

Concordia Seminary - Saint Louis

Scholarly Resources from Concordia Seminary

Crisis y luto

Recursos en español

1-1-1985

Crisis 6a-Luz en el valle oscuro

Gilberto Brenson

Follow this and additional works at: https://scholar.csl.edu/crisis_y_luto



Part of the [Practical Theology Commons](#)

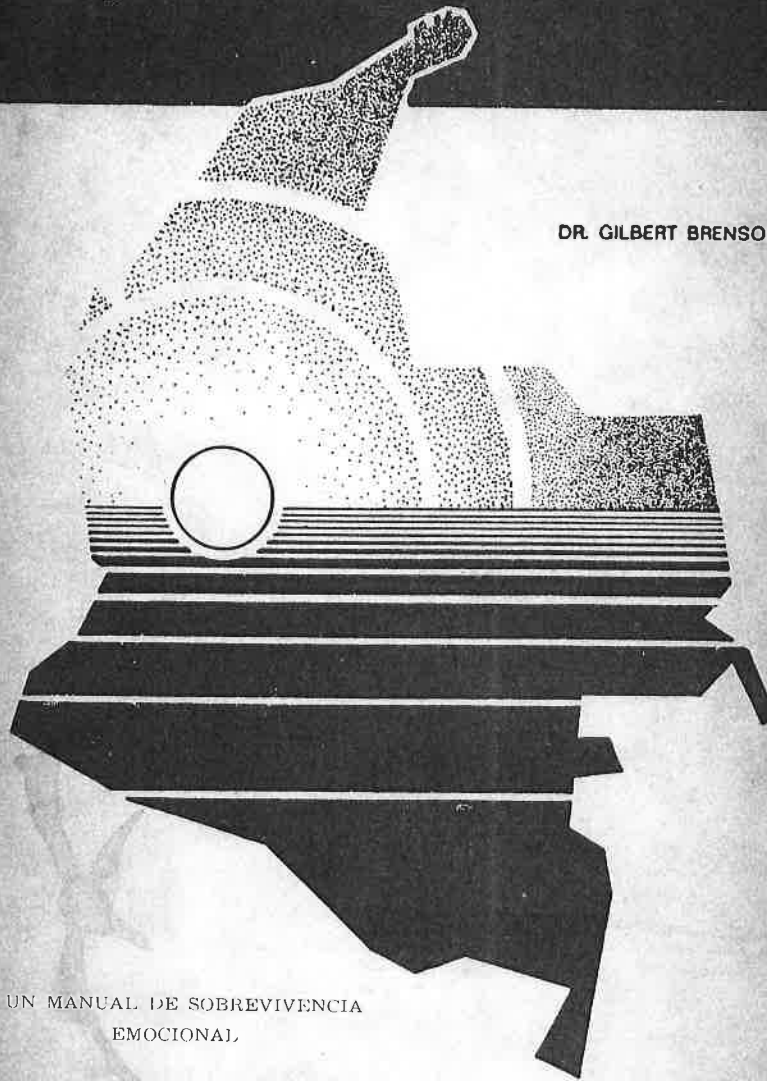
Recommended Citation

Brenson, Gilberto, "Crisis 6a-Luz en el valle oscuro" (1985). *Crisis y luto*. 6.
https://scholar.csl.edu/crisis_y_luto/6

This Article is brought to you for free and open access by the Recursos en español at Scholarly Resources from Concordia Seminary. It has been accepted for inclusion in Crisis y luto by an authorized administrator of Scholarly Resources from Concordia Seminary. For more information, please contact seitzw@csl.edu.

Luz en el Valle Oscuro

DR. GILBERT BRENSON L



UN MANUAL DE SOBREVIVENCIA
EMOCIONAL

Cincuenta cosas que puedes hacer,
cuando no hay nada más que hacer,
para sobrevivir la tragedia del Ruiz,
recuperarte de ella
y crecer.

PARA DISTRIBUCION GRATUITA - PROHIBIDA LA VENTA



LA ASOCIACION LATINOAMERICANA
DE ASESORAMIENTO Y PASTORAL FAMILIAR

Estimado/a Amigo/a:

Noviembre 28 de 1985

Estuve en Quito cuando ocurrió la primera tragedia del Ruiz. Digo la primera porque la segunda y de muchas maneras peor tragedia apenas ahora está sucediendo; la desorientación y desesperación de los centenares de miles de damnificados y afectados, de Uds. que están leyendo estas palabras.

Oímos la noticia durante una reunión de planeación de la Asociación Latinoamericana de Psicoterapia, Asesoramiento y Pastoral Familiar-EIRENE. Lloramos del dolor y de la impotencia de no poder ayudar en el momento. Hicimos lo único que pudimos: suspendimos la reunión y nos unimos en oración.

Poco después de llegar a Bogotá, comenzamos a recibir las llamadas angustiadas de varias organizaciones e individuos: la gente se suicidaba por la desesperación; la violencia estallaba en los centros de refugiados. Con los colegas y alumnos del Instituto, nos pusimos a trabajar. Desarrollamos una serie de materiales didácticos y audio-visuales para ayudarlos a Uds., los sobrevivientes, a entender, manejar y recuperarse del inmenso dolor que están viviendo, y comenzamos con mi esposa-colega, la Dra. Ma. Mercedes Sarmiento D., a entrenar profesionales para organizar y dirigir Grupos de Apoyo Mutuo en los sitios de la tragedia y en Bogotá. Sabemos que Uds. no necesitan loqueros sino solidaridad humana, comprensión y algunas herramientas para saber cómo salir de este embrollo de tristeza, miedo, rabia y culpa, cómo conseguir algo de luz en el valle oscuro.

Este Manual lo puedes usar solo o en grupo, elaborando una o dos lecciones por día. Está diseñado para que estudies cada lección (haciendo cada ejercicio y anotando tus observaciones personales) en forma secuencial, una tras otra, dedicando a cada una el tiempo, la reflexión y la energía necesarios para terminar esa etapa. Así puedes repasar periódicamente todo lo que has logrado a través de las lecciones anteriores y medir tu progreso hacia el futuro. De todos modos, si te adelantas en las lecciones sin dedicar el debido tiempo a los ejercicios y vivencias de las anteriores, perderás mucho y todo te podría parecer ridículo.

