

Salir en público

Superando las barreras emocionales que te mantienen encerrado

por Warren Sumners, MA

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

Traducción al Español: The BilCom Group

inMotion Volume 15 · Issue 2 · March/April 2005: Going Public: Overcoming the Emotional Barriers That Keep You Inside - English Version is available in [Library Catalog](#)

¿Por qué es tan difícil para muchos amputados salir en público? ¿Por qué fue tan difícil para mí salir en público cuando llegué a ser una persona amputada?

Sin duda, hay barreras físicas, pero las barreras más difíciles para muchos de nosotros son las de nuestra propia mente. Podemos encontrar maneras de superar las barreras físicas si podemos manejar las emocionales.

Sabemos que debemos salir de la casa, y lo queremos así, pero no sabemos cuán capaces seremos de readaptarnos como amputados en el mundo. Y es fácil de ver porque este "mundo nuevo" es tan espantoso. Como nuevos amputados, debemos tratar con el trauma de nuestra amputación, su impacto en nuestro trabajo o carrera, su impacto en nuestras finanzas, la tensión de la vida diaria, la depresión y la ansiedad, las preocupaciones sobre las relaciones sexuales, los cambios en nuestras relaciones con la familia y los amigos, nuestra propia nueva imagen, y esto y aquello. E incluso si hemos sido amputados por hace algún tiempo, estos problemas pueden volver periódicamente a asaltarnos.

Calma. Salir de la casa nos puede ayudar de muchas maneras. Puede mejorar nuestra actitud, darnos la oportunidad para hacer ejercicio, de estar alrededor de otros, ayudarnos a permanecer ocupados, eliminar el aburrimiento de nuestra vida, ayudarnos a volver a trabajar y a construir nuestro sistema de apoyo. Generalmente, cuanto más ocupados estemos, estaremos mejor física y emocionalmente.

El riesgo de salir

Ciertamente, cuando salimos por primera vez de nuestra casa después de nuestra amputación,



estamos en riesgo de problemas físicos como caernos, resultar heridos, encontrar dificultades en el baño, e incluso quedar desamparados sin ayuda de nadie. Quizás aún peor: arriesgarnos a ser rechazados, ser vistos como un "fenómeno de circo", ser ridiculizados, ser mirados fijamente, causar risa, ser compadecidos, tener que contestar preguntas incómodas, y ser dependiente de otros. Aún después que unos pocos viajes fuera de la seguridad de nuestra casa, podemos sentirnos todavía incómodos e inseguros en público. Será aún peor si hemos tenido una experiencia mala la primera vez que salimos fuera.

Tengo a varios amigos cercanos con la enfermedad de Parkinson y múltiple esclerosis, y ellos dicen que tienen los mismos tipos de miedos. Aún peor, la gente puede pensar que ellos están embriagados a causa de su falta de coordinación motriz y el temblor que experimentan. Aún así, estos amigos todavía concuerdan fuertemente en que salir y tomar parte en la vida es esencial para su salud a largo plazo.

Encarando los hechos y nuestras excusas

Debemos encarar el hecho de que estamos amputados por el resto de nuestras vidas. ¡Nuestras extremidades perdidas no volverán a crecer! A menos que planeemos permanecer por siempre en casa, tendremos que salir tarde o temprano.

Debemos encarar también el hecho de que siempre seremos físicamente diferentes de otros y decidir entonces cómo manejaremos ese hecho. Ciertamente, perdimos una parte de nuestro cuerpo, pero del centro de nuestro ser no estuvo en esa parte. Nosotros no fuimos la pierna, el brazo, el pie ni la mano antes de ser una persona amputada; ¿por qué debemos ser definidos de esa manera ahora?

Podemos definirnos a nosotros mismos antes de permitir que los otros lo hagan. Podemos decidir si somos "con desventajas", "inoportunos", "discapacitados", "persona con una discapacidad", o "diferentemente capaz". Es nuestra elección. Y podría afectar el resto de nuestra vida desde que los otros tienden a vernos como nosotros nos vemos.

Ciertamente, cuesta trabajo tener una actitud positiva. Todos tenemos sentimientos de frustración, dolor, depresión, preocupaciones de parecer diferentes, sentimientos de dependencia, y de que somos una carga para quienes están a nuestro alrededor. No podemos permitir que ellos sean el foco de nuestra vida, sin embargo.

Debemos encarar también nuestras razones, o excusas, para no salir hoy: "Mis heridas me duelen. Hace demasiado calor o frío. Yo no me siento bien. Estoy cansado. Mi cabello esta en desorden. Espero una llamada telefónica. Necesito limpiar y dar brillo a mi sillón de ruedas o pierna protésica. Quiero ir sólo. Yo no quiero ir sólo". O cualquier otra excusa en que podamos pensar. Aunque a veces nuestras razones sean bastante legítimas, necesitamos asegurarnos de que nosotros hacemos solo excusas. Las excusas son inaceptables cuando ellas nos impiden vivir la vida que merecemos.

Cuanto más tiempo y más frecuente nos ausentemos del público, más difícil será salir. Prepárese mentalmente, y espere lo mejor. Un amigo solía decir: "No horrorices". No pienses en las cosas negativas que puedan pasarte si sales. No salir tiene también un precio alto.

Victorias pequeñas



Mi vida como persona amputada ha sido una serie de victorias pequeñas, como lavar platos, cocinar una comida completa, viajar fuera de la ciudad en un viaje de negocio, llevar a mis nietos a Disney World. ¡Aprenda a celebrar cada victoria! Salir de casa es una victoria mayor que tendrá un impacto a largo plazo en su vida y en quienes están alrededor de usted.

