

FEDEZD FEL ÖNMAGAD!
JAPÁN SIKERKÖNYV



KOKOLOGY



AZ ÖNMEGISMÉRÉS JÁTÉKA

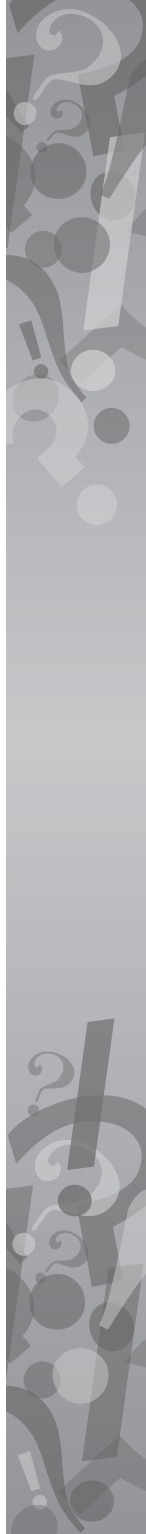
kokology (ko-kó-lo-dzsi): Lélektani játékok gyűjteménye, amelyek felfedik rejtett vonásaidat, mélyebb érzéseidet a szerelemmel, a szexualitással, a családdal, a munkával és sok egyébvel kapcsolatban.

TADAHIKO NAGAO ÉS ISAMU SAITO

KOKOLOGY

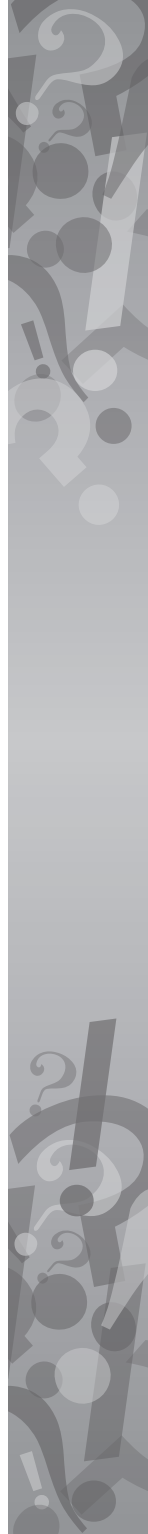
AZ ÖNMEGISMÉRÉS JÁTÉKA

TADAHIKO NAGAO ÉS ISAMU SAITO



A KOKOLOGY-PROJEKT CSAPATA

Szerzők:	Tadahiko Nagao és Isamu Saito
Projektvezető:	Hisataka Saito
Producer:	Tadahiko Nagao és Takanori Ikeda
Projekttagok:	Shinichi Iwata és Daisuke Shidara
Együttműködő partner:	Keiko Higashiomori
Fordító:	Douglas Sipp, Miyazaki Inc.
Külön köszönet a következőknek:	James C. Vines, Seiichiro Shimono, Hisako Ishizuki, Toshihide Ochiai és Takeshi Itoh
A munkát felügyelte:	Isamu Saito



GYORSTALPALÓ

kokology (magyarosan kokológia), kiejtése: „kokólodzsi” [a japán „kokoro”, lélek, elme és a görög „logia”, tan, tanulmányozás szavakból]. Főnév.

1. Pszichológiai szerepjátékok gyűjteménye, amelyeket érzelmi és viselkedésbeli vonások megállapítására terveztek. **2.** Közhasznú szó az emberi viselkedés és helyzetkezelés mögöttes jelentéseinek felderítésére.

SAITO PROFESSZOR ELŐSZAVA

Az emberi lélek egyszerre két irányba tekint: egyfelől a külvilágról, a körülöttünk zajló eseményekről és emberekről gyűjt ismereteket; másrészt a személyiség rejtett, belső világát vizsgálja. Ez utóbbi által észleljük saját elménk működését, mérlegeljük, hogy mit gondolnak mások, és sejtjük meg, hogy a távoli jövőben milyen ember válhat belőlünk.

Számos formában jelentek meg kiadványok: könyvek, újságok, tévéműsorok, hogy elősegítsék a külső világ megértését. Azt mondhatjuk, hogy az utóbbi évtizedek médiarobbanása érzéki és információs túlterhelést hozott magával; mindennap feldolgozhatatlanul sok adat jut el hozzánk. Kevesebb forrás segít azonban a benti világ felfedezésében. A lélektani elvű játékok alkotják az egyik ilyen médiumot, melyeket arra terveztek, hogy befelé is tisztábban láthassunk. A pszichológia tudománya lehetővé teszi, hogy vizsgáljuk és megértsük az emberi elmét, de mint minden tudománynak, az elsajátítása sok időt és erőfeszítést követel, illetve sajátos nyelvezetet használ, ami sok laikust elriaszt. A *Kokology* a

pszichológiára építő könnyed és izgalmas játék, amely mindnyájunknak betekintést nyújt az elme világába.

A *Kokology* emellett mint kommunikációs eszköz is használható. A „pszichológiai teszt” kifejezés a legtöbb ember számára kellemetlenül, riasztóan hangzik. Én magam pszichológus vagyok, és még én sem szeretem őket. De pszichológiai játékokon keresztül érdekes és élvezetes módon érhetjük el ugyanezt, és az emberek kevésbé érzik feszélyezve magukat, ha csak egy játékról van szó. Ami a *Kokologyt* illeti, az eredmények nincsenek kőbe vésve. Elutasíthatunk egy következtetést, ha képtelenségnek hangzik: ez is a játék része. De minden bizonnyal meg fogsz lepődni, milyen gyakran vágnak egybe a válaszok a résztvevők valódi személyiségével, például a sajátoddal. Ennek révén a játék remek módja a barátok, párok közötti kommunikációs nehézségek áthidalásának, ezáltal közelebb kerülhettek egymáshoz, és jobban megérthették egymást, párbeszédet kezdhettek érzékeny, akár tabunak számító témákról.

