



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ  
ΤΜΗΜΑ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ

---

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ – ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΥ  
ΜΟΝΤΕΛΟΥ BOURBEAU

---

Η Διπλωματική Εργασία  
παρουσιάστηκε ενώπιον  
του Διδακτικού Προσωπικού του  
Πανεπιστημίου Αιγαίου

---

Σε μερική εκπλήρωση  
των Απαιτήσεων για το Δίπλωμα του  
Μηχανικού Πληροφοριακών και Επικοινωνιακών Συστημάτων

---

της  
ΑΣΠΡΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ  
Σεπτέμβρης 2013

Η ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΩΝ ΕΓΚΡΙΝΕΙ

ΤΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

της

ΑΣΠΡΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑΣ

---

Επίκουρος Καθηγητής

Δρ ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Επιβλέπων

Τμήμα Μηχανικών Πληροφοριακών και Επικοινωνιακών Συστημάτων  
Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Σάμος

---

Δρ ΚΟΚΟΛΑΚΗΣ ΣΠΥΡΟΣ, Μέλος

Τμήμα Μηχανικών Πληροφοριακών και Επικοινωνιακών Συστημάτων  
Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Σάμος

---

Δρ ΛΟΥΚΗΣ ΕΥΡΥΠΙΔΗΣ, Μέλος

Τμήμα Μηχανικών Πληροφοριακών και Επικοινωνιακών Συστημάτων  
Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Σάμος

---

©2013

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ

ΜΕ ΕΠΙΦΥΛΑΞΗ ΠΑΝΤΟΣ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΟΣ

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η Lise Bourbeau, συγγραφέας, ομιλήτρια με πολλά best-sellers σε όλο τον κόσμο και ιδρυτής τη μεγαλύτερης σχολής προσωπικής ανάπτυξης στο Κεμπέκ, παρουσιάζει πως όλα τα προβλήματα μας, σωματικά, αισθηματικά και ψυχικά προέρχονται από πέντε σημαντικές πηγές πόνου: Απόρριψη, Εγκατάλειψη, Ταπείνωση, Προδοσία και Αδικία. Στο βιβλίο της, "Θεράπευσε τα τραύματά σου... και βρες ποιος είσαι" βοηθά τους αναγνώστες να ανοίξουν τον δρόμο για το τελικό τους σκοπό: την ανακάλυψη του πραγματικού τους εαυτού.

Συμφωνά μη τη συγγραφέα, η αποστολή μας στη ζωή είναι να βιώσουμε τις εμπειρίες της ζωής μας μέχρι να καταφέρουμε να τις αποδεχτούμε και να ανακαλύψουμε και να αγαπήσουμε τον εαυτό μας μέσα από αυτές. Οτιδήποτε βιώνουμε χωρίς να το αποδεχόμαστε συσσωρεύεται στην ψυχή μας και μόνο με την πάροδο του χρόνου αντιλαμβανόμαστε το μονοπάτι της ζωής μας και αυτό που πρέπει να λύσουμε.

Όλος ο ανθρώπινος πόνος μπορεί να συνοψιστεί σε πέντε τύπους τραυμάτων: Απόρριψη, Εγκατάλειψη, Ταπείνωση, Προδοσία και Αδικία και τα προσωπεία που αντιστοιχούν σε αυτούς είναι αντίστοιχα: Απόσυρση, Εξάρτηση, Μαζοχισμός, Έλεγχος και Αδιαλλαξία. Οι παρατηρήσεις της Bourbeau μέσα από την πάροδο χρόνων δείχνουν πως κάθε άνθρωπος που πάσχει από το ίδιο τραύμα παρουσιάζει κάποια κοινά χαρακτηριστικά στο σώμα του, στα μάτια του, στις διατροφικές του συνήθειες, στον χαρακτήρα του, στο λεξιλόγιό του και κάποιες πιθανές ασθένειες.

Αυτή η διπλωματική παρέχει μια διαδικτυακή εφαρμογή με την οποία οι χρήστες μπορούν μέσα από ένα online τεστ, το οποίο έχει βασιστεί στις παρατηρήσεις της

συγγραφέας, να αναγνωρίσουν τα τραύματα τους και κατά συνέπεια να καταφέρουν να τα γιατρέψουν.

