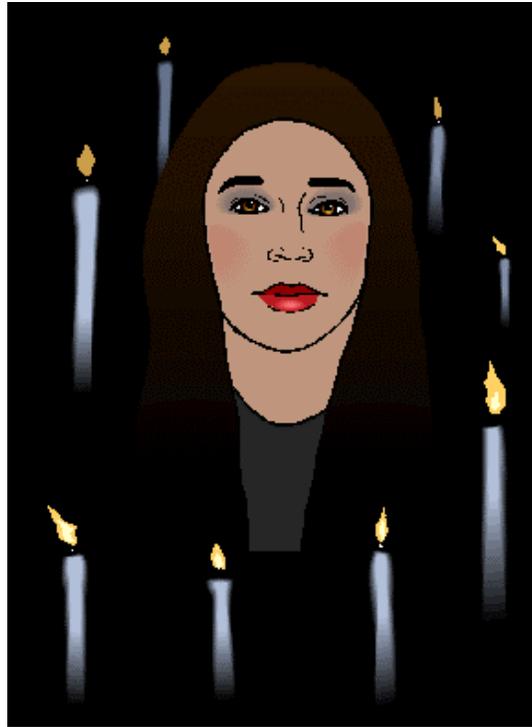


# LUZ EN EL VALLE OSCURO



**UN MANUAL DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL:**

**Cincuenta Cosas que Puedes Hacer  
Cuando No Hay Nada que Hacer**

**Gilbert Brenson Lazán  
Amauta International, LLC**

***PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA - PROHIBIDA LA VENTA***

# **CONTENIDO:**

## **Prólogo**

### **Instrucciones para el uso del manual**

#### **I. PARA SOBREVIVIR: LOS PRIMEROS AUXILIOS**

- 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

#### **II. PARA RECUPERARTE: EL TRATAMIENTO**

- 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

### **III. PARA CRECER: LA CONVALECENCIA**

- 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
- 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

**© Propiedad intelectual de Gilbert Brenson Lazán y la Asociación Internacional de Facilitadores. Todos los derechos quedan reservados. Se permite la reproducción en parte o en total para fines educativos y no comerciales sólo con el permiso del autor. Copyright 1985; Santafé de Bogotá, Colombia.**

## **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**

## **INSTRUCCIONES PARA USO DE ESTE MANUAL:**

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 más información sobre publicaciones para adultos y niños, y para los profesionales que les apoyan en esta tragedia, comunícate con:



### **INTERNATIONAL ASSOCIATION OF FACILITATORS**

7630 W. 145th St., Suite 202  
Apple Valley, MN 55124  
E-Mail: [office@iaf-world.org](mailto:office@iaf-world.org)  
Fax: (952) 891-1800  
Website: <http://iaf-world.org>

### **AMAUTA INTERNATIONAL, LLC**

Apartado Aéreo 50717  
Santafé de Bogotá, Colombia  
Correo Electrónico: [admin@amauta.org](mailto:admin@amauta.org)  
Fax: +57-1-345-2072  
Website: <http://amauta.org>

---

# PARA SOBREVIVIR: LOS PRIMEROS AUXILIOS

---

## **LECCIÓN 1: RECONOCER LA PÉRDIDA:**

- Fue lo más parecido posible al infierno en la tierra.
- 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 chiflado.
- Pero tu tienes recursos: tienes a Dios, tus habilidades, tus valores, tus energías... la vida.
- ¡Sobrevivirás!

## **OBSERVACIONES Y COMENTARIOS PARA MI VIDA:**

## **LECCIÓN 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, nada más, siéntelos; más tarde aprenderás cómo manejarlos.
  - Demorarás sólo un poco en descubrir que ellos no son eternos y que sí tienen límite.
  - Es muy importante para tu recuperación que tú sientas el dolor, la desolación y las heridas físicas y emocionales.
  - Es aun 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 sientes en este momento:
- 
- No lo niegues ni lo tapes ni huyas de él.
  - El dolor es muy importante para ti: es tu punto de partida.

## **OBSERVACIONES:**

### **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.
- 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 ti... cómo fue 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 ella es una aliada muy poderosa, aunque en este momento no te lo parezca.
- Dios creó la vida para vivirla.

#### **OBSERVACIONES:**

## **LECCIÓN 5: VALORARTE A TI MISMO:**

- No te engañes con ciertas frases:

"Si solamente le hubiera dicho..."

"Si no me hubiera hecho"

"Si yo fuera más..."

"Si lo hubiera hecho..."

"Si no fuera por..."

Etc.

