



LUZ EN EL VALLE OSCURO:

Cincuenta Cosas que Puedes Hacer Cuando No Hay Nada que Hacer

UN MANUAL DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL

**Gilbert Brenson ~~Lara~~ Amata
International, LLC**



PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA - PROHIBIDA LA VENTA

CONTENIDO:

PRÓLOGO 5
INTRODUCCIÓN 6
PARA SOBREVIVIR: LOS PRIMEROS AUXILIOS 7

- Lección 1: Reconocer la Pérdida
- Lección 2: Vivir el Dolor
- Lección 3: Buscar el Consuelo
- Lección 4: Valorar el Ser
- Lección 5: Valorarte a ti mismo
- Lección 6: Contar con la sobrevivencia
- Lección 7: Darte el Tiempo
- Lección 8: Esperar los Altibajos
- Lección 9: Planear el Descanso
- Lección 10: Alternar con Actividad
- Lección 11: Evitar Decisiones Innecesarias
- Lección 12: Aceptar la Protección
- Lección 13: Pedir Apoyo
- Lección 14: Rodearte de Vida
- Lección 15: Reafirmar Ciertas Creencias
- Lección 16: Entender el Suicidio

PARA RECUPERARTE: LA SANACIÓN22

- Lección 17: Elaborar el Duelo
- Lección 18: Usar tu Compasión
- Lección 19: Usar tu Comprensión
- Lección 20: Entender la Crisis
- Lección 21: Enterrar tus Ilusiones
- Lección 22: Hacer un Contrato
- Lección 23: Manejar tus Recuerdos
- Lección 24: Esperar los Resultados
- Lección 25: Aceptar tu Tristeza
- Lección 26: Canalizar tu Rabia
- Lección 27: Entender tus Miedos
- Lección 28: Manejar las Culpas

- Lección 29: Cuidar tu Cuerpo
- Lección 30: Evitar una Adicción
- Lección 31: Satisfacer tus Antojos
- Lección 32: Elaborar tu Diario
- Lección 33: Seguir a tu Paso
- Lección 34: Reconocer tu Mejoría

PARA CRECER: LA CONVALESCENCIA..... 40

- Lección 35: Seguir Adelante
- Lección 36: Reflexionar Sobre lo Bueno
- Lección 37: Ensayar con la Vida
- Lección 38: Comenzar a Vivir
- Lección 39: Aprender Algo Nuevo
- Lección 40: Redescubrir Algo Viejo
- Lección 41: Crecer como Persona
- Lección 42: Ser lo que Quieres Ser
- Lección 43: Compartir con Otros
- Lección 44: Prepararte a Recordar
- Lección 45: Apreciar lo que Tienes
- Lección 46: Dar las Gracias
- Lección 47: Escoger lo Tuyo
- Lección 48: Celebrar tu Triunfo
- Lección 49: Celebrar tu Vida
- Lección 50: Celebrar la Vida

EPÍLOGO..... 56

ACERCA DEL AUTOR..... 57

PRÓLOGO:

¡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 tu, Señor, que eres mi fuerza, no te alejes! ¡Ven pronto en mi ayuda!

SALMO 22

INTRODUCCIÓN

En noviembre de 1985, se produjo en Colombia una de las peores tragedias de su historia: la erupción del volcán Arenas del Nevado del Ruiz y la resultante avalancha que borró del mapa a uno de los pueblos más lindos del país: Armero. Veinticinco mil personas perdieron la vida en esa nefasta noche cuando toneladas de roca y barro inundaron miles de hogares. Otras veinte mil personas fueron afectadas directa o indirectamente por las pérdidas humanas y económicas en la tragedia.

Desarrollamos en ese entonces una serie de publicaciones para apoyar a los sobrevivientes de desastres como ese y para los facilitadores y otros profesionales comprometidos a ayudarlos. En estos cuarenta años, hemos tenido la oportunidad de colaborar con miles de sobrevivientes en su proceso de recuperación psicosocial, en docenas de desastres naturales y de violencia humana de países alrededor del mundo. Con esta 14ª edición del libro, ya traducido en nueve idiomas, hemos querido satisfacer las necesidades y solicitudes no solamente de los sobrevivientes sino de las organizaciones de servicio a la comunidad y las personas y empresas que han hecho posible estas publicaciones.

