear a sus hijos a su imagen y semejanza, o según sus ideales y deseos, sin considerar las pasiones, habilidades o intereses auténticos de sus hijos. Este tipo de comportamiento parental no solo puede estancar el desarrollo individual de los niños, sino que también puede llevar a resentimientos y desgastes emocionales a largo plazo.

Los padres deben entender que han traído individuos al mundo, no extensiones de sus propios deseos o robots programados para seguir un guion preestablecido. La negación de la individualidad del hijo puede ser una barrera que impide que el niño o adolescente viva una vida plena y auténtica.

Entiendo la importancia de aplaudir y animar a un hijo durante sus juegos o actividades, pues muestra apoyo y reconocimiento. Sin embargo, es crucial preguntarse: ¿Qué más estás aportando para su vida adulta? ¿Estás enseñando a tu hijo habilidades de vida, como la autogestión, la resiliencia, la empatía y la toma de decisiones? ¿O simplemente estás proyectando tus propias expectativas y deseos sin considerar sus necesidades y deseos individuales?

Queridos padres, ustedes no son ni serán eternos. Otorguen herramientas que valgan la pena, que los preparen para ser emocionalmente maduros. Los niños crecen, se convierten en adultos, y eventualmente, los padres y abuelos

mueren. Por lo tanto, es esencial equipar a los jóvenes con las habilidades necesarias para navegar la vida con confianza y resiliencia. Esto implica más que simplemente proveerles un techo y sustento. Esto significa saber enseñarles cómo manejar sus emociones, cómo enfrentar desafíos y cómo establecer relaciones saludables. Estas son habilidades que les servirán toda la vida, mucho después de que los padres ya no estén para guiarlos.

Y ahora que toque el tema de abuelos, a ellos les digo: Señores, ya ustedes educaron. Intenten no meterse en la vida y manera de vivir de sus hijos, yernas o yernos porque pueden cansar a la familia. Denles amor y comprensión, eso sí, pero suelten el control. En serio es muy cansado.

Para concluir, pienso que antes de ser padres y seguir lo que yo llamo el constructo social, deberían saber si se casan por seguir el continuo de los “qué hacer” sociales o si realmente están preparados para establecer una familia saludable donde se involucre positivamente al hijo o hija como ser humano. Es fundamental reflexionar profundamente sobre las razones detrás de la decisión de casarse y tener hijos. La sociedad a menudo impulsa un cierto guion sobre cómo deberían ser nuestras vidas: casarnos, tener hijos, y seguir un orden establecido. Sin embargo, es crucial evaluar personalmente si uno está verdaderamente listo para los compromisos y desafíos que conllevan formar y mantener una familia saludable.

Este enfoque consciente puede ayudar a asegurar que las decisiones importantes se tomen con la madurez y la preparación adecuada, no solo como parte de seguir una tradición o por la

expectativa de una celebración. Así, se pueden poner las bases para una vida familiar que sea genuinamente satisfactoria y enriquecedora para todos sus miembros.

La vida es realmente breve, una verdad cruda que comprendí con el fallecimiento de mi padre. Hoy estamos aquí, pero el mañana es un misterio. Por eso, sostengo que debemos actuar hoy en busca de la felicidad. Es crucial entender que, independientemente del nombre que le demos—Dios, universo, energía—, hay algo o alguien a quien debemos nuestra pasión. Hay que aprender a soltar el control y permitir que esa fuerza superior guíe algunos aspectos de nuestra vida. Sin embargo, eso no significa abandonar la lucha por alcanzar nuestros sueños. Continuar adelante es esencial, y si enfrentamos barreras, buscar nuevas rutas. Siempre existirá un camino más sereno, más adecuado para nosotros, un sendero con las adaptaciones necesarias para facilitar nuestro recorrido.

No es un proceso simple; implica retos, dudas y, a veces, reevaluaciones dolorosas de nuestras metas y métodos. Pero en la persecución de esos sueños, es vital que cada individuo que desea aprender más, cada persona que posee un talento, recuerde que todos los seres humanos tienen habilidades únicas. La perseverancia es clave. Explorar todas las opciones disponibles y continuar avanzando, sin importar los contratiempos, es la esencia de la vida.

Además, es importante no solo perseguir nuestros propios sueños, sino también inspirar y apoyar a los demás en su búsqueda de realización. Compartir nuestras experiencias,

tanto las victorias como los fracasos, puede servir de guía y motivación para otros. La vida, con todas sus complejidades y desafíos, es también una oportunidad para conectar con otros, aprender de ellos y contribuir a un bien mayor.

Cada paso que damos hacia la realización de nuestros sueños, no importa cuán pequeño sea, es una afirmación de nuestra vida y nuestras elecciones. Y aunque el camino pueda parecer solitario a veces, las conexiones que hacemos en el camino pueden enriquecer enormemente nuestra jornada. Al final, lo que importa no es solo alcanzar la meta, sino también el viaje mismo y las vidas que tocamos en el proceso.

CAPÍTULO 6: Mi familia

Tengo mucha familia, pero siempre estoy solo. Esta paradoja define gran parte de mi infancia y juventud. Crecí muy solo, jugaba solo, y no hacía actividades con mi familia. Solo recuerdo jugar voleibol con mi tío, hermano de mi mamá, un respiro en un entorno familiar que de otra manera estaba lleno de ausencias y silencios.

El lugar donde más tiempo pasaba era en casa de mi tía. Sin embargo, viví cosas muy difíciles allí. Aquel ambiente, que debería haber sido un refugio seguro para un niño como yo, terminó convirtiéndose en un infierno donde mi inocencia y mi vulnerabilidad fueron explotadas sin piedad.

En aquel entonces, fui maltratado y acosado en repetidas ocasiones solo por el hecho de ser diferente, lo cual me llevó a un estado de profunda confusión. Incluso llegué a sentirme culpable de ser diferente. Afortunadamente, con el tiempo logré superarlo, lo cual representó un paso importante hacia mi propia sanación y autoaceptación. En fin, dada las circunstancias, crecí inmerso en una profunda soledad, no solo física sino emocional.

Tenía algunos primos divertidos. José Luis y Anny María son los que más recuerdo porque realmente jugábamos juntos. Ellos representaban una conexión genuina con la infancia que a menudo se me escapaba debido a mi condición. Mientras otros niños socializaban con facilidad, yo encontraba en mis primos un refugio seguro donde podía ser yo mismo sin sentirme juzgado. Nuestras horas de juego eran momentos de alegría pura, una pausa en el constante esfuerzo de entender y adaptarme a un mundo que a menudo me parecía confuso e inalcanzable.

