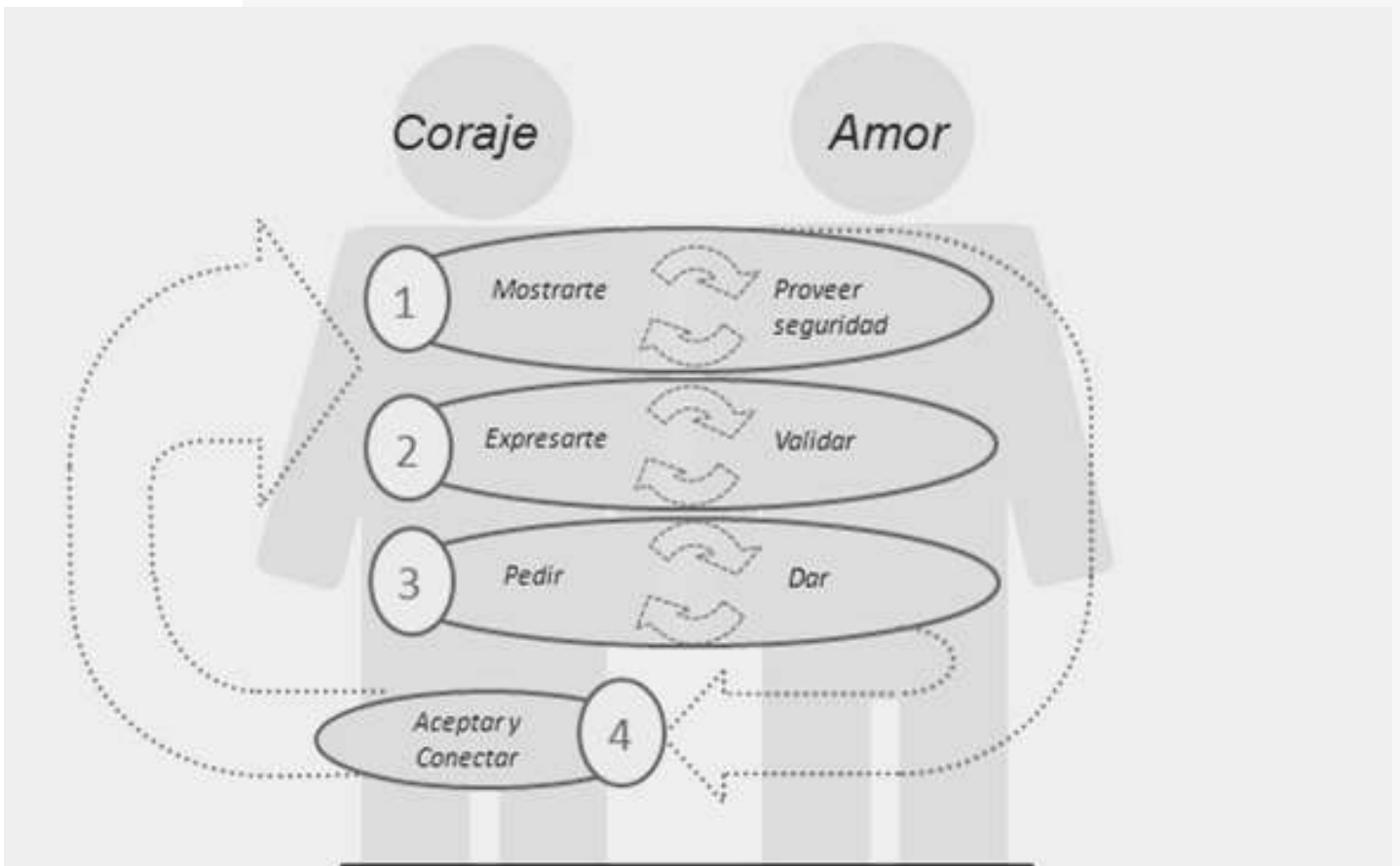


CONSCIENCIA, AMOR Y CORAJE

DESARROLLANDO LA CONEXIÓN SOCIAL



CONTEXTUALIZANDO



NUESTRO SUPUESTO DE TRABAJO

Quizás parezca innecesario recordarlo, pero lo haremos ya que es la base del viaje que iniciaremos: Las relaciones interpersonales importan. Las relaciones cercanas son esenciales para la salud mental y física, la felicidad, el significado y la longevidad. Por esto mismo, la falta de conexión social y de intimidad es uno de los problemas más importantes de la salud pública en el mundo (Kanter, 2018). En el presente manual, te presentaremos un modelo simple desde el cual podrás pensar tus relaciones y será la base de nuestro trabajo juntos.

NUESTRO PUNTO DE VISTA

La psicoterapia implica fundamentalmente una relación entre un cliente y un terapeuta y tiene el potencial de ser una conexión social clave ya que puede prevenir la soledad, proporcionar validación y constituirse en una experiencia profunda y significativa. La Psicoterapia Analítica Funcional (FAP por sus siglas en inglés) es un enfoque de terapia conductual contextual que permite cultivar habilidades para crear relaciones cercanas, intensas e íntimas a partir de lo que sucede en la relación terapéutica. Descrita por primera vez en 1991, FAP ha generado un apoyo empírico sustancial como método para maximizar la calidad de la relación terapéutica y para mejorar los comportamientos relacionados con la conexión social de múltiples clientes.