Puedes usar este libro solo o en grupo y a cualquier velocidad o manera que te convenga. Está diseñado para que estudies cada lección (haciendo cada ejercicio y anotando tus observaciones personales) en forma secuencial, dedicando el tiempo, la reflexión y la energía necesarios para optimizar tu aprendizaje. También es importante repasar periódicamente todo lo que has logrado y superado a través de las lecciones anteriores y medir tu progreso hacia el futuro.

Con todo mi cariño,

Gilberto

Mayo 11 de 2016

PARA SOBREVIVIR: PRIMEROS AUXILIOS

LECCIÓN 1: RECONOCER LA PÉRDIDA

- 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 ti.
- Y aunque no quieras creer, la 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 ti han sido las más grandes:
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)
- Realmente, es un milagro en sí que no te hayas enloquecido.
- Pero tu tienes recursos: tienes a Dios, a tus habilidades, a tus valores, a tus energías... a la vida.
- ¡Sobrevivirás!

LECCIÓN 2: VIVIR EL DOLOR

¡ Te duele! ¡ Como te duele!

- Sentir dolor después de una pérdida es normal.
- Tu dolor es una prueba de que tu 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 expresiones normales de tu dolor.
- Por ahora, siéntelos, no más, Más tarde aprenderás como manejarlos.
- Demorarás solo un poco en descubrir que ellos no son eternos y que sí tienen límite.
- Es importantísimo para tu recuperación que reconozcas y 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 ti mismo o contra los demás.
- Escribe todo lo que sentiste en ese momento:

- No lo niegues ni lo ocultes ni huyas de él.
- Reconocer el dolor es muy importante para ti: es tu punto de partida.

LECCIÓN 3: BUSCAR EL CONSUELO

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 de 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.
- Haz una lista de todas las personas que te pueden consolar en estos días:

OBSERVACIONES:

LECCIÓN 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 lo hagas tú mismo.
- Tus miedos presentes te hacen dudar de que puedes salir adelante.
- En toda recuperación hay un comienzo, una mitad y un final.
- ¿Cómo fue el comienzo para ti...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.

LECCIÓN 5: VALORARTE A TI MISMO

No te tortures con ciertas frases:

"Si solamente le hubiera dicho..."

"Si no me hubiera hecho"

"Si yo fuera mas..."

"Si lo hubiera hecho..."

"Si no fuera por..."

Etc.

- Olvídate de todo lo que comienza con: "Si solo hubiera..." • Las "hubiera" nunca existieron, no existen y jamás existirán.
- Tú eres mucho más que las heridas 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:

LECCIÓN 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 miedo, 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:

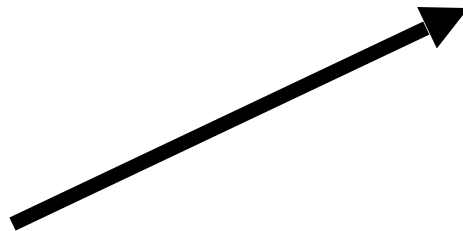
LECCIÓN 7: DARTE EL TIEMPO

- 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.
- Dale tiempo al tiempo.
- Date tiempo a ti y a tus seres queridos.
- Tú necesitas tiempo para recuperarte.
- Date ese 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:

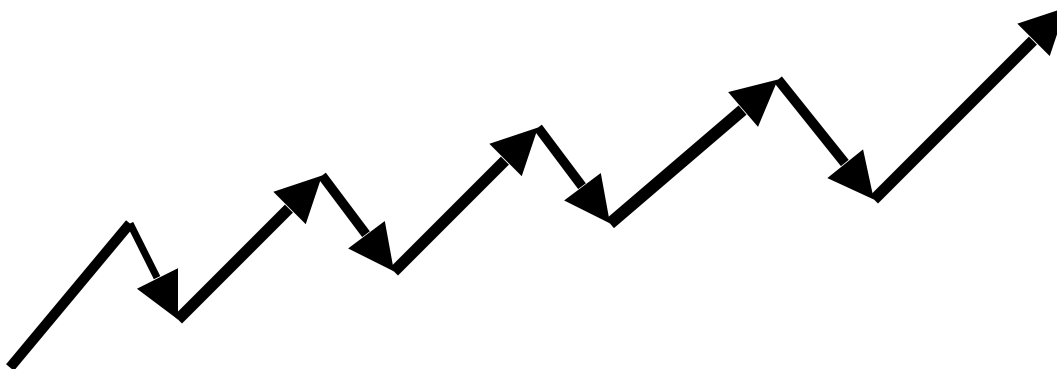
OBSERVACIONES:

LECCIÓN 8: ESPERAR LOS ALTIBAJOS

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



- Es más como un relámpago, lleno de altibajos, de brincos y de caídas desesperantes. Dentro de ti hay muchas memorias, historias, que en cualquier momento puedes recordar y sentir tristeza, es normal.



