

Estados alterados

Nuestra imagen corporal, las relaciones y la sexualidad

por Sandra Houston, psicóloga clínica



Volumen 18 · Número 1 · Enero/Febrero 2006

Traducción al español: The BilCom Group

inMotion · Volume 18 · Issue 1 · January/February 2006: Altered States: Our Body Image, Relationships and Sexuality - English Version is available in [Library Catalog](#)

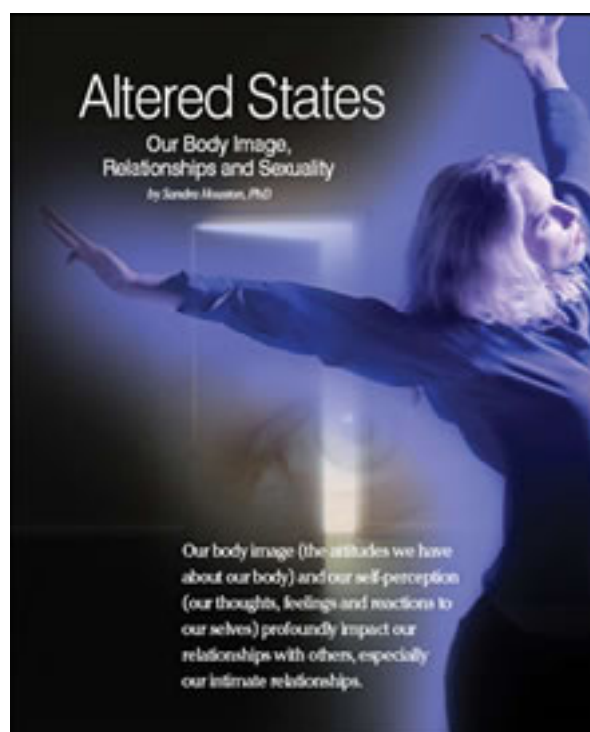
Ajustar el tamaño de la letra en la pantalla: [+ letra más grande](#) | [- letra más pequeña](#)

La imagen corporal (las actitudes que tenemos acerca de nuestro cuerpo) y la percepción de nosotros mismos (nuestros pensamientos, sentimientos y reacciones hacia nosotros mismos) son cuestiones que todos enfrentamos.

Aunque desde pequeños nos enseñan a tomar conciencia de la forma, tamaño y atributos físicos de nuestro cuerpo, nuestra imagen corporal cambia a lo largo de la vida y queda transformada por las interacciones, positivas y negativas, con otras personas.

Durante la adolescencia somos mucho más conscientes de la opinión de los demás y de la crítica social, y es en esos años cuando nuestras características físicas influyen notablemente en nuestro estatus. Se nos exige que nos ajustemos a determinadas formas de vestir, actuar y hablar y, a menudo, los adolescentes se vuelven hipersensibles a los mensajes verbales y no verbales de otras personas. Como resultado, esta etapa es especialmente estresante y vulnerable para los adolescentes con dismetría.

Los adolescentes reaccionan a sus diferencias corporales de distintas formas. Algunos se alejan de sus amigos y de las actividades sociales y se aíslan; otros se vuelven agresivos y extremadamente competitivos. Las chicas probablemente tratarán de compensar la ausencia de esa parte de su cuerpo prestándole más atención a otras zonas, como por ejemplo, utilizando más maquillaje, vistiéndose de manera más seductora o llevando más joyas. Sin llegar a un extremo, algunos de estos comportamientos pueden ser formas saludables de afrontar la situación. Los chicos tratan de demostrar su masculinidad participando en deportes de alto rendimiento y otras actividades competitivas, lo que a veces causa lesiones innecesarias. Nuevamente, si no se llega a ningún extremo, puede ser un modo saludable de adaptarse.



Aislarse y retraerse solo demoran el proceso de adaptación, lo que suele llevar a enfocarse excesivamente en la pérdida “producto” secundario de la lástima y en la dependencia.

El ideal hollywoodiense es imposible alcanzar para la mayoría de nosotros seamos jóvenes o mayores; sin embargo, los medios de comunicación forman y manejan las percepciones que tenemos de nosotros mismos, y nos llevan a desear ser más delgados, bellos y saludables. Mientras más lejos nos vemos de estos estándares artificiales de belleza, más probable será que nuestra imagen corporal sufra.

Obviamente, después de perder una extremidad, nos alejamos aún más de esos ideales. Nos vemos forzados a manejarnos psicológicamente con cambios en las funciones, sensaciones e imagen corporal. Pero mientras más concentramos nuestra energía en lo que se ha perdido – no sólo la extremidad sino también las cosas que se podía hacer antes – más probable será que nos deprimamos y enojemos. De hecho, muchos estudios han descubierto que mientras más negativo es el sentimiento de los amputados hacia su imagen corporal, menos satisfechos están con sus vidas. Sin embargo, esto no tiene que ser así para usted. Estudios psicológicos también han descubierto que la mayoría de los amputados están bien adaptados y tienen estilos de vida plenos y gratificantes. Usted puede tomar la decisión.

