

Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje  
o nowościach

## Oceń swoje szaleństwo. 18 testów psychologicznych, dzięki którym poznasz siebie

Autor: Andrew N. Williams

Tłumaczenie: Katarzyna Rybak

ISBN: 978-83-246-1334-2

Tytuł oryginału: [Are You Crazy?:  
18 Scientific Quizzes to Test Yourself](#)

Format: A5, stron: 232



Livin'la vida local!

- Tajemnice Twojej pokręconej osobowości
- Profesjonalne testy psychologiczne do samodzielnego wykonania
- Sekrety osobliwego życia innych ludzi

*Niektórzy ludzie nigdy nie popadają w szaleństwo. Jakże okropne musi być ich życie.*

Charles Bukowski

### Psychologiczny przegląd wszystkich klepek

Zastanawiasz się czasem, czy jesteś zupełnie zdrowy na umyśle? Zdarza Ci się mieć uczucie, że życie to obłądny sen? Wyniki poważnych, naukowych badań pokazują, że świat jest pełen dziwaków. Pewnie również wśród Twoich znajomych można znaleźć kogoś, kto w zaciszu domowym robi rzeczy, które wprawiłyby Cię w osłupienie. Dlatego warto przyrzeć się z bliska ludzkiej psychice i sprawdzić, dlaczego ludzie zaczynają zachowywać się osobliwie. Przy okazji możesz dowiedzieć się sporo ciekawych rzeczy na swój własny temat. Przygotuj się na kilka niezwykłych opowieści o zwyczajnym szaleństwie.

Ta książka, napisana przez psychologa eksperymentalnego, zawiera wiele fascynujących i zabawnych historii z życia ludzi raczej... nieprzeciętnych. Znajdziesz tu również zestaw testów osobowościowych, przygotowanych przez najlepszych psychologów i psychiatrów. Dzięki nim odkryjesz wreszcie swoje prawdziwe „ja”. Pomogą Ci one także dowiedzieć się kilku rzeczy o Twoich przyjaciółtach i krewnych. Być może są wśród nich notoryczni kłamcy, fetyszyści i mitomani? A może warto z ciekawości przetestować Twoją drugą połówkę? Czy ma jakieś fobie, natręctwa albo skłonności do uzależnień? Zastanów się tylko, czy starczy Ci odwagi, żeby dowiedzieć się tego wszystkiego?

- Poznaj wszystkie negatywne cechy swojej osobowości.
- Dowiedz się, jakim jesteś partnerem w związku.
- Sprawdź, jak objawiają się zaburzenia związane z jedzeniem i piciem.
- Przekonaj się, czym są małe seksualne grzeszki.
- Przeanalizuj otaczające Cię obsesje i zachowania destrukcyjne.

**Nikt już nie będzie miał przed Tobą tajemnic**

# Spis treści

<i>Podziękowania</i>	7
<i>Wstęp</i>	9
<b>1. Poznawanie Ciebie, poznawanie całej prawdy o Tobie</b>	
— odkrywanie siebie .....	11
TESTY	
Czy jesteś narcyzem?	16
Czy masz w sobie zbyt wiele negatywnych cech?	20
Czy jesteś nieśmiały?	26
<b>2. Osobliwe związki</b>	
— kochać na zabój .....	35
TESTY	
Czy czujesz się niepewnie w swoim związku?	38
Jak bardzo jesteś zazdrosny?	45
Czy jesteś wyzyskiwaczem?	51
<b>3. Konsumować z pasją</b>	
— zaburzenia jedzenia i picia .....	69
TESTY	
Czy nienawidzisz swojego ciała?	74
Jak niebezpieczne są Twoje nawyki żywieniowe?	89
Czy picie alkoholu ma wpływ na Twoje życie?	93

<b>4. Seksualne grzeszki</b>	
— fetysze, fantazje i inne nieprzyzwoite zachowania .....	97
TESTY	
Jaki jest poziom Twojej świadomości seksualnej?	100
Jaki jest Twój stosunek do seksu?	112
Czy jesteś uzależniony od seksu?	128
<b>5. Wystraszony głuptas</b>	
— lęki i fobie .....	139
TESTY	
Czy jesteś strachliwy?	144
Jak radzisz sobie ze strachem?	158
<b>6. Dziwne sprawy</b>	
— obsesje, natręctwa oraz inne dziwne zachowania .....	165
TESTY	
Czy jesteś impulsywny?	173
Czy masz obsesję?	189
<b>7. Kontrola umysłu</b>	
— różni jak dzień i noc, od uzależnienia do zaburzeń snu .....	195
TESTY	
Czy masz zdrową samoocenę? Część I	202
Czy masz zdrową samoocenę? Część II	204
Czy jesteś udawaczem?	215
<b>8. Obraz całościowy</b>	
— Twoje miejsce w świecie .....	223

## 8.

# Obraz całościowy — Twoje miejsce w świecie

Nie patrzmy na to, co było, ze złością ani na to, co będzie, ze strachem,  
ale świadomie spojrzmy na to, co jest. — JAMES THURBER

Ludzkie osobowości są tak złożone, że nigdy nie zdołamy ich w pełni zrozumieć. Istnieje wśród nich ogromna różnorodność. Najlepsze, co możemy zrobić, to sklasyfikować je oraz odpowiednio nazwać. Jako ludzie zdołaliśmy osiągnąć bardzo wiele w dziedzinie genetyki, fizyki jądrowej oraz w kwestiach związanych z kosmosem. Posiadamy jednak niewielką wiedzę na temat tego, kim jesteśmy — lub ściślej mówiąc, dlaczego jesteśmy tacy, jacy jesteśmy. Na ponad dwustu stronach tej dziwnej książki zwiedziliśmy ponad osiemdziesiąt „zaburzeń” osobowości. Nazwaliśmy je i opisaliśmy każde z nich. Jednak wciąż nie wiemy, dlaczego młoda kobieta chciałaby obciąć sobie żyłkę rękę, podobnie jak nie znamy motywów, jakie kierują mężczyzną, który pragnie amputować zdrową kończynę. Co tam, nie wiemy nawet, dlaczego ludzie porządkują czekoladki M&M’s według kolorów oraz dlaczego ludzie odnoszący sukcesy czują się jak nieudacznicy. Ludzkie zachowanie pozostaje fascynującą zagadką.

Kończąc naszą podróż po zakątkach osobowości, chciałbym, abyś zrobił krok w tył i spojrzal na wszystko całościowo. Będziemy krok po kroku przyglądać się temu, w jaki sposób osobowość wpływa na Ciebie, innych ludzi, na kulturę i w ostateczności na świat.

Zacznijmy od Ciebie. Zajrzeliśmy w Twój umysł za pomocą osiemnastu naukowych testów. Miejmy nadzieję, że wykonałeś je uczciwie i zdołałeś

uzyskać dzięki nim lepsze zrozumienie dość skomplikowanych, ale jakże osobistych aspektów Twojego życia. Oczywiście, pojawia się pytanie: Teraz, kiedy znam rezultaty testów, co powinienem dalej zrobić? Istnieją dwie możliwości: Jeśli jesteś zadowolony z uzyskanego wyniku i uważasz, że ten obszar Twojej osobowości funkcjonuje prawidłowo, to świetnie! Jeśli jednak pragniesz w jakiś sposób zmienić swoją osobowość, to też dobrze. Ponownie, istnieją dwie możliwości: akceptacja i zmiana. Akceptowanie siebie samego ze wszystkimi wadami i zaletami jest kluczem do szczęścia w życiu. Nie musisz się zmieniać, jeśli tego nie chcesz. Jednym z sekretów osobowości jest to, że możesz ją ulepszyć. Jednak zmiana osobowości nie jest czymś, co można porównać do wygranej na loterii lub natychmiastowej przemiany. To nie tak, że dajesz z siebie niewiele, by nagle poczuć ogromne zmiany. Rozwój osobowości przypomina kurację, w trakcie której stopniowo zmieniasz dietę, ćwiczysz mięśnie, odrobinę się pocisz i ogólnie urozmaicasz codzienną rutynę. Zdołasz rozwinąć się w sferze osobowości, ale to wymaga czasu oraz dużego wysiłku.

