

PORTADA

Sentimientos

Por **Omal Bani Saberi, LCSW, CCHT**

Volumen 13 · Número 6 · noviembre/diciembre 2003

Traducción al Español: The BilCom Group
inMotion Volume 13 · Issue 6 · November/December 2003: Feelings -
English Version is available in [Library Catalog](#)

Este artículo se enfoca en algunos de los sentimientos y comportamientos típicos de los compañeros, esposos, amigos y miembros de la familia de personas que han experimentado recientemente pérdida de extremidades. Estos sentimientos y comportamientos dependen de la persona y de factores como su raza, género, contexto cultura, edad, nivel financiero, religión y cercanía emocional. Sin embargo, existen también similitudes en la forma de experimentar la pérdida. Espero que dando una voz a esta gente, los impulse a desenmascarar sus verdaderas emociones.

Todos nosotros experimentamos pérdidas, ya sean simples, como mudarnos a otra ciudad, o pérdidas serias como la muerte. Aunque es difícil afrontar dichas pérdidas porque no nos gusta sentir emociones negativas, afligirse es parte necesaria del proceso de curación y algunas emociones son parte “normal” de esa experiencia. El proceso de duelo consta de varias etapas, sin embargo, estas no siempre ocurren en un orden específico.



Comportamientos, emociones y pensamientos típicos en las etapas iniciales

Los amigos y compañeros pasan por un proceso de duelo y pérdida semejante al de la persona que ha perdido una extremidad. Es un cambio trascendental para todas las personas involucradas. Dedicar mucho tiempo y energía en el bienestar de la persona inesperadamente convertida en discapacitada, y también en ayudarlo a reajustarse. De hecho, muchas veces el amigo o compañero llega a preocuparse por algunas tareas como cuidar al paciente, contactar al seguro médico, concordar citas con los fisioterapeutas y buscar la manera de hacer de la casa un lugar accesible.

Generalmente se consume tanto tiempo y energía en el cuidado del amigo o compañero, que la persona encargada de atenderlo escasamente se da cuenta de que está completamente agotada. Varias noches pueden haber pasado con sólo tres o cuatro horas de sueño, y los hábitos alimenticios posiblemente consisten en comidas rápidas dos o tres veces al día. Esta “actividad ajetreada” es típica del período inicial de adaptación; sin embargo, si continúa por mucho más tiempo, puede ser una negativa. Si la actividad termina, la persona encargada del cuidado tendrá que enfrentar una vida que ha cambiado drásticamente, y cuando se da cuenta de la realidad, todos los sentimientos salen a flote. Es posible que la persona que atiende al nuevo discapacitado se vuelva vulnerable a todo tipo de problemas, llegue a ser susceptible a las enfermedades o experimente síntomas físicos, incluyendo dolores de cabeza, fatiga, insomnio o malestar estomacal, los cuales pueden generarse como resultado de sentimientos reprimidos. Los trabajos y relaciones de las personas encargadas del cuidado también sufren muchas veces.

Tomemos a Juan y a María (no son sus nombres reales) como ejemplo. Después de que Juan perdiera su pierna en un accidente de carro, él y su pareja, María, trataron de acallar sus pensamientos y sentimientos de frustración, resentimiento, tristeza, culpabilidad, ira e impotencia; sus preocupaciones sobre sus trabajos, sobre su estado financiero, su vida sexual y sus sueños; y sus temores sobre cómo otras personas los tratarían y cómo cambiarían sus vidas.