La manera de aprender a vivir con estas percepciones alteradas es por medio del reconocimiento de que usted es básicamente la misma persona por dentro que era antes de la amputación. La adaptación exitosa se logra concentrándose en superar obstáculos, aprender a hacer las cosas que disfrutaba antes (que pueden requerir adaptaciones creativas) y verse como una persona completa que ha perdido una parte del cuerpo. No se limite con el rótulo de “discapacitado.” El punto central no debería ser más lo que ha perdido, sino el futuro.

Si utiliza prótesis, ésta le ayudará a restablecer su imagen corporal. Se encontrará en la extraordinaria situación de tener no solo una, sino tres imágenes corporales: una con la prótesis, otra sin ella y la imagen intacta de su cuerpo antes de la amputación. A medida que aprende a usar la prótesis, su imagen corporal comenzará a cambiar para incluir a la extremidad artificial. Sabrá que eso comienza a ocurrir cuando empieza a sentirse desnudo sin la prótesis o cuando tenga sueños en los que aparece con su cuerpo tal y como era antes de la amputación.

Relaciones

Las relaciones con los otros tienen diversas formas. Están aquellos con quienes somos íntimos, aquellos con quienes apenas nos saludamos y aquellos que están en el medio. Sin importar el grado de cercanía, las conexiones que tenemos con los otros tienen un profundo impacto en nuestra calidad de vida. Las personas que se sienten solas y aisladas tienen mayores probabilidades de experimentar depresión e incluso enfermedades físicas en comparación con aquellos que tienen un sentido de conexión y de comunidad. Cuando no tenemos a nadie con quien comunicarnos, sólo nos queda concentrarnos en nosotros mismos. Sin nada que nos distraiga, tendemos a rondar sobre nuestros problemas y dolores.



Algunos amputados pueden ver el cambio de sus cuerpos como una marca de vergüenza. Temiendo el rechazo, pueden verse a sí mismos como menos deseables y proyectar así esos sentimientos en sus amigos, parientes y hasta en los extraños. De este modo, se encierran para alejarse de sus amigos y de las potenciales relaciones para evitar el dolor anticipado al rechazo. Sin embargo, debido a que el apoyo y la intimidad social son tan importantes para nuestra salud física y mental, es imperativo que el nuevo amputado se aleje de una imagen tan pobre de sí mismo. Afortunadamente, estudios recientes sobre las reacciones sociales de las personas respecto a los amputados indican que ya no existe un estigma social, especialmente cuando el amputado inicia la interacción. Esto se evidencia aún más con el casamiento del ex Beatle Paul McCartney con Heather Mills, una amputada.

Cuando inicie relaciones con otras personas, le corresponde a usted hacer que le vean como una persona, no como un amputado, y ayudarles a comprender que su amputación solo afecta a una pequeña parte de sus aptitudes. Usted es responsable de cómo se presenta ante los demás, de reducir la preocupación ajena por la extremidad que le falta y de mostrar una autoimagen positiva.

De acuerdo, es más fácil decirlo que hacerlo y, a veces, puede que se necesite ayuda profesional. La terapia proporciona un lugar seguro donde poner en práctica diferentes destrezas sociales. Las sesiones de terapia con amputados suelen consistir en ensayos conductuales, juegos de rol con varias técnicas de pareja, respuestas a las reacciones de los compañeros y el aprendizaje de varias formas de proyectar una imagen positiva. Después de todo, si no se gusta a sí mismo, ¿cómo puede esperar que otro lo haga?

El amor y la intimidad son las cosas que nos hacen sentir completos. Las relaciones son uno de los factores más poderosos en nuestro bienestar emocional y físico. Pero sentirse conectado con otros no significa que tenga que estar rodeado por una multitud. Usted puede satisfacer su necesidad de conexión a través de aquellos con quienes ya comparte amor y afecto. También puede satisfacerla involucrándose en nuevas actividades con otras personas. Al respecto, unirse a un grupo de apoyo para amputados puede ser beneficioso en muchas formas. Cuando se reúne con otros amputados que están viviendo vidas plenas y satisfactorias, tiene más probabilidades de creer que usted puede hacer lo mismo.