Pamiętaj również o tym, że drobne dziwactwa są często obronnymi mechanizmami natury, które uległy nieznacznemu odchyleniu od normy. Mogliśmy zaobserwować pewien wzór. Ogólnie, uznajemy, że posiadanie odrobiny każdej cechy jest czymś pozytywnym. Na przykład przyjrzyjmy się zazdrości. Zazdrość to cecha, która wytworzyła się w ludziach po to, aby bronili czegoś, co ma dla nich szczególnie duże znaczenie — swoich związków. Zbyt mało zazdrości i masz związek leseferyczny, zbyt dużo zazdrości prowadzi do rozpadu związku. Ten wzór sprawdza się w przypadku większości cech, które przeanalizowaliśmy.

Rozmawiając o Tobie, pozwól, że wspomnimy o Twoich związkach. Jesteśmy świadomi tego, że człowieczeństwo polega na nawiązywaniu relacji z innymi. Potrzebujemy innych, aby przetrwać. Nikt nie jest wyspą dla samego siebie. Wykonywanie tych testów wspólnie z tymi, których kochamy, to wspaniała zabawa. Wiele z tych testów można zrobić, będąc w łóżku. Usiądź na łóżku z partnerem i niech każdy z Was zrobi test osobno. Następnie możecie bawić się, zgadując wynik uzyskany przez partnera, lub możecie próbować „zamienić się osobowościami” i zrobić test, udając, że robi go partner. Być może, zbyt długo już zaglądam w umysły ludzi, ale uważam, że zamiana ról może stanowić ogromną zabawę.

Jeśli naprawdę lubisz wyzwania, możesz wykorzystać niniejszą książkę podczas przyjęcia. Zbierz swoich przyjaciół, rozdaj im kartki papieru i długopisy, wybierz jakiś test i zacznij zadawać pytania. Możesz rozpocząć przyjemniejszym testem oceniającym poziom narcyzmu, a zakończyć bardziej poważnym testem sprawdzającym autentyczność danej osoby wspólne wykonanie kilku testów może być prawdziwą zabawą. Napisałem również drugą część książki *Zwariowałaś? 18 testów psychologicznych, dzięki którym dowiesz się jaki jesteś?* — nosi ona tytuł *How Do You Compare?* (wydawnictwo Perigee) i również świetnie sprawdza się na przyjęciach.

W porządku, dość już o Tobie, porozmawiajmy o tych, którzy przejawiają dziwne zachowania. Książka pozwala poznać smak lub niewielką część każdego z ponad osiemdziesięciu dziwactw w sferze osobowości. Duży wybór dziwaczności jest zaserwowany po to, abys mógł poznać smak szeregu zachowań, z którymi możesz się spotkać w rzeczywistości. Chociaż oficjalna diagnoza większości tych zaburzeń występuje raczej rzadko (ze względu na to, że zaburzenie musi uniemożliwiać dotkniętej nim osobie normalne funkcjonowanie), zapewniam Cię, że znasz ludzi, u których występują lepsze objawy niektórych z nich. Wszyscy mamy przyjaciół, członków rodziny oraz kolegów, którzy ujawniają choć najmniejsze symptomy tych zaburzeń. To dobrze. Życie byłoby niezwykle nudne, gdyby wszyscy myśleli w podobny sposób i zachowywali się tak samo. To właśnie wyjątkowy charakter naszych osobowości zabarwia oraz nadaje kształt naszej kulturze.

Musimy znaleźć większe zrozumienie dla innych. Narodowy Instytut Zdrowia Psychicznego szacuje, że u ponad jednego na pięciu dorosłych Amerykanów zostanie zdiagnozowana w tym roku choroba psychiczna. To duża liczba osób. Dobrych ludzi. Potrafimy zrozumieć, że ktoś z pracy jest przeziębiony i bierze kilka dni wolnego. Znamy przyczynę choroby, jej objawy, wiemy również, że taka osoba może mieć katar i być rozdrażniona. Rozumiemy tych ludzi i potrafimy ich zaakceptować. Nie zawsze jednak dzieje się podobnie w przypadku choroby psychicznej. Nie zawsze rozumiemy chore osoby, nie zawsze znajdujemy dla nich akceptację.