## ABSTRACT

Lise Bourbeau, an international best-selling author, speaker and founder of the largest personal growth school in Quebec, demonstrates that all problems of a physical, emotional or mental order come from five important sources of hurt: rejection, abandonment, humiliation, betrayal and injustice. In her book “Heal your wounds and find your true self” she helps readers set off on the path that leads to complete healing, the path that leads to their ultimate goal: their true self.

According to Mme Bourbeau, our mission in life is to live our life experiences until we manage to accept and discover and love ourselves through them. Everything we experience without acceptance accumulates in the soul and it is only as time that we gradually become conscious of our life path and what we have to solve.

There are five great fundamental wounds inflicted on humans: rejection, abandonment, humiliation, betrayal and injustice, and the five masks that correspond to these wounds are Withdrawal, Dependence, Masochism, Control and Rigidity. Mme Bourbeau’s observations over the years show that every person that has the same wound shares some common characteristics of the body, the eyes, the eating habits, the character, the vocabulary and possible illnesses.

This thesis provides a web application so users can take the online test based on Bourbeau’s observations to help them recognize which wounds hurt them and thus find the way to heal them.

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ - ΑΦΙΕΡΩΣΕΙΣ

Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω τον υπεύθυνο καθηγητή μου, Ιωάννη Χαραλαμπίδη (Επίκουρο Καθηγητή του Τμήματος Μηχανικών Πληροφοριακών και Επικοινωνιακών Συστημάτων) για την καθοδήγηση, τις πολύτιμες συμβουλές και επισημάνσεις που μας προσέφερε κατά τη διάρκεια της εκπόνησης της διπλωματικής μας εργασίας.

Επιπλέον θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους φίλους μου, καθώς επίσης και όλους όσους πήραν μέρος σε αυτή την εργασία ολοκληρώνοντας το τεστ, οι οποίοι χαρίζοντας λίγο από το χρόνο τους στήριξαν την εργασία αυτή.

Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαιτέρως την οικογένειά μου και κυρίως τους γονείς μου για την υποστήριξή τους όλα αυτά τα χρόνια και να τους αφιερώσω την παρούσα εργασία.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΣΕΛΙΔΑ

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| <b>1.</b> | <b>Εισαγωγή</b> .....                                     | 9  |
|           | 1.1 Η συγγραφέας.....                                     | 9  |
|           | 1.2 Το βιβλίο .....                                       | 9  |
| <b>2.</b> | <b>Το κοινωνικό-ψυχολογικό μοντέλο της Bourbeau</b> ..... | 10 |
|           | 2.1 Η δημιουργία των τραυμάτων .....                      | 10 |
|           | 2.2 Προσωπεία .....                                       | 12 |
|           | 2.3 Αφύπνιση τραύματος από γονέα .....                    | 16 |
|           | 2.4 Καλλιέργεια των τραυμάτων .....                       | 19 |
|           | 2.5 Η παρεμπόδιση του Εγώ .....                           | 21 |
|           | 2.6 Θεραπεία του τραύματος .....                          | 23 |
| <b>3.</b> | <b>Σχεδίαση της εφαρμογής</b> .....                       | 24 |
|           | 3.1 Απόρριψη .....  | 27 |
|           | 3.2 Εγκατάλειψη .....                                     | 29 |
|           | 3.3 Ταπείνωση .....                                       | 31 |
|           | 3.4 Προδοσία .....  | 34 |
|           | 3.5 Αδικία .....  | 36 |
| <b>4.</b> | <b>Υλοποίηση της εφαρμογής</b> .....                      | 39 |
|           | 4.1 Διαδικασία δημιουργίας του τεστ .....                 | 39 |
|           | 4.2 Παράδειγμα λειτουργίας του τεστ .....                 | 44 |
|           | 4.3 Η ιστοσελίδα .....                                    | 48 |
| <b>5.</b> | <b>Στατιστικά Στοιχεία και Feedback</b> .....             | 53 |
|           | 5.1 Στατιστικά της ιστοσελίδας .....                      | 53 |
|           | 5.2 Καμπάνια .....  | 58 |
|           | 5.3 Στατιστικά του τεστ.....                              | 62 |
|           | 5.4 Feedback χρηστών .....                                | 65 |
| <b>6.</b> | <b>Συμπεράσματα και Προοπτικές</b> .....                  | 68 |
|           | 6.1 Συμπεράσματα.....                                     | 68 |
|           | 6.2 Ανάλογες Προσπάθειες.....                             | 69 |
|           | 6.3 Προοπτικές.....                                       | 71 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| <b>Βιβλιογραφία</b> .....        | 72  |
| <b>Παραρτήματα</b> .....         | 74  |
| A. Ελληνικό ερωτηματολόγιο ..... | 75  |
| B. Αγγλικό ερωτηματολόγιο .....  | 119 |



## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

| ΠΙΝΑΚΑΣ   | ΣΕΛΙΔΑ |
|---|--------|
| 1. Αντιστοιχία τραυμάτων με προσωπεία .....       | 11     |
| 2. Χαρακτηριστικά Απόρριψης .....                 | 26     |
| 3. Χαρακτηριστικά Εγκατάλειψης .....              | 28     |
| 4. Χαρακτηριστικά Ταπείνωσης.....                 | 30     |
| 5. Χαρακτηριστικά Προδοσίας .....                 | 33     |
| 6. Χαρακτηριστικά Αδικίας.....                    | 35     |
| 7. Χαρακτηριστικά ενδεικτικού παραδείγματος ..... | 42     |
| 8. Μηνύματα feedback .....                        | 63     |

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

| ΣΧΗΜΑ  | ΣΕΛΙΔΑ |
|--|--------|
| 1. Σωματότυπος Απόρριψης .....                               | 25     |
| 2. Σωματότυπος Εγκατάλειψης .....                            | 27     |
| 3. Σωματότυπος Ταπείνωσης .....                              | 29     |
| 4. Σωματότυπος Προδοσίας .....                               | 32     |
| 5. Σωματότυπος Αδικίας .....                                 | 34     |
| 6. Στατιστικά στοιχεία επισκεψιμότητας της ιστοσελίδας ..... | 51     |

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### 1.1 Η συγγραφέας

Η Lise Bourbeau είναι συγγραφέας και ομιλήτρια με πολλά best-sellers σε όλο τον κόσμο και έχει ιδρύσει τη μεγαλύτερη σχολή προσωπικής ανάπτυξης στο Κεμπέκ. Αφοσιώθηκε στη μελέτη της ανθρώπινης συμπεριφοράς και έγινε ειδικός στην αναγνώριση της σύνδεσης του μυαλού, του σώματος και των συναισθημάτων με όλες τις αρρώστιες και τις ασθένειες. Ο στόχος της είναι να βοηθήσει τους ανθρώπους να γνωρίσουν καλύτερα, να αποδεχτούν και να αγαπήσουν τον εαυτό τους.

### 1.2 Το βιβλίο

Το βιβλίο «Θεράπευσε τα τραύματά σου... και βρες ποιος είσαι» παρουσιάζει τα 5 συναισθήματα που στερούν την πραγματική ευτυχία. *Απόρριψη, Εγκατάλειψη, Ταπείνωση, Προδοσία και Αδικία* είναι τα πέντε βασικά συναισθήματα που προκαλούν όλα τα προβλήματα, σωματικά και ψυχικά. Ο στόχος τους βιβλίου είναι να βοηθήσει τον αναγνώστη να αναγνωρίσει αυτά τα συναισθήματα και να αποκτήσει το έλεγχο της ζωής του. Δείχνει πώς δημιουργούνται και συντηρούνται τα αυτοκαταστροφικά μοτίβα συμπεριφοράς και η χαμηλή αυτοεκτίμηση, ενώ προσφέρει ένα ολοκληρωμένο πρακτικό πρόγραμμα αυτοβοήθειας που βασίζεται σε αποτελεσματικές τεχνικές θεραπείας, κλινικά αποδεδειγμένες.