- Muy pronto te darás cuenta cómo cada nuevo alto es más alto que el 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:

LECCIÓN 9: PLANEAR EL DESCANSO

Descansa todo lo que puedas.

- Duerme más. Si te es posible toma pequeñas siestas durante el día.
- No te conviene afanarte demasiado.
- Tu cuerpo y tu mente necesitan energía para recuperarse.
- Medita y reflexiona en la manera más cómoda para ti.
- El descanso es el guardián de la salud.
- Planea ahora las horas en que vas a descansar o dormir:

OBSERVACIONES:

LECCIÓN 10: ALTERNAR DESCANSO CON ACTIVIDAD

Entre descanso y descanso, realiza algo de actividad.

- La recuperación más eficiente ocurre cuando el descanso y la actividad se alternan.
- Descansar no es volverte perezoso o vivir en la cama.
- Manténte activo. Programa tus actividades del día.
- Mientras todavía estás en caos, sigue estrictamente un horario. Esto dará un sentido de orden en tu vida, unas rutinas que te sirvan de soporte a la sensación de confusión o desconcierto.
- Escribe aquí tu horario para la próxima semana:

	6 am	8 am	10 am	2 pm	4 pm	6 pm	8 pm
Dom.							
Lun.							
Mar.							
Mié.							
Jue.							
Vie.							
Sab.							

Otras actividades:

P
SEP

LECCIÓN 11: EVITAR DECISIONES INNECESARIAS

Es de esperar que te vuelvas muy sensible o irritable.

- Probablemente has notado como 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 acabo cualquier cambio adicional que no sea necesario.
- ¿Cuáles decisiones tuyas y de tu familia pueden esperar?

DECISIÓN:

PUEDE ESPERAR HASTA:

OBSERVACIONES:

LECCIÓN 12: ACEPTAR LA PROTECCIÓN

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?

LECCIÓN 13: PEDIR 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.
- Moviliza a tus otros familiares y amigos a colaborar con ustedes.
- No te olvides del mejor apoyo que existe: el que puedes conseguir a través de la comunión con tu Dios.
- ¿Qué puedes pedir y de quién?

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

LECCIÓN 14: RODEARTE DE VIDA

Manténte 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:
 - una nueva planta
 - una mascota para cuidar - nuevas variedades de flores
 - 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 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.

LECCIÓN 15: REAFIRMAR CIERTAS CREENCIAS

Piensa en cualquier creencia que te ha fortalecido en el pasado y en la cual puedes tener fe.

- Habla con otros acerca de estas creencias.
- Si no las tienes, busca quién te pueda hablar acerca de las tuyas.
- Recuerda al menos una experiencia pasada en la que encontraste fuerza y paz interior.
- Piensa en ella una y otra vez.
- Escríbela aquí:

- Recurre a ella para recordarte lo que eres capaz de ser.

LECCIÓN 16: ENTENDER EL SUICIDIO

A veces puedes llegar a tener la idea de matarte.

- Estos son síntomas naturales del dolor y no hay necesidad de actuar con base en ellos.
- Si temes que estos pensamientos vayan a convertirse en impulsos que podrían salirse de las manos, busca ayuda profesional inmediatamente.
- No voltees contra ti mismo la rabia que sientes, aunque sentir rabia es completamente natural.
- Al fin y al cabo, una cosa insólita y horrible acaba de pasarte.
- Es como quitarte la nariz por estar tapada o botar todo tu dinero porque un billete resultó falso.
- En cuanto a la cuestión del suicidio, siempre quedará como una última opción, si realmente no hay otra (en tu opinión y la de otra persona).
- Escribe las razones por las cuales en este momento y para el resto de este día vale la pena seguir viviendo:

* * * * *

SI ESTÁS VIVO, ^[L]_[SEP]
VALE LA PENA SEGUIR VIVIENDO

* * * * *

PARA RECUPERARTE: LA SANACIÓN

LECCIÓN 17: ELABORAR EL DUELO

- Describe aquí qué pensaste, sentiste e hiciste 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, tapan, posponer o huir de ese dolor no ayuda a nadie y sí te perjudica a ti.
- 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 hagas, 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 sanarás.

