

Técnicas activas y psicodrama.

José González Fernández

Psicólogo experto en duelo y técnicas activas..

Premio Lafourcade Ponce 2011, ha acompañado a miles de dolientes e implantado programas de duelo en más de 250 hospitales, colegios profesionales, fundaciones y asociaciones en Europa y América

José Gonzalez



Galardonado con el Premio Lafourcade-Ponce 2011 por su trayectoria profesional como terapeuta especializado en duelo. Diploma del Colegio Oficial de Psicólogos (COP) 2017 por su labor como psicólogo divulgador, José González es coordinador del programa de duelo de Psicólogos Sin Fronteras, Máster en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Complutense de Madrid, Especialista universitario en clínica y psicoterapia psicoanalítica por la Universidad Pontificia de Comillas, Técnico Superior en Mediación Familiar y Experto en psicoterapia con niños y adolescentes por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Ha sido miembro de la Junta de Gobierno y de la Sección Clínica del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, y en la actualidad es miembro de la Junta Directiva de Psicólogos Sin Fronteras.

Dirige Apertus Psicólogos, donde también ejerce como psicoterapeuta, supervisor y mentor.

Compagina estas actividades con la impartición de talleres vivenciales para profesionales sanitarios en los que combina teoría y práctica sobre duelo, suicidio, mindfulness, pareja y terapia familiar, estrés, counseling, cuidar al cuidador, gestión de equipos y crecimiento personal. Además, es abogado (colegiado 105554) y licenciado en Ciencias Políticas y de la Administración.

En los últimos años ha participado como ponente en decenas de congresos internacionales. También es autor de los libros 'Acompañar en duelo' (editorial Desclee de Brouwer, 2017), que ya ha publicado su tercera edición, 'Crecer en la pérdida' (editorial R.B.A., 2020) y "La comunicación esencial con el paciente"(Pirámide 2024)

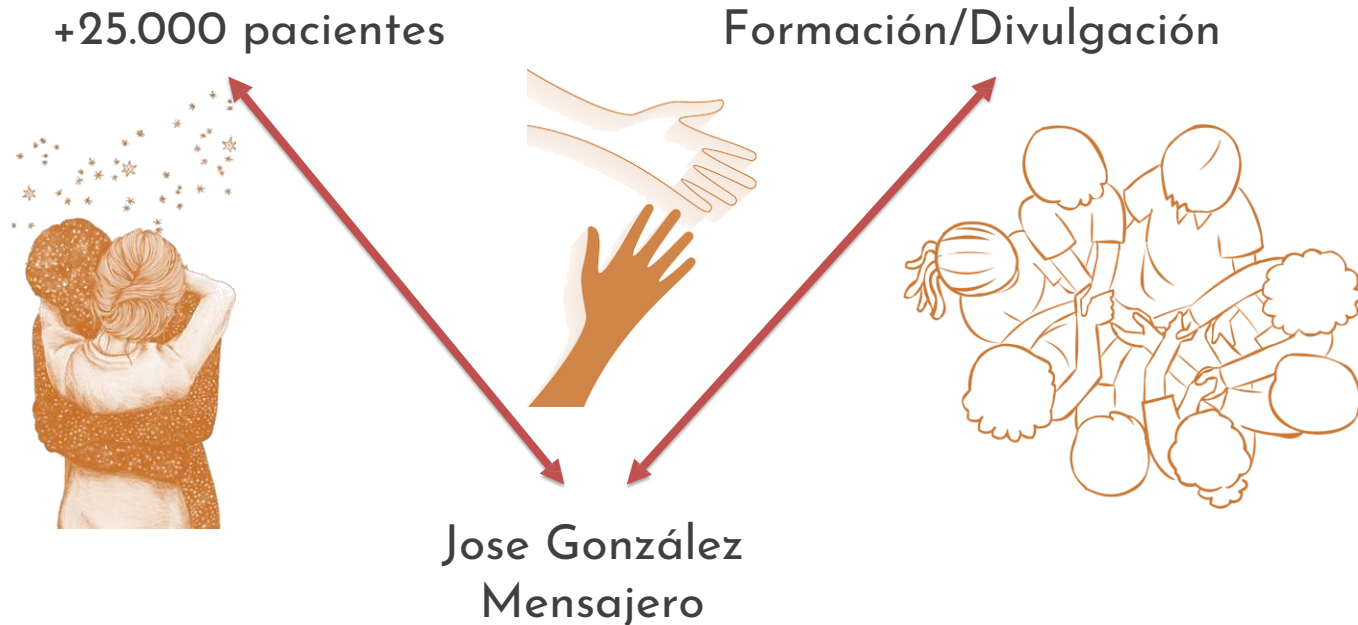
Ha desarrollado su labor profesional en más de 250 hospitales coordinando grupos de duelo, acompañando a más de 25.000 dolientes y formando a profesionales psicosociosanitarios.

No dudes en escribirme para lo que necesites a
info@formacionpsicoterapia.com



¿Qué nos dicen los pacientes, que les ha funcionado y por qué?

¿En qué nos hemos equivocado y cómo podríamos
haberlo hecho mejor?



Técnicas activas

- Dinámicas “desatascadoras”
- A situaciones emocionales, subjetivas e ilógicas, intentamos darle soluciones racionales objetivas y lógicas. AM vs FM
- Kübler-Ross “ Lo cognitivo a veces no es suficiente”
- J.L. Moreno “ La muerte es el último acto psicodramático”

Técnicas activas

- Sublimación de la defensa.
- Vías de comunicación no verbales/ corporales.
- “Vamos a hacer algo distinto a ver si llegamos a un sitio distinto”
- Relación con otras dimensiones artísticas.
- Sinergias psicodinámicas.

Técnicas activas

- Espontaneidad
- Creatividad
- Dialéctica
- La segunda vez es la verdadera(ahora si pude)
- Aquí y ahora- primera persona y presente
- Si enfermamos en el vínculo solo podemos sanar en el vínculo.
- Rematrización.

Técnicas activas

- ¿Psicodrama: modelo antropológico o técnica?
- Recursos facilitadores.
- Acción como vía terapéutica, además, no en vez de las palabras.
- 1-Caldeamiento (warm-up).
- 2-Acto psicodramático.
- 3-Sharing- compartir.