Con ellos podía jugar y olvidarme, aunque fuera por un rato, de las complejidades que me rodeaban. Sin embargo, incluso en estos momentos de alegría, siempre había una sombra de incompreensión y aislamiento. Mi manera de jugar, a menudo meticulosa y solitaria, reflejaba mis limitaciones y, aunque mis primos eran comprensivos, no siempre podían entender completamente mis necesidades y comportamientos.

Debo mencionar a unas primas de mi mamá, a quienes les decía “Sal y Pimienta” por su parecido con el par de señoras con los mismos nombres que aparecían en el célebre programa humorístico venezolano Radio Rochela. ¡Eran idénticas! Ellas eran totalmente disfuncionales, disfrazadas de religiosas para molestar al prójimo. Pienso que por eso están solas, viviendo como siempre han vivido, a la sombra de otros.

La dinámica familiar era compleja y a menudo conflictiva, algo que no ayudaba a mi necesidad de estabilidad y rutina. La manipulación y las tensiones entre adultos eran difíciles de entender para un niño autista, intensificando mi sensación de aislamiento y confusión.

Ellas nunca tuvieron una vida propia. Lo normal era buscar el defecto en los otros, ocultando los suyos. Este comportamiento crítico y superficial contrastaba fuertemente con mi necesidad de profundidad y sinceridad en las interacciones humanas. Las reuniones familiares, lejos de ser un espacio de apoyo y comprensión, se convertían en eventos cargados de tensión y superficialidad, donde me sentía aún más aislado y fuera de lugar.

La obsesión de estas primas con los eventos sociales y la crítica superficial reflejaba una vida vacía y carente de propósito. centrada en la apariencia y el juicio, contrastando profundamente con mi propia búsqueda de significado y comprensión en un mundo que ya de por sí me resultaba difícil de navegar. La superficialidad de sus intereses y su constante negatividad solo aumentaban mi sensación de ser un extraño en mi propia familia.

Esta familia de la que hablo es por parte de mi madre, siempre fue dura conmigo. Recuerdo una vez a una de ellas diciéndome que por su sangre no pasaba la mía, que por eso defendía a sus sobrinos. Estas palabras, cargadas de desprecio, reflejaban una realidad dolorosa: mi propio linaje me rechazaba. Este tipo de comentarios no eran aislados, sino parte de una constante desvalorización y exclusión que sufrí en manos de algunos primos hermanos de mi mamá.

La crueldad y el rechazo que experimenté me enseñaron lecciones importantes sobre la naturaleza humana y sobre la resiliencia. Mientras ellos siguen atrapados en una vida vacía y llena de resentimiento, yo he encontrado formas de sanar y avanzar.

Mi familia por parte de abuela Mamita me gustaba mucho. Me dejaban jugar a mi manera. Mamita, siempre con una sonrisa y una paciencia infinita, permitía que mi imaginación volara sin restricciones. Hacía bodegas (tiendas) y vendía latas de atún, obviamente de la basura, y los billetes eran de las cajetillas de cigarro que encontrábamos. Esto era realmente fascinante para mí; en mi ilusión, tenía dinero. Estos juegos, que a otros niños podrían parecerles triviales, eran para mí y muchos de mi pueblo un refugio y una forma de conectar con el mundo a mi manera.

Con mis hermanos, ya más grande, me la llevaba bien, aunque peleaba mucho con mi hermana. Esto era algo típico entre hermanos, pero con Luis siempre tuve una relación tranquila. Sin embargo, lo detestaba cuando se ponía a tocar la batería en su cuarto, porque siempre he sido hipersensible a ciertos sonidos. Esta hipersensibilidad auditiva, común en personas con autismo, convertía lo que para otros podría ser simplemente ruido en una experiencia verdaderamente perturbadora para mí. El sonido de la batería retumbando en las paredes de nuestra casa era como una tortura para mis oídos.

Durante la comida con mi familia, yo comía en otra mesa aparte para no sentir la deglución de mi familia mientras comían. Esos sonidos, como masticar hielo, chupar la sopa, hablar mientras comían, chupar los huesos, entre otras cosas, hacían de mis almuerzos una experiencia muy desagradable. La hipersensibilidad sensorial se extendía a otros ámbitos, haciendo que ruidos que otros apenas notaban fueran una fuente constante de estrés y malestar para mí.

Finalmente, mis padres entendieron mi necesidad y me permitieron comer solo en mi cuarto casi las tres comidas del día. Esto no significaba que no quisiera estar con mi familia; era simplemente que necesitaba un entorno donde pudiera comer en paz. No era feliz porque comía solo, era feliz porque comía en paz. Este pequeño espacio de tranquilidad durante las comidas me permitía disfrutar de uno de los placeres más básicos sin el constante bombardeo sensorial que me afectaba tanto.

A veces, los padres piensan que los hijos están aislados o deprimidos porque comen solos. Sin embargo, les invito a

reflexionar sobre lo que hoy ponen en la mesa. Les recalco algunas cosas: el teléfono, mandar notas de voz mientras comen, escuchar en voz alta las notas de voz, discutir, no comer hasta no tomar la foto porque los platos están bellos. ¿Se dan cuenta de cómo los seres humanos están viviendo para los otros y no para sí mismos?

Mi elección de comer solo no era una señal de depresión ni de aislamiento voluntario, sino una necesidad de encontrar paz en un entorno que respetara mis sensibilidades sensoriales. Comer solo me permitía disfrutar de la comida sin las distracciones y molestias que acompañaban las comidas familiares. Mientras que otros estaban atrapados en el bullicio y las distracciones de siempre, yo encontraba consuelo en la tranquilidad y el silencio de mi propio espacio.

El que vive para sí mismo es criticado, no lo bajan de tonto o aburrido, pero lo que no se dan cuenta es que esa persona es más feliz que los que viven mostrándose en redes sociales vestidos de alguna manera que esté de moda para que los vean. Me parece ridículo e irrisorio ver la misma gente haciendo lo mismo. Todos quieren ser influencers, todos quieren tener la verificación de Instagram, todos quieren hacer un libro de consciencia y trascendencia. Pero nadie quiere hablar de su verdad, esa que habita cuando nos acostamos. El peor engaño de una persona es el autoengaño.

