



## Tiempo de Rehabilitación

(en trescientas palabras, más o menos)

### Estigma, neuronas espejo, y el apasionante viaje de la empatía



Días atrás escribía aquí sobre el contagio emocional, sobre la danza invisible que se establece entre dos personas; la ciencia moderna nos demuestra que estamos biológicamente predispuestos hacia los otros, hacia los demás. El hombre solo no tiene ningún sentido. Eso es lo que trato de explicarle a Rosa en los descansos de nuestro trabajo en el Proyecto REdES. Ella, ya saben, está ahora de vacaciones. La extraño.

Uno de los mayores avances científicos de este siglo es que ahora sabemos que estamos predispuestos naturalmente para la empatía, “ponernos en el lugar del otro e incluso sentir y contagiarnos de lo que siente el otro”. Las personas que sufren esquizofrenia están marcadas por el “estigma”, que es una etiqueta que se aplica a las personas que creemos diferentes a nosotros. Los estereotipos son creencias generalmente infundadas que nos hacen construir prejuicios, emociones negativas hacia personas de grupos que, sin fundamento alguno, percibimos como una amenaza. Y así, cruelmente, podemos desarrollar conductas de discriminación hacia gente que no lo merece. Eso, justo eso, sucede conmigo y con las personas que padecen esquizofrenia.

Las personas con esquizofrenia y otros trastornos similares, gracias a la medicación y tratamientos psicológicos, consiguen recuperar el control de sus propias vidas, desarrollarse de forma autónoma y vivir junto los otros en la comunidad.

Sin embargo, cada uno de nosotros, para aspirar a una vida digna, necesitamos de un pequeño esfuerzo por parte de cada uno de los miembros de la sociedad: “espíritu crítico”. Infórmese sobre estas enfermedades mentales. No incurra en juicios prematuros, desinformados; tampoco acepte sin reservas lo que oiga en la tele o en la calle.



BLOG:  
TIEMPO DE REHABILITACIÓN

Créame, muchas personas con mi misma enfermedad, han luchado para recobrase y ahora viven, trabajan, tienen amigos, pareja, y su sola aspiración es vivir una vida digna de ser vivida.

Ensaye el apasionante viaje de la empatía.

Música recomendada durante la lectura de este post: Bobby McFerrin: During the “Notes & Neurons: In Search of a Common Chorus” “Las Notas y Neuronas: En busca de un Coro Común”

<http://www.youtube.com/watch?v=8eH8jS0DyO0>