Técnicas activas

- Abrazar la incertidumbre
- La improvisación también se prepara.
- Técnica- transmite una determinada actitud humanista
- La llave de la tarea siempre me la da el paciente.
- Paciente como protagonista.
- Metáfora del copiloto.
- Piscodrama artesano.

Técnicas activas-psicodrama

- No es más fuerte el que sobrevive, sino el que se adapta al cambio.
- Guion de vida como un derecho y no una obligación.
- No salud- compulsión: Sentirte obligado a hacer algo, aunque no lo eliges.
- Las técnicas psicodramáticas emergen de los recursos que todos tenemos para enfrentarnos al miedo.

Psicodrama

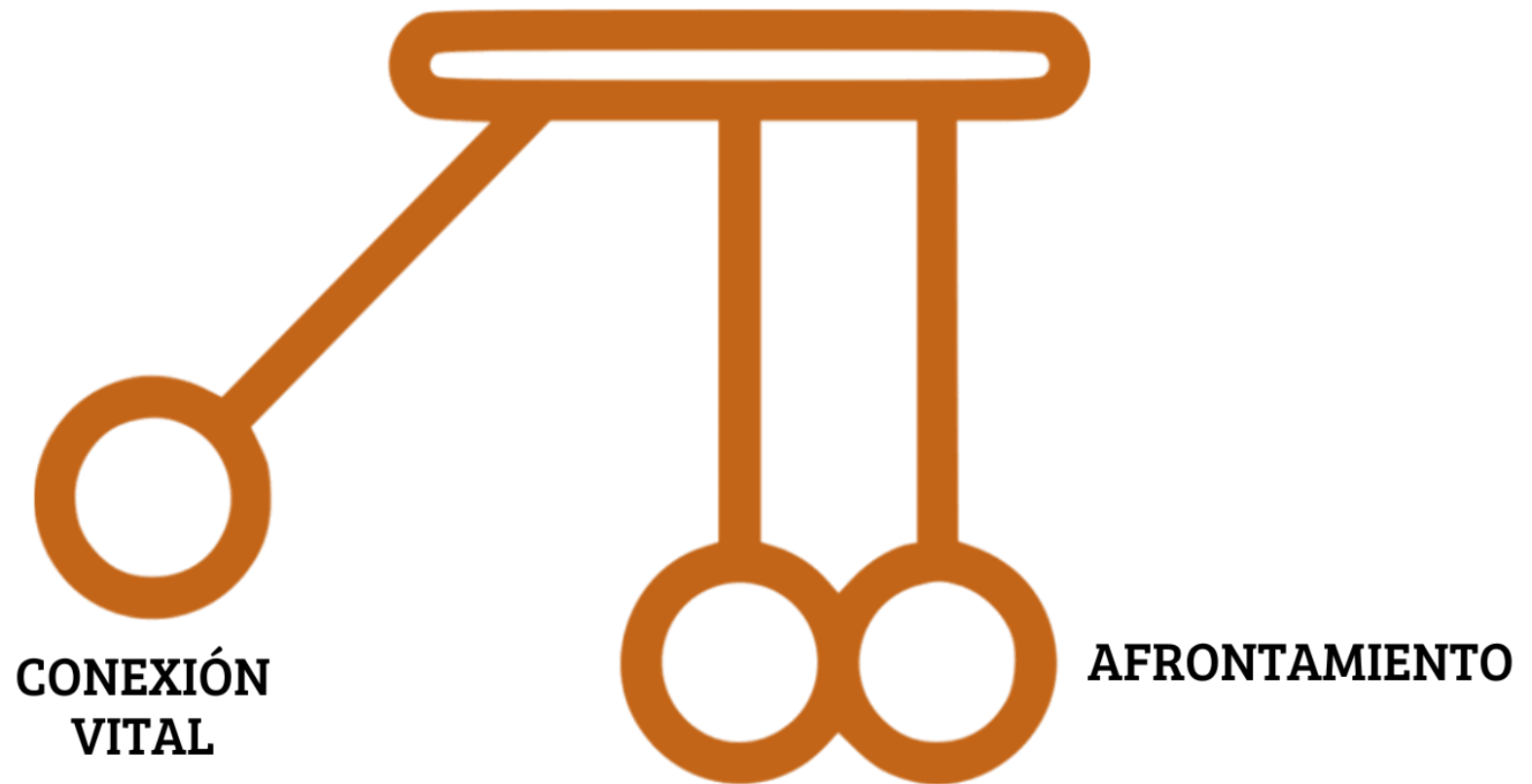
- Jacob Levy Moreno-creador del psicodrama
- Estudió medicina , sociología y filosofía en Viena.
- La **espontaneidad** como energía vital.
- La **creatividad** como motor terapéutico.
- La **acción** como vía de catarsis e integración.

Jacob Levy Moreno

- “Mientras Freud analizaba los sueños de las personas en su consultorio, yo jugaba con ellas en el parque.”
- “Un gramo de acción vale más que una tonelada de teoría.”
- “No busques un método. Busca un encuentro.”
- “Aquí yace quien trajo la alegría al psiquismo.”

Técnicas activas

- La acción es más auténtica que la palabra.
- Oasis terapéutico
- Afrontamiento Vs Conexión vital.



Intersubjetivismo

Lo que le pasa al paciente.

Lo que me pasa a mi.

Lo que me pasa a mi con lo que le pasa al paciente

Ecpatia Vs Sobreempatia

La empatía es el motor del coche, lo que da sentido a nuestro trabajo, lo que nos ayuda movernos y nos motiva.

La ecpatía es el cuentarrevoluciones, que me ayuda a darme cuenta de cuando estoy a punto de gripar, de fusionarme con la emoción del paciente, de desbordarme, de llegar a la sobreempatía

Propuesta de trabajo



Diluir la barrera entre lo profesional y lo personal
trabajar con nuestras propias situaciones
personales.

Psicodrama

- “ Alma en acción”
- “Psique”: alma.
- “Drama”: acción.
- Técnica de acción que va mas allá de la narración.
- Narración/ organizada VS acto psicodramático/ espontáneo/ auténtico
- “El psicodrama es un método que da a través de la acción, la autenticidad al alma”.

