

FORMACIÓN PERMANENTE DE AGENTES

ÍNDICE DE TEMAS

- 1.- LA CARIDAD COMO PROCESO DE VIDA.
- 2.- EL ACOMPAÑAMIENTO EN EL ESTILO DE ACCIÓN SOCIAL DE CARITAS.
- 3.- LA AUTONOMÍA



TEMA 3

La autonomía



OBJETIVOS DEL TEMA

- * Entender la acción dirigida a reforzar la autonomía.
- * Intervenir confiando en las posibilidades de cada uno.
- * Distinguir las capacidades y dificultades respecto a la autonomía.
- * Crear una relación de ayuda eficaz.
- * Conocer los hábitos positivos y negativos a la hora de fomentar autonomía.

ORACIÓN:

Tú nos hiciste a tu imagen, Señor de la vida, para que viviéramos en libertad y en autonomía delante de ti.

Tú, creador de la historia, nos hiciste capaces de engendrar vida, de gozar de nuestro presente y de inventar el futuro.

Tú, hacedor eterno, nos hiciste artesanas y artistas. Creadores de buen humor, ayudantes y colaboradoras. Tú, dispensador de misericordia, nos hiciste capaces de perdonar y corregir el rumbo. Nos has hecho libres para liberar, y te alabamos.

Si voy a lo alto de la montaña, allí estas tú; si voy a lo profundo de la persona, allí estás tú; si voy al dolor de la ciudad y del campo, allí estás tú; si voy a las esperanzas de mis hermanos, allí estás tú. Allí estas, firme, donde un ser crece forjándose identidad y alimentando esperanza.

Tu Gloria, Señor, es que la persona viva, y viva en Gracia y libertad creadora. Amén.

INTRODUCCIÓN

Todo el personal dentro de una organización de acción social, orienta sus esfuerzos a conseguir un único objetivo común: que los destinatarios-as de los distintos programas alcancen una situación que les permita valerse por sí solos-as, tanto personalmente como socialmente, en todos los ámbitos de vida: laboral, económico, etc. Las instituciones no realizan programas de acompañamiento para generar dependencias que haga a los destinatarios “clientes” de por vida. Todo va dirigido a que la persona alcance su total **autonomía**. Esta autonomía implica estar libre de todos aquellos impedimentos que dificultan desarrollar sus posibilidades como persona llamada a desarrollar su proyecto personal de vida, libre de cualquier condicionamiento. Esto es:

- * Equilibrio personal.
- * Ausencia de dependencias.
- * Mínimas habilidades culturales, laborales, de auto organización, comunicación, relación social, gestión de procesos básicos, etc.
- * Un entorno normalizado y no violento.
- * Alguna cualificación de cara al mercado laboral.
- * Recursos económicos.
- * Vivienda.
- * Condiciones legales que le habiliten para desenvolverse como ciudadano normal.



- * Expectativas de alcanzar mejores metas.

Cada programa de intervención se marca como objetivo **eliminar aquellas dependencias o impedimentos que dificultan la deseada autonomía**. Para ello se analizan las causas que generan la situación de exclusión, se identifican las vías de intervención, se establece contacto con aquellas personas que forman parte de la problemática, se marca un itinerario de compromisos y de acción, se refuerzan habilidades y conocimientos y se aportan los medios asistenciales puntuales necesarios. En todo este camino, la interacción entre los destinatarios y las distintas personas que intervienen, profesionales y voluntarias, requieren de unas actitudes respetuosas en todo momento con el proceso que vive la persona en exclusión. En definitiva, se trata de que **cada persona sea protagonista de su propio desarrollo y de su transformación**. Esto requiere por parte de quienes dedican su tiempo y su trabajo a estos colectivos, de una serie de premisas, conocimientos y habilidades que es necesario apuntar. La atención a estas personas busca deshacerle de aquellos condicionantes personales que tal vez facilitaron su salida a los márgenes de la exclusión. A la acción de promocionar personal y humanamente a una persona en situación de marginación, se oponen actitudes de: asistencialismo puro; “apadrinamiento”; intervención en los asuntos personales e íntimos; situarse constantemente con “la solución” a su problema; crítica persistente a sus errores; culpabilización; menosprecio de sus posibilidades; coacción de sus expectativas, etc. La finalidad: **reconstruir a la persona desde una dinámica de intervención que confía en las posibilidades de cada uno.**