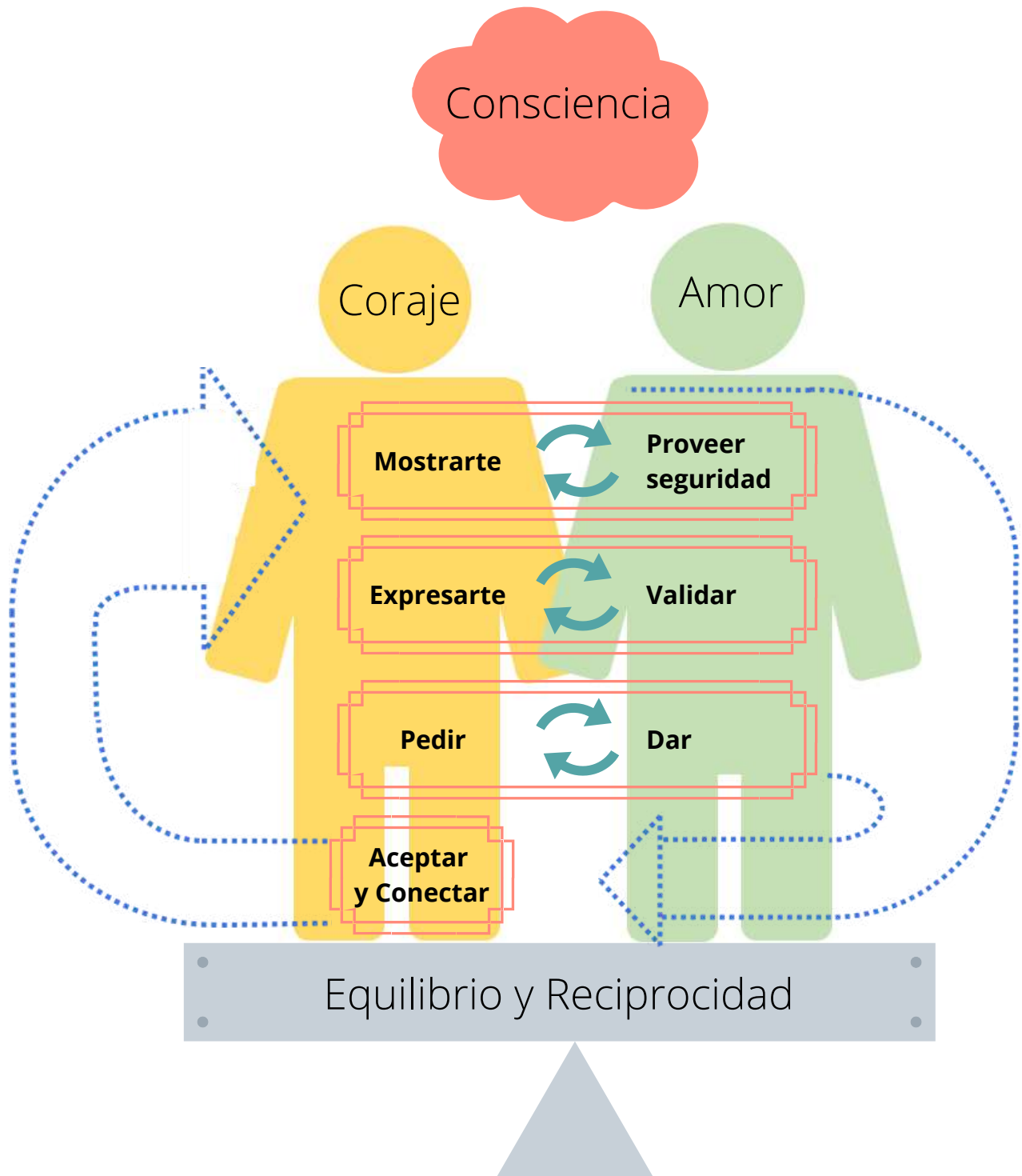
NUESTRO CONTEXTO DE TRABAJO

La especial naturaleza de la psicoterapia la convierte en un contexto ideal para ayudar a una persona con sus relaciones íntimas. La relación terapéutica provee oportunidades para aprender a expresarse plenamente y crear mejores relaciones. Cuando uno expresa sus propios pensamientos, emociones y deseos de un modo auténtico, considerado y genuino, las relaciones son más ricas y duraderas, y uno puede cultivar relaciones sólidas y saludables.

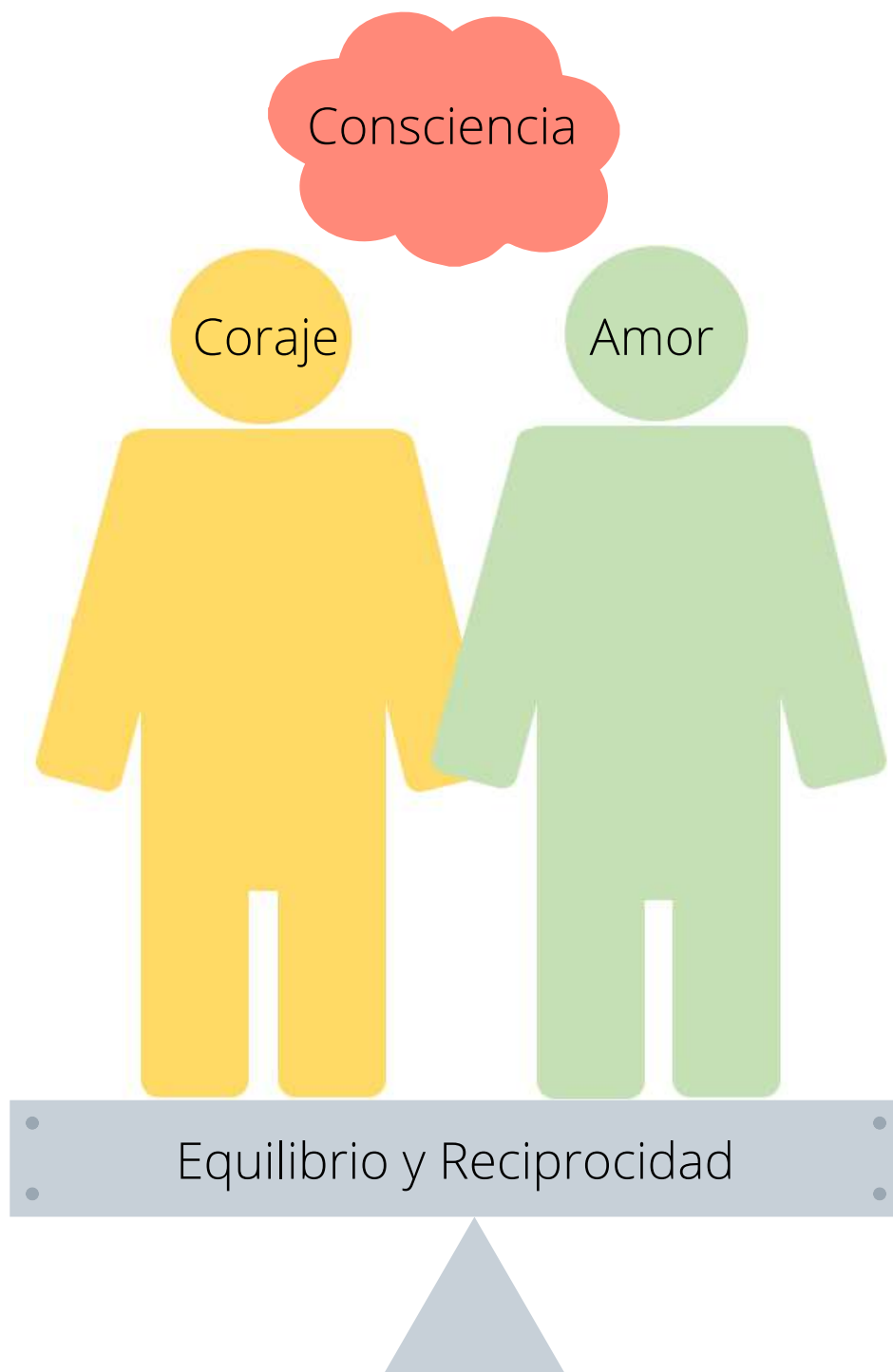
Será útil para nosotros enfocarnos en nuestra interacción si tienes problemas o dificultades que surgen conmigo, y que también surgen con otras personas de tu vida. Así, nuestra relación terapéutica brindará oportunidades para trabajar y entrenar algunos de los comportamientos que aquí te presentaremos.