A *Kokologyt* megpróbáltam minél érdekesebbé és szórakoztatóbbá tenni úgy, hogy a lélektan elveihez mindig hű legyen. Remélem, élvezni fogod a játékkal töltött időt, és visszatekintve úgy látod majd, hogy tanultál valamit magadról és azokról, akik fontosak számodra.

Isamu Saito,
a Risho Egyetem professzora

HOGYAN JÁTSSZUNK?

Mikor nekiláttunk összeállítani a *Kokologyt*, az elsődleges célunk az volt, hogy szórakoztató legyen. Végül is ki akarna egy unalmas játékot játszani? Az alapvető elképzelés adott volt: olyan játékot akartunk készíteni, amelyben a szereplők mindennapi vagy szokatlan helyzetekbe képzelik magukat, és néhány egyszerű kérdésre válaszolnak. A feleleteket pszichológiai szempontból értelmezzük, és meglátjuk, mit tudunk meg a játékosok lelki működéséről. Mint egy Rorschach-teszt, foltok helyett szavakkal.

A koncepció után jött a neheze: egyensúlyt tartani tudomány és játék között. A tudomány biztosítéka Saito professzor, de hogy játszani érdemes-e a *Kokologyt*, azt csak ti dönthetitek el. Én magam nem vagyok pszichológus, de ismerem annyira az emberi természetet, hogy tudjam, az emberek nem rajonganak a hosszú bevezetőkért – főleg, ha egy játékról van szó. Néhány tanácsot adok útravalóul, hogy a játék élvezetes és tanulságos legyen, és ezzel be is fejezem.

Jó szórakozást!

Tadahiko Nagao

NYOLC TIPP A JÁTÉKHOZ

1. MONDD KI AZ ELSŐ DOLGOT, AMI ESZEDBE JUT!

A játék akkor működik a legjobban, ha nem habozol, és nem töprengesz sokat, hogy hogyan válaszod meg a szavakat. Nincsenek jó vagy rossz válaszok, csak mondd nyugodtan, ami jön!

2. HA TEHETED, JÁTSSZ TÁRSASÁGBAN!

A *Kokologyt*, mint bármely könyvet, lehet egyedül is olvasni, de akkor a legélvezetesebb, legizgalmasabb és legszórakoztatóbb, ha párosan vagy csoportban játsszák. A játék mulatságos pillanatokkal szülhet, és jobban megismerhetitek egymást. Kiderülhet, hogy több közös van bennetek, mint gondoltátok. Másrészt az is kiderülhet, hogy olyan különbözőek vagytok, mintha más-más bolygóról jöttetek volna. Csak egy módon tudjátok meg.

3. NE PRÓBÁLD KITALÁLNI A VÁLASZOKAT!

Érthető, ha szeretnél túljárni a szerzők eszén, vagy menet közben rájönni, hogy a válaszoknak milyen rejtett értelmük van. De hát ebből nem sokat lehet tanulni.

4. LÉGY ŐSZINTE MAGADHOZ!

A *Kokology* ugyan csak egy játék, de mint minden jó játék, tanít rólad valamit, ha hagyod. Ne ijedj meg, ha egy apró hibád vagy gyengeséged kerül felszínre! Biztos vagyok benne, hogy alapvetően kedves, értelmes és szereztetreméltó ember vagy. Végül is megvetted ezt a könyvet, nem?

5. KÉSZÜLJ FEL ELŐRE!

Néhány fejezetben arra kérünk, hogy írd vagy rajzolj le valamit, tehát jó, ha van nálad papír és ceruza. Haladó kokológusok kísérletezhetnek egy-egy játék videóra vételével. A váratlannal szembesülő játékosok arckifejezését látni páratlan élmény. A mit sem sejtve elejtett titkok pedig jó pénzt is érhetnek.

6. NE OLVASS ELŐRE!

Ez tulajdonképpen a válaszok találgatásához tartozik: szeretnénk a notórius előreolvasókat is arra biztatni, hogy legyenek türelemmel. Nem izgalmasabb egy krimi, ha nem tudod a poént? Megéri hátralapozni, hogy azt mondhasd: ó, én végig tudtam?

7. FIGYELD A RÉSZTVEVŐKET (SAJÁT MAGADAT IS)!

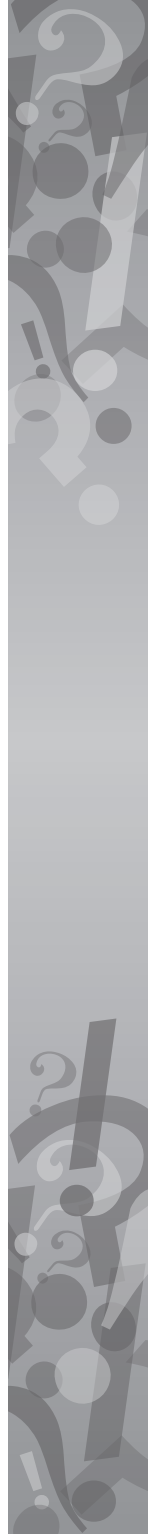
Az itt bemutatott helyzetek értelmezése csak kiindulópont önmagunk és mások megismeréséhez. Gyakran tanulságosabb (és mókásabb) lehet az, ahogyan valaki egy kicsit félresiklott megoldásra reagál, mint egy telitalálatos megfejtés.

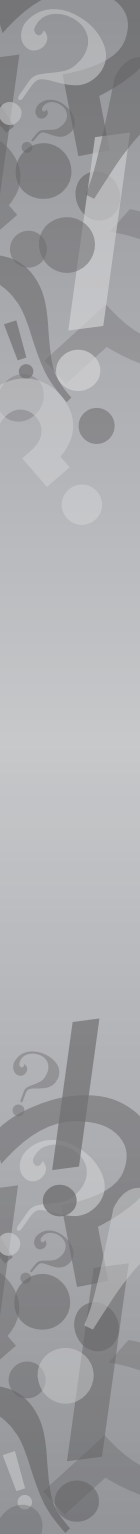


8. GONDOLKODJ RUGALMASAN!

A játékban ugyanúgy, mint az életben, érdemes a dolgokat a helyükön kezelni. Nincs javítókulcs, és minden helyzetet többféleképpen lehet értelmezni. Ha a barátaiddal játszol, ne mulaszd el az alkalmat, hogy tanulj tőlük és róluk! Milyen unalmas is lenne, ha mind egyformák lennénk! A változatosság gyönyörködtet.