En mi vida, siempre busqué la autenticidad. Mi condición de autista me hizo ver el mundo de una manera diferente, y aunque a menudo me sentí aislado por ello, también me proporcionó una claridad única sobre la naturaleza humana. Mientras otros se perdían en la superficialidad de las apariencias y las redes

sociales, yo buscaba profundidad y significado en mis experiencias y relaciones.

La crítica social hacia aquellos que eligen vivir de manera auténtica y reservada es un reflejo de una sociedad que valora más la apariencia que la sustancia. Vivir para uno mismo, con autenticidad y sinceridad, puede ser visto como una rebelión contra una cultura que premia la conformidad y la superficialidad. Sin embargo, esta autenticidad es la clave para una vida plena y significativa.

Estos recuerdos y reflexiones forman parte de mi viaje personal hacia la autocomprensión y la aceptación. Aunque la soledad y las críticas fueron desafíos constantes, también me dieron la oportunidad de descubrir y abrazar mi verdadera naturaleza. En un mundo que a menudo parece obsesionado con la validación externa, encontré valor en la autenticidad y en vivir una vida que fuera fiel a mí mismo.

A través de estas experiencias, aprendí que la verdadera felicidad y satisfacción vienen de vivir en armonía con uno mismo, sin sucumbir a las presiones y expectativas externas. El camino no siempre fue fácil, pero cada desafío me hizo más fuerte y más determinado a seguir mi propio camino, a pesar de las críticas y la incomprensión. En última instancia, mi viaje es una celebración de la autenticidad y la búsqueda de la verdad en un mundo que a menudo parece perdido en la superficialidad.

CAPÍTULO 7: El niño en la escuela

Lo peor de mi vida, aunque amo estudiar, fue enfrentarme a la realidad de mi infancia en un sistema que no estaba preparado para comprenderme.

Fui al kínder poco tiempo por el tema del lenguaje. Recuerden que nací en 1978, y no existían las herramientas que hoy existen. Mis tías, las primas hermanas de mi mamá de las que hablé eran maestras de kínder. En algún momento, mi mamá me dejaba ir con ellas al kínder, pero no adquirí los conocimientos que suelen desarrollarse allí, como la motricidad fina, las habilidades sociales y otras destrezas fundamentales en la formación de todo niño.

Cuando finalmente hablé, fui a primer grado con la maestra Gregoria. La amé, la amo y la amaré. Por cosas de la vida, ese año me hicieron exámenes y no me dejaron cursar el primer grado, sino que fui directo a segundo grado con la maestra Marlene, a quien amo igual. Estas maestras representaron un faro de comprensión y apoyo en una etapa tan caótica y confusa para mí y para mis padres.

Llegar a la escuela era difícil. Tenía transporte que me dejaba allí, y yo lloraba por horas hasta que me calmaba. No jugaba con los otros niños; en vez de eso, me iba a una esquina solo a contar los carros que llegaban a una estación de gasolina que estaba diagonal a mi escuela. Esta soledad me acompañaba, no por falta de interés en los otros niños, sino porque mis diferencias me hacían difícil integrarme.

La transición al entorno escolar fue un desafío monumental. Las herramientas de diagnóstico y apoyo que

hoy son comunes no existían entonces. No había estrategias para integrar a un niño como yo en el aula. Mis familiares, aunque educadoras, no entendían mis necesidades y mis padres luchaban por encontrar una manera de apoyarme. Cada día era una prueba de resistencia para todos nosotros.

Sin embargo, hubo momentos de luz. Mis maestras del Colegio Alejandro Fuenmayor, Gregoria y Marlene, veían más allá de mis dificultades y me ofrecían un espacio de aceptación y aprendizaje. Ellas comprendían que, aunque mi comportamiento podía ser diferente, mi amor por el conocimiento era inmenso. Me brindaron la paciencia y la estructura que necesitaba para florecer en un entorno que a menudo se sentía hostil y desconcertante.

Luego de esto, me pasaron a segundo grado sin culminar el primero, con la maestra Gregoria. Ella me entendía, me daba más tiempo para terminar las tareas, me dejaba sentado en mi lugar mientras los demás iban al recreo, siempre me guardaba el mismo pupitre, etc. Su comprensión y paciencia fueron cruciales para mi desarrollo. Los rasgos característicos de mi personalidad, como la necesidad de rutina y mi dificultad para socializar, eran síntomas típicos del espectro autista. Necesitaba más tiempo para completar las tareas debido a mi tendencia a ser meticuloso y perfeccionista, características que se manifiestan frecuentemente en niños como yo.

Luego estuve 3º con la maestra Gregoria y en 4º grado con la maestra Marlene de nuevo, “qué felicidad la mía”. Para entonces, ya estaba más adaptado y solo quería estudiar y ser el príncipe de carnaval con mi disfraz, que ya

me quedaba corto en 4º grado. Este deseo de participar en un evento social tan significativo muestra cómo, a pesar de mis dificultades para socializar, tenía anhelos comunes y normales para mi edad. En este tiempo, siempre tuve una amiga, Yoice Arena. Ella me entendía, me cuidaba y me quería genuinamente.

Las personas con autismo a menudo encontramos consuelo en amistades profundas y sinceras con pocas personas, en lugar de en grandes grupos. Tal vez por esto no recuerdo haber tenido amigos de la escuela ni del bachillerato; solo recuerdo a Albermary, Laura y Maibelyn. Seguramente hubo otros, pero no eran realmente mis amigos. La dificultad para formar y mantener amistades siempre me caracterizó, obstaculizando mi interacción social.

Mi vida escolar era una serie de rituales meticulosos que me ayudaban a navegar un entorno que, de otra manera, me resultaba abrumador. La rutina y la previsibilidad eran fundamentales para mí. Tener el mismo pupitre cada día no era una simple preferencia, sino una necesidad para mantener mi sensación de seguridad y control. Cuando otros niños iban al recreo, yo prefería quedarme en el aula. El bullicio y el desorden del patio de recreo eran demasiado para mí, así que me refugiaba en la tranquilidad del salón vacío. Supongo que esto me permitía evitar la sobreestimulación y el estrés social.

La maestra Gregoria jugó un papel vital en mi adaptación. Ella entendía mis necesidades sin que yo tuviera que expresarlas claramente, algo que me resultaba extremadamente difícil. Me daba más tiempo para completar las tareas porque sabía que mi

perfeccionismo y mis procesos de pensamiento detallados requerían más tiempo del habitual. Este apoyo me permitió brillar académicamente, a pesar de mis dificultades sociales.

