

Η Θεωρία των Τύπων του Σχετίζεσθαι: Κλινικές και θεραπευτικές εφαρμογές

Αργυρούλα Ε. Καλαϊτζάκη*

Περίληψη

Παρουσιάζεται η θεωρία των τύπων του σχετίζεσθαι και των ερωτηματολογίων που προέρχονται από αυτή στην κλινική πράξη, τόσο θεωρητικά, όσο και με κλινικά παραδείγματα σε άτομα, ζευγάρια και οικογένειες με διάφορες ψυχικές διαταραχές. Η θεωρία προτείνει ότι ένα άτομο σχετίζεται με τους άλλους και οι άλλοι με αυτό, θετικά ή αρνητικά. Στόχος της ψυχοθεραπείας είναι η αντικατάσταση των αρνητικών τύπων του σχετίζεσθαι με θετικούς και η ενδυνάμωση του ατόμου για την αντιμετώπιση των αρνητικών σχέσεων που δέχεται από τους άλλους. Η θεραπεία ζεύγους και η οικογενειακή θεραπεία στοχεύουν στη διόρθωση των αρνητικών αμοιβαίων βαθύτερων σχέσεων ανά δυάδες. Τα ερωτηματολόγια για την αξιολόγηση των ατόμων, ζευγαριών και οικογενειών, σε συνδυασμό με την κλινική εκτίμηση του θεραπευτή, αποδεικνύονται ιδιαίτερα χρήσιμα στην ψυχοθεραπεία, για την κατανόηση και αξιολόγηση των διαπροσωπικών δυσκολιών του/των θεραπευομένου/νων.

Λέξεις-Κλειδιά: Θεωρία των τύπων ή μορφών του σχετίζεσθαι, Διαπροσωπικό Οκτάγωνο ή Οκτάγωνο Διαπροσωπικών Σχέσεων, Θεραπεία των τύπων ή μορφών του σχετίζεσθαι.

* Η Αργυρούλα Καλαϊτζάκη είναι διδάσκουσα βάσει του ΠΔ407 (στη βαθμίδα του Επίκ. Καθηγητή), στο Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Κρήτης.

1. Η θεωρία των τύπων ή μορφών του σχετίζεσθαι και το Διαπροσωπικό Οκτάγωνο

Η θεωρία των τύπων ή μορφών του σχετίζεσθαι (Relating Theory) αφορά στη διαδικασία δημιουργίας σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων (Birtchnell, 1990, 1993/1996, 1994, 1997). Ο βασικός στόχος-κίνητρο που καθοδηγεί τη διαπροσωπική συμπεριφορά των ανθρώπων είναι η επίτευξη *επιθυμητών καταστάσεων ή επιπέδων του σχετίζεσθαι* (states of relatedness). Οι καταστάσεις αυτές είναι κάποιες πλεονεκτικές θέσεις που επιδιώκει να κατακτήσει ο άνθρωπος στην αλληλεπίδρασή του με τους άλλους. Οι θέσεις μπορούν να αναπαρισταθούν γραφικά στους τέσσερις πόλους δύο κάθετα τεμνόμενων αξόνων (Birtchnell, 1990, 1993/1996, 1994). Ο οριζόντιος άξονας (*Άξονας της Εγγύτητας*) αφορά στην ρύθμιση της συναισθηματικής απόστασης μεταξύ δύο ατόμων, τα οποία αναζητούν *Εγγύτητα* (Closeness) ή *Απόσταση* (Distance), ενώ ο κάθετος άξονας (*Άξονας της Δύναμης*) αφορά στην άσκηση ελέγχου και εξουσίας από μια *Θέση ισχύος* (Upperness), ή την αποδοχή ελέγχου και εξουσίας από τους άλλους από μία *Θέση αδυναμίας* (Lowerness). Η σημαντικότερη ίσως αρχή της θεωρίας είναι ότι καμία κατάσταση του σχετίζεσθαι δεν είναι προτιμότερη από οποιαδήποτε άλλη, καθώς όλες έχουν πλεονεκτήματα (Birtchnell, 1993/1996). Για παράδειγμα, η *Εγγύτητα* περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση, την οικειότητα, τη φιλία, τον έρωτα, την επικοινωνία και τη συνεργασία, ενώ η *Απόσταση* τον αποχωρισμό, τα προσωπικά όρια, την άρνηση συμβιβασμού, την πρωτοτυπία, την αυθεντικότητα, την αυτοεκτίμηση και τον αυτοσεβασμό. *Θέση ισχύος* σημαίνει κοινωνική καταξίωση, επίτευξη, ανάληψη ευθύνης και αρχηγίας, έλεγχο και επιρροή, καθοδήγηση, βοήθεια και φροντίδα. Η *θέση αδυναμίας* περιλαμβάνει συμπεριφορές εμπιστοσύνης, ασφάλειας, σεβασμού, ευγνωμοσύνης, ταπεινοφροσύνης και νομιμοφροσύνης, υπακοής και αφοσίωσης, αναζήτησης υποστήριξης και προστασίας.

Οι τέσσερις καταστάσεις του σχετίζεσθαι θεωρούνται ως *στόχοι* και έχουν ως αποτέλεσμα την παροχή *ικανοποίησης και ευχαρίστησης* (source of satisfaction). Δηλαδή, ικανοποίηση προσφέρει μία αλληλεπίδραση, στην οποία και τα δύο άτομα που συμμετέχουν σε αυτήν επιτυγχάνουν τους διαπροσωπικούς τους στόχους. Οι άνθρωποι γεννιούνται με μια γενική προδιάθεση προς τις καταστάσεις του σχετίζεσθαι και μέσω της διαδικασίας της ωρίμανσής τους εξασκούνται, ώστε να νιώθουν άνετα να δημιουργούν σχέσεις από όλες τις καταστάσεις, αλλά και ικανοί να

επιδιώκουν, να επιτυγχάνουν και να διατηρούν τις καταστάσεις αυτές. Για παράδειγμα, ένα άτομο που επιζητά ισχύ αναπτύσσει τις δεξιότητες που του επιτρέπουν να καθοδηγεί ή/και να εξουσιάζει τους άλλους. Οι καταστάσεις του σχετίζεσθαι εξελίσσονται διαρκώς υπό την επίδραση νέων εμπειριών.

1.1. Ευπροσαρμοστικότητα

Χρησιμοποιούμε διαφορετικούς τύπους του σχετίζεσθαι με διαφορετικούς ανθρώπους. Για παράδειγμα, σχετιζόμαστε με εγγύτητα με τους ανθρώπους που νοιώθουμε οικειότητα (π.χ., οικογένεια, φίλοι) και με απόσταση με τους ξένους. Σχετιζόμαστε από θέση ισχύος με εκείνους που χρειάζεται να τους καθοδηγούμε ή να τους βοηθάμε (π.χ., με τους υφισταμένους μας, τα παιδιά μας) και από θέση αδυναμίας με εκείνους που μας καθοδηγούν ή μας βοηθούν (π.χ., με τους προϊσταμένους μας, τους γονείς μας).

Οι άνθρωποι που νιώθουν άνεση και ασφάλεια να δημιουργούν και να δέχονται σχέσεις από όλες τις επιθυμητές καταστάσεις του σχετίζεσθαι, ονομάζονται ευπροσάρμοστοι (*versatile*) (Birtchnell, 1993/1996, 1999/2002). Αυτοί χαρακτηρίζονται από ευελιξία και προσαρμοστικότητα στις σχέσεις τους με τους άλλους, καθώς μπορούν να υιοθετούν διαφορετικούς τύπους του σχετίζεσθαι. Επίσης, έχουν την ικανότητα να τροποποιούν τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν με τους άλλους, ανάλογα με το άτομο με το οποίο σχετίζονται, τη στάση και τη συμπεριφορά του, τις συνθήκες στις οποίες βρίσκονται και τις απαιτήσεις της κάθε περίπτωσης. Όταν τα παιδιά μεγαλώνουν σε μία οικογένεια που καλύπτει τις ανάγκες τους για όλες τις καταστάσεις του σχετίζεσθαι, εξελίσσονται σε ενήλικες που έχουν εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να σχετίζονται με επάρκεια από όλες τις καταστάσεις του σχετίζεσθαι. Στην περίπτωση δύο ευπροσάρμοστων ατόμων είναι σχετικά απίθανο να έχουν προβλήματα στις διαπροσωπικές τους σχέσεις και να αναζητήσουν οι ίδιοι θεραπεία. Μπορούν, ωστόσο, να προσέλθουν για θεραπεία ως μέλη ενός ζευγαριού ή μιας οικογένειας.

Ωστόσο, ορισμένοι άνθρωποι είναι περισσότερο προσαρμοστικοί και ευέλικτοι, ενώ κάποιοι άλλοι όχι. Τα άτομα που δεν είναι ευπροσάρμοστα ποικίλουν πολύ λιγότερο ή και καθόλου τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν με τους άλλους, καθώς διαθέτουν ένα περιορισμένο εύρος δια-

προσωπικών δεξιοτήτων και κατά συνέπεια, δυσκολεύονται να τροποποιήσουν τη συμπεριφορά τους στις διάφορες περιστάσεις. Εάν, για παράδειγμα, κάποιος δεν μπορεί να νοιώσει εγγύτητα, αποστασιοποιείται από όλους, ή εάν δεν μπορεί να αποστασιοποιηθεί, επιδιώκει πολύ στενές σχέσεις με όλους. Εάν κάποιος δεν μπορεί να σχετιστεί από θέση αδυναμίας πρέπει συνεχώς να ελέγχει τους άλλους και εάν δεν μπορεί να κυριαρχεί, είναι αδύναμος με όλους.

1.2. Το Διαπροσωπικό Οκτάγωνο

Η εισαγωγή τεσσάρων ενδιάμεσων πόλων, οι οποίοι προέρχονται από τον συνδυασμό των τεσσάρων βασικών, δημιουργεί το Διαπροσωπικό Οκτάγωνο ή Οκτάγωνο Διαπροσωπικών Σχέσεων (Interpersonal Octagon), στο οποίο αναπαρίστανται ποσοτικά και ποιοτικά όλες οι διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων (Birtchnell, 1990, 1993/1996, 1997). Τα ονόματα των τεσσάρων ενδιάμεσων πόλων προσδιορίζονται από το συνδυασμό των δύο αξόνων (δηλαδή, Εγγύτητα από Θέση Ισχύος – ΕΘΙ, Απόσταση από Θέση Ισχύος – ΑΘΙ, Εγγύτητα από Θέση Αδυναμίας – ΕΘΑ και Απόσταση από Θέση Αδυναμίας – ΑΘΑ), ενώ στα ονόματα των τεσσάρων βασικών προστίθεται η λέξη «Ουδέτερη», με σκοπό την ένδειξη αναφοράς σε έναν μόνο άξονα (δηλαδή, Ουδέτερη Εγγύτητα – ΟΕ, Ουδέτερη Απόσταση – ΟΑ, Ουδέτερη Θέση Ισχύος – ΟΘΙ και Ουδέτερη Θέση Αδυναμίας – ΟΘΑ).

Θετικοί και αρνητικοί τύποι του σχετίζεσθαι

Σε κάθε θέση στο οκτάγωνο, ένας άνθρωπος μπορεί να σχετίζεται είτε με θετικό τρόπο, εφόσον είναι ικανός να επιτυγχάνει και να διατηρεί σχέσεις από όλες τις θέσεις, είτε με αρνητικό τρόπο, εφόσον δε διαθέτει την ικανότητα αυτή. Στο Σχήμα 1 παρουσιάζονται τυπικά παραδείγματα θετικών (α) και αρνητικών (β) τύπων του σχετίζεσθαι και στις οκτώ θέσεις του οκταγώνου.

Οι αρνητικοί τύποι είναι κυρίως τρεις (Birtchnell, 1993/1996):

- α) Αποφευκτικοί τύποι του σχετίζεσθαι (Avoidant relating). Το άτομο αποφεύγει ένα συγκεκριμένο τύπο, όπου αισθάνεται ανεπαρκές ή ανίκανο και υιοθετεί τον αντίθετο τύπο, όπου αισθάνεται ασφαλές και σίγουρο. Στον οριζόντιο άξονα η ανικανότητα του ατόμου να σχετίζεται από τον έναν πόλο το οδηγεί στον αρνητικό τύπο του σχετίζεσθαι από τον αντί-

θετο πόλο, ενώ στον κάθετο άξονα, το οδηγεί στον ίδιο πόλο. Για παράδειγμα, ένα άτομο που φοβάται τη μοναξιά (απόσταση) προσκολλάται στους άλλους (εγγύτητα), ενώ ένα άτομο που αδυνατεί να είναι ισχυρός (θέση ισχύος) αναζητάει καθοδήγηση (θέση αδυναμίας).

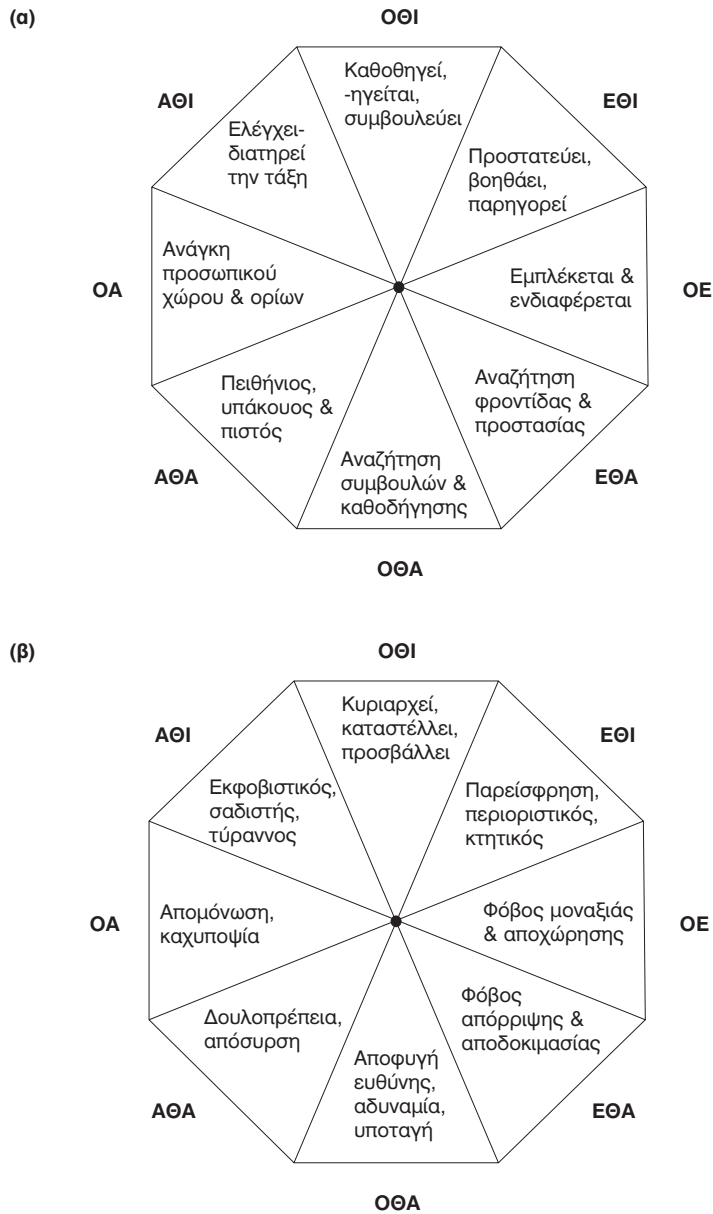
- β) Απεγνωσμένοι τύποι του σχετίζεσθαι (Desperate relating). Το άτομο προσπαθεί με οποιονδήποτε τρόπο να επιτύχει ή να διατηρήσει ένα τύπο του σχετίζεσθαι (π.χ., επιβάλλοντας τον τύπο που επιθυμεί), αδιαφορώντας για τις ανάγκες ή τις επιθυμίες των άλλων. Για παράδειγμα, ένα άτομο επιβάλλει εγγύτητα ακόμα και όταν το άλλο επιθυμεί απόσταση, ή προσποιείται αδυναμία και εκλιπαρεί το άλλο άτομο να σχετιστεί μαζί του από θέση ισχύος.
- γ) Ανασφαλείς τύποι του σχετίζεσθαι (Insecure relating). Το άτομο υιοθετεί ένα φοβισμένο, ανήσυχο και ανασφαλή τύπο του σχετίζεσθαι και ασχολείται συνεχώς με τη διατήρησή του. Παρά το ότι το άτομο καταφέρνει να δημιουργεί και να δέχεται συγκεκριμένους τύπους του σχετίζεσθαι, φοβάται υπερβολικά το ενδεχόμενο απώλειάς τους. Για παράδειγμα, ένα άτομο σε θέση ισχύος συνεχώς υποβαθμίζει τους άλλους προκειμένου να μην «εκτοπιστεί» από την θέση αυτή.

Οι άνθρωποι όχι μόνο δημιουργούν τύπους του σχετίζεσθαι με τους άλλους στις διάφορες θέσεις του οκταγώνου, αλλά δέχονται και τύπους του σχετίζεσθαι από αυτούς. Στην ψυχοθεραπεία, τα διαπροσωπικά προβλήματα ενός ατόμου μπορεί να υφίστανται όχι μόνο διότι ο ίδιος σχετίζεται αρνητικά με κάποιον/κάποιους, αλλά διότι κάποιος άλλος/κάποιοι άλλοι σχετίζεται/σχετίζονται αρνητικά μαζί του, δηλαδή χρησιμοποιεί/ούν αρνητικούς τύπους του σχετίζεσθαι προς αυτόν.

2. Οι τύποι του σχετίζεσθαι στην ψυχοθεραπεία

Η θεραπεία των τύπων του σχετίζεσθαι (Relating Therapy) αποτελεί την εφαρμογή της θεωρίας σε άτομα, ζευγάρια και οικογένειες (Birtchnell, 1999/2002, 2001, 2002). Βασική αρχή είναι ότι οι άνθρωποι που αναζητούν θεραπεία είναι πιθανόν να σχετίζονται οι ίδιοι αρνητικά με τους άλλους ή οι άλλοι προς αυτούς. Ο θεραπευτής επιδιώκει να διαπι-

Αργυρούλα Ε. Καλαϊτζάκη



Σχήμα 1. Το Σχήμα (α) αναπαριστά παραδείγματα θετικών τύπων ή μορφών του σχετιζομένου στο Διαπροσωπικό Οκτάγωνο, ενώ το Σχήμα (β) παραδείγματα αρνητικών.

στώσει α) τις ανεπάρκειες του πελάτη στη διαπροσωπική του αλληλεπίδραση με τους άλλους (αρνητικοί τύποι του σχετίζεσθαι) και β) τις ανεπάρκειες των άλλων προς τον πελάτη του (Birtchnell, 1997, 1999/2002, 2001, 2002). Αντίστοιχα, οι στόχοι της θεραπείας είναι α) η αντικατάσταση των αρνητικών τύπων του σχετίζεσθαι του πελάτη με θετικούς, ή/και β) η προστασία του πελάτη από τους αρνητικούς τύπους του σχετίζεσθαι των άλλων (βελτίωση της προσαρμοστικής αντίδρασης του πελάτη στα διαπροσωπικά ελλείμματα των άλλων). Ο θεραπευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει τις αρχές της θεωρίας ή/και τα ερωτηματολόγια που προέρχονται από αυτήν προκειμένου να διαπιστώσει τη φύση και την έκταση των διαπροσωπικών δυσκολιών του πελάτη ή των πελατών του. Στη συνέχεια θα σχεδιάσει τις κατάλληλες στρατηγικές παρέμβασης και θα εφαρμόσει τις ενδεδειγμένες τεχνικές για να βελτιώσει τους αρνητικούς τύπους του σχετίζεσθαι που διαπίστωσε.

3. Η εφαρμογή της θεωρίας στην ατομική ψυχοθεραπεία

Συνήθως οι άνθρωποι παρουσιάζουν εξαιρετική δυσκολία στο να τροποποιήσουν τους αρνητικούς τύπους του σχετίζεσθαι, οι οποίοι, εξαιτίας της επανάληψης, έχουν εγκαθιδρυθεί. Συνήθως η θεραπεία ξεκινάει με ατομικού τύπου συνεδρίες. Αρχικά, ο θεραπευτής παρατηρεί πώς ο πελάτης του σχετίζεται μαζί του στην ψυχοθεραπεία, προκειμένου να κατανοήσει πώς σχετίζεται με τους άλλους. Επίσης, προσπαθεί από τις διηγήσεις του πελάτη του να κατανοήσει πώς σχετίζεται με τους άλλους, αλλά και πώς οι άλλοι μαζί του.

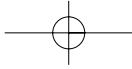
Εφόσον ο θεραπευτής διαπιστώσει ότι τα διαπροσωπικά ελλείμματα αφορούν κυρίως τον πελάτη του, το άτομο παραμένει το κέντρο της θεραπείας. Μπορεί να χρειαστεί ταυτόχρονα η προστασία των οικείων προς τον πελάτη ατόμων (π.χ., σύζυγος, οικογένεια) από την επίδραση που έχουν σε αυτούς οι αρνητικοί τύποι του σχετίζεσθαι του πελάτη. Στην περίπτωση αυτή μπορεί να κληθούν, εφόσον το επιθυμούν, για παράδειγμα, μέλη της οικογένειας σε ατομικές ή/και οικογενειακές συνεδρίες. Εάν, ωστόσο, άλλα άτομα συνεισφέρουν στις διαπροσωπικές δυσκολίες του ατόμου (π.χ., οι αρνητικοί τύποι του σχετίζεσθαι του πελάτη έχουν δημιουργηθεί ή διατηρούνται εξαιτίας των διαπροσωπικών ανε-

παρκειών του/της συζύγου), τα άτομα αυτά, θα αποτελέσουν το στόχο της θεραπείας, με παράλληλη ενδυνάμωση του ατόμου που αναζητήσε θεραπεία. Και στις δύο περιπτώσεις το είδος της θεραπείας μπορεί να αλλάξει από ατομική σε θεραπεία ζεύγους, οικογενειακή ή/και ομαδική, ή να συνδυαστούν περισσότερα του ενός είδους. Οι Kalaitzaki & Nestoros (2006) έχουν παρουσιάσει τη σύνθεση της ατομικής και της θεραπείας ζεύγους σε άτομα που πάσχουν από σχιζοφρένεια.

Το πρώτο βήμα στην ατομική ψυχοθεραπεία είναι ο πελάτης να αναγνωρίσει τους αρνητικούς τύπους του σχετίζεσθαι του ιδίου ή/και των άλλων και να κατανοήσει πώς αποκτήθηκαν (αναφορά σε προηγούμενες εμπειρίες, μαθημένες αντιδράσεις, κ.ά.). Στη συνέχεια, ο θεραπευτής βοηθάει τον πελάτη να αποφασίσει εάν επιθυμεί να τροποποιηθούν τα αρνητικά μοντέλα σχέσεων και τον υποστηρίζει κατά τη διαδικασία της αλλαγής. Το επόμενο βήμα είναι η εκπαίδευσή του σε νέα μοντέλα διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης (θετικοί τύποι του σχετίζεσθαι) ή/και η προστασία του από την επίδραση που ασκούν οι αρνητικοί τύποι του σχετίζεσθαι των άλλων. Προκειμένου ο πελάτης να μάθει θετικούς τύπους, ο θεραπευτής κάνει υποδείξεις και προτάσεις, ενώ ταυτόχρονα αποτελεί ο ίδιος πρότυπο προς μίμηση.

Από τη στιγμή που οι αρνητικές σχέσεις έχουν παύσει ή έστω εξασθενήσει και θετικά μοντέλα διαπροσωπικών σχέσεων έχουν αντικαταστήσει τα αρνητικά, ακολουθεί η εξάσκησή τους από τον πελάτη. Τόσο μέσα στο πλαίσιο της θεραπείας, όσο και εκτός αυτής, ο πελάτης επαναλαμβάνει και εξασκεί τις νεοαποκτηθείσες ικανότητες του σχετίζεσθαι, ή/και τις νέες στρατηγικές και δεξιότητες προστασίας του εαυτού του από τους αρνητικούς τύπους του σχετίζεσθαι από τους άλλους, ούτως ώστε να εμπедωθούν και να ενισχυθούν. Για παράδειγμα, προσέρχεται για θεραπεία ένας άντρας, ο οποίος σχετίζεται με αρνητική εγγύτητα, δηλαδή φοβάται τη μοναξιά, την εγκατάλειψη και έχει την τάση να προσκολλάται στους άλλους. Ο θεραπευτής διαπιστώνει ότι ο πελάτης σχετίζεται με αρνητική εγγύτητα εξαιτίας των διαπροσωπικών ελλειμμάτων της μητέρας του, η οποία ήταν πάντα συναισθηματικά απόμακρη και αποστασιοποιημένη, είχε δυσκολίες στην επικοινωνία της με τους άλλους και ήταν απορριπτική της συμπεριφοράς του γιου της (αρνητική απόσταση). Στις συνεδρίες ο θεραπευτής αφενός προσπαθεί να κάνει τον πελάτη λιγότερο προσκολλημένο προς την μητέρα του, αλλά και γενικά προς τους άλλους και αφετέρου να τον προστατεύσει από την βλαπτική επίδραση των διαπροσωπικών δυσκολιών της μητέρας του ή/και άλλων.

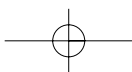
Ο θεραπευτής μπορεί να προτείνει να προσέλθει και η μητέρα για θε-



ραπεία, εφόσον, βέβαια, η ίδια είναι πρόθυμη και το επιτρέπει η γενική σωματική και ψυχολογική της κατάσταση. Στην περίπτωση αυτή, ο θεραπευτής θα προσπαθήσει να αυξήσει την επίγνωση της απόμακρης μητέρας για την ανικανότητά της να εκχωρεί εγγύτητα και του γιου που σχετίζεται μόνο με εγγύτητα, για τον φόβο απόρριψής του. Στη συνέχεια, θα εξηγήσει ότι και οι δύο πρέπει να αλλάξουν τους τύπους του σχετίζεσθαι προκειμένου να διακοπεί ο φαύλος κύκλος (όσο πιο πολύ προσπαθεί η απόμακρη μητέρα να διατηρήσει απόσταση, τόσο πιο πολύ προσπαθεί ο γιος της να την προσεγγίσει κλπ.). Τέλος, θα διδάξει το γιο που σχετίζεται μόνο με εγγύτητα θετικούς τύπους απόστασης και την απόμακρη μητέρα θετικούς τύπους εγγύτητας, τους οποίους εν συνεχεία θα εξασκήσουν μόνοι τους και στην παρουσία του άλλου.

4. Τα ερωτηματολόγια αξιολόγησης

Για τη μελέτη των αρνητικών τύπων του σχετίζεσθαι έχουν δημιουργηθεί αντίστοιχα εργαλεία αξιολόγησης βάσει της θεωρίας και του διαπροσωπικού οκταγώνου. Όλα τα ερωτηματολόγια έχουν οκτώ υποκλίμακες, μία για κάθε έναν αρνητικό τύπο του σχετίζεσθαι, όπως ορίζεται στα οκτώ τμήματα του Οκταγώνου. Τα ερωτηματολόγια, τα οποία έχουν δημιουργηθεί από τον Birtchnell ή σε συνεργασία με αυτόν, είναι εύκολα στην χορήγησή τους και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ποιοτική και ποσοτική αξιολόγηση των αρνητικών διαπροσωπικών σχέσεων ενός ατόμου, ενός ζευγαριού, μιας οικογένειας, αλλά και οποιασδήποτε άλλης σχέσης (π.χ., θεραπευτή-θεραπευόμενου). Μπορούν να χρησιμοποιηθούν συμπληρωματικά με άλλα εργαλεία στην κλινική συνέντευξη, με σκοπό την εγκυρότερη κλινική εκτίμηση και διερεύνηση των διαπροσωπικών προβλημάτων και ελλείψεων του/των εξεταζόμενου/νων. Επίσης, μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμα εργαλεία για την εκτίμηση της αλλαγής στην ψυχοθεραπεία (Kalaitzaki, 1999). Η χορήγησή τους στην έναρξη της ψυχοθεραπείας (ατομική, ζεύγους, οικογενειακή) βοηθάει στην αναγνώριση αφενός των διαπροσωπικών ανεπαρκειών του θεραπευόμενου, και αφετέρου, των αρνητικών σχέσεων που δέχεται από τους άλλους. Στο τέλος της θεραπείας, η επαναχορήγησή τους και η σύγκριση των βαθμολογιών, παρέχει μία ένδειξη της έκτασης και του βαθμού επίτευξης των αλλαγών, στις οποίες στόχευε η θεραπεία. Η χορήγησή τους



κατά τη διάρκεια της ψυχοθεραπείας αξιολογεί τις ενδεχόμενες αλλαγές και καθοδηγεί τον επαναπροσδιορισμό των θεραπευτικών στόχων και παρεμβάσεων. Όλα τα ερωτηματολόγια που θα αναφερθούν στη συνέχεια, μαζί με τις οδηγίες βαθμολόγησής τους υπάρχουν στην ιστοσελίδα www.johnbirtchnell.co.uk.