LECCIÓN 18: USAR TU COMPASIÓN

Sé muy tierno y compasivo contigo mismo.

- Acepta el hecho de tener una herida emocional debilitante y de necesitar un tiempo antes de estar completamente bien.
 - ¿Cómo ayudarías a un amigo que se encontrara en la misma situación en que tú te encuentras?
-
- Cuídate a ti 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 ti mismo.

OBSERVACIONES:

LECCIÓN 19: USAR TU COMPRENSIÓN

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 ti ni para las otras personas que están sufriendo contigo.
- ¡Dios no actúa así!
- Escribe aquí algunas de las injusticias que has visto en este mundo:

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

OBSERVACIONES:

LECCIÓN 20: ENTENDER LA CRISIS

Este es el símbolo chino que significa “crisis”:



- Es la combinación de otros dos símbolos: el primero 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; muchos de tus vecinos no pueden decir lo mismo.
- La oportunidad está en comenzar un nuevo ciclo, en renacer, ya que eres suficientemente humano, inteligente y valiente para escoger lo mejor para ti mismo.
- La decisión es tuya.
- ¿Cuáles son algunos de los peligros y algunas de las oportunidades para ti en este momento?.

PELIGROS:

OPORTUNIDADES:

LECCIÓN 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:

LECCIÓN 22: CONSEGUIR TU COMPINCHE

Si son muy fuertes las ganas de vivir en el pasado y no enfrentar la realidad de hoy, comprométete a conversar con alguien sobre ellas.

- Puede ser un amigo o amiga, o un compañero o compañera de tu Grupo de Apoyo.
- Haz un contrato con el o ella para ser “compinches de recuperación”.
- Tu compromiso es conversar con tu compinche antes de actuar impulsivamente o tomar decisiones radicales.
- El compromiso de tu compinche es el de hacer lo mismo contigo.
- ¿Quién es tu nuevo compinche de recuperación?:

OBSERVACIONES:

LECCIÓN 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 conviertan en amos del presente.
- Escribe ahora los tres recuerdos más dolorosos y luego los tres recuerdos más agradables de tu pasado:

LOS MÁS DOLOROSOS:

LOS MÁS AGRADABLES:

OBSERVACIONES:

LECCIÓN 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 de estos resultados positivos.
- ¡Anticípalos! ¡Planéalos! ¡Llegarán!

LECCIÓN 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 energía, 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 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:

LECCIÓN 26: CANALIZAR TU RABIA

Todo el mundo siente rabia ante cualquier pérdida.

- Está bien que sientas rabia e ira.
- No hagas caso 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 ti
 - la apatía de los demás
 - la falta de comprensión de otros
 - las costumbres sociales
 - el destino
 - los políticos
 - la cultura
 - la suerte
 - la injusticia - tu situación actual - hasta con Dios.

Escribe aquí algunas de las cosas que más te provocan rabia:

- A la vez, no está bien actuar en 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 y recibir más.

- En un momento de intensa ira, puedes aliviarte:
 - pegando a la almohada
 - gritando
 - rompiendo algo
 - teniendo un berrinche - jugando deportes con pelota.
- La mejor forma de manejar tu rabia es hablando de ella con tu compinche de recuperación o 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.

OBSERVACIONES:

LECCIÓN 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 imaginarios 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; ○ 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.

LECCIÓN 28: MANEJAR LAS CULPAS

También puedes estar sintiéndote muy, pero muy culpable.

- En muchos momentos puedes estar pensando:
 - ¿Por qué murió él y no yo? ○ ¿Por qué no hice...? ○ ¿Por qué hice...? ○ ¿Por qué no fui capaz de...? ○ ¿Por qué no le hice caso a... ?
 - ¿Por qué no morí yo?
 - ¿Por qué...?
- Y cuando lo piensas, te sientes horrible.
- Escribe aquí algunas de las cosas por las cuales 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 lo consideras necesario, puedes pedir perdón a Dios y a las personas supuestamente afectadas por tu supuesta falla.
- ¡Y déjalo así!

LECCIÓN 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, esfuérate 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, aún con tus limitados recursos, para mejorar tu nutrición?

OBSERVACIONES:

LECCIÓN 30: EVITAR LAS ADICCIONES

En este momento eres muy susceptible a cualquier adicción.

- Ten cuidado con cualquier cosa a la cuál podrías resultar dependiente.
- Lo importante es evitar los mecanismos de escape.
- ¿Cómo has escapado o has huido de los problemas en el pasado?

