

Sección I. Introducción

En nuestros viajes, vemos una y otra vez que las personas con discapacidades tienen relaciones principalmente con miembros de la familia, personas a las que se les paga por estar con ellos y otras personas con discapacidades. Estas relaciones son importantes, incluso críticas, y merecen ser celebradas.

Pero las personas con discapacidades también deben tener oportunidades de conectarse de manera profundamente significativa con personas no remuneradas en sus comunidades, que viven sin una etiqueta de discapacidad. En un mundo que todavía segrega y congrega en gran medida a personas con discapacidades en todas las edades, esto puede ser un desafío.

¿QUÉ QUEREMOS DECIR CON AMIGOS?

Merriam-Webster define a un amigo *como una* persona que te gusta y con la que disfrutas estar. Otra definición es una unida a otra por afecto o estima. Los amigos se distinguen de los conocidos, que se consideran personas con las que uno no es especialmente cercano.

Los sinónimos de amigos incluyen palabras *como* amigo, gran confidente, compadre, camarada, confidente, amigo y amigo. Anne Shirley de Green Gables consideraba a su mejor amiga *un* "espíritu semejante".

Podemos definir la amistad *como una* relación voluntaria y recíproca en la que dos personas exhiben apego mutuo, disfrutan de proximidad y compañía frecuentes, y muestran evidencia de disfrute o afecto.

Es útil entender que las amistades suelen incluir múltiples componentes relacionados:

PROXIMIDAD - las personas están en el mismo lugar en de forma regular

SIMILITUD: los individuos tienen *una* similitud como la edad o el interés común

TRASCENDIENDO EL CONTEXTO: los amigos pasan tiempo juntos en múltiples entornos, no solo en el que se conocieron por primera vez.

COMPAÑERISMO - amigos comparten experiencias y hacen cosas juntos

RECIPROCIDAD: la amistad es *una* relación de toma y daca con *un* intercambio equilibrado de interacciones sociales.

MUTUALIDAD: los amigos eligen estar juntos y nombrarse amigos.

AYUDA / APOYO - los amigos proporcionan consejos (apoyo de información), apoyo emocional y apoyo tangible/práctico (apoyo instrumental).

MANEJO DE CONFLICTOS: los amigos pueden no estar de acuerdo, pero generalmente pueden resolver sus diferencias.

ESTABILIDAD: esto se desarrolla a partir *de una* relación libre de conflictos, con el tiempo, que es importante para mantener la amistad.

CONFIANZA / LEALTAD: los amigos pueden compartir cosas entre sí sin juzgarse y no se traicionarán entre sí.

INTIMIDAD / DIVULGACIÓN - los amigos sienten y pueden compartir información personal que profundiza las relaciones más allá de la mutualidad.

Las amistades maduras entre adultos pueden incluir la mayoría de estos componentes.

Los espíritus semejantes no son tan escasos como solía pensar. Es espléndido descubrir que hay tantos de ellos en él.

-Anne de Green Gables

Sección I. Continuado

En esencia, nuestros amigos son personas con las que nos gusta pasar tiempo y, a su vez, les gusta pasar tiempo con nosotros. Pueden compartir nuestros intereses, ofrecernos apoyo cuando sea necesario y su presencia en nuestras vidas se convierte en parte de nuestra historia.

Nuestros amigos "nos entienden": nos levantan cuando nos sentimos deprimidos, comparten nuestras alegrías y nuestras tristezas, proporcionan un oído atento y un ojo crítico, pueden desafiarnos a ser mejores, pero también aceptarnos por lo que somos. Pasar tiempo con un amigo es a menudo una cura segura para la soledad y el aburrimiento. Nuestros amigos pueden presentarnos nuevas actividades, nuevos lugares, nuevos alimentos y nuevas personas que de otra manera no encontraríamos. De hecho, nuestro círculo se vuelve más amplio, más profundo y amplio. Nuestros amigos enriquecen nuestras vidas.

"YO TOTALMENTE "CONSEGUIR" A LA PERSONA PARA QUIEN YO PROPORCIONAR APOYO. ME LLAMA SU AMIGO. ¿NO PUEDE EL PERSONAL SER AMIGOS?"

Las relaciones entre el personal y las personas a las que apoyan son muy importantes. El apoyo del personal es invaluable para ayudar a las personas con muchas de sus necesidades. Estas son relaciones funcionales: el individuo tiene una necesidad específica para el apoyo y el personal se asignan para satisfacer esa necesidad. El buen personal desarrolla relaciones de confianza y respeto con las personas a las que sirve, llegan a conocer bien a la persona y se comprometen con este rol durante largos períodos de tiempo.

El personal de apoyo directo a menudo es muy atento y expresa este cuidado de manera similar a la de los amigos. Sin embargo, estas son relaciones pagadas. Si un miembro del personal obtiene un nuevo trabajo o se le asigna un rol o turno diferente, puede terminar su participación con una persona en particular. Las amistades son relaciones no remuneradas. Si un ex miembro del personal continúa una relación con alguien a quien solía apoyar, esto puede convertirse en una buena amistad.

"¿QUÉ PASA CON LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA, ESPECIALMENTE LOS HERMANOS? ES POSIBLE QUE CONOZCAN A UNA PERSONA DURANTE TODA SU VIDA. ¿NO SON ESTAS AMISTADES?"

Las relaciones familiares son importantes para todos nosotros. Algunos de nosotros tenemos relaciones muy cercanas, particularmente con ciertos miembros de la familia. Podemos vernos con frecuencia o estar en contacto a través de llamadas telefónicas, correos electrónicos, Facebook, cartas, visitas ocasionales, actividades compartidas, etc. Otras relaciones familiares pueden ser más distantes, con contacto limitado o ninguno. Algunas personas pueden considerar a un familiar cercano su "mejor amigo". Sin embargo, normalmente pensamos en los amigos como personas que nos conocen y se preocupan por nosotros que no son parte de nuestras familias. A veces pensamos en nuestros amigos como "familia elegida".

"LA PERSONA A LA QUE APOYO TIENE MUCHOS AMIGOS. CUANDO VAMOS A LA TIENDA DE COMESTIBLES Y LA YMCA TODOS LE DICEN 'HOLA'".

Parece que es conocido por muchas personas y tiene muchos conocidos. Este es un buen comienzo para construir amistades y es el primer componente-proximidad. ¿Llega a ver a alguien fuera de estos dos escenarios? ¿Alguna de estas personas lo visita o lo invita a hacer una actividad juntos? ¿Sabe cómo conectarse con ellos por teléfono, correo electrónico o redes sociales, tal vez para extender sus propias invitaciones a otros? Dar los siguientes pasos puede mover una relación de amistad a la amistad.

La amistad mejora la felicidad y disminuye la miseria, duplicando nuestras alegrías y dividiendo nuestro dolor.

MARCUS TULLIUS CICERO