

Expectations. Volumen 1, Número 1, 2005

Creando una imagen corporal positiva

por Bonnie St. John



Cuando tenía 13 años y vivía en San Diego, California, uno de mis peores miedos como mujer con disimetría (diferencia de longitud de algún miembro) era que me invitaran a una fiesta en la playa. Odiaba caminar en la arena con la prótesis de extremidad inferior porque siempre tropezaba. También me preocupaba la posibilidad de que la pierna prostética se estropease con el agua salada y la arena. Pero, sobre todo, temía el momento en que tendría que desvestirme y quedarme en traje de baño.

Justo donde los bikinis de otras muchachas rozaban sus lindas caderas, mi prótesis se unía al muslo y se formaba un bulto de carne en el borde de la pierna artificial. Caminar y jugar en traje de baño con otros jóvenes no me resultaba nada divertido. A partir de esa primera humillación, las cosas solo empeoraban. Antes de entrar al agua, tenía que quitarme la pierna prostética y dejar que todos vieran mi extremidad residual, que, en mi opinión, parecía una pata de pavo cubierta de cicatrices. Después, tenía que ir hasta el agua saltando detrás de los demás. En vez de dar saltitos por donde el agua estaba poco profunda y saltar cuando las olas me llegaban al pecho, como hacían los demás, me caía con la más mínima oleada. Lo único que podía hacer era sentarme sobre la arena en la parte menos profunda y mirar a mis amigos o nadar en la zona profunda. Jugar entre las olas nunca se me dio bien. Me sentía digna de lástima, sentada allí mientras el bikini se me llenaba de arena.

Como yo, otros jóvenes con disimetrías hacen frente a muchos momentos difíciles, ya sea cuando nadan en clase de educación física, bailan, salen en citas o participan en cualquier otra actividad. Como padre, probablemente se ha preguntado cómo puede ayudar a su hijo a crear una imagen corporal positiva a pesar de que haya tantas situaciones que pueden hacerle sentir avergonzado y humillado. Mi madre intentó conseguir que mi apariencia fuese lo más "normal" posible. Me compraba ropa que ocultaba la prótesis. Me compró una bicicleta más ligera y cara que la de mis hermanos. Se enfrentó a quienes querían que me llevara a una escuela especial para jóvenes "discapacitados", algo común hace 35 años, antes de que la integración se convirtiera en la política oficial.

"¡No saltes!", me reprendía automáticamente. "¡Ponte la pierna!". No dejaba que me arrastrara, saltara o utilizara las muletas por la casa cuando no tenía ganas de ponerme la pierna. Lo que más deseaba era que me adaptara y me pareciera a los demás jóvenes. Pero todo empezó a cambiar el año que me invitaron a ir a esquiar. Para esquiar, tuve que aceptar el hecho de que soy una persona con una amputación. La búsqueda del equipo especial que necesitaba —estabilizadores— me llevó a un grupo de apoyo de personas con amputaciones de San Diego, Amputados En

Movimiento. El presidente del grupo, Jerry Dahlquist, me prestó sus estabilizadores la primera vez que fui a esquiar. Una vez en las pistas, tuve que quitarme la pierna y soportar la mirada constante del resto de esquiadores.

Pero, no estaba sola. Con las otras personas del grupo, podía reírme en vez de llorar.

"¿Ves a aquella muchacha con dos piernas?", decía mi amiga Cathy en voz alta mientras señalaba groseramente. "¿Crees que nació así?". Nos reíamos de ellos para variar. Aprendí a disfrutar de mis diferencias. Aprendí a ser atleta, a hacer ejercicio y a valorar mi cuerpo.

Ahora, tengo una pierna deportiva con todas las articulaciones e hidráulicos a la vista —algo que habría provocado un infarto a mi madre cuando yo era niña—. Camino y sonrío a los que me miran fijamente. Me siento bien con mi cuerpo, con todo mi cuerpo.

¿Qué lecciones pueden aprenderse de mi experiencia para ayudar a sus hijos?

Consejo N° 1: ayúdeles a sentirse cómodos permitiéndoles que muestren sus diferencias.