María se hizo preguntas como “¿Qué va a pasar conmigo ahora?” y la depresión empezó a aparecer aunque no fue obvia por mucho tiempo porque ella se mantenía ocupada con su papel de cuidadora de un amputado. A pesar de mantener sus emociones y pensamientos reprimidos, éstos empezaron a manifestarse indirectamente hacia Juan y hacia otra gente. María se volvió menos paciente y más brusca, sarcástica y malhumorada. Aunque los sentimientos de María eran los típicos de las personas que experimentan procesos de pérdida, el que ella no se permitiera sentirlos hizo que se tardara más tiempo en adaptarse y curarse. ¿Por qué sintió la necesidad de reprimir sus emociones y pensamientos? Principalmente porque ella se sentía culpable por los pensamientos y sentimientos negativos que estaba teniendo. María se dijo a sí misma, “Tengo que ser fuerte por Juan. Después de todo no me pasó a mí, entonces ¿por qué debo quejarme?” El ciclo de esconderse debajo la máscara continuó hasta que ella se volvió más dominante y sobre-protectora. Se creó un círculo vicioso.

Mientras tanto, Juan se dio cuenta de que María estaba experimentando demasiadas situaciones nuevas y comportándose diferente con él. Él también reconoció en silencio que la vida de ambos tendría que cambiar de cierta manera. Muchas veces, él esperó que ella empezara a hablar del tema ya que él no sabía qué decir. Desafortunadamente, por no prestar atención ni a sus sentimientos ni a sus necesidades, y por seguir poniéndolos al último en su “lista de tareas”, su relación llegó a un punto muerto y se estancó. En este punto de la relación, la pareja debió acudir a un consejero profesional para que les ayudara a superar sus pensamientos y sentimientos reprimidos, y a continuar con sus vidas.

Comportamientos y sentimientos típicos de los amigos

Los amigos de la persona que ha perdido una extremidad también pasan por un proceso de pérdida. Ellos se pueden preguntar: “¿Cómo debo relacionarme con mi amigo ahora?”

Con sentimientos abrumadores de culpabilidad y de vergüenza, muchas veces ellos dejan de visitar con la misma frecuencia a su amigo o empiezan a sobre-compensar y quieren controlar la vida del amigo amputado.

Ya sea la persona con la extremidad perdida, su cónyuge o amigo, todos pasan por un período de adaptación. Aunque los sentimientos son muchas veces difíciles de expresar, hay maneras de enfrentarlos en lugar de reprimirlos o compensarlos en exceso.

Consejos para enfrentar la pérdida de una extremidad

Las familias que tienen parientes con alguna discapacidad, probablemente experimentarán mucho estrés y numerosos desafíos: convivir con alguien que no puede realizar las actividades cotidianas independientemente, enfrentarse a la falta de recursos, a la discriminación y a la vergüenza. Si usted está pasando por las etapas de alguna pérdida, hay muchas cosas que usted puede hacer para facilitar el proceso.

- **Expresé sus sentimientos.** Expresar sentimientos de pérdida no significa que usted va a sufrir una recaída, simplemente significa que los sentimientos están tratando de fluir.
- **Entienda que los sentimientos de pérdida vienen en oleadas, entonces sea paciente con usted mismo.** No trate de evitar las oleadas de emociones, por el contrario, permita que fluyan y tenga siempre en mente que “también esta va a pasar”.
- **Cuídese más durante este tiempo.** No dedique todo su tiempo y atención a su ser querido. Su energía se agotará, tome tiempo para descansar. Esto ¡no es ser egoísta!
- **Acepte el apoyo de su familia y de sus amigos.** Es la manera en que ellos le demuestran que se preocupan por usted.
- **Pida lo que necesite.** Muchas veces, solamente significa tener a alguien que escuche sus sentimientos acerca de los cambios en su vida. Este simple proceso puede, sin embargo, llevar a la curación.
- **Sea consciente de que la adaptación puede ser agotadora.** Descanse mucho, coma alimentos saludables y haga ejercicio, especialmente durante este período. Salga por un café o haga un receso para alejarse de la casa, de los hospitales y de las clínicas.

- **Posponga las decisiones innecesarias.** Es importante establecer metas pequeñas que puedan alcanzarse.
- **Involúcrese en su vida tanto como sea posible.** Algunas personas pueden hacer esto más rápido que otras. Hágalo a su propio ritmo.
- **Si se siente abrumado, hable con un profesional de salud mental que lo ayude y lo guíe.**

Las familias también necesitan apoyo e información mientras aprenden cómo ayudar a los seres queridos que han experimentado una pérdida de extremidad. Se produce mucho estrés y agotamiento cuando se ayuda a otra persona, por esto, los miembros de la familia deben beneficiarse de períodos de tregua y terapia.