- Olvídate de todo lo que comienza con: "Si solo hubiera..."
- Los "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 autocrítica, 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:**

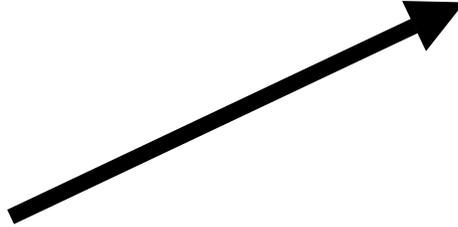
## **LECCIÓN 7: DARTE EL TIEMPO:**

- 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:

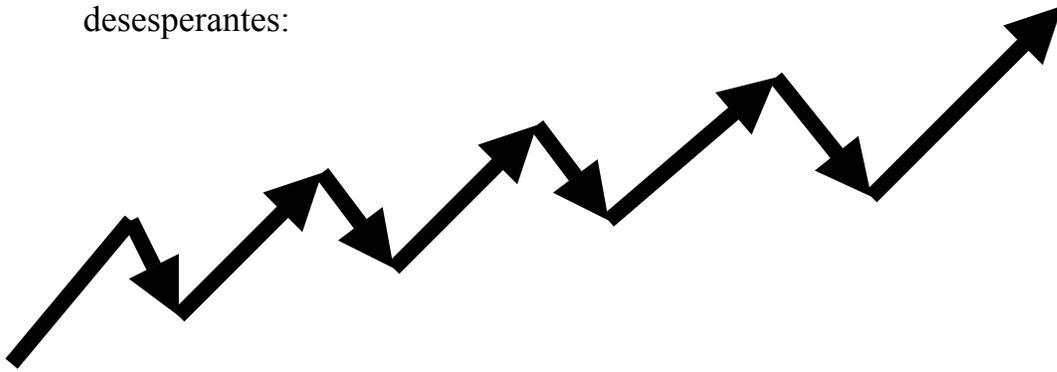
## **OBSERVACIONES:**

## **LECCIÓN 8: ESPERAR LOS ALTIBAJOS:**

- El proceso de recuperación no es un camino recto como muchas personas 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 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.
- 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:**

## **LECCIÓN 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.
  - Manténte 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	2 pm	4 pm	6 pm	8 pm
Dom.							
Lun.							
Mar.							
Mie.							
Jue.							
Vie.							
Sab.							

Otras actividades:

## **LECCIÓN 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?

**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?

## **OBSERVACIONES:**

### **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 por medio de la oración y de la comunión con Dios a través de la Biblia.
- ¿Qué puedes pedir y a 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 estás pidiendo actualmente que podrías conseguir por tus propios méritos?

### **OBSERVACIONES:**

## **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 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 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:**

## **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 suyas. 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:**

## **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.
- Más que nada, suicidarte es muy tonto.
- 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, manténlo como opción, la última opción cuando realmente no encuentres otra (según tú o cualquier otra persona).
- Escribe las razones por las cuales en este momento y para el resto de este día vale la pena seguir viviendo:

- He aquí una prueba de un gran autor para verificar si vale la pena seguir viviendo:

\* \* \* \* \*

***SI ESTAS VIVO,  
VALE LA PENA SEGUIR VIVIENDO***

\* \* \* \* \*

---

# PARA RECUPERARTE: EL TRATAMIENTO

---

## **LECCIÓN 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 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 que 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 sanará.

## **OBSERVACIONES:**

## **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 encuentre 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.

## **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 hay 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: 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; muchos de tus vecinos no pueden decirlo.
- 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: HACER UN CONTRATO:**

- Haz un contrato con un amigo o con alguien de tu Grupo de Apoyo.
- Si son muy fuertes las ganas de "vivir en el pasado" o, aun peor, las de vivir, comprométete a llamar a alguien para hablar sobre ellas.
- El contrato debe ser realista.
- Es realista comprometerse a llamar a alguien y conversar fríamente 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 primer contrato:

**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 lo 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.
- En otra hoja, describe cómo va a ser cada uno.
- ¡Anticípalos! ¡Planéalos! ¡Llegarán!
- Y mientras llegan los resultados, sigue el dolor: la 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:**

## **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 aun 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:**

## **LECCIÓN 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 ti;
  - 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 algunas de las cosas que te provocan mucha rabia:

- A la vez, no está bien odiarte a ti mismo o a otro, de tal manera que actúes 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 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.

**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 tu 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:**

## **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 pare bolas 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 actualmente 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!

## **OBSERVACIONES:**

## **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 alimentándote 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 por comer lo básico y tres veces al día.
- Cuando dejas de comer, beneficias solo al perro que recoge las sobras.
- ¿Qué puedes hacer ahora, aun con tus limitados recursos, para mejorar tu nutrición?

## **OBSERVACIONES:**

### **LECCIÓN 30: EVITAR UNA ADICCIÓN:**

- En este momento eres muy susceptible a cualquier vicio.
  - Ten cuidado con cualquier cosa de la cual podrías resultar dependiente.
  - Lo importante es evitar cualquier tipo de escape.
  - ¿Cómo has escapado o has huido 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 antidepresivo, 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 :**

## **LECCIÓN 31: SATISFACER TUS ANTOJOS:**

- Tus amigos y familiares ya te han consentido; entonces, llegó la hora de consentirte un poco a ti mismo.
- 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: 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.
- Ésta 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 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 APRENDÍ DE ELLO:**

**LO QUE HE DECIDIDO:**

### **LECCIÓN 33: SEGUIR A TU PASO:**

- Aunque algunas personas te lo puedan exigir, no tienes que entender ya qué sucedió esta tragedia ni tienes que aceptarla de la noche a la mañana.
- 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 con todo.
- Cuidado con frases como:
  - "Así es la vida"
  - "¿Que importa?"
  - "¡Que será, será!"
  - "Es la voluntad de Dios"
  - "Soy muy de malas"
- Puedes seguir tres pasos en tu mejoría:
  - sobrevivir
  - recuperarte
  - crecer
- Tienes el derecho y puedes experimentar los tres.
- Tienes el derecho y puedes hacerlo a tu manera.
- Tienes el derecho y puedes hacerlo a tu paso.