Mi amistad con Yoice Arena se convirtió en un faro de luz en mi vida. Ella no solo me aceptaba tal como era, sino que también me protegía y me apoyaba. Tener una amiga que me entendía y me aceptaba era invaluable. Yoice se convirtió en mi ancla social, proporcionándome un sentido de pertenencia y comprensión que no encontraba fácilmente en otros niños.

Mirando hacia atrás, la falta de amigos en la escuela y el bachillerato no era una cuestión de elección, sino de incapacidad para conectar de la manera que los demás lo hacían. Cabe decir que los niños como yo, a menudo experimentamos una soledad profunda debido a nuestra dificultad para entender y participar en las interacciones sociales típicas. Recordar a los amigos mencionados para mí ha sido muy significativo, ya que representa los pocos intentos de conexión que pude hacer. Sin embargo, estas conexiones eran superficiales y no llegaban al nivel de amistad profunda que tenía con Yoice en la escuela.

Me cuesta escribir tantas cosas, porque siempre, pero siempre, estuve solo. Nunca entendí el entorno. Sufrí de acoso escolar. A veces, al llegar, le daba la vuelta a todo el liceo para no pasar cerca de los que me hacían burla, diciéndome “gay”. Esa palabra la odio. La decía mi padre desde que era niño, y en la escuela también la escuché.

En fin, para mí las interacciones sociales eran un laberinto confuso, lleno de reglas no escritas y señales que no lograba interpretar. Esta desconexión me aislaba y me hacía sentir como un extraño en mi propio entorno. Y esa soledad no era solo física, sino también emocional.

Mientras otros niños formaban amistades y participaban en actividades grupales, yo prefería quedarme en mi propio mundo, refugiándome en los libros y en mis pensamientos. La escuela, en lugar de ser un lugar de aprendizaje y camaradería, se convirtió en un campo de batalla donde cada día tenía que luchar por mi supervivencia emocional. El acoso escolar era una realidad constante. Las burlas y los insultos se convertían en una letanía diaria que minaba mi autoestima y alimentaba mi sensación de soledad.

Supongo que el acoso escolar que sufrí me dejó cicatrices psicológicas profundas. Para evitar enfrentar a mis acosadores, a menudo daba la vuelta al liceo entero, buscando caminos alternativos que me permitieran evitar el contacto con ellos. Este comportamiento, aunque me protegía momentáneamente del dolor, también reforzaba mi aislamiento y mi sensación de ser un paria. La escuela, en lugar de ser un refugio, se convertía en un lugar de miedo y ansiedad constante.

A pesar de todas estas dificultades, siempre tuve un sueño claro: quería ser médico. La medicina me ofrecía un mundo ordenado y comprensible, un contraste con el caos y la confusión de mis interacciones sociales. Sabía que quería ayudar a los demás, a aliviar el sufrimiento de

manera tangible. Sin embargo, mi padre tenía otros planes para mí. Me obligó a estudiar ingeniería en computación, una carrera que odié pero que seguí adelante porque me proporcionaba una fuente de ingresos. Aunque la ingeniería no era mi pasión, me permitió tener cierta independencia y estabilidad económica.

Esta dualidad en mi vida —mi amor por la medicina y mi obligación de estudiar una carrera que no disfrutaba— reflejaba la lucha constante entre mis sueños y las expectativas impuestas por los demás. La ingeniería me proporcionaba una estructura y una lógica que podía entender, pero no llenaba el vacío que sentía por no seguir mi verdadera vocación. Cada día era una batalla interna entre la conformidad y la aspiración, entre el deber y el deseo.

Mirando hacia atrás, mi vida escolar fue una mezcla de dolor y resiliencia. A pesar de los desafíos y las adversidades, encontré maneras de seguir adelante y de luchar por mis sueños. La soledad y el acoso dejaron marcas profundas, pero también me hicieron más fuerte y determinado. La comprensión de mi condición me ha permitido reflexionar sobre mis experiencias con una nueva perspectiva, reconociendo que, aunque mi camino ha sido difícil, también ha sido un viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal.

Mi amor por el estudio, inicialmente por la medicina, y más recientemente por la psicología, me dio una dirección y un propósito. Mientras que las interacciones sociales eran un desafío, los libros y el conocimiento sobre la salud me ofrecían

un mundo predecible y comprensible. Mi interés por la farmacología y la salud física y mental no solo era una forma de escapar de la confusión social, sino también un campo en el que podía sobresalir y sentirme competente.

CAPÍTULO 8: Relaciones personales

Como autista, las relaciones personales siempre han sido el desafío más grande para mí. Desde niño, he tenido que esforzarme por entender cosas que realmente no quiero entender. Representamos solo un 1% de ese 100% de la población, y adaptarse puede ser muy difícil, duro, agotador, enfermizo y, a veces, puede hacerme desear no querer estar aquí. Esta lucha constante por encajar y comprender las sutilezas sociales que para otros parecen naturales puede sentirse como una batalla interminable y desgastante.

Esta experiencia no es única para mí, ya que muchos autistas enfrentan desafíos similares en sus interacciones diarias. Adaptarse a un mundo diseñado principalmente para las necesidades de la mayoría neurotípica implica una serie de estrategias de afrontamiento y ajustes personales que pueden ser increíblemente demandantes. La necesidad de descifrar constantemente y responder adecuadamente a las señales sociales, mantener la apariencia de normalidad, y gestionar la propia ansiedad o incomodidad puede resultar abrumadora. Esta realidad subraya la importancia de buscar comprensión, apoyo y adaptaciones adecuadas tanto en entornos personales como profesionales para mejorar la calidad de vida de las personas autistas.

En mi mundo, donde la calma y el silencio reinan, los neurotípicos parecen existir en una dimensión estridente. Saben cómo llenar el aire con sus gritos, sus risas, y sus chistes que a menudo se pierden en mi percepción, dejándome desconcertado y desorientado. En esos momentos, siento cómo mi cerebro se satura y se bloquea, y

una oleada de enojo y desidia me sobrepasa. Quisiera poder escapar, correr lejos de allí.

