

Estados alterados

Nuestra imagen corporal, relaciones y sexualidad

por Sandra Houston, doctorado

L

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 afrontamos.



A temprana edad, nos enseñan a estar atentos a nuestra forma y tamaño corporal y a nuestros atributos físicos. Nuestra imagen corporal cambia a medida que vamos viviendo, interactuando con otros en situaciones varias, tanto buenas como malas. Para la mayoría de nosotros es imposible alcanzar el ideal hollywoodiense; 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 cuanto más concentre su energía en lo que ha perdido –no sólo la extremidad sino también las cosas que podía hacer antes– más probable será que se deprima y enoje. 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. Los estudios psicológicos también han descubierto que la mayoría de los amputados están bien adaptados y tienen estilos de vida plenos y gratificantes.

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 centro de atención no debería ser más lo que ha perdido, sino el futuro.

Si usted tiene una prótesis y está aprendiendo a usarla, su imagen corporal probablemente comen-



zará a cambiar para incorporar a la extremidad artificial. Sabrá que esto comienza a suceder cuando sienta desnudez sin esa extremidad artificial.

Relaciones

Las relaciones con los otros tienen diversas formas. Están aquéllos con quienes somos íntimos, aquéllos a quienes apenas saludamos y aquéllos 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 aquéllas 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.

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 sobre cómo equilibrar 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 será su relación.

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 aquéllos 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.

La intimidad sexual le ubica en una posición vulnerable con su pareja y lo pone en riesgo de rechazo. Por lo tanto, es crucial que usted y su pareja discutan sus miedos y ansiedades acerca de su cuerpo y de cómo puede verse ahora y funcionar de forma un poco diferente. Sin comunicación abierta, hay mucho lugar para los malos entendidos y los sentimientos heridos.

Sobre la autora



Sandra Houston, doctorado, es psicóloga clínica y profesora retirada de psicología de la Universidad de Florida Central. Tuvo su consultorio privado durante 30 años,

con especialización en terapia de pareja y sexualidad. Tiene una desarticulación de cadera desde 1982. Con más de 50 publicaciones y presentaciones profesionales, continúa dando charlas y escribiendo en el área de la psicología de la rehabilitación.