

# **BIBLIOTERAPIA CON PERSONAS MAYORES EN GRUPO POS-DUELO**

**Paulo KROEFF y Maria Antonia LACASTA REVERTÉ**

## **Resumen**

Este trabajo presenta algunas consideraciones sobre la utilidad de una técnica con frases, utilizada en un grupo de personas mayores que habían perdido sus cónyuges debido al cáncer y que han decidido seguir trabajando en grupo para desarrollar nuevas habilidades, para aprovechar mejor lo que la vida todavía les puede ofrecer. La técnica se basa en la propuesta de Viktor Frankl, creador de la logoterapia, de que la literatura puede tener utilidad terapéutica, sirviendo como una biblioterapia.

## **Abstract**

### **Bibliotherapy with Senior Persons in a Post-Mourning group**

This article deals with the utility of a technique that includes sentences used in a group of senior persons who have lost their spouses due to cancer, and who had decided to continue working together as a group to develop new abilities to make the most of what life can still give them. This technique is based in Viktor Frankl's (creator of Logotherapy) contribution, that literature can have therapeutic value, serving as a bibliotherapy.

**Palabras clave:** Logoterapia, biblioterapia, duelo, grupos, personas mayores.

**Key words:** Logotherapy, bibliotherapy, mourning, groups, senior persons.

*Este trabajo está basado en la presentación realizada el 22/06/2007, en el 2º Congreso Latinoamericano de Logoterapia y Análisis Existencial (Buenos Aires, Argentina).*

## **Introducción**

Este artículo hace referencia a una técnica utilizada en algunas sesiones en un grupo de viudos y viudas que habían perdido sus cónyuges por enfermedad de cáncer. El objetivo de este trabajo es ofrecer a los que trabajan con grupos de duelo una técnica que resultó útil y ayudó a los componentes del grupo. Estas personas, 5 mujeres y 3 hombres, con edad media en torno de 65 años, ya habían participado de un grupo de duelo, coordinado por los autores de este artículo, durante varios meses, una vez a la semana, en la Unidad de Cuidados Paliativos de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC)/IMSALUD, en el Hospital Universitario La Paz, de Madrid. Se consideraba que ya habían retomado su rutina diaria, con las adaptaciones necesarias a su nueva condición de viudos (véase Lacasta, Sastre y otros, 1998 ; Lacasta, Kroeff y otros, 2000).

Estas personas, que consideraban las sesiones de grupo como facilitadoras para la elaboración de su proceso del duelo, solicitaron la continuidad de las sesiones. Esta demanda fue aceptada, transformándose el anterior “grupo de duelo” en un “grupo de desarrollo personal” que a partir de ahí ya no tendría como objetivo primordial la superación del duelo sino la consolidación o el desarrollo de nuevas habilidades, como la capacidad de soportar -e incluso, apreciar- la soledad, la mejora de la autoestima, el incremento de la independencia, la ampliación de habilidades sociales, disminución de temores cuanto a la capacidad de enfrentar los nuevos desafíos que tenían por delante y el retomar o desarrollar la capacidad para encontrar un sentido en la vida. Se buscaría consolidar una nueva actitud positiva ante la vida, transformando una “tragedia humana en triunfo” (Frankl, 1977), en vez de centrarse en las pérdidas que tenemos en la vida, ya que hasta en el sufrimiento hay posibilidades de sentido (Lukas, 1986). El grupo seguiría coordinado por los psicólogos autores de este artículo.

## **La técnica**

La decisión de construir esta técnica fue motivada por la preocupación de los miembros del grupo con el final del año, con sus habituales conmemoraciones de Navidad y Año Nuevo. Tendrían que pasar las festividades sin sus cónyuges, recordando el duelo de su pérdida y sin tener el apoyo de las sesiones del grupo, que serían suspendidas durante este

período. Aprovechando la propuesta de Frankl (1995) de utilizar la literatura como biblioterapia, propuesta ampliada por García Pintos (1999), se decidió adaptar estas sugerencias en beneficio de los miembros del grupo, utilizando frases cortas. Por correo, se les envió a los participantes una lista de 37 frases, tomadas de dos libros (Duval, 1994 y Riba, 1997), cuyas temáticas estaban relacionadas con el sufrimiento, la pérdida y formas de afrontarlos y superarlos, aprovechando esta experiencia vivida como una oportunidad para el crecimiento personal, valorando la capacidad de lucha del ser humano. Estas frases iban acompañadas de instrucciones (ver Anexo 1). En la parte individual de la técnica, se solicitaba que las personas eligieran una frase para sí y una para cada uno de los demás componentes del grupo, frase esta que debería contener un mensaje que se considerara representativa del momento por el cual pasaba la persona y que de alguna forma le pudiera ayudar. En la parte colectiva, cada uno diría la frase que había elegido para sí mismo, explicando las razones para esta elección. Después, los demás dirían la frase que habían elegido para esta persona y sus razones para ello. Se seguiría una discusión.