Para conseguir más copias gratuitas de este Manual y recibir información sobre los Grupos de Apoyo Mutuo, puedes comunicarte con nosotros directamente o con el Contacto de Apoyo, cuyo nombre y dirección se encuentran a continuación.

Muchas personas y organizaciones están colaborando en este trabajo; sus nombres se encuentran en la contracarátula. Es tan poquito lo que estamos dando a Uds. que lo han perdido todo, pero te lo estamos dando con toda nuestra solidaridad y amor.



GILBERTO BRENSON L.

INSTITUTO DE PSICOLOGIA NEO-HUMANISTA
Apartado Aéreo 50717
Carrera 6, # 56-35
Bogotá, Colombia
Teléfonos: 248 63 10, 217 09 85.

CONTACTO DE APOYO:

PROLOGO

*¡Dios mío, Dios mío,
¿por qué me has desamparado?
¿Por qué no vienes a salvarme?
¿Por qué no atiendes a mis lamentos?
Dios mío, día y noche te llamo,
y no respondes;
no hay descanso para mí!*

*Soy como agua que se derrama;
mis huesos están dislocados.
Mi corazón es como cera
que se derrite dentro de mí.
Se ha acabado toda mi fuerza;
tengo la lengua pegada al paladar.
Me has hundido hasta el polvo de la muerte!*

*Pero tú, Señor, que eres mi fuerza,
no te alejes! ¡Ven pronto en mi ayuda!*



PARÁ SOBREVIVIR: LOS PRIMEROS AUXILIOS

LECCION: 1: RECONOCER LA PERDIDA

- Fue lo más parecido posible al infierno en la tierra.
- Un tremendo rugido y luego te rodeaban los gritos, la destrucción, el caos, la agonía y la muerte.
- Pareció que se había acabado el mundo; lo que pasó es que se acabó tu mundo.
- Probablemente no crees ni quieres creer que esta tragedia pudo haberte sucedido a tí.
- Y aunque no lo quieras creer, lo vuelves a vivir una y otra vez en tu mente, día y noche.
- ¡Sí, sucedió! ¡Sí es real!
- Reconoce que ha habido una pérdida, una enorme y monstruosa pérdida.
- Escribe ahora las cinco pérdidas que para tí han sido las más grandes:
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)
- Realmente, es un milagro en sí que no te hayas chiflado.
- Pero tú tienes recursos: tienes a Dios, a tus habilidades, a tus valores, a tu energías... a la vida.
- Sobrevivirás.

OBSERVACIONES Y CONCLUSIONES PARA MI VIDA:

LECCION 2: VIVIR EL DOLOR

- ¡Te duele! ¡Cómo te duele!
- Sentir dolor después de una pérdida es normal.
- Tu dolor es una prueba de que tú estás vivo y una señal de que tú eres capaz de reaccionar ante las experiencias de la vida.
- El miedo, la rabia, la culpa y la tristeza son parte de tu dolor.
- Por ahora, siéntelos, no más. Más tarde aprenderás cómo manejarlos.
- Demorarás solo un poco en descubrir que ellos no son eternos y que sí tienen límite.
- Es importantísimo para tu recuperación que tú sientas el dolor, la desolación y las heridas físicas y emocionales.
- Es aún más importante que expreses lo que sientes, sin llegar al peligroso extremo de la violencia contra tí mismo o contra los demás.
- Escribe todo lo que sientes en este momento;

—No lo niegues ni lo tapes ni huyas de él.

—El dolor es muy importante para tí: es tu punto de partida.

OBSERVACIONES:

LECCION 3: BUSCAR EL CONSUELO

- El proceso de recuperación requiere algo de tiempo.
- Entre más grande la pérdida, más tiempo es necesario para recuperarte, y tu pérdida ha sido muy grande.
- Dála tiempo al tiempo.
- Dáte tiempo a ti y a tus seres queridos.
- Tú necesitas tiempo para recuperarte.
- Dáte este lujo; te lo mereces.
- La recuperación sí sucederá porque está sucediendo en este preciso momento. Si no fuera así, no estarías leyendo estas palabras:
- Describe cómo te has mejorado físicamente en estos días y semanas:

OBSERVACIONES:

LECCION 4: VALORAR EL SER

- Tarde o temprano te sentirás mejor, porque así es la naturaleza del organismo vivo.
- Nada ni nadie lo puede evitar, a menos que seas tú mismo.
- No existe la más mínima duda de esto, sino en tus miedos.
- En toda recuperación hay un comienzo, una mitad y un final.
- ¿Cómo fue el comienzo para tí... la tragedia? Resume aquí lo que te pasó:

- Puedes confortarte pensando en que ya has comenzado, recordando que sí existe un final y que no está tan lejos como te puede parecer en este momento.
- Mañana llegará.
- La naturaleza está a tu lado y la naturaleza es una aliada muy poderosa, aunque en este momento no te parezca una aliada.
- Dios creó la vida para vivirla.

LECCION 5: VALORARTE A TI MISMO

—No te engañes con ciertas frases:

“Si solamente le hubiera dicho...”

“Si no me hubiera hecho...”

“Si yo fuera mas...”

“Si solo hubiera hecho...”

“Si no fuera por...”

etc.

—Olvídate de todo que comienza con: “Si solo hubiera...”.

—Las “hubiera” nunca existieron, no existen y jamás existirán.

—Tú eres mucho más que la herida que tienes.

—Debajo de tu agitación y tu tristeza se encuentra un valioso y bello ser humano.

—Eres importante para muchas personas, aunque no lo sientas así en este momento.

—Eres así porque eres tú y muchos te quieren por lo que eres.

