

LÁNG ORSOLYA

Személyiségteszt

1. Tesz meggondolatlan megjegyzéseket vagy vádló kijelentéseket, amelyeket később megbán? *Nem*

2. Amikor mások zavarba jönnek, ön egészen higgadt marad? *Igen*

3. Lapozgat pusztá szórakozásból vasúti menetrendeket, telefonkönyveket vagy szótárakat? *Nem*

4. Megrándulnak néha az izmai minden logikus ok nélkül? *Igen*

5. Mások kiszámíthatatlannak tartják a cselekedeteit? *Talán*

6. Szeretne inkább olyan pozícióban lenni, ahol nem terheli a döntéshozatal felelőssége? *Nem*

7. Ön szerint több pénzt kellene költeni társadalombiztosításra? *Talán*

8. A többi ember nagyon érdekli önt? *Nem*

9. Inkább monoton a hangja, mint változó magasságú? *Igen*

10. Szokta ok nélkül hibásnak érezni magát? *Nem*

11. Gyakran cselekszik úgy, hogy nem számol a lehetséges veszélyekkel? *Nem*

12. Még mindig aggasztják múltbeli kudarcai? *Igen*

13. Inkább szűk, közeli barátokból álló baráti köre van, mint széles baráti és ismerősi köre? *Igen*

14. Úgy érzi, hogy az élete küzdelem a túlélésért? *Nem*

15. Gyakran énekel vagy fütyörészik pusztá szórakozásból? *Nem*

16. Próbál másokat megnevettetni és mosolyra deríteni? *Nem*

17. Néha ünneprontónak tartják? *Talán*

18. Ritkán boldog, anélkül hogy különösebb oka lenne rá? *Igen*

19. Gyakran érzi úgy, hogy az emberek a háta mögött önre néznek, vagy önről beszélnek? *Igen*

20. Érez konkrét gyűlöletet vagy félelmet valakivel vagy valamivel szemben? *Nem*

21. Úgy érzi, könnyű pártatlannak lenni? *Nem*

22. Családja többi tagjával szemben szigorúan rögzített, udvarias viselkedésmódot követ? *Igen*

23. Gyakran „ül és gondolkodik” a halálról, betegségekről, a fájdalomról és a szenvedésről? *Nem*

24. Előfordul, hogy egyetlen gondolat napokig nem hagyja nyugodni? *Igen*

25. Jó alvó? *Nem*

26. Ritkán gyanakvó mások tetteivel szemben? *Nem*

27. Elgondolkodik néha azon, hogy akad-e egyáltalán valaki, aki tényleg törődik önnel? *Igen*

28. Zavarba jön egy szívből jövő üdvözléstől, például egy csóktól, öleléstől vagy hátra veregetéstől, ha az nyilvánosság előtt történik? *Igen*

29. Elvégezné egy állat megöléséhez szükséges lépéseket, hogy megszabadítsa a szenvedéstől? *Talán*

30. Kerítette már hatalmába szégyenérzet önhibáján kívül megtörtént eset miatt? *Igen*

Ön sikeresen kitöltötte a tesztet!

Az eredmény megismeréséhez, kérjük, adja meg a nevét és elérhetőségét.

Josef K., Prága

Ön látszólag kiegyensúlyozott ember, ám a felszín alatt a szorongás tünetei lapanganak. Hozza felszínre és dolgozza fel ezeket! A paranoia kortünet, s ez nem is csoda, hiszen mindenhol biztonsági kamerák vesznek minket körül. A paranoiás esetek száma a városokban kétszer magasabb, mint vidéken: a társadalmi elszigetelődés nagyban hozzájárul a paranoiás gondolatok kialakulásához. A pánikbetegség a szorongással járó pszichés zavarok közé tartozik, rokon betegségei a fóbiák, az általános (*generalizált*) szorongás, a kényszerbetegségek és a nagy megrázkódtatások után fellépő ún. *poszttraumatikus stressz szindróma*. Bár sokszor érzi úgy, hogy ok nélkül keveredik bajba, gondolja végig, hogy nem nyomja-e valami a lelkét. Figyelje, hogy milyen gyakran és milyen környezetben alakulnak ki a tünetei, illetve milyen jellegűek ezek. Nincs-e más betegség a tünetek hátterében, pl. a nagy, nyílt terektől, bevásárlóközpontoktól való irtózás (agorafóbia), az idegen vagy túl nagy társaságtól való félelem (szociális fóbia). Vigyázzon, hogy ne lovalja bele magát olyan állapotba, amelyben magától a félelemtől kezdhet el félni. Próbálja meg megérteni és feldolgozni az önt érő hatásokat. Többféle relaxációs technika áll rendelkezésre a pánikrohamok kialakulásának megelőzéséhez. Ilyen például a meditáció, izomrelaxáció, légzésgyakorlatok és irányított képzeletkezelés (vizualizáció). És a legfontosabb: döntései meghozatalakor legyen kipihent!