**OBSERVACIONES :**

## **LECCIÓN 34: RECONOCER TU MEJORA:**

- 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 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 CONVALECENCIA

---

## **LECCIÓN 35: SEGUIR ADELANTE:**

- Has aprendido mucho.
- Ya has aprendido que puedes sobrevivir, que el dolor disminuye y que la recuperación si 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 sentido.
- 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.

## **OBSERVACIONES:**

### **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:

## **OBSERVACIONES:**

## **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 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 aspecto físico puedes decidir perder peso, dejar ese mortal hábito de fumar, reducir la cantidad de bebida alcohólica, mejorar la calidad de comida, hacer ejercicio, etc.
- En el aspecto mental puedes aumentar la calidad y cantidad de lectura, manejar mejor tus relaciones emocionales, conocerte mejor, etc.
- En el aspecto social puedes hacer nuevas amistades, tener nuevas actividades sociales, mejorar tus relaciones con los demás, integrarte más con tus familiares, etc.
- En el aspecto espiritual puedes renovar tu relación personal con Dios, dedicar más tiempo a la oración, gozar de la naturaleza, etc.
- Si es necesario, busca ayuda profesional o de tu grupo de Apoyo Mutuo para lograrlo.
- Escribe aquí los que van a ser tus primeros cambios:

**FÍSICOS :**

**MENTALES :**

**SOCIALES :**

**ESPIRITUALES :**

## **LECCIÓN 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 una lista de todos los pasos necesarios para lograr esta 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 quieres ser, tan pronto 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.
- Ésto 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 desde 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.

## **OBSERVACIONES:**

## **LECCIÓN 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;
  - 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 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 como lo hiciste:

- ¡Felicitaciones!

## **OBSERVACIONES:**

## **LECCIÓN 49: CELEBRAR TU VIDA:**

- Ya todo es sólo un recuerdo del pasado.
- Reafirmate a ti mismo y al mundo tu capacidad de crecer, de ser tú, 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:**

## **LECCIÓN 50: CELEBRAR LA VIDA:**

- Ya todo es sólo un recuerdo del pasado.
- Descubriste que el mundo sigue su curso, sin ti 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!

## **EPÍLOGO:**

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, oh Señor, por siempre viviré.

**SALMO 23**

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

**JESUCRISTO**

## **DR. GILBERT BRENSON-LAZÁN**

### **SOCIO-GERENTE – AMAUTA INTERNATIONAL, LLC**

El Dr. Gilbert Brenson- Lazán, profesional estadounidense radicado en Colombia desde 1972, es facilitador, educador, asesor organizacional y autor de veintidós libros. Ha sido reconocido internacionalmente por su trabajo pionero en América Latina en Facilitación, Transformación Organizacional, Psicoterapia Sistémica Breve, Intervención en Crisis y Manejo de Estrés.

En 1986, comenzó su interés en el Sector Solidario (Tercer Sector, ONGs) a raíz de su trabajo con los sobrevivientes de la tragedia de Armero. Comenzó a percibir la enorme necesidad de formar profesionales en ese campo y, en 1991, renunció a la mayoría de sus otras actividades profesionales para fundar, con su esposa-colega, la Dra. María Mercedes Sarmiento Díaz, la Fundación Neo-Humanista, organización sin ánimo de lucro dedicada a la asesoría y formación de facilitadores en América Latina.

El Dr. Brenson es Vice-Presidente de la Asociación Internacional de Facilitadores (IAF), miembro fundador de la Red Iberoamericana de Trabajo con las Familias, miembro didáctico de Eirene Internacional y miembro de varias otras organizaciones profesionales.

En su tiempo libre, "Gilberto", como prefiere llamarse, se dedica a la fotografía paisajista, a adiestrar a sus Rottweilers, a tocar música andina con su tiple requinto y a estudiar la teología social. Padre de cinco hijos varones de 19 a 33 años y orgulloso abuelo de tres, el Dr. Brenson, junto con su esposa, gozan la naturaleza, la música clásica y el estudio bíblico.



### **INTERNATIONAL ASSOCIATION OF FACILITATORS**

7630 W. 145th St., Suite 202  
Apple Valley, MN 55124  
E-Mail: [office@iaf-world.org](mailto:office@iaf-world.org)  
Fax: (952) 891-1800  
Website: <http://iaf-world.org>



### **AMAUTA INTERNATIONAL, LLC**

Apartado Aéreo 50717  
Santafé de Bogotá, Colombia  
Correo Electrónico: [admin@amauta.org](mailto:admin@amauta.org)  
Fax: +57-1-345-2072  
Website: <http://amauta.org>