KOKOLOGY







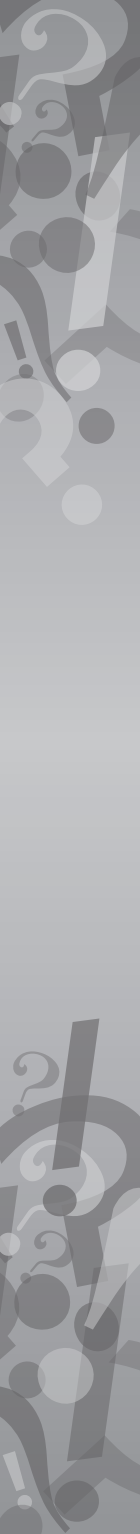
A SIVATAGI ÚT

Az asztalodon halomban áll a papírmunka; a kollégák már rég hazamentek. A falióra gúnyosan vigyorog rád. Csüggedten látsz újra munkához... Vajon végzel-e ezzel valaha?

A professzor három órán át motyog a világ legunalmasabb témájáról. Az utolsó megmaradt sarkot is telefirkáltad a füzettedben, és még csak harminc perce tart az előadás. Kezded úgy érezni, hogy megállt az idő.

A várakozás is lehet gyötrelmes, rosszabb bármely pillanatnyi fájdalomnál. A frusztráció és az unalom a legbátrabakat is az örületbe tudja kergetni. Az első utunk szemtől szembe állít a végtelennel. Végy egy mély levegőt, és vágjunk neki az örök sivatagnak!

1. Teveháton baktatsz a hatalmas, üres és végtelennek tűnő homoksivatagon keresztül. Messze jöttetek, és már közel állsz a végkimerüléshez. Mit mondasz ekkor a tevének, amely idáig hozott?

- 
2. Éppen amikor már azt hitted, behalsz a szomjúságba, egy gyönyörű oázist pillantasz meg. De egy másik utazó megelőzött. Kivel találkozol az oázisnál? (Egy általad ismert személyt nevez meg!)
 3. A sivatagban ólomlábakon jár az idő, és egy örökkévalóságnak tűnő út után egy város fényei tűnnek fel a láthatáron. Végre megérkeztél. Hogy érzed magad a hosszú út végén?
 4. Itt az idő, hogy megválj a hűséges állattól, akivel idáig jutottál. Ahogy leszállsz a nyeregből, egy másik utas ül fel a tevédre. Ki veszi át a helyedet? (Ismét egy ismerőst nevez meg!)



A SIVATAGI ÚT MEGFEJTÉSE

A sivatagi tevelés története a személyes önállóság felé vezető utadat jelképezi. Közelebbről ez a kis forgatókönyv egy szerelmestől való elválásról szól. A válaszaid azt mondják el, hogy viseled, amikor eljön az idő, hogy külön utakra térjetek.

1. A tevédhez intézett szavaid azt tükrözik, amit az elveszett szerelem nyomán mondanál magadnak. Valami biztatóval próbálkoztál: „valahogy kihúzzuk!” vagy „ne aggódj, egyszer vége lesz”? Vagy a kétségbeesés hallatszott belőlük – „eltévedtünk... vége mindennek... itt halunk meg”?
2. Lélektani értelemben az oázis a problémák megoldásának a kulcsát jelképezi. Akit ott találtál, olyan ember lehet, aki korábban segített átvészelni egy nehéz időszakot, vagy akihez szívesen fordulnál válságos időkben.
3. Az út végi városka az érzelmek helyreállt rendjét jelenti, miután kiheverted a csalódást. A megérkezésakor úgy



érezted magad, mint mikor végre túlteszed magad az elvesztett párod emlékén.

4. A tevéd új tulajdonosa olyan valaki, akit titkon vetélytársadnak érzel, vagy irigykedsz, vagy neheztelsz rá. Talán riválisod a szerelemben, talán olyan, aki egyszer összetörte a szíved.



A KÉK MADÁR

Egy nap egy kis kék madár repül be az ablakodon, és bent reked. Valami megtetszik ebben az eltévedt madárban, és úgy döntesz, megtartod. Meglepetésedre a madár másnapra kékből sárgára változik! Ez az egészen különleges fajta madárka minden éjjel váltja a színét – a harmadik napon izzó vörös, és a negyedik napon teljesen fekete lesz. Milyen színű a madár az ötödik nap reggelén?

1. A madár színe nem változik; fekete marad.
2. A madár visszaváltozik az eredeti kék színére.
3. A madár fehér színűvé válik.
4. A madár aranyszínű lesz.



A KÉK MADÁR MEGFEJTÉSE

A szobádba beröppent madár a szerencse jelképeként tűnik fel, aztán hirtelen színváltozásának vagy tanúja, és aggódsz, hogy a boldogság nem lesz tartós. Az ebben a helyzetben adott válaszod azt mutatja, hogyan kezeled a való életben fellépő nehézségeket és bizonytalanságot.

1. Azok, akik szerint a madár fekete marad, borúlátóan tekintenek a jövőbe.

Hajlamos vagy azt hinni, hogy ha a dolgok egyszer rosszra fordulnak, semmi sem lesz újra a régi? Talán csak meg kéne gondolnod: ha ez a legrosszabb, ahogy a helyzet alakulhatott, ennél már nem romlik tovább. Ne feledd, hogy nincs olyan eső, ami soha el ne állna, vagy olyan sötét éj, ami után nem virrad fel a nap!

