

Relación Terapéutica



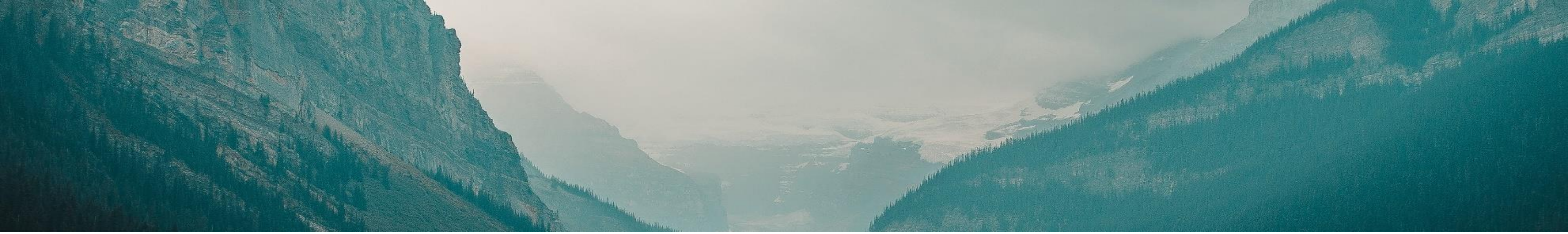
Pilar de la Torre



TERAPIA CENTRADA EN EL SELF

Las 5Ps de la cualidades de la terapeuta

- Presencia
- Paciencia
- Perspectiva
- Persistencia
- Jovialidad



TERAPEUTA IFS:

- 1. Presencia amorosa y autodirigida**
- 2. Presencia “aceptante”**
- 3. Te veo, escucho, comprendo y reconozco**
- 4. Detector/a de partes y mercader/a de Esperanza**
- 5. Giro hacia una misma**
- 6. Identifica y trabaja con las partes personales**
- 7. Hablar “por” las partes en vez de “desde” las partes**
- 8. Tor-mentor**



DIFERENCIA ENTRE:

PENA:

Cuando ves el sufrimiento del/a otro/a y le das argumentos para decirle que eso no tendría que pasarle.

DIFERENCIA ENTRE:

EMPATÍA:

Cuando tus E se identifican con la persona sufriendo y se activan y tienes un sentimiento intenso, pero esa experiencia activará también muchas P.





DIFERENCIA ENTRE:

COMPASIÓN:

Ves a la persona sufriendo, tus E se identifican, pero tú tienes una buena relación con ellas y te permite estar presente con la persona de la misma manera en que tú estás presente para ellas.

La forma en que te relacionas con tus P será la misma forma en que te relaciones con las personas que tienen esas P.

Así que no hay manera de escapar el trabajar con nuestras E si queremos ser terapeutas.

Dalai Lama dice que la compasión
es amor **con coraje**.

Thich Nhat Hanh dice que la compasión
es amor **con visión**.



EL ESPECTRO DEL SELF

Grados de la conciencia

