

La Tristeza y la Furia

En un reino encantado donde los hombres nunca pueden llegar, o quizás donde los hombres transitan eternamente sin darse cuenta... En un reino mágico, donde las cosas no tangibles, se vuelven concretas... Había una vez... un estanque maravilloso.

Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente... Hasta ese estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia.

Las dos se quitaron sus vestimentas y desnudas las dos entraron al estanque.

La furia, apurada (como siempre esta la furia), urgida --sin saber porqué-- se bañó rápidamente y mas rápidamente aun, salió del agua... Pero la furia es ciega, o por lo menos no distingue claramente la realidad, así que, desnuda y apurada, se puso, al salir, la primera ropa que encontró... Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino la de la tristeza... Y así vestida de tristeza, la furia se fue.

Muy calma, y muy serena, dispuesta como siempre a quedarse en el lugar donde está, **la tristeza** terminó su baño y sin ningún apuro (o mejor dicho, sin conciencia del paso del tiempo), con pereza y lentamente, salió del estanque. En la orilla se encontró con que su ropa ya no estaba. Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia.

Cuentan que desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos es sólo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad... está escondida la tristeza.

¿Cuáles son tus problemas?

Señala en la lista que viene a continuación los que tú creas que en este momento son tus verdaderos problemas. Subraya todas las situaciones que te supongan un problema, sea en mayor o menor medida:

1. No creo que tenga cualidades importantes.
2. Me llevo muy mal con mis hermanos/as.
3. Me preocupa mucho el dinero.
4. Me angustia el problema religioso.
5. No me aclaro con lo que seré profesionalmente.
6. No me gusta mi forma de ser.
7. Me preocupa estar enfermo/a.
8. Me da miedo hacer el ridículo.
9. Mi familia no me ayuda.
10. Me cuesta relacionarme con otros.
11. Veo muy oscuro mi futuro, lo que voy a ser.
12. Me obligan a estudiar lo que no me gusta.
13. Soy muy pasota, todo me da igual.
15. Me preocupa ser físicamente poco atractivo/a.
16. Temo ser una persona del montón.
17. Me da miedo llegar a casa.
18. Soy extremadamente tímido/a.
19. Me preocupa mucho lo que pasa en el mundo.
20. En casa no me dejan vestir como quiero.
21. En casa no me permiten expresar mis opiniones.
22. Nunca llegaré a ser algo que merezca la pena.
23. Caigo enfermo con facilidad.
24. Me cuestan mucho los estudios.
25. No creo que llegue a ser un buen padre/madre.
26. Me da mucho corte tratar con personas de otro sexo.
27. Soy un incomprendido/a.
28. Temo contraer una enfermedad incurable.
29. Mi padre o mi madre no me comprenden.
30. No consigo tener buenos amigos/as.
31. Me temo que moriré joven.
32. Temo no poder enfrentarme con éxito a la vida.
33. Me avergüenzo de mis padres.
34. Me gusta un chico/a pero no me atrevo a decírselo.
35. No creo que sea simpático/a.
36. Me siento solo/a.
37. Estoy pensando en escaparme de casa.
38. Me inquieta la situación económica de mi familia.
39. Mis profesores no me valoran lo suficiente.
40. Todo me sale mal.
41. No consigo dominar mis vicios.
42. Me preocupa ser excesivamente gordo/a.
43. No tendré valor para tomar decisiones importantes.
44. Cuando estoy en grupo me siento rechazado.
45. Temo que la droga o el alcohol lleguen a dominarme.
46. Me siento terriblemente perezoso/a.
47. Nadie quiere colaborar conmigo.
48. Me ronda mucho la idea de suicidarme.
49. Me cuesta mucho manifestarme en público.
50. Soy demasiado violento/a.
51. Siempre pienso en cosas referentes al sexo.
52. Creo que soy muy raro/a.

De todos los que has subrayado, escribe aquí los tres

De todo lo que has señalado, escribe aquí los tres más importantes: aquellos que más te preocupan o te hacen sufrir:

A continuación, contesta a las siguientes cuestiones:

1. ¿Has encontrado tus propios problemas en la lista?
2. ¿Te ha resultado difícil escoger los tres problemas más importantes?
3. ¿Crees que tus problemas son muy diferentes o parecidos a los de los demás?
4. ¿Te cuesta exponer tus problemas? ¿Los comentas con alguien?
5. ¿Crees que tus problemas pueden llegar a agobiarte?
6. ¿Crees que alguno de ellos tiene la culpa de hayas venido al Aula de Convivencia?
7. ¿Qué podrías poner de tu parte para solucionar estos problemas?

Estás terminando tus días de permanencia en el Aula de Convivencia y es momento de ir recogiendo todo lo vivido y organizarnos para el tiempo que viene. Analicemos ahora cómo vas en las distintas asignaturas, que objetivos nos podemos plantear y que compromisos estamos dispuestos a asumir. Recuerda que las metas tienen que ser **realistas...**

Asignatura	¿Cómo te ves...?	¿Qué objetivo nos planteamos?

En el análisis anterior he asumido los siguientes compromisos:

Voy resumiendo...

Después de estos tres días de trabajo ha llegado el momento de sacar provecho del trabajo que hemos realizado. Trabajemos las siguientes cuestiones...

¿Qué aspectos de los que hemos trabajado considerarías más importantes?



¿A qué conclusiones hemos llegado?