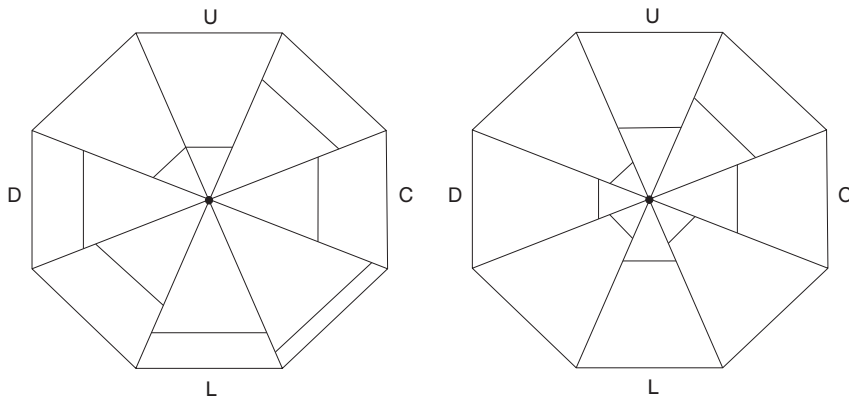
4.1. Η αξιολόγηση του ατόμου

Το *Ερωτηματολόγιο των Τύπων του Σχετίζεσθαι του Ατόμου με τους Άλλους* (The Person's Relating to Others Questionnaire; PROQ) είναι ένα αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση της τάσης του ατόμου να σχετίζεται αρνητικά με τους άλλους ανθρώπους (βλ. Παράρτημα). Η αναθεώρησή του (PROQ2) έγινε προκειμένου να βελτιωθεί η σαφήνεια, η διακριτική ικανότητα και η παραγοντική δομή του και για να μειωθεί η υψηλή συνάφεια ορισμένων υποκλιμάκων με τις γειτονικές τους (Birtchnell & Evans, 2004). Το PROQ2 μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στα ελληνικά (PROQ2-GR) και οι ψυχομετρικές ιδιότητές του κρίθηκαν ικανοποιητικές (Kalaitzaki & Nestoros, 2003). Ειδικότερα, ο συντελεστής αξιοπιστίας με τον Cronbach alpha ήταν 87 για ολόκληρο το ερωτηματολόγιο (σύνολο 80 αρνητικών στοιχείων), ενώ για τις 8 υποκλίμακες κυμάνθηκε από ,65 έως ,81. Η παραγοντική ανάλυση έδειξε ότι ήταν κυρίαρχοι τέσσερις παράγοντες, σύμφωνα με τη θεωρία των τεσσάρων πόλων του οκταγώνου, οι οποίοι ερμήνευαν το 33,02% της διακύμανσης. Η εξέταση της εγκυρότητας εκτιμήθηκε με τη συσχέτιση των υποκλιμάκων του ερωτηματολογίου μεταξύ τους. Βρέθηκε θετική συνάφεια μεταξύ όλων των παρακείμενων υποκλιμάκων/τμημάτων του οκταγώνου (π.χ., ΟΘΙ-ΑΘΙ, ΕΘΙ-ΟΕ, ΑΘΑ-ΟΘΑ) και αρνητική συνάφεια κυρίως μεταξύ των υποκλιμάκων ισχύος και αδυναμίας (π.χ., ΟΘΙ-ΟΘΑ, ΑΘΙ-ΑΘΑ, ΕΘΙ-ΕΘΑ).

Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 96 στοιχεία, κατανομημένα σε οκτώ υποκλίμακες, οι οποίες αντιπροσωπεύουν τα οκτώ τμήματα του Οκταγώνου. Τα δέκα στοιχεία κάθε υποκλίμακας αναφέρονται σε αρνητικούς τύπους του σχετίζεσθαι, ενώ τα δύο σε θετικούς και έχουν προστεθεί για να μειωθεί ο αρνητικός τόνος του ερωτηματολογίου. Η βαθμολόγηση του ερωτηματολογίου γίνεται με τη χρήση ειδικού λογισμικού (Software), το οποίο α) βαθμολογεί και τυπώνει τα αποτελέσματα για τα οκτώ τμήματα του οκταγώνου και τη συνολική βαθμολογία και β) παρέχει μια γρα-

Η Θεωρία των Τύπων του Σχετίζεσθαι: Κλινικές και θεραπευτικές εφαρμογές

φική αναπαράσταση της αρνητικής βαθμολογίας, απεικονίζοντας ως σκιαγραφημένες περιοχές τα τμήματα του οκταγώνου, στα οποία παρατηρούνται αρνητικοί τύποι του σχετίζεσθαι. Η βαθμολόγηση, ωστόσο, μπορεί να γίνει και με το χέρι. Η μέγιστη αρνητική βαθμολογία για κάθε υποκλίμακα είναι 30 (για κάθε ερώτηση κυμαίνεται από 0-3) και για ολόκληρο το ερωτηματολόγιο 240. Όσο μεγαλύτερο τμήμα του οκταγώνου καλύπτει η σκίαση, τόσο υψηλότερη είναι η βαθμολογία και κατά συνέπεια, οι αρνητικοί τύποι του σχετίζεσθαι ενός ατόμου με κάποιο άλλο. Τα άτομα που έχουν καλές διαπροσωπικές σχέσεις έχουν χαμηλή βαθμολογία. Οι αρνητικές βαθμολογίες συνήθως κατανέμονται σε γειτονικά τμή-



A) Φοιτήτρια που έχει υποστεί σεξουαλικό εξαναγκασμό από το σύντροφό της

B) Φοιτήτρια που δεν έχει υποστεί βία από το σύντροφό της

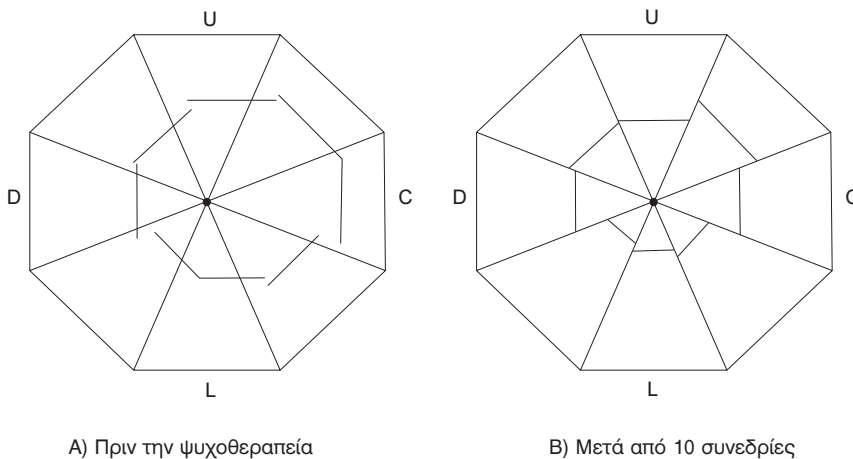
Σχήμα 2. Η γραφική αναπαράσταση των τύπων του σχετίζεσθαι α) μίας φοιτήτριας που έχει υποστεί σεξουαλικό εξαναγκασμό από το σύντροφό της και β) μίας φοιτήτριας που δεν έχει υποστεί κανενός είδους βίας στη συντροφική της σχέση.

ματα του οκταγώνου, αν και μπορεί να είναι διάσπαρτες.

Ο θεραπευτής που είναι εξοικειωμένος με τους ορισμούς κάθε τμήματος του οκταγώνου λαμβάνει μία γρήγορη και ξεκάθαρη απεικόνιση των κυριότερων διαπροσωπικών ελλειμμάτων του πελάτη του. Στο Σχήμα 2 παρουσιάζεται παράδειγμα από έρευνα που διεξήχθη σχετικά με τη βία στις συντροφικές σχέσεις φοιτητών (Καλαϊτζάκη και συν., 2007). Απεικονίζεται η γραφική αναπαράσταση των αρνητικών βαθμολογιών α) μίας 19χρονης φοιτήτριας που έχει υποστεί σεξουαλικό εξαναγκασμό

στη συντροφική της σχέση και β) μίας 20χρονης φοιτήτριας που δεν έχει υποστεί κανενός είδους βίας από το σύντροφό της. Καταρχάς, παρατηρούμε την έντονη σκιαγράφιση στο πρώτο οκτάγωνο έναντι του δεύτερου, γεγονός που υποδεικνύει ότι η φοιτήτρια-θύμα σεξουαλικού εξαναγκασμού παρουσιάζει ανεπάρκειες στους τύπους του σχετίζεσθαι με τον σύντροφό της. Η υψηλή βαθμολογία σε όλα σχεδόν τα τμήματα του οκταγώνου, εκτός των ΟΘΙ και ΑΘΙ, δείχνει μία γυναίκα προσκολλημένη στο σύντροφό της (ΟΕ), αδύναμη, υποταγμένη (ΟΘΑ), δουλοπρεπή-συμβιβασμένη (ΑΘΑ), που φοβάται μήπως την εγκαταλείψει (ΕΘΑ), αλλά ταυτόχρονα συναισθηματικά απόμακρη (ΟΑ). Η δεύτερη φοιτήτρια, ενώ παρουσιάζει την τάση να είναι κάπως περιοριστική και κτητική στη σχέση της (ΕΘΙ), προσκολλημένη (ΟΕ) και κυριαρχική (ΟΘΙ), δεν έχει ιδιαίτερες διαπροσωπικές δυσκολίες, όπως διαπιστώνεται από τη μειωμένη σκιαγράφιση στα τμήματα του οκταγώνου. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, ο θεραπευτής θα εστιάσει στην ενδυνάμωση και ανεξαρτητοποίηση της φοιτήτριας που έχει υποστεί βία, ενώ στη δεύτερη περίπτωση, θα εστιάσει στη μείωση της προσκόλλησης και της εξουσιαστικότητας της φοιτήτριας προς το σύντροφό της.

Στο Σχήμα 3 παρουσιάζονται οι αρνητικοί τύποι του σχετίζεσθαι ενός 35χρονου άντρα με τους άλλους α) πριν την έναρξη ατομικής ψυχοθεραπείας, στόχος της οποίας ήταν η βελτίωση των αρνητικών τύπων του σχε-



Σχήμα 3. Η γραφική αναπαράσταση των τύπων του σχετίζεσθαι ενός ατόμου με τους άλλους α) πριν και β) μετά από 10 συνεδρίες ατομικής ψυχοθεραπείας.

τίζεσθαι και β) μετά από 10 συνεδρίες, αποτέλεσμα των οποίων ήταν η βελτίωσή τους. Παρατηρείται μείωση της σκιαγράφησης σε όλες τις θέσεις, με κυρίαρχες τις ΟΘΙ, ΕΘΑ και ΑΘΑ. Δηλαδή, ο θεραπευόμενος, μετά από 10 συνεδρίες, έγινε λιγότερο κυριαρχικός και καταπιεστικός, λιγότερο δουλοπρεπής και αποσυρμένος και μειώθηκε ο φόβος απόρριψής του από τους άλλους.

Το PROQ3 αποτελεί σύντομη μορφή και τροποποίηση του PROQ2. Αποτελείται από 48 στοιχεία (6 για κάθε υποκλίμακα/τμήμα του οκταγώνου), ορισμένα από τα οποία είναι νέα και προήλθαν από την αντικατάσταση προηγούμενων, με σκοπό τη βελτίωση των ψυχομετρικών ιδιοτήτων του. Η ελληνική έκδοση έχει μεταφραστεί από το συγγραφέα και έχει χορηγηθεί σε δείγμα 200 φοιτητών/τριών. Επί του παρόντος έχει γίνει έλεγχος μόνο των βασικών ψυχομετρικών ιδιοτήτων του και σύγκριση με τις αντίστοιχες ψυχομετρικές ιδιότητες της αγγλικής, ιρλανδικής και ολλανδικής έκδοσης (Birtchnell et al, submitted). Η κατάλληλη τροποποίηση των PROQ έχει οδηγήσει στη δημιουργία και άλλων εργαλείων στα Αγγλικά (π.χ., παρατήρηση και συνέντευξη των τύπων του σχετίζεσθαι ενός ατόμου με τους άλλους, ερωτηματολόγιο ανάμνησης του ενήλικα για την παιδική του ηλικία κ.ά.) και στα ελληνικά (π.χ., ερωτηματολόγιο και παρατήρηση των τύπων του σχετίζεσθαι του θεραπευόμενου με το θεραπευτή του). Επειδή τα αγγλικά εργαλεία δεν έχουν προς το παρόν μεταφραστεί ή/και σταθμιστεί στην ελληνική γλώσσα και οι ψυχομετρικές ιδιότητες των ελληνικών εργαλείων δεν έχουν ακόμα πλήρως και επαρκώς διερευνηθεί, δεν θα γίνει περαιτέρω αναφορά. Πληροφορίες, ωστόσο, μπορούν να δοθούν σε κάθε ενδιαφερόμενο.

5. Η έννοια των αμοιβαίων βαθύτερων σχέσεων

Ενώ οι τύποι του σχετίζεσθαι αφορούν τη σχέση ενός ατόμου με ένα άλλο, οι αμοιβαίες βαθύτερες σχέσεις (interrelating) αφορούν τη σχέση δύο ατόμων. Αυτές οι σχέσεις μπορούν να οριστούν ως η διαδικασία δημιουργίας αμοιβαίων σχέσεων μεταξύ δύο ατόμων, στην οποία κάθε άτομο σχετίζεται προς (relates to) και από (being related to) το άλλο άτομο, ή αλλιώς δημιουργεί τύπους του σχετίζεσθαι προς ένα άτομο και δέχεται τους τύπους του σχετίζεσθαι από τον άλλο. Κατά πόσο η σύναψη των αμοιβαίων βαθύτερων σχέσεων μεταξύ δύο ατόμων θα είναι αποτελε-

σματική εξαρτάται από τη συμβατότητα των διαπροσωπικών τους στόχων και τις ικανότητες του σχετίζεσθαι (διαπροσωπικές ικανότητες) (Birtchnell, 1993/1996, 1999/2002).