J.L.Moreno

Psicodrama

- Grupo Vs Bipersonal
- Sociometría relacional.
- Concepto de salud y enfermedad
- Psicodrama Bipersonal : Diada es el locus mas protector y más amenazante

Un método rico en posibilidades

- Psicodrama grupal.
- Psicodrama en pareja.
- Psicodrama en terapia individual con yo auxiliar/ sin yo auxiliar
- Psicodrama en procesos de duelo.
- Psicodrama en comportamiento suicida.
- Psicodrama con niños y adolescentes.

Psicodrama

- Creador. Jacob Levy Moreno (1889-1974) Originario de Bucarest.
- Forma parte de las corrientes humanistas y existencialistas.
- Moreno modifica la relación de a dos del diván, la libre asociación y la palabra específica del psicoanálisis por un aproximación más integral y sistémica.
- Concepción del ser humano como un ser social que asume roles- conexión con los guiones de vida.
- Matriz / Rematrización psicodramática.

Tercera revolución en la salud mental

- Primera revolución, Philippe Pinel ,(1745-1826):
Lugar más digno a los enfermos mentales.
- Segunda Revolución, Sigmund Freud, (1856-1939).
- Tercera revolución J.L. Moreno a través del
psicodrama:
- Dándole prioridad al cuerpo, a la acción, a la
puesta en escena, empatía(ecpatia para el
terapeuta), espontaneidad y encuentro con el
otro

Momentos psicoterapéuticos

- Caldeamiento : Específico Vs Inespecífico.
- Dramatización: La segunda vez es la verdadera.
- Sharing: Compartir

Conocerte tras la muerte



10 fotografías de tu ser querido.

Psicodrama

- Espacio dramático:

Lugar dónde se va a representar la escena. Muy importante limitar este espacio en el que se lleva a cabo la acción y diferenciarlo del espacio de la reflexión y la palabra.

Psicodrama

- Caldeamiento o calentamiento (warming up)
- Ejercicios o acciones cuyo objetivo es preparar física y psicológicamente a los participantes para que sus acciones y respuestas sean más espontáneas
- Sumamente importante para diluir las defensas.

No dudes en escribirme para lo que necesites a
info@formacionpsicoterapia.com



Conocerte tras la muerte



10 fotografías de tu ser querido.

Conocerme tras la muerte

- Niño de posguerra
- Monaguillo a la fuerza
- Flamenco por comida
- Triste Licenciatura
- Roles cambiados
- Zumo de naranja a los pies de la cama
- Compañero de juegos
- Evitador del conflicto
- Lo que la alegría ocultaba
- ¿Final inesperado?

Psicodrama

- Rol activo del paciente:

Poniendo en acción sus partes sanas, abandonando su rol de enfermo

Silla vacía

- Externalización del conflicto intrapsíquico.
- Integrar asuntos pendientes y significados no resueltos.
- Representación simbólica, escucha y cambio de rol
- Jacob Levy Moreno- Psicodrama
- Fritz Perls-Gestalt
- Laura Perls

Silla vacía

- Asuntos pendientes
- Sublimar la defensa.
- Caldeamiento
- Espacio psicodramático.
- Enlentecer el relato
- Primera persona del singular y en presente

Carta de integración de la pérdida

CALDEAMIENTO

Preséntame a tu ser querido

Carta de integración de la pérdida

El objetivo no es decir adiós, sino integrar la pérdida con una tristeza sostenible, actualizar el *adsl*, el cordón umbilical con nuestro ser querido.



No me dio tiempo a...

Me enfada que...

Lo primero que me viene a la cabeza cuando
pienso en ti...

Recuerdo con una sonrisa...

Lo que los demás no saben de nuestra relación...

Nunca pensé que s ería la última vez que...



Te puedo recordar disfrutando...

Me molesta cuándo escucho que tú...

Eras un ejemplo en...

¿Qué función cumplías en mi vida?

¿Qué función cumplía yo en la tuya?



Lo que tu muerte me ha robado es...

El recuerdo que más me incomoda...

Me arrepiento de...

Me decepcionaste cuando...

Siento que te decepcioné cuando...



Siento no haber pasado más tiempo contigo...

No fui capaz de decirte que...

Nunca te escuché decir...

Te agradezco que...

Se me quedó pendiente...

Me gustaría poder decirte que...



CARTA DE INTREGACIÓN DE LA PÉRDIDA

Con las respuestas a estas preguntas, elabora una carta con los asuntos pendientes que has identificado.

¿Qué te gustaría decirle?

¿Qué necesitas resolver?



Ritual de integración de la pérdida

¿Qué querrías hacer con ella?

Compartimos algunos rituales que nos han ayudado como dolientes a cerrar el círculo del duelo, a integrar nuestro cordón umbilical con nuestro ser querido y así poder continuar viviendo.

¿Cómo te gustaría cerrar el ejercicio?



CARTA DE INTREGACIÓN DE LA PÉRDIDA

- Silla vacía
- Leerla en algún lugar especial(donde me enseñó a montar en bici)
- Leerla en el cementerio, aniversario, reunión familiar
- Quemarla
- Tirarla al mar o a un río
- Compartirla con otros familiares
- Compartirla con otros dolientes
- Enterrarla
- Publicarla en alguna red social
- Guardarla

Silla vacía

“Hoy nos centraremos en lo que no se dijo y en cómo quieres seguir en relación con tu padre.

- 1) una frase que te faltó decir,
- 2) un reconocimiento de luces y sombras,
- 3) un gesto que mantenga el vínculo(lazos continuos)

Silla vacía-asuntos pendientes

- *Culpa Traumática: “Te abandoné en la puerta del hospital, no fui capaz de decirte que te quiero, ni desearte suerte, ni me peleé por entrar”*
- *Culpa Vincular: “ Me gustaría haber sido lo suficientemente valiente para verte y decirte que había veces que sentía que te escaqueabas de resolver el conflicto, que dejabas que colocásemos a mamá como la mala mientras tú eras el bueno”*
- *Culpa social: “ Me molesta que mis hijos no tengan un abuelo, que no te cuidaras, que nunca más albergue tener una felicidad plena”*

Silla vacía-luces y sombras

En ocasiones fuiste un padre y marido negligente.

Evitabas el conflicto, igual que ahora hago yo.

Silla vacía-lazos continuos

Hablo de ti con la familia, con los amigos e incluso con los nuevos conocidos, como ahora mismo con mis compañeros de este curso

Silla vacía

- *Se sale del espacio psicodramático.*
- *Invitación a integrar la vivencia.*
- *¿Qué ha cambiado?*
- *¿Qué hemos descubierto?*
- *¿Cómo podríamos seguir trabajando?*

Psicodrama

- Uso de fotos.
- Objetos personales cojines.

Saboteador-Protector

- Lo que hay dentro ponlo fuera
- Fiscal-abogado
- Que nos mueve al leer una novela, película, serie.

Saboteador-Protector

- El saboteador será el compendio de todas las personas que han pasado por tu vida y que te han hecho sentir “pequeño”, poco válido, torpe, inútil, inadecuado, disfuncional, rechazado, poco valioso.
- El protector será un compendio de todas las personas que han pasado por tu vida y que te han hecho sentir querido, válido, hábil, útil, aceptado, visto, funcional, valioso, parte de encajado, relajado, tranquilo.
- Para ello puedes servirte de tu línea de vida, los momentos subjetiva y emocionalmente importantes que recuerdes desde tu nacimiento hasta tú presente

Saboteador-Protector

El objetivo no es decir adiós, sino integrar la pérdida con una tristeza sostenible, actualizar el lazo continuo con nuestro ser querido.

- Mote
- Género
- Edad
- Aspecto
- Mensaje verbal. ¿Qué me dice?
- Mensaje no verbal. ¿Cómo me hace sentir?
- Implementación multisensorial. ¿a que huele? ¿cómo es su tacto?, ¿Cómo es su voz?

Saboteador

-Mote: Juan Gris

-Género: Hombre

-Edad: 58

-Aspecto: Bigote amarillento, calvo, con un traje caro pero desgarrado, con mucho dinero, pero poco disfrutón.

-Mensaje verbal.:

¿Qué me dice? No sirves para nada. Te vas a equivocar ,no vas a poder volver atrás, ¿Qué te crees, más listo que los demás?, si nadie vive de esto ¿Por qué crees que tú sí? Se van a reír de ti. Vas a hacer el ridículo. No puedes, no sabes, eres un inútil.

-Mensaje no verbal. ¿Cómo me hace sentir? Pequeño, temeroso, culpable, dubitativo.

-Implementación multisensorial.¿ a que huele?¿cómo es su tacto?,¿Cómo es su voz? Huele a tabaco, al darme la mano la noto áspera. Su voz es ronca

Protectora

- Mote: Lola
- Género: Mujer
- Edad: 80
- Aspecto: Alegre y sabia, vestida de colores y col el pelo suelto, blanco, riéndose y cantando.
- Mensaje verbal. ¿Qué me dice? Si te gusta algo inténtalo. Tiene mucha pasión. El éxito está en el proceso. La vida está para vivirla. Cuando te esfuerzas lo consigues. Siempre podrás cambiar. El momento siempre es ahora. Tu vales, tu puedes.
- Mensaje no verbal. ¿Cómo me hace sentir? Valiente, con energía, tranquilo, seguro, fuerte, decidido.
- Implementación multisensorial. ¿a que huele?¿cómo es su tacto?,¿Cómo es su voz? Huele a hierbabuena, el tacto de su pelo es suave, como el de un niño, su latencia es lenta y su voz calmada y sosegada

Saboteador-Protector

- ¿Qué personaje te ha llevado más tiempo elaborar?
- ¿Qué personaje ocupa más texto?
- ¿Identificas de dónde viene cada uno?
- ¿Por qué tienen el género que tienen?
- ¿Y la edad?
- ¿Qué función cumplen cada uno de ellos?
- ¿Qué peso tienen en tu vida cada uno? ¿es equilibrado?
- ¿Cómo podrías equilibrarlos?

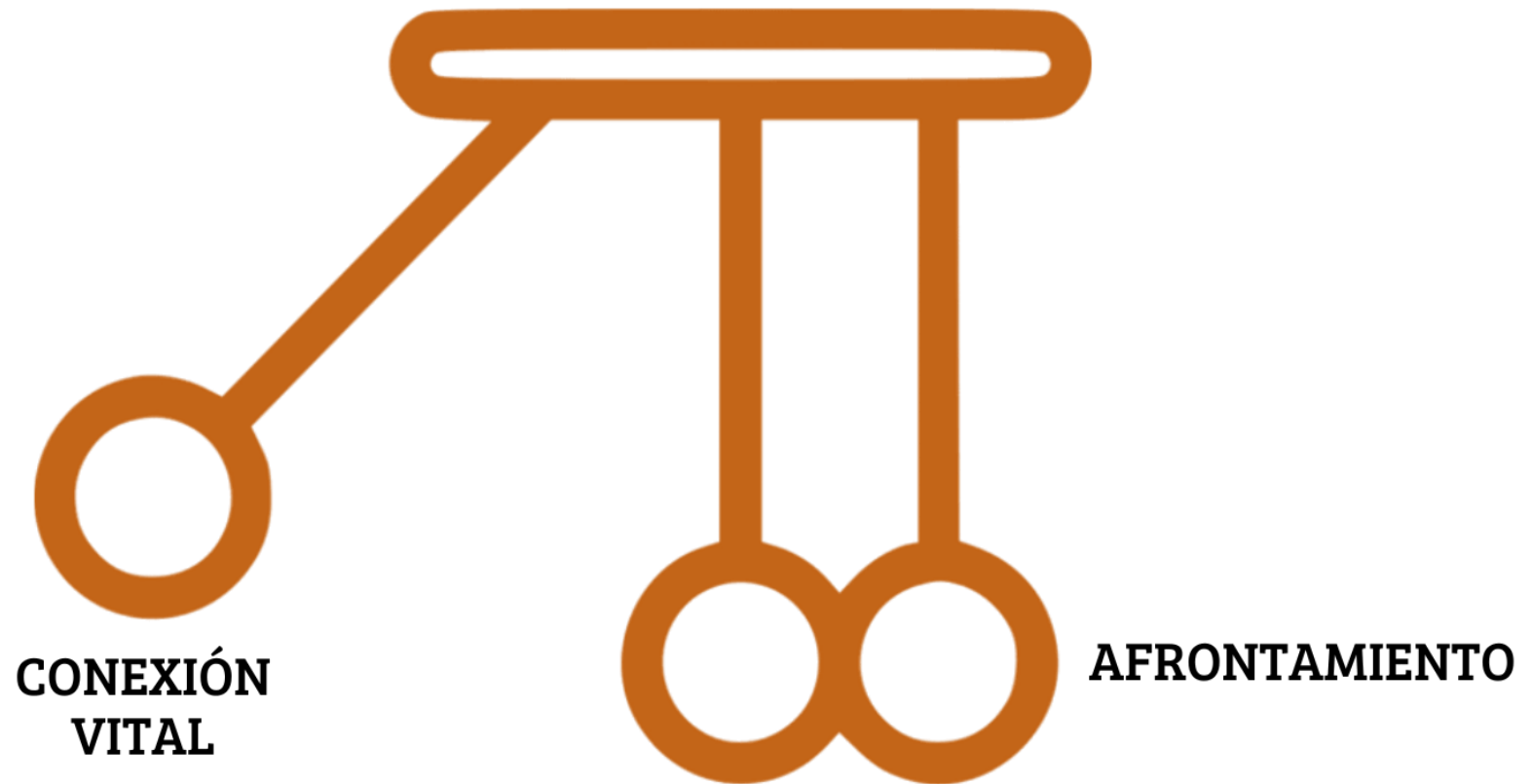
No dudes en escribirme para lo que necesites a
info@formacionpsicoterapia.com



