

# Una Dosis de Diván

## ★ CREAR UN OBJETO SIMBÓLICO

Lacan decía: “ El objeto perdido estructura el Deseo”

Y a veces se necesita un objeto transicional para sostenerse.

Un collage, una cajita con recuerdos, un dibujo, una escultura de arcilla, una vela. El arte como continente de lo inefable.



# Una Dosis de Diván

## ★ CÍRCULO DE ESCUCHA O PALABRA COMPARTIDA.

El Duelo se vuelve más habitable,  
cuando hay un otro que escucha sin  
querer corregir.

Un lugar sin juicio... Solo poner en  
palabras el eco interno del Duelo.



# Una Dosis de Diván

## ★ LECTURAS QUE HABILITEN SENTIDO...

A veces el psicoanálisis y la literatura llegan donde la lógica no puede...

Recomendaciones:

- ★ El duelo de Freud
- ★ La muerte es un día que vale la pena vivir de Ana Clavel



# Una Dosis de Diván

## ★ NOMBRAR LA PÉRDIDA

Lo que no se nombra, retorna como un síntoma.

Una propuesta simbólica. ponele nombre a lo perdido. No solo a la persona, sino al rol, al proyecto...



# Una Dosis de Diván

## ★ TRANSFORMAR PARA RESIGNIFICAR

No se trata de reemplazar al objeto perdido. Sino de transformar el lugar interno que ocupaba



# Una Dosis de Diván

## ⭐ EL CUERPO TAMBIÉN LLORA

El cuerpo guarda lo que no se dice...  
Y a veces necesita moverse para  
soltar.



# Una Dosis de Diván

## ⭐ TIEMPO PARA LA PALABRA

El duelo necesita relato...

Necesita ser dicho mil veces con  
distintas palabras.



# Una Dosis de Diván

## ★ PERMISO PARA DOLER

Es necesario que sepas que tenes  
que darte el permiso para la pérdida  
te duela....



# Una Dosis de Diván

**¿Qué vínculo tuviste desde  
pequeña con el silencio, la  
falta, el tiempo muerto?**

