

PUEDO SER INDEPENDIENTE

Antes de contestar esta pregunta, lo primero que debemos definir qué queremos decir con independencia.

Entendemos por independencia en el caso que nos interesa, como *la capacidad que tenemos para elegir nuestro propio destino*.

Y para elegir nuestra propia vida con la esquizofrenia tenemos varias opciones, como tienen opciones las personas que no tienen esquizofrenia, partiendo de que todos tenemos fortalezas y debilidades.

No hay un solo ser sobre la tierra que no tenga limitaciones y fortalezas.

Lo primero que debemos hacer es aceptar el tipo de limitación, no importa si es física, intelectual.

Una vez que la aceptamos: es vivir con serenidad y naturalidad.

La opción opuesta es vivir la esquizofrenia con todo lo que ello representa en el plan personal, familiar o social.

Si ésta es la última opción escogida no se podría hablar de independencia.

Se tiene una limitación y se sufre y vivirás lo increíble y podrías hundirte en alguna miseria humana independiente de la esquizofrenia.

Si es la primera opción, entonces hablamos de plena independencia respecto a mí mismo, respecto a los demás, en relación con el quehacer cotidiano que eligas.

Hablamos de luchar igual que las demás personas y darnos el lugar que merecemos en esta parte que llamamos mundo.

EL TERMINO EN SI: Los médicos la han llamado enfermedad, pero solamente es una discapacidad como cualquier otra, como es aquel ser humano que no puede jugar fútbol porque tiene una discapacidad, o aquel otro ser humano que tiene un coeficiente intelectual cinco, y no puede estudiar, pero también hay otras discapacidades que castran al ser humano u otras discapacidades como son también las sociales y culturales.

Estas últimas, el sistema social en que vivimos las profundiza y entonces hacen más difícil la situación, sin que ello quiera decir que no se logren las metas.

La discapacidad, como en cualquier ser humano, uno decide hasta donde llevarla. Bajo esta premisa podemos decir que tú puedes ser independiente el grado que tú quieras.

Pero independientes de quien, o de qué; lo primero que pensamos es ser independientes económicamente, para después elegir, pero en realidad se elige ya desde que nos damos

cuenta que tenemos edad para elegir, pues empezamos a dar muestras de qué queremos como llamamos muchas veces ser libres.

Empezamos a dar palos de ciego, nos arriesgamos hasta irnos a sentar a un bar y hasta tomar y mucho más; todo ello son elecciones, tal vez no las más correctas, pero una muestra de independencia.

La otra faceta a examinar son las otras independencias: Independencia de los padres, independencia familiar e independencia emocional.

Respecto al primer caso podríamos llevar a cabo esta independencia con los padres en forma paulatina conforme conquistemos nuevas responsabilidades, con la ayuda de terapia.

En relación con la independencia familiar es indispensable la terapia familiar y el conocimiento que quienes nos rodean tengan sobre las limitaciones y fortalezas que cada uno de los miembros del núcleo familiar tiene.

Por último, la terapia y las interrelaciones con los demás nos conducirán a descubrir y enriquecer la inteligencia emocional.

Quiero hacerles una sugerencia; como una estrategia de supervivencia hay que tomar las terapias, como una forma de aprender y crecer, esto nos traerá como consecuencia sentir que viven intensamente cada etapa de la vida, que crecen espiritualmente, intelectualmente y irán alcanzando mayores niveles de estima, y conforme pasa el tiempo se sentirán más plenos y a la vez sentirán que la enfermedad pasó por encima de ustedes, que voló.

Ahora bien, con esto de la esquizofrenia, existe una opción más que elegir y tiene que ver con el mismo derecho a elegir.

Todo derecho implica una responsabilidad y nuestra opción, por encima de algunas otras personas, es actuar responsablemente con la medicación, no engañarnos a nosotros mismos, ser fieles consigo y con quienes nos rodean, igual que la persona que requiere un analgésico para aliviar una fractura, o quien requiere ésta o aquella hormona que dejó de producir el cuerpo etc.

Aquí comienza tu independencia.

EL ESTIGMA: como parte de ese abanico de opciones dependerá de nosotros y si optamos por reforzar el estigma de la esquizofrenia.

Entonces surgen las preguntas y las “poses que adoptamos” ¿Qué dirán nuestros amigos cuando sepan de mi enfermedad, que dirán en el colegio, y los amigos del barrio? Si actuamos con responsabilidad, como parte de la opción de ser independientes, podemos demostrar que el estigma no es más que un complejo, o actitud negativa, que en la mayoría de los casos nosotros mismos lo reforzamos.

Así podremos ser libres pues en la medida que nos aceptemos tal cual somos, nuestros padres se darán cuenta pronto que queremos independencia, y con mayor confianza

podremos ir asumiendo nuestras responsabilidades y también encontraremos la verdadera libertad.

Creemos que ser independientes es también elegir una vida propia, ser dueños de nuestro destino.