

RECURSOS PARA GRUPOS DE AYUDA MUTUA

Dinámicas y Meditaciones



Recursos para los Grupos de Ayuda Mutua
AVASIS. Asociación de Víctimas
de Abuso Sexual Infantil.
Hogar Virgen de los Reyes. Sevilla.
www.avasis.es

Con el apoyo de
Federación Andaluza
de Salud mental
www.saludmentalandalucia.org



Atribución de imágenes

Todas las imágenes usadas en este documento son imágenes de Freepik. Pueden encontrarse en **www.freepik.es**

Algunas imágenes han sido tomadas de Freepik pero tienen otra autoría que citamos a continuación. Las que aparecen en *Dinámica de presentación*, *Meditación simplemente respirar*, *Texto autoestima* y *Texto cinco veces idiota* son de **storyset**; en *Dinámica el salto al futuro* es de **vectorjuice**; en *Dinámica explorando mi miedo* es de **studiojstock**; en *Dinámica caminando a ciegas* y *Meditación el río de la mente* son de **pikisuperstar**; en *Meditación sentirme así* es de **pch.vector**; en *Texto el sapo y los comentaristas* es de **brgfx**.



Cada sesión de los GAM se organiza en:

1. Rueda de bienvenida
2. Dinámica de Grupo
3. Compartir
4. Meditación
5. Rueda de cierre



DINÁMICAS



Dinámica de presentación

PARTE 1. EN PAREJAS

Se colocarán en parejas. Si hay personas que ya se conocen se les invita a ponerse con otras.

Durante unos minutos cada una va a presentarse a la otra. Luego cada persona contará al grupo la presentación de su compañera.

Al iniciar la dinámica se explica que, aunque todas están allí por el mismo motivo, lo que somos y nuestra historia es mucho más que el trauma, que la intención de la dinámica es hacerse una idea de la realidad actual de la otra persona.

Información del presente: dónde vivo, con quién, a que me dedico... (Ejemplo: *F. es taxista de 50 años, vive con su mujer, una hija de 17, un perro y dos hámsteres en un piso en Sevilla. Antes de su trabajo actual se dedicó durante varios años a la hostelería. Lleva con su pareja desde los 25, dice que ni él se lo cree*).

Y otra información sobre gustos y aficiones.

- ¿Qué le relaja? ¿Qué le divierte?
- ¿Cuál es su serie o película o libro favorito?
- ¿Qué es lo que le gusta de esa historia?
- ¿Tiene aficiones? ¿Cuáles?
- ¿Le gusta la música? ¿Cuál? ¿Una canción favorita?

Ejemplo: *A V. le relaja muchísimo conducir, cocinar y escuchar música lenta en el sofá. Su película favorita es Batman, porque se define como una friki de los superhéroes. Le encanta todo el mundo del comic y sobre todo eso de salvar el mundo. Le gusta salir por ahí, aunque a veces dice que se pasa, bailar e ir al gimnasio. La música le encanta. Dice que va por épocas, pero que ahora le ha dado por escuchar a Shakira en bucle.*

PARTE 2. PUESTA EN COMÚN

Vuelven a colocarse en grupos y ahora cada participante presentará a la pareja con la que ha estado hablando. Durante la rueda se le pregunta a la persona presentada si quiere añadir algo.

Se le pregunta a la persona que ha sido presentada qué le parece la descripción que han hecho de ella. También es importante darle la oportunidad de rectificar y de añadir algo.

Si la descripción no ha sido muy completa, se le hacen preguntas similares a la del apartado anterior para que el grupo tenga oportunidad de conocer a la persona y ésta de expresarse.



El salto al futuro

PRIMERA PARTE: EL SALTO

1º Se marca una línea en el suelo o se coloca un objeto desde el que hay que saltar.

2º Las participantes escriben en un pequeño papel su nombre y lo colocan a la distancia que estiman van a ser capaces de llegar.

3º Una vez se han estimado las distancias, toman un poco de carrera y saltan desde la línea o el lugar marcado con los pies juntos.

4º La coordinadora anota los resultados. ¿Han llegado? ¿Se han pasado? ¿Se han quedado cortas?



SEGUNDA PARTE: REFLEXIÓN

Sobre la excusa de la actividad anterior se trata de reflexionar sobre algunos aspectos.

- ¿Qué expectativas tenemos acerca de nosotras mismas? ¿De nuestras capacidades? ¿Confiamos en nuestro poder?
- ¿Qué tipo de metas nos ponemos? ¿Son realistas? ¿Nos limitan? ¿O son inalcanzables?
- ¿Cómo influyen las expectativas y metas que me pongo en los resultados que obtengo? ¿Qué podría hacer para relacionarme de forma más sana con mis metas y expectativas? ¿Podría incrementar mi autoconfianza? ¿O podría cambiar mis expectativas?

Perseguir metas inalcanzables nos desgasta y erosiona nuestra autoestima. Por el contrario, la falta de confianza en nosotras mismas puede hacernos creer que expectativas realistas para nuestra vida son inalcanzables, vaciándonos de poder y esperanza antes siquiera de intentarlo.

El autoconocimiento y la confianza en nuestro potencial son pilares básicos para una vida plena

La persona más importante del mundo

PRIMERA PARTE: MIRAR LA CAJA



Se introduce un espejo en una caja sin que nadie lo vea.

Se le dice al grupo que se le va a mostrar “lo más importante del mundo”, que han de levantarse de uno en uno, asomarse a la caja, regresar a su sitio y no comentar nada de lo que han visto.

A continuación, se incorporan, se dirigen individualmente a una esquina de la habitación donde el coordinador les abre la caja y les permite asomarse a su interior.

SEGUNDA PARTE: DEBATE

Al regresar comparten impresiones y opiniones sobre quién es la persona más importante del mundo

TERCERA PARTE: MEDITACIÓN

Se realiza la meditación “La persona más importante”.

Explorando mi miedo

PRIMERA PARTE: LA EXPERIENCIA

A una persona que se ofrezca voluntariamente se le lleva a un extremo de la habitación y se le vendan los ojos. En el otro extremo, a varios metros, le aguarda el grupo con la persona más corpulenta situada en la posición principal.

La coordinadora pregunta a la persona voluntaria cómo se siente y le invita a tomarse unos segundos para conectar con sus sensaciones corporales y emocionales.



Luego la direcciona correctamente y le comunica que cuando quiera puede correr a la máxima velocidad que pueda hasta que el grupo la sostenga en su llegada.

La persona sale en carrera.

SEGUNDA PARTE: PUESTA EN COMÚN

Una vez que todas las personas han participado vuelven a sus asientos y ponen en común qué han sentido al realizar la experiencia

Comparten tanto lo que han sentido al correr como al recibir.

TERCERA PARTE: REFLEXIÓN

Una vez han comentado las experiencias más inmediatas de lo vivido se les invita a reflexionar sobre ello.

Qué relación tiene el modo en que han reaccionado con sus vidas o sus reacciones más acostumbradas. Por ejemplo, hay quien se ha podido quedar paralizado a varios metros de llegar o hay quien ha podido lanzarse de forma temeraria, actitudes que son usuales en su día a día o ante retos o adversidades.