Toda intervención va dirigida a lograr que la persona marque sus propios objetivos y el procedimiento necesario. Consiste en adoptar unas actitudes básicas de compromiso hacia la propia vida, de dirigirla, de desarrollar tus posibilidades y de marcarte proyectos continuos de mejora. De todas las responsabilidades, las más fundamentales son las de cuidarse, protegerse, cultivarse, dirigir y **orientar la vida**. En definitiva, hacerte cargo de ti mismo-a para proyectarse hacia el futuro con unas garantías mínimas de éxito. Ello requiere implantar ciertas habilidades. A continuación se ofrecen tres dinámicas. El animador-a deberá elegir aquellas que le resulten más apropiadas para la dinámica del grupo.

1. DINÁMICA

Escribimos en una **ficha dos objetivos de nuestra vida**: uno que hayamos alcanzado y otro que estemos en trance de conseguir. Intercambiamos las fichas con otra personas y aplicamos la técnica de la entrevista por la cual, una persona pregunta a otra cómo ha influido (mucho, regular o poco) en ese objetivo de su vida, cada uno de los seis ítems. Se pone una cruz donde corresponda. Luego se puede poner en común todos juntos algunos casos. Se trata de ver cuáles de las siguientes capacidades/dificultades se han hecho presentes o se están haciendo presentes en la consecución de esos objetivos.

Objetivo cumplido	Much o	regu l	poc o	Capacidades/dificultades	Much o	regu l	poc o	Objetivo por cumplir
				Control sobre la conducta				
				Autoafirmación				
				Resolución de problemas				
				Control de las adversidades				
				Marcarse objetivos alcanzables				
				Oportunidad				

CAPACIDADES/DIFICULTADES

- * **Control sobre la conducta:** lo primero es tener hábitos normalizados de vida. No tener dependencias y ser capaz de organizarse los elementos cotidianos de supervivencia tales como horario, aseo, descanso, relaciones sociales, equilibrio psicológico y emocional.
- * **Autoafirmación:** hace falta conocerse y objetivar las habilidades que te permiten tener una expectativa normalizada de las posibilidades de autorrealización personales y sociales que tienes.
- * **Resolución de problemas.** Un conflicto mal resuelto puede limitar completamente el desarrollo personal de cualquiera. La capacidad para resolver de manera positiva los conflictos internos y externos, es una clave indispensable y necesaria para avanzar en nuevos objetivos.
- * **Control de las adversidades.** En la misma línea, ante una contrariedad, ser capaz de ver objetivamente las causas y los condicionantes externos e internos, mantener el rumbo de los objetivos marcados y no ceder o tirar la toalla.
- * **Marcarse objetivos alcanzables:** se trata de priorizar objetivos realistas y distribuir el tiempo disponible. Los objetivos finales sólo se alcanzan si somos razonables en los objetivos instrumentales, que son los que nos marcamos a corto plazo para llegar a los objetivos finales. Todos deben ser adecuados a nuestras posibilidades personales y circunstanciales.
- * **Oportunidad:** todo lo anterior es necesario, pero en muchas circunstancias sucede que a esto hay que añadir el elemento de oportunidad. Se necesita para alcanzar el objetivo que se dé el momento adecuado, que los condicionantes ambientales, circunstanciales sean favorables y posibiliten la acción.

2. “Los niños estaban solos”.

Leemos el siguiente texto y compartimos las siguientes preguntas: ¿Conoces algún caso similar?; ¿Crees que es importante la conclusión que ofrece?; ¿Crees que sucede mucho en nuestra actuación cotidiana: familia, trabajo, etc.?; ¿Cómo crees que esto se da en el espacio social?; ¿Cómo afecta esto a nuestra acción voluntaria?

Los niños estaban solos. (Jorge Bucay)

Su madre se había marchado por la mañana temprano y los había dejado al cuidado de Marina, una joven de dieciocho años a la que a veces contrataba por unas horas para hacerse cargo de ellos a cambio de unos pocos pesos. Desde que el padre había muerto, los tiempos eran demasiado duros como para arriesgar el trabajo faltando cada vez que la abuela se enfermaba o se ausentaba de la ciudad. Cuando el novio de la jovencita llamó para invitarla a un paseo en su coche nuevo, Marina no dudó demasiado. Después de todo, los niños estaban durmiendo como cada tarde, y no se despertarían hasta las cinco. Apenas escuchó la bocina cogió su bolso y descolgó el teléfono. Tomó la precaución de cerrar la puerta del cuar-to y se guardó la llave en el bolsillo. Ella no quería arriesgarse a que Pancho se despertara y bajara las escaleras para buscarla, porque después de todo tenía sólo seis años y en un descuido podía tropezar y lastimarse. Además, pensó, si eso sucediera, ¿cómo le explicaría a su madre que el niño no la había encontrado?

Quizás fue un cortocircuito en el televisor encendido o en alguna de las luces de la sala, o tal vez una chispa del hogar de leña; el caso es que cuando las cortinas empezaron a arder el fuego rápidamente alcanzó la escalera de madera que conducía a los dormitorios. La tos del bebé debido al humo que se filtraba por debajo de la puerta lo despertó. Sin pensar, Pancho saltó de la cama y forcejeó con el picaporte para abrir la puer-ta pero no pudo. De todos modos, si lo hubiera conseguido, él y su her-manito de meses hubieran sido devorados por las llamas en pocos minutos.

Pancho gritó llamando a Marina, pero nadie contestó su llamada de auxilio. Así que corrió al teléfono que había en el cuarto (él sabía como marcar el número de su mamá) pero no había línea.

Pancho se dio cuenta que debía sacar a su hermanito de allí. Intentó abrir la ventana que daba a la cornisa, pero era imposible para sus pequeñas manos destrabar el seguro y aunque lo hubiera conseguido aún debía soltar la malla de alambre que sus padres habían instalado como protección.

Cuando los bomberos terminaron de apagar el incen-dio, el tema de conversación de todos era el mismo: «¿Cómo pudo ese niño tan pequeño romper el vidrio y luego el enrejado con el perchero?» ¿Cómo pudo cargar al bebé en la mochila?» ¿Cómo pudo caminar por la cornisa con semejante peso y bajar por el árbol?» ¿Cómo pudo salvar su vida y la de su hermano? ».

El viejo jefe de bomberos, hombre sabio y respetado les dio la respuesta:

-Panchito estaba solo... No tenía a nadie que le dijera que no iba a poder.



3. Hacemos lectura del principio de no dependencia.

La persona es un **proceso en permanente crecimiento**, en continua **superación** y **adaptación** constante. Si olvidamos estos principios, estamos dificultando las posibilidades de evolución, aprendizaje y enriquecimiento de las personas con las que interactuamos. **La relación de ayuda** que establecemos con los usuarios y usuarias debe poder proporcionar la seguridad necesaria para que las personas empiecen a ser conscientes de sus propias capacidades. Debemos ser conscientes de que toda dificultad, problema o crisis que pueda surgir, encierra la semilla de la oportunidad de un nuevo lo-gro, de un beneficio mayor. En este sentido nos puede resultar útil el principio de la no-dependencia que debe también marcar la relación que establezcamos con los usuarios-as y que consiste en:

- * Procurar evitar dirigir a los demás marcándoles estrictamente la línea que deben seguir.
- * Permitir que cada cual ejerza el derecho a confiar en sus criterios y decisiones, así como su derecho a equivocarse.
- * Superar, con humildad y sensatez, mi necesidad de que todo se resuelva según mi forma de ver las cosas.
- * Vivir con gozo la paz y la tranquilidad que proporciona saber que en cualquier circunstancia, tanto si siguen nuestro criterio como el suyo propio, lo que me suceda estará bien, si se aprovecha como experiencia para el crecimiento, aprendiendo





