

El Diario Internacional para los Profesionales de Apoyo Directo

Cuando Necesite, Puede Pedir Mi Fe Prestada, Tengo Bastante

Escrito por:
Roger Ramsukh

Estaba yo tendido, roto – de seguro físicamente... pero también emocionalmente, y talvez, lo más importante – espiritualmente roto. Y mientras estaba ahí en un hospital tendido con todos mis muy probables planes de vida hasta ese momento arrancados de mí sin un modo aparente de recapturarlos, tuve lo último de mi dignidad y mi débil autocontrol destrozado como una ola chocando contra las rocas gracias a mi cirujano... “Probablemente no vuelva a correr.” Lloré como un niño de cuatro años.

Ahora, entienda, yo no era corredor – al menos no en el modo que alguien se imagina a un corredor. No hago maratones, el hombre de hierro, la carrera de 100 metros o nada parecido (al menos ya no). De hecho, la única vez que corro es cuando me persiguen, pero me complazco de ser CAPAZ de correr. Es decir, disfruto ser capaz de mandarle a mi cuerpo hacer algo solo con pensarlo, y que reaccione al instante. Claro, estas cosas sólo se aprecian cuando NO puedes hacerlas.

Así que ahí estaba, incapaz de siquiera pararme de la cama ni de hacer algo al respecto. ¿Por qué los doctores dan la peor prognosis cuando se está más vulnerable?

En un momento cuando todo su espíritu está destrozado, puede ser susceptible a las opiniones más ridículas, insensibles y PESIMISTAS. Colándose para llenar ese vacío donde antes estaban las esperanzas, sueños, confianza, optimismo y la creencia en usted, puede entrar la opinión de alguien en posición de autoridad que le dice que nunca caminará, o levantará su brazo sobre su cabeza, o conducirá, o respirará sin aparatos o... correrá – bueno, uno puede cometer el error de creerles y aceptarlo como la única verdad.

Esto no es contra los doctores o sobre las deficiencias del sistema de salud (¡eso es para otro día!). Más bien, es sobre sentir un rato por lo que una persona con discapacidad puede estar pasando, los aspectos mentales de su condición, y la importancia de su fe en ellos para darles esperanza hasta que crean en ellos mismos.

Editores: Dave Hingsburger, M.Ed.
Angie Nethercott, M.A., RP



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca
LeReseaudaideauxfamilles.ca



Hasta ese día mientras yazco casi inmóvil en una cama de hospital, nunca había SENTIDO en verdad lo que una persona con discapacidad física pudo haber aguantado aunque he trabajado por años con personas con discapacidades tanto físicas como intelectuales. Oh claro que conocía sus historias. Entendía sus retos para hacer cosas aparentemente mundanas como subir escaleras, e incluso había ideado modos para solucionar sus problemas y que vivieran una vida normal pero, hasta ese día, no estaba en mi corazón tanto como en mi cabeza. No se me había ocurrido que una persona con discapacidad podría observar ciertas cosas con anhelo, en especial si antes las habían tenido... *talvez especialmente* si las habían tenido, y ahora añoran en silencio esa cosa incluso mientras se hacen los valientes frente a otros.

Pensé sobre algunos de los desafíos con los que había ayudado a otros, y pensé en todas las formas en que había resuelto los retos comportamentales, de accesibilidad, el acceso a opciones y elección, y la callada dignidad de dejar a alguien decir, “A un lado. ¡Lo tengo!” Aunque había ayudado con estas cosas desde una perspectiva de puramente ‘identificar el problema, explorar opciones, implementar una solución, evaluar,’ empecé a pensar desde una perspectiva algo diferente. Nunca había abordado en realidad la perspectiva mental/espiritual/emocional de mi trabajo. Hasta que me pasó a mí. De un modo pequeño (y enfatizo pequeño comparado con lo que sufren las personas con discapacidades profundas y permanentes), tenía un entendimiento personal de que puede estar pasando en esos momentos cuando su yo-no-tan-positivo reina en su mente, y toma control el anhelo, la duda, inseguridad del futuro y la tristeza que puede traer el compararse con otros.

