

# 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. Aunque sean amigos cercanos puedo decir que no.
2. Si mis amigos o mis parientes se sienten mal, puedo *sentir* con ellos, pero no tengo que *sufrir* con ellos.
3. Sólo me ocupo de los asuntos de mis amigos, cuando me lo piden
4. Cuando pienso que algo me corresponde, lo exijo.
5. Cuando estoy peleando con alguien, me mantengo tranquilo/a y lo convengo con mis argumentos.
6. Si alguien en mi familia se siente mal, no me pesa más de lo necesario.
7. Si un superior me reprocha un error, puedo contestar con calma y objetividad.
8. Si una persona es diferente y no la comprendo, la respeto de todas maneras.

0	1	2	3	4

Suma A

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

### B

1. Siempre sé lo que quiero.
2. Cuando tengo una discusión con alguien, la mayoría de las veces se me ocurren buenos argumentos que apoyan mi punto de vista.
3. Cuando tengo un problema, lo tomo en serio y me ocupo de él.
4. Siento que hay personas, a quienes les importo de verdad.
5. En realidad, me considero bastante buena persona.
6. Normalmente puedo confiar en lo que siento.
7. Puedo estar solo/a y dedicarme a mis actividades.
8. Me puedo decidir rápidamente

0	1	2	3	4

Suma B

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

### C

1. Me doy cuenta cuando algo me molesta y lo digo.
2. Cuando no me siento bien, busco una solución.
3. Cuando acepto retos, mis fuerzas interiores se activan.
4. Me ocupo en seguida de asuntos desagradables.
5. Soy capaz de concentrarme en temas que no me interesan tanto.
6. Me tomo las decepciones y las derrotas de forma "deportiva": no logran rebajar mi estado de ánimo.
7. Si he cometido un error, puedo admitirlo.
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 los demás, porque muchas veces se han aprovechado de mí.
2. No me gusta cuando, al tomar una decisión, tengo que tomar en cuenta a otras personas.
3. Me cuesta recibir. No quiero sentirme obligado/a (a regresar algo).
4. No demuestro cuando estoy mal, si no los demás se entrometen.
5. Prefiero estar en contra de algo que estar a favor de algo.
6. Soy precavido/a. Ya me han decepcionado muchas veces.
7. Si tengo un problema, no quiero que sea un peso para los demás.
8. Cuando hay problemas, normalmente es a causa de los demás.

0	1	2	3	4

Suma D

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

**E**

1. Me molesta, si alguien tiene una opinión diferente a la mía sobre asuntos importantes.
2. Me resulta más fácil luchar por asuntos de otras personas que por asuntos míos.
3. Cuando me critican, me enojo.
4. Me irrita terriblemente, cuando los demás no siguen mis consejos.
5. Tal vez me siento demasiado responsable de los demás.
6. A veces me meto en los asuntos de los demás sin que me lo hayan pedido.
7. Quiero tener todo bajo control.
8. Se siente tan bien que me necesiten.

0	1	2	3	4

Suma E

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

**F**

1. Fácilmente me llega a pesar la conciencia.
2. A menudo estoy irritado/a o de mal humor sin conocer la razón.
3. A veces no me puedo soportar a mí mismo/a.
4. Si todo me sobrepasa, empiezo a sentir molestias en el cuerpo (migraña, problemas con el estómago o intestino, taquicardia).
5. A veces me siento sin ganas y entonces ya no puedo hacer nada.
6. A veces me llega un odio terrible contra mí misma o contra los demás.
7. Puedo ser muy hiriente.
8. A veces me enfurezco tanto que me olvido de mí mismo/a.