NUESTRO MAPA

EN POCAS PALABRAS

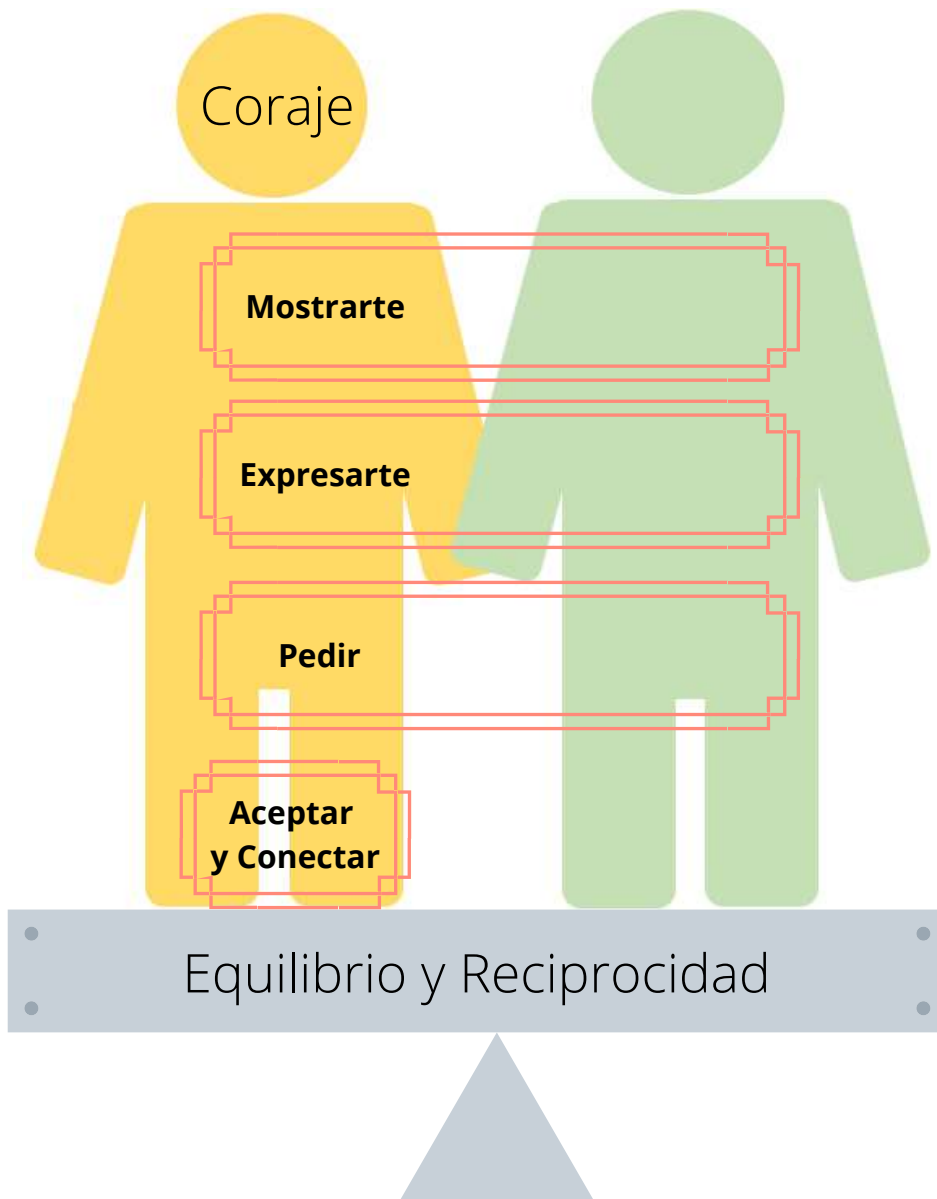


PROFUNDIZANDO

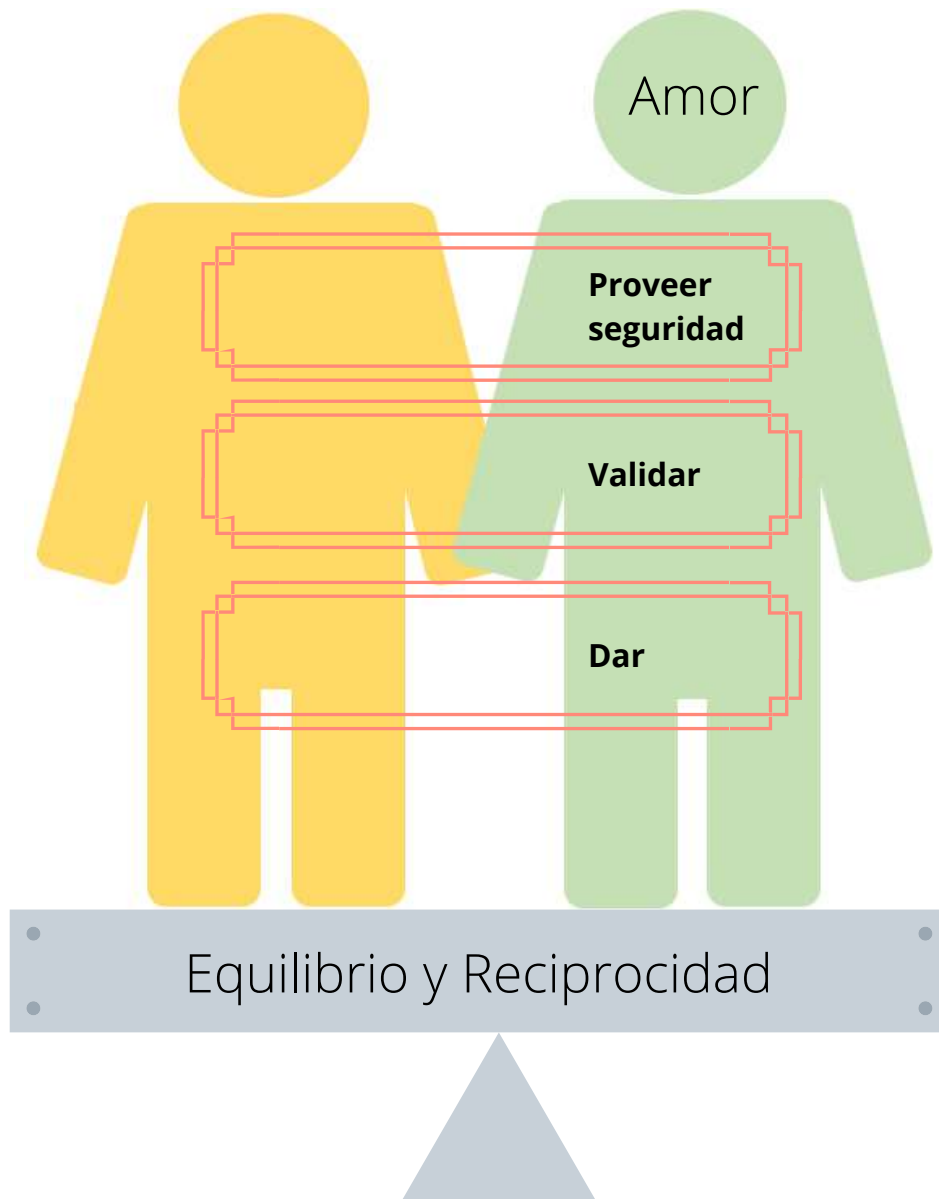


Cada momento comienza con consciencia e involucra a una persona involucrándose con coraje y la otra respondiendo con amor.