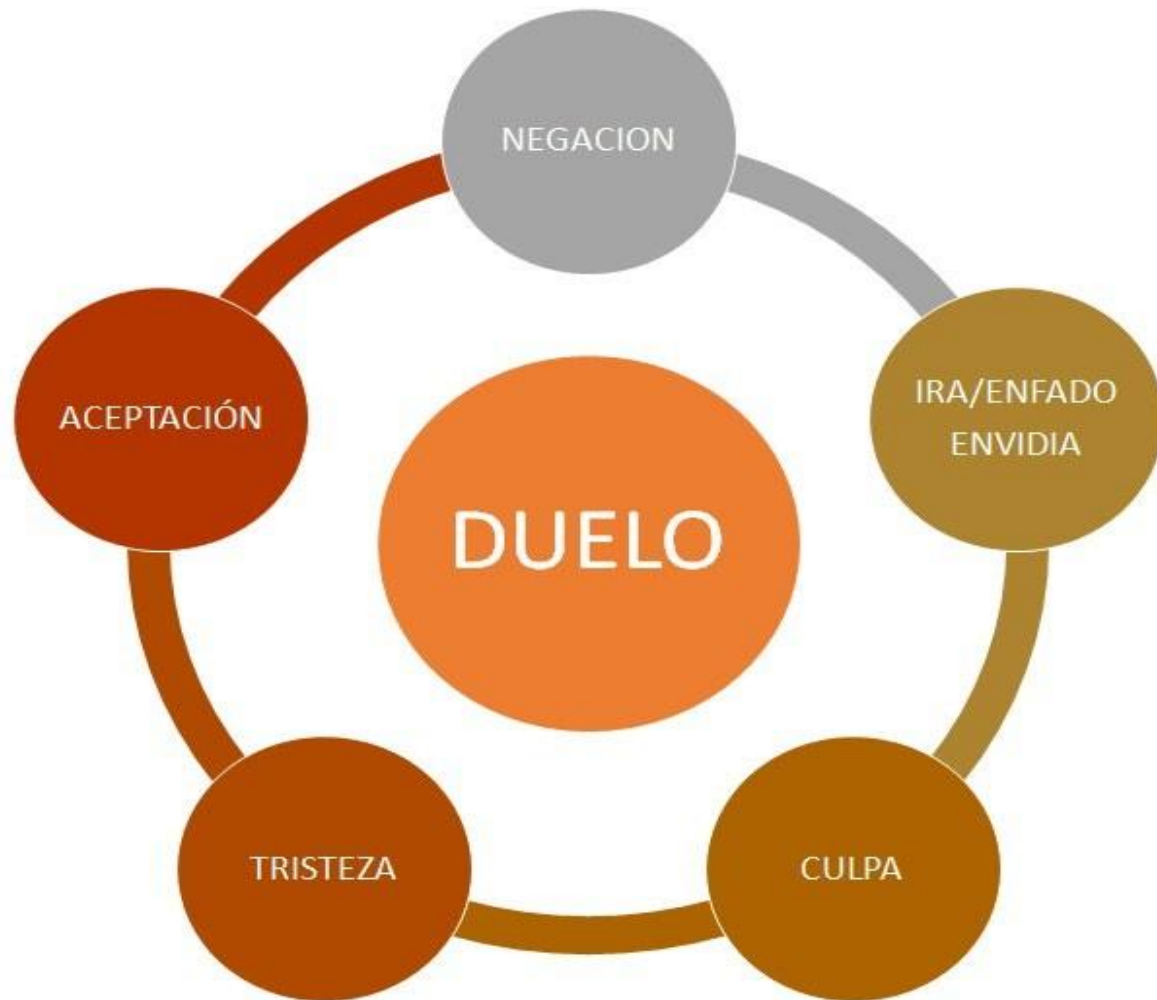
Universo relacional y bastones de apoyo

- ¿Quiénes fueron tus bastones de apoyo, acciones, personas o cosas?
- ¿Qué función completa cumplieron(afrontamiento o conexión vital)?
- ¿Agradeciste a cada uno de tus bastones, la función concreta que cumplieron?

Universo relacional y bastones de apoyo



Universo relacional y bastones de apoyo



Universo relacional y bastones de apoyo



Objetivos de la dinámica

- Tomar conciencia del contexto emocional y simbólico.
- Identificar los guiones tempranos que influyen en nuestra manera de vincularnos y elaborar duelos.
- Favorecer la comprensión empática de las repeticiones relacionales (patrones de apego, mandatos, lealtades invisibles).
- Abrir un proceso de resignificación personal que permita escribir un nuevo guion de autonomía y elección.

Llegada a la familia (Steiner-Martorell)

- ¿Cómo me defiendo del miedo al abandono?
- Guion de vida(Steiner, Berne, Martorell)
- Enfoque biográfico, vincular, relacional, impronta familiar.

Warming up

- ¿Quién te puso tu nombre?
- Lema del escudo familiar

Llegada a la familia (Steiner-Martorell)

- ¿Cómo llegas a los sitios?
- Ejemplo una fiesta dónde no conozco a nadie, un trabajo nuevo, una reunión dónde llevan conectados tiempo o se conocen con anterioridad.
- ¿Cómo lidio con la necesidad de ser aceptado y el miedo al rechazo?

Llegada a la familia (Steiner-Martorell)

- ¿Cómo es la llegada de niño a tu familia?
- Cuéntamelo como un sueño.
- Llegas a la puerta de tu casa y ¿que pasa?
- ¿Quién está?, ¿Quién te abre o abres tú?, ¿si esperas?, ¿que te genera esa espera?
- ¿Cómo se relacionan entre ellos?

Llegada a la familia (Steiner-Martorell)

Cierra los ojos, respira profundamente e intenta visualizar la escena de llegada a tú familia, imagínalo, cuéntalo, escríbelo como un sueño, con libertad creativa.

No tiene que coincidir la edad de tus padres, ni de tus hermanos con la que tenían al nacer, ni tu ser un bebé.

- ¿Cómo es la llegada a tu casa?
- ¿Está la puerta abierta, cerrada, entornada?
- ¿Cuánto tardan en abrirla?
- ¿Cómo te sientes en la espera, si la hay?
- ¿Quién te abre la puerta?
- ¿Quién está dentro?

Llegada a la familia (Steiner-Martorell)

¿Te estaban esperando?

¿Qué hace cada miembro de tu familia?

¿Qué haces tú para adaptarte a la escena?

¿Cómo reacciona cada uno de ellos?

¿Qué haces para que te vean, para que te atiendan?

Si te sientes atendido y visto, ¿qué haces para lidiar con el miedo a que dejen de hacerlo?

¿Cómo termina la escena?

Ejemplo

- Javier: “Entro en casa como un ladrón, como si me colara. Mis padres están absortos viendo la tele, mis hermanos haciendo los deberes. Juego ordenando mis juguetes, mirando de reojo.”
- Guion de invisibilidad y sobreadaptación.

Ejemplo

- Laura: “Mi madre me mira desbordada y con miedo, yo empiezo a cuidar a mis hermanos.”
- Guion de salvadora precoz: el amor aprendido como reparación.

Ejemplo

- Juan: “Estoy con una mochila giganteo. Nadie abre. Entro solo.”
- Guion de autosuficiencia forzada y miedo al abandono.

Sharing

- ¿Qué similitudes ves entre esa escena y tus vínculos actuales?
- ¿Qué tipo de estrategias desarrollaste ante el miedo al abandono?
- ¿De qué maneras estas estrategias siguen activas en tu forma de doler o acompañar?

Metáfora del amante y el amado



Relación de pareja más cómo una película (dinámica) que como una foto fija

Línea de vida de pareja

Escultura de pareja

Preséntame varias fotos emocionales



¿Cómo os conocisteis?

¿Cómo se formó la pareja?

¿De dónde venías emocionalmente?

¿Cómo te hacía sentir?

¿Cómo nutría tu ego?

¿Qué te aportaba?

¿En que te necesitaba?.

¿En qué os complementabais?



¿Cual fue el detonante de la ruptura?.

¿Cuándo tomaste consciencia de la crisis?

¿Qué hiciste para solucionarlo ,resolverlo?

¿Cómo sabotaste/saboteo, los intentos?

¿Qué te erosionó, que perdiste en la ruptura?

¿Qué conquistaste, que aprendiste en la ruptura?



¿De que te arrepientes?

¿Qué le reprochas a tu expareja?

¿Qué le reprochas a la relación?

¿Cómo te vinculas?

¿Qué harías de una manera distinta?

¿Qué le agradeces a tu expareja?

¿Qué le agradeces a la relación?

¿De que estás orgulloso?

No dudes en escribirme para lo que necesites a
info@formacionpsicoterapia.com



Caja de los recuerdos

- Escoge 10 objetos que te recuerden a la persona
- Escribe que conexión afectiva te vincula al objeto y al momento que viviste a través de él con el objeto del duelo.
- ¿En qué momentos te gustaría conectar con ellos?
- ¿Dónde estará la caja de los recuerdos?
- ¿Con quién te gustaría compartirla?

Caja de los recuerdos

- Ecografías.
- Una pequeña prenda de ropa o un gorro
- Una huella de pie o mano
- Un sobre con cartas o palabras escritas
- Un muñeco o peluche pequeño
- Una flor seca o pétalos
- Un collar o pulsera con el nombre o iniciales del bebé
- Una foto de la familia
- Una vela pequeña
- Un objeto personal de los padres

Caja de los recuerdos

1. ENTRADA DE UN CONCIERTO -AMISTAD INCONDICIONAL
2. CAMISETA DE SU PEÑA- HOSPITALIDAD
3. FOTO DEL EQUIPO DE FUTBOL- COMPAÑERISMO
4. LIBRO MANCHAR LA PELOTA- SUBTEXTO DE NUESTRA RELACIÓN
5. PAPEL CON SU NÚMERO DE TELÉFONO- NOSTALGIA
6. CALENDARIO DE VACUNAS- VIAJES DESCUBRIR ILUSIÓN COMPARTIR
7. HOJA SECA- NO HABER IDO A LA DESPEDIDA.



Psicodrama

Psicodrama

- Insight dramático:
- “ Mirar hacia dentro”.
- Trasladar lo que estaba en el inconsciente al consciente y por tanto accesible al terapeuta, los participantes y el paciente

Psicodrama

- Catarsis:
- Katarsis: Purgación.
- En la acción psicodramática, la catarsis corresponde al momento en el que el protagonista expresa con “verdad terapéutica” lo inconcluso.
- Sharing:
- Momento posterior a la representación que sirve para asimilar y reflexionar lo actuado

Warming up

- ¿Quién te puso tu nombre?
- Lema del escudo familiar

Técnicas psicodramáticas

Exploración de la familia.

Consigna: coloca en el espacio una silla para cada miembro de tu familia, incluyendo una para ti.

Importancia de la proximidad, hacia dónde miran.

Consigna. Una vez colocada la escena salte de ella, ¿qué significa para ti la proximidad, orden, dirección? Exploración topográfica y proxémica.

Técnicas psicodramáticas

Exploración de la familia.

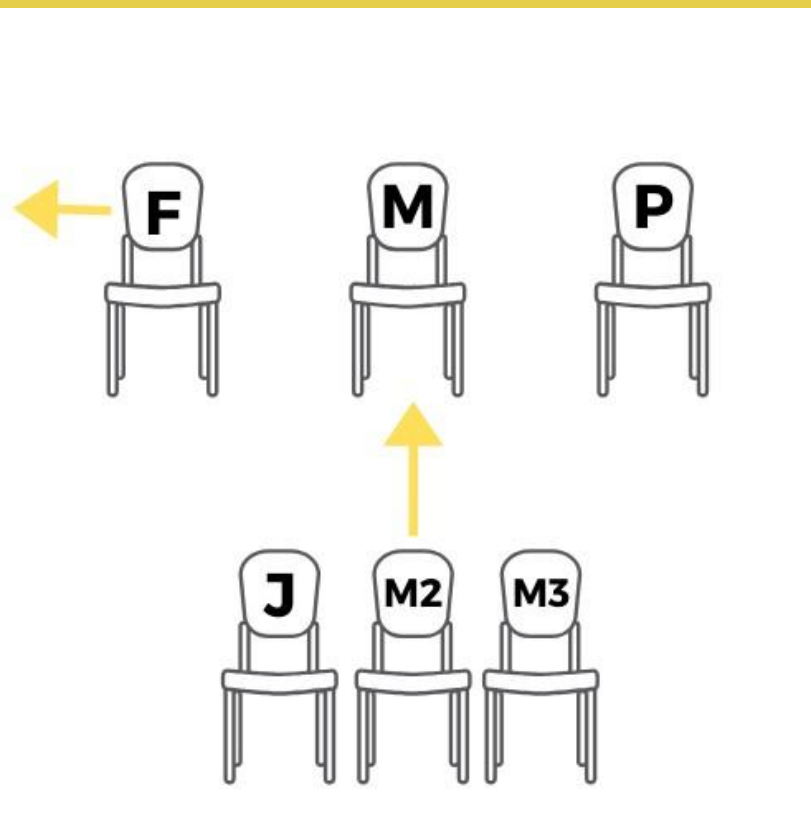
Consigna: ve pasando por cada una de las sillas, en el orden que tu elijas siendo tu el último.

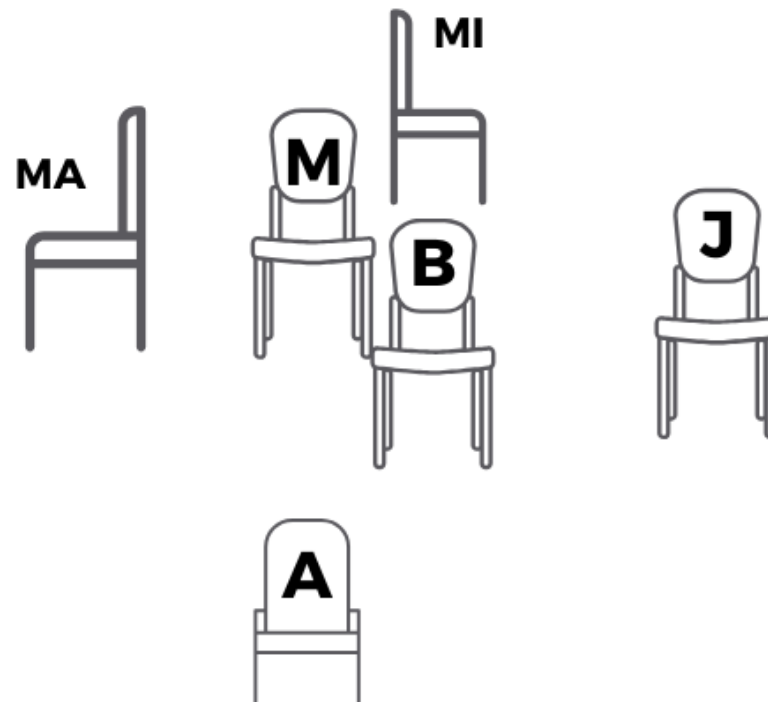
¿Cómo te llamas?, habla de ti.

Habla en primera persona-investigación de los roles internalizados

Dile algo a los demás desde el rol.

Familia deseada





Método de las 4 preguntas

- ¿Quién era?
- ¿Quién soy?
- ¿Quién no voy a volver a ser?
- ¿Quién puedo llegar a ser?

Ideación suicida: Dinámica del Cortafuegos

- Vivencia la pérdida más dolorosa que puedas tener.
- Quienes serían tus 4 cortafuegos en esa crisis.
- A quién traerías a tu mente, escribirías o llamarías para anclarte en la vida.
- Accesibles, funcionales, fiables:
- AA

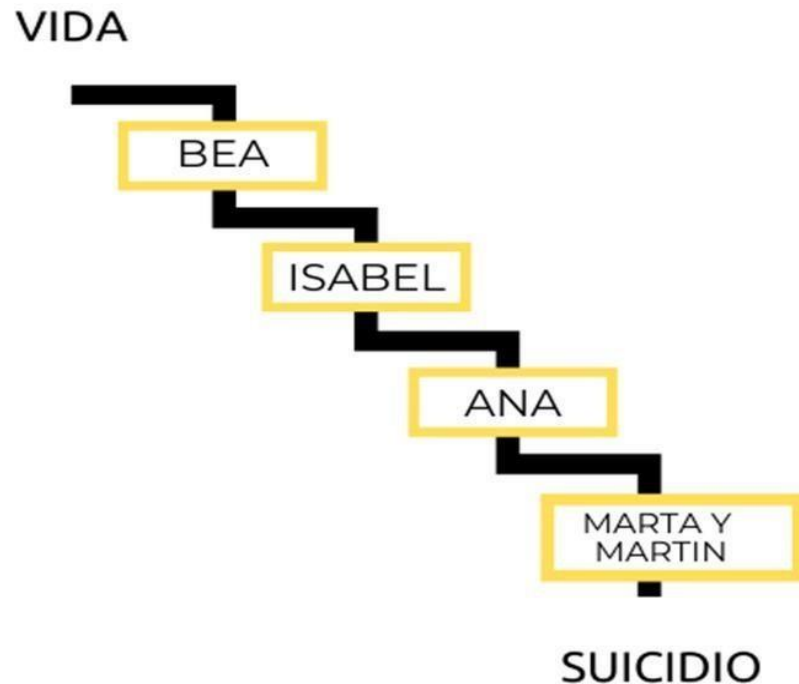


Dimensiones de anclaje

Dimensiones de anclaje:

1. Pensar en la persona.
2. Mirar una foto.
3. Leer un mensaje.
4. Escuchar un audio suyo.
5. Escribirle un WhatsApp.
6. Llamarla.
7. Ir a verla.

