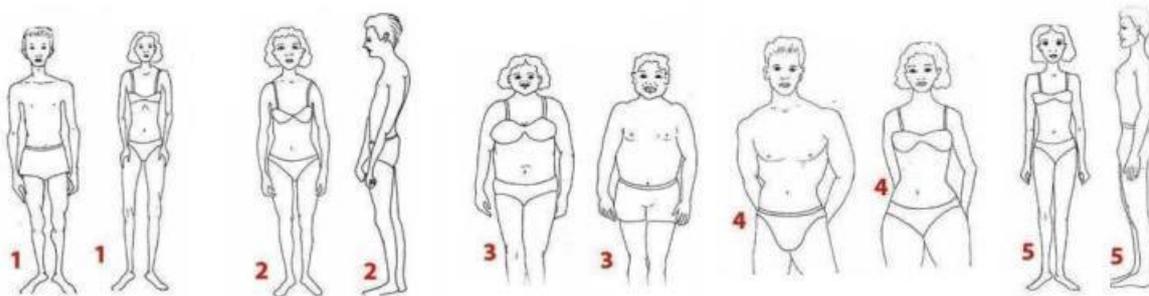


5 травм, которые мешают быть самим собой

Ниже вы найдете тест, пройдя который сможете определить преобладающий у вас тип травмы.

Напротив каждого пункта отвечайте «да» или «нет» либо «+» или «-», затем посчитайте. Количество ответов «да» или «+», определяет ведущий вид травмы.



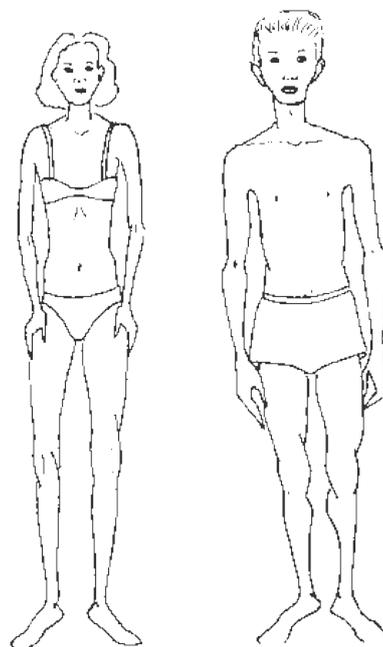
Травма отвергнутого (беглеца)

Тест: при наличии характеристики ставьте «+» при отсутствии «-»

1. Тело сжатое, узкое.
2. Тело создает впечатление неукомплектованного, незавершенного (очень маленькая грудь, голова, ягодицы, короткая шея, лодыжки, пр.)
3. Левая сторона лица отличается от правой, есть явная асимметрия.
4. Плечи сдвинуты вперед, руки прижаты к телу.
5. Фигура маленькая, занимающая мало места в пространстве.
6. Глаза отсутствующие, уходящие из реальности или маленькие, бегающие от страха.

*На предыдущие вопросы желательно отвечать наблюдающему
Ко 2 вопросу – один из этих признаков достаточен*

7. Отстраненность от материального, вещи и деньги не приносят удовольствие.
8. Стремление к совершенству, заикленность на духовном.
9. Затруднения в сексуальной жизни. Секс – бездуховное явление.
10. Отказ от сексуальной жизни.
11. Неприятие, нелюбовь к одному из родителей вплоть до ненависти.
12. Частое использование в своей роли слов «никто и ничто» - «Моя мать никто», «Я знаю, что я ничто»
13. Переходы от стадии великой любви к стадии великой ненависти.
14. Стремление к уединению.
15. Стремление быть незаметным в компании или коллективе.
16. Уверенность, что Вас никто не понимает, обидчивость.
17. Боязнь внимания окружающих из-за стеснения, незнания как себя вести.
18. Мало друзей (особенно в школе, в институте).
19. Неверие в свою ценность, недооценка себя.
20. Малословие, но если заговорит, то не остановишь.
21. Боязнь прикосновений.
22. Трудно сконцентрировать внимание на реальном в точке здесь и сейчас.
23. Скрещивание рук на груди или ног под собой.
24. Поиск любви родителя одного с ним пола, либо избранного во вне человека.
25. Страх, что осудят, страх ошибок.
26. Страх перед публичными выступлениями, аудиториями, экзаменами.
27. Неверие в чувства других людей, бегство от любви.
28. Голос слабый, бессильный.
29. Стремление носить малозаметные, неяркие, ничем не выделяющиеся из окружающих вещей.
30. Нелюбовь к танцам, движения зажаты, не выразительны.
31. Стремление делать все безупречно, что отнимает много времени.
32. Плохой аппетит, маленькие порции.
33. Нежелание поправляться, осуждение себя за это.
34. Нарушение дыхательных функций.
35. Склонность к диарее.
36. Частые обмороки, головокружения.
37. Аритмия – нерегулярность сердечного ритма.
38. Вы нежеланный ребенок, появившийся случайно.
39. Ваши родители ждали ребенка другого пола.
40. У Вас есть сомнения в праве существования.

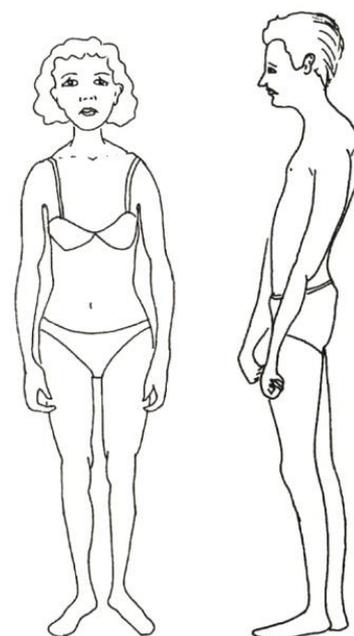


Посчитайте ответы «да» или «+».

Травма покинутого (зависимого)

Тест: при наличии характеристики ставьте «+» при отсутствии «-»

1. Недостаток тонуса в теле – слабые мышцы.
 2. Сутулость или сколиоз.
 3. Длинные руки, свисающие как плети.
 4. Слабые ноги, частая дрожь в коленях.
 5. Обвислая грудь, или живот, или ягодицы, или щеки (или склонность к обвисанию после прекращения каких-либо упражнений).
 6. Глаза большие, печальные или притягивающий взгляд.
- На предыдущие вопросы желательно отвечать наблюдающему
7. Драматизация происходящего.
 8. Стремление сделать услуги и получить за это комплемент, похвалу.
 9. Взваливание на себя чужих обязанностей.
 10. Боязнь обременять других своими просьбами.
 11. Боязнь говорить о недостатках партнера из страха быть оставленным.
 12. Заискивание, терпение в унижении.
 13. Нежелание расставаться, если хорошо, даже если пора идти.
 14. Мысли о самоубийстве.
 15. Боязнь властей, начальников (милиционеров, суда и т.д.)
 16. Не доделывание какой-либо работы, дела до конца.
 17. Не возможность сделать работу, когда на него смотрят.
 18. Страх перед жизненными переменами (работы, переезда, развода, беременности и пр.)
 19. Привязанность к детям, близким.
 20. Стремление быть необходимым, нужным.
 21. Обидчивость и слезливость.
 22. Игра в сексе, чтобы привязать из боязни быть покинутым.
 23. Ревность к людям или собственным детям, отнимающим внимание любимых.
 24. Нужда в поддержке, внимании, присутствии.
 25. Нерешительность, не принимает решение в одиночку.
 26. Болезненное восприятие отказов.
 27. Неровное настроение, то радость, то печаль.
 28. Стремление физически цепляться за других (трогать, дотрагиваться, поправлять, брать при разговоре за руку, при ходьбе под ручку).
 29. Жажда любви, признания, внимания любой ценой (могут быть манипуляции любимыми).
 30. Боязнь одиночества больше всего. Страх развода, разлуки, развязки.
 31. Хороший аппетит всегда.
 32. Стремление есть медленно.
 33. Частые депрессии и истерики.
 34. Головные боли-мигрени.
 35. Частые простудные заболевания (особенно в детстве).
 36. Астма.
 37. В танце желание повиснуть, прижаться, прилипнуть.
 38. Ваши родители часто оставляли Вас в раннем детстве (между 1 и 3 годами) на попечение других людей.
 39. В этом возрасте Вы часто болели и постоянно нуждались в особом уходе, или были помещены в больницу без матери.
 40. У Вас в семье появился малыш и по этой причине Вам уделялось мало времени.