—Escribe el nombre de todas las personas en este mundo para las cuales tú eres importante:

OBSERVACIONES:

LECCION 6: CONTAR CON LA SOBREVIVENCIA

- A veces puede ser difícil recordar que eres un ser humano bueno y valioso: una creación de Dios.
- Eres maravilloso, aunque en momentos como éste, no te sientes así.
- Tu amor propio probablemente ha sufrido un duro golpe y tu cabeza está llena de auto crítica, culpabilidad, preocupación, inseguridad y resentimiento.
- Estos sentimientos y pensamientos solamente son síntomas de lo que estás viviendo ahora.
- No hay necesidad de darles tanta importancia porque no son parte de tu valioso ser sino son reacciones del momento.
- Recuerda todo lo positivo de lo que has hecho y lo que has sido en la vida.
- Haz una lista aquí:

OBSERVACIONES:

LECCION 7: DARTE EL TIEMPO

- Perder es parte de la vida, parte de estar vivo, parte del ser y del sentir humano, parte de amar.
- Cada ser humano que se ha atrevido a amar a algo o a alguien en la vida sabe lo que es perderlo.
- Tu tarea ahora es iniciar el largo viaje desde la pérdida inmediata hacia tu inevitable recuperación posterior.
- Vas a hacerlo en la forma más directa y gradual que te sea posible.
- La amistad de personas que también han sufrido una pérdida o que la están sufriendo ahora contigo, puede amortiguar el dolor.
- También tienes otros amigos que podemos y queremos consolarte. El nombre de al menos uno de ellos se encuentra en la página 4 de este Manual: tu Contacto de Apoyo.
- Haz una lista de todas las personas que te pueden consolar en estos días:

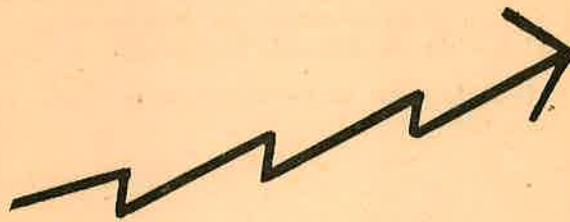
OBSERVACIONES:

LECCION 8: ESPERAR LOS ALTIBAJOS

—El proceso de recuperación no es un camino recto como muchas personas lo quisieran:



—Es más como un relámpago, lleno de altibajos, de brincos y de caídas desesperantes:



—Muy pronto te darás cuenta cómo cada nuevo alto es más alto que al anterior y cómo cada nuevo bajo es menos bajo.

—Ya estás en el camino.

—Escribe ahora algunas de las cosas que ya has superado:

OBSERVACIONES:

LECCION 9: PLANEAR EL DESCANSO

- Descansa todo lo que puedas.
- Duerme más.
- No te conviene afanarte demasiado.
- Tu cuerpo y tu mente necesitan energía para recuperarse.
- Medita y reflexiona.
- El descanso es el guardián de la salud.
- Planea ahora las horas en que vas a descansar o dormir:

OBSERVACIONES:

LECCION 10: ALTERNAR CON ACTIVIDAD

- Entre descanso y descanso, ponte las pilas.
- La recuperación más eficiente ocurre cuando el descanso y la actividad se alternan.
- Descansar no es volverte perezoso o vivir en la cama.
- Mantente activo.
- Mientras todavía estás en caos, sigue estrictamente un horario. Esto dará un sentido de orden en tu vida, algo de lo cual te puedes agarrar.
- Escribe aquí tu horario para las próximas semanas:

.....
6 am 8 am 10 am 12 m 2 pm 4 pm 6 pm 8 pm
.....

Do

.....
Lu

.....
Ma

.....
Mi

.....
Ju

.....
Vi

.....
Sa

.....
Otras actividades:

LECCION 11: EVITAR DECISIONES INNECESARIAS

- Es de esperar que te vuelvas muy sensible o irritable.
- Probablemente has notado cómo tu mente también está afectada en estos días.
- Toma el menor número posible de decisiones.
- Ya han ocurrido bastantes cambios; es eso lo que te duele tanto.
- Piensa dos veces antes de llevar a cabo cualquier cambio adicional que no sea necesario.
- ¿Cuáles decisiones tuyas y de tu familia pueden esperar?

DECISION

PUEDE ESPERAR HASTA:

OBSERVACIONES:

LECCION 12: ACEPTAR LA PROTECCION

- Está bien que otros te cuiden por un rato.
- Acepta la comprensión y la protección de tus amistades, tus parientes, tus compañeros y tus compatriotas.
- Tu herida emocional es real, debilitante y dolorosa; está bien que te protejan.
- Sé tan valiente que puedas aceptar la protección y la ayuda de otros.
- ¿Quiénes te han ofrecido algún tipo de protección hasta ahora?

—¿Quiénes podrían hacerlo en el futuro?

OBSERVACIONES:

LECCION 13: PEDIR EL APOYO

- No temas pedir lo que necesitas.
- Es lo más humano que puedes hacer.
- Movilízate con tus familiares y tus amistades de la región a formar un Grupo de Apoyo Mutuo.
- Si quieres ayuda para formar o encontrar uno, comunícate con tu Contacto de Apoyo cuyo nombre figura en la página 4.
- Moviliza a tus otros familiares y amigos a colaborar con ustedes.
- Necesitas saber que otros nos preocupamos por tí y que te podemos y queremos ayudar.
- No te olvides del mejor apoyo que existe: el que puedes conseguir a través de la oración y de la comunión con Dios a través de la Biblia.
- ¿Qué puedes pedir y de quién?:

- A la vez, reconoce que llegar al extremo de durar mucho tiempo como limosnero o pedigüño, te va a perjudicar.
- Cuando pides a otro lo que tú eres capaz de conseguir por tu propio esfuerzo, pierdes amor propio y ésto impide tu recuperación.
- Además, vivir del capricho de otros es bien jarto.
- ¿Qué estás pidiendo actualmente que podrías conseguir por tus propios méritos?

