

## A MOŻE JESTEŚ ANOREKTYKIEM?

Oto Pięćdziesiąt Pytań do autodiagnozy, na które możesz chcieć odpowiedzieć. Nie dostaje się tu punktów. Odpowiedz na pytania: *tak* lub *nie*. Twoja intuicja podpowie Ci w jakim stopniu odnoszą się one do Ciebie. Na niektóre pytania możesz nie umieć odpowiedzieć od razu, decyzja przyjdzie z czasem.

TAK NIE

1. Czy przez długie okresy w życiu obchodzisz się bez zaangażowania w jakikolwiek związek - uczuciowy bądź seksualny?
2. Czy przez długie okresy unikasz aktywności towarzyskiej?
3. Czy mimo, że masz stały związek, nigdy w nim nie doświadczasz: kochania? seksualności? intymności? przyjaźni?
4. Czy jesteś samotn\_ bardziej niż sobie życzysz i nie umiesz tego zmienić?
5. Czy masz kłopoty z nawiązaniem kontaktów w pracy? Czy zagrzebujesz się w robocie i odzywasz się dopiero, kiedy to już absolutnie konieczne?
6. Czy unikasz kontaktów z jedną z płci?
7. Czy w grupie stale trzymasz się na uboczu?
8. Czy boisz się zostać zauważon\_?
9. Czy wyczerpuje Cię obecność innych osób nawet gdy je lubisz?
10. Czy wpadasz w panikę lub odpychasz ludzi, jeśli zaczynają się zbytnio do Ciebie zbliżać?
11. Czy zwykle starasz się tłumić swoje emocje związane z seksem, uczuciami erotycznymi lub sytuacjami towarzyskimi? Albo je w pełni kontrolować?
12. Czy czujesz się niezręcznie, kiedy ktoś oferuje Ci opiekę, troskę, przywiązanie lub miłość?
13. Czy zwykle boisz się natknąć na kogoś, kto Cię uczuciowo lub seksualnie pociąga?
14. Czy czujesz się bezpieczniej, gdy stosunki z pociągającą Cię osobą ograniczają się do kokietowania i flirtów?
15. Czy wobec perspektywy zawarcia stałego, intymnego związku jesteś skrajnym pesymist\_?
16. Czy przyciągają Cię zawsze osoby, które nie spełniają Twoich potrzeb?
17. Czy nie potrafisz rozluźnić się w towarzystwie z obawy, że mogłoby to doprowadzić do sytuacji seksualnej?
18. Czy snujesz fantazje o związku z jakąś osobą, lecz nic w tym kierunku nie umiesz zrobić?
19. Czy Twoje samotne praktyki seksualne - na przykład masturbacja - powstrzymują Cię przed zawarciem intymnego związku?
20. Anhedonia to odmawianie dawania sobie i innym przyjemności. Czy ją uprawiasz?  
Czy regularnie rezygnujesz ze swoich duchowych i emocjonalnych potrzeb na rzecz innych ludzi?
21. Czy radość lub wspólna zabawa z innymi ludźmi to dla Ciebie szczególnie trudne chwile?
22. Czy ustanowienie zdrowych granic wobec ludzi jest dla Ciebie tak trudne, że w rezultacie zupełnie ich odrzucasz?
23. Czy zanim się zaangażujesz, musisz mieć pewność, że wszystko będzie idealnie?
24. Czy czujesz wrogość wobec ludzi, którzy lepiej od Ciebie radzą sobie w towarzystwie?
25. Czy masz wrażenie, że Twój sposób bycia jest nieautentyczny?
26. Czy wstyd z powodu Twojego życia zmusza Cię do unikania związków?  
Czy używasz swego poczucia wyższości (bądź niższości) jako bariery, by odgrodzić się od innych?
27. Czy sądzisz, że żadna zdrowo funkcjonująca i atrakcyjna osoba (bądź grupa) nie zechce kogoś takiego jak Ty?
28. Czy okazywanie ludziom, że się o nich troszczysz, czy że Ci na nich zależy, to przykre dla Ciebie momenty?
29. Czy uważasz, że jesteś "nie dość" - nie dość bystr\_, nie dość atrakcyjn\_, nie dość dojrzał\_, nie dość młod\_, nie dość znan\_, nie dość zdrow\_ - by zasługiwać na związek?
30. Czy tkwisz w jakimś związku (lub związkach) bo myślisz, że nie zasługujesz czy nie stać cię na nic lepszego?  
Czy mówienie prawdy komuś, do kogo chciałbyś się zbliżyć, jest dla Ciebie paraliżująco trudne?
31. Czy odpychasz ludzi chłodem? Albo agresją? bojaźliwością?

35. Czy wolisz raczej trwać w samotności, niż przyglądać się swoim zachowaniom, które Cię w niej utrzymują?
36. Czy lęk przed odrzuceniem lub ośmieszeniem odczuwasz tak silnie, że stale zamykasz się w sobie?
37. Czy podejrzewasz, że w swoim dążeniu do intymności z drugą osobą, jesteś wewnętrznie okaleczon\_ lub po prostu martw\_?
38. Czy doświadczasz porażającego lęku przed wykorzystaniem - towarzyskim, seksualnym i/lub uczuciowym?
39. Czy przeżywasz urazę lub złość w stosunku do ludzi, którzy mają intymne związki lub prowadzą tak zwane bujne życie?
40. Czy seks jest dla Ciebie czymś odrażającym i wstrętnym?  
Czy czujesz, że seks jest przeznaczony tylko dla zdrowych ludzi, więc nigdy nie będzie dla Ciebie?
41. Czy jesteś bardziej otwart\_ wobec osób, z którymi nie grozi Ci bliskość seksualna lub uczuciowa?
42. Czy jeśli umawiasz się już na randkę, określasz z góry jej czas, którego nie możesz potem przekroczyć?
44. Czy jesteś uwiązany (uwiązana) do rodziny, bo wyklucza to z Twojego życia inne osoby?
45. Czy z reguły pociągają Cię ludzie nieosiągalni, niedostępni lub odrzucający?
46. Czy uważasz, że w obliczu dawnych, bolesnych i odstrasających przeżyć, nie warto się w nic angażować - zwłaszcza jeśli to inni chcą się do Ciebie zbliżyć?
47. Czy czujesz się swobodniej bądź lepiej się kontrolujesz, jeśli wykluczasz seks, związki uczuciowe lub zaproszenia towarzyskie?  
Czy zazwyczaj jesteś bardziej otwart\_ wobec obcych niż wobec osób, z którymi jesteś blisko?
48. Czy czujesz się tak odmienn\_ od innych, że boisz się, iż nikt o Ciebie się nie zatroszczy ani Cię nie zrozumie?
50. Czy czujesz, że brakuje Ci miłości w życiu, lecz nie masz pojęcia jak to zmienić?