## **Los objetivos**

Lo que se pretendía principalmente era que las personas pudiesen:

a) reflexionar sobre la experiencia vivida de pérdida y de soledad, sacando partido y encontrando sentido en ellas;

b) reforzar la “actitud de búsqueda” de antiguos o nuevos objetivos, una actitud considerada indicativa de salud mental en logoterapia (Frankl, 1990) ;

c) estimular la autotrascendencia, la capacidad de estar abierto al mundo y a los otros, en vez de estar excesivamente autocentrado (Frankl, 1970), practicando el altruismo, uno de los factores terapéuticos que actúan en un grupo, según Yalom (1995) ;

d) explicitar cambios positivos que habían ocurrido, tanto en sí como en los otros;

e) tener momentos de encuentro del grupo, en el periodo de las festividades del final del año, cuando no habría sesiones.

## Resultados

Al retomar el grupo, después de las conmemoraciones del final del año, los participantes relataron que no habían tenido dificultades para realizar la parte individual de la técnica y que esta les había ayudado a reflexionar sobre el valor de la vida y también les ayudara a pasar mejor por este periodo. En cuanto a la parte colectiva de la técnica, no la habían realizado completamente, pues al reunirse para realizarla, en diversos momentos interrumpieron la tarea, al hablar de otros asuntos, olvidándose del objetivo propuesto. De cualquier forma consideraron que la técnica propuesta también les sirvió como un pretexto para reunirse y pasarlo bien. Los coordinadores del grupo propusieron entonces que se aprovechara esta primera sesión del grupo para realizar la parte colectiva. Se aceptó la propuesta y así se hizo. Sin embargo, la previsión de una única sesión para realizarla fue insuficiente. Fueron necesarias cuatro sesiones para trabajar la riqueza de todos los datos aportados por los participantes y las discusiones que se siguieron. Al final, se pudieron valorar como alcanzados plenamente los objetivos que se buscaban con esta técnica.

Pasamos a presentar algunas consideraciones sobre las frases más elegidas.

### Frases elegidas para sí mismos

En cuanto a las frases elegidas para sí mismos, por los ocho componentes del grupo, estas se limitaron a cuatro, de las 37 disponibles. La frase que más se eligió (tres veces) fue una de Lee Iacoca:

*¿Qué hacer? Algo. Cualquier cosa. Excepto quedarnos sentados. Si nos equivocamos, comenzar de nuevo. Probar otra cosa. Pero si esperamos hasta estar satisfechos y tener todas las certezas, puede que sea demasiado tarde.*

Esta frase fue elegida también una vez en la segunda parte, como elección para los demás. La frase revela -y eso fue subrayado en la discusión- la comprensión de los componentes del grupo de que una actitud pasiva y de espera no era la adecuada. Para hacer los cambios demandados por la vida uno debía intentar hacer algo, haciendo cambios en caso de que fuera necesario, pero nunca esperar sin más. También se subrayaba la osadía de intentar, sin tener todas las garantías de éxito. Se puede

asociar esta frase con el necesario “cambio de actitud” tan resaltado por Frankl en sus escritos.

A continuación, había dos frases que tuvieron dos elecciones y que estaban interrelacionadas. La primera es una de Pierre le Mure:

*Una de las cosas que se aprenden con el tiempo es la resignación, el sentido de la renuncia, la aceptación de lo inevitable.*

Esta frase habla sencillamente de la aceptación de lo que no puede ser cambiado. Es una exhortación al “valor de actitud”, tan valorado por Frankl, como un de los caminos para encontrar y realizar el sentido de vida (1977). En la discusión fue expresada la necesidad de esta aceptación y el desgaste que uno sufre al no desarrollar esta capacidad. En las posteriores elecciones destinadas a los demás, esta frase también fue elegida dos veces.