Amo viajar, pero viajar en avión es una de las pruebas más duras para mi resistencia. Sobre todo, debido a aquellos pasajeros que aprovechan para sacar a flote toda su efusividad y alegría, enojo o dolor, manifestándolo en toda su intensidad. Estos comportamientos, aunque son comprensibles para mí, me resultan completamente ajenos. Hombres y mujeres, indistintamente, adoptan este comportamiento expansivo que, a veces, me lleva a preguntarme si no será un exceso de personalidad lo que los alimenta, algo que me parece tan fuera de lugar como aterrador.

A menudo me siento ajeno a algunas tradiciones y culturas que me resultan cansadas. Afortunadamente, la vida y mis decisiones han hecho que cambie de lugares rápidamente para no dejar que aplasten mi tranquilidad. Cada lugar nuevo que conozco se llena de cosas nuevas, tranquilidad y estilos que llego a disfrutar y donde he encontrado un entorno que mejor se ajusta a mi naturaleza introspectiva y meditativa. Estos lugares me han permitido balancear y aceptar mejor mi identidad, integrando mis raíces con el tranquilo flujo de mi vida actual. Destacando que hay lugares que en principio parecen ofrecer un mar de calma y con las semanas se han convertido en un espacio disonante y tóxico que me llevan a moverme cual gitano de circo. Ese circo que el gitano protege como lo que es, su casa rodante, su templo donde la paz no es negociable, dejando este movimiento un gran aprendizaje de dónde estar y dónde irse.

Pienso que, si todos habláramos sin gritar, si todos tuviéramos un poco de consideración con el otro, el mundo sería sin duda un lugar mejor, al menos uno más equitativo. A menudo, las personas solo piensan en sí mismas y no consideran el impacto de sus acciones en los demás. La viveza y la astucia están a la orden del día, y esto hace que me cueste relacionarme con tanta falta de honestidad. A veces parece que la deshonestidad es un valor transmitido de generación en generación, con padres enseñando a sus hijos que deben aprovecharse de los demás para ser más fuertes y exitosos. Ante este panorama, a veces pienso que estar solo es mejor, pues me protege de la decepción y el desgaste emocional que conlleva lidiar con la falta de integridad en las relaciones cotidianas.

Muchos critican el hecho de que vivo solo y como solo, pero no tienen idea de lo feliz que me siento organizando mi vida con paz. Disfruto de la tranquilidad de mi espacio, de poder conversar con alguien que realmente quiera escuchar y que desee ser escuchado. La sociedad actual parece estar obsesionada con tener la razón, comportándose casi de manera psicótica en su empeño por afirmar su identidad sin control ni educación. Y cuando alguien les hace un comentario crítico, lo toman de manera agresiva. Esto se debe a que muchas personas no razonan; simplemente reaccionan basándose únicamente en lo que han aprendido a vivir, sin la capacidad de detenerse, escuchar y considerar la posibilidad de cambiar para mejorar. Este desafío constante con la falta de reflexión y apertura en los demás solo refuerza mi decisión de disfrutar de mi soledad, donde encuentro un

espacio para crecer y ser yo mismo sin conflictos. Sin duda alguna, cuando un lugar se vuelve amenazante y agotador, sencillamente elijo irme con tranquilidad.

Esta elección de vivir en soledad no es un rechazo a la sociedad *per se*, sino una búsqueda consciente de un entorno que alimente mi bienestar emocional y mental. En el silencio de mi propio espacio, encuentro un refugio del ruido y la confusión que a menudo predominan en las interacciones sociales. En esta quietud, no solo encuentro paz, sino también una claridad que la vida cotidiana rara vez ofrece. La soledad

Este momento encapsula un sentimiento de aislamiento y desesperación frente a la aparente desconexión y superficialidad que percibo en los demás. Estar rodeado de conversaciones triviales y comportamientos que considero frívolos me exaspera y me hace sentir aún más apartado. Esto resalta un deseo profundo de autenticidad y cambio significativo. A veces, en estos momentos de frustración y saturación, emerge una claridad sobre lo que realmente valoramos y lo que deseamos cambiar en nuestras propias vidas y entornos.

Justo cuando escribo esto, me encuentro a bordo de un avión y la señora a mi lado quiere hablar conmigo. Pero realmente no puedo. Además, se ha puesto dos chicles en la boca y el sonido me atormenta aún más.

Se que puede sonar como una queja continua, pero esto es el día a día de mis relaciones personales. Me cuesta mucho. Lo intento, pero me siento saturado rápidamente, me enojo y

siento mucha rabia. La única cosa que realmente me calma es quedarme solo en mi casa por varios días. Por fortuna, este es un viaje corto donde me espera una casa hermosa llena de paz. Mi casa.

Este constante desafío de navegar interacciones sociales que para otros pueden parecer simples o normales, para mí puede ser abrumador. La necesidad de retiro y espacio personal es crucial para recuperarme de estos episodios de saturación sensorial y emocional. Estar solo me proporciona el silencio y la paz que necesito para reequilibrar mi estado mental y emocional.

Esta diversidad de comportamientos en mi círculo cercano a veces me plantea un desafío. Mientras valoro su amistad y los momentos que compartimos, sus modales pueden ser difíciles de manejar, especialmente en días donde mi tolerancia a ciertas conductas está baja. La clave para mí ha sido aprender a apreciar a mis amigos por quienes son, a pesar de nuestras diferencias, y esperar que puedan encontrar un equilibrio que no los lleve a la frustración por las expectativas que colocan en otros, especialmente en sus hijos. Es un recordatorio de que todos tenemos nuestros defectos y peculiaridades, y que la amistad verdadera a menudo requiere aceptación y comprensión mutua. Tengo amigos que los adoro, pero sus maneras son difíciles de entender para mí, ante ello elijo mi espacio personal y sobre todo mi salud mental.

Siempre me ha costado interactuar en los salones de clases. Prefiero las conferencias porque soy yo quien habla, y solo cedo la palabra a algunos que quieran intervenir. Esto me

permite manejar mejor el espacio y el flujo de la conversación, lo cual me resulta más cómodo dada mi naturaleza.

También me frustra la falta de cortesía básica, como cuando la gente tose sin cubrirse la boca. Este tipo de comportamientos me lleva a reflexionar sobre los problemas más amplios de educación y etiqueta social, donde siento que se ha perdido mucho en términos de educación formal y conducta cívica, por diversas razones. Esta percepción me hace valorar aún más la importancia de la educación no solo académica, sino también en valores y comportamientos sociales.