Cada cultura, cada sociedad, identifica unos valores a partir de los cuales las sociedades establecemos juicios sobre la realidad que nos rodea. Estas premisas están en muchas ocasiones entorpeciendo el desarrollo personal de colectivos que se ven en la doble tarea de superar la dificultad que le ha llevado a sufrir alguna pobreza, y por otro lado la de enfrentarse a todos los clichés sociales que le están condenando a permanecer en esa situación. Pueden darse casos muy diversos: asociar el fenómeno migratorio con sentimientos de competencia, valorar exclusivamente a una persona por sus habilidades profesionales o potencial productivo, prescindiendo de su riqueza como persona. Valorar los procesos sociales desde el paradigma de la seguridad, excluyendo todo aquello que no se sujeta a los comportamientos organizados de consumo, sumisión y opinión que se espera de todo ciudadano. No sospechar de la diversidad buscando unificar modelos y comportamientos, etc.

1. Cuatro elementos que predisponen positivamente al voluntario-a en su trabajo de generar autonomía.

⇒ **Honestidad**

La honestidad supone la opción ineludible de vivir en consonancia con aquellos principios que configuran nuestro actuar y nuestro sentir. Las personas necesitamos vivir en un entorno de honestidad sin el cual se justifica cualquier comportamiento falso en el que motivaciones inconfesables se ocultan bajo comportamientos aparentemente correctos. Desarrollarse aceptando que un fin justifica cualquier medio, impide identificar los mejores fines para todos y desarrollar la propia honestidad.

⇒ **Respeto:**

Respetar a las personas en el trato, en su intimidad y en sus características físicas y mentales. Respetar la opinión, la tranquilidad, la propiedad y la libertad de los otros, el descanso, la confidencialidad, la dignidad, las decisiones y el derecho que todos tenemos a no tener que demostrar nada a nadie, ni a justificar nuestro comportamiento. El respeto no omite el criticar en el prójimo aquello que se considera inconveniente, ya que todos nos mejoramos al interactuar. Y respetar supone desear la mejora del otro-a, al menos en las mismas condiciones favorables que nosotros-as disfrutamos. Pero sobre todo es reconocer las situaciones de dolor y sufrimiento oculto y prolongado de muchas personas: que otros no tienen ni la suerte ni las posibilidades y habilidades que otros tenemos para poder salir adelante de forma autónoma. Las condiciones personales son muy diversas: su trayectoria de sufrimiento, los valores culturales o las opciones personales.

⇒ **Tolerancia activa:**

Tolerar implica admitir, aceptar. Es la disposición a admitir en los otros/as una manera de ser, de pensar y de obrar diferente a la nuestra. Debemos tolerar las características diferenciales de cada persona. Pero no solo eso. La tolerancia pasiva puede ser enormemente injusta. Nuestra sociedad, como se ha demostrado con el fenómeno migratorio, se muestra tolerante mientras no sospecha que le invade algún espacio. La tolerancia activa supone aceptar e integrarnos nosotros/as en los nuevos espacios de diversidad.



⇒ **Empatía**

Empatía es «ponerse en el lugar de los otros-as». La empatía es el valor por excelencia en cualquier tipo de relación entre seres humanos, pues también incluye el respeto y la tolerancia. Es la habilidad, la sensibilidad, para tener presentes las emociones, los sentimientos y las necesidades de los demás. Ver las cosas desde la perspectiva del otro-a. Una palabra clave en el

aprendizaje de la empatía es la compasión entendida como sentimiento de acercamiento y valoración del sufrimiento ajeno y el deseo de aliviarlo.



Partimos de la lectura de las siguientes parábolas y su análisis. La dinámica consiste en descubrir **en qué medida los cuatro elementos descritos en los párrafos anteriores se hacen presentes en los personajes de las parábolas.** Para ello damos lectura al texto (en negrita lo más relevante) y los comentarios que aparecen luego. Sobre ello conversamos con los