Choroba psychiczna zabrała mi moją miłość z liceum, moją żonę i matkę trójki moich wspaniałych dzieci. Przyglądanie się, jak jej cudowny, troskliwy i pełen miłości umysł powoli odpływa, było czymś strasznym. Jedynym pozytywnym aspektem tej sytuacji było to, że udało mi się odrobinę to wszystko zrozumieć. Pragnę w imię jej pamięci podzielić się tym z Wami.

Jeśli czytając tę książkę, rozpoznasz w niej kogoś ze swojego otoczenia, okaz mu zrozumienie. Spróbuj wczuć się w jego sytuację. Spróbuj zrozumieć. Spróbuj zaakceptować.

Ważne, aby zrozumieć, że definicje zdrowia psychicznego są zróżnicowane kulturowo. Jak zauważył George Carlin: „Ci, którzy tańczą, są uznawani za szaleńców przez tych, którzy nie słyszą muzyki”.

Mogliśmy zobaczyć, że ci, którzy ranią i przypalają swoje ciało, są uznawani za ludzi, którzy mają jakiś problem. Dlaczego jednak ci, którzy nakłuwają skórę i wstrzykują pod nią barwnik, określanii są mianem artystów? Czy widziałeś kiedyś ludzi mających przekłute uszy, brwi, język, brodę i policzki? Co z tymi, którzy mają tatuaże? Nasze społeczeństwo uznaje przekłuwanie ciała i robienie tatuaży za zachowanie społecznie akceptowane, a nie za symptomy zaburzeń psychicznych. Zaczynasz się jednak zastanawiać...

Tym samym powszechną reakcją na informacje dotyczące zaburzeń typu BIID jest odraza. Dlaczego? Ponieważ trudno jest zrozumieć powody, dla których ktoś pragnąłby usunąć zdrową część ciała. IIm... w jaki sposób to, co robią ci ludzie, różni się od innych form samouszkodzenia ciała? Jako społeczeństwo zezwalamy na to (niektórzy powiedzieliby, że promujemy), aby osoby, którym nie podoba się ich nos, piersi, brzuch, zmieniały te części ciała, dokonywały ich odbudowy, zmiany kształtu. Dlaczego tak się dzieje? Ze względu na to, że te części ciała nie są zgodne z obrazem, jaki chciałby widzieć ich właściciel. Nie zapominajmy również o 1,2 miliona nowo narodzonych chłopców, którzy zostaną w tym roku obrzezani. Być może, zanim potępimy kilku członków naszego społeczeństwa, powinniśmy zastanowić się nad wszystkimi.

Nasza kultura w podobny sposób odbiera schizofrenię. Istnieją osoby, które słyszą w myślach głosy oraz wygadują bzdury, i to wystarczy, aby uznać je za jednostki chore psychicznie, podczas gdy inni wykazujący podobne symptomy cieszą się uznaniem z powodu ich wielkiej wiary i mówienia wieloma językami. Jako społeczeństwo stąpamy czasem po niepewnym gruncie.

## Histrioniczne zaburzenie osobowości

Spoglądając na to, co składa się na zdrowie psychiczne wśród innych narodów, chciałbym podzielić się z Wami kolejnym problemem mającym związek z wielokulturowością. Histrioniczne zaburzenie osobowości można uznać

za dolegliwość typową dla „wielkiej gwiazdy”. Ludzie cierpiący na tego typu zaburzenia pragną być w centrum uwagi — lubią kokietować, są powierzchowni oraz można na nich łatwo wpływać. Jednak lista objawów, która pozwala stwierdzić, czy występują u Ciebie tego typu zaburzenia, tak jak w przypadku innych zaburzeń, różni się w poszczególnych krajach. Przedstawione w dalszej części tabeli pokazują wiele społecznych niuansów, które składają się na tego typu zaburzenia.

## Zaburzenia osobowości na świecie

Zakończmy naszą podróż po zakątkach ludzkich osobliwości w stylu międzynarodowym.

### CZY CIERPISZ NA HISTRIONICZNE ZABURZENIE OSOBOWOŚCI? (WERSJA AMERYKAŃSKA)

Uznaje się, że w Stanach Zjednoczonych cierpisz na histrioniczne zaburzenie osobowości, jeśli odpowiesz twierdząco na co najmniej pięć z zaprezentowanych poniżej ośmiu pytań.