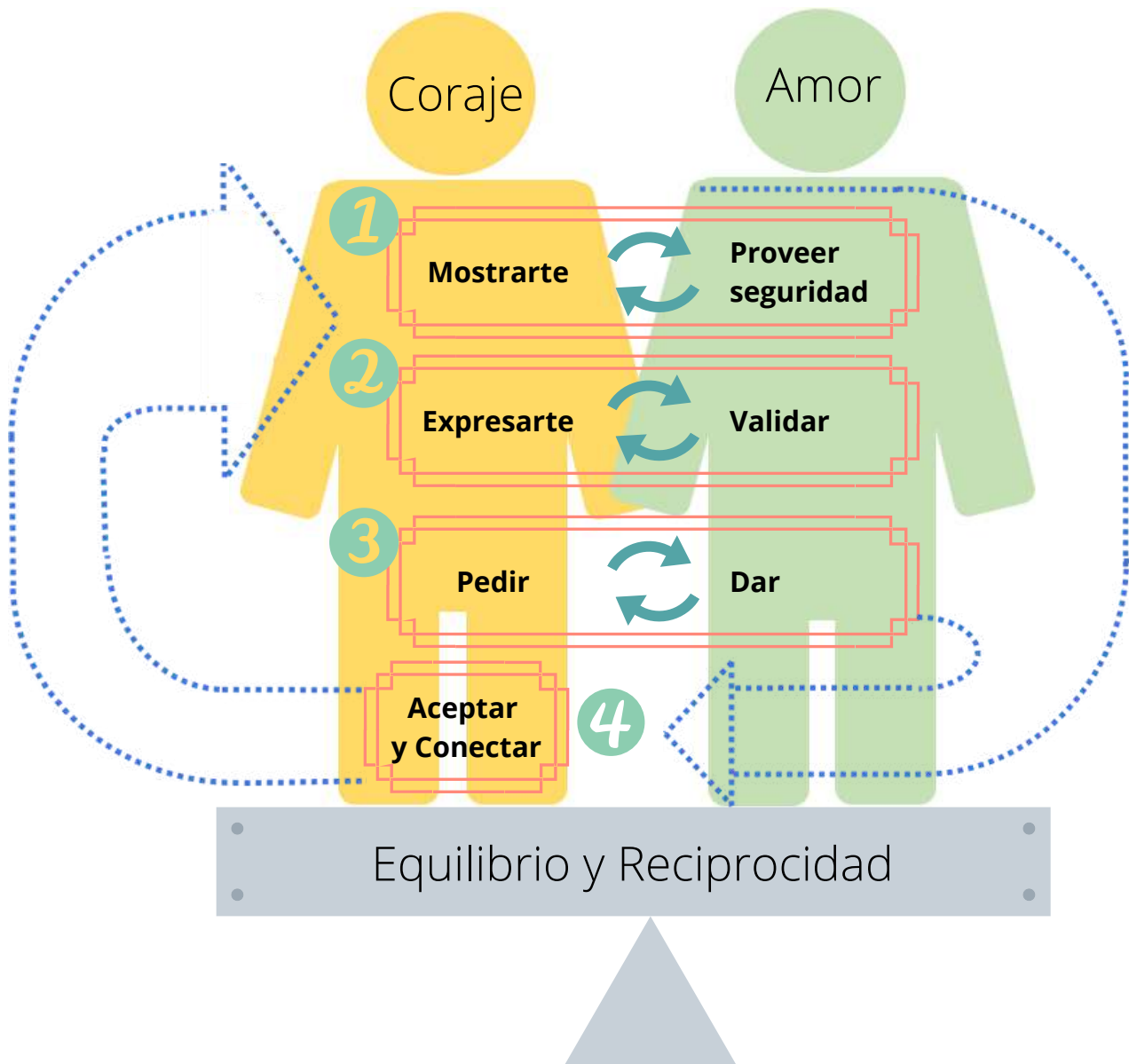
Hay cuatro habilidades nucleares de coraje