Quisiera hablar de un lugar en particular. He visitado muchos países y en muchos países siempre dicen ser únicos. Pero, me pregunto, ¿únicos en qué? Parece más bien una interrogante que responde al deseo, quizás nacido de las carencias, ¿de querer pertenecer? Esta reflexión surge no de un desdén hacia mi tierra o mi gente, sino de una observación crítica sobre cómo nos percibimos a nosotros mismos y como nos presentamos ante el mundo.

Muchas veces, esa afirmación de unicidad puede ser una doble espada. Por un lado, puede reflejar un orgullo genuino en nuestra cultura vibrante, nuestra resiliencia y nuestra capacidad de enfrentar desafíos con una sonrisa. Por otro lado, puede ser un escudo contra la autocrítica y el mejoramiento, donde "ser único" se convierte en una excusa para no enfrentar nuestras deficiencias y áreas de mejora.

En mis viajes, he observado como diferentes culturas abordan sus propios desafíos nacionales y personales. Estas

experiencias me han enseñado que, aunque la unicidad es valiosa, también lo es la capacidad de autoevaluación y la disposición a adoptar cambios positivos. Quizás, deberíamos esforzarnos no solo por reivindicar nuestra unicidad en términos de identidad cultural, sino también en como abordamos y resolvemos los problemas que enfrentamos, buscando siempre mejorar y evolucionar.

Vivir solo ha sido lo mejor que me ha pasado en la vida. Simplemente no puedo imaginar vivir en un lugar con muchas personas; me niego rotundamente. Prefiero no estar que tener que someterme a eso. La tranquilidad y el control sobre mi propio espacio son esenciales para mi bienestar, y la idea de perder esa independencia es algo que no estoy dispuesto a considerar. Esta decisión de vivir solo no es solo una preferencia personal; es una necesidad vital que preserva mi salud mental y emocional, permitiéndome funcionar mejor en mi día a día.

Insisto, soy menos del 1%, así que soy “el raro” y con eso me siento cómodo, pero escribo por mí y cómo percibo el mundo desde las relaciones personales. Esta expresión captura la esencia de lo que significa sentirse diferente en una sociedad donde la mayoría no comparte tus experiencias o percepciones. Al identificarme como parte de ese 1%, estoy reconociendo mi singularidad en un mar de normatividad. Escribir se convierte entonces en una herramienta poderosa para dar voz a mi perspectiva única, permitiéndome conectar con otros que podrían sentirse igual de aislados o incomprendidos, y también para educar a quienes están dispuestos a entender las vivencias de alguien fuera de su propia realidad cotidiana.

Escribir esto en el avión de camino a ese lugar, fue muy estresante. Es una locura, no hay paz, no hay respeto, no hay consideración. Estoy agotado. Este entorno me sobrepasa y resalta la dificultad que enfrento al tratar de encontrar un equilibrio en situaciones que son, para muchos, rutinarias y sin conflicto. Es desafiante sentirse así, constantemente fuera de lugar, especialmente en espacios cerrados y en ambientes que no ofrecen ninguna escapatoria al bullicio y la falta de consideración de los demás.

Hay otra parte en silencio donde fluyo mejor, donde el cerebro no siente gritos, donde siento que el aire no me falta. En este espacio tranquilo, mi mente se calma y encuentro el equilibrio necesario para pensar y sentir con claridad. Es aquí donde realmente me conecto con mi esencia, lejos del ruido y la confusión que a menudo me abruma. Este refugio silencioso es vital para mi bienestar, un lugar donde puedo respirar libremente y recuperar mi energía.

Padres, a veces ustedes les exigen demasiado a sus hijos en entornos exógenos a lo conocido. Deben entender a sus hijos, hablesles no les griten, denles sugerencias, mas no digan lo que tienen que hacer. Dejen de llorar por el hijo que quisieron y abracen al que tiene. Muchos padres dicen estar bendecidos con el hijo que Dios les dio, pero en consulta ellos mismos me dicen que es mentira. Y por supuesto yo les creo. Muchos no están de acuerdo, se quejan y es difícil. Yo trato de entenderlos, porque es un hecho que no hay nada que celebrar, nos toca accionar, no se estresen por los logos de fundaciones y/o personas que luchan por el autismo, por lo que dicen los otros, “lo que dice Juan de Pedro, habla más de Juan que de Pedro”.

Veo a muchos criticando logros, maneras y no ocupándose de lo que tienen en casa, un gran ser humano lleno de bondad y amor que merece toda la consideración del mundo.

Veo madres diagnosticando a otros niños con solo verlos. Eso me genera molestia porque es una irresponsabilidad. Si tu hijo es autista, deja que el profesional sea quien lo diagnostique. Deja de proyectar tu rabia y enojo en otros. Ningún autista es igual a otro, ninguno es ni será como el tuyo.

Para mí, ir a la playa puede ser el mejor lugar para relacionarme porque puedo elegir entre apartarme o disfrutar. Si estoy con mi pareja, puedo disfrutar juntos o a solas o si mi pareja, que hoy día es lo más bonito que me ha pasado en la vida, quiere convivir le permito que lo haga mientras yo estoy leyendo un libro o sencillamente pensando o tomando un café.

Cuando empecé a relacionarme con parejas, siempre tuve claro que no quería tener hijos. No me siento preparado. Una cosa es poder apoyarlos profesionalmente, otra es vivir con ellos. Prefiero ser un sanador herido, sanar a muchos a través de mis heridas.

Mi casa debe tener ambientes saludables donde pueda transitar en ellos con paz, si alguien está en la cocina, yo puedo elegir estar en el estudio.

Dormir al lado de mi pareja es una bendición, vaya que me costó llegar a este punto saludable de mi vida, porque siento que allí conecto con el amor, ese que también somos capaz de dar.

Lidiar con la familia puede ser complejo, especialmente dada mi naturaleza reservada y mi necesidad de aislamiento. Visito a mi familia con poca frecuencia, ya que el estar en casa con todos los ruidos me hace imposible estar en paz. Incluso hablar por teléfono se vuelve una tarea ardua; a menudo tengo que cortar las llamadas porque no tolero los ruidos externos.

Reconociendo que mi madre y mis hermosas sobrinas Miranda y Amanda llenan mi vida y hacen que mi alma sonría.

En México tengo dos personas que marcan un paréntesis en mi rutina: mi sobrina mayor Sindia, quien es un alma noble con un corazón inmenso y sabe escucharme, y por otro lado, el hijo de mi sobrina, Emiliano, un niño noble, inteligente, honesto y divertido que me lleva a seguir creyendo que el amor a primera vista si existe. Es increíble lo que siento por mis sobrinos.