Δύο ευπροσάρμοστα άτομα μπορούν να μετακινούνται σε όλες τις θέσεις του οκταγώνου και να υιοθετούν τους τύπους του σχετίζεσθαι που επιθυμούν ή που είναι απαραίτητοι στην κάθε περίπτωση. Μπορούν να διατηρούν μία σχέση εγγύτητας, ενώ άλλες φορές μπορούν να αποστασιοποιούνται. Μπορούν να αναλαμβάνουν μία θέση ισχύος και άλλες πάλι φορές μία θέση αδυναμίας. Στην περίπτωση αυτή, οι τύποι του σχετίζεσθαι αλλάζουν συνεχώς και είναι δύσκολο να προσδιοριστούν στο οκτάγωνο, ενώ, ελλείψει ευπροσαρμοστικότητας, οι τύποι του σχετίζεσθαι είναι αρνητικοί, περισσότερο περιορισμένοι και επομένως ευκολότερο να προσδιοριστούν. Όταν ένα ευπροσάρμοστο άτομο αλληλεπιδρά με ένα μη ευπροσάρμοστο, το πρώτο μπορεί να προσαρμόζει τον τρόπο με τον οποίο σχετίζεται ανάλογα με τις συνθήκες και επομένως, η διατήρηση της σχέσης είναι εφικτή. Επειδή όμως, δε δίνεται η δυνατότητα στο άτομο αυτό να σχετίζεται με όλους τους δυνατούς τρόπους, λόγω των περιορισμένων τύπων του σχετίζεσθαι του μη ευπροσάρμοστου ατόμου, τελικά θα νοιώσει ματαίωση και απογοήτευση και η σχέση ενδέχεται να διακοπεί. Στην περίπτωση αυτή, ο θεραπευτής εστιάζει τις παρεμβάσεις του κυρίως στο μη ευπροσάρμοστο άτομο, εφόσον έχει αναζητήσει το ίδιο θεραπεία ή είναι πρόθυμο να εμπλακεί στη θεραπεία του άλλου ατόμου.

Όταν σχετίζονται δύο μη ευπροσάρμοστα άτομα, από τα οποία λείπει η ικανότητα του σχετίζεσθαι σε μία ή περισσότερες θέσεις στο οκτάγωνο, δεν υπάρχει συμβατότητα των διαπροσωπικών τους στόχων και η διατήρηση της σχέσης τους είναι δύσκολη, αβέβαιη και εξαιρετικά περιορισμένη. Ειδικότερα, προβλήματα παρουσιάζονται όταν δύο άτομα σχετίζονται αρνητικά, στους αντίθετους πόλους του οριζόντιου άξονα. Για παράδειγμα, όταν ο ένας σχετίζεται μόνο με εγγύτητα και ο άλλος μόνο με απόσταση, οι επίμονες προσπάθειες του πρώτου να προσεγγίσει το δεύτερο, οδηγούν το απόμακρο άτομο σε μεγαλύτερη απόσταση και οι επίμονες προσπάθειες του απόμακρου ατόμου να διατηρήσει απόσταση, προκαλούν περισσότερο το άλλο άτομο να το προσεγγίσει. Όταν όμως και οι δύο δεν επιθυμούν απόσταση, δημιουργούν μία σχέση με εγγύτητα (σχετίζονται στους ίδιους πόλους του οριζόντιου άξονα). Επίσης, ασυμβατότητα διαπροσωπικών στόχων υπάρχει και επομένως, διαπροσωπικές δυσκολίες παρουσιάζονται όταν δύο μη ευπροσάρμοστα άτομα σχετίζονται στους ίδιους πόλους του κάθετου άξονα, δηλαδή έχουν ελλείμματα στους ίδιους ακριβώς τύπους του σχετίζεσθαι. Για παράδειγμα,

όταν και οι δύο δεν έχουν την ικανότητα να σχετίζονται από θέση αδυναμίας, ανταγωνίζονται συνεχώς για τη θέση ισχύος, δηλαδή και οι δύο επιδιώκουν τον έλεγχο και την εξουσία. Αντίθετα, όταν το ένα άτομο σχετίζεται από θέση ισχύος και το άλλο από θέση αδυναμίας (αντίθετοι πόλοι του κάθετου άξονα), ο ένας καθοδηγεί και ο άλλος ακολουθεί, ο ένας φροντίζει και βοηθάει και ο άλλος δέχεται τη φροντίδα και τη βοήθεια.

6. Η εφαρμογή της θεωρίας στην ψυχοθεραπεία ζεύγους

Συχνά στη θεραπεία ζεύγους, ανεξάρτητα ποιο είναι το αίτημα, αποδεικνύεται ότι ο ένας ή/και οι δύο σύντροφοι έχουν ένα διαπροσωπικό έλλειμμα. Ο θεραπευτής παρατηρώντας τους τύπους του σχετίζεσθαι του ζευγαριού μαζί του, κατανοεί αρκετά για τις διαπροσωπικές ικανότητες ή αδυναμίες κάθε συντρόφου. Επίσης, παρατηρεί τις αμοιβαίες βαθύτερες σχέσεις μεταξύ τους, οι οποίες λόγω της επανάληψής τους έχουν παγιωθεί και γι' αυτό είναι δύσκολο να αλλάξουν. Ο θεραπευτής μπορεί να εστιαστεί στη βελτίωση των ανεπαρκειών κάθε συντρόφου, ή στο να βοηθήσει το ζευγάρι να λειτουργήσει αποτελεσματικότερα μέσα στις περιορισμένες αμοιβαίες σχέσεις τους ή και στους δύο στόχους μαζί. Ανάλογα με το στόχο, ο θεραπευτής μπορεί να προτείνει ταυτόχρονα και ατομικές συνεδρίες με το σύντροφο που παρουσιάζει τα διαπροσωπικά ελλείμματα.

Συνήθως μία συνεδρία ξεκινάει με τη διήγηση ενός ενοχλητικού ή αρνητικού περιστατικού που συνέβη κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας. Η ανάλυσή του συχνά αποδεικνύει ότι πρόκειται για ένα διαπροσωπικό πρόβλημα, το οποίο μάλιστα μπορεί να εμφανιστεί και κατά τη διάρκεια της συνεδρίας με τη μορφή μιας σύγκρουσης. Ο εντοπισμός των τύπων του σχετίζεσθαι κάθε συντρόφου από το θεραπευτή, τους βοηθάει να γίνουν περισσότερο ενήμεροι για τις διαπροσωπικές τους ικανότητες και ανεπάρκειες.

Για παράδειγμα, μία σύζυγος κατηγορεί το σύζυγό της ότι είναι ψυχρός και απόμακρος (στην προσπάθειά του να επιτύχει απόσταση) και ο σύζυγος κατηγορεί τη σύζυγό του ότι διαρκώς απαιτεί την προσοχή του (στην προσπάθειά της να επιτύχει εγγύτητα). Αυτό το πρόβλημα ουσιαστικά αποτελεί πρόβλημα αρνητικών τύπων του σχετίζεσθαι και των δύο συζύγων. Ο σύζυγος σχετίζεται από θέση αρνητικής απόστασης, δίχως

να αντιλαμβάνεται ούτε ο ίδιος ούτε η σύζυγός του ότι δεν μπορεί να εκχωρήσει περισσότερη εγγύτητα και η σύζυγος σχετίζεται από θέση αρνητικής εγγύτητας, δίχως να αντιλαμβάνεται κανείς από τους δύο ότι η ίδια δεν μπορεί να είναι περισσότερο αποστασιοποιημένη. Επίσης, κανείς από τους δύο δε συνειδητοποιεί ότι όσο πιο πολύ πιέζουν τον άλλο να χρησιμοποιήσει τους τύπους του σχετίζεσθαι που οι ίδιοι επιθυμούν, ενώ ο άλλος δεν μπορεί λόγω των διαπροσωπικών του ανεπαρκειών, τόσο περισσότερο τον κάνουν να οχυρωθεί στον τύπο του σχετίζεσθαι που χρησιμοποιεί και αυτό δημιουργεί προβλήματα στη σχέση τους. Δηλαδή, όσο περισσότερο η σύζυγος γκρινιάζει στο σύζυγό της ότι είναι απόμακρος, τόσο περισσότερο ο σύζυγος απομακρύνεται και όσο περισσότερο ο σύζυγος απομακρύνεται, τόσο περισσότερο η σύζυγος γκρινιάζει. Συνήθως τα προβλήματα αυτά δημιουργούν φαύλους κύκλους. Ο θεραπευτής πρέπει να εξηγήσει στο σύζυγο ότι, εάν σταματήσει να είναι τόσο απόμακρος, η σύζυγος θα σταματήσει να γκρινιάζει και στη σύζυγο ότι, εάν σταματήσει να γκρινιάζει, ο σύζυγος θα σταματήσει να είναι απόμακρος. Στη συνέχεια, ανάλογα με την προσέγγιση του θεραπευτή, μπορεί να αναζητηθούν τα αίτια των αρνητικών τύπων του σχετίζεσθαι (δηλαδή, γιατί ο σύζυγος φοβάται την εγγύτητα και η σύζυγος την απόσταση), ή να ακολουθήσει άλλη παρέμβαση.

6.1. Η αξιολόγηση των αμοιβαίων βαθύτερων σχέσεων ενός ζεύγους

Είναι δυνατόν ο τρόπος που σχετίζεται ένα άτομο με το/τη σύντροφό του να διαφέρει από τον τρόπο που σχετίζεται με τους άλλους ανθρώπους. Για το λόγο αυτό δημιουργήθηκαν τα Ερωτηματολόγια των Τύπων του Σχετίζεσθαι του Ζεύγους (Couple's Relating to Each Other Questionnaires-CREOQ), 96 στοιχείων καθένα από τα τέσσερα, με τα οποία αξιολογούνται, στα πλαίσια του διαπροσωπικού οκταγώνου, οι αρνητικοί τύποι του σχετίζεσθαι μεταξύ δύο συζύγων ή συντρόφων (Birtchnell et al, 2006). Η δομή τους είναι η ίδια με αυτή του PROQ2, όσον αφορά στον αριθμό των θεμάτων, υποκλιμάκων και τον τρόπο βαθμολόγησης. Διαφέρουν από αυτό στο ότι δεν αναφέρονται στους τύπους του σχετίζεσθαι προς τους άλλους γενικά ανθρώπους, αλλά προς ένα συγκεκριμένο άτομο, δηλαδή τον/την σύντροφο. Επειδή οι αμοιβαίες βαθύτερες σχέσεις αναφέρονται στους τύπους του σχετίζεσθαι ενός ατόμου προς και από

ένα άλλο, κάθε σύντροφος αξιολογεί τους τύπους του σχετίζεσθαι που θεωρεί ότι χρησιμοποιεί στη σχέση του με το/τη σύντροφο του/της και τους τύπους του σχετίζεσθαι που θεωρεί ότι ο/η σύντροφος του/της χρησιμοποιεί προς αυτόν/ήν.

Τα ερωτηματολόγια έχουν μεταφραστεί και προσαρμοστεί στην ελληνική γλώσσα και οι ψυχομετρικές τους ιδιότητες είναι ικανοποιητικές (Kailitzaki & Birtchnell, submitted). Ειδικότερα, η συσχέτιση των υποκλίμακων καθενός από τα τέσσερα ερωτηματολόγια σε δύο δείγματα (ψυχιατρικών ασθενών και ομάδας ελέγχου) έδειξε υψηλές συνάφειες μεταξύ των τεσσάρων βασικών υποκλίμακων/θέσεων στο οκτάγωνο και των γειτονικών ενδιάμεσων. Στο δείγμα των ψυχιατρικών ασθενών οι δείκτες αξιοπιστίας για τα τέσσερα ερωτηματολόγια ήταν άνω του ,60 σε 28 από τις 32 υποκλίμακες (8 υποκλίμακες X 4 ερωτηματολόγια), με μέσο όρο ,71 ($\pm 0,12$), ενώ στο δείγμα της ομάδας ελέγχου, άνω του ,60 σε 24 από τις 32 υποκλίμακες (μ.ο.=,68, $\pm 0,11$). Η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων έδειξε μη στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο χορηγήσεων. Η ανάλυση παραγόντων πραγματοποιήθηκε και στα δύο δείγματα μαζί και βρέθηκαν τέσσερις παράγοντες (σύμφωνα με τους τέσσερις πόλους του οκταγώνου), τόσο στα ερωτηματολόγια αξιολόγησης του εαυτού, όσο και στα ερωτηματολόγια αξιολόγησης του συντρόφου, οι οποίοι ερμήνευαν το 32,49% και το 38,17% της διακύμανσης, αντίστοιχα.

Κάθε ένα ερωτηματολόγιο χαρακτηρίζεται από τα αρχικά γράμματα μίας λέξης που αναφέρεται στο άτομο που αξιολογεί (άντρας ή γυναίκα) και μίας δεύτερης που αφορά στο άτομο που αξιολογείται (εαυτός ή σύντροφος). Επομένως, τα ερωτηματολόγια αξιολόγησης του εαυτού (self-rating questionnaires) ονομάζονται MS και WS ή στα ελληνικά ΑΕ και ΓΕ (για τον άντρα που αξιολογεί τους τύπους του σχετίζεσθαι του ίδιου με τη σύντρόφό του και για την γυναίκα που αξιολογεί τους τύπους του σχετίζεσθαι της ίδιας με το σύντρόφό της, αντίστοιχα), ενώ τα ερωτηματολόγια αξιολόγησης του συντρόφου (partner-rating questionnaires) ονομάζονται MP και WP ή στα ελληνικά ΑΣ και ΓΣ (για τον άντρα που αξιολογεί τους τύπους του σχετίζεσθαι της συντρόφου του προς αυτόν και για τη γυναίκα που αξιολογεί τους τύπους του σχετίζεσθαι του συντρόφου της προς αυτήν, αντίστοιχα). Τα ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης, όπως και αυτά της ετεροαξιολόγησης, είναι τα ίδια μεταξύ τους, με τη διαφορά ότι γίνεται ιδιαίτερη αναφορά στο φύλο του/της συντρόφου. Τα ΑΣ και ΓΣ περιλαμβάνουν στοιχεία, τα οποία δίνουν έμφαση σε πιο αρνητικούς τύπους του σχετίζεσθαι, καθώς οι άνθρωποι έχουν την τάση να εκφράζουν ευκολότερα αρνητικές κρίσεις για τον/την σύντρόφό τους από

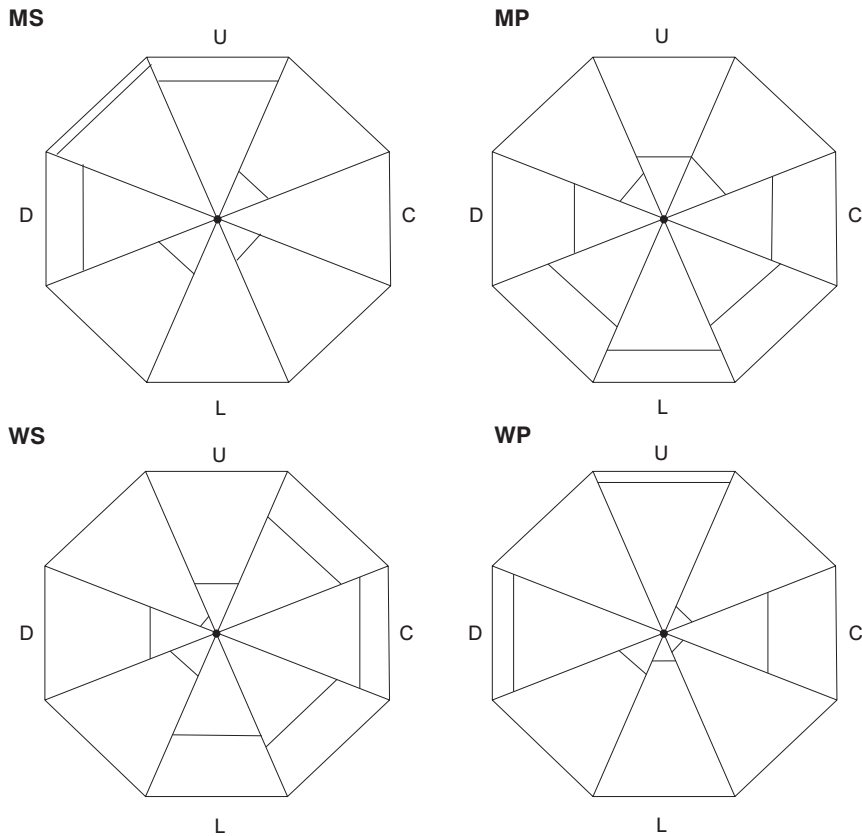
ό,τι για τον εαυτό τους (Birtchnell, 1993/1996). Για το λόγο αυτό, προτείνεται στους συντρόφους, ο καθένας να συμπληρώνει χωριστά τα ερωτηματολόγια του και να τα τοποθετεί σε έναν κλειστό φάκελο πριν τα δώσει στο θεραπευτή του.

