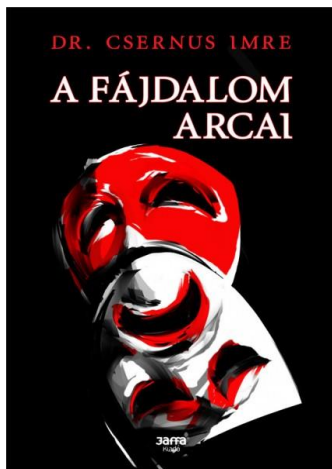


Dr. Csernus Imre

A fájdalom arcai



Minden változás fájdalommal jár – akár a mindennapok gyakorlatában, akár érzelmeink terén igyekszünk rendet teremteni. Ugyanakkor mindenki szabadon dönthet arról: megfutamodik-e a kihívások előtt, vagy szembenéz a félelmeivel, és nap, mint nap megvívja személyes küzdelmeit.

Dr. Csernus Imre elmúlt években tartott előadásai újra és újra ezt a kérdéskört boncolgatják, legyen szó akár a társfüggésről, az intimitásról, az alkalmazkodásról, a szülői szerepekről vagy egyéb párkapcsolati problémákról. Ezen kötet az előadások legjavából szemezget, amelyek nem csupán húsba vágó kérdéseket szegeznek szembe az olvasókkal, de felidézik a szerző személyes varázsát is.

1. **Milyen az az ember, aki megkeseredett egy 17 éves lány szerint?**
 - a. állandóan veszekszik
 - b. fásult, és lehetetlen vele jókat beszélgetni
 - c. mintha húszkiló szatyrokat cipelne, miközben a földet bámulja
2. **Az érett ember mit tehet az idős szüleivel?**
 - a. meghúzza határait és csak akkor keresi őket, ha minőségi időt tud velük tölteni
 - b. elfogadja őket
 - c. sokat beszélget velük és ezáltal változást generál
3. **Mire tett esküt korábban a nagyapja miatt a szerző?**
 - a. pap lesz
 - b. orvosi pályára lép
 - c. katonának áll
4. **Milyen területen nem lehet mindig elmondani őszintén az érzéseinket?**
 - a. munkahely
 - b. párkapcsolat
 - c. gyereknevelés
5. **Mi az intimitás?**
 - a. a párkapcsolatban jelenlévő szexualitás
 - b. az adott emberben lévő belső béke, amit sugároz
 - c. az őszinteség, még ha túl is bonyolítja időnként a dolgokat
6. **Hogyan lehet a gyávaságot végleg legyőzni?**
 - a. egyszer és mindenkorra le kell számolni a félelmeinkkel
 - b. el kell érni a belső békét
 - c. nem lehet végleg, minden egyes nap újra le kell győzni

7. Mi jellemzi a depedens személyiségzavart?

- a. uralkodó, önálló, agresszív, konfrontálódó
- b. alárendelődő, igényli mások megerősítését, szelíd, megalázkodó, udvarias, egyetértő
- c. ravasz, manipulatív, önző, intelligens

8. Sokan miért nem mondják el a felismeréseiket (titkaikat) a másikat?

- a. azért, hogy a másik reakciója miatt nehogy sérüljenek
- b. félnek, hogy megbántják
- c. mert a titkokat nem tisztességes kiadni

9. Hogyan kondicionálják a gyereket az anyák, hogy kezdeti bátorságuk gyávaassá alakuljon?

- a. erőszakkal
- b. pozitív megerősítéssel
- c. érzelmi manipulációval

10. Magyarország hányadik helyen áll a családon belüli erőszak terén?

- a. nyolcadik
- b. negyedik
- c. tizenhatodik

11. Mit tesznek sokan egy-egy szakítás, válás után?

- a. önmagukat elemzik, hogy vajon mit ronthattak el
- b. gyorsan keresnek egy új partnert
- c. megpróbálják visszaszerezni régi partnerüket

12. Mire vette rá a hospice osztályon betegtársait egy dühös, indulatokkal teli haldokló hölgy?

- a. imádkozzanak érte
- b. kiszolgálják őt
- c. elmesélik neki életük történetét

13. Mi az egészséges párkapcsolat egyik alapfeltétele?

- a. a szülőkről való emocionális leválás
- b. a szülőkkel való szoros kapcsolat
- c. a szülőktől való elköltözés

14. Mivel lehet a saját jellemünkön jól dolgozni?

- a. a biztonságos berkeinken belül változzunk
- b. kikényszerítünk magunkból változásokat
- c. ismeretlen helyzetekbe ugrunk bele

15. Miről lehet megismerni egy párkapcsolat keretein belül a bizonytalan embert?

- a. önálló személyiségnek tekinti társát és megbízik benne
- b. nem támaszkodik a másik félre, mellérendeltségi viszonyt alakít ki
- c. győzelemre törekszik, partnerét kisajátítja, birtokolja

16. Mit jelent érzelmileg felnőni?

- a. az adott helyzetben felelősséget vállalni mind a pozitív, mind a negatív érzéseinkért
- b. megérni a gyerekvállalásra
- c. el kell határozni, hogy többet nem követünk el magánéleti hibát

17. Mi elengedhetetlen felelősségvállaláskor?

- a. bátorsággal szembemenni az eddigi rossz viselkedésmintákkal
- b. szabályok felismerése és lefektetése, időhatárok, keretek beállítása
- c. a párkapcsolati játszmák újradefiniálása

18. Mi fontos a belső erőforrások felfedezéséhez az önismereten kívül?

- a. önbizalom
- b. önirónia
- c. önbecsülés

19. A rádióműsorban szereplő férfi milyen nevű internetes portált indított?

- a. szivesseg.net
- b. onkentes.hu
- c. szivesen.com

20. Milyen híres ember halálát említi meg a szerző az utolsó fejezetben?

- a. Lux Elvira
- b. Ranschburg Jenő
- c. Popper Péter

Név:

Elérhetőség:

Családi pályázat esetén az összes résztvevő neve: