



## На сколько процентов вы жертва?

Ответьте на вопросы. На каждое «Да»  
начислите себе 4%. Полученное число —  
это уровень жертвы в вас.

1. Вас учили, что «хорошие дети» — послушные, покорные и нетребовательные.
2. Ваши родители в силу финансовых, личных или рабочих проблем недостаточно включались в вашу жизнь или наоборот — окружали гиперопекой.
3. Ваша мама была несчастной женщиной. Возможно, она этого не говорила, но вы это видели или чувствовали.
4. Вы переживаете, что родители дали вам недостаточно внутреннего тепла, вы не были в детстве «принцессой».
5. Вы выросли в неполной или неблагополучной семье.
6. Родители наказывали вас физически (неважно — «справедливо»\* или нет).

7. Вас чаще чем других обзывали в школе.
8. У вас были сложные отношения с учителями, включая эмоциональный прессинг и публичные унижения перед классом. Иногда вас вызывали к директору.
9. В подростковом возрасте вы любили «плохие» компании или мечтали в них попасть.
10. Вам сложно заводить близкие отношения, в вашем окружении нет интересных людей, успешные люди не стремятся общаться с вами.
11. Вы считаете, что у вас объективно меньше данных для достижения успеха (связей, денег, талантов), чем у других.
12. Вы считаете, что не каждый человек заслуживает, чтобы его любили. И наоборот — что любовь нужно заслуживать.
13. Вам сложно отказывать людям в любых сферах вашей жизни, если они настаивают.
14. Вы стесняетесь напомнить человеку, что он должен вам вернуть деньги или вещи, и ждете, когда он вспомнит об этом сам.
15. Вам надо бы поработать над осанкой или у вас есть заболевания позвоночника
16. Вы не можете адекватно отстаивать свои права — или молчите, или устраиваете скандал.

17. Окружающие заставляют вас соблюдать социальные роли (например: жена должна убирать дом и хорошо готовить; мать должна проводить все время с ребенком) и вы поддаетесь, хотя чувствуете дискомфорт.
  18. Часто вы чувствуете апатию, беспомощность, чувство сильной усталости и неспособность жить дальше.
  19. Вы регулярно попадаете в опасные, несправедливые и неприятные ситуации, хотя ничего особенного не делаете.
  20. Вы часто не можете найти в себе сил, чтобы потребовать возврата денег за некачественную услугу или товар плохого качества.
  21. Вы часто вините себя в том, что мало добились в жизни по сравнению с другими, не правильно воспитываете детей и т.д.?
  22. Когда вас критикуют, чувствуете необходимость что-то доказывать или оправдываться.
  23. Вы уверены, что фраза «Все люди врут» — справедлива.
  24. Большую часть времени у вас есть безотчетное чувство, что вы — плохая или сделали что-то плохое.
  25. Иногда вы не можете закончить нежелательное общение, даже если чувствуете себя неловко или неприятно.
- \* Физические наказания не бывают справедливыми.

Во мне  % жертвы.