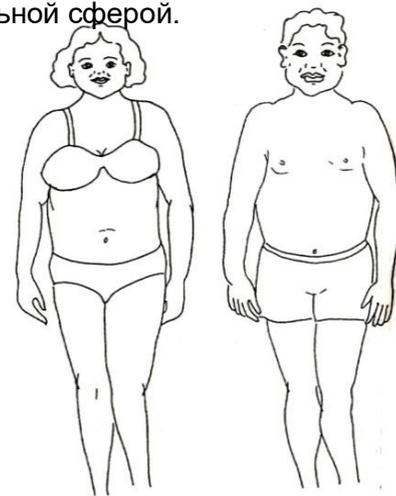


Посчитайте ответы «да» или «+».

Травма униженного (мазохиста)

Тест: при наличии характеристики ставьте «+» при отсутствии «-»

1. Тело рыхлое округлое или толстое.
 2. Низкий рост.
 3. Толстая плотная шея.
 4. Напряженность в области горла, шеи, челюстей или таза.
 5. Лицо круглое, открытое.
 6. Могучая спина.
- *На предыдущие вопросы желательно отвечать наблюдающему*
7. Стад за себя и других, связанных с полнотой, неаккуратностью, неловкостью.
 8. Способность легко набирать вес и трудности с ним расстаться.
 9. Осуждение себя за медлительность, неловкость.
 10. Стремление кого-то опекать, кому-то помогать.
 11. Создание ситуации собственной неволи (служанки в доме, козел отпущения на работе).
 12. Желание быть уникальным и значительным.
 13. Соккрытие постыдных поступков (изнасилование, тюрьма, др.)
 14. Чрезмерная чувствительность, обидчивость.
 15. Пренебрежение своими потребностями (себе в последнюю очередь).
 16. Сочетание повышенной чувствительности со стыдом в сексуальных отношениях.
 17. Чувство собственной никчемности.
 18. Любовь к маленьким вещам, предметам.
 19. Мелкий почерк.
 20. Унижение, осуждение себя в глазах других (я такая свинья, я такой тупой).
 21. Неловкость за столом, в компании (упасть, поскользнуться, облиться, испачкаться).
 22. Склонность брать на себя вину других.
 23. Подсознательное стремление к свободе (вырвавшись много ест, пьет, без меры занимается сексом, пьет алкоголь, пр.)
 24. Боязнь свободы (с другой стороны), ограничения, обязательства, чувство долга.
 25. Нелюбимая работа, не дающая удовлетворения душе.
 26. Уборка дома, нарядные платья к гостям. В остальное время беспорядок.
 27. Представление о сексе как о грехе, жёсткий самоконтроль, стыд.
 28. Боязнь обнажить тело.
 29. Нотки притворства в голосе.
 30. Любовь к чувственным танцам.
 31. Желание сидеть, раскинув ноги, отенившись.
 32. Любовь к сытой или жирной пище.
 33. Любовь к шоколаду или сладкому.
 34. Боли в спине.
 35. Ангины или ларингиты.
 36. Заболевания ног (варикоз, растяжение связок).
 37. Нарушение функций печени.
 38. Вы помните, как Ваша мать или отец испытывали стыд за Ваше поведение (испачкался, плохо одет, пр.)
 39. Вас унизили в возрасте от 1 до 3 лет за недостойное поведение (обкакался и т.д.)
 40. Осуждение или неловкость в ситуациях, связанных с сексуальной сферой.



Посчитайте ответы «да» или «+».

Травма предательства (контролирующего)

Тест: при наличии характеристики ставьте «+» при отсутствии «-»