Ideación suicida: Dinámica del Cortafuegos



Ideación suicida:

Dinámica del Cortafuegos

- Cada uno de los cortafuegos tiene que saber que es un cortafuegos.
- Como terapeuta puedes pedirle que te ponga en copia si lo va a hacer por mail.
- Es una manera mucho menos invasiva, más amable y sutil que si les avisas tú como terapeuta. Y protegemos la relación terapéutica, clave en estas situaciones.



Javi, me han pedido que te escriba como uno de mis "cortafuegos", que te pueda traer a mi mente, escribirte o llamarte (según lo grave que sea mi crisis).

Si estás dispuesto, que entiendo y respeto que no lo estés, contéstame a este correo.

En cualquier caso, gracias por apoyarme estos meses tan jodidos.

Un abrazo, fuerte.



Hola Leti, pongo en copia a Laura, para que vea que hago los deberes.

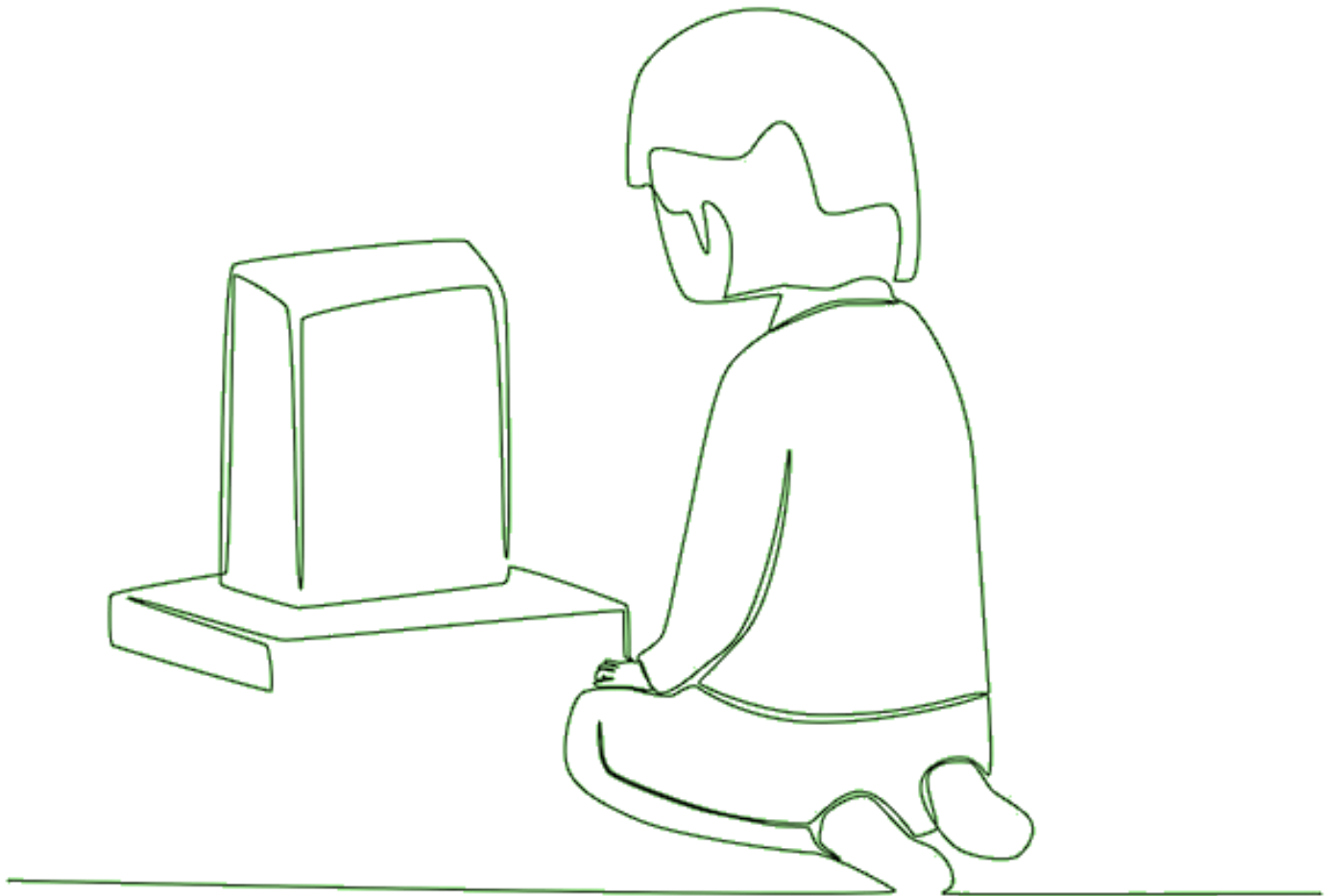
Siempre has sido una persona especial para mí, pero desde que me dio el chungo, te has convertido en imprescindible, tengo miedo a agobiarte, y prefiero que, si no puedes hacerte cargo de esto, me lo digas, asertivamente como dices tú.

En la última sesión Laura me propuso que escogiera "cortafuegos" para mis crisis suicidas, tú vas a ser la tercera.

Cuando entre en ese túnel, intentaré traerte a mi mente y mi emoción, escribirte un WhatsApp, enviarte un audio o llamarte.

Te quiero mucho, petarda.

Visitando el cementerio



Cosas que hacer antes de morir



No dudes en escribirme para lo que necesites a
info@formacionpsicoterapia.com