Czy czujesz się źle, jeśli nie znajdujesz się w centrum uwagi?	<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
Czy wykorzystujesz swój wygląd w celu zwrócenia na siebie uwagi?	<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
Czy jesteś seksualnie prowokujący i lubisz flirtować?	<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
Czy zdarza się, że uważasz związki za bliższe, niż są w rzeczywistości?	<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
Czy Twoje emocje szybko się zmieniają?	<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
Czy lubisz dramatyzować i wyolbrzymiasz emocje?	<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
Czy wypowiadasz się w sposób niejasny i nie odwołujesz się do szczegółów?	<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
Czy łatwo ulegasz sugestiom i łatwo na Ciebie wpłynąć?	<b>TAK</b>	<b>NIE</b>



## TAIJIN KYOFUSHO

Antytezą histrionicznego zaburzenia osobowości jest zespół chorobowy zdiagnozowany przez japońskich psychiatrów, który przejawia się lękiem przed tym, że pewne części ciała danej osoby, wyraz twarzy, zapach oraz wykonywane ruchy mogą urażać innych.

### CZY CIERPISZ NA HISTRIONICZNE ZABURZENIE OSOBOWOŚCI? (WERSJA EUROPEJSKA)

W Europie wystarczy, że przejawiasz trzy z sześciu poniższych objawów, aby mieć powody do niepokoju:

Czy nieustannie pragniesz ekscytacji, uwagi innych oraz ich podziwu?	<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
Czy przywiązujesz zbyt wielką wagę do swojego wyglądu?	<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
Czy jesteś seksualnie prowokujący i lubisz flirtować?	<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
Czy Twoje emocje szybko się zmieniają?	<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
Czy lubisz dramatyzować i wyolbrzymiasz emocje?	<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
Czy łatwo ulegasz sugestiom i łatwo na Ciebie wpłynąć?	<b>TAK</b>	<b>NIE</b>

## DHAT

Jeśli obawiasz się ejakulacji i utraty nasienia, tego typu zaburzenie może być bardzo uciążliwe. Dodatkowe objawy tego schorzenia pochodzącego z Indii obejmują ogólne osłabienie i wyczerpanie.

## SHENKUI

Podjmując temat nasienia, mężczyźni powinni zwrócić uwagę na to, że w Chinach można tracić życiową siłę, czuć zawroty głowy, zmęczenie i osłabienie wskutek przesadnej masturbacji.

## KORO

A teraz proszę o uwagę panie. Wy również nie jesteście wolne od trosk związanych z płciowością. W wielu częściach Azji zarówno mężczyźni, jak i kobiety cierpią na napady lęku przed tym, że ich penis, pochwa lub sutki cofną się w głąb ciała, powodując śmierć.

## MAL DE OJO, CZYLI „ZŁE OKO”

„Złe oko” dotyka swą mocą głównie kobiety i dzieci. Jeśli ktoś spojrzy na Ciebie „złym okiem”, pojawiają się takie objawy, jak płacz, biegunka oraz wymioty.

## BRAIN FAG

Jeśli czytasz tę książkę, przebywając w Zachodniej Afryce, możesz zachorować na *brain fag*, zaburzenie pojawiające się u studentów, którzy za dużo myślą. Objawy obejmują problemy z koncentracją, z zapamiętywaniem oraz z myśleniem.

## Podsumowanie

Mam nadzieję, że nasza podróż po zakątkach umysłu sprawiła Ci radość. Mam również nadzieję, że potrafisz teraz lepiej zrozumieć nazwy chorób psychicznych oraz lepiej rozumiesz życie osób, które na nie cierpią. Jeśli chciałbyś mi opowiedzieć swoją historię lub pragniesz się ze mną przywitać, możesz napisać na adres [Andrew@howdoyoucompare.com](mailto:Andrew@howdoyoucompare.com). Chociaż nie mogę obiecać, że odpiszę na każdy list, każdy z nich przeczytam z ogromnym zainteresowaniem.

Dodatkowo możesz odwiedzić stronę [www.areyoucrazy.org](http://www.areyoucrazy.org), gdzie znajdziesz więcej ciekawych informacji.