



XXIV. Egy teszt a szerepekről

Érdeemes eltűnődni azon, ki milyen szerepet tölt be a kapcsolatotokban. Az alábbi teszt segít az erről való beszélgetésben. Töltsétek ki mindketten a tesztet, előbb magatokról, aztán a párotokról! („A” oszlop: nem igaz, „B” oszlop: részben igaz, „C” oszlop teljes egészében igaz)

Rám jellemző hogy a típusom inkább:

	A	B	C
1. racionális			
2. érzelmeire hallgató			
3. mimóza (érzékeny)			
4. rinocérosz (érzéketlen)			
5. narcisztikus (önimádó)			
6. extrovertált			
7. introvertált			
8. kapcsolatteremtő			
9. nehezen ismerkedő			
10. zsarnok			
11. szenvedő			
12. szent			
13. nagyvonalú			
14. szűkmarkú			
15. optimista			
16. pesszimista			
17. a főnök			
18. Hamupipőke			
19. aktív			
20. nyíltszívű			
21. kötözködő			
22. engedékeny			
23. felelősségteljes			
24. elnyomó			
25. biztos társ			
26. bizonytalan társ			
27. segítségre szoruló			
28. öntudatos partner			
29. alkalmazkodó partner			
30. függő partner			
31. független partner			
32. tanácstalan partner			
33. alárendelt partner			
34. fölrendelt partner			
35. lassú			
36. mazochista			
37. sadista			
38. élvezni tudó			
39. morgós			
40. spórolós			

**A páromra jellemző hogy inkább:**

- | | A | B | C |
|-----|-------------------------|----------|----------|
| 1. | racionális | | |
| 2. | érzelmeire hallgató | | |
| 3. | mimóza (érzékeny) | | |
| 4. | rinocérosz (érzéketlen) | | |
| 5. | narcisztikus (önimádó) | | |
| 6. | extrovertált | | |
| 7. | introvertált | | |
| 8. | kapcsolatteremtő | | |
| 9. | nehezen ismerkedő | | |
| 10. | zsarnok | | |
| 11. | szenvedő | | |
| 12. | szent | | |
| 13. | nagyvonalú | | |
| 14. | szűkmarkú | | |
| 15. | optimista | | |
| 16. | pesszimista | | |
| 17. | a főnök | | |
| 18. | Hamupipőke | | |
| 19. | aktív | | |
| 20. | nyíltszívű | | |
| 21. | kötözködő | | |
| 22. | engedékeny | | |
| 23. | felelősségteljes | | |
| 24. | elnyomó | | |
| 25. | biztos társ | | |
| 26. | bizonytalan társ | | |
| 27. | segítségre szoruló | | |
| 28. | öntudatos partner | | |
| 29. | alkalmazkodó partner | | |
| 30. | függő partner | | |
| 31. | független partner | | |
| 32. | tanácstalan partner | | |
| 33. | alárendelt partner | | |
| 34. | főlérendelt partner | | |
| 35. | lassú | | |
| 36. | mazochista | | |
| 37. | szadista | | |
| 38. | élvezni tudó | | |
| 39. | morgós | | |
| 40. | spórolós | | |

**Rám jellemző hogy a típusom inkább:****A páromra jellemző hogy inkább:**

	A	B	C
1. racionális			
2. érzelmeire hallgató			
3. mimóza (érzékeny)			
4. rinocérosz (érzéketlen)			
5. narcisztikus (önimádó)			
6. extrovertált			
7. introvertált			
8. kapcsolatteremtő			
9. nehezen ismerkedő			
10. zsarnok			
11. szenvedő			
12. szent			
13. nagyvonalú			
14. szűkmarkú			
15. optimista			
16. pesszimista			
17. a főnök			
18. Hamupipőke			
19. aktív			
20. nyíltszívű			
21. kötözködő			
22. engedékeny			
23. felelősségteljes			
24. elnyomó			
25. biztos társ			
26. bizonytalan társ			
27. segítségre szoruló			
28. öntudatos partner			
29. alkalmazkodó partner			
30. függő partner			
31. független partner			
32. tanácstalan partner			
33. alárendelt partner			
34. fölérendelt partner			
35. lassú			
36. mazochista			
37. sadista			
38. élvezni tudó			
39. morgós			
40. spórolós			

	A	B	C
1. racionális			
2. érzelmeire hallgató			
3. mimóza (érzékeny)			
4. rinocérosz (érzéketlen)			
5. narcisztikus (önimádó)			
6. extrovertált			
7. introvertált			
8. kapcsolatteremtő			
9. nehezen ismerkedő			
10. zsarnok			
11. szenvedő			
12. szent			
13. nagyvonalú			
14. szűkmarkú			
15. optimista			
16. pesszimista			
17. a főnök			
18. Hamupipőke			
19. aktív			
20. nyíltszívű			
21. kötözködő			
22. engedékeny			
23. felelősségteljes			
24. elnyomó			
25. biztos társ			
26. bizonytalan társ			
27. segítségre szoruló			
28. öntudatos partner			
29. alkalmazkodó partner			
30. függő partner			
31. független partner			
32. tanácstalan partner			
33. alárendelt partner			
34. fölérendelt partner			
35. lassú			
36. mazochista			
37. sadista			
38. élvezni tudó			
39. morgós			
40. spórolós			



A teszt kitöltése után ismét lehetőségek van egy kis beszélgetésre. A helyzet az, hogy valójában sokféle szerepet játszunk. Másként viselkedünk a családban, másként, ha kettesben vagyunk a párunkkal, másképp a munkahelyünkön, és másképp, ha a postán át akarnak verni bennünket (és észrevevesszük). Ezeket a szerepeket részben a családban tanuljuk, részben magunk fejlesztjük ki. És bár nem átverni akarunk vele másokat, mégis gyakran magunkat hisszük másnak, mint amilyenek vagyunk. Ennek a lepelnek a lerántásában bizony tudunk segíteni egymásnak és tudunk segíteni a változtatásban is. Úgyhogy érdemes egy kicsit foglalkozni a dologgal!

Néhány további szempont a beszélgetéshez:

- Milyen szerepet játszol te, és milyet a párod?
- Az egymás tesztjében tett kiigazításokat segítségnek vagy inkább kritikusnak látjátok?
- Társad melyik tulajdonsága zavar leginkább?
- Mi volt szerintetek az oka annak, ha különféleképpen töltöttétek ki a tesztet?
- Melyik viselkedési formán szeretnétek változtatni, és hogyan?

