

# Relación Terapéutica



Pilar de la Torre

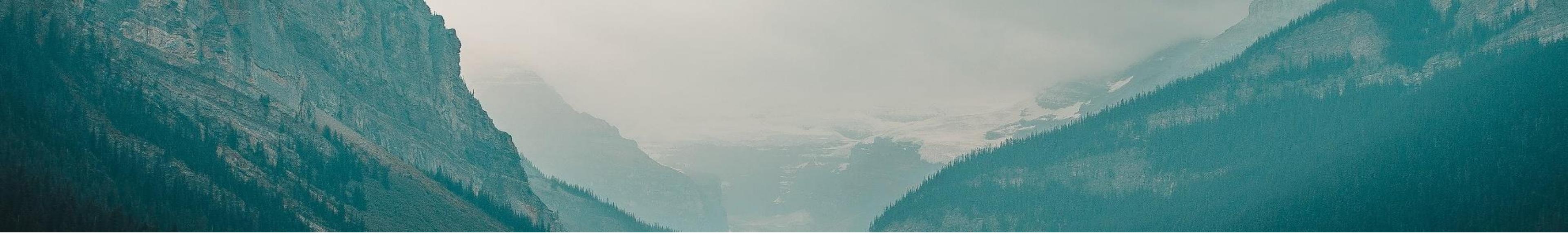


---

## 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 activara 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