OBSERVACIONES:

LECCION 14: RODEARTE DE VIDA

- Mantente rodeado de cosas vivas y disfruta de ellas.
- Como tú, ellas son vida.
- No ganas nada aislándote mental o físicamente de la vida.
- Además de tus amigos y familiares, puedes incluir en tu vida en estos días:
 - una nueva mata
 - una gatica o un perrito huérfano
 - nuevas variedades de flores
 - un canario
 - fruta fresca
 - etc.
- Tan pronto como puedas, establece tu área de espacio personal y privado, por pequeño que sea.
- Cuida bien cualquier objeto personal.
- ¿En este momento, cuáles espacios y objetos son o pueden ser solamente tuyos?

- Pero, mucho cuidado con el extremo del acaparamiento, egoísmo, especulación, robo o cualquier irrespeto del espacio o los bienes de los demás.
- Desear recurrir a estos instintos es muy normal; recurrir a ellos destruye la vida en comunidad y lo que más necesitas ahora es sentirte parte de una comunidad.
- Piensa bien en las consecuencias antes de actuar.

OBSERVACIONES:

LECCION 15: REAFIRMAR CIERTAS CREENCIAS

- Piensa en cualquier creencia que te ha fortalecido en el pasado y en la cual puedes tener fé.
- Habla con otros acerca de estas creencias.
- Si no las tienes, busca quién te pueda hablar acerca de las tuyas. O abre una Biblia en el Salmo 139 o en Hebreos 11.
- Recuerda al menos una experiencia pasada en la que encontraste fuerza y paz interior.
- Piensa en ella una y otra vez.
- Escríbela aquí:

—Depende de ella por ahora para mostrarte lo que eres capaz de ser.

OBSERVACIONES:

PARA RECUPERARTE: EL TRATAMIENTO

LECCION 17: ELABORAR EL DUELO

—Describe qué pasa en un entierro y luego durante el duelo, después de la muerte de un ser querido:

—La muerte de un estilo de vida, de un hogar, de una ciudad, de una parte del cuerpo o de una relación puede doler tanto como la de una persona.

—Negar, tapar, posponer o huír de ese dolor no ayuda a nadie y sí te perjudica a tí.

—Todo el resto puede y debe esperar.

—Tus heridas emocionales requieren la misma atención como las heridas físicas. Aparta el tiempo necesario para sentir tu dolor y recuperarte de él.

—¡Ahora!

—Entre más pronto lo bagas, más pronto pasará.

—Si lo resistes o finges no tenerlo, estás interfiriendo con las etapas naturales de la recuperación de tu cuerpo y de tu mente.

—Si lo pospones, estás posponiendo también tu recuperación.

—Vive, siente y aprovecha el duelo, ya que es una etapa natural que, si la vives, pronto pasará y te sanará.

OBSERVACIONES:

LECCION 18: USAR TU COMPASION

- Sé muy tierno y compasivo contigo mismo.
- Acepta el hecho de tener una herida emocional debilitante y dé necesidad un tiempo antes de estar completamente bien.
- ¿Cómo ayudarías a un amigo que se encontrara en la misma situación en que tú te encuentras?

- Cuidate a tí mismo de la misma manera.
- Acepta la ayuda y el apoyo que se te ofrezca, sin olvidar que el cuidado y la compasión comienzan contigo mismo para tí mismo.

OBSERVACIONES:

LECCION 19: USAR TU COMPRENSION

- No te culpes ni te dejes culpar por errores reales o imaginarios que hayas cometido en relación con la tragedia.
- Recuerda que lo que pasó no fue ningún castigo personal para tí ni para las otras personas que están sufriendo contigo.
- ¡Dios no actúa así!
- Escribe aquí algunas de las injusticias que hay en este mundo:

- ¡Ves! La vida no siempre es justa pero siempre es la vida.
- Un cielo ha terminado; terminó prematuramente, pero ha terminado.
- La vida es una serie de ciclos conectados por una serie de crisis.

OBSERVACIONES:

LECCION 20: ENTENDER LA CRISIS

—Este es el símbolo chino que significa “crisis”:

危
機

—Es la combinación de otros dos símbolos: uno significa “peligro” y el otro significa “oportunidad”.

—El peligro está en no hacer nada en este momento.

—El peligro también está en hacer lo incorrecto, lo que no conviene hacer en este momento.

—La oportunidad está en aprovechar que estás vivo; 23.000 de tus vecinos no pueden decirlo.

—La oportunidad está en comenzar un nuevo ciclo, en renacer, ya que eres suficientemente humano, inteligente y verraco para escoger lo mejor para tí mismo.

—La decisión es tuya.

—¿Cuáles son algunos de los peligros y algunas de las oportunidades para tí en este momento?

PELIGROS:

OPORTUNIDADES:

LECCION 21: ENTERRAR TUS ILUSIONES

- Esfuerzos inútiles para revivir un pasado muerto son muy dolorosos. Vivir en el pasado impide tu recuperación y malgasta tu valiosa energía y tiempo.
- Probablemente, el paso más difícil de todos es el de renunciar a aquella última ilusión de reconstruir el pasado.
- Si no hay ilusiones, no habrá desilusión.
- Gasta tus energías y tu tiempo en tu recuperación.
- Gástalos en nuevas realidades.
- Gástalos en la vida... en la tuya y en la de los demás sobrevivientes.
- ¿Cuáles ilusiones todavía mantienes?

OBSERVACIONES:

LECCION 22: HACER UN CONTRATO

- Haz un contrato con un amigo o con alguien de tu Grupo de Apoyo Mutuo.
- Si las ganas de “vivir en el pasado” o, aún peor, las de dejar de vivir son muy fuertes, comprométete a llamar a alguien para hablar sobre ellas.
- El contrato debe ser realista.
- Es realista comprometerse a llamar y fríamente conversar antes de actuar impulsivamente.
- No es realista jurar que nunca pensarás en el pasado.
- Piensa, decide con quién vas a hablar y luego escribe aquí tu contrato:

OBSERVACIONES:

LECCION 23: MANEJAR TUS RECUERDOS

- Si encuentras que las fotos y los otros recuerdos del pasado te ayudan en la elaboración del duelo, utilízalos.
- Si encuentras que estos recuerdos te han atado a un pasado muerto que impide tu recuperación, como generalmente es el caso, elimínalos.
- Los recuerdos del pasado pueden ser grata compañía mientras no se convierten en amos del presente.
- Escribe ahora los tres recuerdos más dolorosos y luego los tres recuerdos más agradables de tu pasado:

LOS MAS DOLOROSOS:

LOS MAS AGRADABLES:

OBSERVACIONES:

LECCION: 24: ESPERAR LOS RESULTADOS

—Aquello a que más dedicamos tiempo y energía es aquello que hacemos crecer más y más.