1. Parábola de la autonomía I: Jn 8 La mujer adúltera.

Maestro, esta mujer ha sido sorprendida en flagrante adulterio. En la ley, Moisés mandó apedrear a estas mujeres. (1) Tú ¿qué dices?». Decían esto para probarlo y tener de qué acusarlo. Pero Jesús, agachándose, se puso a escribir con el dedo en el suelo. Como insistían en la pregunta, se alzó y les dijo: «El que de vosotros no tenga pecado que tire la primera piedra». (2) Y, agachándose otra vez, continuó escribiendo en el suelo. Al oír estas palabras, se fueron uno tras otro, comenzando por los más ancianos, y se quedó Jesús solo, con la mujer allí en medio. Entonces Jesús se alzó y le dijo: «Mujer, ¿dónde están? ¿Ninguno te ha condenado?». Y ella contestó: «Ninguno, Señor». Jesús le dijo: «Tampoco yo te condeno. Vete, y no peques más (3)

(1) La mujer que presenta el pasaje es objeto de una doble exclusión: su condición de mujer, expropiada de cualquier autonomía entonces, y su libertad sexual. Por todo ello, ahora, es reo de violencia física. Para colmo, no es llevada a un juicio particular, sino que es un simple instrumento para un juicio ajeno.

(2) Quienes se vieron involucrados en el pasaje, tuvieron primero que entender que todos estamos en un proceso de crecimiento y mejora personal, y que por lo tanto el análisis de las situaciones ajenas, no puede prescindir del análisis propio en el que nos hacemos primero cargo de nuestras propias necesidades y carencias. Desde ahí llegamos a un nuevo modo de ver las situaciones ajenas.

(3) Queda remarcada en este pasaje la necesidad de evitar todo juicio. La persona que sufre situación de exclusión, no puede echarse encima los juicios externos que van a hundirle más en su situación. Enjuiciar, es anular a la persona en su condición de persona libre y responsable. Le deja ir como signo de que cada uno tenemos que realizar un recorrido propio. No recibe más consejos, más adoctrinamientos. Simplemente, retoma tu vida.

2. Parábola de la autonomía II Jn 4 La samaritana

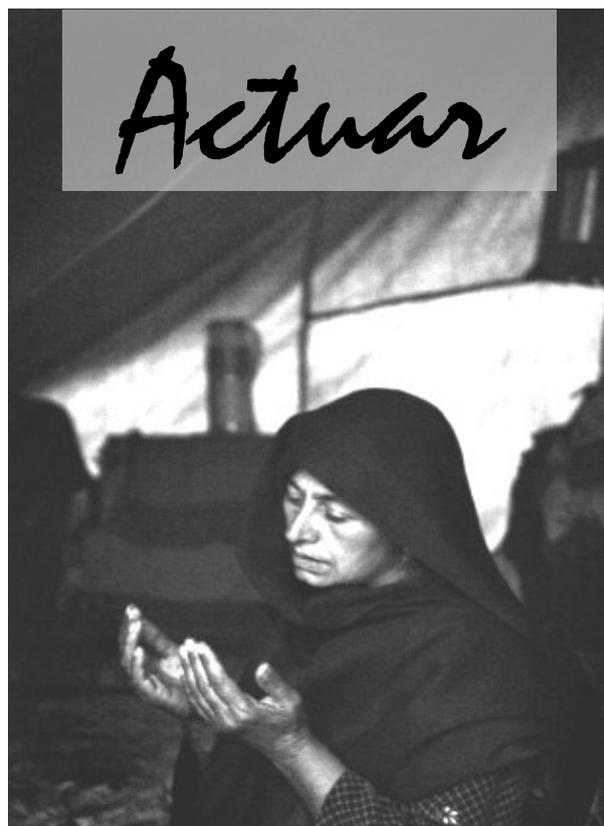
Llegó una mujer de Samaría a sacar agua, y Jesús le dijo: «Dame de beber». (Sus discípulos habían ido a la ciudad a comprar de comer). La samaritana le dijo: «¿Cómo tú, siendo judío, me pides de beber a mí, que soy samaritana?». (1) Jesús contestó: «Si conocieras el don de Dios y quién es el que te dice: Dame de beber, tú le habrías pedido a él, y él te habría dado agua viva». La mujer le dijo: «Señor, no tienes con qué sacarla y el pozo es profundo; ¿de dónde sacas esa agua viva? ¿Eres acaso tú más que nuestro padre Jacob, que nos dio este pozo, del cual bebió él, sus hijos y sus ganados?». Jesús le respondió: «El que bebe esta agua tendrá otra vez sed, pero el que beba del agua que yo le dé no tendrá sed jamás; más aún, el agua que yo le daré será en él manantial que salta hasta la vida eterna». La mujer le dijo: «Señor, dame esa agua, para no tener sed ni venir aquí a sacarla». Jesús contestó: «Anda, llama a tu marido y vuelve aquí». La mujer contestó: «No tengo marido». Jesús le dijo: «Muy bien has dicho que no tienes marido. Porque has tenido cinco maridos, y el que ahora tienes no es marido tuyo. En esto has dicho la verdad». La mujer le dijo: «Señor, veo que tú eres profeta. Nuestros padres adoraron a Dios en este monte, y vosotros decís que el sitio donde se ha de adorar es Jerusalén». (2) Jesús le dijo: «Créeme, mujer: se acerca la hora en que ni en este monte ni en Jerusalén adorareis al Padre. Vosotros adoráis lo que no conocéis; nosotros adoramos lo que conocemos, porque la salvación viene de los judíos. Pero llega la hora, y en ella estamos, en que los verdaderos adoradores adorarán al Padre en espíritu y en verdad. (3) Porque así son los adoradores que el Padre quiere. Dios es espíritu, y sus adoradores han de adorarlo en espíritu y en verdad». La mujer le dijo: «Sé que vendrá el Mesías (es decir, el Cristo). Cuando él venga, nos lo aclarará todo». Jesús le dijo: «Soy yo, el que habla contigo». En esto llegaron sus discípulos y se admiraron de que estuviera hablando con una mujer. Pero ninguno se atrevió a decirle qué le estaba preguntando o por qué estaba hablando con ella. La mujer dejó su cántaro y fue a la ciudad a decir a la gente: «Venid a ver un hombre que me ha adivinado todo lo que he hecho. ¿Será acaso éste el Mesías?». (4)