Ένα πεπειραμένος θεραπευτής μπορεί εύκολα να διαπιστώσει από το γράφημα των τεσσάρων οκταγώνων τα διαπροσωπικά ελλείμματα των συντρόφων, συγκρίνοντας:

- 1) Την έκταση της σκιασμένης περιοχής μεταξύ των οκταγώνων: όσο πιο αρνητική η βαθμολογία, τόσο πιο αρνητική η σχέση μεταξύ των συντρόφων.
- 2) Εάν οι αρνητικοί τύποι του σχετίζεσθαι εντοπίζονται στον έναν ή και στους δύο συντρόφους.
- 3) Την κατανομή των αρνητικών βαθμολογιών στα διάφορα τμήματα του οκταγώνου κάθε συντρόφου: ο ένας μπορεί να χρησιμοποιεί διαφορετικούς τύπους του σχετίζεσθαι από τον άλλο και κάποιιο συνδυασμοί είναι περισσότερο συμβατοί από άλλους.
- 4) Τι αναφέρουν οι σύντροφοι για τον εαυτό τους (σύγκριση των αυτοαξιολογήσεων: ΑΕ-ΓΕ) που παρέχει μία ένδειξη για το ποιος παραδέχεται πιο εύκολα τους αρνητικούς τύπους του σχετίζεσθαι ή ποιος αναλαμβάνει την ευθύνη για τη μεταξύ τους αρνητική σχέση.
- 5) Τι αναφέρουν οι σύντροφοι για τον άλλο (σύγκριση των ετεροαξιολογήσεων: ΑΣ-ΓΣ) που παρέχει μία ένδειξη για το πώς κάθε σύντροφος βλέπει τον άλλο.
- 6) Τι αναφέρει κάθε σύντροφος για τον εαυτό του και τι για τον άλλο (σύγκριση των αυτοαξιολογήσεων και ετεροαξιολογήσεων κάθε συντρόφου: ΑΕ-ΑΣ και ΓΕ-ΓΣ). Η σύγκριση αυτή δείχνει σε ποιον αποδίδεται η αρνητική σχέση, στον εαυτό ή το σύντροφο, ή εάν ο εαυτός ή ο σύντροφος κατηγορείται περισσότερο για τις αρνητικές αμοιβαίες σχέσεις.
- 7) Τι αναφέρει ο ένας σύντροφος για τον εαυτό του και τι ο άλλος για το σύντρόφό του (σύγκριση των αυτοαξιολογήσεων ενός συντρόφου και των ετεροαξιολογήσεων του άλλου συντρόφου: ΑΕ-ΓΣ και ΓΕ-ΑΣ). Η σύγκριση αυτή δείχνει το βαθμό συμφωνίας ή ασυμφωνίας μεταξύ των αξιολογήσεων ενός συντρόφου για τον εαυτό του και των αξιολογήσεων του άλλου συντρόφου για τον πρώτο.

Το ζευγάρι, του οποίου οι διαπροσωπικές σχέσεις αναπαρίστανται στο Σχήμα 4, έχει εμφανώς μία αρνητική σχέση. Ο σύζυγος περιγράφει τον

 Η Θεωρία των Τύπων του Σχετίζεσθαι: Κλινικές και θεραπευτικές εφαρμογές



Σχήμα 4. Η γραφική αναπαράσταση των τύπων του σχετίζεσθαι ενός ζευγαριού που έχει εμφανώς μία δυσλειτουργική σχέση.

εαυτό του ως απόμακρο (ΟΑ) και από θέση ισχύος (κυριαρχικό-ΟΘΙ, τυραννικό και εκφοβιστικό-ΑΘΙ) και η σύζυγός του συμφωνεί. Μάλιστα, η σύζυγος τον θεωρεί περισσότερο απόμακρο και αποστασιοποιημένο από ό,τι ο ίδιος πιστεύει και επίσης προσκολλημένο σε αυτήν και ότι φοβάται τη μοναξιά (ΟΕ), γεγονός το οποίο ο σύζυγός της δεν το παραδέχεται. Ενώ ο σύζυγος αναφέρει ότι η σύζυγός του σχετίζεται από θέση αδυναμίας (αδύναμη-ΟΘΑ και δειλή-ΑΘΑ) και ότι φοβάται τη μοναξιά (ΟΕ) και την απόρριψη (ΕΘΑ), η σύζυγος αναγνωρίζει για τον εαυτό της το φόβο μοναξιάς και απόρριψης και λιγότερο τη θέση αδυναμίας της. Επίσης η σύζυγος περιγράφει τον εαυτό της ως περιοριστική και κτητική (ΕΘΙ), στο

οποίο δε συμφωνεί καθόλου ο σύζυγος μαζί της. Γενικά, η σύζυγος περιγράφει τον εαυτό της περισσότερο από θέση ισχύος από ό,τι τη βλέπει ο σύζυγός της, ο οποίος τη θεωρεί αδύναμη, ανίσχυρη και υποταγμένη.

Τα τελευταία χρόνια, η θεωρία των τύπων του σχετίζεσθαι και τα αντίστοιχα εργαλεία αξιολόγησης, έχουν χρησιμοποιηθεί στην έρευνα για την περιγραφή και αξιολόγηση των διαπροσωπικών σχέσεων των ατόμων με ψυχωσικά συμπτώματα με τους/τις συζύγους ή/και την οικογένειά τους (περίληψη σχετικών ερευνών αναφέρεται από τους Καλαϊτζάκη & Νέστορος, 2002). Στην έρευνα των Kalaitzaki & Nestoros (2000) έχει βρεθεί ότι οι αμοιβαίες βαθύτερες σχέσεις μεταξύ δύο συζύγων συνολικά βελτιώνονταν, μετά από έξι μήνες ψυχοθεραπείας του/της συζύγου που ο άλλος σύζυγος δεν υποβαλόταν σε ψυχοθεραπεία.

7. Η εφαρμογή της θεωρίας στην ψυχοθεραπεία οικογένειας

Επειδή η έννοια των αμοιβαίων βαθύτερων σχέσεων αφορά τους τύπους του σχετίζεσθαι μεταξύ δύο ατόμων, σε μία οικογένεια αφορά κάθε δύο μέλη. Όσο αυξάνει το μέγεθος της οικογένειας, τόσο πιο πολύπλοκες γίνονται οι σχέσεις μεταξύ τους. Σε ένα ζευγάρι έχουμε μία αμοιβαία σχέση, ενώ σε μία τριμελή οικογένεια έχουμε τρεις αμοιβαίες σχέσεις (πατέρα-μητέρας, πατέρα-παιδιού, μητέρας-παιδιού) και σε μία τετραμελή οικογένεια, έξι (πατέρα-μητέρας, πατέρα-1ου παιδιού, μητέρας-1ου παιδιού, πατέρα-2ου παιδιού, μητέρας-2ου παιδιού, 1ου παιδιού-2ου παιδιού). Αντίστοιχα, στην οικογενειακή θεραπεία αυξάνεται και η δυσκολία παρατήρησης και ερμηνείας των τύπων του σχετίζεσθαι μεταξύ των μελών της οικογένειας.

Στη θεραπεία οικογένειας ισχύουν οι ίδιες αρχές με τη θεραπεία ζεύγους. Οι οικογένειες, όπως και τα ζευγάρια, δυσλειτουργούν όταν ένα ή περισσότερα μέλη δεν είναι ευπροσάρμοστα, όταν δηλαδή, δεν έχουν την ικανότητα να σχετίζονται από κάποια/ες συγκεκριμένη/νες θέση/σεις του οκταγώνου ή υιοθετούν περιορισμένους τύπους του σχετίζεσθαι. Επειδή όμως οι δυαδικές σχέσεις είναι περισσότερες, είναι και δυσκολότερη η εξασθένιση ή/και η διακοπή τους. Ο θεραπευτής, χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα εργαλεία αξιολόγησης (βλ. Η αξιολόγηση των αμοιβαίων βαθύτερων σχέσεων μιας οικογένειας), θα εντοπίσει τα μέλη που

συμβάλλουν περισσότερο στις δυσλειτουργικές σχέσεις και στη συνέχεια θα δουλέψει μαζί τους, ενώ ταυτόχρονα θα ενδυναμώσει τα υπόλοιπα, ώστε να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τους αρνητικούς τύπους του σχετίζεσθαι που δέχονται. Η ενδυνάμωση των μελών μιας οικογένειας θα εξαρτηθεί από το ποια είναι τα μέλη αυτά (γονείς ή/και παιδιά) και από τα διαπροσωπικά ελλείμματα του ατόμου που είναι μη ευπροσάρμοστο. Εάν ένα μη ευπροσάρμοστο άτομο αποφεύγει την εγγύτητα, θα πρέπει τα υπόλοιπα μέλη, καταρχάς να κατανοήσουν ότι η συναισθηματική αποστασιοποίηση του ατόμου αυτού οφείλεται στη δυσκολία του να δημιουργεί και να διατηρεί σχέσεις εγγύτητας και κατά δεύτερον να μάθουν να σχετίζονται θετικά μαζί του από τη θέση της απόστασης (δηλαδή να μην το πιέζουν να εκχωρήσει εγγύτητα, διότι έτσι θα το σπρώχνουν περισσότερο σε απόσταση, αλλά να του αφήνουν «χώρο», να διαθέτουν περισσότερο χρόνο για τον εαυτό τους κ.ά.). Και σε αυτή την περίπτωση μπορεί να εμπλουτιστεί η οικογενειακή θεραπεία με ατομικές συνεδρίες ή/και συνεδρίες ζεύγους.

Για παράδειγμα, μία οικογένεια προσέρχεται για θεραπεία διότι ο μεγαλύτερος γιος (10 ετών) προκαλεί διαρκώς προβλήματα με τη συμπεριφορά του. Η διαταραχή διαγωγής φαίνεται να αποτελεί το προφανές πρόβλημα της οικογένειας. Ωστόσο, η επισταμένη ανάλυση των αμοιβαίων σχέσεων μεταξύ των μελών της οικογένειας αποκαλύπτει ότι ουσιαστικά η συμπεριφορά του μικρού γιου καλύπτει ή αλλιώς «εκφράζει» τις διαταραγμένες σχέσεις των γονέων του. Προτεραιότητα για το θεραπευτή θα αποτελέσει η επίλυση των συγκρούσεων του ζεύγους. Βέβαια, ανάλογα με την προσέγγιση, μπορεί να υιοθετηθούν διαφορετικές μέθοδοι και στρατηγικές (π.χ., συστημική).

Μια διαφορά της θεραπείας ζεύγους από την οικογενειακή θεραπεία είναι ότι, επειδή εμπλέκονται περισσότερες από μία γενεές, είναι δυνατόν να εντοπιστούν οι αρνητικοί τύποι του σχετίζεσθαι που περνούν από τους γονείς στα παιδιά (Birtchnell, 1999/2002). Στον οριζόντιο άξονα, ο ίδιος τύπος του σχετίζεσθαι περνάει από το γονέα στο παιδί. Για παράδειγμα, μια μητέρα που σχετίζεται με αρνητική εγγύτητα δεν αφήνει το παιδί της να ανεξαρτητοποιηθεί και κατά συνέπεια το παιδί μαθαίνει να φοβάται τη μοναξιά και να δημιουργεί σχέσεις προσκόλλησης. Ο θεραπευτής πρέπει να μάθει τόσο στη μητέρα, όσο και στο παιδί θετικούς τύπους του σχετίζεσθαι από τη θέση της απόστασης. Στον κάθετο άξονα, ο γονέας περνάει στο παιδί του τον αντίθετο τύπο του σχετίζεσθαι. Για παράδειγμα, ένας ισχυρός και κυριαρχικός γονέας δεν αφήνει το παιδί του να αναλάβει ευθύνες και να γίνει ισχυρό και κατά συνέπεια το παιδί μαθαίνει να είναι αδύ-

ναμο, υποτακτικό και πειθήνιο. Ο θεραπευτής πρέπει να μάθει στο γονέα να εκχωρεί δικαιώματα στο παιδί του και γενικά να του επιτρέπει να σχετίζεται από θέση ισχύος και στο παιδί να μάθει τύπους του σχετίζεσθαι που ποτέ πριν δεν είχε την εμπειρία. Εάν δουλέψει μόνο με το παιδί, η προσπάθεια του παιδιού να αναλάβει μία θέση ισχύος θα αποσοβηθεί από το γονέα και εάν δουλέψει μόνο με το γονέα, η προσπάθεια του γονέα να επιτρέψει στο παιδί να αναλάβει μία θέση ισχύος θα αντιμετωπιστεί με διστακτικότητα και ενδεχομένως με φόβο από το παιδί.

