**Ερωτηματολόγιο χρόνιων στρατηγικών αποσύνδεσης**

*Οι χρόνιες στρατηγικές αποσύνδεσης είναι μοτίβα συμπεριφοράς που ενδέχεται να αναπτύξουμε προκειμένου να προστατέψουμε τους εαυτούς μας από τον πόνο ή το άγχος στο πλαίσιο στενών σχέσεων, οι οποίες όμως είναι πλέον περιττές*: π.χ. τείνουμε να τις εφαρμόζουμε αυτοματοποιημένα όταν στην ουσία θα ήταν πιο βοηθητικό για εμάς να παραμείνουμε σε στενή επαφή με κάποιον άλλο. Αναστοχαστείτε τη δική σας εμπειρία με τις στενές σας σχέσεις ως ενήλικας καθώς και τις φορές που αισθανθήκατε πόνο ή άγχος: σε ποιο βαθμό έχετε την τάση να χρησιμοποιείτε τις παρακάτω στρατηγικές προκειμένου να αποσυνδεθείτε από τους άλλους (όταν θα ήταν ίσως προτιμότερο να παραμείνετε συνδεδεμένοι);

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Καθόλου | Λίγο | Αρκετά | Πολύ |
| Απορροφάστε σε δραστηριότητες | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Αποσπάτε τον εαυτό σας | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Σκέφτεστε πολύ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Γίνεστε επιθετικοί προς τους άλλους | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Φέρεστε υπεροπτικά | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ασκείτε κριτική σε άλλους | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Γίνεστε απόμακροι ή ευερέθιστοι | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Διώχνετε τους άλλους μακριά | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Φοράτε προσωπείο | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Παριστάνετε τους αδιάφορους: ότι δεν νοιάζεστε πραγματικά | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Γίνεστε ιδιαίτερα τυπικοί ή ευγενικοί | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Διατηρείτε καταστάσεις σε επιφανειακό επίπεδο | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Χρησιμοποιείτε χιούμορ ή γέλιο | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Αποφεύγετε την επικοινωνία με τους άλλους | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Απομονώνετε φυσικά τον εαυτό σας από τους άλλους | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Γίνεστε πολυάσχολοι | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Χρησιμοποιείτε ουσίες ή αλκοόλ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ονειροπολείτε | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Αποσύρεστε συναισθηματικά | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Τερματίζετε την επικοινωνία με ανθρώπους | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Αναλύετε λογικά | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Κουράζεστε ή κοιμάστε | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Αποφεύγετε τη διένεξη | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Γίνεστε υπάκουοι, κατευναστικοί | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Γίνεστε ελεγκτικοί | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Δεν εκφράζετε τα ‘θέλω’ σας | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Κατεβάζετε νοητικά ρολά, αποσύρεστε στις σκέψεις σας | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Κλείνεστε με τη γλώσσα του σώματος | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Αποφεύγετε φυσικά τους ανθρώπους | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Αλλάζετε θέμα | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Αποφεύγετε τη βλεμματική επαφή | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Δεν ακούτε | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Δεν συμμετέχετε σε δραστηριότητες | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Γίνεστε πολύ ήσυχοι ή σιωπηλοί | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Επικεντρώνετε την προσοχή σας σε άλλους | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Διασώζετε: γίνεστε ιδιαίτερα βοηθητικοί προς τους άλλους | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Γίνεστε ανεξάρτητοι | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Προσπαθείτε να κρυφτείτε ή να γίνετε αόρατοι | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ασκείτε κριτική στον εαυτό σας | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Λυπάστε τον εαυτό σας / παίζετε το θύμα | 0 | 1 | 2 | 3 |
| … | 0 | 1 | 2 | 3 |
| … | 0 | 1 | 2 | 3 |

Mick Cooper and Rosanne Knox, [mick.cooper@roehampton.ac.uk](mailto:mick.cooper@roehampton.ac.uk) © licensed under the Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License. Translated Marialena Katsoura <mlkatsoura@gmail.com>