(1) El ambiente de exclusión de los judíos hacia los samaritanos era generalizado. Jerusalén no los tenía por seguidores de la auténtica religión judía. Ella pone de manifiesto ante un judío su situación de exclusión.

(2) El diálogo muestra la compleja trayectoria vital de la mujer que hacía que estuviera muy mal considerada socialmente, excluida. Las dudas sobre la auténtica religión que debería seguir, expresaban las dudas sobre su identidad religiosa, algo de gran importancia en la cultura judía de entonces. El rechazo hacia los samaritanos, les genera sentimiento de exclusión del movimiento oficial. Existe una fuerte necesidad de recibir la sanción positiva de Dios a través de la jerarquía oficial judía y el templo.

(3) Se le propone un cambio, una novedad en sus posibilidades de futuro, no sujetas ya a los conflictos legales, ni a los condicionantes de una moral social que somete la libertad. Una novedad que parte de resituar su vida y los condicionantes ajenos, no cargando con hechos externos que bloquean su percepción y sus relaciones sociales.

(4) La mujer sale con un impulso nuevo, han variado sus expectativas tras la conversación. Se atreve incluso a anunciar públicamente el hallazgo, sorprendente si contamos con que el testimonio de la mujer no era considerado a ningún efecto. Su voz cobra protagonismo, encuentra su papel social. Se reinserta con protagonismo propio.



INTRODUCCIÓN:

Cuando hemos conseguido superar una situación de crisis, estamos en mejor disposición de aprender a ser autónomos. Vamos adquiriendo hábitos que nos capacitan para aumentar en otros esa autonomía. Esta autonomía repercute además en el propio voluntario y su acción. El voluntario aprende así a situarse de forma autónoma respecto a su tarea y a la propia institución, cuando esto conlleva enriquecer su labor y la propia entidad por la iniciativa que cobra y por su aportación.