La segunda de las dos frases interrelacionadas ya tiene un valor añadido sobre la primera. Es una frase de Concepción Arenal:

*El dolor, cuando no se convierte en verdugo, es un gran maestro.*

En el grupo inicial de los participantes, el de duelo, la posibilidad de que el dolor pudiera ser también un maestro era rechazada con mucho énfasis. Solamente podía ser visualizado como verdugo. Ahora, en la discusión, surgieron muchos testimonios de que el gran dolor por el que habían pasado -y que algunos todavía pasaban- también había proporcionado muchas oportunidades de crecimiento y descubrimiento de un mundo que no conocían. Se mencionó el descubrimiento de capacidades insospechadas en sí mismos, el desarrollo de amistades -principalmente intra-grupo- para las cuales no estaban disponibles anteriormente y así mismo la capacidad de apreciar la soledad, algo anteriormente citado como el problema más temido y doloroso después de la muerte del cónyuge. Una de las participantes comentaba con mucho entusiasmo el haber descubierto el placer de estar sola, de poder contemplar la naturaleza sin ser distraída por los demás, estando conectada solamente con sus pensamientos y emociones relacionadas con la belleza de su experiencia contemplativa. También se comentó la participación en eventos culturales y los viajes que antes no ocurrían. La mejora de la autoestima fue otra temática abordada, indicando que aumentaba impulsada por los cambios anteriormente men-

cionados. ¿No son estos ejemplos de la tan comentada capacidad humana de transformar una “tragedia en triunfo humano”? (Frankl, 1977). Esta frase, referente al dolor como maestro, también fue escogida para los demás, en tres ocasiones.

Finalmente, tenemos la frase de Friederich von Schiller, con una elección:

*Es en tu corazón donde brilla la estrella de tu destino.*

Esta idea de las emociones como guías para nuestra vida también surgieron en otras tres frases, elegidas para los demás, una de ellas, elegida dos veces, es un proverbio chino:

*La inteligencia camina más que el corazón, pero no va tan lejos.*

### **Frases escogidas para los demás**

Pasando a las frases escogidas para los demás de forma exclusiva (obviamos las elegidas en el apartado anterior), en que se buscaba desarrollar en los participantes la capacidad de autotrascendencia, dedicando atención a la necesidad del otro, se solicitaba que cada uno eligiera frases para cada una de las otras siete personas del grupo. Aquí encontramos un abanico más amplio de frases elegidas.

La frase que obtuvo más nominaciones (seis) es una que busca infundir coraje y es de Winston Churchill:

*Sin coraje, las otras virtudes carecen de sentido.*

A continuación, hay tres frases, cada una señalada cuatro veces:

La primera es un proverbio árabe -también popular entre pueblos de otras regiones-, que vuelve al tema de aceptación de lo inevitable:

*Lo que no tiene remedio, remediado está.*

La otra, una frase de Goethe, subraya la importancia y la dicha de recordar la experiencia del amor:

*Un recuerdo de amor se parece al amor, es también una dicha.*

Hay otra frase, de Victor Hugo, destacada dos veces, con la misma temática, que dice que es suficiente amar o haber amado. El hecho de que una vivencia ya esté en el pasado no se ve como algo perdido. Estas frases de Goethe y de Victor Hugo resaltan el valor de vivencia de que nos habla la logoterapia, como una de las experiencias capaces de dar sentido a la vida (Frankl, 1977).

La última de estas tres frases preferida para los demás cuatro veces, habla de la importancia de utilizar bien el tiempo que tenemos disponible en el presente. Esta frase también puede ser considerada como un reconocimiento de la importancia de centrarse nuevamente en el futuro, y no estar anclado exclusivamente en el pasado, como solía ocurrir al principio del grupo, con la negación de que aún pudiera haber algo valioso en el futuro. Es una frase de la cual se desconoce el autor:

*Lo que haga hoy es importante porque estoy utilizando un día de mi vida en ello.*

Preferida tres veces para los demás, está una frase de Marie Ebner-Eschenbach, que ubica en la persona misma, y no en los demás, el poder de tranquilizarse:

*Solamente puedes tener la paz si tú la proporcionas.*

Con dos elecciones, hay algunas frases que hablan del sufrimiento, dicen que este nos puede volver más fuertes o nos puede ayudar a crecer, algo ya abordado en la frase de Concepción Arenal. También se habla de la necesidad de compartir esta experiencia, expresada en la frase de William Shakespeare:

*Dad palabra al dolor ; el dolor que no habla gime en el corazón hasta que lo rompe.*

Posteriormente, hay diversas frases, seleccionadas una vez, con temáticas semejantes a otras ya comentadas. De estas frases, hay tres que merecen ser destacadas. Reconocen que en la vida no podemos esperar ausencia de problemas, y por eso debemos aprender la mejor manera de vivir con ellos, pues podemos transformar lo que nos ocurre, siendo más

autores que víctimas de nuestro destino. Únicamente las circunstancias no son suficientes para dirigir nuestras vidas. La persona es el elemento decisivo. Es el “valor de actitud” de la logoterapia que afirma que hasta un hecho negativo puede ser transformado en un “triumfo de la realización humana”, por la forma en que lo afrontamos. Son estas las tres frases, con sus respectivos autores, que expresan estas ideas:

*El arte de vivir consiste menos en eliminar nuestros problemas que en aprender a convivir con ellos (Bernard M. Baruch).*

*Lo importante no es lo que nos hace el destino, sino lo que nosotros hacemos de él (Florence Nightingale).*

*Las ocasiones son indiferentes, no lo es el uso que se hace de ellas (Epicteto).*

### **Comentarios finales**

A pesar de su sencillez, esta técnica proporcionó muchas oportunidades para recibir y dar feedback. A parte de poder elegir cada uno lo que expresaba una constatación o necesidad para sí, el buscar en las frases algo que sirviera para los otros, descubría que también había en ellas algo para sí. El intento de ayudar a los otros resultaba también en ayuda para uno mismo.

Como se ha dicho antes, hay algunos autores, entre estos Frankl (1995), que recomiendan el uso de la biblioterapia como un auxiliar para la intervención psicológica. Las frases de esta técnica representan una sencilla y breve adaptación de la biblioterapia propuesta por Frankl y que se reveló muy útil y de gran riqueza para los participantes del grupo.

No se pretende que estas frases sean las únicas recomendadas para la técnica. Sirven solamente como ejemplo de su utilización en una situación específica. Se puede simplemente seleccionar pequeños cuentos (García Pintos, 1999), poesías o frases con la temática adecuada a la situación con que se está trabajando. El resto lo proporcionará el grupo. Solamente se tendrá que organizar la discusión de forma que sea provechosa para sus componentes. Se puede también proponer una tarea adicional para casa en que la persona reflexiona y escribe sobre el provecho global



que pueda haber obtenido de esta experiencia, volviendo a compartir esto con el grupo, en sesión posterior.

*Paulo KROEFF es doctor en psicología. Trabaja como profesor de la Clínica de Atendimento Psicológico de la Universidade Federal do Rio Grande do Sul – Porto Alegre – Brasil. Durante el desarrollo de la experiencia de este trabajo, fue psicólogo voluntario de la Asociación Española contra el Cáncer, en el Hospital Universitario La Paz, Madrid.*

*Maria Antonia LACASTA REVERTÉ es psicóloga. Trabaja en la Unidad de Cuidados Paliativos de la Asociación Española contra el Cáncer/IMSALUD, en el Hospital Universitario La Paz, Madrid.*

*Paulo Kroeff. Av. Guaíba 3400 apto. 702 – Vila Assunção. 91900-420 Porto Alegre, RS, Brasil.*

*Teléfono: (51) 3269-0379, e-mail: kroeff.paulo@yahoo.com.br*

*Maria Antonia Lacasta Reverté. Valle de la Fuenfria 10 1º A. 28034 Madrid, España*

*Teléfono: (91) 372-1520, e-mail: mariantlacasta@yahoo.es*

## **Bibliografía**

Duval, G. (1994). *Diccionario general de citas*. España: Ediciones del Prado.

Frankl, V. E. (1970). *The will to meaning*. New York: The New American Library, Inc.

Frankl, V. E. (1977). *Man's search of meaning*. New York: Pocket Books.

Frankl, V. E. (1990). *Ante el vacío existencial*. Barcelona: Editorial Herder.

Frankl, V. E. (1995). *La psicoterapia al alcance de todos*. Barcelona: Herder.

García Pintos, C. (1999). *A Logoterapia em contos – o livro como recurso terapêutico*. São Paulo: Paulus.