¿Cómo se siente el miedo en el cuerpo? ¿Cómo nos paraliza? ¿Nos lanzamos? ¿Hay algo que requiera del coraje de “lanzarnos” en este momento nuestras vidas? ¿Cómo es cuando no vemos? ¿Somos capaces de confiar?

La coordinadora va planteando cuestiones hasta que una sobresale en ese grupo concreto y les ayuda a profundizar en ella.

- Dime ¿por qué si uno sabe nadar flota sin moverse y cuando no sabe se hunde?
- El miedo pesa, hijo.

Miguel Delibes en “La Partida”.

Mi maleta de recursos

PRIMERA PARTE: UNA LISTA DE RECURSOS

Escriben con papel y bolígrafos una lista de recursos. Divide la hoja en dos columnas, sobre una escribe externos y sobre otros internos.

Lo hacemos así porque los recursos pueden ser tanto internos como externos.

Ejemplos de internos son: cualidades como fuerza, inteligencia o alguna práctica interna como relajación o meditación.

Ejemplos de externos son: charlar con un amigo, escuchar una determinada canción, hacer deporte o conectar con la naturaleza.



Puede que nos calme leer una determinada historia o visitar un lugar. Pero si con el tiempo, el mero hecho de evocar esa historia o lugar ya nos ayuda a recuperar la calma o el equilibrio emocional, ese recurso externo se ha convertido en interno.

SEGUNDA PARTE: REFLEXIONAR EN PAREJAS

Se sientan en parejas y comparten las listas, comentando y reflexionando sobre cada recurso.

TERCERA PARTE: COMPARTIR EN GRUPO.

Comparten con el grupo las listas que se han elaborado.

Se invita a disfrutar y tomar consciencia de los recursos que existen. También si hay recursos de los compañeros que podrían rescatar para su propia maleta. Algunos de estos recursos pueden que no estén disponibles ahora, pero quizás sí en un futuro

Caminando a ciegas

PRIMERA PARTE: LA EXPERIENCIA



Se colocan en parejas. Una se venda los ojos y la otra hará de guía. Caminan por la habitación o el exterior si es posible.

La persona vendada simplemente ha de dejarse guiar y la otra ha de llevarla sutilmente del brazo dándole un paseo en silencio y evitando que choque con algo o alguien.

Pasados unos minutos paran y el grupo vuelve a reunirse en el punto de comienzo. Ahora intercambian los roles, la persona que estuvo vendada pasa a hacer de guía y la que guio pasa dejarse llevar.

SEGUNDA PARTE: COMPARTIR LA EXPERIENCIA

Reunidos en grupo, los participantes comparten como se han sentido durante la experiencia en cada uno de los roles. Pueden usarse estas y otras preguntas que surjan para animar los comentarios:

¿Les resulta más fácil guiar o dejarse guiar?

¿Qué emociones les ha despertado cada situación: miedo, diversión, vergüenza...?

¿Le recuerda alguno de los roles situaciones de su vida?

Leer y compartir

PRIMERA PARTE: LA LECTURA

Se elige un texto de la siguiente sección. Una de las personas del grupo lo lee en voz alta.

SEGUNDA PARTE: UNA PRIMERA REFLEXIÓN

Se dividen en parejas o pequeños grupos y comparten qué les ha despertado la lectura del texto.



TERCERA PARTE: EN GRUPO

Pasados unos minutos, se reúne al grupo en completo y se anima a que comenten qué les ha provocado la lectura del texto.

Se trata de animar un intercambio de sensaciones y opiniones al hilo del texto leído estimulado por los coordinadores. Para ello pueden ir dirigiendo las reflexiones de los participantes hacia cómo se relaciona lo leído con sus propias vidas, especialmente en el presente.

En el apartado textos al final del documento reunimos algunos ejemplos concretos que pueden animar las dinámicas.

Te invitamos a que, como persona encargada de coordinar, elijas también tus propios textos. De este modo, en algunas ocasiones pueden ser más acordes al grupo concreto o a los temas y necesidades que han ido surgiendo en las reuniones.

También los propios participantes pueden aportar y compartir poemas, letras de canciones, artículos o extractos de libros que les han marcado y ayudado a superar momentos difíciles, siempre que puedas supervisarlos y los consideres adecuados a la sensibilidad general del grupo.

MEDITACIONES



- Meditación -

SIMPLEMENTE RESPIRAR



Cierra los ojos o pierde la mirada a un par de metros de ti, hacia el suelo... lo que te sea más agradable...

Ponte cómodo... date un momento para encontrar una postura relajada y estable en la silla... puedes desabrocharte algún botón o aflojar el cinturón si te va bien...

Respira... simplemente respira...

Siente el frescor del aire al entrar... y como el aire sale más cálido al salir...

Respira... siente el ritmo natural de la respiración... como poco a poco se estabiliza... como el aire entra y sale... tomar y soltar... tomar y soltar...

Puedes sentir la respiración entrar por la nariz y sentir el movimiento en el cuerpo... como se eleva el pecho o el abdomen... como desciende... como se expanden los pulmones... como se relajan cuando se libera el aire...

Simplemente respira... siente al aire al entrar y el aire al salir... el ritmo natural de la respiración ahora... el movimiento en el cuerpo... sensaciones en la nariz... el paso del aire por la garganta... el abdomen expandiéndose... el aire al salir... el cuerpo respirando...

Simplemente respira...

...

Ahora puedes mover los dedos de los pies o las manos... suavemente... y poco a poco ir movilizando el resto del cuerpo... date el tiempo que necesites para volver al grupo...

- Meditación -

SOLTAR EL GESTO



Ahora cerramos los ojos o, si esto nos incomoda, perdemos la mirada en el suelo a un metro de nosotros. Como nos sentimos mejor.

Damos una, dos, tres respiraciones profundas, un poco más lentas, un poco más hondas.

Nos tomamos un momento para darnos cuenta de como nos sentimos. La sensación global de nuestro cuerpo ahora.

Llevamos la atención a la cara, reconocemos como está. Y al soltar el aire invitamos a la musculatura en la cara a soltarse, a relajarse. Es una invitación, a veces podemos soltar, aflojar poco, otras mucho, otras nada, pero siempre podemos invitar.

Durante todo el día estamos poniendo caras y gestos para otras personas. La musculatura se mueve y se tensa cuando nos enfadamos, pensamos demasiado, lloramos, nos preocupamos. Pero ahora, aquí, en este silencio, en este espacio, con los ojos cerrados o la mirada tranquila y difusa, permitimos que se relaje.

Dejamos que la musculatura de la frente se ablande... que el entrecejo, el ceño se suelten... también los pómulos... las mejillas...

Permitimos que los ojos descansen en sus cuencas... no hay que moverlos o controlarlos ahora... relajamos, soltamos...

Relajamos ahora la mandíbula, dejamos que se suelte, que se libere, ... también la lengua en el interior de la boca...