7.1. Η αξιολόγηση των αμοιβαίων βαθύτερων σχέσεων μίας οικογένειας

Τα CREOQ αποτέλεσαν τη βάση για τη δημιουργία αντίστοιχων ερωτηματολογίων για την αξιολόγηση των αμοιβαίων βαθύτερων σχέσεων κάθε δύο μελών μιας οικογένειας. Η δομή των Ερωτηματολογίων των Αμοιβαίων Βαθύτερων Σχέσεων της Οικογένειας (The Family Members' Interrelating Questionnaires; FMIQ) (αριθμός στοιχείων, υποκλίμακες κλπ.) είναι ίδια με αυτή των CREOQ. Ωστόσο, δέκα στοιχεία του ερωτηματολογίου αυτοαξιολόγησης και δεκαπέντε του ερωτηματολογίου ετεροαξιολόγησης τροποποιήθηκαν ώστε να ταιριάζουν περισσότερο στην αξιολόγηση των σχέσεων μιας οικογένειας. Ανάλογα με τον αριθμό των μελών της οικογένειας, τα Ερωτηματολόγια του Πατέρα, της Μητέρας και του Παιδιού (Father-Mother-Child Questionnaires; FMCQ) περιλαμβάνουν 12 ερωτηματολόγια για την αξιολόγηση των σχέσεων μιας τριμελούς οικογένειας και τα Ερωτηματολόγια του Πατέρα, της Μητέρας και των Δύο Παιδιών (Father-Mother-Child-Child Questionnaires; FMCCQ) περιλαμβάνουν 16 ερωτηματολόγια για την αξιολόγηση μιας τετραμελούς οικογένειας. Κάθε μέλος της οικογένειας συμπληρώνει ένα ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση των τύπων του σχετίζεσθαι του ίδιου προς το άλλο μέλος (Αυτοαξιολόγηση) και ένα δεύτερο για την αξιολόγηση των τύπων του σχετίζεσθαι που θεωρεί ότι το άλλο μέλος της οικογένειας υιοθετεί προς αυτόν/ή (Ετεροαξιολόγηση). Επομένως, ο κάθε γονέας, εφόσον έχει δύο παιδιά, συμπληρώνει τέσσερα ερωτηματολόγια, δύο για κάθε ένα από τα παιδιά του και τα παιδιά επίσης συμπληρώνουν τέσσερα ερωτηματολόγια, δύο για τον κάθε γονέα (σύνολο:16).

Οι ψυχομετρικές ιδιότητες των ερωτηματολογίων σε δείγμα ψυχιατρικών ασθενών και σε ομάδα ελέγχου ήταν ικανοποιητικές (Kalaitzaki &

Birtchnell, submitted). Η εγκυρότητα αξιολογήθηκε με τη συσχέτιση των υποκλιμάκων μεταξύ τους για κάθε ένα από τα δεκαέξι ερωτηματολόγια. Και στα δύο δείγματα, ο μέσος όρος των συναφειών μεταξύ της πλειοψηφίας των γειτονικών υποκλιμάκων ήταν στατιστικά σημαντικά υψηλότερος του μέσου όρου των υπολοίπων συναφειών. Η αξιοπιστία των ερωτηματολογίων αυτοαξιολόγησης κυμάνθηκε από ,65 έως ,78 (μ.ο.=,73, ±,05) για το δείγμα των ψυχιατρικών ασθενών και από ,60 έως ,81 (μ.ο.=,72, ±,06) για την ομάδα ελέγχου. Για τα ερωτηματολόγια ετεροαξιολόγησης, η αξιοπιστία κυμάνθηκε από ,59 έως ,85 (μ.ο.=,77, ±,09) για το δείγμα των ψυχιατρικών ασθενών και από ,47 έως ,82 (μ.ο.=,73, ±,13) για την ομάδα ελέγχου. Η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων έδειξε μη στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο μετρήσεων. Η ανάλυση παραγόντων των ερωτηματολογίων αυτοαξιολόγησης και ετεροαξιολόγησης και στα δύο δείγματα μαζί, έδειξε τέσσερις παράγοντες, σύμφωνα με τους τέσσερις πόλους του οκταγώνου, οι οποίοι ερμήνευαν το 33,76% και το 37,94% της διακύμανσης, αντίστοιχα.

Τα ονόματα των ερωτηματολογίων προέρχονται επίσης από τα αρχικά γράμματα του μέλους που αξιολογεί και του μέλους που αξιολογείται. Για παράδειγμα, η αξιολόγηση της σχέσης ενός πατέρα με το γιο του γίνεται με ένα ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης του πατέρα, το FaSeSo ή στα Ελληνικά ΠΑΕΓΙ (Πατέρας-Εαυτός-Γιος: η αξιολόγηση της σχέσης του πατέρα με το γιο του) και ένα ετεροαξιολόγησης του πατέρα, το Fa-So ή ΠΑΓΙ (Πατέρας-Γιος: η άποψη του πατέρα για τη σχέση του γιου του προς αυτόν) και δύο αντίστοιχα για το γιο, το SoSeFa ή ΓΙΕΠΑ και το So-Fa ή ΓΙΠΑ. Για μία τριμελή οικογένεια επιλέγονται τα αντίστοιχα ερωτηματολόγια ανάλογα με το φύλο του παιδιού.

Ομοίως με τα CREOQ, τα ερωτηματολόγια ετεροαξιολόγησης περιλαμβάνουν πιο αρνητικούς τύπους του σχετίζεσθαι από ό,τι τα ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης και τα ερωτηματολόγια με τα οποία το παιδί/τα παιδιά αξιολογούν τους γονείς περιλαμβάνουν ορισμένα διαφορετικά στοιχεία από εκείνα με τα οποία οι γονείς αξιολογούν την σχέση τους με το παιδί/τα παιδιά τους, διότι ο τρόπος με τον οποίο σχετίζονται τα παιδιά με τους γονείς διαφέρει από τον τρόπο με τον οποίο σχετίζονται οι γονείς με αυτά (Birtchnell, 1993/1996). Η βαθμολόγηση των ερωτηματολογίων και η απεικόνιση των αρνητικών βαθμολογιών σε γραφικές αναπαραστάσεις επίσης διευκολύνεται με τη χρήση ειδικού λογισμικού. Η διευθέτηση σε ένα σχήμα των 12 ή 16 οκταγώνων μας επιτρέπει να δούμε γρήγορα και εύκολα τι συμβαίνει μεταξύ των τριών ή τεσσάρων, αντίστοιχα, μελών μιας οικογένειας. Παρατηρώντας κάθε ομάδα τεσσά-

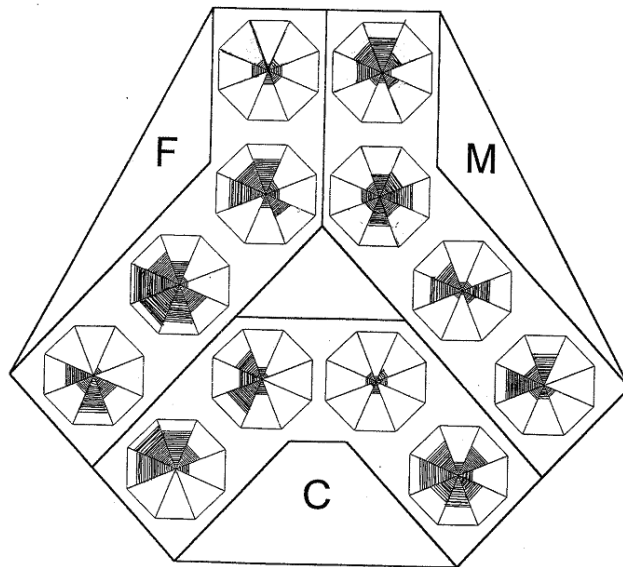
ρων οκταγώνων μπορούμε να δούμε πώς κάθε μέλος θεωρεί ότι σχετίζεται με το άλλο και πώς το άλλο μέλος σχετίζεται μαζί του/της. Από την έκταση της σκιαγράφησης μπορούμε να συμπεράνουμε ποια από τις τρεις ή τέσσερις σχέσεις είναι πιο αρνητική. Επίσης, μπορούμε να συγκρίνουμε τη σχέση δύο ατόμων με τη σχέση και των δύο ή/και του καθενός με ένα τρίτο άτομο.

Τα ερωτηματολόγια μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην αρχή της θεραπείας και εφόσον διαπιστωθούν συγκεκριμένα διαπροσωπικά ελλείμματα, βάσει των ερωτηματολογίων και της εκτίμησης του θεραπευτή, στη συνέχεια σχεδιάζεται και εφαρμόζεται το κατάλληλο θεραπευτικό πλάνο για τη μείωση ή/και εξάλειψη των αρνητικών τύπων του σχετίζεσθαι. Στο τέλος της θεραπείας, τα ερωτηματολόγια επιβεβαιώνουν εάν οι αλλαγές που έγιναν ανταποκρίνονται στην κλινική εκτίμηση του θεραπευτή. Τα FMIQ έχουν χρησιμοποιηθεί στη μελέτη των οικογενειακών σχέσεων ατόμων με ψυχωσικά συμπτώματα (Καλαϊτζάκη, 2000; Kalaitzaki, 2005) και σύνοψη των αποτελεσμάτων έχει δημοσιευτεί (Καλαϊτζάκη & Νέστορος, 2002). Με κατάλληλες τροποποιήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση οποιασδήποτε άλλης δυαδικής σχέσης (π.χ., αδέρφια).

7.2. Αξιολόγηση τριμελούς οικογένειας

Στην οικογένεια του Σχήματος 5 παρουσιάζονται 12 ερωτηματολόγια/οκτάγωνα ή 96 υποκλίμακες (12 ερωτηματολόγια X 8 υποκλίμακες το καθένα). Τα ερωτηματολόγια του πατέρα απεικονίζονται αριστερά (οκτάγωνα στην περιοχή γύρω από τον Π), της μητέρας δεξιά και του παιδιού, στη συγκεκριμένη περίπτωση της κόρης, κάτω. Για κάθε μέλος της οικογένειας, το εσωτερικό οκτάγωνο αφορά στην αξιολόγηση του εαυτού και το εξωτερικό αφορά στην αξιολόγηση του ατόμου προς την κατεύθυνση στην οποία βρίσκεται το οκτάγωνο. Για παράδειγμα, από τα τέσσερα οκτάγωνα του πατέρα (Π), το εσωτερικό που βρίσκεται απέναντι από την μητέρα (Μ), αφορά στη σχέση του με τη σύζυγό του, ενώ το εσωτερικό, κοντά στην κόρη (Κ), αφορά στη σχέση του με την κόρη. Αντίστοιχα, το εξωτερικό προς τη μητέρα αφορά στο πώς θεωρεί ότι η σύζυγός του σχετίζεται μαζί του, ενώ το εξωτερικό προς την κόρη του αφορά στη σχέση που πιστεύει ότι η κόρη του έχει μαζί του.

Στη συγκεκριμένη οικογένεια παρατηρούνται αρκετά αρνητικές σχέσεις μεταξύ όλων των μελών και κυρίως μεταξύ των συζύγων και του πατέρα με την κόρη του. Ο σύζυγος σχετίζεται με τη σύζυγό του από θέση



Σχήμα 5. Η γραφική αναπαράσταση των αμοιβαίων βαθύτερων σχέσεων μίας τριμελούς οικογένειας. Τα εσωτερικά οκτάγωνα αφορούν στις αξιολογήσεις του εαυτού, ενώ τα εξωτερικά οκτάγωνα αφορούν στις αξιολογήσεις του άλλου ατόμου.

ισχύος και απόσταση, ενώ η σύζυγος από εγγύτητα και θέση αδυναμίας. Συγκεκριμένα, ο σύζυγος είναι κυριαρχικός, προσβλητικός, τυραννικός και απόμακρος (ΟΘΙ, ΑΘΙ και ΟΑ), και φοβάται την απόρριψη της συζύγου του (ΕΘΑ). Η σύζυγος επιβεβαιώνει τη σχέση του συζύγου της προς αυτήν, εκτός του φόβου απόρριψης. Η σύζυγος είναι προσκολλημένη μαζί του (ΟΕ), περιοριστική και κτητική (ΕΘΙ), αλλά και αδύναμη (ΟΘΑ). Ο σύζυγος όμως δε θεωρεί ότι η σύζυγός του σχετίζεται αρνητικά μαζί του και ειδικότερα, δε διαπιστώνει την εγγύτητα που η ίδια ζητάει από αυτόν, ούτε την ανάγκη προσοχής και θαυμασμού που εκφράζει.

Ο τρόπος με τον οποίο σχετίζεται ο πατέρας με την σύζυγό του μοιάζει με τον τρόπο που σχετίζεται με την κόρη του (κυρίαρχη η απόσταση και η θέση ισχύος). Για τη μητέρα, ο κοινός τύπος του σχετίζεσθαι με το σύζυγο και την κόρη της, είναι η προσκόλληση. Ωστόσο, ο τρόπος με τον οποίο σχετίζεται ο πατέρας με την κόρη του διαφέρει από τον τρόπο που σχετίζεται η μητέρα με την κόρη της. Ο πατέρας σχετίζεται πολύ πιο αρνητικά με την κόρη του, από ό,τι η μητέρα. Η κόρη επίσης σχετίζεται πιο αρνητικά με τον πατέρα της, από ό,τι με τη μητέρα της. Ο πατέρας περι-

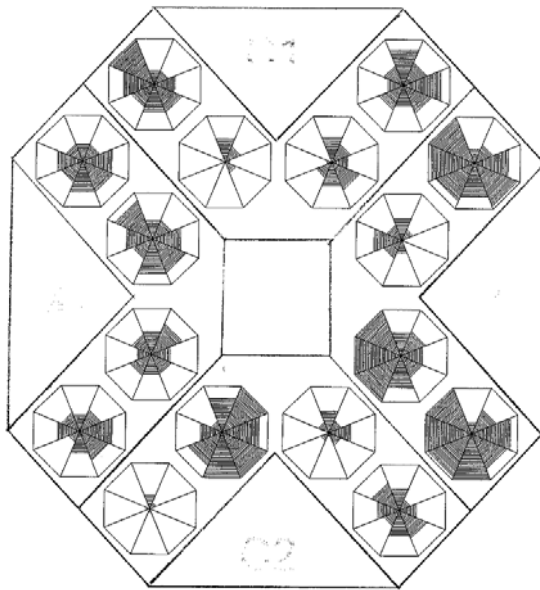
γράφει τη σχέση του με την κόρη του από τις θέσεις απόσταση, απόσταση από θέση αδυναμίας, απόσταση από θέση ισχύος και θέση αδυναμίας. Η κόρη διαπιστώνει την απόσταση και την απόσταση από θέση ισχύος του πατέρα της προς αυτήν, αλλά επίσης τον θεωρεί περισσότερο κυριαρχικό και προσβλητικό μαζί της (ΟΘΙ) και παρεισφρητικό (ΕΘΙ), από ό,τι ο ίδιος παραδέχεται. Η κόρη σχετίζεται με τον πατέρα της από ΑΘΙ και ΑΘΑ, αλλά ο πατέρας της θεωρεί ότι η ίδια σχετίζεται μαζί του από ΟΑ και ΟΘΑ.