La hipersensibilidad auditiva, olfativa, táctil y visual son una constante batalla para mí, convirtiéndose en una verdadera pesadilla cuando estoy fuera de casa. Además, no tolero bien el calor, entre otras incomodidades que ya he mencionado. Este conjunto de sensibilidades me obliga a gestionar mi entorno cuidadosamente para mantener mi bienestar, lo que a menudo resulta en una sensación de aislamiento no solo físico sino también emocional.

En fin, las relaciones personales para mí son un reto. Aislarme es encontrar paz, es ser feliz.

CAPÍTULO 9: Mi largo camino

A pesar de los retos y desafíos mencionados, confieso que en líneas generales me ha ido bien en la vida y que esa pasión que tengo por lo que me gusta es lo que ha marcado la diferencia de mi vida. Poder trabajar en lo que siempre soñé es lo que me hace amar la vida.

Sin embargo, el camino que me llevó a convertirme en psicólogo clínico fue largo y tortuoso. A decir verdad, a los 20 años me gradué de ingeniero en computación y luego de esto hice una maestría en marketing. Después trabajé para importantes empresas de Latinoamérica y siempre luché por mi sueño, que era llegar a ser médico. Tal como he repetido en estas páginas, ese era el sueño que tenía desde niño y es algo que nunca pude olvidar. Así que, pues, ¡finalmente lo logré! Primero me hice psicólogo y luego psicólogo clínico. También me especialicé en trastornos del neurodesarrollo con énfasis en el autismo, trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH / ADHD) y discapacidad intelectual (DI).

Hoy pienso que el hecho de ser autista es un verdadero don que Dios me regaló. Y siempre digo que es una bendición de Dios porque Él me usa como una herramienta para poder ayudar a otros que están pasando por algo similar. Me parece sumamente importante el hecho de haber sanado desde mis propias heridas. Y por esto considero que el autismo ha sido una bendición, aunque no tengo nada que celebrar.

Humanizar la salud mental es y será el propósito de mi vida y la mejor huella que puedo dejar en esta sociedad. Para ello me preparé mucho, yo fui diagnosticado ya de adulto. Antes de eso, estuve medicado para la ansiedad y aún sigo medicado para la

ansiedad, ser autista no significa no poder como cualquier ser humano atravesar por ansiedad, depresión, gripe, etc.

La verdad es que sufro de trastorno de ansiedad generalizada, razón por la que no faltó o mi consulta psicológica y revisión psiquiátrica, pero ahora entiendo que parte de mi ansiedad fue producto de haber tenido que adaptarme al mundo siendo autista y tener que estar siempre presente, luchando contra esas exigencias sociales que si bien es cierto existen y hay que tratar de abrazarlas de alguna manera, no podemos tampoco desligarnos de ella. Sin embargo, para las personas como yo es muy difícil estar siempre presente y esto me quebró psicológicamente, me llevó a la ansiedad e incluso generó pensamientos depresivos o síntomas depresivos en general en algún momento de la vida. Confieso que todo aquello fue muy duro para mí.

Para obtener mi diagnóstico confieso que tuve miedo, lo evité muchos años, incluso en ese momento por pena, pero con él, descubrí parte de mi liberación como persona, de mi sanación y de poder ahora saber estar y saber irme cuando así lo quiera de donde quiera. Porque mi paz no es negociable. Hoy mi alma se siente aliviada.

Yo creo que cuando cada persona, autista o no, pueda conectar con esa pasión, con esa vida, va a poder realmente conseguir un propósito claro en su vida.

El hecho es que terminé haciéndome un proceso diagnóstico, porque el diagnóstico no lo dan en una sesión, el diagnóstico no se da en dos sesiones, se trata más bien de un proceso

diagnóstico donde hay que pasar por una serie de observaciones directas, de pruebas y de entrevistas. Y por supuesto, una exhaustiva revisión clínica que incluye checar todo el tema orgánico con un equipo de trabajo multidisciplinario, entre otras cosas.

Cuando yo fui diagnosticado la primera vez yo no lo quería creer. Siempre había pensado que mi problema era la ansiedad. Era lo que tanto me decía la gente: “No, chico, tú lo que estás es ansioso. Tienes mucho trabajo. Manejas 18 países de Latinoamérica. Eso te tiene estresado”.

Sin embargo, siempre me preocupó el hecho de que una de las cosas más difíciles para mí fue relacionarme con las demás personas, incluyendo una pareja. Claro que no me ha sido imposible, ya que no estoy solo. Sin embargo, no logro estar tal vez al 100% con una persona. Esto me resulta muy difícil.

El diagnóstico básicamente me devolvió la vida, me devolvió el propósito las ganas y me devolvió incluso la pasión por vivir enfocado.

La primera persona con quien lo hablé fue con una de mis mejores amigas, mi nena hermosa Adriana. Ella siempre me dijo, “No importa lo que seas, siempre serás mi amigo”. Sus palabras marcaron mi vida para siempre. Luego lo comenté con mis hermanos Luis y Nena y otros grandes amigos: Mariángel y Andrés, luego empecé yo, como autista, a ayudar a mi mamá a que entendiera todo e incluso a liberarla de tanta culpa y responsabilidad por lo que hizo o

por lo que no hizo. Y quiero decirle aquí a mi madre:
“Hiciste un trabajo maravilloso, estoy orgullósísimo de ti y
yo creo que si hay alguien a quien le debo todo lo que yo
soy es a ti. En serio, mami, es a ti...”

CONCLUSIONES

Al llegar al final de estas páginas, quiero reiterar que, por muchas razones, aunque mi niñez como autista no fue nada fácil, fue la mejor manera de prepararme para convertirme en el sanador herido que hoy soy.

Navegar por un mundo diseñado para quienes perciben y procesan la realidad de manera diferente a mí presentó desafíos únicos y, a menudo, abrumadores. A pesar de esto, estas experiencias difíciles me enseñaron la importancia de la paciencia y la comprensión propia y ajena. He aprendido a valorar los pequeños oasis de calma y a crear un entorno que se ajuste mejor a mis necesidades. Y lo más importante es que he descubierto la fuerza de la autenticidad y la aceptación de uno mismo.