Todo el rostro, ablandamos, relajamos la musculatura de toda la cara... sentimos como se deshace la tensión, como se libera quedando más relajada... cada vez más relajada

Si al tomar consciencia de la cara aun sentimos alguna zona un poco más tensa o bloqueada la invitamos de nuevo a que se libere... relajamos, soltamos... la frente...los ojos... la mandíbula... la lengua...

Tomamos consciencia de nuevo de nuestra respiración, del aire entrando y saliendo... y de nuevo, damos una, dos, tres respiraciones un poco más lentas, un poco más hondas...

Y movemos un poco los dedos de las manos, los pies... y nos damos el tiempo que necesitamos para volver de nuevo al contacto con el grupo...

- Meditación -

SER SOSTENIDO

Me doy unos momentos para encontrar una postura cómoda. No me desplomo en la silla, mantengo la espalda erguida, pero a la vez, encuentro una postura sin tensión, relajada.

Conforme entro en el silencio, en la quietud, voy llevando la atención a la respiración. Tomo consciencia del aire al entrar y del aire al salir.... Me doy cuenta del aire mientras está entrando... y mientras está saliendo...

Dejo la respiración que sea como es, sin manipularla... simplemente me doy cuenta del paso del aire por la nariz, el movimiento en el pecho, el subir y bajar del abdomen, la sensación del aire al salir...

siento el ritmo natural de la respiración ahora... el aire entrar y salir... tomar y soltar... tomar y soltar... siento el mecer natural... me dejo estar en el ritmo de la respiración... sostenido por la respiración...

tomo consciencia ahora de mis pies... siento el contacto con el suelo... las sensaciones de contacto...

dirijo mi atención ahora a la parte de mi cuerpo en contacto con el asiento o el respaldo, me doy cuenta de las sensaciones de contacto... en las piernas, las nalgas, la espalda... siento como el suelo y la silla me sostienen...

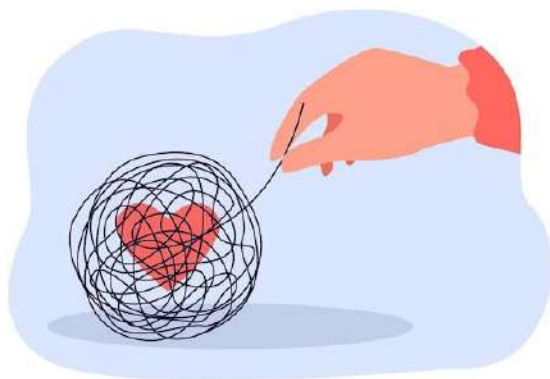
y siento ahora mi postura, mi columna erguida y me doy cuenta de cómo me sostiene mi propia columna, mi propia musculatura... siento mi posición, mi cuerpo al completo respirando...

siento mi cuerpo, de la coronilla a los dedos de los pies... de los dedos a los pies a la coronilla, mi cuerpo, aquí y ahora... respirando



- Meditación -

SENTIRME ASÍ



Me doy unos momentos para encontrar una postura cómoda...

Doy algunas respiraciones más lentas para centrarme, para ayudarme a aterrizar en el presente...

Me doy un momento para asentar mi cuerpo... simplemente reconozco como me siento... las piernas... la zona de las caderas, las nalgas... la parte frontal del cuerpo, el abdomen, el

pecho... la zona de la espalda, las lumbares, la parte superior... siento mis manos, mis brazos, mis hombros... y siento mi cara, mi cabeza.... Sienta lo que sienta simplemente lo reconozco...

Energía, tensión, relajación, bloqueo, apertura, picor, calma... sienta lo que sienta le permito ser...

Conforme entro en el silencio surgen pensamientos, memorias, ecos de cosas que hemos hablado, cosas por hacer, imágenes... sea lo que sea también las dejo estar ahí...

Me doy unos momentos para darme cuenta de cómo me siento, tristeza, alegría, en calma, dispersión, aceleración, lentitud, sosiego, preocupación, diversión... sea lo que sea sienta me doy el derecho a sentirlo, no lo discuto, por un momento trato de no juzgarlo, de dejarlo ser...

Reconozco las sensaciones en el cuerpo, los pensamientos que surgen, las variadas formas en las que me siento y doy sitio a todo esto y permiso para sentirse así... acojo y reconozco todo lo que siento...

En el centro de todo estoy yo, soy más que esos pensamientos, esos sentimientos, esas sensaciones estoy dándome cuenta de ellas, las estoy observando...

Doy espacio a todo lo que sucede, permiso y derecho para estar y me quedo unos instantes en silencio, en el centro, reconociendo todo lo que surge... respirando... respirando...

Ahora me doy cuenta de en qué estaba mi mente, a qué estaba atendiendo y desde ahí, me doy el tiempo que necesite para abrir los ojos con cuidado y amabilidad y volver al contacto con el grupo, lentamente...

- Meditación -

EL RÍO DE LA MENTE

Siéntate de forma cómoda. Asegúrate de que tu espalda está erguida y tus músculos no están tensos. Date unos segundos para acomodarte y sentirte en el lugar. Prestamos atención a nuestra respiración, tomamos consciencia del aire al entrar... y del aire al salir. Nos damos cuenta de que estamos inspirando y nos damos cuenta de que estamos expirando.



Ahora tomamos consciencia de nuestra postura, tomamos consciencia de nuestro cuerpo, nuestros pies, piernas, el contacto con el suelo, nuestro vientre, nuestro pecho, nuestra espalda, las manos, brazos, hombros, cuello, tomamos consciencia de nuestra cara y de nuestra nuca, nuestra cabeza, de nuestra postura.

Ahora vamos a prestar atención a nuestros pensamientos... por ejemplo, puede surgir el recuerdo de algo vivido esta mañana, o bien de algo por hacer mañana... tengo que comprar tal o cual cosa, ... he de llamar a pedir una cita... surgen pensamientos, ... del pasado, en forma de recuerdos, memorias, algunas cercanas, ... recuerdos de lo que han dicho las compañeras en la sesión... o lejanos, incluso de nuestra infancia..., surgen pensamientos del futuro... cosas por hacer, preocupaciones, proyectos... y del presente, opiniones sobre lo que está pasando ahora...

Pero ahora en vez de quedarme pensando en estas cosas voy a tratar de observarlas... de darme cuenta de cómo surge un pensamiento, se mantiene un rato y se va o se transforma en otra cosa... viene otro, permanece y se va...

simplemente las observaremos, como un testigo... es como poner cada pensamiento, cada cosa que surge en la mente sobre una hoja y dejar que la corriente del río se la lleve...

Observaremos el fluir de nuestra mente ... a veces nos daremos cuenta de que nos hemos enganchado a algún pensamiento, un plan, una preocupación, una sensación agradable o molesta, entonces simplemente, con amabilidad, debemos tomar consciencia de ello y dejarlo ir, para continuar observando el flujo constante, ... estamos asomados al río de la mente...

... (pausa un poco más larga) ...

Nos damos cuenta de dónde está nuestra atención, en qué estamos pensando... y damos tres respiraciones profundas, dándonos el tiempo que necesitemos antes de volver al grupo...