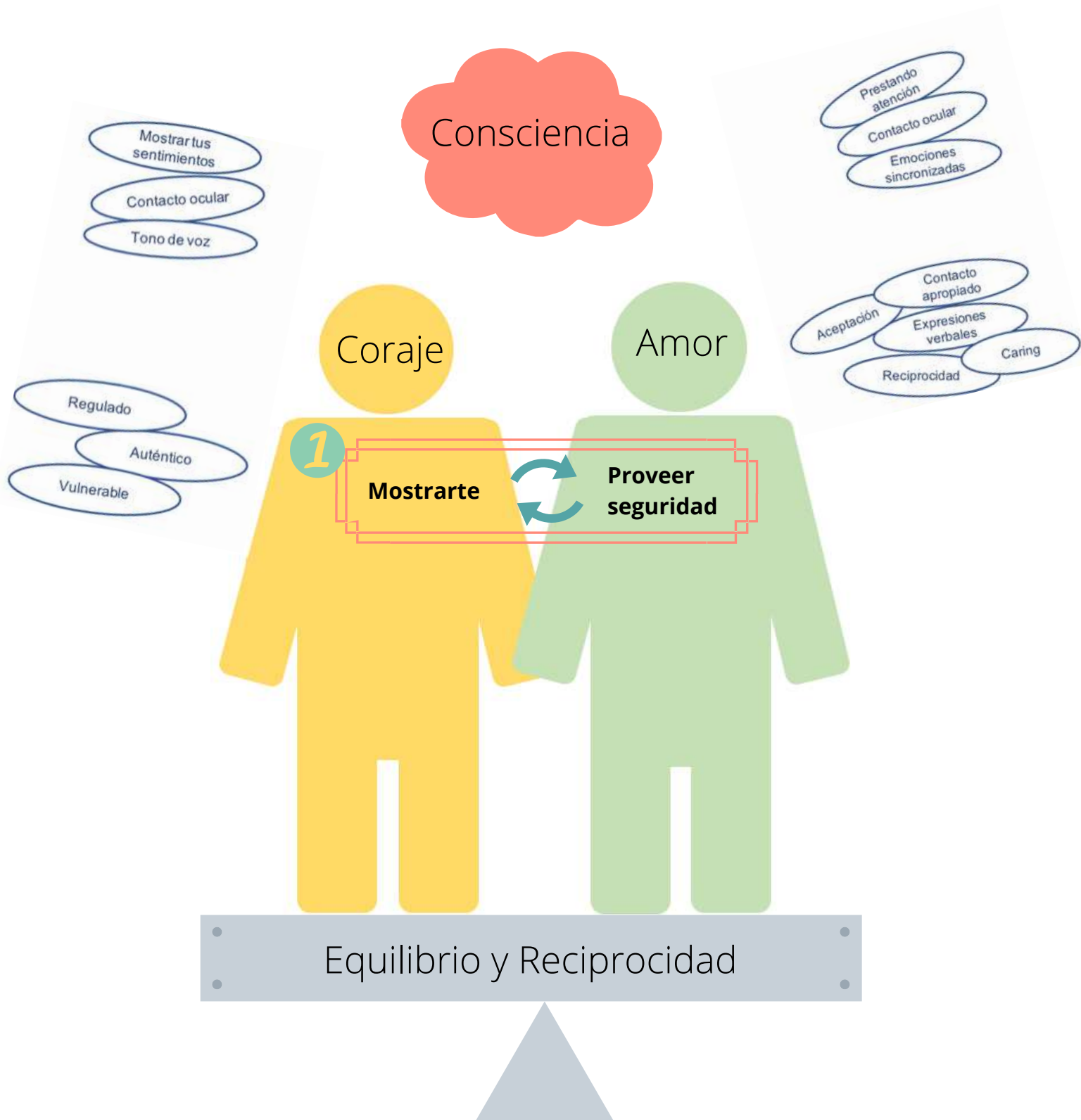


Hay tres habilidades nucleares de Amor

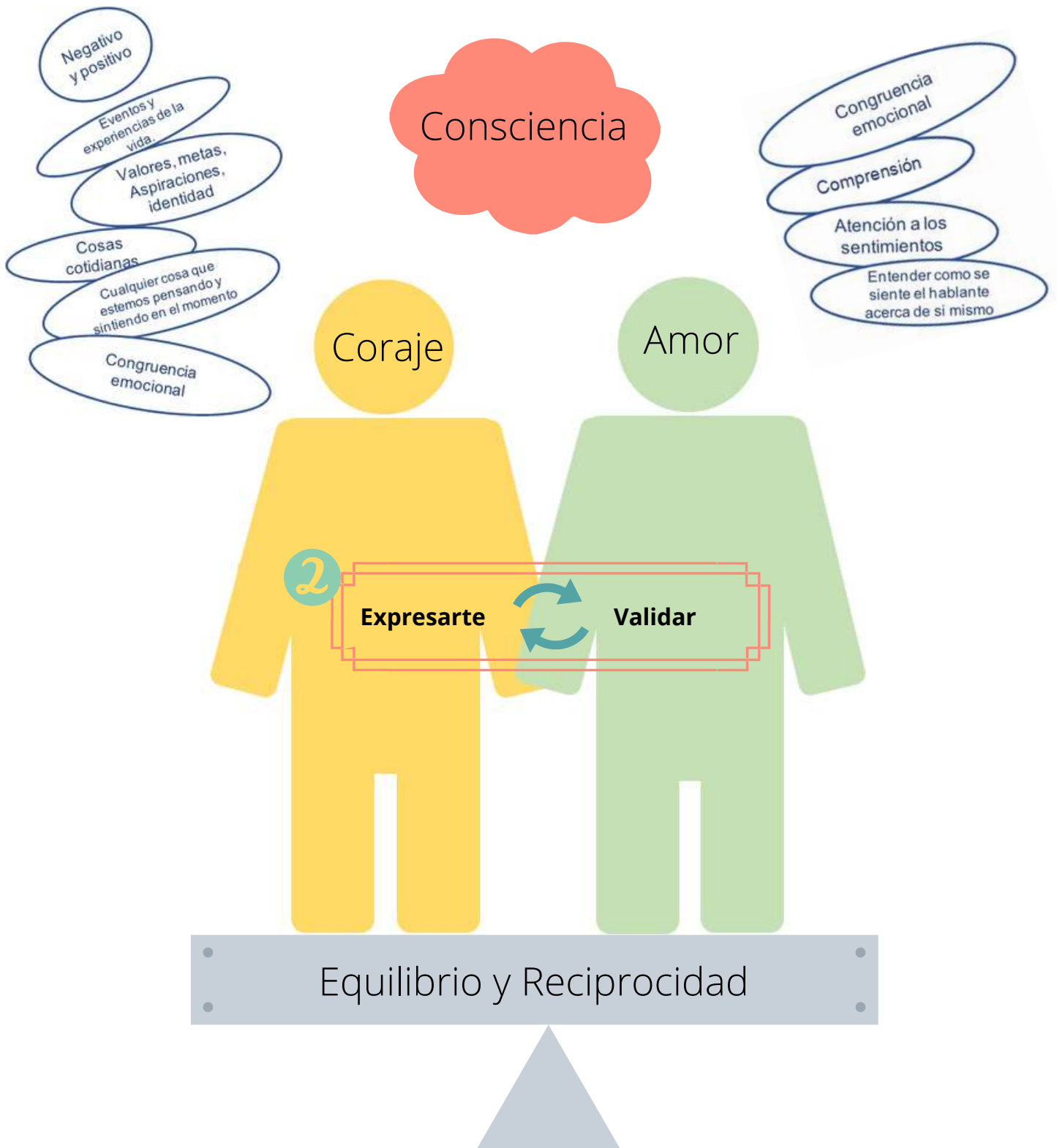


Juntas forman cuatro momentos de interacción o relaciones





Dejar que otro vea lo que sientes y quien eres realmente



Hablar sobre lo que sientes y quien eres realmente

Consciencia

Coraje

Amor

- ¿De donde eres?
¿Quieres bailar?
- Estoy molesto...
¿Puedo compartir...?
- ¿Podemos ver una película en lugar de eso?
- No, no quiero
- Necesito hacer el trabajo... lo siento.
- ¿Puedes llevarme a casa?
- Estoy atascado, ¿puedes ayudarme?

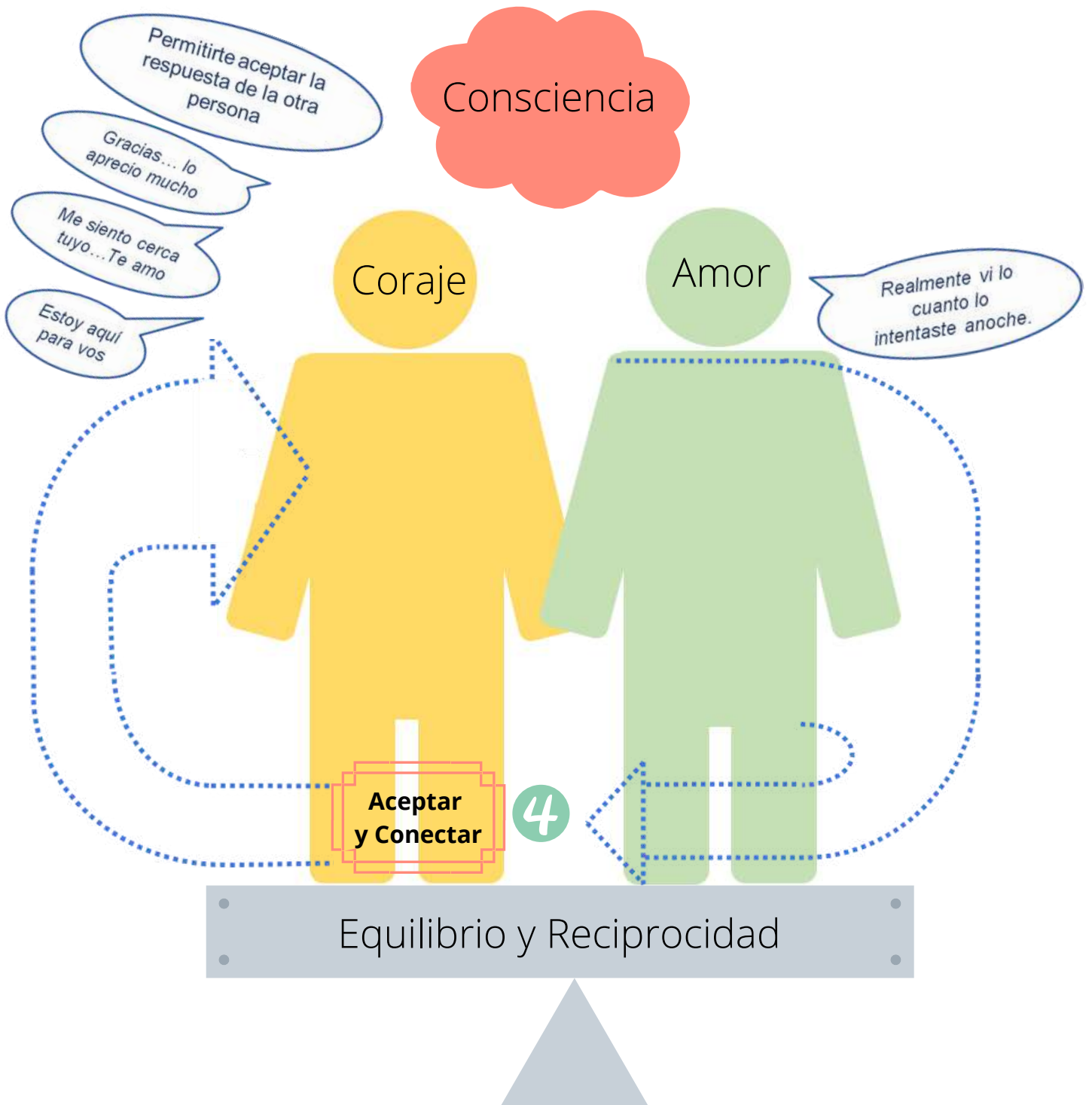
- ¿Dando demasiado?
- ¿Dando demasiado poco?



