

Curso sobre mejora personal del compromiso de
voluntariado o solidaridad

Cuadro 1. Plan de trabajo del curso

módulo 1 Entender		módulo 2 Elaborar		módulo 3 Profundizar	
El <i>más</i> y el <i>menos</i> de la empatía	La sombra en la solidaridad	Motivaciones ¿Desde dónde?	Expectativas ¿Para qué?	El aprendizaje del amor	Cuatro aprendizajes básicos

Cuadro 2. Qué significa la empatía

A. Claves preliminares

Etimología	Viene del griego εν (em) en el interior de, y πάθος (patía) «sufrimiento». «Capacidad de entrar en el sufrimiento del otro».
Claves de los estudios sobre la empatía	<p>La empatía es una capacidad cognitiva y afectiva presente en la genética humana que tiene un carácter germinal y necesita verse cultivada y promovida para su despliegue más pleno (Hoffman).</p> <p>La empatía activa el sentido de moralidad, favorece la conducta pro-social e inhibe la antisocial (Eisemberg). La presencia de la empatía en nuestra genética humana es la base del altruismo (Hoffman).</p>
Una deducción	Estamos dotados, aunque no determinados para la empatía, su potencial despliegue altruista y prosocial depende del entorno y de nosotros mismos.

Cuadro 2. Qué significa la empatía

B. Propuestas de definición

Propuestas de definición coloquial	<p>«Preocuparse y ocuparse de los demás».</p> <p>«La capacidad propia del ser humano que le permite preocuparse y ocuparse de los otros».</p>
Una propuesta de definición más elaborada	<p>«La empatía es una capacidad cognitiva y afectiva propia del ser humano para preocuparse y ocuparse de los demás, que le permite ser en los otros, es decir desarrollar, mediante el altruismo, un sentido fundamental de la existencia en la relación y en la donación.</p> <p>Esta capacidad tiene en la naturaleza humana carácter germinal y necesita desarrollar una sensibilidad específica que debe ser promovida con condiciones sociales y educativas adecuadas y, sobre todo, cultivada con determinación de autenticidad personal y voluntad libre.</p> <p>Esta sensibilidad específica promovida y cultivada nos permite acercarnos al sufrimiento, preocupaciones o circunstancias de los otros para sentirlos, en alguna medida, como propios, y poder intervenir sobre sus causas o efectos, en función de nuestras posibilidades».</p>
Propuesta de conclusión	<p>El menos de la empatía es ponerse técnicamente en el lugar del otro.</p> <p>El más de la empatía es ser en los otros. Es auto-donación y se expresa en el altruismo, la solidaridad, la compasión...</p>

Cuadro 3. Qué implica la empatía

A. Una premisa «cinematográfica» vinculada a la capacidad de empatía

Punto de partida	El ser humano tiene la posibilidad de auto-distanciarse. Puede ver su realidad como una película. Lo que se proyecta en esa película es nuestra realidad. Nuestra conciencia es la pantalla en la que cobra forma. La distancia con la pantalla permite el diálogo con la conciencia. La luz de la película es la referencia para analizar críticamente esa realidad.
Alcance	Todo ello nos da la posibilidad de cambiar el guión y las escenas de la próxima película de nuestra realidad y transformarla. Podemos elegir, por ejemplo, la luz que debe alumbrar nuestra película. Si la luz más fuerte es la solidaridad, las conclusiones sobre el siguiente guión serán de un tipo. Si la luz más intensa es el egoísmo, el resultado será otro.
Conclusión	El <i>más</i> de la empatía se cultiva y desarrolla sobre la capacidad de ser actores, espectadores y directores de la película de nuestra vida. Precisamente, porque podemos repensar y rehacer nuestra película, podemos elegir ser algo más que un puro impulso de egoísmo. Podemos elegir desarrollar nuestra empatía para ser en los otros.

Cuadro 3. Qué implica la empatía

B. Claves del proceso de elaboración personal de la empatía

Condiciones	Características
1. Condición de autenticidad personal	<p>La empatía es humilde y necesita humildad. Una empatía fundamentada en un sentimiento de superioridad explícita o implícita no es empatía, es soberbia que busca el interés de la vanidad. La empatía es auténtica si es humilde y gratuita.</p>
2. Condición de determinación altruismo	<p>La empatía es sanadora y necesita donación. La empatía sana cuando sabemos ser en los otros (Auto-donación). Sana en nosotros/as y sana en los «otros». El agradecimiento que reconoce lo valioso, permite sentir la confianza básica que la entrega de la empatía necesita para desplegarse.</p>
3. Condición de diálogo interior	<p>La empatía es transformadora y necesita honestidad. Gracias a la empatía, sentimos el sufrimiento del prójimo. Ese dolor nos empuja a intentar cambiar la realidad que lo causa. La empatía es transformadora pero necesita diálogo honesto con la conciencia.</p>
4. Condición de marco de referencia crítico	<p>La empatía es universal y necesita generosidad. La empatía tiene que ver con lo que nos hace iguales. Necesita generosidad para ver en el prójimo y más allá de etiquetas su dignidad. La solidaridad en la dignidad humana es el marco de referencia.</p>