- Meditación -

LOS CINCO SENTIDOS



Toma unas respiraciones conscientemente. Y date un tiempo para aterrizar en el presente. Aún están los ecos de las conversaciones, de los temas que han surgido en el grupo, de cómo te has sentido... respira... te das cuenta del aire al salir... del aire al entrar... aterrizas en tu cuerpo... en el silencio... y permaneces ahí un instante...

La mente suele irse al pasado, a recordar cosas que a menudo no son agradables... o al futuro, a preocuparse por cosas que pueden suceder... pero vas a invitarla a estar aquí, en este lugar, en el presente, el ahora...

Para ello vas a prestar atención a los cinco sentidos. No puedes el mañana, ni gustar el sabor de un plato que se cocinará dentro de una semana, los sentidos están en el presente...

Comienza prestando atención a todos los sonidos que puedas notar que puedas sentir, ... cercanos...lejanos...intensos... suaves... de cualquier tipo... agudos, graves... A veces privilegias los sonidos agradables o intensos, las voces humanas... pero ahora tratas de abrirte a todos los sonidos, sin juzgarlos, profundizas cada vez más... cada vez una atención más fina... a cualquier sonido...

Ahora trata de conectar con el sentido del olfato. Cualquier olor que sientas, agradable o desagradable, simplemente acéptalo. Ábrete a cualquier olor que llegue hasta ti. Trata de contactar con el olor, sea cual sea su característica... simplemente obsérvalo... si no percibes ninguno, simplemente mantente alerta, abierto, con amabilidad, a cualquier olor que pueda aparecer...

Ahora trata de conectar con el sentido del gusto. Presta atención a las sensaciones que hay en la boca... Sensaciones residuales quizás de algo que has comido antes... Si no sientes nada, permanece amablemente alerta... vigilante... prestando atención a las sensaciones en la boca...

Ahora intenta conectar con el sentido del tacto. Usa tus manos para tocar lo que está más cerca de ellas, ... por ejemplo, puedes palpar tus piernas. Recorre lo que estés tocando con los dedos muy lenta y detenidamente... prestando atención a las sensaciones táctiles... tratando de apreciar el más mínimo detalle del contacto... Como si fuera la primera vez que exploras de este modo.

Ahora, por un momento, llevamos la atención a tus ojos cerrados. Presta atención a los párpados, a lo que puedes ver a través de ellos... Sin moverte, entreabre los ojos y mira el fragmento de la habitación que queda disponible a tus ojos, el paisaje que se dibuja ante ellos... Lo miramos como si nunca lo hubiéramos visto... Ahora tratamos de observar lo que a primera vista pasa por alto... Apreciar los detalles, lo pequeño, lo nimio... Abierto a ver cualquier cosa que puedas sentir mediante la vista en ese pequeño paisaje...

Cierra los ojos y vuelve a prestar atención a tu respiración, a como el aire entra y sale... toma consciencia de donde estás, de tu cuerpo, de tu postura... y cuando estés dispuesto y preparado, abre los ojos y vuelve al grupo...

- Meditación -

AMABILIDAD HACIA MÍ MISMA

Cierra los ojos y toma contacto con tu respiración. Toma poco a poco consciencia de tu cuerpo. De la postura, del lugar que ocupas. Deja que lentamente tu atención se asiente en el presente. Permite que el cuerpo se afloje si lo desea, encuentre su lugar... se acomode. Siente la espalda erguida, el pecho abierto, una postura digna.



Ahora puedes traer de tu memoria el recuerdo de algún momento reciente en el que no te has sentido bien. No tiene que ser algo grave o fuerte, simplemente un momento en el que te has sentido incómoda, o arrepentido, o algo frustrada, o simplemente estabas cansada por la situación, por problemas cotidianos... Una vez has elegido el recuerdo date unos momentos para recrearlo, para conectar con las emociones que sentías, los pensamientos que surgían, las sensaciones en el cuerpo...

Ahora, si lo deseas, puedes colocar una mano en el corazón y dar algunas respiraciones más profundas, inhalando lento... exhalando lento... mientras traes el recuerdo al presente... respirando lento y profundo.... Acepta el malestar de ese momento, las emociones, sensaciones que surgen, puedes decirte mentalmente, “esto duele”, simplemente reconocerlo, “esto es un momento de malestar, de sufrimiento”, cualquier expresión que te ayude a conectar y aceptar lo que estás sintiendo.

Ahora puedes decirte “el malestar es parte de la vida” ... “todos sufrimos” ... “los seres humanos atravesamos momentos así” ... puedes tomar consciencia de que “alguien, en el algún lugar, en algún momento, ha pasado o pasará por esto” ... busca tus propias palabras para expresar esto...

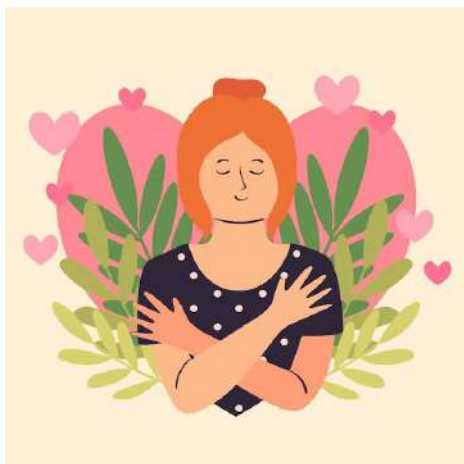
Respira profundamente de nuevo, si tienes la mano en el pecho, toma consciencia de ella, del contacto... ahora que te das cuenta que estás pasándolo mal deseas ser capaz de tratarte con amabilidad, de respetarte, de ser amable, tolerante, paciente contigo... puedes decirte: “Que pueda ser amable conmigo” ... “Pueda aceptarme como soy” ... “pueda acompañarme como a un buen amigo o amiga”... busca la expresión que más te ayude a conectar con este mensaje... “Precisamente porque me encuentro mal, voy a tratarme bien, ojalá sepa ser amable conmigo”.

Tomas consciencia de tu cuerpo respirando, aquí y ahora, el ritmo natural de la respiración... el aire entrando... saliendo... y te das el tiempo que sea necesario para volver lentamente, poco a poco, a abrir los ojos... volver al movimiento y el contacto con el grupo.

- Meditación -

LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DEL MUNDO

Date un momento para encontrar una postura confortable.... cierra los ojos y entra en ti, dándote cuenta de cómo se siente el cuerpo ahora... Te invito que te des un momento para que encuentres una posición cómoda... ... y poco a poco vayas relajándote, liberando tensiones y bloqueos...



Puedes ayudarte con la respiración, tomando aire un poco más profundamente... un poco más lentamente...

Hasta que sueltas la propia respiración...dejando que también ella encuentre su ritmo natural...

Ahora te invito a tomar consciencia de algo que parece obvio, pero que puede ser importante recordar...

Hay alguien que está contigo desde que naciste... Ha estado en los buenos y malos momentos...

En los días tristes y los alegres, en los fracasos y los éxitos, en la desesperación y la alegría...

