

Önismereti tesztek mindenkinek!

- Mit rejteget a lelked?

Ha megkérdezik tőled, milyen ember vagy, rövid gondolkozás után elkezdted sorolni: szorgalmas, megbízható, kedves, kicsit agresszív... Vagy épp az ellenkezőjét: lusta, link, morcos... Ezeket a tulajdonságokat javarészt azért tudod magadról, mert ezt igazolta vissza rólad a környezeted.

.

A pszichológiának sok módszere van arra, hogy az önismeretünket fejlesszük. A teljesség és tökéletesség igénye nélkül bemutatunk nektek néhány tesztet, amelyek persze nem alkalmasak pontos önanalízisre (hiszen elemzésükhöz szakemberek kellenének), arra talán megfelelnek, hogy egy kicsit többet tudjatok meg magatokról.

**A tesztek elvégzéséhez nem lesz másra szükség, mint néhány A4-es papírra, ceruzára, és egy kis magányra.
Jó szórakozást!**

Önismereti tesztek I. rész

Képzelt állat tesztje

Először is tegyél magad elé egy A4-es papírt, és egy ceruzát. Annyi időd van, amennyit csak szeretnél. Vonulj el egy olyan szobába, ahol a következő tíz-húsz percben biztosan nem fognak megzavarni.

A feladat a következő.

Rajzolj egy olyan állatot, amilyen nem létezik. Hagyd, hadd szárnyaljon a fantáziád.

Ha készen van az állat, adj neki nevet.

Írd le, mit eszik.

Írd le, hol él.

Rajta!

Elemzés – (Figyelem! Csak akkor szabad elolvasni, ha már elkészült a rajz!)

Ez a teszt egy úgynevezett projektív (kivetítő) módszeren alapul. Ez azt jelenti, hogy miközben rajzolsz, a papíron megjelennek a tudattalanod üzenetei. Vagyis hiába hiszed magad szelíd kis nyuszinak, ha az állatodnak hatalmas agyarai és marcangoló karmai vannak.

Hol helyezkedik el a rajz?

Az értékelésedben fontos szempont, hogy az A4-es papíron mekkora helyet foglal el a rajzod, és hol helyezkedik el.

Ha a papír jobboldalán van túlsúlyban az állat, akkor hajlamos vagy a múltba tekintgetni, és ezen keseregni. Az ilyen emberek lelkében általában a negatív érzelmek vannak többségben. Ha az állatod feje jobb oldalon van, a jövőbe néző, tevékeny személyiség vagy.

Ha a papír baloldalán van a rajz döntő része, akkor inkább a jövőt tervezgető, előre tekintő, és javarészt pozitív érzelmű ember vagy. Ha az állatod feje balra áll, határozatlan vagy, és hajlamos arra, hogy megrettenj, ha cselekedned kell.

Ha a papír felső részére rajzoltál inkább, szintén a pozitív, ha az alsó részére rajzoltál, inkább a negatív érzelmek dominálnak benned.

Ha a rajzod alapján megállapítottad, hogy a negatív érzelmek rabja vagy, állj meg egy percre, és gondolkodj el ezen. Negatív érzelemnek mondjuk a haragot, lehangoltságot, szorongást, féltékenységet, dühöt, agressziót, és minden olyan érzelmet, ami rossz érzéseket kelt benned. Tudnod kell, hogy minden ilyen érzelem téged rombol. A betegségek mind-mind a bennünk tomboló negatív érzelmek következményei. A betegség nem más, mint a test jelzése, segélykiáltása arról, hogy szenved a lélek.

2.) Arról, hogy a papír melyik részére rajzoltad az állatod, arra is következtethetsz, milyen az önértékelésed.

Ha a felső részébe került a rajz, túlértékeled magad. Ez azt jelenti, hogy pozitívabban gondolkodsz magadról és a képességeidről, mint amilyen valójában vagy. Lehet, hogy udvariasnak tartod magad, pedig inkább letaposod az öreg néni lábát, mintsem hogy magad elé engedd az ajtón. Lehet, hogy jó háziasszonynak gondolod magad, pedig a párod épp azon gondolkozik, hogy kérjen meg, hogy legalább azt a tányért mosd el, amiből ettél.

Ha a papír közepén helyezkedik el a rajzod, elégedett vagy magaddal, és helytálló az önértékelésed. Tisztában vagy az erényeiddel épp úgy, mint a hiányosságaiddal, de ez utóbbiakból sem csinálsz gondot magadnak. Elfogadod és szereted magad. Gratulálok!

