

PROSTO ПСИХОЛОГИЯ



свобода  
быть  
собой

ТЕСТ НА УРОВЕНЬ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АВТОНОМНОСТИ  
И ВОЗВРАЩЕНИЯ АВТОРСТВА

# Введение

Часто мы чувствуем себя **заложниками** чужого настроения, вины перед близкими или страха их разочаровать. Понимаем всё «головой», но внутри всё равно тяжело.

В Мета-Персональной Терапии мы предлагаем эксперимент: посмотреть на это состояние не как на проблему, а как на наш собственный «психологический пластилин».

Возможно, то, что вы принимаете за внешнее давление, — это ваша же заблокированная сила.

Этот тест поможет вам заметить те точки, где вы пока не разрешаете себе быть **Автором** своей жизни.



# **Инструкция:**

**Отметьте, насколько часто эти утверждения соответствуют вам.**

**Шкала: 0 (никогда) — 4 (почти всегда).**

1. Я часто думаю о том, что скажут или подумают другие, когда принимаю решение.
2. Мне трудно сделать выбор, если я знаю, что близкие будут недовольны.
3. Я чувствую сильную вину, когда делаю что-то «для себя».
4. Если на меня обижаются, я мгновенно ощущаю себя «плохим» (**жертвой**).
5. Я регулярно подстраиваю свои планы под желания и ожидания других.
6. Я отменяю свои дела, если кому-то из близких что-то нужно «прямо сейчас».
7. Мне трудно отказать, даже когда просьба мне явно неудобна.
8. Когда кто-то недоволен, я сразу ищу, в чём «моя ошибка».
9. Я чувствую ответственность за то, чтобы близкие не грустили.



10. У меня есть ощущение, что без моей помощи близкие не справятся.

11. Я переживаю за других сильнее, чем они сами за себя.

12. Я считаю, что обязан(а) сделать близких счастливыми ценой своего комфорта.

13. Мне трудно устанавливать границы в личных финансах или пространстве.

14. Окружающие знают о моей жизни больше, чем мне бы хотелось.

15. Я позволяю другим оценивать мой внешний вид или отношения.

16. Я чувствую себя «маленьким» или бессильным (**заложником**) рядом с родителями или авторитетами.

17. Когда мной недовольны, я любой ценой пытаюсь «загладить вину».

18. Я часто чувствую обиду, но продолжаю вести себя так, как удобно другим.

19. У меня есть страх, что от меня отвернутся, если я начну отстаивать границы.

20. Мне легче подчиниться, чем выдерживать конфликт.



21. Когда я живу из своих желаний, мне становится тревожно или стыдно.

22. Моя жизнь организована вокруг потребностей других (график, место жительства).

23. Я откладывал(а) важные шаги в жизни, чтобы не расстраивать близких.

24. Без одобрения со стороны мне трудно понять, кто я и чего хочу на самом деле.



# Расшифровка

(Где вы теряете энергию?) :

Сложите все баллы. Максимум — 96.

- **0-24 — Уровень «Автор»:** Вы автономны и сами управляете своей энергией.
- **25-48 — «Начинающий Автор»:** Есть зоны, где ваша сила пока заблокирована.
- **49-72 — Позиция «Заложник»:** Чужое мнение сильно влияет на вашу самооценку.
- **73-96 — Позиция «Жертва»:** Ваши потребности почти полностью подавлены.

Ваши точки потери энергии (Кластеры):

- **Границы (вопросы 5, 6, 7, 13, 14, 15, 20):** Здесь вы отдаете свою территорию.
- **Вина (3, 4, 8, 17, 19, 21):** Здесь вы сжимаете свою силу.
- **Ответственность (9-12, 18, 22, 23):** Здесь вы несете чужой эмоциональный груз.
- **Идентичность (1, 2, 16, 21, 24):** Здесь вы забыли, что вы — Лебедь, а не гадкий утенок.



# Что делать дальше?

Осознание — это первый шаг. Но знание не меняет привычных паттернов.

Если тест подсветил зоны, где энергии мало, — это не диагноз, а повод для любопытства.

Чтобы забрать свою силу у «агрессора» и почувствовать облегчение, приходите на **бесплатную вводную встречу (45 мин)**, где мы вместе найдем вашу точку самоблокировки и проложим путь к вашему Авторству в жизни.

**Записаться:**

Мой Telegram: [@lazalex81](https://t.me/lazalex81)

Telegram-канал: [«Prosto психология»](https://t.me/Prosto_psychologiya)

