

Estrategias de afrontamiento activo antes las descalificaciones sociales

Muchas veces queremos o pretendemos que las críticas, devaluaciones, descalificaciones, etc., de los otros no nos afecten, nos resbalen, o nos sean totalmente indiferentes, como si estuviésemos dotado de una capa mágica desintegradora de miradas, palabras o actitudes, tanto sea a las que en ocasiones nos vemos sometidos personalmente o de las que somos testigos que efectúan sobre algún ser querido.

Lamentablemente es bastante improbable que esto sea así, pues porque no se ha creado tal invento de forma artificial, y porque de forma natural el ser humano es un ser sociable, que convive con las demás personas, y cuyas valoraciones juegan un papel en la visión que tenemos de nosotros mismos.

Tales situaciones desde luego no son agradables, por lo que las emociones que nos generan son totalmente normales y justificadas. Pensar que emocionalmente NO tenemos que reaccionar, es una cuestión bastante utópica, y en mi opinión inútil para una persona que tiene la opción de defenderse y a su vez de aprender y de enseñar a partir de dicha experiencia.

Es necesario diferenciar dos tipos de respuestas que generamos ante las devaluaciones de los otros. La primera es la RESPUESTA EMOCIONAL: enfado, rabia, tristeza, impotencia, etc.; y la segunda es la RESPUESTA CONDUCTUAL: gritar, contestar, huir, hablar, criticar, etc., es decir cualquier respuesta de actuación dirigida a aquel que instiga la crítica. Éstos tipos de respuestas están mediados por la INTERPRETACIÓN que hacemos de la situación, es decir, por nuestros pensamientos.

Si entonces, no podemos evitar las emociones negativas, qué opción tenemos?
...actuar de manera apropiada!

Lo que yo te propongo es que, ante una situación incómoda, desagradable y negativa como ésta, la puedas transformar en una oportunidad única, un escenario en el que entrenarte y entrenar a los tuyos para aprender **recursos de afrontamiento activos**. Por ejemplo, muchas de estas situaciones se dan cuando los niños con acondroplasia son pequeños, y generalmente otros niños (y lamentablemente también adultos) realizan comentarios inoportunos acerca de su aspecto físico. En estas circunstancias hemos de aprovechar la oportunidad que tenemos los adultos de enseñarle a los niños cómo actuar en estas circunstancias.

Somos un espejo para ellos, y es de nosotros de quiénes aprenderán a afrontar las devaluaciones.

Somos los responsables de equipar a nuestros hijos de herramientas para sobrellevar estas cuestiones y la niñez es el mejor momento de hacerlo. Primero, porque nuestros hijos son más pequeños y es natural compartir con ellos muchos contextos (el parque, una cafetería, cumpleaños, reuniones, etc.) en los que poder enseñarles. Segundo, porque hemos de prepararlos para que un día se relacionen de forma independiente con el mundo y sus personas, y sean capaces de desenvolverse en circunstancias parecidas. Tercero, porque no es la solución aislarnos socialmente, esto no es bueno ni para la familia ni para el niño, y él puede interpretarlo como que ya no van o no hacen tal cosa por su culpa, o por cómo es él. Cuarto, porque estaremos ayudándolo a interpretar las reacciones de los otros y a formar su propia autoestima y autoconcepto (ver el mundo como un lugar hostil y peligroso, no les ayuda a relacionarse con los demás)

Por eso, a continuación te planteo unas pautas que quizás te sirvan para este entrenamiento:

1. Ante la situación conflictiva en público, **NUNCA PERDER EL TIPO Y LA CALMA.**
Sé que esto te parecerá difícil y hasta a veces imposible, pero es necesario. La idea es que puedas actuar, como si estuvieras siguiendo un guión en una obra de teatro, y para ello es necesario que las emociones no te bloqueen ni te hagan responder de forma exagerada e inapropiada.
2. **ACTÚA DE FORMA ASERTIVA**, es decir responde, dialoga, indica la actitud errónea de la otra persona. Es la única forma que tenemos de poner en su sitio al otro, de enseñarle una lección, y de mostrarle al niño una manera adecuada de reaccionar y defenderse.
3. **HABLA CON TUS HIJOS** (con sus hermanos también) y explícales la situación con calma y sin enfado. Esto les ayuda a interpretar las actitudes de los otros, y a saber qué tiene que permitir o no permitir en cada situación. Si ves que en ese mismo momento no puedes, hazlo más tarde, pero hazlo.
4. **GESTIONA Y LIBERA TUS EMOCIONES.** Los padres no son seres invencibles y superpoderosos, capaces de permanecer inmutables ante las circunstancias de la vida. Por eso es necesario que te des un momento, solo/a o con tu pareja, para liberar esas emociones negativas: llora, rabea, grita, enfádate, etc., y luego vuelve a la calma. Libérate de la congoja, no pienses que no manifestarla te hace fuerte, al contrario, te vuelve débil porque acumularás experiencias hasta que sientas que vas a explotar. No eres menos fuerte y protector para tu niño si no muestras tus sentimientos...ante todo eres una persona.

Puede que estos consejos te parezcan artificiales, irreales, o difíciles de llevar a cabo, pero créeme que podrás con ello, y tú lo sabes. Tómatelo como un



entrenamiento para aprender primero tú cómo reaccionar, y luego para enseñarles a los más pequeños una manera útil y asertiva de manejarse ante los otros, pero también de verse a sí mismo como una persona legítima, digna de respeto y consideración (si primero no lo cree él mismo, no podrá exigírselo a los demás)

Silvana González Breme

Psicóloga clínica, col. 18009

Para la Fundación ALPE Acondroplasia

www.fundacionalpe.org www.about.me/fundacionalpe