Családbarát

■ *Vidéken lakunk nyugdíjas férjemmel és felnőtt leányunkkal. Nem mondhatom, hogy rosszul élünk, sőt, háládatlanságnak hatna ilyesfélét csupán érezni is, nemhogy efelől panaszkodni. Most mégis írok Önnek.*

Elszigetelt életet éltünk mi hárman, de ennek nem éreztük hátrányát soha. Nem hiányzott az ingerszegénnyé silányult környezet, az untilig ismert alakok, a provincia, sekélyes hívságaival. Nem egy aszketikus hajlamra valló döntés, hanem az egyhangú mindennapok folyományaként választottuk a felsoroltaktól való elzárkózást. Csak-hogy ez az általunk kreált légkör észrevétlenül vált egyre fullasztóbbá, amíg végül egyszerre tört elő, férjemből és belőlem, a csillapíthatatlan légszomj, amikor egy alkalommal kettesben maradtunk. Leányunk egy hétre távozott, és hiánya érthetetlen módon felszabadítóan hatott ránk. Lassanként, lépésről lépésre újra belekóstoltunk az élet elfeledett ízeibe. Ráébredtünk, hogy időközben megkeseredtünk, és – ó, fájdalom! – gyermekünk személye ebben nem gátolt, hanem nagyban hozzásegített. Erről akarok szólni, erről a szégyenletes érzésről, amely gyökeret vert bennünk, és közvetlenül leányunk hazatérte előtt felfakadt, mint egy gennyes kelés. Gyalázatos önámítás volt eddigi életünk. Szemünk fényének neveztük, miközben rá sem bírtunk nézni. Hosszú éveken át bevallatlanul viaskodtam magammal, hiszen én hoztam erre a világra, szerelmem egyetlen gyümölcseként. Azt hittük, jósága kárpótol csúnyaságáért. Becsületemre, hittük ezt. De valami megváltozott. Megöregedtünk, elveszítettük béketűrésünket. A legszörnyűbb érzés mégis az, hogy a leányunk hazajött, és minden maradt a régiiben. Valójában nem is annyira csúnya. És talán még ennyire sem volna az, ha nem nyomorítjuk meg gondoskodásunkkal, ha nem zárjuk el a világtól. Kérem, segítsen tisztábban látni – érezhet-e undort gyermeke iránt egy szülő. És szerethet-e az, aki valójában mélységesen gyűlöl?

Válaszát szívszorongva várja:

Vajkay Ákosné Bozsó Antónia

Kedves anyuka!

A gyűlölet és a gyilkos szeretet közelebb állnak egymáshoz, mint a legtöbben gondolnánk. A szeretetet meg tudja mételyezni a hatalmaskodó aggodalom, a féltés, a gondoskodó szándék. Korábban kellett volna megírnia ezt a levelet, hiszen gyermeke már felnőtt, a megalapozott viszony már megváltoztathatatlan. De vannak lényeges dolgok, amelyeken változtatni lehet, sőt kell!

Aknázzák ki a vidéki élet nyújtotta lehetőségeket: a nyugalmat ne „ingerszegény környezet”-ként éljük meg, hanem az egymásra találás, a lelki béke közegeként. A mindennapos kommunikáció nagyon fontos, a beszélgetés az elfásulás ellenszere. Meglátja, hogy ha nyitni kezd gyermeke felé, egyenrangú félként tekinti (hiszen felnőtt ember!), nem fog többé fennakadni a külsőségeken. Észreveszi olyan tulajdonságait, amelyekről eddig tudomása sem volt, mert csak a szülő lencséjén át nézte mint alakítható, idomítható anyagot. Az életben való beválás döntő mértékben az érzelmi intelligenciától és ennek különböző változataitól, szociális készségektől és egyebektől függ. Az ön leánya, mint mondta, érző szívű lény, és nagy valószínűséggel érzelmi intelligenciával is rendelkezik. Ez csak a család által nyújtott érzelmi biztonságban fejlődhet ki, tehát nincs kétségem afelől, hogy ön és a férje jó szülők voltak, és ez nem sikerült volna szeretet nélkül. Figyeljenek arra, hogy a gyermekükkel való kapcsolat napról napra mélyüljön, és ne kelljen mindennap a saját lelkiismeret-furdalásukkal megbirkózniuk. Soha nem késő!

Kérdezz-felelek szerelemről, szexről tiniknek

■ *Szenvedélyes, a szép iránt feltétlenül lelkesedő, művelt és érzékeny lelkületű ifjú vagyok. Boldog gyermekkorom volt, és hálás vagyok a Mindenhatónak bőkezű adományaiért. Felhőtlen boldogságomat én magam tettem tönkre azzal, hogy utánamentem egy olyan ábrándnak, amely sosem válhat valóra, egy olyan érzést hagyok magamban eluralkodni, amely sosem lelhet tisztán csengő visszhangra már: eljegyzett leányt szeretek! Sosem voltam boldogabb, mint mellette, s mióta megbizonyosodtam arról, hogy ő sem közömbös, jobban szeretem magamat. Csakhogy ő már hamarabb elkötelezte magát egy férfihoz, akiről oly melegen, oly szeretettel beszél mindig! Féltékenységem talán kitészik előtte, de érzéseim tisztaságát becsüli, részvétellel van sorsom iránt. Ha nincs velem, elviselhetetlenül szenvedek, nem tudok gátat szabni könnyeimnek. Olykor megpróbálom elfogadni a korlátokat, de a távollétet nem bírom sokáig. Viselkedésem az örület határát súrolja, amikor rádöbbenek, hogy az Egyetlen sosem lehet az enyém. Tudom, ha ez így megy tovább, hármunk közül valakinek le kell mondania a boldogságról a két másik javára! De kinek kell itt lépnie? Gyors választ várok, W.*

Kedves W.!

Nehéz dolgod van, elismerem. Más barátnőjét szeretni nem könnyű. De bármily elkötelezett is, ha kölcsönös a vonzalom, előbb-utóbb lépni fog, nyit feléd. Bizonyára boldog kapcsolatra vágysz, nem egy erőltetett menetre, tehát ne siettesd a dolgot! Mivel ő tud az érzelmeidről, semmi más dolgod nincs, mint kívárni a jelentkezését. Ha túl rámenősen viselkedsz, azzal inkább elijeszted. Nem írsz arról, hogy hogy álltok a szexszel. Lefeküdtetek már egymással? Lehet, hogy ott kell a kapcsolatotokat megerősíteni. A nők sokszor önkéntelenül is oda húznak, ahol a leginkább elkényeztetik őket. Ne féltékenykedj látványosan, mert az szálnalmas tud lenni, le-

gyen benned (ki)tartás. Ha semmiképpen sem megy, próbáld másfelé irányítani az energiáidat, kitölteni a gondolataidat és a napjaidat egyéb érdekes dolgokkal, hogy ne évődj folyamatosan a törtéteken! Ne csüggedj, vannak még jó csajok, kedves lányok rajta kívül, csak nyitott szemmel kell járni! Ha nagyon nem tudod túltenni magad rajta, menj el egy szakképzett pszichológushoz, akivel talán célirányosabban tudnátok haladni a problémáid megoldásában. Sok sikert!

Hogyan dolgozzuk fel a gyászt?

■ *Tegnap halt meg anyám. Vagy talán tegnapelőtt, nem is tudom pontosan. Időérzésem eltompult, mint egy érzékszerv, amely telítődött. Teljesen közömbös vagyok a világ dolgai iránt, idegenként mozgok közöttük, de magam felől biztos vagyok. A kívülállók megállapítása szerint anyám temetése napján „érzékletlenséget tanúsítottam”. Csak azt éreztem, hogy alapjában véve nem történt semmi változás. Nincs jogom ahhoz, hogy megsirassam anyámat. Egyedül volt, magára hagyottan halt meg egy menhelyen. A halál közelségében minden bizonytalanság szűnt meg. Szabadnak érezte magát. Ennél fogva boldognak is. Talán én is az vagyok. Azt mondják, van kiút ebből az állapotból, én azonban nem állíthatom, hogy eltökélt szándékomban áll változtatni ezen. Nem lubickolok benne, de rosszul sem érzem magam. Kérem, ne segítsenek. Hagyjanak magamra.*

Ön, kedves „Idegen”, úgy látszik, még mindig a halálhír okozta sokk fázisában van, egy érzelmi (esetleg fizikai) bénultságban. Legszívesebben nem is venné tudomásul a szeretett személy eltávozását. Ebben az állapotban érthetőek a szélsőséges megnyilvánulások, amelyek egyéneknél más-más formában jelentkeznek. Míg egyesek képtelenek kitörő érzéseiken uralkodni, a hajukat tépik, vagy a mellüket verik, addig mások némán és mereven maguk elé néznek, vagy tovább folytatják a megkezdett tevékenységüket. Ez nem a közöny jele. Még az elhunyttal kapcsolatosan érzett harag is teljesen normális reakció! Önben már kezdetét vette a gyászunk. Figyeljen magára, lelke rezdüléseire, kényeztesse magát! Miután visszakerül a normál kerékvágásba, meglátja, hogy lassanként újból felfedezi a világ szépségét, odafordul a környezethez és a társadalomhoz. Egy új szabadságot, egy új énjét fedezi fel (ami akár új párkapcsolatban is megnyilvánulhat). Az elvesztett személy hiánya beépül, és Ön paradox módon ezáltal gazdagodni fog. Ha kedve tartja, olvassa el Esterházy Péter *A szív segédigéi* c. könyvét. A regény beszédhelyzete azonos az Ön által megtapasztalt érzelmi válsághelyzettel – a traumafeldolgozásban sokat segíthet az írás felszabadító ereje (esetleg próbálja kiírni magából a gyászt, akár napló formájában is!).

Gyorsteszt a kapcsolatról

■ Ha az alábbi kérdésekre, lehetőleg a társukkal együtt, választ adnak, feltérképezhetik a kapcsolatuk állapotát. Valószínűleg kiderül, hogy hol kell javítani-változtatni, és mi az erősségük. Ha néhány területen nagy a baj, akkor ne parttalanul beszéljenek a konfliktusokról, hanem szabott időben! Szánjanak rá fél órát naponta!

1. Ki tudtak-e alakítani olyan életstílust, amelyet nem a felmenők vártak el önöktől, hanem ketten hoztak létre maguknak?

a: *Igen*

b: *Nem*

2. Örömteli-e a szex mindkettőjüknek? Tudnak-e beszélni az igényeikről, hiányai-
ikról? Képesek-e megújulni?

a: *Igen*

b: *Nem*

3. Milyen gyakran fordul elő, hogy lustaságból, unalomból vagy fáradtság miatt
kerülik az intimitást, a szexet, és arra gondolnak, hogy majd holnap, holnapután?

a: *Soha*

b: *Állandóan*

4. Van-e igényük közös tevékenységekre, programokra?

a: *Igen*

b: *Nem*

5. Előfordul-e, hogy magányosnak érzik magukat a családjuk körében?

a: *Nem*

b: *Igen*

6. Elfogadják-e, hogy a párjuknak önálló hobbija legyen?

a: *Igen*

b: *Igen*

7. Inkább közelségre vágyik, vagy mindennél fontosabb a személyes szabadsága?

a: *1.*

b: *2.*

8. Gyakran érezte magát féltékenynek a társa miatt?

a: *Igen*

b: *Nem*

9. Elégedett a saját testével?

a: *Igen*

b: *Igen*

10. Előfordult-e már, hogy azt gondolták magukban: nem bírom tovább?

a: *Nem*

b: *Igen*

tesztalanyok:

a Takaró Sanyi

b Kárász Nelli