Lacasta Reverté, M. A. ; Kroeff, P. ; Sastre, P. ; Martinez, A.M. ; Casero, A. (2000). Una intervención en grupo para personas en duelo. *Medicina Paliativa*, 7 (1), 6-9.

Lacasta Reverté, M. A. ; Sastre, P. ; Arranz, P. ; Sanchez, M. y Equino, A. (1999). Un programa de grupos de duelo en cuidados paliativos. *Medicina Paliativa*, 6 (1), 27-32.

Lukas, E. (1986). *Meaning in suffering*. Berkeley, CA: Institute of Logotherapy Press.

Riba, L. M. (ed.) (1997). *Un brindis por la vida*. Buenos Aires: V & R Editoras.

Yalom, I. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.

## **ANEXO 1. Instrucciones enviadas por correo a los participantes del grupo.**

### **Citas, Citas y Citas** (Algo para vivenciar y reflexionar)

A continuación hay diversas citas (¡Mirad de dónde provienen la mayoría de ellas!)<sup>1</sup>. Les proponemos una tarea para todo el grupo, en la que hay una parte individual previa, seguida de una tarea colectiva para el día en que quedéis entre vosotros.

#### **Parte individual:**

Por primero, hay que leer todas la citas, cada uno, individualmente, en su casa. Después, elegir la cita con la cuál cada uno se identifica más; que tiene más significado o importancia para uno. Al lado de esta cita, escribir el nombre suyo (estar preparado para explicar más tarde, en el grupo, porque ha elegido para sí mismo esta cita).

Por segundo, elegir una cita para cada uno de los miembros del grupo (elegir aquella que penséis que está más indicada para cada personas; aquella cita que represente alguna característica importante de esta persona o que le pueda enseñar algo o ayudar en algo. O que le indique un camino a seguir, una necesidad que tiene...). Estar preparado(a) para explicar a esta persona las razones de su elección. Poner el nombre de cada persona del grupo al lado de la cita que usted haya elegido.

**Parte colectiva** (pueda que sea necesario más de un día para completar esta tarea):

En el día que quedéis, no olvidar de llevar vuestra lista de citas. Tal vez sea productivo elegir a alguien entre vosotros que pueda ejercer el papel de coordinador, para organizar un poco la actividad.

Uno de vosotros debe empezar, leyendo la frase que ha elegido para sí mismo, explicando las razones de su elección. Después cada persona del grupo debe leer la frase que ha elegido para esta persona y explicar el porque. La persona oye lo que le dicen y apunta al lado de la frase que han elegido para sí, el nombre de la persona que ha hecho esta elección (tendrá el mismo numero de frases que personas en el grupo. **Escribir con un color diferente** para no hacer confusión con sus propias elecciones). Después, continuar con otra persona, siguiendo la misma sistemática, hasta que todos hayan dicho sus elecciones.

Al final, discutir un poco sobre la experiencia: qué han aprendido, de que les ha servido realizarla. Nos encantaría que nos comunicasen algo sobre eso.

Mariant y Paulo

<sup>1</sup>. Uno de los libros de las citas había sido regalado a uno de los coordinadores, en una fiesta del grupo.

La citas que vienen a continuación están tomadas del  
**Diccionario General de Citas**  
Gregorio Duval - Ediciones del Prado, España, 1994.

---

1. Lo importante no es lo que nos hace el destino, sino lo que nosotros hacemos de él.  
(Florence Nightingale - cita 948, p. 91)
2. El dolor es él mismo una medicina.  
(William Cowper - cita 1027 - p. 98)
3. Dejemos que el pasado sea el pasado.  
(Homero - cita 2659, p. 272)
4. Solamente puedes tener la paz si tú la proporcionas.  
(Marie Ebner-Eschenbach - cita 2711, p. 276)
5. Los golpes de la adversidad son muy amargos, pero nunca estériles.  
(Joseph E. Renan - cita 921, p. 89)
6. Dad palabra al dolor ; el dolor que no habla gime en el corazón hasta que lo rompe.  
(William Shakespeare - cita 1040 - p. 99)
7. Lo que no me mata, me fortalece.  
(Friedrich Nietzsche - cita 916, p. 89)
8. Lo que haga hoy es importante porque estoy utilizando un día de mi vida en ello.  
(Anónima - cita 2646, p. 271)
9. El que puede cambiar sus pensamientos puede cambiar su destino.  
(Stephen Crane - cita 2729, p. 278)
10. No hay desdicha mayor que esperar la desdicha  
(Pedro Calderon de la Barca - cita 855, p. 84)