2. Azok, akik azt mondták, hogy a madár megint kék színű lesz, leginkább optimisták.

Úgy gondolod, hogy az élet jó és rossz keveréke, és nem kifizetődő a realitások ellen harcolni. A viszontagságokat

higgadtan fogadod, és engeded a dolgokat felesleges stressz és aggodalom nélkül a maguk medrében folyni. Ez a látásmód segít átvészelni a csapások hullámaint anélkül, hogy a mélybe sodornának.

3. Akik úgy látták, hogy a madár fehér színűre vált, nyugodtan és határozottan viselkednek nyomás alatt.

Nem vesztegeted az idődet idegeskedéssel és bizonytalansággal még válságos esetben sem. Úgy hiszed, hogy ha a helyzet igazán rosszra fordul, a legjobb menteni a menthetőt, és új utat keresni a cél felé, semmint bánkódni azon, ami már úgyis mindegy. Ez a cselekvőképes hozzáállás azt az érzést nyújtja, hogy a dolgok mindig jól jönnek ki neked.

4. Azokra, akik szerint a madár aranyszínűvé változik, azt mondhatjuk, hogy nem ismernek félelmet.

Nyomásról hírből sem hallottál. Számodra minden krízishelyzet lehetőség. Napóleonhoz hasonlíthatnánk, aki azt mondta: a „lehetetlen” nem francia szó. Csak vigyázz, vissza ne üssön a határtalan önbizalmod! A bátorságot és a vakmerőséget keskeny határ választja el.



HANGVERSENYEST

Van valami varázslatos a hangversenyekben – a várakozás izgalma és a tiszta gyönyör. Képzeld el, hogy ezúttal helyet foglalhatsz a zenészek között egy soha vissza nem térő alkalom erejéig, hogy a legjobb tudásod szerint játssz.

Ha csatlakozhatnál a zenekarhoz, melyik hangszeren játszánál?

1. Hegedűn
2. Nagybőgőn
3. Trombitán
4. Fuvolán



A HANGVERSENYEST MEGFEJTÉSE

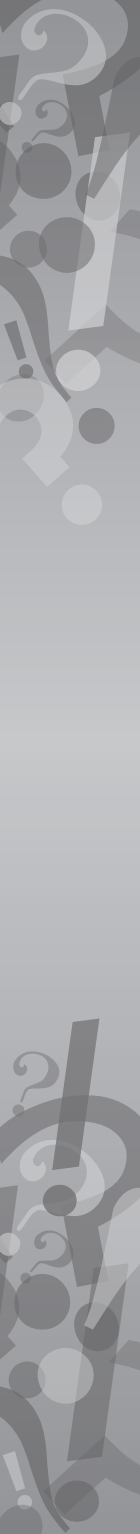
A hangszer az ellenkező nem képviselőit testesíti meg. A választott hangszered azt mutatja, hogyan veszel részt a szerelem duettjében. Ez a hangszer a szeretkezésben legjobbnak gondolt képességeidről ad tájékoztatást.

1. Hegedű

A hegedű élettelen húrjaiból finom ujjmunkával és gyengéd tapintással lehet előcsalogni a dallamot. Úgy ved, ugyanilyen figyelemmel és ügyességgel fedezed fel és érinted meg a partnered legérzékenyebb pontjait. A kaland érzése hat át, ahogy a kezeid a jól ismert hangok sorát pásztázva gyönyörű zenét játszanak.

2. Nagybőgő

A hatalmas bőgő mögött elhelyezkedő zenész csupa erő és hatalom, amint a hangszeret mély, dörgő hangon megszólaltatja. A tudásod a szerelemben abban rejlik, hogy a partnereidet a magad akaratára tudod hajlítani, maradéktalanul átvéve az irányítást, és olyan örömhöz



vezeted őket, amelyekről korábban nem is álmodtak. So-
sem kérsz engedélyt, de éppen ez az uralkodó imázsod
tesz ellenállhatatlanná.

3. Trombita

A szád kétségkívül a legerősebb fegyvered. Akár a társad
fülébe suttogsz szerelmes szavakat, akár az ajkaiddal fe-
dezed fel, nem érdemes lakatot tenni a szádra.

4. Fuvola

Ez a hangszer hihetetlen türelmet követel azoktól, akik
el akarják sajátítani a fuvolázás művészetét. Ugyanez a
türelem jellemez a partnerreddel szemben: állhatatosan,
eltökélten és kitartóan érsz célt nála. A szeretőidet gyak-
ran éri váratlanul, hogy ami rövidke előadásnak indult
volna, hamar teljes hattételes concertóvá növi ki magát.



SZÜLETÉSNAPOMON

A születésnapod az év egyetlen napja, amikor joggal várhatod, hogy minden kicsit szebb és jobb legyen, mint általában. Jókívánságok és gratulációk, ajándékok és üdvözlőlapok, esetleg egy kis ünnepély vagy egy romantikus vacsora két személyre.

Éppen születésnapod van, és a postaládádban egy üdvözlőlapot találsz valakitől, akire sosem számítottál volna. Ki küldte a lapot? Ajándékokat is kaptál a családotól és a barátaitól. Ki küldte közülük a legnagyobb csomagot? (Általad ismert embereket nevez meg!)



A SZÜLETÉSNAPOMON MEGFEJTÉSE

A válaszaid egyes közeli ismerősiddel kapcsolatos igazi érzéseidet jelentik, amikkel talán te sem voltál tisztában.

Aki váratlan üdvözlőlappal lepett meg, olyasvalaki, akitől több figyelmet vagy törődést szeretnél. Röviden szólva: a lap feladóját tisztos távolságból ugyan, de nagyra értékeled. Vajon alig ismered, vagy csak vonakodtál megkeresni, vagy olyan barát, akiről rég nem hallottál? Talán itt az ideje, hogy áthidaljátok ezt a szakadékot.

Felszínes meggondolással a legnagyobb csomagot jó érzésekkel kötheted össze. Lélektani szempontból azonban az ajándékozó személye olyasvalaki, akinek a kötődését kézenfekvőnek veszed. Ez nem feltétlenül jelenti a tisztelet hiányát, de mindenképpen biztos vagy az irántad táplált érzéseiben. Vigyázz, nehogy elbízod magad! Ami biztonságnak hat a számodra, önzésnek tűnhet mások előtt.