Ha a papír aljára rajzoltál, nincsen elég önbizalmad. Alulértékeled magad, úgy érzed, semmire sem vagy jó. Ráadásul bele is törödsz ebbe, vagyis lemondta magadról. Vigyázz, minél kisebb a rajzod, és minél inkább a lap alján van, annál nagyobb szükség van szakember segítségére. Tudd, hogy mindenben van szép és jó, mindenki értékes valamiben. Te is! Csak meg kell találnod, hogy miben. Kérlek, ülj le egy darab papírral, és írd össze, mi mindenben értél el sikereket eddig az életedben. Nem kell nagy dolgokra gondolni, senki nem várja, hogy Nobel-díjjal büszkélkedj. De írd le, hányan szeretnek, mennyi barátod van, gondold át a családi életed, a munkahelyi sikereidet. Szeretsz olvasni, és már több száz könyvet elolvastál? Írd le azt is! Jól főzöl? Szuper! Írd le! Te vasalod legszebben az ágyneműt? A tiéd a legszebb muskátlisor az erkélyen? Nagyszerű! Ha készen van a listád, legyél büszke rá. Látod, máris mennyi okod van arra, hogy szeresd, és becsüld magad?

3.) Hogy néz ki az állatod?

Először is nézd meg jól. Milyen hatást kelt? Kedves? Ijesztő? Félelmetes? Aranyos? Félénk? Ez máris mind rólad beszél. Ha az állatod ijesztő, talán szeretnéd elijeszteni az ellenségeidet. De biztosan ellenségek azok, akiket annak gondolsz? Ha az állatod összességében bájos, kedves, megnyugodhatsz, hogy te is egy kedves, szerethető személyiség vagy.

Milyenek a vonalak, amelyekkel rajzoltad? Erősek, határozottak, energikusak? Ha igen, büszke lehetsz, mert te is határozott, energikus ember vagy. Vagy éppen határozatlanok, alig láthatók? Ez bizony tükör neked.

Kire néz az állat? Ha szembe néz, az azt jelenti: Én vagyok a középpont. Egocentrikus, kissé gyerekes, infantilis személyiségre utal.

Ha a testéhez képest nagy a feje, nyilvánvalóan racionális ember vagy, úgy is mondhatnánk, észlelő. Inkább az eszedre hallgatsz, mint a szívedre. A nagyfejű állatot rajzoló emberek általában nagy intellektussal bírnak.

Ha az állatodnak nagy a füle, akkor nagy érdeklődést mutatsz mások iránt, és hajlamos vagy arra, hogy függővé tedd magad a külső információktól, vagyis befolyásolható vagy.

Ha nagy a szeme, akkor még ma is kísértene a gyerekkori félelmeid. Túl sokat aggódsz. A nagyon nyitott szem sérülékenységet jelöl, a vonalakkal besatírozott szem pedig

nyugtalanságot, rossz előérzeteket, félelmet, szorongást.

Ha szempillát is rajzoltál, az a nőiességedet jelöli, vagyis azt, hogy fontosnak tartod hangsúlyozni. De vigyázat, túl nagy szempillák a hiszti hírnökei!

Most nézzük a száját. Ha fogakat rajzoltál, hajlamos vagy a szóbeli agresszióra. Ha agyarat is, akkor még agresszívabb vagy. Ha látszik az állat nyelve, hajlamos vagy a fecsegésre. Ha szépen megrajzolt ajkai vannak az állatodnak, érzelmes, és nagyon érzéki ember vagy.

Az állatod lábai a támasztékok. Ha nincsenek lábai, azt jelenti, úgy érzed, nincs támaszod, nem érzed magad biztonságban.

Az állat törzse az érzelmi és érzéki szféra. Minél nagyobb és jelentősebb a törzs, annál érzelmesebb ember vagy. Ha az állatnak alig van törzse, szinte a fejéből nőnek ki a lábai, akkor nem engedsz teret az érzelmeidnek.

Van-e az állatodnak farka? Ha van, de lóg, az bizony negatív hozzáállásra utal. Ha balra áll, passzivitást jelöl, ha jobbra áll, aktivitást. Ha felfelé kunkorodik, akkor pozitívan állsz a döntési helyzetekhez.

Ha az állatod arca hasonlít egy emberéhez, akkor még mindig a gyermeki tudatod irányít.

Ha szőrös, pikkelyes az állat, vagy bármi elfedi a testét, zárkózott személyiség vagy.

Ha robotszerű gépállatot rajzoltál, akkor hajlamos vagy elszakadni a természettől.

Végezetül fontos leszögezнем, nincs jó rajz, vagy rossz rajz! Ez a rajz a lelked állapotáról árulkodik. Ahogyan az is, milyen nevet adtál neki, mivel táplálkozik, és hol él. Gondold át, amit az állatodnak enni adsz, arra van kiéhezve a lelked is. Ha olyasmit adsz neki enni, ami megöli, akkor nagy baj van, nem szereted magadat eléggé. Ha olyan helyen lakik, ahol nem lakna szívesen senki, akkor szeretnéd eldugni, megbüntetni magad. De miért? Nagy kérdések ezek! Remélem, az állatod segít majd abban, hogy jobban megismerd magad.

