

Módulo III. Aprendizaje permanente

Tema 2. Autonomía Personal y Social

Capítulo 2. Habilidades para vivir en sociedad, límites y relaciones

Carlos de la Cruz M-Romo.

Sexólogo y Doctor en Psicología

Director Máster Oficial en Sexología UCJC. Asociación Sexualidad y Discapacidad

Resumen

Las habilidades para vivir en sociedad forman parte de la necesaria Educación Sexual que han de recibir todas las personas con discapacidad. Este aprendizaje redundará en la mejora de su calidad de vida y en una adecuada integración en la sociedad en la que ha de vivir. Aprender a relacionarse significa aprender a distinguir distintos tipos de relación, por ejemplo entre amigos o desconocidos, familiares o profesionales. Para que estos aprendizajes se produzcan es imprescindible la colaboración de todas las personas importantes para la persona con discapacidad. Será necesario tratar de evitar trampas como la sobreprotección y no olvidarse que el aprendizaje de los límites exige tener que decir que NO en muchas ocasiones. Lo que no debe interpretarse como que el cariño disminuye, sino todo lo contrario.

Palabras clave: relaciones, bienestar, sexualidad, educación sexual.

Esquema o índice de contenidos:

Introducción	2
Integración. Normalización. Autodeterminación. Educación Sexual.....	2
Habilidades y Calidad de Vida	3
Quiérole mucho, pero quiérole mejor	4
La sobreprotección no enseña habilidades.....	5
Extraños. Conocidos. Amigos. Profesionales. Familiares	6
Algunas otras normas y algunos otros detalles	7
Mismos objetivos, mismos criterios.....	7
Bibliografía	8

Introducción

Hablar de habilidades para vivir en sociedad es hablar de límites y permisos, de respetar normas y de adquirir competencias personales para el buen trato. Pero también es hablar de relaciones personales de muy diverso tipo y, por extensión, de Educación Sexual.

Integración. Normalización. Autodeterminación. Educación Sexual

Las tres primeras, son las tres grandes palabras que aparecen, siempre, en todos los manuales en los que se habla de personas con discapacidad. Las tres aparecen incluidas en todos los códigos éticos de las entidades y federaciones del sector y, sin duda, reflejan tres de los grandes principios que han de guiar las intervenciones dirigidas a todas las personas con discapacidad.

Ahora bien, ¿es posible trabajar en la dirección de integrar, normalizar o autodeterminar sin contemplar aspectos que tienen que ver directamente con la Educación Sexual como es el aprender a relacionarse? Me temo que no. Nos podemos conformar con llamarlo habilidades para la vida, pero en realidad estamos hablando de Educación Sexual, de algo mucho más ambicioso. Que, dicho sea de paso y así visto, no puede considerarse opcional. Pues si se quiere trabajar en la dirección que se ha dado por buena, con esos tres grandes principios, no queda más remedio que ponerse con ella.

Por supuesto estamos hablando de una Educación Sexual que se escribe con “mayúsculas” y que va mucho más allá de impartir algunas informaciones parceladas sobre la reproducción, el desarrollo corporal o el funcionamiento de los genitales.

Las habilidades para la vida forman parte de esa Educación Sexual. La Sexualidad es fisiología: cuerpos y genitales. Pero sobre todo es sentirse hombre y sentirse mujer. Por tanto Educación Sexual será también aprender a relacionarse y convivir con otros hombres y con otras mujeres, y aprender a hacerlo en los distintos ámbitos. En el terreno erótico, pero también en el afectivo y en el de la amistad. Es decir, que es absolutamente necesario aprender a no confundir términos ni estilos de relación. No es lo mismo tipo de relación el que ha de establecerse con un extraño, un conocido, un familiar, un amigo o un novio o novia.

Buena parte de los problemas y, también, del rechazo que provocan algunos chicos o chicas con discapacidad tiene que ver con conductas en las que aparecen besos o tocamientos inoportunos, situaciones en las que invaden el espacio personal de desconocidos o en las que confunden cómo relacionarse con amigos, novios o desconocidos. Aunque, como es evidente, estos errores en ningún caso pueden servir de excusas para justificar todos los rechazos o las dificultades que, con demasiada frecuencia, se les pone para una plena integración.

Habilidades y Calidad de Vida

En cualquier caso hablar de habilidades para vivir en sociedad es también hablar de Calidad de Vida. Según el Modelo de Verdugo y Schalock la Calidad de Vida está compuesta por ocho dimensiones o necesidades fundamentales: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos.

Pues bien, no parece exagerado afirmar que, trabajando por mejorar las habilidades para vivir en sociedad, también se contribuye a mejorar algunas de estas dimensiones y por tanto a mejorar la Calidad de Vida de la personas con discapacidad intelectual.

Por ejemplo, la dimensión de **Relaciones interpersonales**. Sin ninguna duda unas mejores habilidades para vivir facilitan las relaciones interpersonales sanas, maduras y satisfactorias. Del mismo modo que sucede con el **Desarrollo Personal**. Si se logran mejorar las competencias personales y se promocionan conductas más adaptadas al entorno, se favorece que se produzca ese desarrollo. Con la **Autodeterminación** ocurre algo parecido. Con más habilidades será más fácil lograr conductas de autodeterminación y que puedan elegir y manifestar deseos, gustos y opiniones.

No obstante la dimensión que más se verá reforzada con estas habilidades es la de **Inclusión Social**. De hecho, no parece probable que se pudiera trabajar esta dimensión sin ir de la mano de las habilidades para vivir en sociedad. Pues, al fin y al cabo, de lo que se trata es de lograr roles más acordes a la demanda social. El objetivo es que la persona con discapacidad aprenda a crecer e integrarse con sus iguales, con comportamientos y modales que se correspondan a su edad. De niño cuando se es niño y de persona adulta cuando le corresponde por edad. No parece probable que una persona adulta a la que se le permiten y toleran comportamiento más propios de la infancia consiga una inclusión real como adulto en un mundo adulto.

Ejemplos conocidos

Un joven de 20 años con discapacidad intelectual, de 1.90 metros de estatura y que no siempre es capaz de controlar su fuerza, cada vez que una chica le gusta se acerca a ella e intenta besarla, darle un abrazo o acariciarle la cara. Lo hace tanto en el centro educativo como cuando participa en actividades de ocio, si se sienta cerca de una chica que le gusta en algún cine o en una cafetería es probable que trate de acariciarla el pelo o la pierna.

Un hombre de 32 años con discapacidad intelectual que llama novia a cualquier chica que le guste, aunque ni siquiera conozca su nombre. Se lo llama a ella y se lo cuenta a todo el que quiera oírle, aunque la mayoría desconozca si es verdad, o no, o qué quiere decir con la palabra novia. Sin embargo, casi nadie le discute que así sea. No se lo discute quien le conoce, ni quien no le conoce.

Una adolescente de 14 años escolarizada en un centro de Educación Especial y que cada vez que acaba una tarea en el aula se levanta a dar besos a su profesor o profesora. También lo hace con el alumnado de prácticas cuando está en el centro. Esta misma chica siempre saluda y se despide con besos de las personas adultas del Centro.

Dos jóvenes, hombre y mujer, ambos con 23 años y con discapacidad intelectual, dicen que son novios y siempre están juntos. En el Taller Ocupacional, en la ruta y en las actividades de ocio. Se les ve contentos a los dos. Y tanto él como ella, si se les pregunta, dicen que les gusta estar todo el día juntos. Ella dejó de hacer muchas actividades desde que está con él. Casi todo lo que hacen lo decide el chico. Ella dice que no le importa porque lo que a ella le gusta es estar con él.

Una mujer de 27 años con discapacidad intelectual, cada vez que sale de campamento acostumbra a salir medio desnuda por las zonas comunes. No le importa que la vean en sujetador y bragas. Ella está más cómoda así, sobre todo si hace mucho calor. No parece que haya ninguna motivación erótica pero, por la razón que sea, deja las puestas abiertas, no se tapa con la toalla y se desnuda sin importarle quien esté delante.

Un chico que besa indiscriminadamente a chicos o chicas, una chica que cada vez que llega alguien nuevo al centro se coge de su mano y no la suelta, un joven que siempre que le dan un beso trata de acercarse a los labios de quien sea, otro chico que cuando saluda grita el nombre de la persona con independencia del lugar en el que esté, una chica que se mete en medio de las conversaciones de todos sus vecinos, ...

