

DISCAPACIDAD, CARA O CRUZ

Guillermo Ballenato Prieto. Psicólogo

“La adversidad tiene el don de despertar talentos ocultos
que en la prosperidad hubiesen permanecido durmiendo” -Horacio-

La aparición de una **discapacidad** produce un **impacto inicial** cuya magnitud depende del tipo y grado de disfunción, de la brusquedad con que aparece, y de su evolución y pronóstico. Algunas personas se **adaptan** relativamente pronto a la nueva situación, pero otras **reniegan** de ella durante años. ¿Qué **factores** determinan que ese proceso sea rápido y eficaz o lento y traumático? ¿Por qué hay personas que deciden plantar **cara** mientras otras arrastran su **cruz** con resignación?

La inicial **resistencia al cambio** puede afectar al reconocimiento de la propia evidencia de la discapacidad. Se le resta importancia, **negándola** o actuando como si no ocurriese nada. De este modo, se repiten conductas y estrategias ineficaces, o se introducen tan sólo pequeños cambios superficiales.

Las **reacciones** iniciales de **ansiedad, culpa, agresividad o depresión**, pueden dar paso a respuestas más adaptativas. Sin embargo, también pueden agravarse, enquistarse y perdurar en el tiempo. Se dan comportamientos tan dispares que pueden ir desde **no pedir ayuda**, hasta exigir o **manipular** la interacción con los demás; o en el caso del cónyuge y la familia, del **rechazo** o la indiferencia a la **sobreprotección**.

La vida puede **cambiar** radicalmente. Se abandonan actividades y proyectos para dedicarle mucho tiempo y energía a la discapacidad. Tras la desorientación y la **inestabilidad** inicial se replantean el trabajo, el ocio, el futuro, e incluso las amistades.

ESTRATEGIAS DE ADAPTACIÓN

En el proceso de ajuste es fundamental el **respaldo de las asociaciones** de discapacitados y de otras redes de apoyo social, pero la propia **actitud** de la persona y de su familia son claves. Los sistemas familiares más **flexibles** se adaptan con más facilidad. Abordan pronto la nueva situación, recabando **información** precisa sobre el **diagnóstico y pronóstico**, y sobre las posibilidades y **recursos** disponibles. Esto disminuye su incertidumbre y angustia.

La **rehabilitación** posterior, en su caso, permite incrementar la **autonomía** y optimizar el aprovechamiento de las capacidades. Se reduce así el binomio dependencia/protección, evitando muchos sacrificios innecesarios en el seno de la familia.

Los **conflictos** interpersonales también se pueden prevenir a través de una **comunicación** abierta y positiva, facilitando el entendimiento y cierto desahogo emocional. La discapacidad intensifica las emociones a la vez que constriñe su expresión. Se intentan **ocultar sentimientos** de miedo, desesperación, rabia y frustración, pero a veces **se desbordan y estallan**, ocupando la mayor parte del diálogo.

Las **propuestas** concretas de mejora pueden sustituir a las **quejas** genéricas sobre la discapacidad. En el caso de la limitación visual, repetir una y otra vez “**¡no veo!**” probablemente no beneficia ni a quien lo dice ni a quienes lo escuchan.

La vida no puede centrarse únicamente en la discapacidad. El desarrollo personal **integral** aborda otras áreas. Es preciso mantener o restablecer el **contacto social**, evitando el aislamiento y posibilitando la integración. Se pueden iniciar nuevas **actividades** o retomar las que quedaron temporalmente aparcadas. En muchos casos, su número y frecuencia se reducen arbitrariamente, más bien por **barreras mentales** que físicas o sensoriales.

PARA LA SUPERACIÓN

El fortalecimiento de la *autoestima* permite recuperar progresivamente el sentimiento de *valía, utilidad y competencia*. La lástima y la autocompasión son reemplazadas pronto por la *admiración* y el *reconocimiento social*. La *felicidad* propia y la de las personas del entorno inmediato pasa al primer plano.

Con una combinación de *actitud positiva, motivación y perseverancia*, se aprende a convivir con la discapacidad y a afrontarla eficazmente. La resignación, con su componente negativo de abnegado sufrimiento, da paso a una *aceptación* más positiva, con un claro trasfondo de lucha y mejora.

Las dificultades nos ayudan de algún modo a *crecer* y a *ser mejores*. Decía Confucio que “sin fricción no se puede pulir una piedra preciosa”. Merece la pena descubrir cuántas *posibilidades* hay tras la aparente crisis, y cuánto *potencial oculto* surge a raíz de una limitación.

Ante el *reto personal, familiar y social* que nos plantea la discapacidad, podemos elegir entre rendirnos y soportar con resignación la pesada carga de la *cruz*, o dar la *cara*, aceptando el reto, y aprovechando la *auténtica oportunidad de superación* que se nos presenta.

Podemos aceptar el reto personal, familiar y social que nos plantea la discapacidad.

Hay que aprovechar la auténtica oportunidad de superación que se presenta.

Es preciso combinar actitud positiva, motivación y perseverancia.

DECÁLOGO DE AJUSTE A LA LIMITACIÓN VISUAL

Diez claves para optimizar el proceso

1. INFORMACIÓN
2. ACEPTACIÓN
3. FAMILIA
4. AUTONOMÍA
5. COMUNICACIÓN
6. MOTIVACIÓN
7. ACTIVIDAD
8. PERSEVERANCIA
9. INTEGRACIÓN
10. AUTOESTIMA