1. Тело излучает силу и мощь (гора мускулов).
2. У мужчин плечи шире бедер. У женщин бедра шире плеч.
3. Грудь колесом.
4. Излишний вес.
5. Взгляд пристальный, внимательный.
6. Глаза, которые видят все с первого взгляда.
7. Стремление делать все самостоятельно.
8. Стремление быть ответственным и сильным.
9. Приверженность верности.
10. Нетерпение к медлительности.
11. Стремление к первенству любой ценой даже вопреки качеству.
12. Стремление все предусмотреть, рассчитать.
13. Любовь к точности (не любит опозданий, опаздывающих)
14. Критичность к безответственности у других и нежелание видеть это у себя.
15. Стремление избежать конфликтных ситуаций, в которых может потерять контроль.
16. Чрезмерная внимательность, хорошая память.
17. Страдание от недоверия.
18. Осуждение других за несоответствие собственному эталону, идеалу, принципам, за слабости.
19. Недоверие к другим людям, контроль над другими.
20. Желание оставлять за собой последнее слово.
21. Взваливание чужой работы на себя, стремясь показать свои возможности.
22. Стремление знать все, что происходит вокруг.
23. Поддержание тела в отличной форме (занятие в зале, единоборствами и т.д.)
24. Манипуляция другими людьми для достижения своих целей.
25. Ревность, недоверие любимому человеку.
26. Частые влюбленности, страсти блокированы.
27. Затруднения с выбором (если этот партнер сравнивается с родителем противоположного пола).
28. Настороженность к противоположному полу.
29. Боязнь нарушить или снять с себя обязательства.
30. Боязнь разъединения, развода, отречения.
31. Хороший аппетит, ест быстро.
32. Любовь к специям.
33. Возможность долго не есть, пока занят, но затем потеря контроля в еде.
34. Громкий раскатистый голос.
35. Использование танца для соблазнения.
36. Болезни, заканчивающиеся на ит: артрит, бурсит и т.д.
37. Герпес.
38. Вы были влюблены в родителя противоположного пола или другое лицо, играющее роль родителя в возрасте от двух до семи лет.
39. Вы испытывали ревность по отношению к этому человеку, если он оказывал внимание кому-то другому, не Вам (например, новорожденному или супругу).
40. Родители не сдерживали своих обещаний и злоупотребляли Вашим доверием.

Посчитайте ответы «да» или «+».



Травма несправедливости (ригидного/зажатого)

Тест: при наличии характеристики ставьте «+» при отсутствии «-»

1. Тело прямое, жесткое.
2. Фигура совершенная, в пределах возможного, хорошие пропорции.
3. Невысокий рост.
4. Скованные движения, напряженность.
5. Светлая, чистая кожа.
6. Осанка гордая.
7. Взгляд сияющий, живой.
- На предыдущие вопросы желательно отвечать наблюдающему
8. Стремление к совершенству, справедливости, безукоризненности.
9. Отстраненность от собственных чувств (боязнь их).
10. Стремление к продуктивности.
11. Излишняя оптимистичность.
12. Страх увеличения веса.
13. Нехватка времени из-за долгих приготовлений.
14. Жажда справедливости, самокритичность, недооценка собственного вклада.
15. Добро-зло, правда-неправда – очень важные критерии. Максимализм, крайности.
16. Нежелание обращаться за помощью.
17. Живость, динамичность, любовь к быстрой ходьбе, скорости.
18. Самоограничение в удовольствиях.
19. Покраснение лица, смущение в неловких ситуациях.
20. Излишняя требовательность к себе вплоть до осуждения.
21. Любовь к порядку и режиму.
22. Напряженность рук даже во время отдыха.
23. Любовь к темной или черной одежде.
24. Сравнение себя по принципу «кто лучше», «кто хуже»
25. Работа через силу до изнеможения.
26. Стыд за бесцельно проведенное время или купленные вещи.
27. Демонстрация своих дел с целью одобрения, признания.
28. Чувство должника (не любит принимать подарки).
29. Трудности в проявлении любви и неприятие ее.
30. Скованность в общении с любимыми, особенно при знакомстве (внешняя холодность).
31. Боязнь прикосновений.
32. Кокетство на расстоянии.
33. Мечта о чистоте в отношениях, боязнь разочарований (комплекс монашки).
34. Речь сдержанная, механическая.
35. Чувство ритма в танце.
36. Стыдливость при потере контроля в еде.
37. Фригидность у женщин, половое бессилие у мужчин.
38. Нервное истощение.
39. Родитель одного с Вами пола в возрасте от четырех до шести лет проявлял к Вам строгость, нетерпимость или осуждение.
40. Вы страдали от холодности родителей, невозможности выразить свои чувства и быть понятым.

Посчитайте ответы «да» или «+».