Επίσης, διαφέρει ο τρόπος με τον οποίο οι γονείς θεωρούν ότι η κόρη σχετίζεται μαζί τους. Ενώ ο πατέρας τη θεωρεί απόμακρη και αδύναμη, η μητέρα τη θεωρεί απόμακρη και ισχυρή. Η κόρη δε θεωρεί ότι αυτή είναι η σχέση που έχει με την μητέρα της, την οποία αξιολογεί σχεδόν καθόλου αρνητική. Η μητέρα, ωστόσο, σχετίζεται μαζί της αρνητικά από τις θέσεις ΟΑ, ΑΘΙ και ΟΕ (δηλαδή, ενώ είναι απόμακρη και εξουσιαστική μαζί της, ταυτόχρονα είναι προσκολλημένη). Η κόρη θεωρεί ότι η μητέρα σχετίζεται μαζί της περισσότερο αρνητικά από ό,τι πιστεύει η ίδια, από όλες σχεδόν τις θέσεις του οκταγώνου.

7.3. Αξιολόγηση τετραμελούς οικογένειας

Στην οικογένεια που παρουσιάζεται στο Σχήμα 6 αναπαρίστανται 16 ερωτηματολόγια ή 128 υποκλίμακες (16 ερωτηματολόγια X 8 υποκλίμακες το καθένα). Τα ερωτηματολόγια της μητέρας (Μ) απεικονίζονται στην αριστερή γωνία, του πατέρα (Π) στα δεξιά, του ενός παιδιού (γιος) πάνω (Γ) και του άλλου παιδιού (κόρης) κάτω (Κ). Μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι οι σχέσεις μεταξύ όλων των μελών είναι αρνητικές. Η σχέση του γιου με τους γονείς του διαφέρει από τη σχέση της κόρης με τους γονείς της, όπως και η σχέση της μητέρας με τα παιδιά της διαφέρει από τη σχέση του πατέρα με τα παιδιά του.

Η μητέρα είναι εκφοβιστική και τυραννική (ΑΘΙ) απέναντι στο γιο της, ενώ ταυτόχρονα νοιώθει αδύναμη (ΟΘΑ), προσκολλημένη, φοβάται να τον αποχωριστεί και φοβάται την απόρριψή του (ΟΕ και ΕΘΑ). Ο γιος της επιβεβαιώνει τη σχέση της μητέρας του προς αυτόν. Ωστόσο, τη θεωρεί περισσότερο τυραννική από ό,τι λέει η ίδια και λιγότερο αδύναμη και προσκολλημένη σε αυτόν. Ενώ η μητέρα σχετίζεται πολύ αρνητικά με το γιο της, ο γιος σχετίζεται ελάχιστα αρνητικά με την μητέρα του από τη θέση ισχύος. Η μητέρα όμως θεωρεί ότι ο γιος της σχετίζεται πολύ πιο αρνητικά με αυτήν, κυρίως από τις θέσεις ΟΕ, ΕΘΑ και ΟΘΑ. Δηλαδή,



Σχήμα 6. Η γραφική αναπαράσταση των αμοιβαίων βαθύτερων σχέσεων μίας τετραμελούς οικογένειας. Τα εσωτερικά οκτάγωνα αφορούν στις αξιολογήσεις του εαυτού, ενώ τα εξωτερικά οκτάγωνα αφορούν στις αξιολογήσεις του άλλου ατόμου.

τον θεωρεί αδύναμο, προσκολλημένο και ότι φοβάται την απόρριψή της. Ο τρόπος με τον οποίο σχετίζεται μαζί του είναι παρόμοιος με τον τρόπο με τον οποίο τον βλέπει.

Ο γιος θεωρεί ότι η σχέση του με τον πατέρα του είναι περισσότερο φορτισμένη, από εκείνη με τη μητέρα του. Ο γιος σχετίζεται μαζί του με εγγύτητα από θέση αδυναμίας και θέση ισχύος. Ο πατέρας θεωρεί ότι ο γιος του σχετίζεται μαζί του πολύ πιο αρνητικά από όλες σχεδόν τις θέσεις (εκτός της θέσης ισχύος) από ό,τι πιστεύει ο γιος. Ο πατέρας θεωρεί ότι ο ίδιος είναι λίγο απόμακρος και κυριαρχικός προς τον γιο του (ΟΑ και ΟΘΙ), ενώ ο γιος του θεωρεί ότι, αφενός ο πατέρας του σχετίζεται πολύ πιο αρνητικά μαζί του και αφετέρου ότι είναι περισσότερο κυριαρχικός από ό,τι παραδέχεται ο ίδιος και όχι απόμακρος, αλλά υπερπροστατευτικός, προσκολλημένος και εξαρτημένος από αυτόν (ΟΕ, ΕΘΙ και ΕΘΑ). Στη συγκεκριμένη σχέση, ενώ κανείς από τους δύο δεν σχετίζεται ιδιαίτερα αρνητικά με τον άλλο και οι δύο θεωρούν ότι ο άλλος σχετίζεται περισσότερο αρνητικά μαζί τους.

Όσον αφορά στη σχέση των γονέων με την κόρη τους, ο πατέρας σχετίζεται πολύ πιο αρνητικά με την κόρη του, από ό,τι με το γιο του (αντίθετα, η μητέρα σχετίζεται πιο αρνητικά με το γιο της, από ό,τι με την κόρη της). Ο πατέρας είναι υπερβολικά τυραννικός, καχύποπτος και απόμακρος προς την κόρη του (ΑΘΙ και ΟΑ), αλλά και δουλοπρεπής (ΑΘΑ), ενώ επίσης δείχνει κάποιο βαθμό αδυναμίας (ΟΘΑ). Με τον ίδιο τρόπο θεωρεί ότι σχετίζεται και η κόρη του προς αυτόν, γεγονός όμως το οποίο δεν επιβεβαιώνεται από αυτήν. Η κόρη δε θεωρεί ότι σχετίζεται μαζί του αρνητικά και επίσης θεωρεί ότι ο πατέρας της σχετίζεται πολύ λιγότερο αρνητικά μαζί της, από ό,τι ο ίδιος πιστεύει για τον εαυτό του.

Σε αντίθεση με τη σχέση της κόρης με τον πατέρα της, η κόρη σχετίζεται πολύ πιο αρνητικά με τη μητέρα της, από όλες σχεδόν τις θέσεις (ΟΘΙ, ΕΘΙ, ΟΕ, ΕΘΑ, ΟΘΑ και ΑΘΑ). Η μητέρα της αναγνωρίζει περισσότερο την προσκόλληση και το φόβο απόρριψης που έχει, παρά την παρεισφρητικότητα και την αδυναμία της, ενώ δεν αντιλαμβάνεται ότι είναι αποσυρμένη και κυριαρχική. Γενικά, θεωρεί ότι η κόρη της σχετίζεται λιγότερο αρνητικά μαζί της, από ό,τι η κόρη λέει. Το ίδιο συμβαίνει και για την κόρη, η οποία θεωρεί ότι η μητέρα της δεν σχετίζεται καθόλου αρνητικά μαζί της, ενώ η μητέρα πιστεύει ότι είναι, μεταξύ άλλων, παρεισφρητική και κτητική με την κόρη της.

Η Καλαϊτζάκη (2000) μελέτησε τις αμοιβαίες βαθύτερες σχέσεις σε οικογένειες όπου ένα άτομο εμφανίζει ψυχωσικά συμπτώματα. Βρέθηκε ότι, όταν τα ψυχωσικά συμπτώματα του/της θεραπευόμενου/νης μειώνονταν μετά από ένα χρόνο ατομικής ψυχοθεραπείας με το Συνθετικό Μοντέλο, παρουσιαζόταν βελτίωση σε όλες σχεδόν τις πλευρές των σχέσεων της οικογένειας (δηλαδή μεταξύ του/της θεραπευόμενου/νης με τους γονείς του/της, αλλά και μεταξύ των γονέων και ενός δεύτερου υγιούς παιδιού τους, αδερφού/αδερφής του/της θεραπευόμενου/νης), μολοντί οι ίδιοι δεν υποβάλλονταν σε ψυχοθεραπεία.

8. Συζήτηση - Συμπεράσματα

Η θεωρία των τύπων ή μορφών του σχετίζεσθαι είναι λιγότερο γνωστή και διαδεδομένη από το Διαπροσωπικό Κύκλο (Leary, 1957), με τον οποίο έχει ορισμένα κοινά σημεία, αλλά και αρκετές διαφορές (Birtchnell, 1993/1996; Birtchnell et al., 2006; Birtchnell & Evans, 2004; Birtchnell & Shine, 2000). Η βασική ομοιότητα μεταξύ των δύο θεωριών είναι ότι βασί-

ζονται σε δύο τεμνόμενους άξονες με ενδιάμεσες θέσεις, οι οποίες αναπαριστούν οκτώ διαφορετικές κατηγορίες διαπροσωπικής συμπεριφοράς. Οι δύο πιο σημαντικές διαφορές μεταξύ τους είναι ότι: 1) ενώ η διαπροσωπική θεωρία υποστηρίζει ότι υπάρχει ένα συνεχές μεταξύ της προσαρμοστικής και δυσπροσαρμοστικής διαπροσωπικής συμπεριφοράς (και επομένως η διάκριση μεταξύ τους είναι ποσοτική, βάσει της έντασης και της δυσκαμψίας της συμπεριφοράς), η θεωρία των τύπων του σχετίζεσθαι υποστηρίζει ότι η διαφορά είναι ποιοτική (οι θετικοί και αρνητικοί τύποι του σχετίζεσθαι αφορούν στην ικανότητα ή ανικανότητα ενός ατόμου να επιτύχει τους στόχους του σχετίζεσθαι, αντίστοιχα) και 2) ενώ η διαπροσωπική θεωρία υποστηρίζει την έννοια της διπολικότητας, ότι δηλαδή, εάν ένα άτομο σχετίζεται από μία συγκεκριμένη θέση στον κύκλο, δεν μπορεί να σχετίζεται από την αντίθετή της, η παρούσα θεωρία υποστηρίζει ότι οι θέσεις στο οκτάγωνο είναι ανεξάρτητες η μία από την άλλη. Οι υψηλές συνάψεις μεταξύ των γειτονικών υποκλιμάκων, σε σχέση με τις υπόλοιπες, επιβεβαιώνει την έλλειψη διπολικότητας στη θεωρία του οκταγώνου.

Η παρούσα θεωρία αποτελεί μία σαφή, λογική και περιεκτική θεωρία, η οποία δεν συγκρούεται με καμία από τις παραδοσιακές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις. Έχει μεγάλη χρησιμότητα στην κλινική πράξη και θεραπεία, καθώς προσφέρει το πλαίσιο για την ακριβή και αξιόπιστη περιγραφή και αξιολόγηση των αρνητικών διαπροσωπικών σχέσεων, τόσο των ατόμων, όσο και μεταξύ των συζύγων και των μελών μιας οικογένειας. Η χρήση, ωστόσο, εξελιγμένων στατιστικών μεθόδων (π.χ., *multidimensional scaling analysis*, *confirmatory factor analysis*), θα συμβάλει στον έλεγχο της θεωρίας και την επιβεβαίωση της δομής του οκταγώνου (άξονες και υποκλίμακες). Περαιτέρω έρευνα, σε μεγαλύτερα και πιο ομοιογενή δείγματα, είναι επίσης απαραίτητη.

Η θεραπευτική προσέγγιση που βασίζεται στην παρούσα θεωρία στοχεύει στην κατανόηση και θεραπεία των δυσλειτουργικών διαπροσωπικών σχέσεων, ενώ τα εργαλεία αξιολόγησης που έχουν αναπτυχθεί, χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με την κλινική εκτίμηση του θεραπευτή για την αξιολόγηση και γραφική αναπαράσταση των διαπροσωπικών δυσκολιών. Ενώ αποτελούν χρήσιμο βοήθημα στην ψυχοθεραπεία, η χορήγησή τους είναι σχετικά χρονοβόρα και η συμπλήρωσή τους εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την προθυμία του θεραπευόμενου ή και των υπολοίπων μελών μιας οικογένειας. Έως τώρα, μόνο το PROQ2 έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως. Φαίνεται, ωστόσο, ότι η αγγλική έκδοση του PROQ3 έχει καλύτερες ψυχομετρικές ιδιότητες, καθώς, ενώ για το PROQ2 έχουν επιβεβαιωθεί οι τέσσερις βασικές υποκλίμακες-πόλοι του οκταγώνου (Birtchnel & Evans, 2004;

Kalaitzaki & Nestoros, 2003), για το PROQ3 έχουν επιβεβαιωθεί και οι οκτώ (Birtchnel et al., submitted). Η δημιουργία σύντομων τύπων όλων των εργαλείων για την αξιολόγηση των ατόμων, των ζευγαριών και των οικογενειών, με ικανοποιητική αξιοπιστία, εγκυρότητα και παραγοντική ανάλυση, θα αποτελούσε πολύτιμο βοήθημα στη θεραπεία και κλινική πράξη.