Önismereti tesztek II. rész

Hat motívumos teszt

Megint rajzolnod kell, készítsd hát elő az A4-es papírt, és a ceruzát. Ebből a tesztből nemcsak személyiségedre, de testi állapotodra is következtethetsz. A módszert Dr. Taraczközi István orvos-természetgyógyász fejlesztette ki, és lassan két évtizede alkalmazzák a pszichológiában és a diagnosztikában.

Mi kell hozzá?

Először is tegyél magad elé egy A4-es papírt, és egy ceruzát. A papírt vízszintesen helyezd magad elé. Annyi idő van, amennyit csak szeretnél. Vonulj el egy olyan szobába, ahol a következő tíz-húsz percben biztosan nem fognak megzavarni.

A feladat a következő.

A papír bal szélére írd fel egymás alá a következő szavakat: nap, kerítés, fa, ház, út, kígyó. És most kezdj hozzá a rajzoláshoz. Olyan rajzot kell készítened, amelyen mind a hat felsorolt motívum szerepel.

Elemzés – (Figyelem! Csak akkor szabad elolvasni, ha már elkészült a rajz!)

Hol helyezkednek el a motívumok a papíron?

Ha szépen odarajzoltad a motívumokat a szavak mellé, ahová felírtad őket, végrehajtó típusú vagy, és precíz. Igazán nem mondhatja rád a főnököd, hogy önállószkodsz és kilógsz a csapatból. Ugyanakkor még véletlenül se menj el reklámügynökséghez dolgozni!

Ha nem is közvetlenül a felsorolás mellé, de annak sorrendjében, függőlegesen rajzoltad le az elemeket a papírra, akkor racionális gondolkodású, logikus ember vagy. Például remek mérnök lehetnél.

Ha a felsorolás sorrendjéhez ragaszkodva, az elemeket egy vízszintesen, egymás mellé rajzoltad, szintén racionálisan gondolkozol, a tudósok általában így rajzolják.

Ha úgy rajzoltad a motívumokat, hogy azok egységet alkossanak, vagyis kép lett belőlük, akkor képes vagy döntéseket hozni, és alternatívákat felállítani. Jó vezető, kreatív, magasabb szintű, szintetikus gondolkodásra képes ember vagy.

2.) Milyen napot rajzoltál?

A nap az optimizmus szimbóluma. Ha szép nagy, és központi helyen van a képen, azt jelenti, hogy tele vagy energiával, hiszen a nap a legfőbb energiaforrásunk. Ha a napod elbújik a lap sarkában, vagy a ház mögé, jelentheti, hogy nincs benned elég lendület, fáradékony vagy. De azt is sugallhatja, hogy mostanában kevésbé látod derűsen a világot. Találj magadnak egy kis örömforrást, amiből feltölthetsz! Például tölts több időt a

szeretteid körében.

Ha a napnak szeme, szája van, barátságos, mosolygós, sugarai lágyak, hullámzóak, és nem pedig szúrósak, akkor optimista ember vagy.

Ha a napnak nincs arca, akkor racionális, az érzelmektől kevésbé vezérelt személyiség vagy.

A drogosok, alkoholisták, vagy súlyosan szorongók ijesztő, félelmetes arcot rajzolnak a napnak, vagy sokszor félkész, befejezetlen napot rajzolnak.

Aki a nap korongját megerősíti, vagy sugaraival átszúrja a korongot, hajlamos az erős fejfájásra.

3.) Milyen kerítést rajzoltál?

A kerítés a mozgásteredet jelöli. Ha túlságosan körbefogja a házat, ami viszont az egódat jelképezi, azt jelenti, hogy úgy érzed, nincs elég mozgástered, lehetőséged. Ha magas a kerítés, zárkózottságra utal. Ha alig van, vagy jól át lehet látni rajta, nyitott, közösségbeli ember vagy. A kerítésről testi szempontból a gerincoszlop betegségére lehet következtetni. Ha egyáltalán nincs is kerítésed, vagy csak éppen hogy, ha nem keríti körbe a házat, ha van kapuja, akkor nyitott ember vagy.

Ha a rajzodon túl nagy a kerítés, és teljesen körbeéri a házat, zárkózott vagy. Ha még kaput is elfelejtettél rajzolni, gondolkodj el, mi lehet az oka, hogy ennyire távol tartod magadtól az embereket.

Ha a kerítést megerősítetted több vonallal, vagy lécei hegyesek és szúrósak, valószínűleg gerincproblémákkal küzdesz.

Milyen fát rajzoltál?

A fa az érzelmi életedet jelképezi. Testi szempontból a tüdő állapotát mutatja.

Ha a fa hangsúlyos a többi elemhez képest, például nagyobb, mint a ház, akkor alapvetően emocionális beállítottságú vagy, döntéseidet inkább érzelmi alapon hozod meg.

Ha két fát rajzolsz, arra utalhat, hogy a párod mellett máshoz is kötödsz érzelmileg, vagy jelentheti azt is, hogy érzelmileg két ember fontos a számodra az életedben. A csalfaságról árulkodik, ha az egyik fa a kerítésen belül, közvetlenül a ház mellett áll, a másik pedig a kerítésen kívül.

Ha fészket, madarakat is rajzoltál a fádra, szeretnél anya lenni, vagy ha már az vagy, minden érzelmedet a gyermekeidre irányítod.

Milyen házat rajzoltál?

A ház az egót, a tudatot jelképezi. A ház nagysága, formája, az ajtók-ablakok mérete, a többi elemhez mért helyzete az egyén külvilághoz való viszonyára utal, vagyis arra, miként látod magad a többiekhez képest. Az egész szomatikus test megfelelője.

Ha a házad csak síkbeli, és nem a térben helyezkedik el, jobbnak szeretnél látszani, mint amilyen valójában vagy. Elégedetlen vagy a valósággal.

Ha a házad óriási, az egód is olyan, kicsit sokat képzelsz magadról.

Ha a házad aránytalanul kicsi, súlyos önbizalom hiánnyal küzdesz.

Ha a házadon kémény van, és füstölög, akkor a te otthonodban szeretet van.

Ha a házadon nincsenek ablakok, nem akarsz tudomást venni a külvilágról.

Ha a házadon nincsen ajtó, senkit nem engedsz közel magadhoz.

Akinek bármilyen gondja van a szemével, az gyakran satírozott vonallal rajzolja a ház ablakait.

Milyen utat rajzoltál?

Az út az életutadat szimbolizálja. Szervek szempontjából az erek, a gyomor és a bélrendszer betegségeire utalhat.

Ha határozott és egyenes utat rajzoltál, kialakult elképzelésed van jövőbeni céljaidról, feladataidról, szerepedről.

Ha útelágazást rajzoltál, tanácstalan vagy, és már-már kilátástalannak látod a helyzetet.

Ha az út elkerüli a házat, nem látsz a magad számára utat. Ha kanyargós és hullámszerű utat rajzoltál, már meglévő, vagy kialakulóban levő szív- és érrendszeri megbetegedéstől kell tartanod.

Milyen kígyót rajzoltál?

A kígyó részben a hitélet szimbóluma, de nem csak a vallásra utal, hanem az emberekbe, életbe, önmagunkba vetett hitünkre is. Másrészt pedig fallikus szimbólum, vagyis szexuális jelkép. Testi szempontból a kismencedei szervek betegségének mutatója.

Ha a kígyód tekeredő, normális méretű, az az egészséges libidó jele. Minél központibb helyre rajzoltad, annál fontosabbnak tartod a szexet.

Ha a kígyó a többi motívumtól távol van, szinte nem is része a képnek, akkor szexualitásodat valamilyen értelemben, testileg vagy lelkileg elutasítod.

Ha a kígyó teste meg van törve, vagy kacskaringós díszítés van rajta, kismencedei szervi problémáid vannak.

Sok mindent elárulnak tudattalanunkról azok a szavak, gondolatok, amelyek egy „előhívó szó” hatására, megfontolás nélkül törnek elő. Ez az asszociációs teszt ezen az alapon működik.

Önismereti tesztek III. rész

Asszociációs teszt

Mi kell hozzá?

Papírra, ceruzára ezúttal is szükség van. A csendes szobára és a nyugalomra szintén. Most viszont nem rajzolni kell, hanem írni. Fontos, hogy az adott kérdésekre érkező válaszokon ne sokáig gondolkodj, írd le nyugodtan azokat a hangulatokat, képeket, színeket, szavakat, amelyek elsőre az eszedbe jutnak. Ne félj, rossz válasz nincs.

1. feladat

Írd le egymás alá azt a három állatot, amelyik a legkedvesebb neked. Figyelem, a sorrend fontos! Első helyre azt az állatot írd, amelyiket a legjobban szereted, és így tovább.

2. feladat

Írd le, mi jut eszedbe az erdőről. Írhatsz csak szavakat felsorolásszerűen, de kerek mondatokat is. Ahogy jólesik.

3. feladat

Írd le, milyen a tenger. Hasonlóképpen a második feladathoz, mindegy, hogy megfogalmazott mondatokat, vagy csak szavakat írsz.

4. feladat

Nevezz meg egy forró italt. Írd le, milyennek érzed, milyennek látod ezt az italt. Írd le, szereted-e, és milyen gyakran fogyasztod, fogyasztanád legszívesebben.

5. feladat

Képzeld el egy fehér falat. Mi jut eszedbe róla? Írd le!

Elemzés – (Figyelem! Csak akkor szabad elolvasni, ha már elkészültél a feladatokkal!)

1.) A három kedvenc állatod

Az első állat, amit megneveztél, azt mutatja, milyennek látnak téged a többiek, persze természetesen a te tudattalan megítélésed szerint. Pontosabban: úgy gondolsz, hogy amilyen tulajdonságokkal rendelkezik az általad elsőként megnevezett állat, olyan tulajdonságokat látnak benned az ismerőseid.

Ha például elsőnek az oroszlánt írtad, akkor szerinted téged bábornak, erősnek, félelmetesnek, előkelőnek, királyinak, elegánsnak látnak. Ha viszont a nyulat írtad elsőnek, akkor az az érzésed, hogy a nyúl jellemzőivel illetnek téged, vagyis gyávának, fürgének, ugribugrinak tartanak.

Fontos az elemzésben, hogy te mit gondolsz arról az állatról, amit megneveztél. Ha például a nyulat írtad, de a nyúlról eszedbe se jut a gyávaság, csak a pihepuhaság, a kedvesség, akkor ezeket a tulajdonságokat vedd figyelembe.

Ha a választott állat tulajdonságaival nem vagy megelégedve, (mert például az oroszlán

ereje, fölénye taszít téged, és nem elkápráztat), akkor úgy véled, a környezeted nem olyanok lát, amilyeneknek szeretnéd.

A második állat a sorodban azt mutatja, milyen vagy valójában. Megint hangsúlyoznom kell, hogy csak a saját tudattalanod megítélése szerint! Ha például ide a sást írtad, akkor te a sas tulajdonságaival jellemzed magad. Érdemes megfigyelni, hogy az első két állat miben hasonlít, és miben különbözik egymástól, hiszen az megmutatja, hogy a saját magad-, illetve a környezeted által rólad kialakított kép mennyire van összhangban. Ha ez az összhang hiányzik, az önértékelési problémákra utal.

Izgalmas belegondolni, milyen érzelmeket kelt benned a második állat gondolata. Szeretetreméltó, mint egy kutya? Vérengző, mint a tigris? Félelmetes, mint az orrszarvú? Utálatos, mint a hiéna? Szabad, mint a pillangó? Ugyanezek az érzelmek jelennek meg benned, amikor önmagadról gondolkodsz. Ha az állatod nem eléggé szeretetre méltó, akkor nagy feladat előtt állsz. Meg kell szeretetned magad önmagaddal. Ha másképp nem megy, hát szakember segítségét kell kérned.

A harmadik állat azt jelzi, milyen szeretnél lenni. Ha a második és harmadik állatot összehasonlítod, és jellegükben, tulajdonságaikban nagyjából egyeznek, akkor az azt mutatja, hogy összességében elégedett vagy magaddal. Ha viszont merőben ellentétei egymásnak, akkor el kell gondolkozni azon, miért nem vállalod fel azt a szerepet, amiben jól érzed magad. Ha például a második állat egy oroszlán, a harmadik pedig egy cinke, akkor sürgősen szabadulj meg a vezetői beosztásodtól, és keress magadnak egy sokkal szabadabb, kötetlenebb munkát, amiben kedves és kicsi lehetsz, és szabadon röpködhetsz. Ha a második állatod kisegér, a harmadik viszont párduc, akkor olyan élethelyzetre vágysz, amiben megmutathatod fenséges erődet, de ez e pillanatban nem így van, mert elnyomottnak, megalázottnak, picinek érzed magad.

2.) Milyennek látod az erdőt?

Az erdő a családod szimbóluma. A család a legfontosabb bázisunk, ahol harmóniában, szeretetben, nyugalomban lehetünk. Onnan valók a gyökereink, onnan táplálkozunk energiával. Ezért nagyon fontos, hogy milyen kapcsolatban állunk vele.

Ha a te erdőd összességében félelmetes, sötét, ijesztő, akkor abból nagyon szomorú következtetéseket lehet levonni a családra nézve.

Figyeld meg, volt-e út a sötét rengetegben. Ha igen, az azt jelenti, hogy látsz lehetőséget arra, hogy kijuss ebből a helyzetből. (Ha nincs út, meg kell keresned. Mindig, mindenből van kiút.)

Ha sötét, ijesztő erdőt látsz, de aztán derengő napfényt észlelsz, és a fákon keresztül ki lehet látni egy gyönyörű tisztásra, az jelentheti a rossz emlékekkel teli gyerekkort, amiből eljutottál egy mostani szerető, derűs családba (férj, gyerekek, stb.)

Ha az erdőbe besüt a nap, az a derű, az optimizmus, az erő jelképe.

Ha egy csermely, vagy patak is csordogál benne, mindenképpen jelen van a szeretet.

Érdemes megnézni, milyen évszak uralkodik az erdőben. A legpozitívabb nyilván a tavasz vagy a nyár, de ha kellemes, romantikus érzelmek kísérik, a másik két évszaktól sem lehet negatív dolgokra következtetni.

3.) Milyennek látod a tengert?

A tenger, a víz a szeretet szimbóluma. A tengered képzetéből arra következtethetsz, milyen kapcsolatban állsz a szeretet érzésével. Ha számodra a tenger félelmetes, haragos, akkor valószínűleg hiányzik az életedből a szeretet-kapcsolat. Ha viszont ringató, gyönyörű,

végtelen, akkor a te szívedben jelen van a szeretet végtelensége, gyönyörűsége. Őrizd is meg.

4.) Melyik a te forró italod?

A forró ital a szexhez való hozzáállásodat szimbolizálja. Ha a te italod például a forró csoki, és a jellemzésedben azt írtad, hogy mert édes, izgalmas illatú, bódító, felmelegítő, akkor ugyanezekkel jellemzi a tudattalanod a szexet. Minél különlegesebb italt választottál, annál inkább törekszel a nem hétköznapi helyzetekre. Ha az italod rossz ízű, esetleg mérgező, akkor ott valami szexuális trauma állhat a háttérben.

Mi jutott eszedbe a fehér falról?

Ez talán a legizgalmasabb szimbólum. A fehér fal ugyanis a tudattalanunkban a halált szimbolizálja. Az emberek általában passzolják ezt a kérdést, (pszichológiai szakszóval kifejezve hárítják), mert még a tudattalanuk sem akar, mer a halál tényével szembe nézni. Ha a fehér faladat átfestetted más színűre, vagy letakartad egy képpel, vagy faliszőnyeget akasztottál rá, akkor te is azok közé tartozol, akik félnek a halál gondolatától, épp ezért hárítják a kérdést.

Ha a fehér fal számodra riasztó, akkor a halál is riaszt téged. Ha a fehér fal képzele kíváncsiságot, békességet, szeretetet indított el benned, akkor spirituális alkat vagy, aki elfogadja, a helyén kezeli a halál tényét.

Azok, akik akár tudatosan, akár tudattalanul az öngyilkosság lehetőségét fontolgatják, gyakran érzik úgy, hogy szeretnének a fal mögé kerülni, vagy átjutni a túloldalára. Ilyen esetben szakember segítsége szükséges.

Akinek meghalt egy közeli hozzátartozója, erre a kérdésre gyakran látja azt, hogy az illető a fal mögött van, és szeretettel hívogatja, várja őt. Ilyenkor érdemes lenne gyászmunkát tartani, vagyis végleg feldolgozni, lezárni az elveszített hozzátartozó halála okozta fájdalmat, akár pszichológus segítségét kérve.

Tesztünket csupán szórakoztatás céljából ismertettük, nem szabad belőle messzemenő következtetéseket levonni!

Önismereti tesztek IV. rész

A fa-rajz teszt

Ki gondolná, mennyi mindent lehet meglátni egy fában. Nem kell nagy művésznek lenni hozzá, akár a legsablonosabb fát is lerajzolhatjuk, mégis rengeteg dolgot árul majd el a személyiségünkről. A pszichológiában a fa-rajz teszt módszere Süle Ferenc nevéhez fűződik. Természetesen a mi tesztünkkel, és megoldásaival – bár az ő módszerén alapulnak – korántsem törekszünk mindenre kiterjedő, valódi analízisre.

Mi kell hozzá?

Nem kell hozzá más, csak egy A4-es papír, és egy ceruza. Amennyiben a rajzoló azzal védekezne, hogy minden rajzóráról hiányzott, és különben is fel volt mentve, és szörnyen ügyetlen, nyugtassuk meg, hogy ebben az esetben rossz rajz nincs. Itt most nem a kézügyességére, hanem a lelke üzeneteire vagyunk kíváncsiak.

A feladat

Tedd magad elé a papírt, és rajzolj egy fát. Több instrukcióra nincsen szükség.

Elemzés – (Figyelem! Csak akkor szabad elolvasni, ha már elkészült a rajz!)

1.) Milyen az a fa?

Még mielőtt bonyolult értékelésbe kezdenénk, egyszerűen nézzük meg alaposan a rajzot.

– Betölti a papírt, vagy szerényen, az egyik csücsökben kuporog? Minél kisebb és minél inkább sarokba szorul a fánk, annál nagyobb önbizalom hiányunk van. Úgy érezzük, túl kicsik vagyunk a világhoz képest, elnyomnak minket, összeroppanunk. Ha viszont olyan nagy, hogy kilóg a papírról, az fiatalos lendületet jelez.

– Szokványos fát rajzoltál, vagy egészen különlegeset? Minél különcebb vagy, annál kevésbé szokványos a fád.

– Ha a képre nézel, derűt vagy szomorúságot látsz-e? Felfelé vagy lefelé csüngenek-e a fa ágai? Minél derűsebb a fád, annál optimistább alkat vagy.

– Milyenek a vonalaid? Határozottak, vagy alig láthatóak, reszketegek, szőrözöttek? A vonalak olyanok, amilyen a gazdájuk. Ha lendületes, erőteljesek, akkor te is az vagy. Ha szöszősek, haloványak, akkor bizony sokkal határozottabbnak kellene lenned. Bízz magadban jobban!

2.) Hol helyezkedik el a fád a papíron?

Hajtsd négyrét a papírt úgy, hogy a hajtásnyomok alapján jól be tudd határolni, a fa alul, felül, illetve a jobb vagy a baloldalon helyezkedik-e el. Természetesen ritka, hogy egyértelműen valamelyik sarokban legyen a fa, de most azt kell figyelni, hogy a hajtásvonalakhoz képest javarészen hol helyezkedik el.

– Ha a fa inkább a lap alján, és baloldalt helyezkedik el, akkor hajlamos vagy a gyűjtögetésre. A dolgokat, gondolatokat is jól tudod integrálni. Ugyanakkor vélhetőleg sok gyerekkori sebet nem tudtál még feldolgozni. A problémákkal való szembesüléskor hajlamos vagy gyerekesen viselkedni. Zárkózott ember vagy.

– Ha alul, de a jobb oldalon van túlsúlyban a fa, akkor önfejű ember vagy, és komoly. Hajlamos vagy konfrontálódni, sok konfliktusod van az emberekkel. Kifelé nyitott ember vagy.

– Ha a fa túlsúlyban felül, és a baloldalon van a fa, gátlásos, óvatos személyiség vagy. A dolgokat inkább csak megfigyeled, szemléled, mintsem hogy részt vegyél bennük. Befelé forduló, nehezen barátkozó ember vagy.

– Ha inkább felül, és inkább jobb oldalon található a fád, akkor lázadó és agresszióra hajlamos vagy. Aktívan részt veszel az élet eseményeiben. Inkább fordulsz a jövő felé, mint hogy a múlton rágódnál. Sok a barátod.

– Egy másik elmélet szerint a rajz baloldala az anyával, a jobb oldala az apával való kapcsolatot jelzi. Ha inkább balra dől a fánk, az az anyai, ha jobbra dől, az apai dominanciát jelképezi.

Ha a fa dúsabb, derűsebb, magasba nyúlóbb a jobb oldalon, akkor a rajzolónak az apával volt jobb a kapcsolata, és inkább a jövőre koncentrál, optimista.

Fordított esetben inkább múltba révedő, múlt dolgain rágódó, és anyától függő, anyához vonzódó típus. (Olyan rajz is megfigyelhető, hogy a fa baloldali ágai felfelé, jobb oldali ágai lefelé nyúlnak. Ez esetben az anyával való kapcsolat kellemes, az apával való kapcsolat viszont szomorú emlékeket rejt.)

– Nagyon ritka, hogy valaki hajszálpontosan, vagy megközelítőleg középre helyezi a fáját. Ez szellemiséget, magas fokú spiritualitást, átszellemülésre való képességet, és tudatosságot jelöl.

3.) Megvan-e mindene a fádnek?

A fa az élet, a növekedés, a termékenység, az ember szimbóluma. Gyökérből, törzsből és koronából áll.

– A természetben a gyökér van leginkább elrejtve, de ettől a rajzon még lehet látható. A gyökér az ösztöneinket jelzi. Mindenkinek vannak ösztönkésztetései (pl. agresszió, nemiség, stb...), amiket ha soha nem enged felszínre, megbetegszik. Akinek a rajzán nincs gyökér, az nem tudja jól kiélni az ösztönkésztetéseit. Általában ennek az az oka, hogy az illető túlságosan kontrollálja magát, nagyon meg akar felelni az elvárásoknak. Érdemes megfigyelni, hogy rajzoltál-e a fádnek talajt. Ha nem, az azt jelenti, nem érzel talajt a lábad alatt, nem kötődsz eléggé.

A törzs képezi a középet, tehát itt jól megfigyelhető, a lap melyik oldalán van inkább a fa. A törzs feladata, hogy a korona támasza, hordozója legyen. Szimbolikusan a törzs mutatja a gyerekkort, a korona a felnőttkort. Ha arányos törzset rajzoltunk, rendben volt a gyerekkorunk. Ha csenevész a fánk törzse, ráadásul tele van hosszanti barázdákkal, vonalakkal, fasebekkel, akkor sok traumát hordozunk ebből az időszakból.

– A törzs és az ágak képezik a fa leglényegesebb részét. A fő ágak a baloldalon jeleznek nőies jegyeket, misztikumra való hajlamot, zenei és művészi adottságot, érdeklődést, irodalmi készséget. Az égbe törő ágak a hit, a remények és a várakozás jellemzői. A jobb oldali fő ágak a férfias vonalak: tervek, tudományos és konkrét dolgok iránti elkötelezettség, férfias elfoglaltságok, férfirokonok-, férfibarátok-, apa iránti elkötelezettség.

4.) Milyen típusú fát rajzoltál?

Nézd meg jól, hogy az alábbi típusok közül melyikre hasonlít legjobban a fád.

Leveles ágú fák: A sok-sok levél precíz, aprólékos személyiségre utal. Ugyanakkor azt is jelzi, hogy körbepátyázod, véded magad a külvilágtól. Bizalmatlanul figyeled, honnan ér sérelem, bár alapvetően nyitott vagy.

Téli fa, csupasz ágak: Társaságkedvelő ember vagy, érdeklődéssel, bizalommal fordulsz mások felé, ugyanakkor ki is vagy szolgáltatva nekik. Ha a fád szomorú, akkor sok sérelem ér emiatt a kitárulkozás miatt.

A halott fa: A téli fa nagyon sivár, nagyon szomorú változata. Ha ilyen a fád, úgy érzed, hogy a külső erők áldozata vagy, és képtelen vagy védekezni. Kérd szakember segítségét.

Fűzfa: hajlamos vagy a depresszióra. De az is lehet, hogy a múlt kínzó emlékeit, tapasztalatait igyekszel magadról lerázni. Az ilyen emberek általában babonások.

Jegenyefa: Hatalmas érzelmek dúlnak benend, de nem könnyen nyílsz meg másoknak. Állandóan valami nehezen elérhető, magas cél eléréséért küzdesz.

Pálmafa: Könnyen összekevered az érzéseidet, gyakran nem tudod, hogy a szíved, vagy az eszed diktált-e neked. Az ellentmondások rabja vagy, nem tudod, közel engedd, vagy inkább távol tartsd magadtól az embereket. Viszont törekvő és optimista alkat vagy, és teszel is azért, hogy elérd a célot.

Fenyőfa: Ambiciózus alkat vagy. Lépésről lépésre haladsz előre. Nehéz megtörni téged, kemény vagy és ellenálló. Látszólag nyílt vagy, de az igazi természetedet nem szívesen mutatod meg. Ha kis tüskéket is rajzoltál, akkor szúrsz!

Különleges fák: Nézd meg, hogy a különlegessége ellenére leginkább melyik fatípusra hasonlít a fád, mert általában megegyeznek a tulajdonságaitok. Különleges fát egyébként általában magas intelligenciájú tudósok, művészek rajzolnak. Gratulálok! Hogy többet tudj meg magadról, vizsgálj meg a fád elhelyezkedését, és minden eddig felsorolt szempontot.

Önismereti tesztek V. rész –

Vannak-e szorongásaid?

Te talán észre sem veszed, hogy már ötödször sütöd át a hajad, mert úgy látod, folyton lapos marad. Vagy a fenekedet méregeted folyton a tükörben? Tudod, hogy hívják ezeket? Szorongások, komplexusok!

Lássuk, neked van-e belőlük. De ne aggódj, mindannyiunknak megvannak a kis szorongásai. A baj csak akkor kezdődik, ha nem tudjuk kezelni őket, és túl nőnek rajtunk. Ebből a tesztből megtudhatod, veszélyesek-e rád nézve ezek a lükeségek!

Mi kell hozzá?

Semmi, csak néhány perc, és rengeteg őszinteség. És egy cetli papír, amire fel tudod írni a kérdésekre adott válaszaid betűjelét.

Mi a feladat?

Olvasd el figyelmesen a kérdéseket, majd igyekezz rájuk nagyon őszintén válaszolni. Itt most kizárólag magadat csaphatod be! A válaszodhoz legközelebb álló válasz betűjelét írd fel magadnak.

A kérdések

1.) Ha van egy kis szabadidőd magadra, hogyan ütöd el?

- a. Leugrom az edzőterembe, de az is lehet, hogy futok néhány kilométert. Vagy inkább itthon maradok, és beteszek egy aerobik dvd-t.
- b. Elmegyek hastáncolni vagy jógázni. Esetleg kipróbálok egy új légzéstechnikát. O
- c. Otthon maradok, gyertyát gyújtok, és előveszek egy jó kis könyvet. Az is lehet, hogy filmet nézek, vagy illatos habfürdőt veszek. *

2. A párod minden előzetes jelzés nélkül egyszer csak vetkőztetni kezd. Izgalmas szavakat súg a füledbe, és lendületesen tol az ágy felé. Mit csinálsz te?

- a. Hagyom, hogy felfaljon a tekintetével, játsszon velem, simogasson, szeressen. Nagyon élvezem a helyzetet. *
- b. Megkérem, hogy adjon egy percet, hogy gyorsan lefürödjek, és eloltsam a lámpát. O
- c. Ráteszek egy lapáttal, és irtó izgi sztriptízbe kezdek.

3. Szereted a tanga bugyit?

- a. Persze, hogy szeretem. Nem is hordok mást.
- b. Csak nyáron hordom, mert nem vagyok oda érte. Télen úgyse látszik. *
- c. Én meg a tanga? Ugyan már! Az csak a levescsontoknak áll jól! O

4. Fokhagymás ürücombot süttőtől aszalt szilvával. Hogy szolgálod fel a vendégeknek?

- a. Hááát, attól félek, nem sikerült túl jól... O
- b. Isteni lett! Ha megkóstoljátok, elájultok! *
- c. Csak jó lehet, ha egyszer egy tévéműsorban mutatták a receptet!

5. Gondolj vissza: copfos kislány vagy, és anyukádhoz beállít a barátnője. Mit mond rólad?

- a. Ez az én gyönyörű és okos kislányom! O**
- b. Ez itt a lányom. De hogy a tiéd micsoda szépség!**
- c. Ugye mennyire hasonlít rám a lányom? ***