

# CUESTIONARIO DE AUTONOMÍA (Langlotz, 21.2.2013)

Nombre: ..... Edad: ..... Fecha: .....

**Escala:**

0 = nunca; 1 = rara vez; 2 = a veces; 3 = cierto generalmente; 4 = casi siempre

**A**

1. También a mis buenos amigos les puedo decir „no“
2. Cuando mis amigos o mis parientes están mal puedo sentir con ellos pero no sufro con ellos.
3. Solo me ocupo de los asuntos de mis amigos cuando me lo piden
4. Si me parece que algo me corresponde, lo reclamo
5. Cuando peleo con alguien, me mantengo en calma y lo convengo con mis argumentos
6. Cuando alguien de mi familia se encuentra mal, eso no me carga más de lo necesario
7. Cuando un jefe me reclama un error, puedo responder con calma y de manera objetiva.
8. Cuando una persona es diferente a mi y yo no lo puedo entender, lo respeto de todas maneras.

0	1	2	3	4

Suma A

--	--	--	--	--	--

**B**

1. Siempre sé lo que quiero.
2. Cuando tengo una disputa con alguien, casi siempre se me ocurren buenos argumentos para mi punto de vista.
3. Cuando tengo un problema, lo tomo en serio y me ocupo de ello
4. Siento que hay personas para las cuales realmente soy importante.
5. En realidad me siento “OK” a mi mismo
6. La mayoría de las veces puedo confiar en mi sentir
7. También puedo ocuparme bien yo solo
8. Puedo tomar una decisión con rapidez

0	1	2	3	4

Suma B

--	--	--	--	--	--

**C**

1. Siento cuando algo me molesta y entonces lo digo
2. Cuando no me siento bien, busco una solución
3. Cuando acepto un reto, eso despierta fuerzas dentro de mi
4. De las cosas desagradables me encargo inmediatamente
5. También me puedo concentrar en temas que no me interesan tanto
6. Tomo a las desilusiones y derrotas de manera “deportiva”, no pueden alterar mi estado de ánimo
7. Cuando he hecho un error, lo puedo asumir
8. Me gusta conocer a gente nueva.

0	1	2	3	4

Suma C

--	--	--	--	--	--

**Escala:**

**0** = nunca; **1** = rara vez; **2** = a veces; **3** = cierto generalmente; **4** = casi siempre

**D**

- 1. Ya no tengo ganas de ayudar a otros porque fui aprovechado/a tantas veces
- 2. En las decisiones me gusta tener que considerar a los demás
- 3. Me es difícil aceptar algo, no me quiero sentir en deuda
- 4. No muestro cuando me siento mal porque si no los otros se inmiscuyen
- 5. Prefiero estar en contra de algo que a favor
- 6. Soy cuidadoso porque muchas veces fui desilusionado por otras personas
- 7. Cuando tengo un problema no quiero cargar con ello a otras personas
- 8. Cuando hay problemas generalmente se debe a los otros

0	1	2	3	4

Suma D

--	--	--	--	--	--

**E**

- 1. Me molesta si alguien tiene una opinión diferente en asuntos importantes
- 2. Me es más fácil ocuparme de causas ajenas que las propias
- 3. Si soy criticada/o me enfurece
- 4. Me altero enormemente si los demás no siguen mis consejos
- 5. Tal vez me siento demasiada/o responsable de otras personas
- 6. A veces me inmiscuyo en asuntos ajenos sin ser consultado
- 7. Quiero tenerlo todo bajo control
- 8. Es tan agradable ser necesitado/a

0	1	2	3	4

Suma E

--	--	--	--	--	--

**F**

- 1. Me da mala consciencia rápidamente
- 2. Muchas veces estoy alterada/o y de mal ánimo sin conocer la causa
- 3. A veces no me puedo soportar a mi mismo/a
- 4. Muchas veces me afecta físicamente cuando las cosas me sobrepasan (Dolor de cabeza, problemas digestivos, palpitaciones del corazón)
- 5. A veces estoy desganado/a y entonces no puedo hacer nada
- 6. A veces me llego a tener un odio terrible a mi mismo/a o a otras personas.
- 7. Puedo ser muy hiriente
- 8. A veces puedo alterarme de tal forma hasta enajenarme

