Centre de Psicoteràpia
RELACIONAL I FAMILIAR DE TARRAGONA

EL CUADRO COMPLETO (Y COMPLETADO) DE L.S. BENJAMIN

EMANCIPAR, PERMISIVIDAD / *despreocupación* / independiente/ “no me necesita”.
DIFERENCIARSE, DISTANCIARSE / *desapego* / válido, autárquico

DESCONECTARSE, ABSTRAERSE, DISOCIAR, TRASCENDER / *indiferencia, ausencia* / “no pienso”, pensar en no pensar

12

IGNORAR, DESCONFIRMAR / *desinterés* / “no me importas”

10,5 ATRINCHERARSE, ENROCARSE / *apatía* / “no me tienen en cuenta”

DESCUIDARSE / *embotamiento* / infravaloración “no valgo para mí”

ESTIMULAR, MOTIVAR / *esperanza, simpatía* / “tiene potencial”, curioso

ABRIRSE, EXPLORAR / *orgullo, valentía* / “lo que descubriré le interesará” 1,5

ACEPTARSE / *orgullo, satisfacción personal, autoaceptación* / narcisismo sano, “soy válido, interesante”

Odio Frialdad / ATACAR / demonizar. 9
RETIRARSE, HUIR / *miedo* / “soy cobarde” (¿?)

TORTURARSE / *odiarme* / “merezco sentir dolor”

3 *Amor* (amor activo) Calidez / COMPARTIR / benevolencia.

Amor (amor reactivo)/ RESPONDO POSITIVAMENTE / “es bueno”
AMARSE / *ilusión, plenitud, rica vida interior*/ narcisismo sano, “soy merecedor”

HUMILLAR, ABUSAR / *desprecio* / “es inferior”

7,5 SUMISIÓN HOSTIL / *enfado* / injusticia, desigualdad

DESVALORIZARSE / dejar de hacer, aislamiento / *vergüenza*

PROTEGER / *ternura, preocupación* / “necesita cuidados”, fragilidad, indefensión

CONFIAR, APRENDER / *gratitud, admiración* / “soy importante, digno” 4,5

CUIDARSE / *incomplitud* / fragilidad interna, “tengo que cuidarme”

6

CONTROLAR, EXIGIR / *alerta* / “sin mí no sobrevive”, inutilidad del otro.

SOMETERSE, OBEDECER / *resignación* / “no soy nadie sin ti”, “necesito una guía”

AUTOCONTROLARSE / *tensión interna, vigilancia* / exigencia

Rambla Nova, 119, esc. B, 2n 1ª 43001 Tarragona Tel. 977212260 info@terapiafamiliartarragona.com
www.terapiafamiliartarragona.com

LEYENDA:

Mayúsculas –nivel CONDUCTUAL / pragmático
Cursiva – nivel *afectivo / emocional*
Normal – nivel cognitivo

AZUL: input (HACER/*sentir*/pensar. El otro actuando en referencia a mí)
VERDE: output (REACCIONO COMPLEMENTARIAMENTE AL AZUL/ *siento* y pienso en relación al que yo hago)
ROJO: impacto sobre mí mismo (introyección) – (HAGO CON MI MISMO, *siento sobre mí mismo* Y pienso sobre mí mismo - en relación al azul y al verde)

Acuérdense que si no hay colores y están escribiendo a mano sería el número normal INPUT,
El número subrayado OUTPUT
El número con doble subrayado ACTUACION SOBRE SI MISMO, IMPACTO SOBRE EL SELF, INTROYECTO.

Por ejemplo.
4,5 es proteger
4,5 es confiar
4,5 es cuidarse

Rambla Nova, 119, esc. B, 2n 1ª 43001 Tarragona Tel. 977212260 info@terapiafamiliartarragona.com
www.terapiafamiliartarragona.com