EGY KIÁLLÍTÁS KÉPEI

Időnként jólesik elszakadni a napi teendőktől, és első kézből ismerni meg a művészet világát. Vannak köztünk, akik koncertre vagy színházba mennek, egyesek táncolni tanulnak vagy hangszeren játszani, mások a kézművességben próbálják ki magukat. És ugye, mindig ott van lehetőségnek a múzeumlátogatás...

Egy festmény előtt álldogálsz egy múzeumban, a kezedet hátrakulcsolva igyekszel befogadni a látványt, amikor egy ismeretlen melléd lép, és megszólít. Mit mond az idegen az alábbiak közül?

1. „Hát nem gyönyörű kép?”
2. „Mit gondol erről a képről?”
3. „Elnézést kérek, meg tudná mondani az időt?”
4. „Tudja, éppenséggel én magam is festő vagyok.”



AZ EGY KIÁLLÍTÁS KÉPEI MEGFEJTÉSE

A mikor egy ismeretlen hozzád szól, mindig a nyugtalanság néhány másodperce következik. Az idegen szavai itt azt tükrözik, hogyan viselkedsz, ha találkozol vagy véletlenül összefutsz valakivel. A válaszod azt fedti fel, milyen benyomást teszel az első találkozás alkalmával.

1. „Hát nem gyönyörű kép?”

Barátságos és derűs természetednél fogva szinte bárkiben rögtön jó érzéseket keltesz. Egyedül az jelenthet gondot, ha az emberek elsőre nem vesznek komolyan.

2. „Mit gondol erről a képről?”

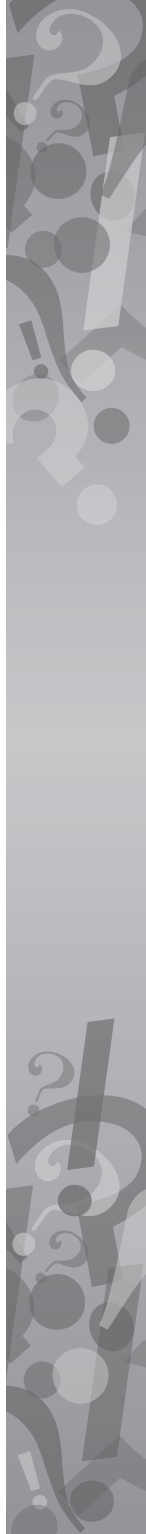
Az a fajta vagy, aki szereti kiismerni a másik természetét, mielőtt bármiben elkötelezné magát. Az emberek érzik, hogy tévóvazol, és ez egyes érzéseket kelthet. Ezzel az óvatos hozzáállással senkin nem fogsz átgázolni ugyan, de azon kaphatod magad, hogy mindenben másokhoz igazodsz.

3. „Elnézést kérek, meg tudná mondani az időt?”

A világ egyik felének úgy tűnik, minden rendben van veled, a másik fele szerint viszont kissé furcsa vagy. Első ránézésre az életet a saját tempódban éled olyan egyéniséggel, amit egyesek különcnek nevezhetnek. Nem sokat adsz mások véleményére. Akár rémes, akár nagyszerű, ebben rejlik a titkod.

4. „Tudja, éppenséggel én magam is festő vagyok.”

Az első találkozás alkalmával kissé idegesnek és túlbuzgónak hatsz. Talán csak túlzottan igyekszel, hogy megkedveltesd magad, de minél jobban igyekszel, annál rosszabb benyomást teszel. Ne törődj annyit azzal, hogy nagyra tartsanak – többre fognak tartani, ha csak felenedsz és lazítasz.





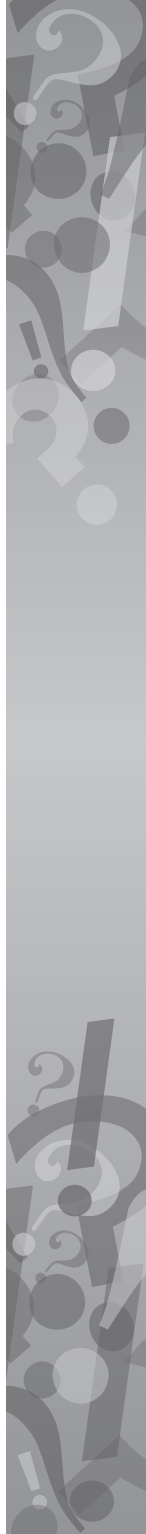
A HEGYEKBEN

A hegyek és a tenger – a természet ellenállhatatlan vonzerővel hat ránk. Végére is mind a természet gyermekei vagyunk, bőkezűségén nevelkedtünk erre a világra születve. Bármilyen lenyűgöző fejlesztésekkel áll is elő a technika, a természethez való visszatérés érezteti velünk igazán, hogy élünk. Az orvostudomány tehet ugyan előrelépéseket, de a legjobb orvosság mindig a természet gyógyító ereje marad.

A következő utad ebbe a zöld világba vezet vissza, és hol is lenne alkalmasabb felfedezni a természetes önmagadat?

1. Elindulsz megmászni egy hegyet egy rendkívül ritka kő után kutatva. Milyennek látod a hegyet a lábánál állva?
2. Hosszas keresgélés után sem találtad meg a követ, és közben rád esteledett. Mit teszel ezután?

3. Végre megtaláltad a keresett követ. Milyen fajta kő? Írd le, mekkora, milyen nehéz, mennyit ér!
4. Itt az ideje, hogy leereszkedj a hegyről, és hazatérj. Mit mondasz búcsúzóul a hegynek, és mit válaszol?





A HEGYEK BEN MEGFEJTÉSE

Az előttd magasodó hegy az édesapádat jelképezi, vagy egy apai figurát az életedben. Pszichológiai értelemben a „bölc s öregember” archetípusát jeleníti meg. A kő, amit keresel, a felnőtt függetlenség felé vezető utadon még felfedezésre váró képességeidet és erősségeidet szimbolizálja.