En todos y cada uno de los momentos de tu vida, desde los más nimios y cotidianos a los más importantes, siempre está ahí, cuando despiertas y cuando duermes...

Esa persona eres tú misma.

Si siempre estás contigo, la forma en la que te trates marca la diferencia en cada momento. Si te ayudas a levantar cuando caes o si te insultas... si te abrazas cuando estás triste o te castigas... si te animas cuando sientes vergüenza o te humillas...

La forma en la que te tratas, en la que te relacionas contigo misma es importante... especialmente en los momentos más complicados y difíciles. Ahora que te das cuenta de esto, puedes conectar con el propósito de tratarte bien, especialmente cuando más lo necesitas, es decir, cuando te sientes mal.

Es un propósito, una aspiración... cultivar una relación amable contigo... Acompañarte con cariño, especialmente cuando la vida es complicada y te sientes sin fuerzas... y puedes conectar ahora con esa aspiración.

Que pueda tratarme bien. Que pueda tratarme con cariño. Que pueda ser amable conmigo....

Puedes decirte estas frases o bien encontrar tus propias palabras para conectar con este mensaje, con este deseo, esta aspiración...

Que pueda tratarme bien, con cariño... ser amable conmigo...

Ahora... de nuevo... puedes dar algunas respiraciones conscientes... y poco a poco... dándote el tiempo que necesites... ir abriendo los ojos y volviendo con el grupo.

TEXTOS



VOLVER A CASA

Texto de **John Bradshaw**.

Extraído de *“Volver a casa. Recuperación y reivindicación del niño interior”*.

Me parecía imposible ser tan pueril. Tenía cuarenta años y me había enfadado y había gritado hasta tal punto que todos- mi esposa, mis hijastros y mi hijo-se asustaron. Luego cogí el coche y me marché. Allí estaba en un motel a mitad de nuestras vacaciones en la Isla Padre. Me sentía solo y avergonzado



Cuando intenté analizar los sucesos que me llevaron a marcharme, no conseguí entender nada. Estaba confuso, como si estuviera en un mal sueño. Por encima de todo, quería que mi vida familiar fuera afectiva, cariñosa e íntima, pero este era el tercer año que me había salido de mis casillas durante las vacaciones. Me había marchado mentalmente antes, pero nunca físicamente. Era como si me estuviera volviendo loco. ¡Dios, me odiaba a mi mismo! ¿Qué me pasaba?

El incidente de la Isla Padre ocurrió en 1976, un año después de que muriera mi padre. Desde entonces he aprendido las causas de mis ciclos de rabia/retirada. La pista principal vino de esa escapada en la isla. Mientras estaba solo en aquella mugrienta habitación de hotel, empecé a tener vívidos recuerdos de mi infancia

Recordaba un día de Navidad, cuando tenía once años, tumbado en la penumbra de mi habitación, con las mantas cubriéndome la cabeza y negándome a hablar con mi padre. Quería castigarlo por haber arrumado nuestras Navidades. No podía expresar mi estado verbalmente porque me habían enseñado que hacer eso era pecado mortal, y más mortal todavía si se trataba de los padres. Mi enfado se pudrió en el moho de mi alma. Como un perro hambriento en el sótano, se volvió voraz y rabioso. La mayor parte del tiempo estaba guardado celosamente. Era un buen tipo, era el mejor padre del mundo. Hasta que no podía soportar más y me volvía Iván el Terrible

Llegué a la conclusión de que esos comportamientos durante las vacaciones eran *regresiones espontáneas*. Cuando estaba furioso y abandonaba a mi familia como castigo, estaba regresando a mi infancia, donde me había tragado mi rabia y la había expresado de la única forma que podía un niño: castigando con la retirada. Ahora, de adulto, cuando había terminado con un arranque de abandono físico o emocional, me sentía como el niño solitario y avergonzado que había sido

Lo que ahora comprendo es que cuando se detiene el desarrollo de un niño, cuando se reprimen los sentimientos, sobre todo los de rabia y dolor, una persona llega a adulto con un niño enfadado y dolido dentro de él. Este niño contaminará de forma inconsciente el comportamiento de la persona adulta. Al principio puede parecer absurdo que un niño pequeño pueda seguir viviendo en un cuerpo adulto, pero esto es justo lo que propongo. Creo que este niño interior del pasado, abandonado y herido, es la fuente principal de la miseria humana. Hasta que no lo recuperemos y defendamos, seguirá exteriorizándose y contaminando nuestras vidas adultas.

AUTOESTIMA

Texto de **Virginia Satir**.
Extraído de *“En contacto íntimo”*.



En todo el mundo no hay nadie como yo.
Hay personas que tienen algo en común conmigo, pero nadie es exactamente como yo.
Por lo tanto, todo lo que surge de mí es verdaderamente mío porque yo sola lo escogí.
Soy dueña de todo lo que me concierne:
De mi cuerpo, incluyendo todo lo que hace;
mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas;
mis ojos, incluyendo las imágenes de todo lo que contemplan;
mis sentimientos, sean lo que sean, ira, gozo, frustración, amor, desilusión, excitación;
mi boca, y todas las palabras que de ella salen, corteses, tiernas o rudas, correctas o incorrectas;
mi voz, fuerte o suave,
y todas mis acciones,
ya sean para otros o para mí misma.
Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.
Soy dueña de todos mis triunfos y logros, de todos mis fracasos y errores.
Como soy dueña de todo mi yo, puedo llegar a conocerme íntimamente.
Al hacerlo, puedo amarme y ser afectuosa conmigo en todo lo que me forma.
Puedo así hacer posible que todo lo que soy trabaje para mi mejor provecho.
Sé que hay aspectos de mí misma que me embrollan, y otros aspectos que no conozco.
Pero mientras siga siendo afectuosa y amorosa conmigo misma,
valiente y esperanzada,
puedo buscar las soluciones a los embrollos y los medios para llegar a conocerme mejor
...Puedo ver, oír, sentir, pensar, decir y hacer.
Tengo las herramientas para sobrevivir,
para estar cerca de otros,
para ser productiva,
y para encontrar el sentido y el orden del mundo formado por la gente y las cosas que me rodean.
Soy dueña de mí misma, y por ello puedo construirme.
Yo soy yo y estoy bien.

EL ARTE DE AMARGARSE LA VIDA

Texto de **Paul Watzlawick**

Extraído de *“El arte de amargarse la vida”*.



Un hombre quiere colgar un cuadro. El clavo ya lo tiene, pero le falta un martillo. El vecino tiene uno. Así pues, nuestro hombre decide pedirle al vecino que le preste el martillo. Pero le asalta una duda:

“¿Qué? ¿Y si no quiere prestármelo? Ahora recuerdo que ayer me saludó algo distraído. Quizás tenía prisa. Pero quizás la prisa no era más que un pretexto, y si el hombre abriga algo contra mí, ¿qué puede ser? Yo no le he hecho nada; algo se le habrá metido en la cabeza. Si alguien me pidiese prestada alguna herramienta, yo se la dejaría enseguida. ¿Por qué no ha de hacerlo él también? ¿Cómo puede uno negarse a hacer un favor tan sencillo a otro? Tipos como éste le amargan a uno la vida. Y luego todavía se imagina que dependo de él. Sólo porque tiene un martillo. Esto ya es el colmo”.