## 2. ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΗΣ BOURBEAU<sup>1</sup>

### 2.1 Η δημιουργία των τραυμάτων

Κάθε άνθρωπος επιθυμεί να μάθει και να αναπτυχθεί πνευματικά στη ζωή. Έτσι, όταν αντιληφθεί ότι μια εμπειρία μπορεί να έχει επιβλαβείς συνέπειες, αντί να κατηγορήσει τον εαυτό του ή τους άλλους, πρέπει απλώς να αποδεχθεί ότι την επέλεξε (ίσως ασυνείδητα) και έτσι μπόρεσε να μάθει ότι δεν ήταν ωφέλιμη εμπειρία, αλλά κάτι που δε χρειάζεται να επαναληφθεί. Η γνώση αυτής της εμπειρίας βοηθά τον άνθρωπο να ωφεληθεί από αυτήν την επόμενη φορά που θα του παρουσιαστεί. Αυτό αποκαλείται αποδοχή των εμπειριών της ζωής.

Είναι σημαντικό ο κάθε άνθρωπος να αποδεχτεί τον εαυτό του όπως είναι, με τα ελαττώματά, τις ικανότητές, τις αδυναμίες, τις επιθυμίες και την προσωπικότητά του. Ωστόσο πολύ σύντομα μετά τη γέννηση του αντιλαμβάνεται ότι όταν αρχίσει να είναι ο εαυτός του, συχνά αναστατώνει τους ενηλίκους και όλους εκείνους που βρίσκονται στο άμεσο περιβάλλον του. Έτσι συμπεραίνει ότι το να συμπεριφέρεται φυσιολογικά δεν είναι ούτε καλό ούτε σωστό.

---

<sup>1</sup>Η θεωρία του κοινωνικό-ψυχολογικού μοντέλου της Bourbeau, όπως αναγράφεται σε αυτό το κεφάλαιο, αποτελεί μέρος ιδιοκτησίας της Lise Bourbeau όπως έχει εκδοθεί στο βιβλίο «Θεράπευσε τα τραύματά σου και βρες ποιος είσαι». Η ελληνική έκδοση κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ και η αγγλική από τις εκδόσεις EDITIONS E.T.C. INC.

Τα περισσότερα παιδιά περνούν μέσα από τα τέσσερα ακόλουθα στάδια: Μετά την ευχαρίστηση που βιώνουν να είναι ο εαυτός τους, πράγμα που συμβαίνει στο *πρώτο στάδιο* της ύπαρξής τους, βιώνουν τον πόνο της απογοήτευσης να είναι ο εαυτός τους, στο *δεύτερο στάδιο*. Αυτό έχει ως επακόλουθο μια περίοδο θυμού και αντίστασης –το  *τρίτο στάδιο*. Έπειτα, για να μειώσουν τον πόνο, τα παιδιά δημιουργούν μια καινούρια προσωπικότητα, γίνονται όπως οι άλλοι θέλουν να είναι –το  *τέταρτο στάδιο*. Μερικοί άνθρωποι παραμένουν στο τρίτο στάδιο για όλη τους τη ζωή, πάντοτε αντιδρούν, θυμώνουν και διαρκώς δημιουργούν προβλήματα.

| ΤΡΑΥΜΑ      | ΠΡΟΣΩΠΕΙΟ                                    |
|-------------|--|
| Απόρριψη    | Απόσυρση (εγκλεισμός στον εαυτό του)         |
| Εγκατάλειψη | Εξάρτηση                                     |
| Ταπείνωση   | Μαζοχισμός (συναισθηματικός και πνευματικός) |
| Προδοσία    | Έλεγχος                                      |
| Αδικία      | Αδιαλλαξία                                   |

Κατά τη διάρκεια του τρίτου και τέταρτου σταδίου δημιουργούνται αρκετά προσωπεία (νέες προσωπικότητες) τα οποία ο καθένας χρησιμοποιεί για να προστατευτεί από τον πόνο που έχει βιώσει στο δεύτερο στάδιο. Υπάρχουν πέντε τέτοια προσωπεία και αντιστοιχούν στα πέντε βασικά τραύματα που συνήθως πλήττουν τους ανθρώπους. Σε χρονολογική σειρά που εκδηλώνονται (με τη σειρά που συμβαίνουν στη ζωή) είναι: η **Απόρριψη**, η **Εγκατάλειψη**, η **Ταπείνωση**, η **Προδοσία** και η **Αδικία**.