1. Compartimos.

En el establecimiento de la relación de ayuda y vistas las conclusiones del “juzgar”, vemos que hay unos **HÁBITOS QUE DEBEMOS POTENCIAR** para ayudar al otro-a a crecer más como persona, sabiendo que para poder hacerlo debemos crecer también nosotros mismos:

- * *Hacernos cargo de la persona en sí misma, por su valía única y su dignidad, más allá de las dificultades personales y sociológicas que se presentan.*
- * *Hacernos cargo a fondo de los condicionantes y problemas de la persona que están causando la situación de exclusión.*
- * *Tomar conciencia de aquellos elementos de exclusión a los que también puedo estar contribuyendo con mis actitudes o estilo de vida.*
- * *Asumir que hay diferentes formas de entender la vida y los procesos.*
- * *Detectar los bloqueos personales y sociales que están impidiendo su autonomía y trabajar sobre ellos con paciencia y respeto.*
- * *Reactivar el protagonismo de la persona en su propia vida.*
- * *Rehabilitar la persona entera teniendo en cuenta todas las expectativas.*
- * *Proyectar a través de las actitudes, una acogida incondicional y una firme esperanza en el futuro.*

Crear en nosotras y nosotros mismos y en la persona a la que queremos ayudar a crecer, va más allá de aspectos circunstanciales, significa aceptarnos, aceptar su manera de ver la vida y asumirnos como somos y como son.

HÁBITOS QUE DEBEMOS ELIMINAR:

- * *Entender a la persona como simple destinatario de un servicio, sin tenerla presente en su integridad.*
- * *Alimentar prejuicios basados en la situación de la persona excluida.*
- * *Situarme subjetivamente en un “nivel superior”, perdiendo de vista que yo también estoy en un proceso personal.*
- * *Pretender solucionar la problemática de la otra persona con rapidez y dando por supuesta una situación completa de autonomía.*
- * *Asumir la responsabilidad sobre la totalidad del proceso de la persona sin pretender asumir sus decisiones. No entender que hay espacios en los que no podemos intervenir.*

PREGUNTAS: *¿Qué hábitos detectamos en nuestra intervención o en nuestra convivencia con otras personas?; ¿fomentamos la autonomía?*

2. Leemos el texto *Quiero (Jorge Bucay)*

Quiero que me oigas sin juzgarme
 Quiero que opines sin aconsejarme
 Quiero que confíes en mí sin exigirme
 Quiero que me ayudes sin intentar decidir por mí
 Quiero que me cuides
 sin anularme
 Quiero que me mires sin
 proyectar tus cosas en mí
 Quiero que me abracés
 sin asfixiarme
 Quiero que me animes
 sin empujarme
 Quiero que me
 sostengas sin hacerte
 cargo de mí
 Quiero que me protejas
 sin mentiras
 Quiero que te acerques sin invadirme
 Quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten
 Que las aceptes y no pretendas cambiarlas Quiero que sepas...
 que hoy puedes contar conmigo... Sin condiciones.



PONEMOS EN COMÚN: *¿Qué está pidiendo el autor del texto?; ¿Qué actitudes negativas reproducimos a veces en nuestra acción voluntaria?; ¿Cuáles son los hábitos negativos más comunes?; ¿Qué hábitos positivos piensas que deberíamos reforzar más en nuestra acción?*

3. “La localización de la culpa”

A la hora de desarrollar este proceso de acompañamiento en el que debemos potenciar que cada uno-a sea el protagonista de su itinerario, es importante pararnos a reflexionar sobre la importancia que para nosotros -as tiene el propio proceso del voluntariado en el que intentamos favorecer un cambio de actitudes y capacidades que ayuden al crecimiento personal en vistas a una mayor autonomía también, distinguiendo en cada momento las necesidades y la intensidad de este acompañamiento.

Uno de los elementos que nos va a ayudar en dicho proceso es aprender a ver **donde situamos la responsabilidad de nuestras acciones**, para aprender así también a asumir sus consecuencias. La relación que establecemos entre un hecho y una causa es una *atribución*. La solemos utilizar para determinar las causas de lo que nos sucede. Mentalmente atribuímos causas a los acontecimientos. Las atribuciones son, por tanto, pensamientos que pueden hacernos sentir mal en situaciones que deberían ser satisfactorias o hacernos sentir peor y desproporcionadamente en relación con lo sucedido. La atribución es importante porque nos permite identificar y describir la situación o la persona a los que cada uno responsabilizamos de todo lo que ocurre. De un modo u otro explica cómo y dónde atribuimos la culpa de nuestras dificultades y el mérito de nuestros logros.