Las relaciones sanas están basadas en dar y recibir mutuamente amistad, confianza y respeto. Puede que usted haya perdido parte de su independencia luego de la amputación, de modo que algunas de estas relaciones pueden requerir una discusión para adaptar el equilibrio de lo que se da y lo que se recibe. El esposo o padre de un amputado puede sentirse a menudo agobiado por las nuevas responsabilidades que tiene que enfrentar. La comunicación es la clave en este asunto. Discuta todo, "abiertamente." Mientras más pueda discutir abierta y honestamente su enojo, miedo y sus frustraciones, más saludable y fuerte serán sus relaciones.

Sexualidad

Muchas personas creen que si no tienen sexo, no son personas sexuales. La verdad es que todos somos seres sexuales. Sin embargo, las relaciones sexuales son la expresión física de nuestros sentimientos y emociones en una relación amorosa. Desafortunadamente, se usa a menudo la sexualidad (que incluye al ser en su totalidad) como sinónimo de sexo (generalmente solo en referencia al acto sexual).

El tocarse, el afecto y la emoción son aspectos a menudo descuidados de la actividad sexual, aunque tocar y ser tocado son necesidades humanas básicas. De hecho, los estudios demuestran que los bebés que no reciben el consuelo de las caricias se desarrollan más tarde respecto a aquellos que sí las reciben.

Desafortunadamente, algunos amputados dicen que la pérdida de extremidades limita su sexualidad. Esto se asocia a menudo con la imagen negativa de sí mismos. Debido a que la visión de la sexualidad que tiene la sociedad se basa en la juventud y el atractivo físico, usted puede sentir que es menos atractivo sexualmente luego de una amputación y evitar esta parte de la vida.

Para aquéllos que aún no han establecido una relación sexual, es importante que recuerden la necesidad de aprender a ser amigos antes que amantes. También tiene que aprender a tomar decisiones maduras a la hora de elegir una pareja, en lugar de sentirse “necesitado” y esperar a que haya alguien “dispuesto” a estar con usted.

No importa quién es usted, el riesgo de rechazo es una triste realidad en cualquier relación íntima. Para reducir ese riesgo, muchos amputados prefieren empezar nuevas relaciones sobre una base dolorosamente sincera. Desde el principio, se encargan de “informar” a las personas con las que salen y así comprobar su respuesta emocional (positiva o negativa) antes de que la relación progrese emocional y físicamente. Pero aunque usted y su pareja lleven juntos algún tiempo, resulta igualmente importante hablar de esos miedos y preocupaciones relacionadas con su cuerpo y de cómo es posible que éste se vea y funcione de forma distinta. Si no se comunican abiertamente, podrían darse malentendidos más tarde y herir mutuamente sus sentimientos.

Nuestra sensualidad y sexualidad empieza con nosotros y, a veces, creamos nuestras propias barreras para no mostrar dichos componentes. Uno de esos obstáculos consiste en concentrarse demasiado en el funcionamiento y no tanto en las sensaciones. Para experimentar plenamente las sensaciones del tacto, debe dejar de pensar y de esperar y concentrarse en las sensaciones de placer que pueden sentirse en ese instante. A medida que mejora su percepción de las sensaciones sexuales, mejorará su autoimagen y su nivel de sexualidad.

El sexo es dar y recibir. Nos centramos alternativamente en el placer de nuestra pareja y en el nuestro. Existen muchas maneras de compartir el placer así que dése permiso para ampliar su definición de “expresión sexual”. No tenga miedo de probar algo nuevo. Comunique verbal y no verbalmente lo que le gusta y dónde. La que antes era una postura cómoda para usted, puede resultarle incómoda o incluso dolorosa desde la amputación. Además, es posible que experimente problemas de equilibrio. A veces, algo tan sencillo como colocar almohadas puede ayudarle a mantener la estabilidad. El sexo es la parte divertida de una relación, así que experimente, explore y disfrute descubriendo aquello que mejores resultados le dé a usted y a su pareja. Amputados de todo el mundo han vuelto a tener relaciones amorosas y sexuales tras la amputación. Usted también puede.

Sobre la autora



rehabilitación.

Sandra Houston, doctora, es psicóloga clínica y profesora retirada de psicología de la Universidad de Florida Central. Tuvo su consultorio privado durante 30 años, especializada en terapia de pareja y sexualidad. Ha sido amputada por una desarticulación de cadera en 1982. Con más de 50 publicaciones y presentaciones profesionales, continúa dando charlas y escribiendo en el área de la psicología de

[Regreso al inicio](#)

Actualizado en : 03/14/2006



© Amputee Coalition of America. Los derechos de reproducción pertenecen a la [Coalición de Amputados de América](#). Se permite la reproducción

local para uso de los constituyentes de la ACA, siempre y cuando se incluya esta información sobre los derechos de reproducción.

Las organizaciones o personas que deseen reimprimir este artículo en otras publicaciones, incluidos otros sitios web, deben contactar con la Coalición de Amputados de América para obtener permiso.