Así nuestro hombre sale precipitado a casa del vecino, toca el timbre, se abre la puerta y, antes de que el vecino tenga tiempo de decir “Buenos días”, nuestro hombre le grita furioso: “¡Quédate con tu martillo imbécil!”»

Llevar una vida margada lo puede cualquiera, pero amargarse la vida a propósito es un arte que se aprende.

TRADICIONAL

Texto Anónimo



Había una vez un hombre que vivía con su hijo en una casita del campo. Se dedicaba a trabajar la tierra y tenía un caballo para la labranza y para cargar los productos de la cosecha, era su bien máspreciado. Un día el caballo se escapó saltando por encima de las bardas que hacían de cuadra. El vecino que se percató de este hecho corrió a la puerta de nuestro hombre diciéndole:

-Tu caballo se escapó, ¿qué harás ahora para trabajar el campo sin él? Se te avecina un invierno muy duro, ¡qué mala suerte has tenido!

El hombre lo miró y le dijo: - ¿Buena suerte o mala suerte? ¿Quién lo sabe?

Pasó algún tiempo y el caballo volvió a su redil con diez caballos salvajes con los que se había unido.

El vecino al observar esto, otra vez llamó al hombre y le dijo: -No solo recuperaste tu caballo, sino que ahora tienes diez caballos más, podrás vender y criar. ¡Qué buena suerte has tenido!

El hombre lo miró y le dijo: - ¿Buena suerte o mala suerte? ¿Quién lo sabe?

Más adelante el hijo de nuestro hombre montaba uno de los caballos salvajes para domarlo y cayó al suelo partiéndose una pierna. Otra vez el vecino fue a decirle: -¡Qué mala suerte has tenido! Tu hijo se accidentó y no podrá ayudarte, tú eres ya viejo y sin su ayuda tendrás muchos problemas para realizar todos los trabajos.

El hombre, otra vez lo miró y dijo: -¿Buena suerte o mala suerte? ¿Quién lo sabe?

Pasó el tiempo y en ese país estalló la guerra con el país vecino de manera que el ejército iba por los campos reclutando a los jóvenes para llevarlos al campo de batalla. Al hijo del vecino se lo llevaron por estar sano y al de nuestro hombre se le declaró no apto por estar imposibilitado.

Nuevamente el vecino corrió diciendo: -Se llevaron a mi hijo por estar sano y al tuyo lo rechazaron por su pierna rota. ¡Qué buena suerte has tenido!

Otra vez el hombre lo miró diciendo: - ¿Buena suerte o mala suerte? ¿Quién lo sabe?

CINCO VECES IDIOTA

Texto de **Ajahn Brahn**

Extraído de *“La vaca que lloraba”*.



Alguien te llama idiota. Entonces tu empiezas a pensar: “¿Cómo puede llamarme idiota? ¡No tiene ningún derecho a llamarme idiota! ¡Qué grosero es llamarme idiota! ¡Me desquitaré por llamarme idiota!” Y de repente te das cuenta de le has dejado llamarte idiota otras cuatro veces más.

Cada vez que recuerdas lo que esa persona te dijo le permites que te llame idiota. Ahí radica el problema.

Si alguien te llama idiota y tú lo sueltas inmediatamente, entonces no te molesta. Ahí está la solución.

¿Por qué permitir que otras personas controlen tu felicidad interior?

LOS DOS LOBOS

Texto Tradicional

Cuenta una antigua leyenda, que un sabio anciano perteneciente a la tribu de los Cherokees, le contó este cuento a uno de sus nietos, para que entendiese un poco más sobre sus emociones.

Cada atardecer encendía una gran hoguera y llamaba a su nieto para conversar. Aquel día el niño notó que su abuelo parecía nervioso, que estaba inquieto. Con una voz titubeante le preguntó a su querido abuelo:

– Abuelo, ¿qué te pasa? ¿Te encuentras bien? ¿Pareces enfadado?

Y él contestó:

–Algo dentro de mí está sucediendo. Siento como si dos lobos estuvieran peleando dentro de mí, en mi corazón. Uno de ellos es negro, es un lobo violento, lleno de rabia, vengativo, malo, lleno de envidia.

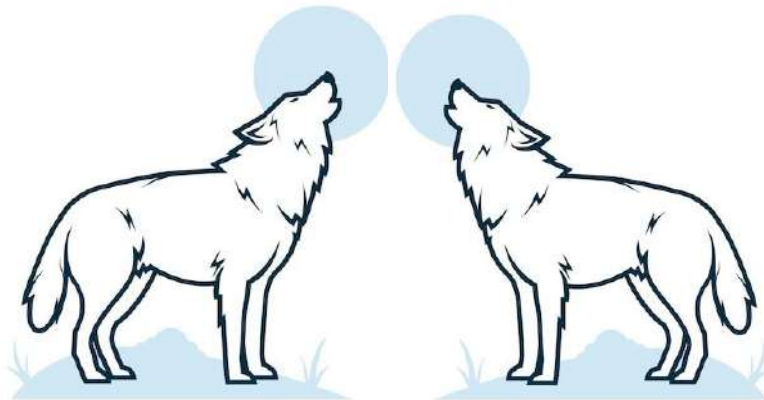
El otro lobo es blanco. Él es noble, bueno, compasivo, generoso, está repleto de cariño y de amor.

Su nieto parecía no entender, le miraba fijamente, hasta que de repente y después de un largo silencio, le preguntó:

– Abuelo, ¿y quién ganará la pelea?

Y el abuelo contestó:

– Aquel a quien yo alimente.



NO ESTAMOS SOLOS

Texto de **Jack Kornfield**

Extraído de *Una lámpara en la Oscuridad*

Cuando nos encontramos con momentos difíciles en nuestras vidas, a menudo nuestra estrategia inicial es simplemente huir. Pero descubrimos que nuestros problemas nos siguen. Paradójicamente, una de las mejores maneras de sanar es volverse hacia lo que está herido dentro de nosotros. Es importante recordar que el viaje de curación no siempre consiste en superar las dificultades que experimentamos o en ponerse bien, al menos no del todo. Todos tenemos la capacidad de sanar, pero tenemos que descubrir qué forma ha de adoptar esa sanación.

Una de las cosas más complicadas de los tiempos difíciles es que a menudo sentimos que los atravesamos solos. Pero no estamos solos. De hecho, tu propia vida sólo es posible gracias a las miles de generaciones que te precedieron, supervivientes que han llevado la lámpara de la humanidad a través de los tiempos difíciles de una generación a otra. Siéntete parte de la corriente de la humanidad que camina junta, encontrando formas de llevar la lámpara de la sabiduría y el coraje y la compasión a través de los tiempos difíciles.

Hace varios años estaba dando una charla sobre la compasión con Pema Chodron en una gran sala de San Francisco llena de al menos 3.000 participantes. En un momento dado, una mujer joven se levantó y habló de la manera más cruda y dolorosa sobre el suicidio de su pareja varias semanas antes. Estaba experimentando una gama de emociones complejas, como el dolor agónico y la confusión, la culpa y la ira, la pérdida y el miedo. Pema hizo que lo sostuviera todo con compasión. Mientras la escuchaba, también podía sentir su soledad, así que pregunté al grupo cuando terminó: «¿Cuántos de vosotros en esta sala habéis experimentado el suicidio de alguien de vuestra familia, o de alguien realmente cercano a vosotros?». Más de 200 personas se pusieron en pie. Le pedí que mirara alrededor de la sala a los ojos de quienes habían pasado por una tragedia similar y habían sobrevivido. Mientras se miraban unos a otros, todos los presentes pudieron sentir la presencia de la verdadera compasión, como si estuviéramos en un gran templo. Todos sentimos el sufrimiento que forma parte de nuestra humanidad y del misterio que compartimos.

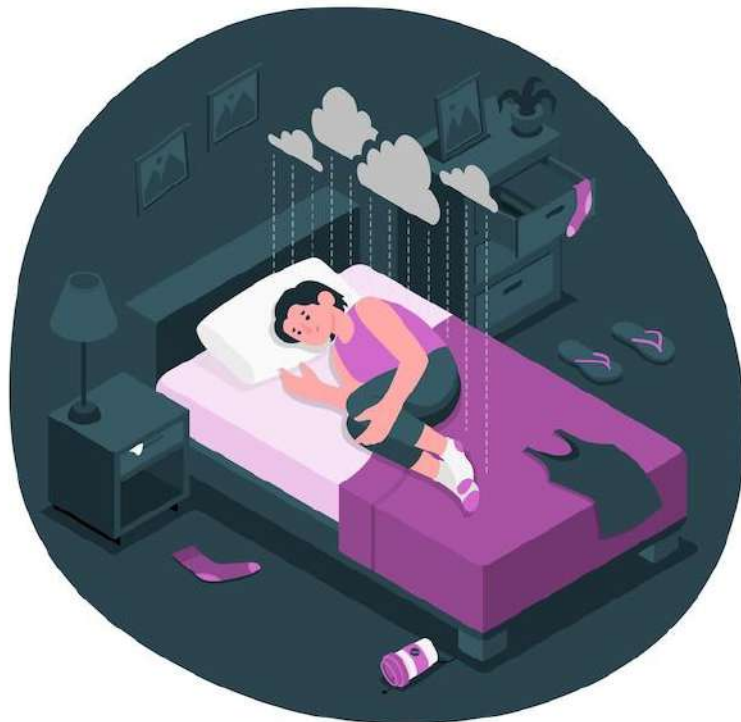
Si has perdido el dinero o la fe, cuando estás enfermo o un miembro de tu familia sufre una enfermedad o una adicción, incluso cuando un hijo está en peligro, no estás solo. Estás compartiendo el inevitable problema de la encarnación humana. En este mismo día, cientos de miles de personas también están lidiando con la pérdida de dinero, un nuevo diagnóstico, o sosteniendo a su hijo enfermo. Respira con ellos y sostén su dolor conscientemente con el tuyo, compartiendo en tu corazón un espíritu de coraje y compasión. Durante miles de generaciones, los seres humanos hemos sobrevivido a tiempos difíciles. Sabemos cómo hacerlo. Y cuando sentimos nuestra conexión, nos ayudamos mutuamente.

Dos mujeres de pueblos cercanos del norte de Canadá se vieron obligadas a aventurarse en una feroz noche de invierno. Una llevaba a su hija embarazada al hospital; la otra conducía para cuidar a su padre enfermo. Recorrieron la misma carretera en direcciones opuestas, a través de vientos huracanados y de la nieve que caía. De repente, cada una se detuvo en lados opuestos de un enorme árbol caído que bloqueaba la carretera. Sólo tardaron unos minutos en compartir sus historias, intercambiar las llaves del coche y partir en el coche de la otra para completar su viaje.

Cuando te abres más allá del yo, te das cuenta de que los demás forman parte de tu gran familia. Sylvia Boorstein, colega y poseedora de sabiduría, cuenta que en las sinagogas judías hay un servicio conmemorativo anual para los supervivientes de familiares cuya fecha de fallecimiento se desconoce, hombres y mujeres que murieron en el Holocausto o están enterrados en tumbas desconocidas. Muchas personas se ponen de pie para rezar el Kaddish de los dolientes. En el templo en este día, Sylvia escribe: «Miré a la gente que estaba de pie y pensé: '¿Pueden todas estas personas ser supervivientes directos? Entonces me di cuenta de que todos lo somos, y me puse de pie también».

«No estamos separados, somos interdependientes», declaró Buda. Incluso el ser humano más independiente fue una vez un bebé indefenso cuidado por otros. Con cada respiración, interrespiramos dióxido de carbono y oxígeno con el arce y el roble, el conejo y la secuoya de nuestra biosfera. Nuestra alimentación diaria nos une a los ritmos de las abejas, las orugas y los rizomas; conecta nuestro cuerpo con la danza colaborativa de innumerables especies de plantas y animales.

Nada está separado. Si no comprendemos esto, nos dividimos entre el cuidado de nosotros mismos o el cuidado de los problemas del mundo. «Me levanto por la mañana», escribió el ensayista E. B. White, «dividido entre el deseo de salvar el mundo y la inclinación a saborearlo». Una psicología de la interdependencia ayuda a resolver este dilema. A través de la conciencia amorosa de la atención plena y la meditación, descubrimos que la dualidad de lo interno y lo externo es falsa. Podemos albergar toda la belleza y el dolor de la vida en nuestro corazón y respirar juntos con valor y compasión.



EL VIAJE

Poema de **Mary Oliver**
Extraído de *Dreamwork*

Un día por fin supiste
lo que tenías que hacer, y lo empezaste,
aunque a tu alrededor algunas voces
insistían en gritar
malos consejos...
aunque toda la casa
se puso a temblar
y sentiste el viejo tirón
en los tobillos.
“¡Arréglame la vida!”,
gritaba cada una de las voces.
Pero no te detuviste.
Sabías lo que tenías que hacer,
aunque el viento husmeara
con sus dedos rígidos
hasta en los cimientos,
aunque su melancolía
fuese tremenda.
Ya era bastante tarde
y era una noche espantosa
y la carretera estaba llena
de ramas y piedras caídas.
Pero poco a poco,
a medida que dejabas atrás sus voces,
las estrellas comenzaron a arder
a través de las láminas de nubes,
y se oyó una voz nueva
que lentamente
reconociste como tuya,
que te hacía compañía
mientras a zancadas
penetrabas cada vez más en el mundo,
con la decisión de hacer
lo único que podías hacer,
la decisión de salvar
la única vida que podías salvar.



