

## **Anexo 4.5: Más ejemplos de personas en distintos niveles de integración.**

### **2.a. Predominio del polo valorado**

**Adrián** es un estudiante de literatura muy amable, considerado con los demás y atento a sus necesidades. A él le agrada su forma de ser y se siente contento de tener amigos y llevarse bien con la gente. Sin embargo, últimamente se está sintiendo irritado y tenso con su pareja, y eso le preocupa. Él no es alguien rabioso, y le extraña mucho sentir molestia con ella, a pesar de que la quiere. Su expectativa de la terapia es dejar de sentir eso y poder corregir su comportamiento. Al explorar terapéuticamente su vivencia, se observa que sistemáticamente se deja pasar a llevar en pequeñas cosas, y eso gatilla su molestia, la que no se resuelve bien porque no se traduce en una puesta de límites asertiva. En su caso, Adrián se identifica con su lado “amable” y rechaza el lado “rabioso” (el polo rechazado o emergente). Viene a terapia para eliminar esas reacciones que él considera negativas y que son expresiones de su polo emergente.

### **2.b. Predominio del polo desvalorado**

**Amanda** es una mujer de 33 años dedicada al cuidado de sus 3 hijos pequeños. Ella se define como tímida, tranquila y de bajo perfil, pero le carga ser así. Admira a su marido, que ve como fuerte, ganador, peleador y seguro. Le gustaría ser como él, pero cree que quizás no tiene esas cualidades. Entonces, ella se identifica con el polo “tímido” (el predominante) y desearía ser “agresiva” como su marido, quien representa su polo inhibido.

## **3. Lucha de Poder: Oscilación entre un polo y otro**

**Sergio** es un consultor de empresas que no está conforme con su vida de pareja. Teme el compromiso, y frecuentemente se siente acosado, ahogado o perdiendo libertad. Analizando su situación, se observa que tiene un conflicto polar fuerte entre el “independiente” y el “sumiso-comprometido”. Sin embargo, ninguno de los dos polos se encuentra satisfecho, porque cuando está con alguien, frecuentemente se deja pasar a llevar y se obliga a soportar situaciones que le cargan. Y cuando ya no da más, rompe completamente con el lazo afectivo. Entonces, vive lo malo de ambos lados: su lado independiente le hace quedarse solo, y su lado comprometido le hace dejarse pasar a llevar.

**Javier** es un ingeniero que tiene problemas con el descanso. Se define como trabajólico, pero a su vez pasa por períodos de no querer hacer nada y de “flojera absoluta”. Viene a terapia porque luego de un mes durmiendo 4 horas diarias para terminar un proyecto, se agotó y se fue a la playa 4 días sin avisar a nadie antes de terminar la obra, generando gran preocupación y un gran problema a sus compañeros de trabajo. Eso lo hizo sentir extremadamente culpable, pero a su vez sentía que no tenía escapatoria, que no daba más. Tal como en el ejemplo anterior, ninguno de sus polos queda satisfecho: su lado trabajólico quedó frustrado por ausentarse sin avisar, y su lado “flojo” quedó frustrado por el mes de dormir 4 horas diarias.

## 4. Respeto Mutuo

**Adrián**, gracias al dialogo terapéutico, ha comprendido que le sería útil aprender a poner límites y expresar de buena forma su lado agresivo y egoísta. Sin embargo, no le sale, siente ansiedad cada vez que piensa en hablar con su pareja. Más aún, la vez que logró hacerlo fue porque ella lo sacó de quicio, y terminaron peleando y él sintiéndose culpable. Él valora y desea integrar su lado “agresivo”, sin embargo aún no sabe cómo hacerlo bien en situaciones cotidianas.

### 5.a. Integración Incipiente

**Adrián**, gracias al trabajo terapéutico, ha aprendido a decir lo que piensa y lo que le molesta a su pareja. Lo ha logrado hacer varias veces, y se siente confiado en poder usar las palabras adecuadas para transmitir el mensaje sin herir innecesariamente, y sin quedar culpable. No obstante, requiere pensar bien lo que dirá y necesita tomarse un tiempo cada semana para revisar si quedó con alguna molestia pendiente de hablar. No le es fácil hacerlo, pero lo logra hacer y queda satisfecho.

### 5.b. Integración fluida

**Javier** ha aprendido a reconocer su lado responsable (antes “trabajólico”) y también su lado relajado y gozador (antes “flojo e irresponsable”). Es capaz de tomar las medidas para cumplir con sus responsabilidades, y al mismo tiempo dejarse un espacio de descanso y disfrute. En un nuevo proyecto, en vez de trabajar sin descanso y luego irse sin aviso, se encargó de preparar colaboradores para delegar y dividir la tarea y fijó horarios de trabajo que le permitían tiempo de ocio y poder dormir bien. Cuando tocaron sus vacaciones, instruyó a sus colaboradores para que pudieran suplir sus tareas y logró irse sin culpa o excesiva preocupación por el estado de la obra. De

esta forma, logró satisfacer adecuada y ecológicamente las necesidades del polo “responsable” y del “relajado y gozador”, sin que hubiera conflicto entre ellos.