Equilibrio y Reciprocidad

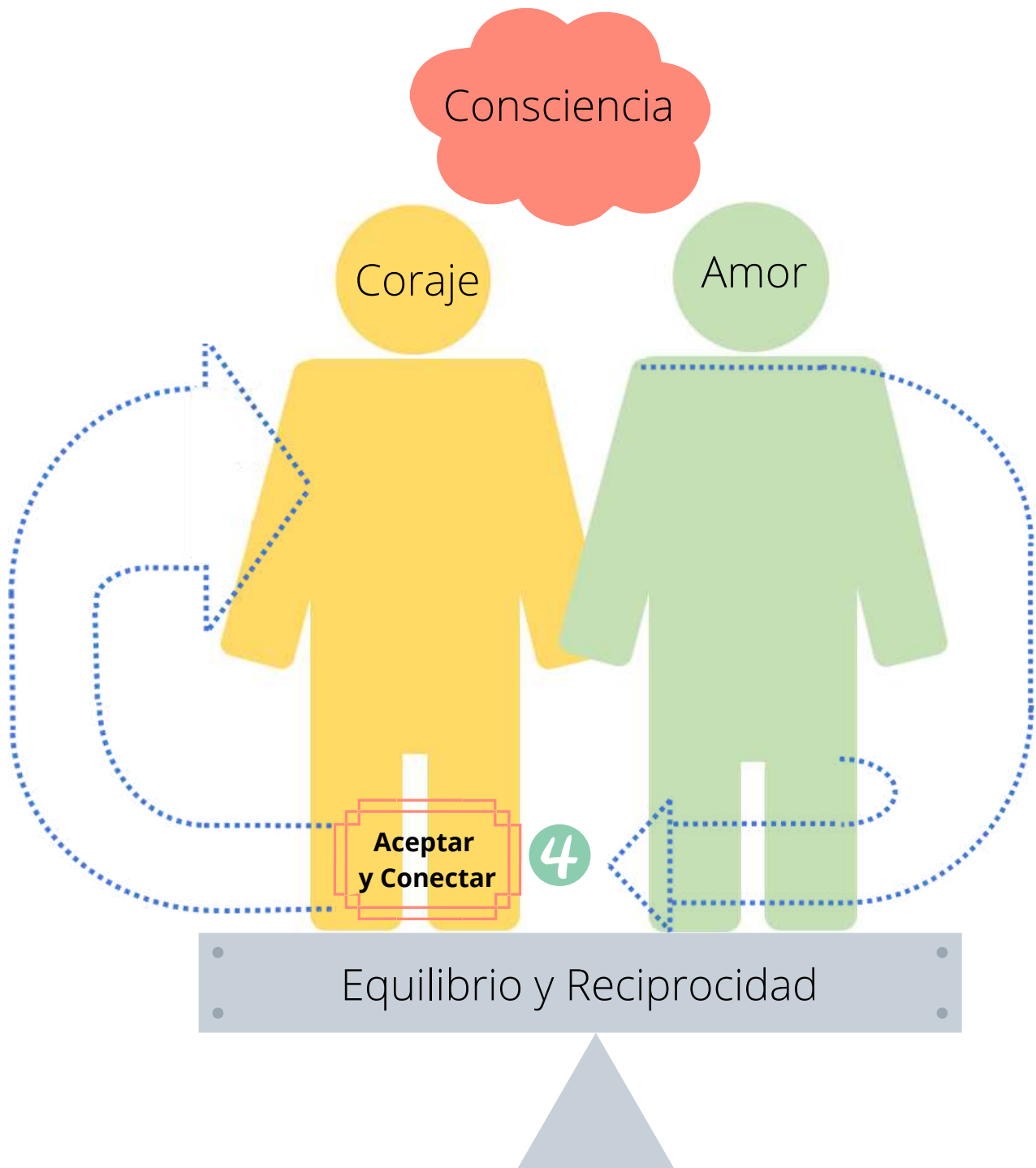
- Preguntas
- Cercanía
- Apoyo
- Deseos / necesidades
- Autocuidado
- Consejo
- Ayuda / favores
- Diciendo "no"
- Disculpas
- Perdón