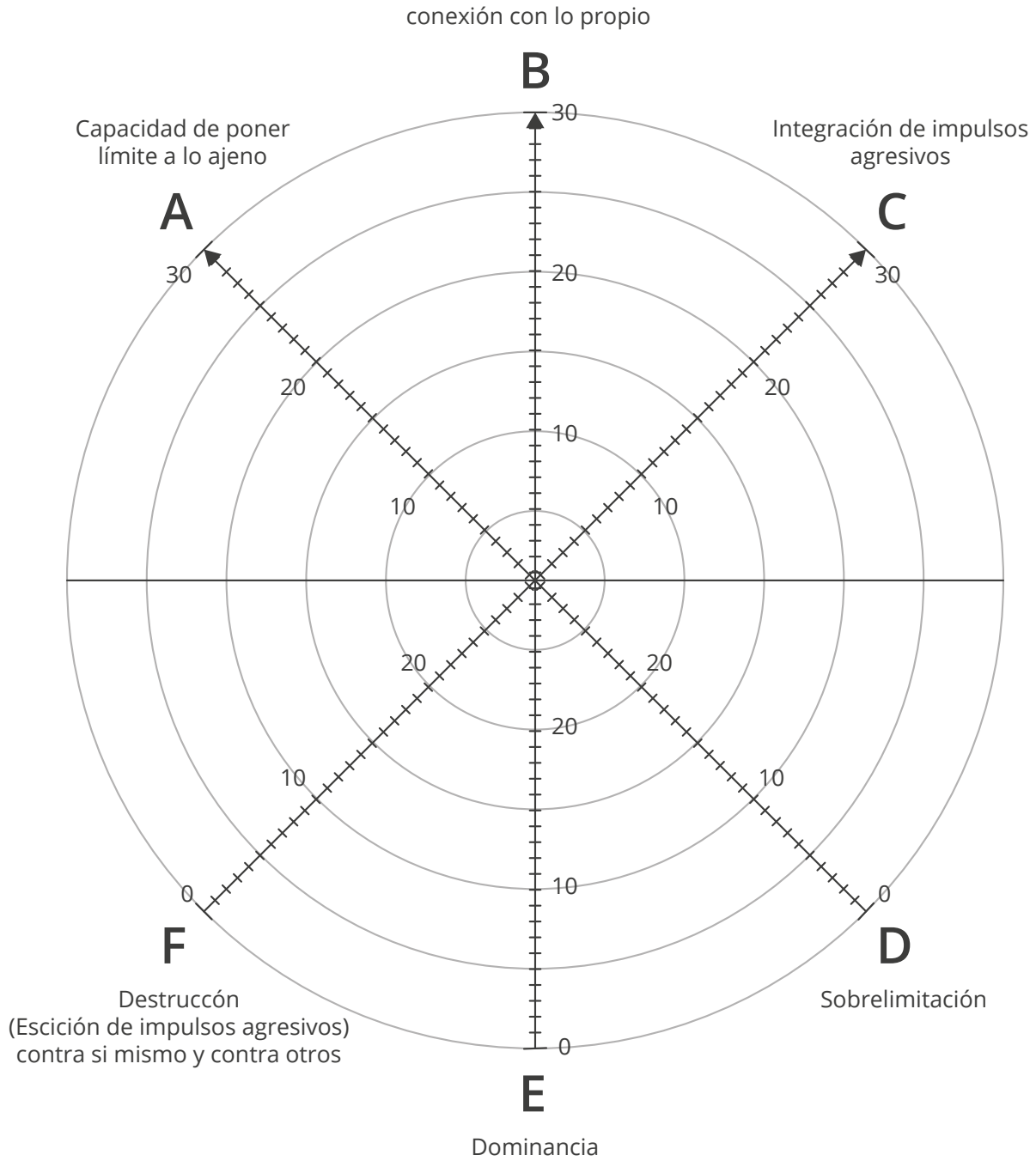
0	1	2	3	4

Suma F

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

# DIAGRAMA DE AUTONOMÍA

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



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

### **Indicaciones para rellenar el cuestionario y para interpretar el resultado**

Para cada afirmación se hace una cruz en la casilla de respuesta correspondiente (0 = nunca; 1 = rara vez; 2 = 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, para el afectado ocurre el siguiente dilema: Estando cerca de la persona de enfrente, se encuentra más identificado con el otro – con su percepción, con su energía – que consigo mismo. Si quiere sentirse más conectado consigo mismo, tiene que retirarse del otro, tiene que tomar distancia. Para poder tener a la vez un contacto cercano consigo mismo y con el otro, se requiere de un límite, de una distancia interior.

#### **ASPECTOS DE AUTONOMÍA**

Contienen las capacidades autónomas de poner un límite 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 facultad de poner límites, para “enfrentar” problemas y para soportar situaciones difíciles, como lo son por ejemplo los conflictos.

Por lo tanto, las relaciones simbióticas se caracterizan por una restricción de los aspectos de autonomía: La tendencia a la dependencia y codependencia 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 incremento (descompensación) de los impulsos autónomos reprimidos:

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

**E “Manipulación”:** 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. Pretenden volverse imprescindibles para ser reconocidas y aprobadas. Por otra parte, para no tener que renunciar a la cercanía 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 ellos mediante la manipulación discreta o masiva. Operan a través de su “carisma”, de promesas, chantajes y amenazas. Si el otro pone un límite (La experiencia del límite ajeno), ambas formas de actuar llevan a problemas. Las personas sensibles lo experimentan como ofensa, las personas como atrevimiento del otro, como si ellos tuvieran derechos sobre éste.

**F “Destrucción” (escisión de impulsos agresivos) contra sí 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, autodesprecio, odio a si mismos, autodestrucción. En 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”.