## 2.2 Προσωπεία

Το μέγεθος του προσωπείου εξαρτάται από το βάθος του τραύματος. Κάθε προσωπείο απεικονίζει ένα άτομο με συγκεκριμένο είδος χαρακτήρα, επειδή οι αναρίθμητες αντιλήψεις που επηρεάζουν τη στάση και τη συμπεριφορά κάθε ατόμου αναπτύσσονται σε κάθε προσωπείο. Όσο βαθύτερο είναι το τραύμα, τόσο μεγαλύτερος είναι ο πόνος και τόσο περισσότερο το άτομο αυτό θα φοράει το προσωπείο του. Το προσωπείο που έχει δημιουργήσει, τον προστατεύει και αποτελεί μια ηρωική πράξη αγάπης προς τον εαυτό του. Αυτό το προσωπείο τον βοήθησε να επιβιώσει και να προσαρμοστεί στο οικογενειακό του περιβάλλον.

Όταν το τραύμα της Απόρριψης ενεργοποιείται, φοράμε το προσωπείο του *αποτραβηγμένου*. Αυτό μας δημιουργεί την επιθυμία να αποφεύγουμε καταστάσεις ή το πρόσωπο που νομίζουμε ότι μας έχει απορρίψει, γιατί φοβόμαστε μήπως μας καταβάλει πανικός και φανούμε τελείως αδύναμοι. Αυτό το προσωπείο μπορεί επίσης να μας πείσει να γίνουμε όσο το δυνατόν περισσότερο αόρατοι, κλεισμένοι μέσα στον εαυτό μας, δίχως να λέμε ή να κάνουμε κάτι, γεγονός το οποίο θα μας κάνει να απορριφθούμε ακόμα περισσότερο. Αυτό το προσωπείο μας κάνει να πιστεύουμε ότι δεν είμαστε αρκετά σημαντικοί για να έχουμε το δικό μας χώρο στον κόσμο, ότι δεν έχουμε το ίδιο δικαίωμα ύπαρξης με τους άλλους ανθρώπους.

Όταν το τραύμα της Εγκατάλειψης ενεργοποιείται, φοράμε το προσωπίο του *εξαρτώμενου*. Αυτό το προσωπίο μας κάνει να γινόμαστε σαν μικρά παιδιά τα οποία χρειάζονται και επιζητούν προσοχή με το κλάμα και τα παράπονα, ή να γινόμαστε υποχωρητικοί γιατί πιστεύουμε ότι δε θα τα καταφέρουμε μόνοι μας. Αυτό το προσωπίο μας κάνει να φτάνουμε σε υπερβολές προκειμένου να αποφύγουμε την εγκατάλειψη, ή να τύχουμε περισσότερης προσοχής. Μπορεί να μας πείσει να φτάσουμε και στην ασθένεια, να γίνουμε θύματα ποικίλων προβλημάτων για να έχουμε την υποστήριξη που επιζητούμε.

Όταν το τραύμα της Ταπείνωσης ενεργοποιείται, φοράμε το προσωπίο του *μαζοχιστή*. Αυτό το προσωπίο μας κάνει να ξεχνάμε τις ανάγκες μας και να σκεφτόμαστε μόνο τις ανάγκες των άλλων, να είμαστε καλοί, γενναιόδωροι και πάντοτε έτοιμοι να προσφέρουμε βοήθεια, ακόμη και αν θα πρέπει να ξεπεράσουμε τα όριά μας. Καταφέρνουμε επίσης να αναλαμβάνουμε αρκετές ευθύνες και δεσμεύσεις των άλλων, χωρίς να μας το έχουν ζητήσει. Κάνουμε οτιδήποτε είναι δυνατόν για να είμαστε χρήσιμοι προκειμένου να μην αισθανθούμε ταπεινωμένοι ή μειωμένοι. Είναι επίσης πολύ σημαντικό για εμάς να επιβεβαιώνουμε ότι δεν έχουμε ελεύθερο χρόνο. Κάθε φορά που η συμπεριφορά μας ή οι πράξεις μας κινητοποιούνται από το φόβο της ντροπής ή της ταπείνωσης, αυτό αποτελεί ένδειξη ότι φοράμε το προσωπίο του μαζοχιστή.