LOS ARREPENTIMIENTOS

Texto de **Christophe Andre**
Extraído de *La vida interior*

“Me dio la espalda sin decirme adiós. Se alejó. Se fue a sus lamentaciones y me dejó en las mías. Yo sabía, como sin duda él también, que uno puede vivir en sus lamentaciones como en un país”.

Philippe Claudel, Almas grises

SENSACIONES

Ocasiones desaprovechadas, errores de juicio, actos impulsivos o inhibiciones inexplicables: ¿quién no se arrepiente de nada de lo que ha hecho en su vida?

En psicología, el arrepentimiento se define como un sentimiento que asocia emociones (tristeza, cólera, vergüenza) y pensamientos (deseo de corregir el pasado).

Existen arrepentimientos «en caliente», que se producen en el momento, y arrepentimientos «en frío», que se producen más tarde. Los primeros atañen a cosas que hemos hecho y que han fracasado: son «arrepentimientos de acción». Para evitarlos, basta con no hacer nada: si no hay decisión no hay acción, y por lo tanto no hay castigo implícito en los arrepentimientos en caliente. Pero no es una buena cosa.

Los estudios realizados para evaluar qué es de lo que la gente más se arrepiente, no en caliente sino a lo largo de su vida, demuestran que lo que más duele y durante más tiempo (y por tanto de lo que más se arrepienten) son cosas que no han hecho. Son los «arrepentimientos por omisión»: «Hubiera debido seguir estudiando»; «Hubiera debido dedicar más tiempo a mis hijos»; «Hubiera debido hablar más con mi padre antes de su muerte» ...

DEL BUEN USO DE LOS ARREPENTIMIENTOS

Es lo que André Gide presentía en su Diario: «Uno no lamenta lo que ha hecho, sino lo que no ha hecho y habría podido hacer. Y entonces la lamentación adquiere el color sombrío del arrepentimiento».

La acción comporta lamentaciones, lo cual es inevitable en toda vida humana. ¿Pero podrían usarse con un buen fin?

Sin duda, aunque ello exige acabar con el mito de la elección acertada, que consiste en afirmar: «Cuando he de tomar una decisión, necesariamente hay una elección acertada y otra que no lo es; no debo equivocarme».

En realidad, la mayoría de las veces, si dudo es porque no existe una elección buena y una mala, sino solo opciones diferentes, cada una de las cuales presenta ventajas e inconvenientes.

Cuando nos enfrentemos a una elección delicada, dediquemos el tiempo necesario para reflexionar (es decir, para escuchar a nuestro cerebro) y el tiempo necesario para recabar opiniones externas (es decir, para escuchar a los demás).

Entonces, dejemos reposar el tema y después tomemos nuestra decisión de una vez por todas. ¡Y decidamos conscientemente no lamentarla ni arrepentirnos después!

LOS ERRORES SON FECUNDOS

Porque vivir es sobrevivir a la suma de todos los errores que cometemos. Y es hacerlo con alegría: los errores son inevitables y a veces fecundos. Lamentarse, en cambio, siempre es estéril y muchas veces nos hace más daño que los errores cometidos.

Y, además, como escribía La Bruyère: «Los hombres se arrepienten de haber empleado mal el tiempo que han vivido, pero eso no siempre les lleva a emplear mejor lo que les queda por vivir». Esta es la única enseñanza y el único secreto: que nuestras lamentaciones nos ayuden a mirar hacia el futuro y no hacia el pasado.

EL SAPO Y LOS COMENTARISTAS

Texto **Anónimo**



Era una vez una competición de sapos. El reto era llegar a lo alto de una gran torre. Había en el lugar una gran multitud que vibraba y gritaba por ellos. Comenzó la competición. Pero como la multitud no creía que pudieran alcanzar la cima de aquella torre, lo que más se escuchaba era: - *"Qué pena!!! Esos sapos no lo van a conseguir... no lo van a conseguir..."*

Poco a poco, los sapitos comenzaron a desistir uno tras otro. Pero había uno que persistía y continuaba

subiendo en busca de la cima. La multitud continuaba gritando:

- *"... ¡¡¡Qué pena!!! no lo van a conseguir!"*

Y los sapitos iban dándose por vencidos, ¡a excepción de aquel sapito que seguía y seguía tranquilo ... y ahora cada vez más con más fuerza!

Ya llegando el final de la competición todos desistieron, menos ese sapito que curiosamente, en contra de todos los pronósticos y augurios, pudo llegar a la cima con todo su esfuerzo.

Los otros sapitos querían saber qué le había pasado, cómo había sido capaz de lograrlo. Uno de ellos se le acercó para interrogarle por el secreto de su gesta.

Y descubrieron que era sordo.

CASA EN VENTA

Texto Anónimo

El dueño de un pequeño negocio, amigo del gran poeta Olavo Bilac, le encontró en la calle y le dijo: - *"Sr. Bilac, estoy necesitando vender mi casa, que usted conoce tan bien ... ¿Me podría redactar el anuncio para el diario?"*

Olavo Bilac tomó lápiz y papel y escribió:

*"Se vende encantadora propiedad, donde los pájaros
cantan el amanecer en extensas arboledas.
La casa está rodeada por el fluido espejo de un riachuelo,
sus paredes se bañan en el sol naciente, y durante las tardes,
ofrecen sombras de calma".*

Algunos meses después el poeta se encontró con el comerciante y le preguntó si ya había vendido la casa. *"No pensé más en eso -dijo el hombre-. ¡Después de leer el anuncio me di cuenta de la maravilla que tenía!"*



EL AMOR DESPUÉS DEL AMOR

Poema de **Derek Walcott**

Llegará el tiempo
en que, con alegría,
te saludarás a ti mismo al llegar
a tu propia puerta, y en tu propio espejo
cada cual sonreirá ante la bienvenida del otro,
y dirá, siéntate aquí. Come.
Amarás otra vez al extraño que fuiste.
Dale vino. Dale pan. Devuelve tu corazón
a ti mismo, al extraño que te amó
durante toda tu vida, a quién ignoraste
por otro, a quien te conoce de corazón.
Quita las cartas de amor de los estantes,
las fotos, las notas desesperadas,
Arranca tu propia imagen del espejo.
Siéntate. Celebra tu vida.



BIBLIOGRAFÍA

Varios textos han sido extraídos de redes sociales. Otros son fragmentos de libros.

A continuación, listamos la bibliografía de los textos citados:

Volver a casa:

Bradshaw, John. *Volver a Casa. Recuperación y reivindicación del niño interior.* Editorial Gaia.

Autoestima:

Satir, Virginia. *En contacto íntimo.* Equipo Alfa-Omega

El arte de amargarse la vida:

Watzlawick, Paul. *El arte de amargarse la vida.* Herder.

Cinco veces idiota:

Brahn, Ajhan. *La vaca que lloraba.* Kairós.

No estamos solos:

Kornfield, Jack. *Una lámpara en la oscuridad.* Gaia.

Los arrepentimientos:

Christophe, Andre. *La vida interior.* Paidós.



Para cualquier error en la atribución pedimos disculpas adelantadas y rogamos contacten con info@avasis.es para subsanarlo de forma inmediata. Agradecemos su colaboración.