1. A hegyről való benyomásod az apádról alkotott képedet mutatja. Vajon meredek volt és könyörtelen? Enyhe és könnyen bevehető? Vagy egy fenséges csúcs idealizált képe jelent meg előttd, ami valahogy mégis szívesen fogadott, és biztatott az utadon?
2. A kő, ami után kutatsz, a még felfedezetlen tehetségedet vagy erősségedet jeleníti meg. Az itt adott válaszod azt mutatja, megvalósítod-e valaha ezt a kiaknázatlan lehetőséget.
Azok, akik azt mondják, tovább keresnék a követ, bármi legyen is, ugyanezt a szívósságot és elhatározást mutatják

az életükben is, soha nem adják fel, még ha az erőfeszítések hiábavalónak is tűnnek.

Akik azt mondták, aznapra végeztek, de később visszajönnének, ahhoz a fajtához tartoznak, akik beosztják az erejüket, és hosszabb időn keresztül fejtik ki az igyekeztüket. Alighanem jó pár későn érő egyént találunk ebben a csoportban.

Azok számára, akik mindenestül feladták a kő keresését, fennáll a veszélye, hogy sohasem fejtik ki a valódi képességeiket.

3. Az, ahogy a követ leírtad, azt mutatja, hogyan értékeled saját magadat. Milyen nagy és milyen súlyos volt, és mit gondolsz az értékéről?

„Ó, hát pár ezer forint...” Hm, nem nagy elismerés, ugye?

„Egy milliárdokat érő gyémántot találtam!” Csak lassan a testtel, ne teljünk el magunkkal túlságosan!

4. A hegyhez intézett búcsúszavaid azt fedik fel, mit akartál mindig elmondani az apádnak, amire mégsem adódott alkalom. A hegy válasza a te elképzeléseidet jelenti az irántad való érzéseiről. Felismered valamelyik mintát?

Te: „Köszönök mindent!”

A hegy: „Vigyázz magadra!”

Ilyesmi szavakat váltottatok? Vagy inkább így nézett ki:

Te: „Na, úgy néz ki, végre végeztem veled.”

A hegy: „De még mennyire!”

Talán itt az ideje, hogy leülj egy kicsit apáddal beszélgetni.



TALÁLT PÉNZ

Úgy kezdődött, mint minden másik reggel: utolsó ellenőrzések, mielőtt kirontasz az ajtón. A hajad? Rendben. A ruhád? Rendben. Indulás...

A szokott időben indulsz el hazulról, de félúton rájössz, hogy nincs nálad a pénztárcád. Röpké pánikszerű kereséssel beigazolódik a legsötétebb gyanúd: otthon hagytad. Visszameenni nincs időd. Nekilátsz átrámolni a zsebeidet és a táskádat, hogy összeszedd a pénzt, amivel túléled a napot. Mennyi pénzt találsz?



A TALÁLT PÉNZ MEGFEJTÉSE

Amennyi készpénzt összeguberáltál, annyiról vagy hajlandó megfedkezni a mindennapokban; ha ez az összeg hirtelen nincs meg, azt még nem bánod. Ennyi pénzt aggodalom nélkül kölcsön is adsz. Szóval mennyit is?

Néhány ezer forintot? Ésszerű válasznak tűnik.

Húszezret vagy még többet? Hó végén biztos sok barátod van.

Semmit? Teljesen le vagy égve, vagy csak smucig vagy?



KÉK KABÁT, SÁRGA KABÁT

A főtéren a karácsonyi gyertyagyújtáshoz összegyűlve az emberek végre közösségben lehetnek, és megünnepelhetik egy újabb év végét. Nostalgia és új emlékek születése jellemzi ezt az időt. Az emberek ünnepi hangulatban vannak, az idegenek barátokként viselkednek, mindent beleng a béke.

Hideg este van, és egy csapatnyi baráttal és ismerőssel eljöttetek megnézni a nagy gyertyagyújtást. A csoportban valaki sárga kabátot visel, valaki más pedig kéket. Ki van kék kabátban, és ki sárgában? (Általad ismert embereket nevez meg!)



A KÉK KABÁT, SÁRGA KABÁT MEGFEJTÉSE

A pszichológiában a világos színek, mint a sárga, meleg és pozitív érzésekhez kapcsolódnak, míg a hideg színek, mint a kék, hűvösséggel és taszító érzelmekkel társíthatók.

Téged is meglephet, de a sárga kabátos személy olyasvalaki, akit kedvelsz, vagy örülsz neki, a kék kabátos emberrel kapcsolatban pedig valami kellemetlent, hidegséget érzel.



SORSUNK A CSILLAGOKBAN

Ha egy csillagos este felnézünk az égre, néha úgy érezzük, elveszünk a végtelen, ezüsthényű rengetegben. De ha az eszünkkel tudjuk is, hogy felmérhetetlenül messze vannak, a sötétben pislákoló csillagokat mégis üdvös hírhozóknak, az álmok beteljesítőinek látjuk. Megnyugtató felnézni rájuk, amikor későre jár, és a távolban vibráló erejükből méríteni.

Ehhez a fejezethez papírra és ceruzára lesz szükséged.

1. Először rajzolj három különböző méretű csillagot!
2. Most rajzolj az egyik (és csak az egyik) csillagnak üstökösövát!

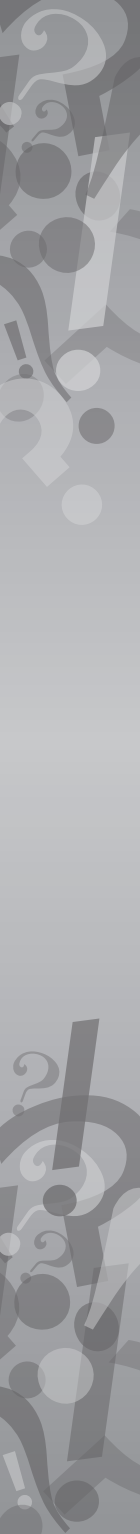


A SORSUNK A CSILLAGOKBAN MEGFEJTÉSE

A csillagok a kívánságokat teljesítő és álmokat valóra vál-
tó hatalom és a messzeség és elérhetetlenség képeit
egyesítik. Meghatározzák a jelent, és sejtetik a jövőt. A raj-
zod a munkádhoz való viszonyodat és a várható karrieredet
világítja meg.

