

Discriminando la presencia de las disposiciones corporales en el observador que estoy siendo

A continuación, encontrarás una serie de enunciados que expresan conductas y emociones recurrentes en nosotros. La consigna de esta exploración es que leas detenidamente los enunciados y que observes, sientas y escuches, si las identificas como más o menos habituales en vos.

Observarás que están agrupadas. Luego de leerlos, por grupo, califica de 1 a 4 tu identificación personal con cada grupo, según la siguiente escala:

- 1.-** No es habitual en mí.
- 2.-** Poco habitual en mí.
- 3.-** Habitual en mí.
- 4.-** Podría decir que “soy así”.

Grupo 1:

- Quiero tener bajo control las diferentes situaciones de mi vida.
- Tengo tendencia a querer influir sobre los demás con mis propias ideas.
- Ejercer mi poder sobre los demás.
- Me tienta la posibilidad de conquistar.
- Tengo tendencia a la hiperactividad.
- Siento ansiedad.
- Observo tendencia a enojarme, a pelearme.

Grupo 2:

- Observo que estoy siempre “para los demás”
- Necesito que me reconozcan permanentemente. Busco el reconocimiento.
- Dependo de los juicios de los demás. Les doy mucha importancia.
- Me cuesta recibir afecto, ternura.

Grupo 3:

- Tiendo a desalentarme, a aflojarme, cuando surgen dificultades.
- Tengo sensaciones de desfallecimiento ante los obstáculos.
- Me atrae lo novedoso, estoy siempre buscando algo diferente.
- Tengo tendencia a tomarme las cosas con liviandad, no me tomo las cosas en serio.
- Me observo riéndome de las carencias o limitaciones de los demás. En ocasiones llego a la burla.
- Me cuesta materializar acciones concretas.
- Me enamoro de los proyectos e ideas, pero suelo estar disperso y desestructurado.

Discriminando la presencia de las disposiciones corporales en el observador que estoy siendo

Grupo 4:

- Tengo tendencia a la posesividad, a la seguridad. “Más vale pájaro en mano que cien volando”.
- Tengo tendencia a delimitar, a poner límites.
- Me cuesta “soltar” las historias.
- Me da miedo lo desconocido.
- Me observo con tendencia a conservar lo que tengo, junto cosas, me cuesta “tirar”, guardo “por las dudas”.

Grupo 5:

- Tengo sensaciones de derrota, de desánimo.
- Siento que todo es difícil.
- Percibo como que “todo se pone en mi contra”.
- Me veo desorientado, confuso, perdido.
- Los desafíos me producen angustia.

Grupo 6:

- Prefiero hacer mis cosas solo, más que en equipo.
- Tiendo a ser desconfiado.
- Me cuesta generar relaciones duraderas en el tiempo.

Grupo 7:

- Me cuesta crear cosas, situaciones nuevas. Tiendo a quedarme con lo que conozco.
- Me observo arrogante, incluso suelo escuchar que me lo dicen.
- Todo tiene que estar explicado, todo debe tener un motivo, una razón.
- Las cosas, los logros, para que tengan valor, deben costar, incluso hasta necesitan ser un poco dolorosas.

Grupo 8:

- Tengo sensaciones de inseguridad.
- Tengo sensaciones de que camino sobre “tierra no firme”.
- Los desafíos de la vida cotidiana me cuestan, me abruma.
- Siento que los cambios continuos me angustian.
- Percibo como que las cosas son escasas, que van a agotarse, que todo se termina.
- Tengo la ilusión permanente de que la vida podría ser más fácil, más agradable, menos exigente.