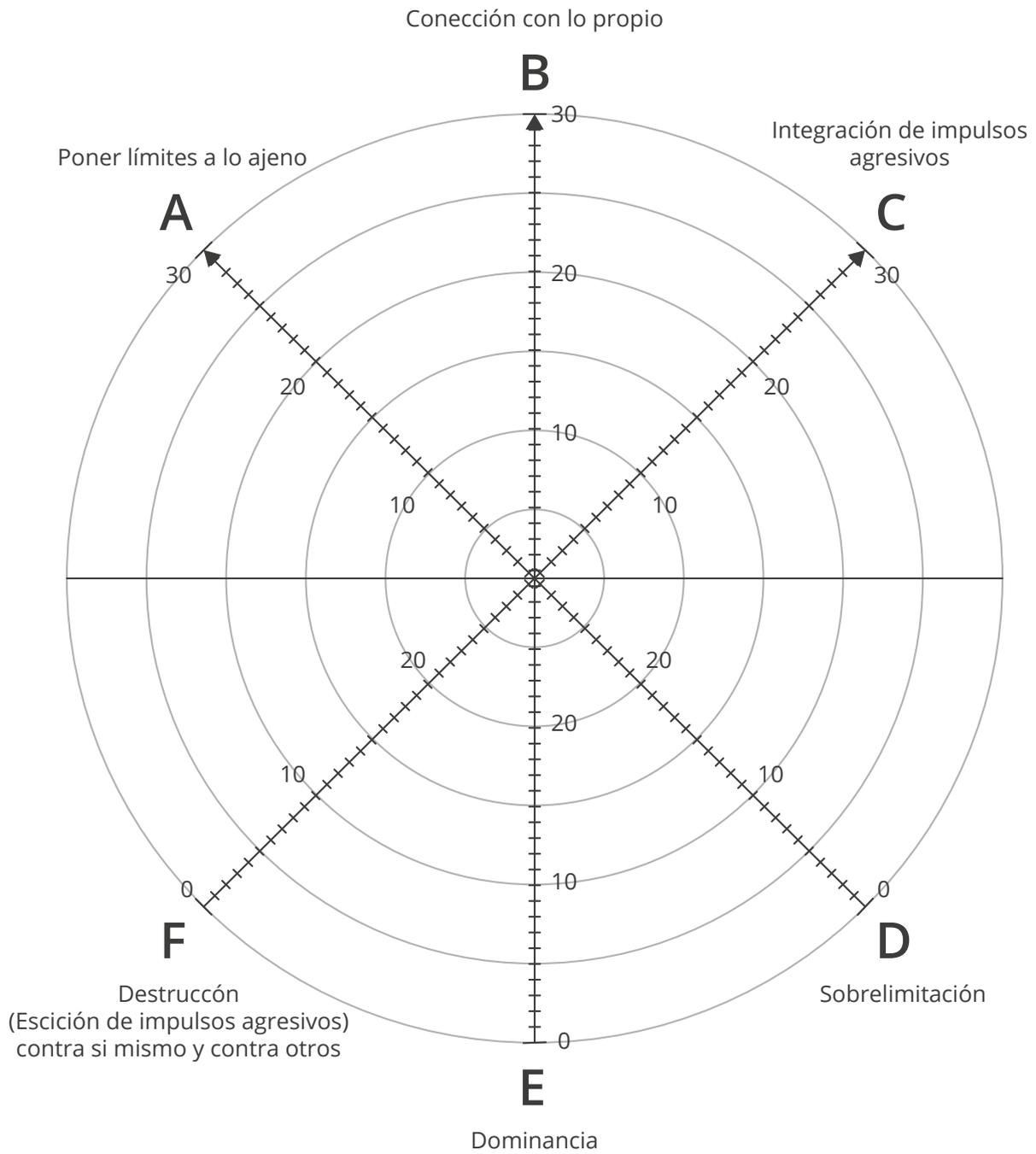
0	1	2	3	4

Suma F

--	--	--	--	--	--

# DIAGRAMA DE AUTONOMÍA

Nombre: ..... Fecha: .....