Este viaje hacia la aceptación propia no ha sido sencillo. Con cada obstáculo, he tenido que aprender a negociar con mis limitaciones mientras aprecio mis fortalezas únicas. La autenticidad, he descubierto, no significa simplemente ser quien uno es en un vacío, sino entender y aceptar cómo interactúo con el mundo que me rodea, cómo mi mente procesa cada experiencia de manera diferente de los demás. Este conocimiento ha sido liberador y ha sido el fundamento sobre el cual he construido mi resiliencia.

Además, he aprendido la importancia de establecer límites claros y saludables. Los límites no solo me protegen del agotamiento emocional, sino que también me permiten interactuar con los demás de una manera que respeta mi espacio y mis necesidades, respetando yo el de ellos. Encontrar el equilibrio entre la interacción social y el tiempo a solas ha

sido crucial, permitiéndome participar en la vida sin sentirme abrumado por ella.

La paciencia, tanto conmigo mismo como con los demás, ha sido otro pilar en mi aprendizaje. Comprender que todos avanzamos a nuestro propio ritmo, enfrentamos luchas diferentes y tenemos diferentes puntos de partida en la vida, me ha ayudado a cultivar compasión y empatía hacia los demás. Esta perspectiva más amplia me ha abierto a experiencias más ricas y relaciones más profundas, incluso en momentos de desafío.

Por último, he llegado a valorar profundamente los pequeños momentos de conexión genuina con los demás. Ya sea una conversación sincera, un acto de bondad espontáneo, o simplemente compartir un silencio cómodo con alguien, estos son los momentos que realmente enriquecen la vida. Aunque navegar por las relaciones puede ser complicado para alguien con mi sensibilidad, estos momentos de verdadera conexión me recuerdan por qué vale la pena hacer el esfuerzo.

Todos nosotros debemos, de alguna manera, abrazar cada una de nuestras capacidades y todo lo que somos como seres humanos. Hagámoslo y comprendamos que cuando logramos establecernos desde el ser, y luego tener, todo se vuelve una maravilla. A medida que vas adquiriendo conocimientos, también los vas compartiendo, y es crucial que todos aquellos que tengan algo que decir o informar utilicen las plataformas disponibles hoy en día para dar voz a sus ideas, comunicar y ser parte de la experiencia, ayudando a otros a través del aprendizaje social. No siempre es necesario cometer un error

para aprender; también podemos hacerlo a través de las experiencias de otros.

Como neurodivergentes también debemos cuidarnos de otras personas que usan el autismo de manera incorrecta y con un propósito distinto al nuestro. Ser amables, escuchar, dejar de querer tener siempre la razón, no herir, soltar algunas veces el control y perdonar a nuestros padres, será sin duda un camino más bonito que muchos necesiten aprender. Es una decisión de cada persona.

Nací autista y moriré autista; no estoy enfermo, es algo que hoy me hace feliz. No tengo más que decir que luchen siempre por sus sueños y su pasión, sean agradecidos y crean en algo. Yo creo en Dios y agradezco cada oportunidad que me da. Gracias a mi familia y mi hermosa madre Silena por seguirme acompañando de alguna manera, gracias a la vida por cada momento. Abracen sus diferencias, sus capacidades y luchen siempre por sus sueños. Soy Ángel Reverol, soy autista y repito, moriré autista.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco al tiempo y a Dios, quien ha sido el protagonista de mi vida, a mi hoy amada familia, a cada persona que hoy considero mi amigo o amiga y especialmente a mi principal fuente de inspiración: Los niños, adolescentes y adultos neurodivergentes.

SOBRE EL AUTOR



Soy Ángel Reverol, venezolano de nacimiento, Psicólogo Clínico y de la Salud, especializado en terapia cognitivo conductual enfocado en la ansiedad, la depresión y la neurodivergencia. Como conferencista internacional, me apasiona el estudio continuo y la implementación de los avances en el campo de la salud mental, así como la comprensión del funcionamiento cerebral y los comportamientos derivados de nuestros pensamientos.

Mi dedicación al bienestar emocional refleja un firme compromiso con la actualización constante en las últimas investigaciones y prácticas dentro de la salud mental. Estoy impulsado por el deseo profundo de mejorar la calidad de vida

de las personas a través de enfoques terapéuticos basados en evidencia y una visión comprensiva de sus necesidades.

He tenido el privilegio de ser invitado a conferencias y talleres académicos en prestigiosas universidades y países como Paraguay, Aruba, Venezuela, México, Estados Unidos, Perú España y Argentina, tanto de manera presencial como online, donde he podido impactar y educar a diversas audiencias.

Cuento con una sólida formación académica y diversas certificaciones que avalan mi experiencia, entre ellas:

- Graduado en Psicología por la Universidad Humanitas Del Valle, México.

- MSc. en Psicología Clínica y de la Salud.

- MSc. en Terapia Cognitivo Conductual.

- Especialista en Autismo.

- Experto en Trastornos del Neurodesarrollo (ID, ASD, ADHD).

- Certificación ADOS-2 por el Lincoln Institute of Applied Psychology.

- Experto en Clínica Farmacológica de Trastornos Psicosomáticos.

- Experto en Intervención de Trastornos de la Personalidad.

- Experto en ECHO APAC Autismo México.

Estas credenciales respaldan mi habilidad para brindar atención efectiva y empática, asegurando que mis prácticas se basen en el conocimiento científico más reciente y en técnicas terapéuticas.

Además de mi labor profesional, colaboro por amor con fundaciones y organizaciones sin fines de lucro en México, Venezuela y Estados Unidos, ofreciendo orientación a comunidades y familias. Este papel me ha permitido enriquecer mi experiencia en el apoyo a familias hispanas y comunidades neurodivergentes, garantizando que reciban atención adecuada, comprensiva, inclusiva y compasiva.

Dispongo de una trayectoria profesional de más de una década ayudando a pacientes individuales, parejas y empresas, atendiendo a adultos y jóvenes a partir del modelo de intervención cognitivo conductual, uno de los más eficaces.

No hay límites, todos los seres humanos podemos lograr grandes cosas e inspirar a otros.

Mi propósito es claro y es sumar a la salud mental, humanizando y aportando herramientas positivas a la sociedad y dejando huellas bonitas que impacten y sumen.

Ángel Reverol

La producción gráfica del presente libro
fue terminada en agosto de 2024
en los talleres editoriales de:



**Ediciones
De La Parra**

Primera Edición
edicionesdelaparra.com
Copyright © Ángel Reverol, 2024