Pedir lo que necesitas



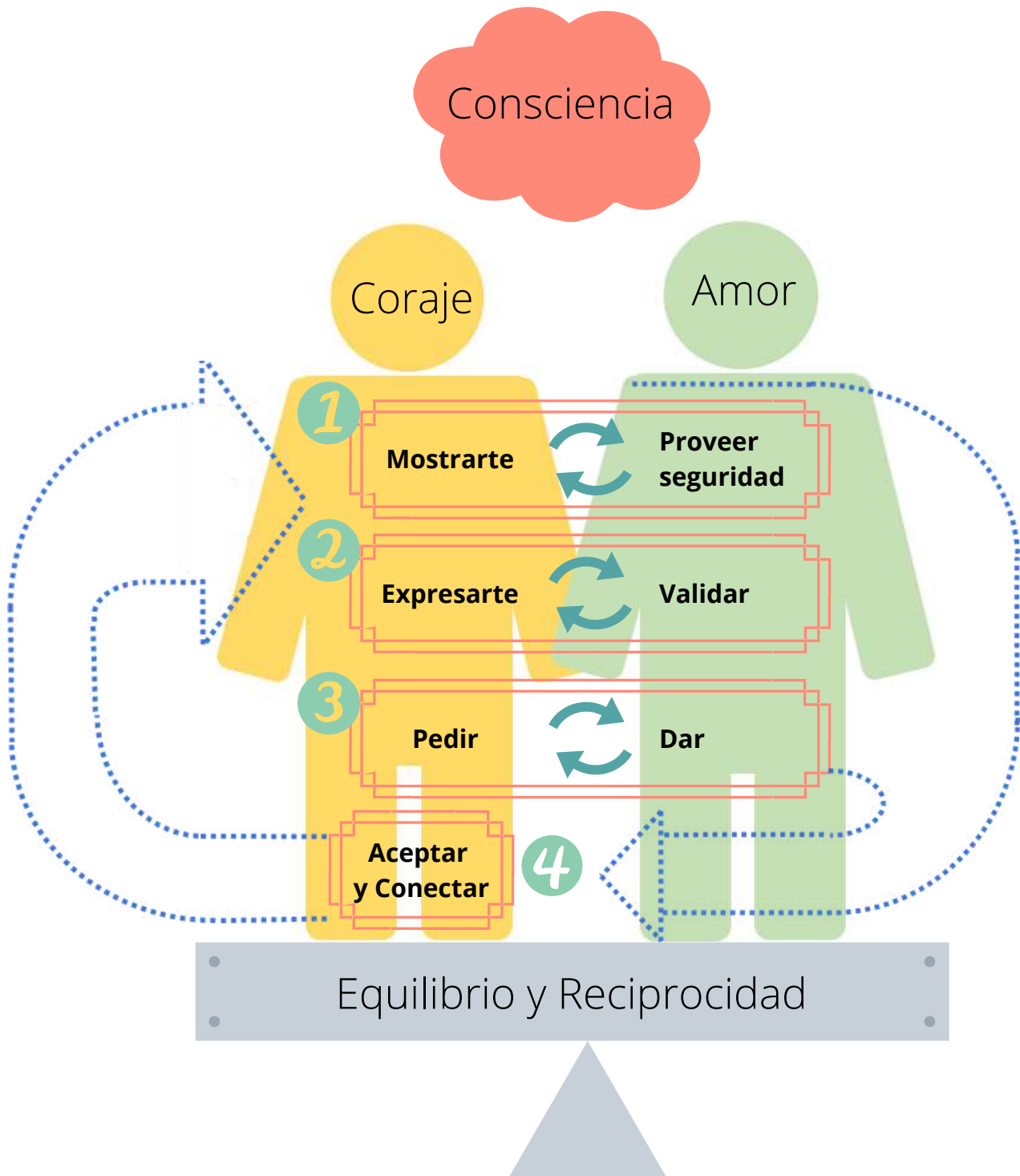
Aceptar el amor de forma vulnerable y abierta, conectando y permitiendo que el otro vea lo que sientes

Vuelve a la conciencia y observa lo que sientes.
Desafíate a ti mismo.
¿Puedes ver por qué la flecha va hacia mostrarte y expresarte?



¿Cómo estás haciendo cumplidos o alabanzas?
¿Cómo aceptas el amor y el afecto en general?
¿Cómo estás expresando amor y afecto?

¿LISTO PARA PRACTICAR?