Consejos para los profesionales médicos

Los profesionales médicos pueden ayudar a las familias a enfrentar la pérdida de extremidades implementando algunas de las siguientes sugerencias, algunas de las cuales vienen del sitio en Internet del Centro de Aprendizaje de Apoyo Familiar de América, (*The Learning Center of Family Support America*).

www.familysupportamerica.org/content/lcenter.html

- Ayudar a las familias a establecer grupos de apoyo mutuo formales e informales.
- Ayudar a las familias a incrementar su conocimiento, sus habilidades y su confianza.
- Apoyar la participación de los miembros de familia en actividades de la comunidad relacionadas con discapacidades.
- Reducir las crisis familiares.
- Respetar los diferentes estilos de vida de cada familia, sus valores y sus prioridades en el cuidado de un pariente con discapacidad.
- Identificar y reconocer las fortalezas y la experiencia de cada familia.
- Tratar las necesidades de otros miembros de la familia cuando sea necesario.
- Ayudar a las familias a planear y a desarrollar grupos de apoyo individualizados, accesibles y flexibles, que puedan cambiar con el tiempo cuando las necesidades de la familia también cambien.

- Modificar los grupos de apoyo según las necesidades de la familia.

Lecciones de vida

Las pérdidas son inevitables en la vida, y tener un ser querido que ha perdido una extremidad puede recordarnos constantemente nuestra propia mortalidad. Sin embargo, no debemos olvidar que no somos solamente cuerpo; de hecho, el cuerpo es solamente una parte pequeña de lo que somos. Con el paso del tiempo, el apoyo, y con el valor para hablar honestamente de nuestros sentimientos, podemos aprender a adaptarnos y a seguir con nuestras vidas. Curarse no significa que nunca más vamos a experimentar tristeza por la pérdida, significa que hemos mitigado el dolor que hace difícil seguir con nuestras vidas y que hemos aprendido nuevas estrategias para superar la pérdida.

La gente con pérdida de extremidades no debe sentirse sola. De hecho, todas las personas cercanas a ellos experimentan también una sensación de pérdida, en cierta manera. Como resultado, las personas en el área de la medicina deben darse cuenta de que un centro de familia que utilice el método holístico para apoyar a las familias y a los amigos, será fundamental para el éxito de la curación de sus clientes.

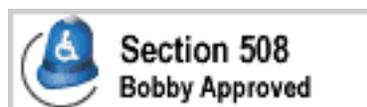
Para información sobre sistemas de apoyo y remisiones, puede ponerse en contacto con el ACA llamando gratis al 888/AMP-KNOW (276-5669).

Sobre el autor

Omal Bani Saberi tiene una amputación bilateral por encima de la rodilla. Es trabajadora social clínica con licencia (LCSW, por sus siglas en inglés) e hipnoterapeuta clínica certificada (CCHT) con un curso de postgrado en Trabajo Social y Terapia Psicológica. Es entrenadora profesional y personal del método “Menos Estrés, Más Éxito” para vivir más y aumentar la calidad de vida. Puede ponerse en contacto con ella por e-mail en bani@serenemind.com o llamándola al teléfono gratuito 888/OBS-PEACE (627-7322).

[▲ Back to Top](#)

Este artículo está protegida por los derechos de reproducción por la [Coalición de los amputados de América](#). Se permiten la reproducción local para el uso por los constituyentes de la ACA con tal de que éste información sobre los derechos de reproducción esté incluido. Las organizaciones o los individuos que desean a reimprimir éste articulo en otras publicaciones, incluyendo otros sitios en el red, deben [contactar la Coalición de los amputados de América](#) para la permisión.



The HTML version of this page meets all Section 508 accessibility requirements.