—Espera un resultado positivo. Hasta dos o tres.

—Escribe ahora el principal resultado positivo que esperas tener:

—dentro de una semana:

—dentro de un mes:

—dentro de seis meses:

—dentro de un año:

—dentro de cinco años:

—Dentro de tu mente, imagínate gozando estos resultados positivos.

—En otra hoja, describe cómo va a ser cada uno.

—¡ Anticípalos! ¡ Planéalos! ¡ Llegarán!

—Y mientras llegan los resultados, sigue el dolor: ¡a rabia, el miedo, la tristeza y todos esos otros sentimientos que tú sabes sentir.

—Acéptalos, pero no los invites; atiéndelos, pero no habites con ellos.

—El dolor es como ciertas suegras: un huésped normal, aceptable y tolerable, pero poco saludable cuando la visita es por mucho tiempo.

OBSERVACIONES:

LECCION 25: ACEPTAR TU TRISTEZA

- Muchas veces, otras personas te van a decir que no debes sentirte triste.
- Lo dicen con buena intención: no quieren verte sufrir y no quieren sufrir ellas por verte triste.
- Está bien que te deprimas por un tiempo. Tú tienes toda la razón en hacerlo y no dejes que te digan que no debes sentirte triste.
- No es productivo fingir que tienes más energías, entusiasmo o alegría de la que realmente sientes.
- Llorar es muy especial; limpia todo y ofrece un maravilloso desahogo.
- Una tristeza pasajera te sirve muchísimo, siempre y cuando no se convierte en una constante auto-lástima o una entrega total a la pena.
- Tienes todo el derecho de vivir tu tristeza... y llorar. Lo hemos hecho muchos aún sin haber vivido en carne propia la tragedia que tú has vivido.
- ¿Qué sientes y piensas cuando te deprimes? Escríbelo aquí para poder analizarlo después:

OBSERVACIONES:

LECCION 26: CANALIZAR TU RABIA

- Todo el mundo siente rabia ante cualquier pérdida.
- Todo el santo mundo.
- Está bien que sientas tu rabia y tu ira.
- No les pares bolas a quienes dicen que no debes sentir lo que estás sintiendo.
- Está bien que sientas rabia con:

- la naturaleza
- lo que tomó algo o alguien de tí
- la apatía de los demás
- la falta de comprensión de otros
- las costumbres sociales
- el destino
- la cultura
- la suerte
- la injusticia de todo
- tu situación actual
- hasta con Dios.

- Escribe aquí lo que más te da rabia:

- A la vez, no está bien odiarte a tí mismo o a otro, de tal manera que actúes en una forma violenta o destructiva. Eso empeora todo.
- La violencia física y verbal con el prójimo sirve para botar corriente y descargar nuestras frustraciones en otros, pero nos desarraiga y nos aleja más de un contacto humano sanador.
- Ya has sufrido suficiente violencia; no te conviene dar o recibir más.
- En un momento de intensa ira, puedes aliviarte:

- pegando a la almohada
- gritando
- rompiendo algo
- teniendo un berrinche
- jugando deportes de pelota.

- La mejor forma de manejar tu rabia es hablando de ella en tu Grupo de Apoyo Mutuo.
- Si la rabia es canalizada y disipada en estas formas sanas, evitarás discusiones inútiles, accidentes y muchas enfermedades.
- Tu rabia pasará mientras te sanas.

LECCION 27: ENTENDER TUS MIEDOS

- Por supuesto que tienes susto.
- Sólo un loco no lo tendría.
- Lo más normal, natural y necesario es que temas a un futuro incierto, a otra tragedia, a lo que mañana pueda traer.
- El miedo es la voz de alerta sobre ciertos peligros reales e imaginados que existen.
- Escribe lo que más temes en este momento:

- Puedes escuchar esa voz de alerta cuando existen razones lógicas para hacerlo.
- Puedes “bajar el volumen” de la voz cuando tu sentido común y otras personas de confianza te dicen que no hay motivo para temer.
- Para hacerlo puedes:
 - hacer planes con tu Grupo de Apoyo Mutuo;
 - agradecer a Dios la fuerza que te ha dado hasta ahora;
 - pensar en todas tus habilidades;
 - leer un libro inspirador;
 - repetir frecuentemente las máximas y los dichos comunes como “No hay mal que por bien no venga”, etc.
- Tus miedos desaparecerán en su debido tiempo, tan pronto como te des cuenta de que muchos de ellos son fantasmas.

OBSERVACIONES:

LECCION 28: MANEJAR LAS CULPAS

- También puedes estar sintiéndote muy, pero muy culpable.
- En muchos momentos puedes estar pensando:

- ¿Por qué murió el otro y no yo?
- ¿Por qué no hice...?
- ¿Por qué hice...?
- ¿Por qué no era capaz de...?
- ¿Por qué no le pare bolas a...?
- ¿Por qué no morí yo?
- ¿Por qué...?

- Y cuando lo piensas, te sientes horrible.
- Escribe aquí con lo que más te sientes culpable:

- ¡ Ahora, analízalo bien!
- ¿Puedes hacer algo ahora para cambiar el pasado?
- Sentirte culpable es una reacción normal; hasta puede servir para no caer en los mismos errores en un futuro.
- Dejarte dominar por estos sentimientos de culpa te hará mucho mal e impedirá tu recuperación.
- Si quieres y si lo consideras necesario, puedes pedir perdón a Dios y a las personas supuestamente afectadas por tu supuesta falla.
- ¡ Y déjalo así!
- Al fin y al cabo, el mensaje cristiano nos trae perdón incondicional en Cristo.