Cuadro 3. Qué implica la empatía

C. Causas a las que compromete la empatía

Causas de sufrimiento	Compromisos de solidaridad
Limitaciones radicales Enfermedad, dolor, pérdida, muerte, abandono, sinsentido, vacío, miedo, impotencia, imposibilidad...	Acompañamiento Estar ahí, escuchar, dar calor, acompañar... Responder al sufrimiento, dentro de nuestra posibilidad, radio de acción y encomienda.
Desigualdad Cualquier discriminación injustificada por razón de procedencia, género, condición social, edad, identidad sexual, religión, lengua, cultura...	Igualdad Todos/as tenemos dignidad humana, capacidad para los mismos derechos y posibilidad para las mismas oportunidades.
Injusticia Cualquier expresión derivada estructuralmente de la falta de libertad, opresión, hambre, miseria, exclusión, abusos ecológicos...	Justicia Una convivencia comprometida y tendente a la igualdad de condiciones vitales, socioeconómicas, democráticas y políticas.
Guerra y violencia Los padecimientos de todas las víctimas de las guerras, las violencias y las violaciones de derechos humanos.	Paz Lucha solidaria por la paz, la no violencia, los derechos humanos, las víctimas, la memoria crítica y la reconciliación.

Cuadro 4. Cómo se vive a fondo

A. Entender el más la empatía resumido en cuatro puntos

1. La empatía esta en nuestra naturaleza como capacidad que podemos desarrollar y eso significa e implica algo que nos interpela directamente.

2. El más de la empatía es preocuparse y ocuparse de los demás: sentir, en alguna medida como propio, el sufrimiento ajeno para poder actuar sobre sus causas o efectos

3. Necesita autenticidad y diálogo interior y se vincula a cuatro compromisos de solidaridad ante los sufrimientos de las limitaciones radicales (acompañamiento), la desigualdad (igualdad), la injusticia (justicia), y la guerra y la violencia (paz, noviolencia y derechos humanos).

4. La empatía **nos hace mejores** (porque nos sitúa en la humildad), **nos sana** (porque nos da afectividad y sentido a la vida), **mejora el mundo** (porque mejora nuestro mundo), y **nos compromete** (porque nos lleva a la humanización de la solidaridad en la dignidad humana)

Cuadro 4. Cómo se vive a fondo

B. Desarrollar algunos criterios y pasos

Criterios	Pasos
Criterio 1. Toma de conciencia de la capacidad de empatía	Somos, actores, espectadores y directores. 1. Me hago consciente de mi capacidad para la empatía. 2. La reconozco en mi y en diferentes situaciones 3. Me doy cuenta de todas las posibilidades que me abre. 4. Puedo sentir agradecimiento y alegría por esa capacidad.
Criterio 2. Orientar nuestra preocupación	Podemos analizar la película del sufrimiento humano. 5. Analizo lo que me preocupa: sólo lo mío o algo más 6. Me pregunto y compruebo si me afecta algún sufrimiento causado por limitaciones radicales, desigualdad, injusticia o violencia. 7. Oriento mi sensibilidad y dirijo mi mirada conscientemente al sufrimiento que me rodea en diálogo con mi conciencia y con la referencia de la solidaridad en la dignidad humana.
Criterio 3. Centrar nuestra ocupación	Podemos intentar rehacer esa película. 8. Analizamos qué compromiso de solidaridad nos ocupa en nuestra vida cotidiana 9. Podemos elegir ser algo más que un impulso de egoísmo y ocuparnos en alguna medida del sufrimiento ajeno. 10. Selecciono mis compromisos de solidaridad en el acompañamiento, la igualdad, la justicia o la paz.

Cuadro 5. Las sombras en la solidaridad

La solidaridad, un ámbito propicio para el autoengaño.

La solidaridad, a la vez que toca las teclas más bellas de la condición humana, roza las fibras en las que su limitación se hace más débil y vulnerable: vanidad, auto-imagen, protagonismo, narcisismo, interés egoísta, control de la vida, erótica de la superioridad...

Cuatro riesgos

Motivaciones interesadas

Desde dónde

A. Buscar una imagen: vernos buenos.

Queremos olvidar nuestra limitación y vernos buenos y perfectos, a nuestros ojos y a los de los demás. Déficit de aprendizaje de la limitación. Como no aceptamos nuestra limitación buscamos taparla.