¿Cómo entonces, sabiendo lo que ahora sabía, y más importante, sintiendo lo que ahora sentía, ayudo a alguien con perspectiva? Bueno, se volvió parte de mi repertorio, parte de mis reglas de conducta, parte del discurso de modo-de-hacer-las-cosas que le doy a la gente que apoyo desde esta perspectiva y, si lo necesitan, del desahogo, al saber que están seguros al hacerlo no solo porque es mi trabajo, sino también porque espero que sientan que los entiendo.

Por buena fortuna, estuve rodeado de gente positiva, y aquellos que desafían modos de pensar actuales y talvez autolimitados. He cultivado iguales que desafían modos de pensar actuales y autolimitados, y que no dejan a otros mantenerse en la negatividad y ‘si tan solos’ inútiles. Lo que encontré fue que estar con gente con cierto modo de pensar me infectó; si quería pensar mejores pensamientos, necesitaba rodearme de gente que pensaba del modo en que quería pensar (incluso si no lo creía entonces).

Empecé a entrenar gente con quien trabajaba en lo que hice para superar mis retos y creí que talvez les resonaría y les ayudaría en su propia vida. Me di cuenta que parte de mi papel era prestar algo de mi fe a la gente con quien trabajo hasta que desarrollaran algo de fe en si mismos. Todo empieza con mi fe...

¿En serio cree que la persona puede mejorar/hacerlo mejor?

Es algo complejo. Si tiene experiencia con ciertos grupos de gente, o con cierto nivel de funcionamiento físico y mental, es fácil caer en la experiencia y decir, ‘Bueno, he trabajado con gente similar a esta persona, y nunca pudieron...’ (andar en bici, conducir un auto, trabajar con herramientas, cocinar sin quemar la comida, o quemarse, o...) Aunque creo que usted en verdad lo hace porque le importa, unido a una buena dosis de realidad, también creo, paradójicamente, que cuando el sueño es muy grande, los hechos no importan. Si a trabajado ayudando a personas alcanzar una meta ‘lejana’, apostarí que ha visto a alguien lograr algo que nunca pensó posible. O ha oído de alguien haciendo algo aparentemente inconcebible. O escuchó en los medios de alguien logrando algo que parece un pequeño milagro.

Tome la historia de Morris Goodman, nombrado ‘El Hombre Milagro’ porque, tras sobrevivir un choque en una avioneta, tenía las vértebras C1 y C2 en el cuello rotas, la columna destrozada, y cada musculo importante en su cuerpo tan destruido que ni podía traga él sólo. Los doctores dijeron que no viviría. Bueno, no solo sobrevivió, camino el sólo del hospital tras una larga recuperación con mucha fe, determinación, y sin aceptar las opiniones de otros que elegirían limitar su vida.

Este ejemplo es extremo pero, a veces el extremo es necesario para entender un argumento más vago. No necesita milagros extremos para tener fe en que la persona con quien trabaja puede lograr algo en su vida o mejorar un aspecto actual de su vida. Si una persona con quien trabaja quiere lograr algo, su primera reacción debería ser, “¡Genial! ¡Veamos cómo podemos ayudarte a que lo logres!” Desde el principio, su entusiasmo (más que nada) puede transmitirle a la persona una *fe* que puede que no tengan. Si alguna vez ha animado a alguien a hacer algo después de escuchar cuanto quieren hacerlo, y visto sus ojos ‘encenderse’ entonces sabe exactamente de que hablo.

Más que nada, Tenga fe en la habilidad de la gente de superar sus circunstancias ¡porque esa fe es lo único que lo ha logrado! Espera... ¿qué? ¿Qué acaba de escribir? Si, la ÚNICA cosa que ALGUNA VEZ ha causado que una persona cambie su situación... no me importa si es dar un paso tras un terrible accidente automovilístico, o aterrizar en la luna... todo fue logrado comenzando con la fe de que se podía hacer. Oh, acepto que algunas cosas empezaron con el pensamiento, ‘No sé CÓMO lo vamos a hacer,’ o ‘Solo voy a hacer esta parte, pero no tengo idea de cómo hacer lo demás’ pero, sin el pensamiento para empezar, sin la fe en que ALGO se podía hacer, nada hubiera seguido. ¿Me sigue?