- Enfrenta el dolor; no huyas de el.
- 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, en conversaciones y en sudor.
- Si el médico te receta un tranquilizante o un anti-depresivo, puedes tomarlo cuando sientes la absoluta necesidad.
- También puedes recordar que la mayoría de ellos, especialmente los opioides, creen dependencia.
- Tú eres el responsable de tu recuperación y no la medicina.

OBSERVACIONES :

LECCIÓN 31: SATISFACER TUS ANTOJOS

Tus amigos y familiares ya te han consentido. Ya llegó la hora de consentirte a ti mismo un poco.

- Puedes hacer por ti mismo casi cualquier cosa que tus padres hacían para consentirte cuando eras un niño chiquito.
 - También puedes consentirte con cualquier cosa 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 da vida.
 - El verdadero amor lleva a la persona hacia la felicidad, el placer y la realización.

OBSERVACIONES :

LECCIÓN 32: USAR UNA BITÁCORA

Además de hacer los ejercicios y anotar tus observaciones en cada una de estas lecciones, puedes escribir tus pensamientos y sentimientos en un cuaderno o diario.

- Esta es una excelente manera de sacarlos de adentro y ordenarlos posteriormente.
- No tienes que hacerlo como régimen militar, unos días puedes querer escribir muchas veces en el día y otros días ni una vez.
- Escribe en tu bitácora cuando quieras, y especialmente cuando te sientes muy bien o cuando te sientes muy mal.
- Repasa tu bitácora frecuentemente para darte cuenta cómo te estás recuperando y creciendo.
- Si quieres, puedes compartir partes de tu bitácora con los compañeros de grupo de Apoyo Mutuo. A ellos les servirá mucho.
- He aquí un formato que puedes seguir:

FECHA :

HORA:

LO QUE SUCEDIÓ Y LO QUE HICE HOY:

LO QUE PIENSO DE ELLO:

LO QUE SIENTO ACERCA DE ELLO:

LO QUE APRENDI DE ELLO:

LO QUE HE DECIDIDO:

LECCIÓN 33: SEGUIR A TU PASO

Aunque algunas personas te lo puedan exigir, no tienes que entender por qué sucedió esta tragedia ni tienes que borrarla de tu memoria.

- Someterte 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 con frases como:
 - "Así es la vida"
 - "¿Qué importa?"
 - "¡Lo que será, será!"
 - "Es la voluntad de Dios"
 - "Soy de mala suerte"
 - Estás siguiendo tres pasos en tu mejoría:
 - sobrevivir
 - recuperarte
 - 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.

LECCIÓN 34: RECONOCER TU MEJORÍA

Mientras sigues estas 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 progresos:

- 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.

PARA CRECER: LA CONVALECENCIA

LECCIÓN 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 esto, qué te va a servir en el futuro?

OBSERVACIONES:

LECCIÓN 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 esa vida anterior, aunque no resultó como hubieras querido.
 - Elóciate por haber tenido y por tener el coraje de seguir viviendo.

LECCIÓN 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 algo muy emocionante.
- ¿Cuáles son los principales cambios que vas a tener en el próximo año?

OBSERVACIONES :

LECCIÓN 38: COMENZAR A VIVIR

¡Ábrete!

- Ábrete 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:

LECCIÓN 39: APRENDER ALGO NUEVO

Ya llegó la hora de comenzar a creer.

- ¿Qué nuevo deporte quieres practicar?
- ¿Qué libro quieres leer?
- ¿Qué clase quieres tomar?
- ¡Aprender algo nuevo!
- ¡Haz algo diferente!
- Escribe cinco cosas nuevas que te gustaría hacer:
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)

OBSERVACIONES:

LECCIÓN 40: REDESCUBRIR ALGO VIEJO

Puedes volver a gozar los intereses y las actividades antiguas 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 o bordar
 - tomar fotografías
 - dar masajes
 - decorar
 - tocar un instrumento musical
 - esculpir
 - inventar cosas
 - confeccionar ropa - labrar
 - mil cosas más.
- ¿Qué hacías tu con tu creatividad?

- ¡Hazlo 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.