OBSERVACIONES:

LECCION 29: CUIDAR TU CUERPO

- Hasta donde sea posible, cuida tu cuerpo para que se sane mejor tu mente.
- Hasta donde sea posible, aumenta la cantidad de proteína en tu comida, con carne, pescado, pollo, leche, huevos y frijoles.
- Hasta donde sea posible, aumenta el calcio en tu dieta con leche y queso y el potasio con papas, perejil y plátano.
- Hasta donde sea posible, toma suplementos de Vitamina B, Vitamina C y hierro.
- En todo caso, esfuérzate a comer lo básico y tres veces por día.
- Cuando dejas de comer, beneficias solo al perro que recoge las sobras.
- ¿Qué puedes hacer ahora para mejorar tu nutrición?

OBSERVACIONES:

LECCION 30: EVITAR UNA ADICION

- En este momento, eres muy susceptible a cualquier vicio.
- Ten cuidado con cualquier cosa a la cual podrías resultar dependiente.
- Lo importante es evitar cualquier forma de escape.
- ¿Cómo has escapado o has huído de los problemas en el pasado?

- Enfrenta el dolor; no huyas de él.
- El alcohol, como muchas otras drogas, puede quitar el dolor por un rato, pero es un depresivo y después de un tiempo puede causar un problema mucho peor.
- Las penas nunca se desahogan en alcohol, sino en lágrimas y en sudor.
- Si el médico te receta un tranquilizante o un anti-depresivo, puedes tomarlo cuando sientas la absoluta necesidad. A la vez, es conveniente recordar que tú eres el responsable de tu recuperación, y no la droga.

OBSERVACIONES:

LECCION 31: SATISFACER TUS ANTOJOS

- Tus amigos y familiares ya te han consentido. Ya llegó la hora de consentirte a tí mismo un poco.
- Puedes hacer por tí mismo casi cualquier cosa que tus padres hacían para consentirte cuando eras un niño chiquito.
- También puedes consentirte con cualquier pendejada que te guste.
- Escribe ahora algunas posibles maneras de consentirte:

- Mantenerte triste y deprimido durante un largo tiempo no es una prueba de amor; no es una prueba de nada.
- No tienes que sentirte obligado a sufrir más allá de la presencia real del dolor.
- El verdadero amor dá vida.
- El verdadero amor lleva a la persona hacia la felicidad, el placer y la realización.

OBSERVACIONES:

LECCION 32: ELABORAR TU DIARIO

- Además de hacer los ejercicios y anotar tus observaciones en cada una de estas lecciones, escribe tus pensamientos y sentimientos en un librito o cuaderno.
- Esta es una excelente manera de sacarlos de adentro y ordenarlos.
- No tienes que hacerlo cada día. Escribe en tu diario cuando quieras o cuando te sientas mal.
- Repasa tu diario frecuentemente para darte cuenta cómo te estás recuperando y creciendo.
- Si quieres, puedes compartir partes de tu diario con los compañeros de tu Grupo de Apoyo Mutuo. A ellos les servirá mucho.
- He aquí un formato que puedes seguir:

FECHA:

HORA:

LO QUE SUCEDIO Y LO QUE HICE HOY:

LO QUE PIENSO DE ELLO:

LO QUE SIENTO ACERCA DE ELLO:

LO QUE HE APRENDIDO DE ELLO:

LO QUE HE DECIDIDO:

LECCION 33: SEGUIR A TU PASO

—Aunque algunas personas te lo puedan exigir, no tienes que entender ya por qué sucedió esta tragedia ni tienes que aceptarla de la noche a la mañana.

—Someterse a estas presiones puede interferir con tu recuperación.

—¿Qué te ha dicho la gente para hacerte creer que debes afanarte a superar esta crisis o entender todo?

—Tampoco tienes que fingir indiferencia o conformarte a todo.

—Cuidado de frases como:

“Así es la vida”.

“¡Qué importa!”.

“Que será, será”.

“Es la voluntad de Dios”.

“Soy muy de malas”.

—Puedes seguir tres pasos en tu mejoría:

—sobrevivir

—recuperar

—crecer

—Tienes el derecho y puedes experimentar las tres.

—Tienes el derecho y puedes hacerlo a tu manera.

—Tienes el derecho y puedes hacerlo a tu paso.

OBSERVACIONES:

LECCION 34: RECONOCER TU MEJORIA

—Mientras sigues éstas lecciones, probablemente has notado que:

- tus pensamientos son más lúcidos;
- tus ideas son más realistas;
- tu concentración es más aguda;
- tus sentimientos son más vivos;
- tu cuerpo es más sano;
- eres más digno de confianza.

—Escribe cómo te has mejorado desde que comenzaste a trabajar en este Manual. Repásalo primero para darte cuenta de todos tus triunfos:

- Te sientes más fuerte y más independiente.
- Te sientes más persona.
- Eres más tú y comienzas a quererte más a ti mismo.
- ¡Felicitaciones! Acabas de terminar exitosamente la segunda de las tres etapas.

OBSERVACIONES:

PARA CRECER: LA CONVALESCENCIA

LECCION 35: SEGUIR ADELANTE

- Has aprendido mucho.
- Ya has aprendido que puedes sobrevivir, que el dolor disminuye y que la recuperación sí ocurre.
- Te has enfrentado con una pesadilla real y la has sobrevivido.
- Has sufrido incalculablemente y te estás recuperando.
- No tienes que conformarte con sólo sobrevivir y recuperarte.
- Puedes usar la tragedia como elemento de tu crecimiento personal.
- ¿Qué has aprendido de todo ésto, qué te va a servir en el futuro?

