

COMPRESIÓN RACIONAL

COMPRESIÓN EMOTIVA

- Cada acto es único
- Cada momento → su solución única
- Comprender desde dónde cómo por qué estamos en este punto

Desde:

- Resonancias que evocan en uno mismo miedos, qué remueve, ...
- Propias experiencias internas A su edad qué sentíamos, qué hicimos, ...
- entender que la Ans. vivida depende: más de las experiencias anteriores elaboradas o no que del hecho actual.

Proporciona:

- Este reflexión nos da / le da la medida de la importancia de la relación
- Solo el hecho de indagar ya tranquiliza a los dos
- Actuar de forma auténtica
- Fidelidad a nuestros valores
- Empatía.
- Permite comprender su propia infancia a través del hij@

Acción Concreta

- En un enmarque general
- Características únicas
- Responde a un estado de agitación

Ansiedad Señal

Conflicto

Ansiedad Problema

DESARROLLO

Búsqueda de ayuda externa

Como punto de reflexión ≠ receta
consejo ≈ general ayuda al encuadre

La forma concreta en que se experimenta un hecho:

- es referencia para el hij@
- el hij@ interpreta a través de los padres (+ → -)
- tanto Ans. Sin elaborar como elaborada

- Ayuda a proponer vías de solución aceptables
- Crear un puente
- Satisfacción

Decir que es “Normal”

No es suficiente
No tranquiliza
Lleva a:

- no reaccionar
- Resignación
- Sufrirlo en silencio
- Situación sin salida

Ocultación de la propia Ansiedad

≠ Elaborar
Florece de modo mas sutil

Consejos sin experiencia interna puede ser perjudicial

Pensar que hay normas/reglas para tratar

- ahorra la” molestia” de pensar / construir tomar decisiones responsabilidad
- Se pasan por alto los aspectos concretos / únicos
- Cosifican, despersonalizan
- Acaban siendo esclavizantes
- Enemiga de la espontaneidad y sentimiento positivos
- No dan satisfacción de hacer las cosas por gusto: ni cumpliéndolas ni haciéndolas cumplir
- Es mas fácil la interacción con la regla
- Saca el resentimiento del contexto personal

Técnic@

No invitar a que se la oculte al hij@
Invitar a que entre en si misma/o

Tranquilidad → mas Ansiedad

Confianza básica → Desconfianza

Sabe que su seguridad no depende tanto de él como de la que le dan sus padres
Toma prestada la seguridad de sus padres y su estimación de la realidad
Si no la encuentra → inseguridad mas radical porque no conoce el motivo

B. Bettelheim
“No hay padres perfectos”
3. Padres o extraños pp 54 - 69



Relación única especial