1. A legnagyobb csillag a jelenlegi állásodat, az abban rejlő
lehetőségeket és elégtelenségeket jelenti. Ha nem sokkal
nagyobb a többi csillagnál, az azt mutatja, hogy elégedet-
len vagy a munkáddal, vagy legalábbis unod, más állás
után nézelődsz, és kész vagy pályát váltani. Ne lepődj
meg, ha egyszer csak egy fejevadász hív fel a semmiből!
Ezek érzik az ilyesmit.

Ha viszont a mostani állásodhoz tartozó csillag lényege-
sen nagyobb, mint a másik kettő, akkor bizonyára telje-
sen elmerülsz a munkádban, és elkötelezetten haladsz az
utadon. Csak arra kell vigyáznod, nehogy a munkamá-
nia csapdájába ess. Játék nélkül nem élet az élet.

- 
2. Az üstökösöket a régi idők óta világszerte a katasztrófák és megrázó változások előjeleinek vélik. A hullócsillagok közelgő vészt jelez. Ha a kisebb csillagok egyike az, szerencséd van: az égi őrszemek ezúttal vigyáztak rád. De ha a nagy csillagot választottad, érdemes lesz felfrissítened az önéletrajzodat. A csillagok nem hazudnak.

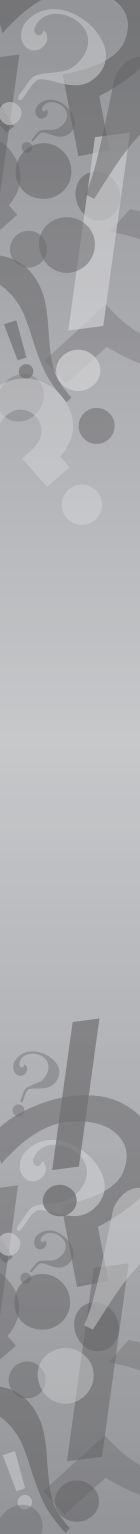


ÉDES EMLÉKEK

Mi is az a gyermekkori emlékekben, ami oly mélyen megmozdít bennünk valamit, és vágyat ébreszt, hogy visszafordítsuk az időt? Az ártatlanságba való visszatérés, vagy csak a fiatalság újult érzete? Akkoriban minden játékszer, baba, társasjáték különleges kincs volt számodra. Az antikvitás és az emléktárgyak iránti gyűjtőszenvedély ebben a gyermekkori elragadtatásban gyökeredzik, és azon óhajunkban, hogy újra átéljük a múltat, ha rövid időre is.

A következő találkozás ezekbe az egyszerű időkbe visz vissza minket, egy kis édességboltba az utca végén. Talán a készletek között megleled a gyermeki önmagad.

1. A boltban végeláthatatlanul sorakoznak a jól ismert cukorkák, csokoládészeletek, rágógumik és más édességek a gyermekkorbodból. Egyesek rendezett polcokon állnak, mások kosarakba és üvegekbe ömlesztve. Melyik édességet választod először, és miért azt választod? (Add meg a teljes indoklást!)

- 
2. Amíg a boltban báméskodsz, egy csapat gyereket veszel észre odakint, akik mintha be akarnának jönni az üzletbe. Hányan jönnek be végül?
 3. Megveszed, amit szeretnél, és egy zacskó édességgel térsz haza. De ahogy a csomagot kibontod, azt veszed észre, hogy a boltos néhány pluszcsemegét rakott a készletedhez ajándékba. Hány ingyencukorkát kaptál?
 4. Azt tervezted, hogy ajándékba adod valakinek az édességet. Kinek adnád, ha egyáltalán adnád valakinek?



AZ ÉDES EMLÉKEK MEGFEJTÉSE

Acukorkás téma olyan időket idéz vissza az életedből, amikor kellemes meglepetésre számíthattál, vagy éppen arra, hogy az örömed kárba veszik. Ez a jelenet a másoktól való elvárásaidat és a függetlenséged fokát fedi fel.

1. Mit emeltél ki elsőnek a végtelennek tűnő választékból? Még lényegesebb, hogy miért. A választásod indoklása igazából azt mutatja meg, mire vágysz leginkább mások részéről.

Ha azt gondoltad, „azt szeretném, amiben meglepetésjárték van elrejtve”, az a fajta lehetsz, aki szívesen fogad el ajándékokat. (És megfordítva, talán nem vagy annyira szívélyes azokkal, akik üres kézzel állítanak be.) Óvakodj a túlzott anyagiasságtól! Az élet többről szól, mint gyűjthető kártyákról, matricákról és sifírozó gyűrűkről.

Ha azt mondtad, hogy amiatt választottad az édességet, mert emlékszel, mennyire ízlett, vagy nosztalgikus érzést keltett benned, akkor ugyanarra a figyelemre és szeretetre szomjazol, amit gyermekként az édesanyádtól kaptál.

Uram, ha ön így válaszolt, lehet, hogy sokan anyuci kisfiának nézik.

Amennyiben a döntésedet külső tényezőkre alapoztad, mint „tetszett a csomagolás” vagy „jól nézett ki”, az a fajta vagy, aki kizárólag a megjelenés alapján ítél. Ne feledd: a cukrot eszed meg, nem a csomagolást!

2. A boltba belépő gyerekek száma azt jelzi, hány emberre muszáj támaszkodnod az életedben. Mindannyiunknak szüksége van támogatásra, legyen az akár fizikai segítség a munkánkban vagy biztatás azoktól, akik közel állnak hozzánk. Nem élheted végig az életed teljesen egyedül. De hasonlóan igaz, hogy túlzott mértékig másokra támaszkodni megnehezíti a személyes önállóság elérését.