La atribución puede ser :

- * *interna* cuando la persona atribuye la causa de un hecho a la misma persona que lo vive. Para entender lo que le ocurre en su vida, este tipo de persona apela a sus acciones, sus omisiones, sus rasgos y sus características, y casi siempre explica los eventos de su vida como la consecuencia de algo que hizo o dejó de hacer y concluye, por tanto, que, por activa , o por pasiva, el acontecimiento se debió a él.
- * *externa* es el que asigna la causa de un hecho fuera de la esfera de control de la persona. Los exteriorizadores no asumen la autoría de lo que les sucede, tanto si es bueno como si es malo. Desde su punto de vista, lo que le ocurre se halla bajo el control de alguien o algo ajeno que, según los casos, puede ser su madre, su jefe, o un voluntario que quiere ayudarle, etcétera, pero nunca se trata de él.

Este último tipo de personas, son las más difíciles de ayudar. Son personas que no asumen la responsabilidad personal de su recuperación, personas que no confían en la eficacia de las personas que se vuelcan e implican en ayudarles a solucionar sus problemas y que, por tanto, no ven razón alguna para establecer objetivos ni tratar de mejorar. Careciendo, por tanto, de razones para llevar a cabo el menor esfuerzo, tienen poca o ninguna motivación.

Hay que tener en cuenta que las creencias sobre la situación o la persona a las que se atribuye el control determinan muy profundamente el diálogo que cada uno-a mantiene consigo mismo-a y con el mundo. Se trata, pues, de un factor que influye de manera muy poderosa y duradera en el modo en que

4. Lee el siguiente caso y reflexiona sobre cómo se establece la localización de la responsabilidad en los distintos personajes.



Celia acude a hablar con el trabajador social; ayer su marido volvió a pegarle, ella no está muy segura de lo que puede hacer pero necesita hablar con alguien.

Ramón le ha pedido perdón ésta mañana, le ha dicho que la necesita pero que a veces tiene que hacer esas cosas para que ella aprenda que es él el que manda, y ella no tiene que provocarle o llevarle la contraria. Celia empieza

a estar de acuerdo, no debe quejarse y tiene que aprender a hacer siempre lo que él desea para que no tenga que “educarla”, así evita que sus hijos vean esto.

Por otro lado, **Raúl y Sergio**, sus hijos, le dicen que todo es culpa suya porque se deja manejar por su padre y no se marcha de allí. Celia se siente muy triste porque se da cuenta que sus hijos tampoco la respetan mucho y no sabe como actuar con ellos para que la obedezcan más, piensa que no es una buena madre.

El trabajador social le ha preguntado qué fue lo que ella hizo para que le tuviera que pegar, quizás debería mostrarse más paciente. Celia le cuenta que Ramón le comenta que no lo puede evitar, que no se da cuenta hasta que ya lo ha hecho, que ella ya tiene que saber que cuando bebe luego se pone un poco tonto.

Celia esta harta de oírle decir a sus hijos que no vale para nada, le deprime mucho que ellos no valoren las veces que se ha enfrentado con su padre para que no les pegue a ellos también y sabe lo que tiene que hacer pero no consigue tomar la decisión de marcharse, es muy difícil; el trabajador social le comenta que siempre puede volver una vez que se decida a dar el paso.

BIBLIOGRAFÍA:

- Klein, S., “La fórmula de la felicidad”. Barcelona. Ed. Urano S.A. 2004
 Álava Reyes, M.J., “La inutilidad del sufrimiento”. Barcelona. Ed. La esfera de los libros S.L. 2003
 Riso, W., “Ama y no sufras”. Barcelona Ed. Gránica S.A. 2004
 McGraw, P., “Tú importas”. Barcelona. Ed. Cairos S.A. 2005
 Salmurri, F., “Libertad emocional”. Barcelona Ed. Paidós Ibérica S.A. 2004