11. El dolor, cuando no se convierte en verdugo, es un gran maestro.  
(Concepción Arenal - cita 1019 - p. 98).
12. De evitar disgustos se compone la felicidad.  
(Alphonse Karr - cita 1443, p. 139)
13. No se puede planear el futuro según el pasado.  
(Edmund Burke - cita 2646, p. 271)
14. Procuremos más ser padres de nuestro porvenir que hijos de nuestro pasado.  
(Miguel de Unamuno - cita 2678, p. 273)
15. La inteligencia camina más que el corazón, pero no va tan lejos.  
(Proverbio Chino - cita 2759, p. 280)
16. Hay que escuchar a la razón, pero dejar hablar al sentimiento.  
(Roberto Rizzi - cita 2761, p. 280)
17. Una de las cosas que se aprenden con el tiempo es la resignación, el sentido de la renuncia, la aceptación de lo inevitable.  
(Pierre le Mure - cita 3086, p. 311)
18. Amar o haber amado: es suficiente  
(Victor Hugo - cita 213, p. 20)
19. El amor siempre habla, incluso con la boca cerrada  
(Poverbio aleman - cita 266, p. 24)
20. La razón puede advertirnos sobre lo que conviene evitar ; solamente el corazón nos dice lo que es preciso hacer.  
(Joseph Joubert - cita 747, p.72)
21. Las experiencias más provechosas son...(*algunas veces*) las peores.  
(Thornton N. Wilder - cita 1048, p. 133)
22. Lo que no tiene remedio, remediado está.  
(Proverbio Arabe - cita 3075, p. 309)
23. Es en tu corazón donde brilla la estrella de tu destino  
(Friedrich von Schiller - cita 757, p. 72)

24. Las ocasiones son indiferentes, no lo es el uso que se hace de ellas.  
(Epicteto - cita 2546, p. 260)

25. No creas en la esterilidad del dolor.  
(C. Fiessonger - cita 1033, p. 99)

26. El arte de vivir consiste menos en eliminar nuestros problemas que en aprender a convivir con ellos.  
(Bernard M. Baruch - cita 2957, p. 297)

27. Un recuerdo de amor se parece al amor, es también una dicha.  
(Johan W. Goethe - cita 3033, p. 306)

Las citas que vienen a continuación están tomadas del libro

**Un brindis por la vida**

Edición de Lidia María Riba - V & R Editoras - Buenos Aires, 1997

28. Sin coraje, las otras virtudes carecen de sentido  
(Winston Churchil, p. 139)

29. Que cada uno cumpla con su propio destino, reconozca sus pozos, riegue sus propias plantas y, si cae en la cuenta de que ha errado el camino, que desande lo andado y reconstruya la casa.  
(Hamlet Lima Quintana, p. 151)

30. Quién nunca comió su pan durante una pena, quién nunca pasó las horas de la medianoche llorando y esperando la aurora, no conoce la verdadera alegría.  
(Johann W. Goethe, p. 143)

31. No mires hacia atrás con ira ni hacia adelante con miedo, sino a tu alrededor con atención.  
(James Thurker, p. 154)

32. Las condiciones para la conquista son siempre sencillas. Sólo debemos trabajar un tiempo, soportar un tiempo, creer siempre y retroceder, jamás.  
(Séneca, p. 144)

33. El progreso consiste en el cambio.  
(Miguel de Unamuno, p. 145)

34. ¿Qué hacer ? Algo. Cualquier cosa. Excepto quedarnos sentados. Si nos equivocamos, comenzar de nuevo. Probar otra cosa. Pero si esperamos hasta estar satisfechos y tener todas las certezas, puede que sea demasiado tarde.  
(Lee Iacocca, p. 146)

35. Aquella hoja seca, al caer, lo hizo tan lentamente y con tanta gracia como demostrándome todo lo que era capaz de hacer todavía.  
(Baldomero Fernández Moreno, p. 147)

36. Algunos de los mayores éxitos da la historia se produjeron después de una palabra de estímulo o de un acto de confianza por parte de una persona querida o un amigo fiel.  
(Nido Qubein, p. 151)

37. Todo es posible hasta que se pruebe que es imposible.  
Y aun entonces, lo imposible puede serlo sólo por ahora.  
(Pearl S. Buck, p. 137)