

# LA VIDA ES COMO UNA BICICLETA...

## BUSCANDO ROLES... Y SENTIDO

En la vida, como en una bicicleta, para mantenernos en equilibrio necesitamos movernos. Si tomamos la analogía de una bicicleta podemos descubrir elementos importantes de la vida y del comportamiento humano.

Completa lo que se pide en los recuadros y compara tus resultados con otro compañero.



¿Quién decide la dirección en las diferentes etapas de la vida?  
¿Hasta qué punto inventamos nuestro propio camino?



¿Quién determina el rumbo?  
¿Cuáles indicaciones son obligatorias y cuáles opcionales?

¿Y los frenos? ¿Cuáles son? ¿Qué es lo que te detiene cuando decides no hacer algo?



Hay cosas esenciales, sin las cuales no podrías sobrevivir. ¿Cuáles son?

¿Vivir en “equilibrio” o vivir “al máximo”?  
¿O los dos?



¿Qué caminos recorres?  
¿Cuál es la trayectoria de tu vida? Y ¿Cuándo simplemente te limitas a quedarte en el sendero establecido?

¿Y los demás?  
¿Qué rol juegan en tu vida?



¿Llevas peso superfluo?



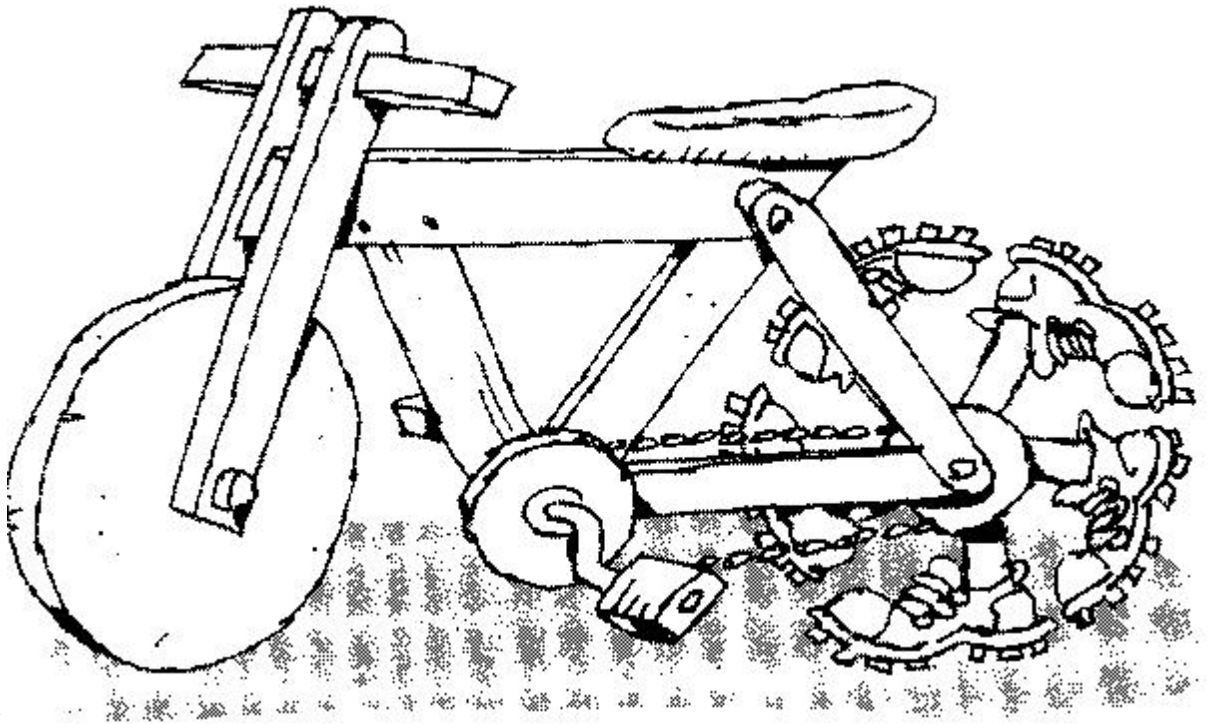
¿Hay dimensiones que son exteriores, decorativas?  
Nómbrales  
¿Qué importancia tiene la dimensión estética en tu vida?

¿Qué te mueve? ¿Cuáles son las motivaciones que surgen en ti para seguir adelante y recuperar el ánimo en tiempos difíciles?

¿Y qué otras preguntas son pertinentes?  
¿Hay Algo más allá...? ¿El mejor camino es el más plano...? ...

**Para profundizar, ver la metáfora que presentan Anna Forés y Jordi Grané en los apuntes de Terapia Familiar. GOMEZ MORENO Bea, Resiliencia Individual y familiar (Ver PDF)**

En su libro “La resiliencia, crecer desde la adversidad” Anna Forés y Jordi Grané utilizan el dibujo metafórico de una bicicleta cuya rueda de atrás está hecha de un grupo de pies, utilizan este dibujo para explicar lo que es para ellos la resiliencia y nos explican que la rueda de atrás ejemplifica la herida que la persona ha padecido. No es la original, esto les recuerda que la cicatriz de la herida siempre está presente y no se puede volver al estado inicial. El hecho de tener una rueda que permita hacer funcionar la bicicleta hace referencia a la posibilidad de esquivar el destino.



Las botas les remiten al movimiento. Es decir, hace mención a las múltiples estrategias de adaptación positiva.

El manillar de madera les señala la importancia de trazar el sentido, la coherencia de la vida que posibilita el equilibrio. Si escogemos nuestro camino, hemos de saber orientarnos.

Las luces de esta bicicleta les recuerda la importancia de tener un tutor de resiliencia, de las personas significativas con las cuales se tejen la vida. Manifiestan que a veces, como en el dibujo, no se ven, pero son esenciales para poder ver.

La cadena es lo que hace que todo funcione: representarían todas aquellas aptitudes personales y sociales, así como las competencias de la persona resiliente.

Los pedales les recuerdan de donde se saca la fuerza.

El asiento es nuestro conocimiento, nuestras necesidades básicas cubiertas y una red social que nos acoge.

**La madera, material del que está hecha la bicicleta, les remite a la condición humana. Los seres humanos somos frágiles y contingentes, pero a la vez se trata de un material dúctil, flexible, que puede flotar (metáfora para ejemplificar el resurgimiento de las profundidades.)**