OBSERVACIONES:

LECCION 36: REFLEXIONAR SOBRE LO BUENO

- Ya que el dolor es menos, el entendimiento puede crecer.
- Puedes comenzar a ver cómo el cambio y la separación son partes naturales, inevitables, necesarias y sanas de la vida.
- Tu vida anterior te daba muchas cosas buenas; por eso la extrañaste tanto cuando dejó de existir.
- Escribe lo mejor de las cosas buenas de tu vida anterior:

- Mucho de lo bueno se quedó contigo.
- De lo anterior, ¿qué llevas contigo todavía?

- Puedes reflexionar sobre cómo tu vida es más rica, hoy en día, por haber tenido esa vida anterior, a pesar de todo el dolor que has sufrido.
- Aunque sufriste muchas pérdidas, eres mejor por haberlas vivido.
- Hoy eres una persona más madura y sabia por haber vivido anterior, aunque no resultó como hubieras querido.
- Elógiate por haber tenido y por tener el coraje de seguir viviendo.

LECCION 37: ENSAYAR CON LA VIDA

- Prepárate a hacer algunos ajustes... tal vez hasta dos o tres.
- Un nuevo capítulo en tu vida ya ha comenzado; hoy es el primer día del resto de tu vida.
- Tendrás que llevar a cabo los cambios que esta nueva vida requiere.
- Hoy puede ser el día para comenzar a ensayar con nuevas maneras de vivir.
- O tal vez prefieras esperar hasta mañana.
- Esto va a requerir algo de coraje.
- Esto va a ser muy emocionante.
- ¿Cuáles son los principales cambios que vas a tener en el próximo año?

OBSERVACIONES:

LECCION 38: COMENZAR A VIVIR

- ¡Abrete!
- Abrete a nuevas personas, lugares, ideas y experiencias.
- Ya te encuentras mucho más allá de una actitud resentida; ya sabes que solamente en las rancheras, más no en la vida sana y real, se oyen tonterías como: “Nunca volveré a amar... el amor sólo trae dolor”.
- Haz lo mejor que puedas para confiar, interesarte en la vida y seguir aprendiendo.
- Ya llegó la hora de:

- estrenar vivienda
- comprar o confeccionar nueva ropa
- volver a estudiar
- conseguir un nuevo trabajo
- tener nuevos amigos
- volver a aprender a gozar
- llegar a ser lo que quieres ser.

- ¿Cómo quieres ser? Escribe aquí una descripción de cómo quieres ser dentro de un año:

OBSERVACIONES:

LECCIÓN 39: APRENDER ALGO NUEVO

- Ya llegó la hora de comenzar a crecer.
- ¿Qué nuevo deporte quieres practicar?
- ¿Qué libro quieres leer?
- ¿Qué clase quieres tomar?
- ¡Aprende algo nuevo!
- ¡Haz algo diferente!
- Escribe cinco cosas nuevas que te gustaría hacer:

1)

2)

3)

4)

5)

OBSERVACIONES:

LECCION 40: REDESCUBRIR ALGO VIEJO

- Puedes volver a gozar los intereses y las actividades antiguos que has dejado durante este tiempo.
- Redescubre aquellas cosas que te dieron tanto bienestar, emoción o placer.
- Recuerda lo que hacías con tu creatividad:

- escribir
- cantar
- bailar
- cocinar
- pintar
- tejer
- tomar fotografías
- dar masajes
- decorar
- tocar un instrumento musical
- esculpir
- inventar cosas
- confeccionar ropa
- labrar
- mil cosas más.

—¿Qué haces tú con tu creatividad?

- ¡Házlo nuevamente! Desarrolla aún más tu talento.
- En estos días te encontrarás en contacto, de nuevo, con tu gran fuente de energía creadora.
- Haz algo con ella.
- Al escoger estos intereses nuevos y antiguos, asegúrate de que aquellas actividades que requieren otras personas estén balanceadas con aquellas que tú haces mejor solo.

OBSERVACIONES:

LECCION 41: CRECER COMO PERSONA

—Probablemente éste sea el mejor momento para cambiar en tí aquello que quieres y que te conviene cambiar para hacer mejor tu vida:

—En tu parte física puedes decidir perder peso, dejar ese mortal hábito de fumar, reducir la cantidad de bebida alcohólica, mejorar la calidad de la comida, hacer el ejercicio, etc.

—En tu parte mental puedes aumentar la cantidad y calidad de lectura, manejar mejor tus reacciones emocionales, conocerte mejor, etc.

—En tu parte social puedes hacer nuevas amistades, tener nuevas actividades sociales, mejorar tus relaciones con los demás, integrarte más con tus familiares, etc.

—En tu parte espiritual puedes renovar tu relación personal con Dios, dedicar más tiempo a la oración, gozar de la naturaleza, etc.

—Si es necesario, buscar ayuda profesional o de tu Grupo de Apoyo Mutuo para lograrlo.

—Escribe aquí lo que van a ser tus primeros cambios:

FISICOS:

MENTALES:

SOCIALES:

ESPIRITUALES:

LECCION 42: SER LO QUE QUIERES

- Sé paciente contigo mismo.
- Fíjate metas sencillas, específicas y claras para poder lograrlas.
- Escribe aquí una meta que tienes para el futuro cercano:

- Ahora, haz unal ista de todos los pasos necesarios para lograr esa meta:

- También puedes aumentar tus cualidades, recordando que tú eres lo que estás siendo en dado momento.
- Eres lo que estás siendo ahora mismo.
- Puedes ser lo que quieras ser, tan pronto como aprendas cómo hacerlo.

OBSERVACIONES:

LECCION 43: COMPARTIR CON OTROS

- Si comienzas a sentir una frecuente autolástima, la mejor manera de manejarla es hacer algo para otro ser humano.
- Dar y compartir son placeres muy grandes.
- Cuando recibes amor, quedas lleno.
- Cuando amas, quedas satisfecho.
- Cuando compartes amor, quedas realizado.
- ¿ Con cuáles personas podrías compartir más?

—¿ A quiénes podrías ayudar en su sobrevivencia?

— ¿A quiénes podrías ayudar en su recuperación?

—? A quiénes podrías ayudar en su crecimiento?

