# 1. Пройдитесь по пунктам. Если узнаёте себя — ставьте ✔️. Подсчитаем в конце!

Вы в первой зрелости, если:

1. ❏ Умеете сказать «нет», но потом два часа переживаете, не обиделись ли.

2. ❏ Сами принимаете решения, но перед этим звоните трём друзьям, маме и бывшему.

3. ❏ Вас раздражает слово «ответственность», особенно когда её предлагают взять.

4. ❏ Иногда хочется уволиться, уехать и открыть сыроварню. В горах. Где нет Wi-Fi.

5. ❏ Знаете, что «границы» — это важно. Но на практике — «ну ладно, давай я всё сделаю сам(а)».

6. ❏ Психотерапевт стал ближе, чем некоторые родственники.

7. ❏ Делаете вид, что взрослый человек. А внутри — хомяк с паникой и списком дел.

8. ❏ Понимаете, что интроекты — это чужие правила. Но пока всё равно по ним живёте.

9. ❏ Иногда делаете выбор осознанно. Иногда — из усталости. Иногда — из голода.

10. ❏ Умеете поддержать других. А себя — только если не забыли.

Подсчёт:

• ✔️ 0–3 балла: Похоже, вы ещё паркуетесь у подросткового берега. Зрелость где-то рядом, но с поворотниками пока сложно.

• ✔️ 4–7 баллов: Добро пожаловать в первую зрелость. Билет туда — сомнение, багаж — чужие установки, маршрут — поиск себя.

• ✔️ 8–10 баллов: Поздравляем, вы живёте в зоне «зрелость в разработке». Не бойтесь бета-версии, это у всех так.

# 2. «Границы, контакт, и я: кто кого?»

Вопрос 1:  
  
Коллега просит остаться после работы. Вы:

A) Остаётесь, злитесь, но улыбаетесь.

B) Говорите, что не можете — и уходите.

C) Соглашаетесь, а потом пишете 4 пассивно-агрессивных сторис.

→ A — слабые границы.  
→ B — зрелый контакт.  
→ C — конфликт контакта и избегания.

⸻

Вопрос 2:  
  
Родители говорят: «Ты должен». Вы:

A) Киваете и делаете. Потом страдаете.

B) Говорите: «Я решаю, что я должен».

C) Говорите «Ок», но делаете наоборот.

→ A — интроекты сильны.  
→ B — дифференциация.  
→ C — сопротивление без осознания.

⸻

Вопрос 3:  
  
Появилась новая идея или проект. Вы:

A) Начинаете, но бросаете через день.

B) Планируете, запускаете, доводите до конца.

C) Думаете о нём два месяца, но не начинаете.

→ A — импульсивный контакт.  
→ B — зрелый контакт и завершение гештальта.  
→ C — ретрофлексия (энергия внутрь, вместо действия).

⸻

Вопрос 4:  
  
В конфликте с другом вы:

A) Молча обижаетесь.

B) Обсуждаете открыто.

C) Пишите длинный пост в сторис «без имён».

→ A — избегающий стиль.  
→ B — зрелый контакт с границами.  
→ C — отыгрывание без контакта.

⸻

Интерпретация:

• Больше B: Вы на зрелом пути. Контакт, осознанность, границы — уже в арсенале.

• Больше A или C: Есть что поисследовать в терапии. Главное — вы уже в теме.

• Поровну всего: Добро пожаловать в жизнь. Тут не по учебнику, а по опыту.