

Salir en público

Superando las barreras emocionales que le mantienen encerrado

por Warren Sumners, maestría en Humanidades

P ¿Por qué es tan difícil para muchos amputados salir en público? ¿Por qué fue tan difícil para mí salir en público cuando me convertí en una persona amputada?



Warren Sumners hablando con su nieto Mitchell sobre su visita a Disney World.

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 haremos así, pero no sabemos cuán capaces seremos de adaptarnos como amputados en el mundo. Y es fácil ver por qué este “nuevo mundo” da tanto miedo. 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, la nueva imagen que tenemos de nosotros mismos, y mucho más. E incluso si hemos sido amputados desde

hace algún tiempo, estos problemas pueden volver a agobiarnos con regularidad.

Calma. Aun así, salir de casa nos puede ayudar de muchas maneras. Puede mejorar nuestra actitud, darnos la oportunidad de 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, corremos el riesgo de experimentar problemas físicos como caernos, resultar heridos, encontrar dificultades en el



baño e, incluso, de quedar desamparados sin ayuda de nadie. Quizás aún peor: arriesgamos a ser rechazados, ser vistos como bichos raros, ser ridiculizados, ser mirados fijamente, causar risa, ser compadecidos, tener que contestar preguntas incómodas, y depender 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 varios amigos cercanos con la enfermedad de Parkinson y esclerosis múltiple, y ellos dicen que tienen los mismos tipos de miedos. Aún peor, la gente puede pensar que 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 participar en la vida es esencial para su salud a largo plazo.

Afrontar los hechos y nuestras excusas

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

Debemos afrontar también el hecho de que siempre seremos físicamente diferentes de otros y decidir entonces cómo manejaremos ese hecho. Cierto, perdimos una parte de nuestro cuerpo, pero nuestra alma no estaba en esa extremidad. Nosotros no eramos la pierna, el brazo, el pie ni la mano antes de ser una persona amputada; ¿por qué nos van a definir de esa forma ahora?

Podemos definirnos a nosotros mismos antes de permitir que los otros lo hagan. Podemos decidir si somos minusválidos, molestias, “discapacitados”, “una persona con una discapacidad”, o “diferentemente capaz”. Es nuestra elección. Y podría afectar al resto de nuestra vida puesto 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 afrontar también nuestras razones, o excusas, para no salir hoy: “Me duelen las heridas. Hace demasiado calor o frío. No me siento bien. Estoy cansado. Tengo el cabello horrible. Espero una llamada telefónica. Necesito limpiar y dar brillo a mi

sillón de ruedas o pierna protésica. Quiero ir sólo. No quiero ir sólo”. O cualquier otra excusa en que podamos pensar. Aunque a veces nuestras razones sean bastante legítimas, necesitamos asegurarnos de que no estamos dando excusas. Las excusas son inaceptables cuando 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 primeras salidas 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 bicho raro! 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 sinceros y miraban fijamente mi manga vacía. Esto molestó 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: “Ah”.

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. No han estado alrededor de amputados y no saben cómo actuar. Necesitamos esforzarnos en ayudarles a entender y calmarlos.

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

“Horrorizar”

Cuando usted piensa en aventurarse a salir, ¿se siente mareado cuando piensa en todo lo que podría salir mal? “Los criminales me pueden atacar porque vean mi amputación como una debilidad. 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 que sólo permite llamar al 911 en caso de emergencia.

Aunque usted tenga miedo de ser atacado por extraños, lo más probable es que sea objeto de todo tipo de demostraciones de cortesía y amabilidad. 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 se quedó sorprendida de que un perfecto extraño la sacara de un montículo de nieve. Otra dijo que se sintió ofendida al principio cuando 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 solo quieren ser agradables y eso les hace sentirse bien. Esto no es compasión. Recuerde: usted es una persona de valor.

Conocer a otras personas

Los grupos de apoyo pueden ser una adición maravillosa a su vida y una buena 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 ellas. Además, tendrá la oportunidad de gozar del “humor de amputados”, que solo puede venir de oradores especiales y personas amputadas.

No espere ver a gente lamentándose. 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 en Línea de la ACA, una vez al mes. Discutimos toda clase de temas: salir cuando hace mal tiempo, manejar un coche, controlar el dolor, ser una carga para quienes están a 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 de Línea de la 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, 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 en Línea de la ACA, o para hacerse miembro, llame a Jim Haag o Susan Tipton al 888/267-5669, o visite el sitio web de la ACA en la Internet: www.amputee-coalition.org

Sobre el autor



Warren Sumners tiene una maestría en psicopedagogía, tiene una amputación de brazo derecho al nivel del hombro y es voluntario en el Grupo de Apoyo en Línea de la ACA.