## **CUESTIONARIO DE AUTONOMÍA** (Langlotz, 21.2.2013)

### **Indicaciones para el llenado y para la valoración**

Para cada afirmación se hace una cruz en la casilla de respuesta correspondiente (0 = nunca; 1 = rara vez; 2 0 a veces; 3 = generalmente acertado; 4 = casi siempre acertado). Para cada parte (A hasta F) se calcula la suma de los puntos.

#### **SIMBIOSIS DESTRUCTIVA**

A consecuencia de una delimitación propia restringida, se da el siguiente dilema para el afectado: Estando cerca de la persona de en frente, se encuentra más con el otro - con su percepción, con su energía - que consigo mismo. Si quiere sentirse a si mismo mejor, tiene que retirarse del otro, tiene que tomar distancia. Para poder tener un contacto cercano consigo mismo y con el otro a la vez, se requiere del límite, de la distancia interior.

#### **ASPECTOS DE AUTONOMÍA**

Contienen las capacidades autónomas de delimitarse frente a pensamientos y sentimientos ajenos (A) y estar conectado con sus propios pensamientos y sentimientos (B). La agresión "sana" (C) es vital para la delimitación, autoprotección, para el "ataque" de problemas y para soportar situaciones difíciles, como por ejemplo a conflictos.

Por lo tanto, las relaciones simbióticas se caracterizan por una restricción de los aspectos de autonomía: La tendencia a la dependencia y co-dependencia, y la falta de capacidad de confrontarse mutuamente y aclarar conflictos.

**VALORACIÓN A-C:** Los valores obtenidos indican la expresión - o restricción - aproximada de la autonomía:

1-10 = bajo, 11-20 = medio, 21 - 32 alto índice de autonomía.

#### **ASPECTOS DE SIMBIOSIS**

La represión de los aspectos de autonomía, conducen hacia los siguientes aspectos, que se pueden entender como compensación de las capacidades autónomas restringidas, o también como avance (descompensación) de los impulsos autónomos reprimidos:

**D "Sobre-delimitación":** Para no ser lastimadas nuevamente, las "personas sensibles" no se entregan a la proximidad, reprimen su compasión. Así pueden mantenerse consigo mismas. El precio que tienen que pagar, es la renuncia a la tan ansiada proximidad del otro. Esto les causa estar resignadas, amargadas y enojadas.

**E "Dominancia", "el sobrepasarse":** Las "personas más sensibles", al no estar conectadas con su yo propio - el cual independientemente de "si se logra algo" se siente valioso - se sienten responsables de espacios ajenos. Se hacen útiles para obtener reconocimiento y aprobación. Por otra parte, para no tener que renunciar a la proximidad y la armonía aparente, las "personas vitales" de manera parcialmente inconsciente, procuran adaptar las percepciones, los sentimientos y los contactos del otro a sus necesidades; lo vuelven dependiente de si a través de la manipulación discreta o masiva, de su "carisma", de promesas, chantajes, amenazas

Con la delimitación del otro (la "contra-delimitación"), ambas variantes tienen problemas. Las personas sensibles lo experimentan como ofensa, las personas vitales lo experimentan como atrevimiento del otro, como si tuvieran derechos sobre éste.

**F "Destrucción (Secesión de impulsos agresivos) contra si mismo y contra otros":** Los impulsos agresivos reprimidos se comprimen y buscan otros "canales destructivos". Se dirigen hacia uno mismo: Parálisis depresiva, sentimientos de culpa, auto-desprecio, auto-odio, autodestrucción. O en el nivel corporal se expresan como estrés y enfermedades psicosomáticas. O se dirigen hacia afuera, contra otros, en forma de violencia emocional y física.

**VALORACIÓN D-F:** (Aspectos simbióticos compensatorios) 1-10 = bajo, 11-20 = medio, 21 - 32 alto índice de simbiosis. Los valores obtenidos se ubican en el diagrama de autonomía. Se pueden medir cambios después de la terapia e introducirlos en el diagrama, con otro color. Así se pueden registrar el estado de autonomía y sus cambios "con una sola mirada".