LECCIÓN 41: CRECER COMO PERSONA

- Probablemente éste sea el mejor momento para cambiar en ti 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 las comidas, hacer ejercicio, etc.
- En tu parte mental puedes aumentar la calidad y cantidad de lectura, estudiar algo nuevo, 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, espiritualidad, gozar de la naturaleza, etc.
- Escribe aquí lo que van a ser tus primeros cambios:

FÍSICOS :

MENTALES :

SOCIALES :

ESPIRITUALES :

LECCIÓN 42: SER LO QUE QUIERES SER

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 una lista de todos los pasos necesarios para lograr esta meta:

- También puedes aumentar el uso de tus fortalezas y las emociones positivas, recordando que tú eres lo que estás siendo en dado momento.
- Eres lo que estás siendo ahora mismo.
- Puedes ser lo que quieres ser, tan pronto como aprendas cómo hacerlo.

OBSERVACIONES:

LECCIÓN 43: COMPARTIR CON OTROS

Si comienzas a sentir una frecuente auto-lástima, 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 quienes podrías ayudar en su sobrevivencia?
-
- ¿A quienes podrías ayudar en su superación?
-
- ¿A quienes podrías ayudar en su crecimiento?

OBSERVACIONES:

LECCIÓN 44: PREPÁRATE 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 ahora lo que vas a hacer cuando vuelvan los recuerdos desagradables:

OBSERVACIONES:

LECCIÓN 45: APRECIA 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 ti mismo
 - más activo
 - Por haber crecido eres:
 - más responsable
 - más feliz
 - más independiente - más alegre.

LECCIÓN 46: DAR LAS GRACIAS

Tu 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;
 - 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 ti mismo por tener la decisión de seguir.
 - Escribe el nombre de diez colaboraciones que fueron de mucha importancia para ti:
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)
 - 6)
 - 7)
 - 8)
 - 9)
 - 10)
- ¿Les has dado las gracias?

OBSERVACIONES:

LECCIÓN 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 con quién del resto de este día... y de tu vida.
- Ya puedes tomar bien tus 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.
- ¿Cuáles son los próximos cambios que piensas hacer?

OBSERVACIONES:

LECCIÓN 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 cómo lo hiciste:

- ¡Felicitaciones!

OBSERVACIONES:

LECCIÓN 49: CELEBRAR TU VIDA

Ya todo es solo un recuerdo del pasado.

- Reafirmarte a ti mismo y al mundo tu capacidad de crecer, de ser tu mismo, de amar, de gozar, de comprender y de lograr.
- Ya llegó la hora de celebrar tu vida.
- Debes tener una ceremonia de "grado".
- ¿Cómo piensas celebrar tu vida?

- ¡Gózala!

OBSERVACIONES:

LECCIÓN 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:

Él es mi pastor; nada me faltará. Me da descanso en verdes pastos, me guía a arroyos de tranquilas aguas, me restaura la vida, me da 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, Señor, por siempre viviré.

SALMO 23

GILBERT BRENSON LAZAN**SOCIO-FUNDADOR – AMAUTA INTERNATIONAL, LLC**

Gilbert Brenson Lazan, Socio-Fundador de Amauta Internacional, LLC., se formó originalmente en psicología social y psicoterapia. Durante los últimos cuarenta se ha dedicado a la facilitación, formación profesional, consultoría, mentoría y coaching de equipos ejecutivos. Fue pionero en América Latina del Análisis Transaccional, terapia sistémica breve, intervención en crisis, facilitación grupal, comunicación transcultural, manejo de estrés y coaching de equipos ejecutivos. Ha sido Presentador Invitado en más de 40 congresos profesionales internacionales, es autor de 29 libros y más de 500 blogs. Actualmente está semi-jubilado, dedicado a escribir y al Coaching y Mentoría Virtual.

Ha sido Vice-Presidente de la International Association of Facilitators (IAF) y Director Asociado para América Latina de la Global Leadership Alliance. Adicionalmente es Miembro Fundador, Presidente Saliente y Miembro del Consejo Asesor del Global Facilitator Serving Communities (GFSC), Miembro Honorario de la Asociación Latinoamericana de Facilitadores (ALFA) y member de la International Positive Psychology Association (IPPA). En 2014 fue nombrado al Facilitator Hall of Fame de la Asociación Internacional de Facilitadores. En su tiempo libre se dedica a la fotografía paisajista y a consentir a los menores de sus 10 nietos y nietas.



Facilitamos las conversaciones constructivas que optimizan el aprendizaje, la productividad, el auto-desarrollo y la transformación sistémica en las organizaciones de las Americas.

E-Mail: info@globalfacilitators.org

Web: <https://globalfacilitators.org>

(reservado para Patrocinadora)