A legtöbb ember egy-öt gyermeket képzel el belépni a boltba. Azok előtt, akik ötnél többet mondtak, még hosszú út áll a felnőtt függetlenségig. Ellenben azok, akik szerint egyetlen gyerek sem ment be, szintén átgondolhatják, hogyan tekintenek a világra.

3. A kapott ingyenfinomságok száma azt tünteti fel, mennyiben függsz még az édesanyádtól. Hogy a boltos mekkora figyelemmel illetett, azt mutatja, hogy mennyi figyelemre vágysz az anyádtól. A legtöbb felnőtt egy vagy két darabot válaszol. Ha tízet vagy húszat mondtál, lehet, hogy jó ötlet volna kibontani a szárnyaidat, és kirepülni a családi fészekből.

4. Kinek adnád az édességet? Akit itt választottál, olyan személy, akiről egy nap szeretnél gondoskodni, vagy szeretnéd, ha függene tőled. Azt mondtad, hogy a szüleidnek adnád? A kívánságod hamarabb valóra válhat, mint gondolnád.

A párodat említetted, vagy valakit, akit titokban kedvelsz? Jó móka lehet egy-két napig pátyolgatni őket, de az hamar fárasztóvá válhat.

Vagy nem adnád a cukrokat senkinek? Kapcsolatokban szegény életre vágysz, keveset kérsz a világtól, és ugyanezt várod cserébe. Ez a magányos stratégia azt jelenti, hogy talán sosem lesz, akivel osztozkodnod kell, de azt is, hogy talán sosem lesz, akivel osztozkodhatsz.



EGY NAGYSZERŰ MENET

Még azok számára is, akik különben boldog életet élnek, eljön az idő, amikor a hétköznapi dolgok egy kissé unalmasnak és, nos, hétköznapiak tűnnek. Bár mindenképpen jó, ha tudjuk, hogy holnap is minden rendben lesz, a túlzott kiszámíthatóság elkedvetleníthet. De ismerjük a módját, hogyan szakítsunk ezzel a mindennapi rutinnal, ha csak rövid időre is. A válasz a serkentő élményekben, az időnkénti izgalomban rejlik. Ez a kulcsa, hogy értékelni tudjuk még az egyszerű, mindennapi életünket is.

Hogyan is hozunk az életbe egy kis borzongást? Filmet nézünk, utazgatunk, sportolunk és szerencsejátékokat játszunk. Vagy elmegyünk egy vidámparkba, ahol csupa izgalom vár, és a képzelet az úr. Utazzunk most vissza a gyermeki izgatottság és jókedv birodalmába!

Ehhez a történethez papírra és ceruzára lesz szükséged.

1. Belépsz a park kapuján, és egy hullámvasút magasodik előtted. Előtted az emberek már sorban állva várnak, hogy felülhessenek. Mennyit kell várnod, hogy sorra kerülj?

2. Végre te következel, és most csupa száguldás és zuhanás a pályán föl és alá. Milyen érzést kelt benned a rohanás?
3. A pálya legizgalmasabb szakaszánál a hullámvasút egy vizes medencébe csobban, és beterít a fröcskölő víz. Mit kiáltasz vagy sikoltasz ebben a pillanatban?
4. Következőnek a körhintát akarod kipróbálni. De menet közben a ló, ami vitt, elromlik, és leáll. Mit mondasz a lovadnak?
5. A hullámvasút élvezetes volt, de nem a legjobb, amit el tudsz képzelni. Ha te terveznéd meg a tökéletes hullámvasutat, hogy nézne ki a pálya? Rajzolj róla részletes képet!



AZ EGY NAGYSZERŰ MENET MEGFEJTÉSE

Jól érezted magad a vidámparkban? Pszichológiai fogalmakban a ritmikus fel-le mozgás a szexuális felindultságot jelképezi. Az öt kérdésre adott válaszaid tulajdonképpen a nemiséghez való hozzáállásodat mutatják.

1. A sorban állással eltöltött időd arra világít rá, mennyi időt szeretnél eltölteni, vagy szeretnéd, ha a partnered töltene az előjátékkal.
Vajon órákig kellett várnod a nagy eseményre, vagy csak felugrottál mindenféle várakozás nélkül?
2. A hullámvasúton jelentkező érzéseid azt tárják fel, hogyan érzed magad szeretkezés közben.
Arra gondoltál, „Ez a legjobb, amin valaha ültem!”, vagy inkább „Engedjete le erről az izéról! Hányingerem van!”?
3. A jungi szimbolikában a víz az élet forrását jelöli. A becsapódáskor elhangzott szavaid azt mutatják, mit mondanál a csúcsponton.

Reméljük, nem mondtál semmi olyasmit, amit reggelre megbánnál.

4. A ló pszichológiai értelemben maszkulin jelkép. A leobbant musztángthoz intézett szavaid azt tükrözik, mit mondanál magadnak vagy a partnerednek, ha a férfi nem tudott helytállni.

„Semmi baj, ne izgulj! Egy körhintamenet nem a világ” – Igazán kedves és megbocsátó természeted van.

„Nem hiszem el. Kérem a pénzemet!” – Te mondtad, nem én.

„Gyerünk, te bamba mén, mozgás!” – Juj!

(Egy nőnemű ismerős tömör válasza: „Gyí!” – a ford.)

5. Az ideális hullámvasútról készült terved azt mutatja, hogyan képzelned el a tökéletes nemi életet.

A hullámvasút fölfelé és lefelé menő szakaszai pontos megfelelői a szerelmeskedés izgalmainak és csendesedéseinek. Hosszú, lankás emelkedőt rajzoltál rémületes szakadékkal? Egy sor akrobatikus halálcsavart és 360 fokos fordulatot? Vagy talán az egész pályán fejjel lefelé és hátrafelé haladsz? Nyugalom, a titkodat lakat alatt tartjuk.