B. Buscar un interés: justificarnos.

Buscar un sentido a la vida, ganarnos el cielo, sentirnos buenos, ser valorados o amados... La motivación así no es gratuita, sino interesada. Déficit de aprendizaje del agradecimiento. No valoramos lo que ya somos y tenemos y buscamos apaños.

Expectativas de apropiación

Hacia dónde

C. Perseguir una gratificación.

Si la solidaridad no nos gratifica sentimental, o ideológicamente, no le encontramos sentido. Déficit del aprendizaje de la escucha de la conciencia. No nos interrogamos por nuestra motivación o pretensión profunda.

D. Perseguir una utilización.

A veces utilizamos a quien ayudamos. ¿Para qué? Para que nos siga necesitando. ¿Cómo? Sosteniendo la asimetría y dependencia. Déficit del aprendizaje de la dignidad. El interés propio se antepone a la persona.

Cuadro 6. La elaboración de las motivaciones y los compromisos que los acompañan

- 1** Tomar conciencia del interés profundo que queremos satisfacer con nuestras motivaciones y compromisos: ¿qué busco: reconocimiento, justificación, sentido de la vida, verme o sentirme bueno, ganarme el cielo...?
- 2** Distanciarnos de la imagen de nosotros/as mismos/as. Romper con la relación causa-efecto entre lo que hacemos y lo que somos: «hago buenas obras (causa) y por tanto soy solidario o entregado (efecto)».
- 3** Cuando sentimos una motivación para el altruismo, interiorizarla como don y como regalo que nos hace la vida, como una oportunidad y no como una seña de identidad que nos define, encofra y predetermina a actuar de una determinada manera.
- 4** No asociar el compromiso a la idea de que nos hace mejores, más admirables, o más seguros sino interiorizarlo como algo que podemos hacer gratuitamente. Nos ayudará profundizar en la conciencia de limitación y el sentido de agradecimiento.
- 5** Una vez empezamos a percibir en nosotros/as esta experiencia de la gratuidad dejar que vaya abriendo caminos de aprendizaje sobre nosotros/as mismos/as y seguirlos. Tal vez sigamos haciendo lo mismo o no; pero lo que hagamos se resituará: lo haremos desde otro sitio.

Cuadro 7. Matices entre deseo, objetivo, esperanza y expectativa

El deseo es lo que nos gustaría que ocurriese.

El objetivo es lo que nos proponemos que ocurra.

La esperanza es esperar que ocurra algo y tener la voluntad de que suceda.

La expectativa es lo que creemos que va a ocurrir, nos apropiamos de ello.

Cuadro 8. La doble vertiente de la esperanza

Composición	Esperanza pasiva	Esperanza activa
Definición	Esperar algo y...	...tener la voluntad de que suceda
Objetivo	Confiar en lo mejor del ser humano y...	...crear condiciones para que lo mejor del ser humano pueda actuar
Criterio	Paciencia y...	...sagacidad
Método	Esperar perseverantemente e...	...identificar las oportunidades para potenciarlas

Cuadro 9. Dos tipos de expectativa para el compromiso de voluntariado o solidaridad

De la expectativa de apropiación...	a la expectativa de desapropiación...
<p>Controlar</p> <p>Me baso en el deseo de conocer, controlar y adueñarme de los efectos y resultados de mi compromiso de voluntariado y solidaridad.</p>	<p>Confiar</p> <p>Me baso en una esperanza que confía en el sentido que en sí mismo tiene mi compromiso, sin pretender controlar sus resultados o efectos.</p>
<p>Dominar</p> <p>Persigo dominar los resultados y obtener algún tipo de satisfacción: placer afectivo o sentimental, confirmación ideológica o personal, sensación de seguridad, o de control de la existencia...</p>	<p>Crear condiciones</p> <p>No me apoyo en la certeza de la consecución de un determinado objetivo, solo persigo crear condiciones que hagan posible esa esperanza y destacar las oportunidades.</p>
<p>Gratificación</p> <p>Lucho porque es gratificante y porque estoy convencido de que lograré lo que me propongo y si no fuera así mi compromiso perdería sentido.</p>	<p>Sentido</p> <p>Lucho porque mi compromiso tiene sentido, incluso sin saber si conseguiré el objetivo, sé que solo puedo sembrar y crear condiciones para favorecerlo.</p>
<p>Pretensión</p> <p>Sostengo la más alta pretensión con la más baja esperanza.</p>	<p>Esperanza</p> <p>Sostengo la más alta esperanza con la más modesta pretensión.</p>

Cuadro 10. Qué significa el aprendizaje del amor

Definiciones

Amor	Amor
Don de la vida que nos hace capaces de autodonación (entrega) desinteresada y que invita a procurar el mayor bien.	«Promover al 'otro' en cuanto 'otro'» (Nédoncelle).

Cuadro 11. Claves que identifican el aprendizaje del amor

Conocer las claves que identifican el aprendizaje del amor

-No apropiación.