Quiérole mucho, pero quiérole mejor

Naturalmente que las personas con discapacidad pueden (y deben) aprender a mostrarse como buenos amigos o amigas, hijos e hijas, pareja, vecinos,... En definitiva como ciudadanos activos y que saben manejarse con la reglas del juego de vivir en sociedad. Aunque si alguien se quedara únicamente con los ejemplos anteriores se llevaría la opinión contraria. Por eso es preciso recordar que son solo ejemplos, en los que, por supuesto, es fácil reconocer “comportamientos inadecuados”. Comportamientos que ni se deben permitir ni mucho menos propiciar. Además, han de considerarse “excepciones”, pues en la mayoría de los casos, es decir, en muchos chicos y chicas u hombres y mujeres con discapacidad, no se presentan.

Aunque resulte paradójico algunos de estos comportamientos inadecuados tienen su origen en el cariño y la buena voluntad. Con distancia es muy fácil darse cuenta: “el cariño y la buena voluntad no son suficientes para educar”, ni mucho menos garantizan unos buenos resultados. No obstante, vaya por delante, y antes de sacar conclusiones precipitadas, que será mucho mejor equivocarse por “cariño y buena voluntad” que por su ausencia, porque aunque no sean suficientes, son absolutamente necesarios.

Nadie que permite un beso o un abrazo de más lo hace para perjudicar, todo lo contrario. Lo mismo que quien tolera la invasión de su espacio personal o consiente de algún modo una palabra grosera o un comentario inoportuno. Es más, quien actúa de este modo lo suele hacer desde la creencia de que “no es para tanto”, “total qué más da”, “a él o ella le gusta y a mí no me importa”,... Lo hace porque quiere al chico o la chica con discapacidad y porque cree que “ahorrándole” un pequeño disgusto, el que tendría si se le ofreciese un límite o una negativa, se le hace un favor, se le hace más feliz.

Por eso que quede muy claro, desde el primer momento, que con estos párrafos no se cuestiona ni la voluntad ni la intención de quien comete errores. Pero sí se quiere mover a la reflexión sobre cómo por la ausencia de límites claros se puede acabar generando situaciones conflictivas. Una vez no pasa nada, dos tampoco, pero una y otra y otra y otra... Y, sobre todo, cuando además del padre y la madre, también es el hermano, el vecino, la profesora, el voluntario,... la Educación es responsabilidad de todos y, por eso, que también quede claro desde el primer momento, que esta ausencia de límites o este “consentir de más” es una trampa en la que caen tanto los familiares como los profesionales, el voluntariado y personas que apenas conocen al chico o la chica pero que pretenden agradar.

La sobreprotección no enseña habilidades

Para bien o para mal, vivir en sociedad supone manejar ciertas habilidades y asumir ciertas normas de convivencia que, por cierto, no son las mismas para niños y niñas que para adolescentes o personas adultas. Basta salir y pasear por la calle para observar como los niños se relacionan entre ellos de un modo y las personas adultas de otro. Niños y niñas aceptan y toleran entre ellos el contacto corporal, los abrazos, los besos y hasta gritos y empujones, también toleran que entre unos y otros apenas haya espacio personal. Bien es verdad que no todos ni en la misma medida. Pero, en cualquier caso, a la mayoría de personas adultas no les resultan extraños estos comportamientos. Sin embargo si esos mismos comportamientos se observan en la puerta de un Instituto en vez de en la puerta de una escuela infantil, el juicio será muy distinto. Sin embargo, ¿qué sucede en los centros de personas con discapacidad?

Habitualmente el proceso de ir asumiendo normas se cimienta, de un lado, en las capacidades cognitivas (en torno a los seis años los niños y las niñas aprenden a interiorizar normas sociales) y, por otro, en que el entorno empieza a lanzar señales claras de que algunos comportamientos hay que ir corrigiéndolos con el paso de los años. La sociedad no es igual de permisiva con niños que con adolescentes o adultos. Tampoco los comportamientos reciben la misma consideración según la edad de quien los realice. Y ahora vuelve la pregunta, ¿sucede lo mismo con personas con discapacidad intelectual?

Aprender habilidades para la vida supone tener comportamientos acordes con la edad. Por eso no es razonable que a una persona adulta con discapacidad intelectual se le permitan comportamientos más propios de niños o niñas, como el besuquear, el abrazar “sin venir a cuento”, el gritar palabras inadecuadas o mostrar poco pudor.

La sociedad es habitualmente muy permisiva con un niño o una niña con discapacidad intelectual. Pues si a casi todos los niños y niñas se les permiten muchas cosas, a quienes tienen discapacidad intelectual, habitualmente bastantes más. Más besos, más sentarse encima, más cogerte de la mano, más acariciarte el pelo,... Sin embargo todos esos mismos comportamientos no serán igual de tolerados por la mayoría de la gente cuando procedan de una persona con discapacidad intelectual adulta. Es decir que comportamientos que durante la infancia despertaban ternura y aceptación, ahora que ya son adultos despiertan recelo y rechazo. Por eso será importante tratar de modificar estos comportamientos antes de que se

produzca este cambio.

Con otros hijos e hijas no hizo falta ser conscientes de que había que cambiar las reglas del juego. Ahora, sin embargo, es preciso hacerlo. El objetivo es integrarles en la sociedad en la que viven y que aprendan a manejar sus reglas. Por eso hay que poner límites y en algunas ocasiones decirles NO. Sin que eso suponga que se les quiere menos. De hecho debe ser justo al contrario: precisamente porque nos importan las personas con discapacidad intelectual y queremos lo mejor para ellas es necesario poner límites. Todos estamos de acuerdo: lo mejor para las personas con discapacidad es que puedan sentirse bien integrados y aceptados, no solo en su entorno más próximo, sino en toda la sociedad.

Extraños. Conocidos. Amigos. Profesionales. Familiares

Es frecuente que algunas personas con discapacidad intelectual confundan el modo de relacionarse. O dicho de otro modo, que no discriminen los tipos de relación. De ahí que abracen y besen tanto a personas que acaban de conocer como a sus hermanos o a los amigos con los que comparten aula desde hace años.

Llaman “su novio” a quien ha despertado su interés y de quien ni siquiera conocen su nombre. Saludan con besos y abrazos tanto a su hermano al llegar a casa como al dependiente de la panadería. Si tiene que rascarse sus genitales lo hacen del mismo modo estando a solas en su dormitorio, en el aula rodeado de compañeros o sentados en un autobús. Si alguien abre la puerta del baño mientras se duchan o se cambian de ropa muestran la misma indiferencia ya sea persona conocida o extraña,.... Sin embargo las normas sociales exigen que algunos comportamientos sean distintos en función del grado de cercanía o familiaridad de las personas.

Así, por ejemplo, será razonable pedir y dar abrazos a familiares pero no a personas extrañas o desconocidas. Incluso será razonable aprender que hay abrazos de distinto tipo. Pues no será lo mismo el abrazo efusivo de quien quieres, te quiere y con quien se tiene un fuerte vínculo (padre, madre, hermano), que el abrazo cordial de algún otro familiar o conocido (primos, amigos de la familia,...).

También es necesario aprender que para saludar correctamente a alguien hay más alternativas. La mayoría de personas con las que habitualmente se relaciona una persona con discapacidad no llegan a ese nivel de familiaridad que permite el abrazo. Por lo que tendrá que aprender que lo correcto es saludar con un apretón de manos, un beso de saludo o un sencillo “hola”. Es más, no en todas las circunstancias hay que saludar a todo el mundo que se conoce. Pues si cada vez que te cruzases con un conocido hubiera que saludarle podría hacerse interminable y la conducta resultaría inadaptada. Por ejemplo si en un campamento se saludase a cada rato a los monitores, cocineros, conserjes, jardineros,...

Aunque parezca complicado, todo esto es mucho más sencillo. De hecho en la mayoría de los casos se ha logrado que las personas con discapacidad intelectual hayan aprendido normas mucho más complejas. Por tanto, si se pusiera el mismo empeño en estas normas que aluden a

los saludos, o a los distintos modos de relación, podrían conseguirse frutos parecidos. No creo que sea necesario recordar que casi todos están escolarizados en centros y que, por tanto, hay muchas normas que han asumido e interiorizado.

Algunas otras normas y algunos otros detalles

Las habilidades para vivir en sociedad exigen aprender y respetar los espacios personales. De ahí la insistencia en los párrafos anteriores de aprender a no invadirlos con besos o abrazos inadecuados. Pero también se ha de respetar otros espacios. Interiorizando que no se han de abrir algunas puertas sin llamar, que el desnudo corresponde a situaciones de intimidad, que hay comentarios que solo deben hacerse delante de “según que personas” y muchas cosas que no deben decirse en voz alta. En definitiva que las personas con discapacidad han de participar de las mismas normas que el resto de la sociedad.

La confusión de los límites muchas veces viene propiciada por la confusión de los términos. Por ejemplo hay límites que están muy claros “solo se ha de besar en la boca a los novios o las novias” pero, en ocasiones, lo que no está tan claro es qué es un novio o una novia o quién decide que es tu novio o tu novia. No es extraño que algunas personas con discapacidad consideren que alguien es su novio porque así lo han decidido ellos y, consecuentemente, actúen como si lo fueran. Aunque la otra persona lo ignore o, incluso, lo rechace.

Tanto familiares como profesionales que están cerca de las personas con discapacidad deberían estar muy alertas para evitar estas confusiones (y sobre todo para no propiciarlas). Tratando de aclarar tantas veces como sea necesario. “Si no le conoces no puede ser tu novio”. “Aunque te salude no quiere decir que sea tu amigo”... Y además habrá que aprovechar cada una de estas confusiones para ofrecer normas y pautas que sean acordes a la realidad de la relación. E, insisto en una idea, “tantas veces como sea preciso”.

Mismos objetivos, mismos criterios

Profesionales y familiares de personas con discapacidad se preocupan por el mismo chico o la misma chica y además comparten el mismo objetivo: mejorar su calidad de vida. De ahí que no debería resultar ni extraña ni difícil la coordinación. Lo que a efectos prácticos significa compartir los mismos límites y tratar de dar el mismo significado a algunas palabras.

Por ejemplo, si el chico o la chica utiliza de manera inadecuada la palabra novio estaría bien que desde los dos ámbitos (el familiar y el escolar/laboral) se le tratara de aclarar con parecidas palabras y lo que es más importante que no se de por bueno que “si él lo dice será su novio”. Lo mismo con los besos o abrazos inadecuados. Si la escuela está tratando de poner límites a un exceso de muestras de afecto, estaría muy bien que la familia hiciera lo propio. Del mismo modo que si hubiera sido la familia quien hubiera dado el primer paso, el centro educativo diera el siguiente.

De lo que se trata es de compartir las mismas normas y los mismos criterios. Por

ejemplo, sobre cómo comportarse en un autobús, en las actividades de ocio como ir al cine o a una cafetería o, simplemente, andando por la calle.

Si todas las personas que son importantes para el chico o la chica le transmitiesen los mismos mensajes sobre lo adecuado y lo inadecuado lo razonable es que "lo acabe aprendiendo". Por eso es imprescindible que entre familiares y profesionales exista un mínimo de comunicación que permita no manejarse con sobreentendidos o supuestos. Al fin y al cabo en otros sobreentendidos o supuestos pudiera estar el origen de la confusión que origina esa falta de habilidades para la vida que ahora pretendemos enmendar. No debiéramos nosotros cometer los mismos errores.

Bibliografía

De la Cruz, C. y Rubio, N. (2011) "**En el plural de las Sexualidades**". Madrid. FUNDADEPS.

De la Cruz, C. (2010) "**Nueva Educación de las Sexualidades**". Madrid. UCJC.

De la Cruz, C. y Lázaro, O. (2006) "**Apuntes de Educación Sexual sobre niños y niñas con discapacidad**" Madrid. CEAPA.

García, M., de Dios, R, y Suárez, O. "**Discapacidad Intelectual y Sexualidad: conductas sexuales socialmente no aceptadas**" (2006) Oviedo. Consejería de Bienestar Social. Gobierno de Asturias.

López, F. (2002) "**Sexo y afecto en personas con discapacidad**". Madrid. Biblioteca Nueva.

© FUNDACIÓN MAPFRE

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, la reproducción, distribución, transformación, manipulación, comunicación pública o cualquier otro acto de explotación total o parcial, gratuito u oneroso, de los textos, imágenes o cualquier otro contenido que aparezca en este sitio web.

FUNDACIÓN MAPFRE se reserva el derecho de efectuar, en cualquier momento y sin previo aviso, cuantas modificaciones, variaciones, supresiones o cancelaciones en los contenidos y en la forma de presentación de los mismos considere necesarias, ya sea de forma temporal o definitiva, debiendo asegurarse el usuario de utilizar en cada momento la versión actualizada. Esta facultad no otorga a los usuarios ningún derecho a percibir indemnización por daños o perjuicios.