Mis primeros viajes de la casa fueron apenas para caminatas cortas en el vecindario. Sentía como si todos me miraban fijamente porque aparentaba tan diferente. ¡Pensaba que yo era un fenómeno de circo! Realmente, solo me sonreían y saludaban, o se detenían a hablarme y preguntar cómo me sentía. Era verdaderamente entretenido.

Luego, fui al supermercado con mi esposa. Muchos adultos no me miraban y parecían avergonzados. Los niños eran mucho más honestos y miraban fijamente mi manga vacía. Esto perturbó a algunos padres, pero yo sonreía a los niños, les mostraba mi manga vacía, y les decía que yo había perdido el brazo en un accidente. La mayoría de ellos devolvieron mi sonrisa y dijeron: "Entiendo".

Después, yo seguí adelante yendo a los restaurantes, a la iglesia, y a ver a amigos. Me uní también al club Toastmasters. La amputación no me detuvo o me definió como persona.

Descubrí que muchas personas temen lo que no entienden. Ellos no han estado alrededor de amputados, y no saben cómo actuar. Necesitamos esforzarnos en ayudarles a entender, y calmarlos.

¿Qué supo usted acerca de los amputados antes de su amputación? Su familia, amigos y vecinos son su sistema de apoyo, pero aún ellos generalmente no saben qué decir o hacer. No espere que ellos entiendan lo que a usted le ocurre sin que usted los ayude. La comunicación de dos sentidos es imprescindible.

Una cosa más: no les excluya de los problemas de usted si ellos cometen errores sencillos. Ellos no causaron su amputación ni son gente mala porque tienen todas sus extremidades.

“Horrorizando”

Cuando usted piense aventurarse fuera en el mundo, ¿se siente mareado pensando acerca de que quizás todas las cosas fallen? "Yo puedo ser atacado porque los criminales que quizás vean mi amputación como una debilidad. Yo puedo quedar desamparado e incapaz de caminar y obtener ayuda". Estas son ciertamente cosas que podrían ocurrir, pero la solución puede ser prepararse antes de retirarse del mundo. Algunas compañías, por ejemplo, le darán gratis un teléfono celular por el que sólo puede llamar al 911 en caso de emergencia.

Aunque usted tenga miedo de ser atacado por extraños, lo más probable es que será sujeto de toda clase de actos de cortesía y benevolencia de ellos. Hay mucha gente amable allí fuera. Ellos abren puertas, se ofrecen para llevar paquetes, o solo quieren ayudar en lo que pueden. Una persona amputada me dijo que ella se quedó sorprendida de tener a un perfecto extraño retirarla de un banco de nieve. Otra dijo que ella se sintió ofendida al principio cuándo la gente quiso ayudarla, pero entendió finalmente que trataban de ser corteses.

Acepte esas bondades con gentileza, un “gracias”, y una sonrisa. Nota: sé que ellos hacen ese esfuerzo extra a causa de mi amputación, pero ellos solo quieren ser agradables, lo cual los hace sentirse bien. Esto no es compasión. Recuerde, usted es una persona de valor.

Conociendo a otros

Los grupos de apoyo pueden ser una adición maravillosa a su vida y una razón buena para salir. En las reuniones de grupos de apoyo, usted encontrará a personas con quienes puede compartir sus experiencias y preocupaciones. Usted probablemente desarrollará lazos especiales con algunas de ellos. Además, usted obtendrá la oportunidad de gozar del “humor de amputados” que solo puede venir de oradores especiales y personas amputadas.

No espere un "equipo de compasión". La mayor parte de estos amputados no tiene tiempo para eso en sus vidas.

Yo no tenía ganas de asistir a mi primera reunión de *Amputees Together*, en Tampa, Florida, porque sentía que no necesitaba apoyo. ¡Error! Fue una experiencia magnífica. Ahora, mi esposa y yo esperamos con ansias cada reunión. En esa sala, mi esposa y otros no amputados son los únicos diferentes.

Si usted puede encontrar un grupo de apoyo en su área, dése una oportunidad. Si no, comuníquese con la Coalición de Amputados de América (ACA) para que le ayuden a encontrar o comenzar uno.

De otro modo, considere unirse al Grupo de Apoyo por Internet, de ACA, una vez al mes. Discutimos toda clase de temas: salir en clima malo, manejar un coche, controlar el dolor, ser una

carga para quienes están en nuestro alrededor, etcétera. Y hay también humor de amputados, por supuesto.

Si usted no está listo todavía para salir, participar en el Grupo de Apoyo por Internet, de ACA, es una manera magnífica de conocer gente otra vez y prepararse para "salir en público." Apóyese en nosotros un poco. No significa que usted es débil; muestra que usted es listo.

Todos los días y cada semana, nosotros debemos agregar cosas buenas a nuestra vida. Salir debe ser una de las cosas en la que pensamos. Hágalo ahora. Usted no puede esperar.

Para más información acerca del Grupo de Apoyo por Internet, de ACA, o para unirse, llame a Jim Haag o Susan Tipton por el 888/267-5669, o visite el sitio de ACA en la Internet: www.amputee-coalition.org



Acerca del autor

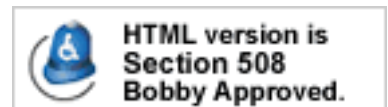
Warren Sumners tiene una maestría en psicopedagogía, es amputado del hombro derecho, y voluntario del Grupo de Apoyo por Internet, de ACA.

 [Regreso al inicio](#)

Actualizado en : 09/26/2005



© 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.