Es un don del que no podemos adueñarnos

-Donación de sí.

Es amor si se entrega a algo o alguien.

-Elaboración.

Es don que invita a una respuesta personal.

-Filantropía.

Busca el mayor bien desinteresadamente.

Cuadro 12. Matices sobre el amor

Reconocer los matices que evitan confusiones

-El amor no siempre es sentimiento.

El sentimiento está en el amor de pareja, a los/as hijos/as, o a Dios. No es indispensable en otras relaciones de amor.

-El amor es más que sentimiento.

Con o sin sentimiento, amar sin esperar una gratificación emocional, es experiencia de ensanchamiento del corazón.

-El amor no es apropiación de lo amado.

No es poseer lo amado. Es experiencia de gratuidad. Amar no es cortar sino dar alas a lo que amamos.

Curso sobre mejora personal del compromiso de voluntariado o solidaridad

Fichas para el trabajo personal

1 Primera actividad

Escribir dos párrafos. Describir en cinco minutos, a bote pronto y de forma muy breve, un compromiso de voluntariado, solidaridad, ayuda o altruismo, organizado o individual en el que estéis involucrados. En concreto, se trata de escribir dos párrafos:

- el primero para describir de que compromiso se trata;
- el segundo para describir por qué (motivación) y para qué (expectativa) lo hacéis.

Curso sobre mejora personal del compromiso de voluntariado o solidaridad

2 Segunda actividad

1. Repasad reposada y reflexivamente los cuadros 2, 3, 4 y 5 e intentad asociar sus contenidos con experiencias ya vividas personalmente.
2. Experimentad el más y el menos de la empatía. Mirar el sufrimiento que hay a nuestro alrededor. Observar y sentir qué producen en nosotros cada una de esas situaciones: se nos abre el corazón o sentimos que nos defendemos de ellas.
3. Elegid un compromiso de solidaridad o voluntariado en el que estéis implicados y centraos en el cuadro 5. Las sombras en la solidaridad.
4. Buscad un diálogo interior a fondo con vosotros/as mismos/as y analizad hasta qué punto os penetran esos cuatro riesgos que conforman las sombras de la solidaridad.

Notas personales:

Curso sobre mejora personal del compromiso de voluntariado o solidaridad

3 Tercera actividad

1. Repasad reposada y reflexivamente vuestros apuntes y los cuadros 6, 7, 8 y 9 e intentad asociar sus contenidos con experiencias ya vividas personalmente.
2. Reflexionad ahora sobre las motivaciones y expectativas de vuestros compromisos de voluntariado o solidaridad.
3. Ayudándoos con el cuadro 6 haced un ejercicio de elaboración de vuestra motivación en la gratuidad.
4. Para terminar, intentad identificar cuál es la expectativa de apropiación de vuestro compromiso de voluntariado o solidaridad y ayudándoos con el cuadro 9 tratad de transformarla en una expectativa de desapropiación.

Notas personales:

Curso sobre mejora personal del compromiso de voluntariado o solidaridad

4 Cuarta actividad

1. Elegimos un amor de vinculación muy intensa: pareja, hijos/as, padres... y damos los siguientes pasos:

- Observar cómo vinculamos ese amor a la satisfacción de expectativas, necesidades, o deseos y cómo intentamos adueñarnos de lo amado. Nos hacemos conscientes de ello y lo aceptamos.
- Intentar por un momento vivenciar ese amor sin esperar recompensa y sin adueñarnos de lo amado. Sentir y vivir interiormente esta experiencia.
- Intuir que podemos amar más allá de nuestras expectativas y más al fondo de la apropiación. Experiencia de ensanchamiento del corazón.

2. Seleccionar una vivencia concreta de compromiso de voluntariado o solidaridad que implique experiencia de amor al prójimo

- Mirar ese amor desde la experiencia de cada uno de los cuatro aprendizajes:
 - desde mi limitación, ¿qué vacíos intento tapar? ¿Me adueño de ese amor?
 - desde mi agradecimiento, ¿reconozco? ¿Agradezco? ¿En qué confío?
 - desde mi conciencia, ¿mi amor es desinteresado y se orienta al mayor bien?
 - desde mi dignidad, ¿me vincula el bien supremo del respeto a la persona?
- Reelaborar interiormente esa vivencia de amor, a partir de las novedades que nos aporta esta mirada desde los cuatro aprendizajes.

Notas personales:

Curso sobre mejora personal del compromiso de voluntariado o solidaridad

5 Quinta actividad

Un último trabajo personal. A primera hora hemos descrito en dos párrafos un compromiso y también la motivación y expectativa que nos movía en el mismo. Ahora tenemos cinco minutos para releer lo que hemos escrito y añadir algo que consideremos significativo después de todo lo tratado en este curso.

Notas personales: