

Czy łatwo cię zranić?

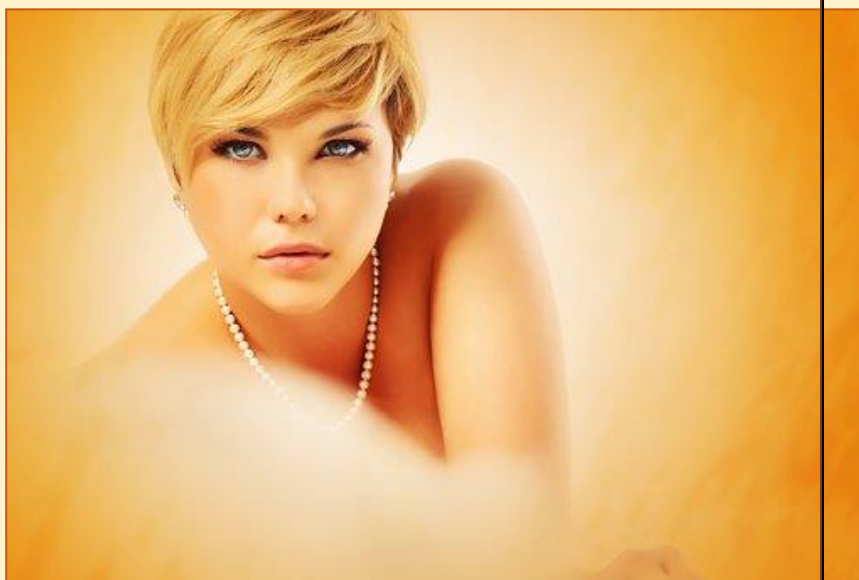
Jedni mają skórę jak nosorożce i nie rani ich nic. Inni są jak mimozy – delikatni i podatni na zranienie.

Agata Domańska

Tym pierwszym łatwiej się żyje, ale trudniej jest im się wczuć w położenie innych i zrozumieć ich wrażliwość. Ci drudzy z kolei potrafią współczuć i rozumieją negatywne emocje bliźnich – ale też płacą za to wysoką cenę. A jaka jesteś Ty? Czy jesteś podatnym na zranienie wrażliwcem, czy siłaczką, odporną na niezręczność, obojętność czy niezyczliwość innych?

Przeczytaj poniższe zdania i zdecyduj, czy Ty sama tak myślisz, wybierając pomiędzy dwoma możliwościami: „**często lub zawsze**” i „**rzadko lub nigdy**”. Policz, które z tych dwóch możliwości wybierałaś częściej i... przeczytaj rozwiązanie.

- Zwykła, spontaniczna radość życia i lekkość bycia przychodzi mi z trudem.
- Miewam problemy z zasypianiem, bo po głowie krążą mi sytuacje, które zdarzyły się w ciągu dnia.
- Kiedy o coś proszę, ludzie zbywają mnie wymówkami.
- Ludzie napomykają mi, że jestem przewrażliwiona.
- Czuję, że inni mnie wykorzystują.
- Uciekam od niektórych ludzi i od niektórych sytuacji, bo są dla mnie za trudne.
- Jeśli coś pójdzie nie tak, czuję się winna i odpowiedzialna.
- Wyobrażam sobie, w jaki sposób dałabym popalić komuś, kto mnie zranił – gdybym tylko mogła.
- Myślę, że na dzisiejszą rzeczywistość jestem za delikatna.
- Mam wrażenie, że bywam traktowana niesprawiedliwie.
- Inni nie traktują mnie tak poważnie, jak na to zasługuję.



- Uważam, że ludzie są bardzo niedelikatni.
- Mówienie o moich pragnieniach przychodzi mi z trudem.
- Jeśli mam inne zdanie, niż wszyscy, wolę zachować je dla siebie.
- Mam ochotę uciec od tych wszystkich ludzi i świata.

A teraz pora na wynik!

Większość odpowiedzi „rzadko lub nigdy”

Zdarza ci się, że czujesz się zraniona, ale nie jest to częsty stan. A nawet, jeśli coś cię dotknie – w końcu jesteś tylko człowiekiem! - potrafisz sobie z tym radzić. Wypracowałaś sobie strategie poprawiania samopoczucia. Wiesz, że to od Ciebie zależy, na ile jesteś podatna na zranienie. Potrafisz sobie wytłumaczyć, że przecież świat nie jest przeciwko Tobie, a ludzie nie robią tego, co Cię dotyka, by celowo Cię ranić. Tak czasem bywa i tyle. Masz dystans do siebie, świata i ludzi. Wewnętrzna równowaga to twój codzienny towarzysz. Zawdzięczasz ją poczuciu własnej wartości, sympatii do samej siebie i sile, by bronić swych granic. Zwykle wiesz, czego potrzebujesz i umiesz zadbać o siebie. To sprawia, że Twoja moc płynie z Twego wnętrza. Dlatego możesz śmiało stawiać czoło światu.

Większość odpowiedzi „często lub zawsze”

Uczucie bycia zranioną to niestety Twój chleb powszedni. Czujesz się często tak, jakbyś wszystkie nerwy miała na wierzchu – tak łatwo czasem Cię dotknąć. Zdarza się, że zareagujesz emocjonalnym bólem na zupełnie neutralne uwagi czy zdarzenia, ponieważ często bywasz przewrażliwiona. Poczucie zranienia potrafi krążyć w Twojej głowie, sprawiając, że zamiast być tu i teraz na nowo przeżywasz to, co Cię zraniło. Przez to czujesz się jeszcze gorzej i miewasz chęć na porachunki oraz problemy ze snem. Ale głowa do góry – nie musisz iść przez życie, czując się ofiarą złych ludzi i losu. To Twoja decyzja! Postaraj się nie traktować zachowania innych jak osobistych ataków na siebie. Nie szukaj celowego działania w czynkach, za którymi stoją często tylko zwykła niezręczność lub prozaiczna niewiedza.

Test został opublikowany w tygodniku KropkaTV.