Βιβλιογραφία

- Birtchnell J., Interpersonal theory: Criticism, modification and elaboration, *Human Relations*, 43, 1990, pp. 1183-1201.
- Birtchnel J., *How Humans Relate: A New Interpersonal Theory*, Westport, C.T., Praeger Publishers. 1993/1996.
- Birtchnel J., "The Interpersonal Octagon: An alternative to the interpersonal circle», *Human Relations*, 47, 1994, pp. 511-529.
- Birtchnel J., "Attachment in an interpersonal context", *British Journal of Medical Psychology*, 70, 1997, pp. 265-279.
- Birtchnel J., *Relating in Psychotherapy: The application of a new theory*, Hardback, Westport, Con., Praeger; paperback London, Brunner-Routledge, 1999/2002.
- Birtchnel J., "Relating therapy with individuals, couples and families", *Journal of Family Therapy*, 23, 2001, pp. 63-84.
- Birtchnel J., "Psychotherapy and the interpersonal octagon", *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 75, 2002, pp. 349-363.
- Birtchnel J., Hammond, S., Horn, E., De Jong, C., & Kalaitzaki, A.E. "A shorter version of the Person's Relating to Others Questionnaire (The PROQ3)", *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2008 (submitted).
- Birtchnel J. and Shine J., "Personality disorders and the interpersonal octagon", *British Journal of Medical Psychology*, 73, 2000, pp. 433-448.
- Birtchnel J. and Evans C., "The Person's Relating to Others Questionnaire (PROQ2)", *Personality and Individual Differences*, 36, 2004, pp. 125-140.
- Birtchnel J., Voortman S., DeJong C. & Gordon D., "Measuring interrelating within couples: The Couple's Relating to Each Other Questionnaires (CREOQ)", *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 79, 2006, pp. 339-364.
- Καλαϊτζάκη Α.Ε., *Η επίδραση του Συνθετικού Μοντέλου Ψυχοθεραπείας στις ενδοοικογενειακές σχέσεις ασθενών με σχιζοφρένεια παρανοϊκού τύπου*

- και σχιζοσυναισθηματική διαταραχή (Αδημοσίευτη Διδακτορική Διατριβή), Ρέθυμνο, Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κρήτης. 2000.
- Kalaitzaki, A.E., *Schizophrenia and family relationships*. Unpublished doctoral thesis. Sunderland: Department of Psychology, School of Health, Natural and Social Sciences, University of Sunderland, 2005.
- Kalaitzaki, A.E., "The development of new questionnaires measuring changes during integrative psychotherapy", *15th Annual Conference of the Society for the Exploration of Psychotherapy Integration*, Miami, Florida, USA, (1999, April).
- Kalaitzaki, A.E. & Birtchnell, J., "Interrelating within the families of young psychotherapy outpatients", *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2008 (submitted).
- Kalaitzaki A.E. and Nestoros J.N., "Measuring changes in couple's interrelating during integrative psychotherapy", *Acta Psychiatrica Scandinavica, Suppl.*, (Abstract book of the *13th International Symposium for the Psychological Treatment of Schizophrenia and other Psychoses*, ISPS 2000, Stavanger, Norway), 102, 2000, pp. 36-37.
- Καλαϊτζάκη Α.Ε. και Νέστορος Ι.Ν., Οι ενδοοικογενειακές σχέσεις ατόμων με ψυχωσικά συμπτώματα: Περιγραφή και αξιολόγηση βάσει της θεωρίας του Διαπροσωπικού Οκταγώνου. Στο Ν. Πολεμικός, Μ. Καϊλα & Φ. Καλαβάσης (Επιμέλεια), *Εκπαιδευτική, Οικογενειακή και Πολιτική Ψυχολογία (Τόμος Β': Αποκλίνουσες διαστάσεις στο χώρο της οικογένειας)* (σελ. 140-163), Αθήνα: Εκδόσεις Ατραπός, 2002.
- Kalaitzaki A.E. and Nestoros J.N., "The Greek version of the Revised Person's Relating to Others Questionnaire (PROQ2): Psychometric properties and factor structure", *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76, 2003, pp. 301-314.
- Kalaitzaki A.E. and Nestoros J.N., Ameliorating interrelating within families of psychotic persons: An integrative approach. In E. O'Leary & M. Murphy (Eds.), *New approaches to integration in psychotherapy*, (pp. 256-279), London: Brunner – Routledge, 2006.
- Καλαϊτζάκη Α.Ε., Παπαδάκη Ε., Παπαδάκη Β., και Παττακού-Παρασύρη Β., «Σεξουαλικός εξαναγκασμός στις συντροφικές σχέσεις φοιτητών/ φοιτητριών: διάπραξη και θυματοποίηση», *Το Βήμα των Κοινωνικών Επιστημών*, ΙΔ', 50, 2007, σελ. 163-191.
- Leary T., "Interpersonal diagnosis of personality: A functional theory and methodology for personality transactions", *Psychological Review*, 90, 1957, pp. 185-214.

Αργυρούλα Ε. Καλαϊτζάκη

PROQ2

(Person's Relating to Others Questionnaire)

Μετάφραση και προσαρμογή στα Ελληνικά:
Νέστορος, Ι.Ν., Καλαϊτζάκη, Α.Ε., & Καραγιώργου-Κοντορούση, Α.
Εργαστήριο Κλινικής & Κοινωνικής Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κρήτης
Ρέθυμνο, © 1996

Παρακαλώ διαβάστε τις οδηγίες πριν ξεκινήσετε:

Οι προτάσεις που υπάρχουν παρακάτω αναφέρονται σε συναισθήματα και στάσεις που έχουν μερικές φορές οι άνθρωποι για ή προς τους άλλους ανθρώπους. Παρακαλώ διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά και σημειώστε, τσεκάροντας την κατάλληλη στήλη, ανάλογα με αυτό που νομίζετε ότι σας ταιριάζει.

Προσπαθήστε να είστε τελείως ειλικρινής και τίμιος/α με τον εαυτό σας. Αποφύγετε να δώσετε απαντήσεις σχετικά με το πώς θα θέλατε να είστε, ή για το πώς θα θέλατε οι άλλοι να σκέφτονται για σας και απαντήστε για το πώς πραγματικά είστε.

Προσπαθήστε, όσο είναι δυνατό, να απαντάτε στις στήλες «Σχεδόν πάντα αλήθεια» και «Σπάνια αλήθεια». Οι δύο μεσαίες στήλες είναι μόνο για την περίπτωση που δεν μπορείτε να αποφασίσετε.

Σημείωση: όταν υπάρχει η λέξη «άλλοι» εννοείται οι «άλλοι άνθρωποι».

Παρακαλώ σιγουρευτείτε ότι δεν ξεχάσατε καμία σελίδα και ότι δώσατε απάντηση σε κάθε πρόταση.
Ευχαριστούμε πολύ.

Η Θεωρία των Τύπων του Σχετιζομαι: Κλινικές και θεραπευτικές εφαρμογές

	Σχεδόν πάντα αλήθεια	Αρκετές φορές αλήθεια	Μερικές φορές αλήθεια	Σπάνια αλήθεια
1.	Κλεινόμεν στον εαυτό μου			
2.	Νιώθω ότι κανένας δε νοιάζεται για μένα			
3.	Εύκολα υποχωρώ στους άλλους			
4.	Θεωρώ ότι αξίζει να παλέψω για τις ανάγκες μου			
5.	Προσκολλώμαι υπερβολικά στους άλλους			
6.	Δεν έχω δυσκολία στο να πω σε κάποιον άλλο τι να κάνει			
7.	Μ' ευχαριστεί να φροντίζω τους άλλους			
8.	Είναι εύκολο για τους άλλους να μου αλλάξουν γνώμη			
9.	Δεν ανέχομαι την ανυπακοή			
10.	Δεν μπορώ ποτέ να πείσω τον εαυτό μου ότι οι άλλοι πραγματικά με αγαπούν			
11.	Είμαι πρόθυμος/η να δεχτώ οδηγίες από άλλους			
12.	Ακόμα και η ελάχιστη κριτική μπορεί να με επηρεάσει για ώρες			
13.	Εύκολα εκφοβίζομαι από άλλους			
14.	Είμαι προετοιμασμένος/η να αγωνιστώ, για να αποκτήσω ό,τι θέλω			
15.	Μου αρέσει όταν οι άλλοι κάνουν «σάλο» για μένα			
16.	Συνήθως καταφέρνω σιδήηποτε πρέπει να κάνω			
17.	Νομίζω ότι είμαι ένα πολύ ζεστό άτομο			
18.	Μου είναι δύσκολο να υψώσω το ανάστημά μου στους άλλους			
19.	Μου αρέσει να είμαι αυτός/η που έχει τον έλεγχο			
20.	Προτιμώ οι άλλοι να παίρνουν την αρχηγία			
21.	Συνηθίζω να προσκολλώμαι στους άλλους			
22.	Αφήνω συχνά τους άλλους να με κάνουν ό,τι θέλουν			
23.	Συνηθίζω να κρατάω τα συναισθήματά μου μέσα μου			
24.	Μπορώ να είμαι υπερπροστατευτικός/η με κάποιον που είναι λιγότερο ικανός/η από εμένα			

Αργυρούλα Ε. Καλαϊτζάκη

		Σχεδόν πολύ αληθές	Αρκετά φορές αληθές	Μερικές φορές αληθές	Σηδία αληθές
25.	Φοβόμαι την απώριμη				
26.	Μπορώ να είμαι πολύ αδίστακτος/η, όταν χρειάζεται				
27.	Είμαι περισσότερο οπαδός, από ό,τι αρχηγός				
28.	Δεν μπορώ να μην προσπαθώ να βοηθώ αυτούς που έχουν ανάγκη				
29.	Όταν οι άνθρωποι που συμπαθώ φεύγουν, λαχταρώ την επιστροφή τους				
30.	Με ενοχλεί όταν οι άλλοι δεν κάνουν αυτό που περιμένω από αυτούς				
31.	Δε δυσκολεύομαι να κάνω αυτό που μου λένε οι άλλοι				
32.	Συνηθίζω να εκδικούμαι τους ανθρώπους που με προσβάλλουν				
33.	Δεν αντέχω την μοναξιά				
34.	Δεν μου αρέσει να διαφωνώ με τους άλλους, μήπως τελικά με αντιπαθήσουν				
35.	Χρειάζομαι αρκετή στενή επαφή με τους άλλους				
36.	Το προτιμώ όταν κάποιος άλλος έχει τον έλεγχο				
37.	Το να νοιάζομαι για τους άλλους, μου είναι φυσικό				
38.	Μου αρέσει να περνάω την ώρα μόνος/η μου				
39.	Το εκτιμώ όταν οι άλλοι μου λένε τι να κάνω				
40.	Πρέπει να βρεθώ στην κορυφή				
41.	Εμπνέομαι πάρα πολύ με ανθρώπους που μ' αρέσουν				
42.	Εύκολα ταπεινώομαι από τους άλλους				
43.	Όταν με προσβάλλουν, δεν το ξεχνώ				
44.	Οι άλλοι άνθρωποι γνωρίζουν ότι πάντα μπορουν να στρέφονται σε μένα για βοήθεια				
45.	Σέβομαι αυτούς που έχουν εξουσία				
46.	Δεν μου αρέσει να είμαι αυτός/ή που υποχωρεί				
47.	Εύκολα βαριέμαι την παρέα των άλλων				
48.	Φαίνεται να Χρειάζομαι πολύ φροντίδα				

Η Θεωρία των Τύπων του Σχετίζεσθαι: Κλινικές και θεραπευτικές εφαρμογές

	Σχεδόν τύπος αλήθεια	Ασκέτες φορές αλήθεια	Μερικές φορές αλήθεια	Σπάνια αλήθεια
49.	Όταν λω στους άλλους τι να κάνουν, περιμένω να το κάνουν			
50.	Δεν είμαι ποτέ σίγουρος/ή ότι οι άλλοι με επιδοκιμάζουν			
51.	Αφήνω τους άλλους να αποφασίζουν			
52.	Μου είναι εύκολο να είμαι στοργικός/ή			
53.	Δεν μου αρέσει οι άλλοι να ξέρουν πάρα πολλά για μένα			
54.	Ενοχλούμαι όταν οι άλλοι μου γίνονται εμπόδιο			
55.	Δεν εμπιστεύομαι εύκολα τους άλλους			
56.	Όταν γίνεται μία αντιπαράθεση, κάνω πίσω			
57.	Θέλω να πλησιάσω τους άλλους που έχουν προβλήματα			
58.	Δεν λαμβάνω σοβαρά υπόψη μου τους άλλους			
59.	Έχω την τάση να βάζω τους άλλους στη θέση τους			
60.	Νοιώθω έβολα όταν τα πράγματα δε γίνονται όπως τα θέλω			
61.	Μπορώ να δείξω πολύ φροντίδα, όταν το θέλω			
62.	Συνηθίζω να στρέφομαι στους άλλους για καθοδήγηση			
63.	Είναι καλύτερο να μην μπερδεύομαι στη ζωή των άλλων			
64.	Είμαι υπερπροστατευτικός/ή με κάποιον με τον οποίο είμαι πολύ συνδεδεμένος/η			
65.	Θαυμάζω εύκολα άλλους ανθρώπους			
66.	Ξέρω ότι υπάρχουν άνθρωποι που μπορώ να βασιστώ, εάν χρειαστεί			
67.	Δυσκολεύομαι να ανεχτώ τους ανθρώπους που στέκονται ανάμεσα σε μένα και σ' αυτό που θέλω			
68.	Εάν δεν μπορώ να κάνω κάτι, βρίσκω κάποιον που μπορεί να μου δείξει			
69.	Προσπαθώ να κανονίζω τα πράγματα, έτσι ώστε οι άλλοι να κάνουν αυτό που θέλω			
70.	Δεν μπορώ να μείνω απαθής, όταν συνειδητοποιώ ότι κάποιος χρειάζεται βοήθεια			
71.	Όταν υπάρχει μία διαφωνία, συνηθίζω να υποχωρώ			
72.	Φοβάμαι ότι οι άλλοι μπορεί να χάσουν το ενδιαφέρον τους για μένα			

Αργυρούλα Ε. Καλαϊτζάκη

		Σχεδόν πάντα αληθές	Ασχετώς φορές αληθές	Μερικώς φορές αληθές	Σίγαντα αληθές
73.	Είμαι πρόθυμος/η να συμφωνήσω με σιδηρότερο λένε οι άλλοι				
74.	Δεν μπορώ να πω «Όχι», όταν είναι να βοηθήσω άλλους				
75.	Δε μ'ι γράζει να εμπλέκομαι πάρα πολύ με τους άλλους				
76.	Είμαι προετοιμασμένος/η να υπερασπιστώ τα δικαιώματά μου				
77.	«Με τραβούν» οι άνθρωποι που είναι σε χειρότερη μοίρα από εμένα				
78.	Δε νιώθω ότι έχω πολλά να προσφέρω στους άλλους				
79.	Συνηθίζω να συνδέομαι με τους άλλους τόσο πολύ, που να μην μπορώ να απομακρυνθώ από αυτούς				
80.	Όταν τα πράγματα πάνε στραβά, συνηθίζω να σκέφτομαι ότι είναι δικό μου λάθος				
81.	Έχω την τάση να φοβερίζω τους άλλους				
82.	Νιώθω χαμένος/η, όταν δεν υπάρχει κάποιος να με συμβουλεύσει				
83.	Εάν συνδεθείς με τους άλλους, αυτοί πάντα σε απογοητεύουν				
84.	Εάν χρειαστεί, μπορώ να έχω τον έλεγχο μιας κατάστασης				
85.	Έχω την τάση να βάζω τις ανάγκες των άλλων πάνω από τις δικές μου				
86.	Προσταθώ να μην αφήνω τους άλλους να έχουν το πάνω χέρι				
87.	Δεν ανταποδίδω όταν οι άλλοι με προσβάλλουν				
88.	Μ'ι ευχαριστεί να απομακρύνομαι από τους άλλους				
89.	Σιωπώ, από το φόβο της κριτικής				
90.	Το να γίνεται το δικό μου, είναι πολύ σημαντικό για μένα				
91.	Μπορώ να είμαι πολύ κριτικός/ή με τους άλλους				
92.	Προτιμώ να κρατώ τους άλλους σε μία ασφαλή απόσταση				
93.	Όταν οι άλλοι διαφωνούν μαζί μου, τσακάνομαι μαζί τους				
94.	Δεν αφήνω τους άλλους να με πλησιάζουν συναισθηματικά πολύ				
95.	Με βοηθάει να λω τον πόνο μου στους άλλους				
96.	Αφήνω τους άλλους να οργανώνουν τη ζωή μου για μένα				