OBSERVACIONES:

LECCION 44: PREPARATE A RECORDAR

—Si estás creciendo, los recuerdos van a volver de vez en cuando:

- un miércoles de estos
- cuando ves aquel sitio u objeto
- cuando surge ese olor
- en Navidad
- cuando oyes ese sonido
- cuando alguien hable de la tragedia o de los que murieron.

—Espera esto... es normal.

—Esto no significa que estás recayendo, sólo que eres normal y estás bien.

—Es otro punto bajo en los altibajos del camino y ya sabemos que el próximo alto será más alto que los otros.

—Acepta el sentimiento, ya que sabes que no durará.

—Planea ya lo que vas a hacer cuando vuelvan los recuerdos desagradables:

OBSERVACIONES:

LECCION 45: APRECIAR LO QUE TIENES

—Mientras creces, comenzarás a recobrar tu aprecio por todo.

—¡Gózalo!

—Todo es parte de la maravilla llamada vida:

- la puesta del sol
- el pueblo al amanecer
- la risa de un niño
- el campo después de la lluvia
- el canto de la rana
- el olor especial de ese bosque
- el murmullo de la quebrada.

—¿Qué es lo que más gozas de la naturaleza?

—Ya estás vibrando con el universo de nuevo.

—Por haber superado esta crisis, eres:

- más fuerte
- diferente
- más seguro de tí mismo
- más activo.

—Por haber crecido, eres:

- más responsable
- más feliz
- más independiente
- más alegre.

OBSERVACIONES:

LECCION 46: DAR LAS GRACIAS

—Tú has sido responsable de tu sobrevivencia, de tu recuperación y de tu crecimiento.

—Muchas personas te han colaborado.

—Puedes dar gracias a:

—un Dios que te ama y que te dio una nueva vida;

—los amigos y familiares que te ayudaron;

—tu Grupo de Apoyo Mutuo;

—los que enviaron ayuda y fueron solidarios desde los más apartados rincones del mundo;

—los demás que te proporcionaron ayuda directa e indirecta;

—y a tí mismo por tener la verdadera de seguir.

—Escribe las cinco colaboraciones que fueron de mayor importancia para tí:

1)

2)

3)

4)

5)

—¿Les has dado las gracias?

OBSERVACIONES:

LECCION 47: ESCOGER LO TUYO

- Goza tu libertad de escoger.
- Ya tienes de nuevo las riendas de tu vida.
- Puedes aprovechar tu habilidad de escoger el dónde, el qué, el cómo, el cuándo y el quién del resto de este día... y de tu vida.
- ya puedes tomar bien las decisiones de ordenar, limpiar, arreglar, descartar y adquirir.
- Estás ordenando tu mundo.
- Puedes escoger el mundo que quieres que te rodee.
- Escoger puede significar otro cambio.
- ¿Cuál es el próximo cambio que piensas hacer?

OBSERVACIONES:

LECCION 48: CELEBRAR TU TRIUNFO

- Ya todo es sólo un recuerdo del pasado.
- Has perdido, has sobrevivido, te has recuperado y has crecido.
- Ya llegó la hora de celebrar tu triunfo.
- Describe ahora como lo hiciste:

—¡Felicitaciones!

OBSERVACIONES:

LECCION 49: CELEBRAR TU VIDA

- Ya todo es sólo un recuerdo del pasado.
- Reafirmarte a tí mismo y al mundo tu capacidad de crecer, de ser tú mismo, de amar, de gozar, de comprender y de lograr.
- Ya llegó la hora de celebrar tu vida.
- Debes tener una celebración, una ceremonia de “grado”.
- ¿Cómo piensas celebrar tu vida?

—¡Gózala!

OBSERVACIONES:

LECCION 50: CELEBRAR LA VIDA

- Ya todo es sólo un recuerdo del pasado.
- Descubriste que el mundo sigue su curso sin o contigo, y esta vez es contigo.
- Ya llegó la hora de celebrar la vida.
- La mejor forma de celebrarla es vivirla.
- Jesucristo dijo: “He venido a darte vida y a dártela en abundancia”.
- ¡ Acéptala! ¡ Vívela!

EPILOGO

El Señor es mi pastor; nada me faltará.
Me da descanso en verdes pastos,
me guía a arroyos de tranquilas aguas,
me restaura la vida, me dá nuevas fuerzas
y me lleva por las sendas de justicia
haciendo honor a su nombre.

Aunque pase por el más oscuro de los valles,
no temeré peligro alguno,
porque tu luz, Señor, está conmigo,
tu vara y tu bastón me inspiran confianza.

Me has preparado un banquete
ante los ojos de mis enemigos;
has vertido perfume en mi cabeza,
has llenado mi copa a rebosar.
Tu bondad y tu amor me acompañan
todos los días de mi vida.
Y en tu casa, oh Señor, por siempre viviré.

SALMO 23

“Que encuentren paz en su unión conmigo. En el mundo Uds.
habrán de sufrir; pero tengan valor: yo he vencido al mundo”.

JESUCRISTO

Carátula: Myriam Orjuela Arce

El doctor Gilbert Brenson Lazan, profesional estadounidense reconocido internacionalmente por su trabajo en Análisis Transaccional, Psicolingüística Social, Psicología Neo-Humanista y Psicoterapia Sistémica, se radicó en Colombia en 1972. El doctor Brenson es autor de trece libros y actualmente es Director Científico de EIRENE, la Asociación Latinoamericana de Psicoterapia, Asesoramiento y Pastoral Familiar. Con su esposa-colega María Mercedes Sarmiento Díaz, dirige el Instituto de Psicología Neo-Humanista en Bogotá, donde se dedica a la psicoterapia, la formación profesional clínica y el asesoramiento organizacional.

(Propiedad intelectual de Gilbert Brenson Lazan y el Instituto de Psicología Neo-Humanista, Bogotá. Todos los derechos quedan reservados. Se permite la reproducción en parte o en total para los fines educativos y no comerciales con la inclusión de los debidos créditos. Copyright 1985; Bogotá, Colombia).