Sea positivo – déjelos sentir su fe

Esto es como una extensión del primer punto, pero lo separo por una razón: es una parte sutil pero crucial de creer en verdad que la persona puede mejorar. Su actitud positiva es muy necesaria para ayudar a alguien a su cuidado desarrollar fe en sí mismos. La persona con un simple interés está a la merced de una persona con fe, y esa fe es creada con la intención positiva. El pesimismo no crea nada. El pesimismo evita el crecimiento, mata el deseo, ralentiza el movimiento. El pesimismo busca prevenir la acción, nadie se *INSPIRA* por él; desprecia la acción y el desafío al status quo. Un pensamiento pesimista es un pensamiento de baja energía y lleva a estancamiento, indolencia, indigencia e ineptitud. Los pesimistas son perezosos. (Obviamente no soy un fan).

Es con una postura optimista, una actitud mental de, “Puedo,” “Lo haré,” “ES posible,” “Empecemos”... solo entonces empieza la mejoría. El optimismo es lo que crea, no estanca, llama a la acción, no inmoviliza con apatía, permite discusión, no aboga la aquiescencia, busca una forma, no niega un camino, y es el optimismo lo primero que una persona a su cuidado siente de usted. Si le preguntan lo que piensa sobre si una persona puede hacer algo, o si piensa que es una buena idea que intente algo, la mejor cosa que hacer es primero emocionarse que esta persona esté tratando, intentando, deseando mejorar algo que no les gusta actualmente de su vida. Al darle ese primer golpe de energía, usted crea... posibilidades.

Algo que digo en muchos de los entrenamientos a mi cargo es que, como empleado de apoyo directo sin importar con quien trabaje, su trabajo empieza donde termina su set de habilidades y su deseo persiste. ¿Por qué? Simplemente, es porque no sabe lo que la persona puede hacer y, en verdad, ella puede no saber que puede hacer hasta que los animen en el momento correcto.

Eso es lo que un buen entrenador o mentor hace – ve más en la persona de lo que ella se ve a sí misma, y esta actitud de, ‘puedes hacerlo’ puede ser lo único que hace que la persona supere su obstáculo. Cuando una persona siente que usted cree en ella, no es raro que lo intente tanto por usted como por ella misma.

Una vez trabajé con un niño en silla de ruedas con Distrofia Muscular. Tenía miedo de pararse de su silla de ruedas porque creía que se caería y se lastimaría, como ya había pasado en un par de ocasiones. La última vez que caminó y se cayó, se quebró la cabeza en el filo de un escalón en su casa. Tras esa experiencia, duró varias semanas en una silla de ruedas hasta que su cabeza sanó, pero luego lo animaron a pararse y caminar. No quería y resistió todos los esfuerzos de sus padres. Puede entender que un musculo sin usar se atrofia y se vuelve casi inútil. Así fue con sus piernas. Se encogieron por el desuso hasta que realmente no pudo caminar más. Lo peor, la actitud que este niño tenía de no ser capaz de hacer nada *infectó* todo lo que hacía hasta que sus brazos se volvieron tan débiles que no podía alzarlos sin ayuda, y quería que los demás hicieran cosas por él. Este era el estado en el que estaba cuando lo conocí en una escuela donde trabajaba con otros niños.

Reparé en él un día y hablé con él, tanteando como se sentía. Obtuve permiso para llevarlo a la clase en la que trabajaba una vez al día para poder empezar a *desinfectar* su pensar. Un día llevé Liquid Paper (un líquido blanco que se usa para cubrir errores escritos con bolígrafo), y pinté donde podía leerlos con facilidad, en los pedales de su silla de ruedas, ‘Puedo’ en el izquierdo y ‘Lo haré’ en el derecho. Luego me senté mirándolo a los ojos. Hablamos de sus sueños, sus deseos. Hice que visualizara y me describiera lo que una versión de 18 años de él haría.

Describió muchas cosas que quería hacer, y ninguna incluía sentarse en una silla de ruedas. “De ahora en adelante dirás, ‘Puedo’ – ‘Lo haré’ tanto a ti mismo como en voz alta ocho veces al día, por lo menos. Empezarás a hacer cosas por ti mismo, y solo te ayudaré cuando realmente lo necesites, y ya lo hayas intentado muy duro.” Así empezó con nosotros. Analicé como hacía una tarea, modificaba su técnica cuando necesitaba, y a menudo lo dejaba intentando hacer algo varias veces antes de ayudarlo. Lo hice ir a verme durante el recreo, sacrifiqué tiempo de mi almuerzo, i lo acompañé al bus en la tarde aunque no estaba en la clase que yo daba. Se rendía todo el tiempo. Pero yo lo engatusaba, usaba mi voz severa, limité la charla personal negativa pero lo más importante: lo animé con mucho entusiasmo, y me negué a aceptar sus límites autoimpuestos.

Cuando finalmente pudo abotonar sus pantalones él sólo por primera vez tras ir al baño (créanlo o no, ¡fue lo primero en lo que trabajamos!), ¡vitreé y chocamos los cinco! Le conté al maestro. Le conté a otros maestros. Le conté al rector. Cuando sus padres llegaron un día para conocer a la persona que pintó en la silla de ruedas de su hijo (¡sin preguntar, debo agregar!), les conté. Cada vez el niño sonreía. Fue un gran momento. Lo que fue mejor fue cuando intentó alzar su brazo para apagar el interruptor de la luz del baño un día. Habíamos practicado y practicado formas para lograrlo pero, hasta ahora, sin éxito. Mientras me giré para hablar con otro estudiante un día, lo oí en el baño diciendo, “Puedo... lo haré.” Ah, pequeño saltamontes.

(Para aquellos muy jóvenes para saber o poco familiar con televisión norteamericana, había un show en los 70s llamado ‘Kung Fu’ y contaba la historia de un hombre de ascendencia asiática-americana que a veces reflexionaba en las enseñanzas de su maestro de Kung Fu recordándose como un joven aprendiendo una lección, y su maestro llamándolo por el divertido nombre ‘Saltamontes.’)

Concéntrese en las fortalezas no las debilidades

Cuando les digo esto a padres que entreno en mis clases, inevitablemente me critica al menos un padre en el grupo. Me mantengo en lo que dije. Nosotros, como sociedad, tomamos un hermoso ser humano con esperanza en su corazón, deseo de hacer, un set inherente de atributos, talentos, predisposiciones genéticas y propensiones innatas a menudo, y lo arrasamos todo criticando, degradando, ignorando, y ni siquiera reconociendo las cosas en las que esa persona sobresale. Peor, podemos condenar aquello que los enorgullece por no ser algo que valoramos. ¿Cómo esperan entonces que una persona logre, supere, conquiste su miedo, o tenga un buen sentido de autoestima cuando son juzgados por sus debilidades? ¿Es tan extraño que tantos niños tengan problemas de ansiedad? Se gasta tanto tiempo en cosas que no les gusta, mientras que las cosas que si les gustan son apartadas o ignoradas.

El niño crece pensándose indigno, ‘menos que,’ o inadecuado... ¡pero no son nada de eso! Einstein nos dio la teoría de la relatividad como muchos saben, pero también nos dio un gran número de grandes frases, y una de mis favoritas es, “Pero si juzgas al pez por su habilidad de trepar un árbol, vivirá toda su vida creyéndose estúpido.” Escoja reconocer los atributos que la persona ya tiene y ayude a cultivarlos. Las personas a su cuidado buscan muchas cosas en usted, y pueden ser diferentes dependiendo del momento de su vida. Sin importar que es lo que quieren, la mayoría se puede arreglar teniendo fe en ellos, y una apreciación de lo que puede contribuir. Reconozca en que son buenos y, desde ese nivel de apreciación, lance sus planes colectivos para hacer lo que buscan... La voluntad de hacer viene de la fe que lo PUEDE hacer.

No conoce la historia que una persona a la que apoya tiene en su mente, en su corazón. Mírese por un segundo. Piense en toda su historia personal, y talvez en el dolor que lleva por una experiencia o relación. Sus creencias autolimitantes (todos las tenemos hasta cierto punto) son un resultado de estas experiencias y relaciones del pasado afectando su presente. Solo hasta que reconozca esto puede repararlo para realizar todo su futuro. Desafortunadamente, no sabemos las historias personales de aquellos a nuestro cuidado incluso si podemos leer su historia en archivos personales. No explica COMO sus pensamientos pasados afectan su presente y traen duda a una meta que apenas pueden vislumbrar. Lo que puede hacer es recordarles lo que han logrado, que tan lejos han llegado, asegurarles que usted (y otros) estarán ahí para atraparlos cuando caigan, y animarlos cuando se levanten. Al recordarles sus triunfos pasados (sus fortalezas), construye su fe en ellos mismos y también refuerza su fe en ellos. Pensar en sus fortalezas crea un modo de pensar fuerte.

Prepárese (para obstáculos inevitables)

La adversidad ha acabado con miles, pero la prosperidad sus decenas de miles

Thomas Brooks

Parte del tema de ayudar a una persona a tener fe en sí misma es prepararse para el fracaso. Es probable que cualquier meta que valga no se conseguirá a la primera. Prepare a la persona para esto. Prepárese para esto. No es por sonar como una galleta de la fortuna, pero ‘¡Un océano en paz no hace a un buen marinero!’ Es fácil apoyar a alguien que es positivo – pero las cosas se pueden ir a pique rápidamente cuando la duda y el pensamiento negativo aparecen por el fracaso. ¿Qué hacer entonces? Primero, permita algo de autocompasión si lo cree apropiado para el individuo. Necesitamos una buena sesión de llanto o frustración de vez en cuando. Después de eso, sin embargo, revíselos del cuello para arriba. Regrese su mente a la meta – no al obstáculo. Describa como sería – no lo que temporalmente es.

Si el sueño es lo bastante grande, los hechos no cuentan. Pregunte, “¿Quieres esto?” “¿Cuánto lo quieres?” “Si quieres luchar por tus metas, lucharé contigo pero este momento, este breve revés, es una prueba. ¡¿Puedes levantarte y proclamarle al mundo que no te romperá?!”

Luego, cuente historias de gente que falló varias veces solo para superarlo al final. No enseñamos este concepto lo suficiente. Thomas Edison intentó inventar el bombillo más de 1000 veces... pero famosamente dijo, “No me desanimo por mis fracasos porque cada uno me acerca a mi meta.” Mi vivimos plenamente si pensamos que algo que no es fácil a la primera no es para nosotros – nos seguimos del mismo espíritu de vivir que hizo que los humanos triunfaran en este planeta. Luego analice con la persona porque no funcionó. (A pesar de lo que dijo Edison NO fue un fracaso – fue un revés. La única vez que algo es un fracaso cuando se rinde por completo, y Edison lo sabía mejor que muchos). Asegúrese de que no está dando todas las respuestas, quiere que la persona reconozca porque no funcionó. ¿Fue la técnica? ¿Las condiciones? ¿El método? Entonces dedíquense a cambiar la técnica, las condiciones, el método en el próximo intento. Luego, ¡anime, anime, anime! AQUÍ es donde la persona dependerá más de usted. Si se preparó en los primeros dos puntos como sugerí, estará listo: sus palabras de consuelo y ánimo llegarán porque llevarán el peso de su fe y convicción sobre quien es, en que cree y de que le importa.

“Conóceme ahora, ¡en este momento por quien soy y en que creo! Quiero para ti lo que quieres para ti. Te doy mi fe, le fuerza de mis convicciones y la fuerza de mi Aliento – intenta de nuevo y que sepas que no caminaré frente o detrás de ti: camino junto a ti y miro contigo a dónde quieres ir.”

¿Hablo así con la gente con quien trabajo? Cuente con ello.

La importancia de la esperanza

Nuestro tiempo se agota. El viaje en que lo llevé se aproxima a su final. Trabajo por un momento, un despertar. Trabajo para concientizar. Concientizar que, a través de mí y mi fe, grandes cosas pueden pasar. Concientizar que puedo tener un impacto en la vida de alguien más allá del momento, circunstancias, y todas las realidades presentes de su existencia. Trabajo para concientizar que cuando doy mi propio ser, cuando uso todos los dones con que nací, y todas las habilidades que he adquirido, cuando me pongo en el espacio mental de, “me pregunto qué más puedo hacer” o “¿qué harías si supieras que no puedes fallar?” entonces vivo en verdad. ¿Hay algo mejor que saber que la gente necesita cosas que puede ofrecer y que, a través de usted, tienen la ocasión de vivir y no solo existir? Piense entonces que tan asombrosos sería que la persona con quien trabaja empezara a decir por sí misma, “me pregunto qué más puedo hacer.” Cuando puede transmitir este tipo de pensamiento de posibilidad a alguien que antes no pensaba así, entonces (en mi humilde opinión) ha hecho realmente su trabajo porque esta creando una persona que no lo necesita. ¿No es esa la meta implícita, aunque no hablada, de nuestro trabajo? ¿Crear condiciones, e impartir el modo de pensar a alguien para que puedan vivir sin usted – O, más directamente, para que puedan vivir tan independientemente como sea posible? Para mí, esto es esperanza – y es imposible sobreestimar su importancia.

El final de mi historia y el inicio de la suya

Duré cinco días en el hospital tras mi accidente. En la mañana del tercer día, tuve mi cirugía y, en la cuarta mañana, el doctor me dijo que no correría de nuevo. Después de llorar tendido por esto, volví a las enseñanzas a las que he estado expuesto por gente que admiro, y que me llenan con anhelo y esperanza. Decidí ese cuarto día que *no dejaría que la opinión de alguien más se volviera mi realidad*. Tal vez correría de nuevo – tal vez no... PERO yo era el que decidiría eso – no un doctor que no sabe cómo se sienten mis piernas, o cómo pienso. Especialmente cómo pienso. Cuando el mismo cirujano llegó el quinto día, e iba a irse tras comprobar su trabajo en mi rodilla, inquirió, “¿Alguna pregunta?” Le dije, “No – pero tengo un comentario. Con todo respeto, doc, puede ser el cirujano y conocer su trabajo, pero no me conoce a mí, y no me importa lo que diga; correré de nuevo.” Por primera vez en nuestra breve asociación, mi miró de verdad – no como un caso, como una persona. “Bien por usted,” me dijo con media sonrisa mientras se iba.

Corrí de nuevo. Luego de seis meses de rehabilitación y una segunda cirugía, estaba listo para empezar a probarme. Hoy ya no corro tan rápido como antes – pero sí bastante rápido. Lo que me sostuvo en este proceso fue el ánimo, fe, y negarme a aceptar mis actuales circunstancias. ¿Puede usted ser esa persona para otros cuando no pueden ser esa persona para sí mismos? No es una posición fácil, y puede requerir algo de trabajo personal antes de poder ayudar a otros en sus historias, pero no importa donde esté – puede impartir cierto grado de fe a alguien a quien apoya con los dones que ya posee. Úselos y ayude a alguien más a correr.

Aunque todavía solo corro cuando me persiguen.

Sobre el autor:

R. Roger Ramsukh es un orador internacional, autor del libro The Fearless Parent – 20 Ways to Inspire Success, Respect and Gratitude (El Padre sin Miedo – 20 Formas de Inspirar Éxito, Respeto y Gratitud), y un Terapeuta Comportamental en Servicios de Vida Comunitaria Vita que ha apoyado a gente con discapacidades intelectuales y físicas, gente con Daño Cerebral Adquirido, y niños que no encajan en el modelo escolar tradicional por más de 20 años. Su mayor felicidad es comunicarse con otros, en persona o imprenta, y cocinar para otros en casa.

A Preguntas y Respuestas Frecuentes (FAQ) sobre este diario

1. Este periódico está destinado a ser ampliamente distribuido; usted no necesita permiso para compartirlo. Si por el contrario usted necesitara permiso para publicarlo en un boletín de noticias o revista u otro medio.
2. Para suscribirse a este diario, usted se puede enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: dhingsburger@vitacls.org *Suscripción gratuita
3. Estamos actualmente aceptando contribuciones para ser publicadas en este diario. Envíe sus propuestas por correo electrónico a dhingsburger@vitacls.org o anethercott@handstfhn.ca
4. Cualquier comentario o sugerencia sobre los artículos publicados en este diario será bienvenido.

