

Mi nombre es Manuel Jesús.

El motivo de este escrito, es querer plasmar en este papel, lo que me ha aportado Cruse hombre.

El año pasado por estas mismas fechas, yo estaba totalmente depresivo, llorando, con muy poca fuerzas, sin saber buscarle sentido a la vida, apesar de tener familia e hija.

Me encontraba en un pozo muy oscuro del cual si tenía claro, que quería salir de ahí.

Acudí a psicólogo, psiquiatra, pero me falta más, para poder emprender el vuelo, al acudir a mi médica de cabecera, me comentó que había, grupo de hombres, en el cual era dirigido por trabajadoras Sociales y que solía haber una buena aceptación de ayuda, para aquellas personas que habían asistido. Pues mi respuesta fue, que yo quería asistir, mi sexto sentido me decía que había que intentarlo todo, para salir del pozo.

Una vez que se inicio el curso y yo asistía al mismo, me sentía cada vez mejor, nos enseñan que somos personas, da igual el sexo, no por ser hombre, no podemos llorar y expresar nuestras

emociones, en el grupo todos somos uno, existe el secreto y el compromiso de que allí se habla, se queda allí, nadie es juzgado por nada, y esto te hace abrir y sacar todo aquello que llevas en tu interior y que no te deja ser feliz.

Al contar mis problemas he visto como existía empatía y solidaridad con mígo, por los compañeros y las trabajadoras sociales que me escuchaban. Nos han proporcionado herramientas para ver la vida de otra forma, además deseo que llegue el día que tenemos terapia grupal, para poder vernos y que cada uno exponga sus temas personales.

Creo que deberíamos haber seguido más tiempo, la terapia semanal, dado que ahora es mensual.

Estoy creciendo muchísimo a nivel personal y familiar, ahora doy gracias por haber asistido al grupo, al psicólogo, psiquiatra y a todo en su conjunto.

Estoy empezando hacer feliz, a ver la vida de otra forma, y sobre todo a decir "no" y

ver la vida de otra forma.

Esto es solo el principio de un nuevo Manolo.
Gracias a todos los que formais el grupo de
Gruse, ya sea hombre o mujer, mil gracias.

Firmado:

Manolo

GROSE 4. del 30 de Mayo al
30 octubre de 2019.

En Noviembre 2019. se incorporo
al GAM GROSE - hombre.