Me alegra que mi madre insistiese en que caminara bien y me adaptara, pero eso es tan importante como sentirse cómodo con las diferencias de tu cuerpo. Aunque aprecio la ayuda de mi madre, cubrirse demasiado envía el mensaje de que a tu cuerpo le pasa algo malo y que debes avergonzarte de él. Debe ser aceptable para las personas con disimetrías llevar el brazo o la pierna no llevarlas. Si se sienten bien consigo mismas, otros también. De hecho, he comprobado que muchas personas se sienten atraídas por mí gracias a mi pierna y a mi actitud. Desean tener la misma fortaleza y seguridad en sí mismas que yo tengo.

Lo que más me ayudó fue pasar tiempo con otras personas con amputaciones activas y seguras de sí mismas que eran de mi edad o un poco mayores. Si usted no vive en una gran ciudad, puede ser difícil encontrar este tipo de grupo de compañeros. Mis compañeros de esquí vivían todos en Los Ángeles. Usted puede poner a su hijo en contacto con otros niños a través de los recursos nacionales que ofrece la Coalición de Amputados de América.

(Para más información, visite el sitio web de la ACA en www.amputee-coalition.org o llame al número gratuito 888-267-5669.)

Consejo N° 2: capacíteles con información y la oportunidad de mejorar sus cuerpos.

"Los adolescentes con amputaciones tienen muchos de los problemas que tiene cualquier adolescente", afirma Heather Dominick, educadora certificada y asesora en nutrición (www.individual-health.net), que dirige un grupo de salud integral para adolescentes sobre nutrición y salud. "Les preocupa el peso, el acné y si caerán bien a

otros. Ayudarles a entender qué alimentos sanos y orgánicos y qué tipo de ejercicio son los más adecuados para cada persona de modo que se vean y se sientan sanos, es muy importante a la hora de ayudar a los adolescentes a sentirse bien con sus cuerpos".

Ustedes pueden capacitar a sus hijos facilitándoles el acceso a los recursos que pueden necesitar para mejorar su apariencia, por ejemplo un nutricionista, un dermatólogo, un peluquero y estilista o un entrenador personal. Aunque es posible que ustedes no siempre puedan proporcionarle todo esto, incluso una o dos sesiones con varios expertos pueden enseñarles lo que necesitan saber para mejorar su imagen corporal solos.

Ser atractivo en general puede ser más importante en sus vidas que el hecho de que les falte una extremidad.

Consejo N° 3: anímeles a empezar a practicar una actividad física que disfruten.

Para mí, los deportes marcaron una gran diferencia en mi seguridad corporal. Antes de comenzar a esquiar, me sentía fuera de lugar. Solía sentarme y leer un libro mientras otros niños saltaban la cuerda en el patio. Cuando participaba, ya fuese en aeróbic, fútbol o yoga, lo pasaba mal intentando seguir el ritmo y no parecer estúpida. Los deportes para discapacitados me permitieron competir en igualdad de condiciones y me dieron la oportunidad de trabajar duro y de ser la mejor. Me ayudaron a entender que Dios no hizo un trasto cuando me creó. Podía ser una campeona a mi manera, según mis condiciones.

No todos los jóvenes desean ser campeones deportivos. No obstante, cada habilidad que desarrollen —ya sea en baile, gimnasia, golf o ciclismo— les hará sentirse más seguros de su cuerpo, sus capacidades y su atractivo. Puede que su instinto sea proteger a su hijo de los deportes o el baile debido a su discapacidad. Yo creo, sin embargo, que tener una discapacidad significa que debemos compensar constantemente con el resto de nuestro cuerpo. Para funcionar, tenemos que ser más fuertes que los "normales". Vivir con una discapacidad, de hecho, significa que el entrenamiento y el ejercicio son aún más importantes.

Sólo siga estos consejos y verá como cambia la imagen corporal de su hijo. Se sorprenderá.

Bonnie St. John es campeona olímpica de esquí, becaria Rhodes, escritora y conferenciante inspiracional, se licenció por la Universidad de Harvard y de Oxford y es madre de una niña de 8 años, Darcy. Bonnie nació con una deficiencia focal femoral proximal (DFFP), una condición congénita poco común que acabó en amputación cuando tenía 5 años. Hoy día, es autora, conferenciante sobre temas relacionados con la motivación y consejera en cuestiones profesionales y personales.

Puede unirse al Círculo de Amigos de Bonnie en www.bonniestjohn.com/circle.