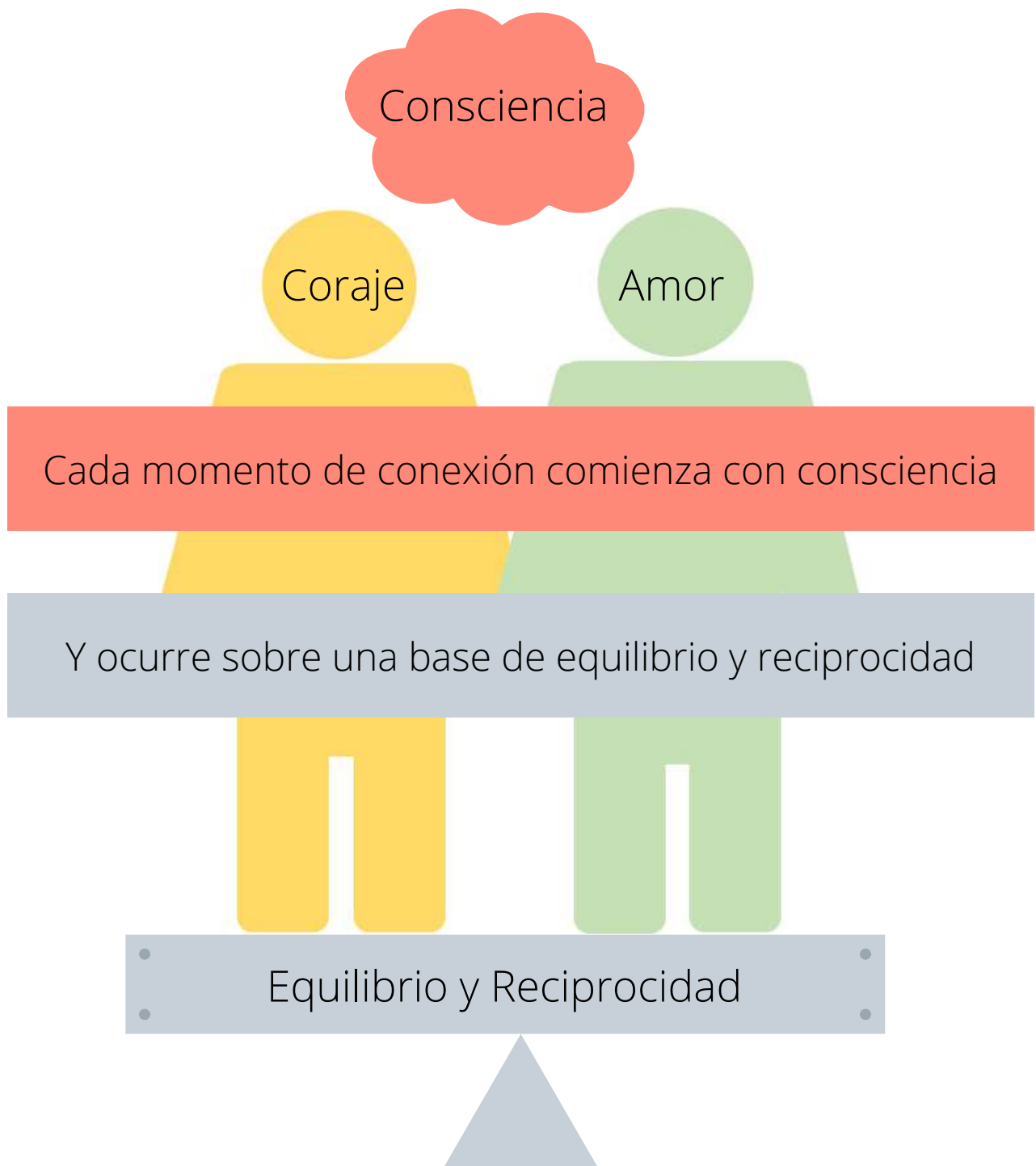


PREGUNTAS IMPORTANTES

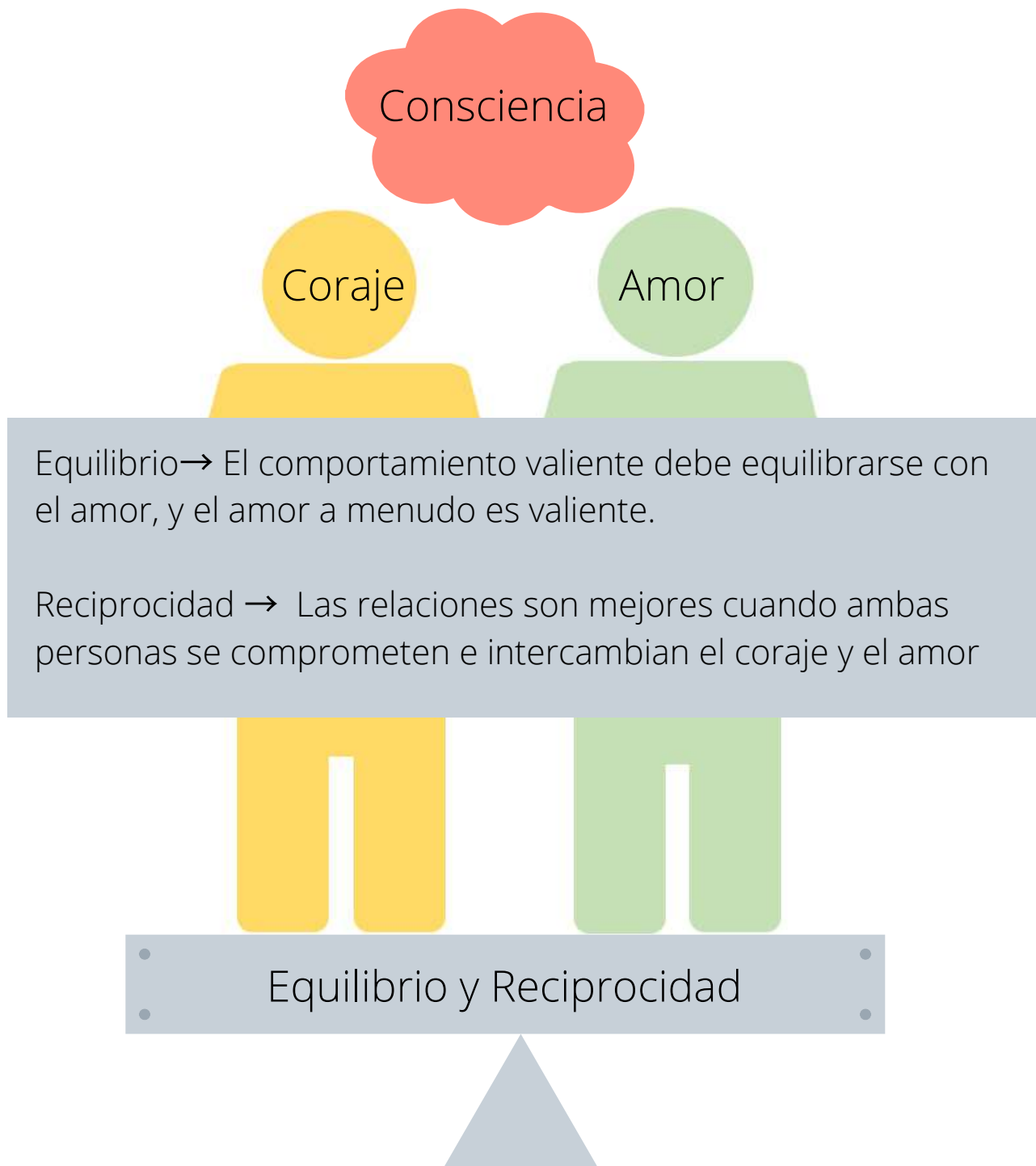
RESPONDE ESTAS PREGUNTAS

PROCESO	PREGUNTA	AUTOEVALUACIÓN (1-5)
CONSCIENCIA (SENTIMIENTOS)	¿ERES CONSCIENTE DE TUS SENTIMIENTOS?	
CONSCIENCIA (NECESIDADES Y VALORES)	¿ERES CONSCIENTE DE TUS NECESIDADES Y VALORES?	
CONSCIENCIA (OTRO)	¿ERES CONSCIENTE DE LAS NECESIDADES Y SENTIMIENTOS DEL OTRO?	
CORAJE (1)	¿PUEDES MOSTRARTE ABIERTAMENTE, DE FORMA VULNERABLE Y SENSIBLE?	
CORAJE (2)	¿PUEDES REVELAR INFORMACIÓN PERSONAL DE MANERA LIBRE Y AUTÉNTICA?	
CORAJE (3)	¿PUEDES PEDIR LO QUE NECESITAS?	
AMOR (1)	¿PUEDES HACER SENTIR SEGURAS Y A SALVO A LAS PERSONAS?	
AMOR (2)	¿PUEDES EXPRESAR COMPRENSIÓN Y VALIDACIÓN?	
AMOR (3)	¿PUEDES DAR A LAS PERSONAS LO QUE PIDEN O NECESITAN?	
CONEXIÓN Y ACEPTACIÓN (4)	¿PUEDES ACEPTAR AMOR, EXPRESAR GRATITUD Y ACEPTACIÓN?	

RECUERDA



RECUERDA



MI NORTE

A continuación, tomate unos minutos para parar y darte un espacio.

Cierra tus ojos y toma una respiración profunda. Siente tu cuerpo y como cambia con cada respiración. Imagina que en frente tuyo está una persona muy importante para vos. Puede ser un amigo, un familiar o alguien a amas. Tomate tu tiempo. Luego imagina la relación que quiere tener con esa persona, y piensa en las cualidades que te gustaría cultivar, de acuerdo a lo trabajado hasta aquí. . Pausa, y con los ojos cerrados considera tu respuesta, notando que la misma también es importante para la persona que escogiste. Escribe en una hoja tu respuesta

Las cualidades que me gustaría cultivar son:.....



NUESTRO CAMINO



UN LABORATORIO INTERPERSONAL

La interacción más poderosa está basada en el momento presente, ya que la terapia tiene mayor impacto cuando vos compartís tu experiencia en el momento presente y trabajamos con las cosas que están ocurriendo en la sesión más que hablar de cuándo eso ocurre durante la semana. Cuando observamos algo que está ocurriendo en el momento, podemos experimentarlo y entenderlo más completamente y el cambio terapéutico es más fuerte e inmediato. Lo que esto significa es que en algunas de las sesiones aprovecharemos lo que esté pasando en nuestra relación para aprender nuevas maneras de relacionarnos con otras personas. Para esto, necesitaremos traer algunos de los pensamientos, sentimientos, recuerdos, y sensaciones dolorosas, y es en estos momentos donde aprenderemos también otras formas de relacionarnos con estas experiencias. Así, nuestra relación será un “laboratorio” interpersonal. Para esto, sólo deberemos asumir un riesgo, el de decirnos lo que sentimos uno por el otro, en el momento que lo sentimos.

Como podrás ver, y debido a esto, a veces esta terapia puede ser muy difícil. Sin embargo, en todo momento estaremos trabajando en colaboración, como dos jugadores de un mismo equipo, y nunca serás empujado u obligado a hacer nada que no estés verdaderamente dispuesto a hacer.