Όταν το τραύμα της Προδοσίας ενεργοποιείται, φοράμε το προσωπείο του *ελέγχοντα*. Αυτό το προσωπείο μας καθιστά δύσπιστους, σκεπτικιστές, επιφυλακτικούς, αυταρχικούς και μη ανεκτικούς, γιατί έχουμε μεγάλες προσδοκίες. Κάνουμε τα πάντα προκειμένου να αποδείξουμε ότι είμαστε δυνατοί και ότι δεν μας εκμεταλλεύονται εύκολα. Μας αρέσει ιδιαίτερα να αποφασίζουμε για τους άλλους. Αυτό το προσωπείο μας καθιστά ικανούς να κάνουμε οτιδήποτε είναι δυνατόν προκειμένου να μη χάσουμε την καλή μας φήμη. Ξεχνάμε τις ανάγκες μας και κάνουμε οτιδήποτε περνάει από το χέρι μας για να αποδείξουμε πως είμαστε αξιόπιστοι. Αυτό το προσωπείο επίσης μας επιτρέπει να εμφανίζουμε μια εικόνα αυτοπεποίθησης, ακόμα και όταν δεν εμπιστευόμαστε τον εαυτό μας και συχνά αναρωτιόμαστε για τις αποφάσεις ή τις ενέργειές μας.

Όταν το τραύμα της Αδικίας ενεργοποιείται, φοράμε το προσωπείο του *αδιάλλακτου*. Αυτό το προσωπείο μας κάνει να φαινόμαστε ψυχροί, με κοφτές, απότομες κινήσεις και τόνο φωνής. Το σώμα μας γίνεται άκαμπτο, όπως και η συμπεριφορά μας. Αυτό το προσωπείο μας καθιστά τελειομανείς και αισθανόμαστε μεγάλο θυμό, ανυπομονησία και έλλειψη ανοχής προς τον εαυτό μας και τον κριτικάρουμε σε μεγάλο βαθμό. Είμαστε πολύ απαιτητικοί και δεν σεβόμαστε τα όριά μας. Κάθε φορά που ελέγχουμε τον εαυτό μας με αυτό τον τρόπο και κάθε φορά που του κρατάμε κακία και του φερόμαστε σκληρά, αυτό δηλώνει ότι φοράμε το προσωπείο της αδιαλλαξίας.



Είναι πολύ σπάνιο κάποιος να έχει μόνο ένα τραύμα, ενώ είναι δυνατόν κάποιος να έχει τρία, τέσσερα ή και πέντε τραύματα. Ένα από όλα τα τραύματα θα κυριαρχεί, ενώ τα άλλα μπορεί να είναι λιγότερο εμφανή -μπορεί επίσης να είναι όλα μικρά. Όταν ένα προσωπείο κυριαρχεί, αυτό είναι δείγμα ότι χρησιμοποιείται συχνότερα για προστασία. Ωστόσο, επειδή ένα προσωπείο μπορεί να επικρατεί έναντι των άλλων, αυτό δε σημαίνει ότι το τραύμα που κρύβει είναι εκείνο που χρειάζεται περισσότερο θεραπεία. Απλούστατα, ο καθένας προσπαθεί να κρύψει τα τραύματα που του προκαλούν τον μεγαλύτερο πόνο.

### **2.3 Αφύπνιση τραύματος από γονέα**

Κάθε τραύμα βρίσκεται εκεί για να δείξει επακριβώς ότι όταν κάποιος δεν αγαπά αρκετά τον εαυτό του, τον εμποδίζει από το να δείξει ποιος πραγματικά είναι. Κάθε τύπος συμπεριφοράς που συνδέεται με κάθε προσωπίο αποτελεί αντίδραση και δεν είναι συμπεριφορά που βασίζεται στην αγάπη που έχει κάποιος για τον εαυτό του.

Ο γονέας του ίδιου φύλου μας διδάσκει πώς να αγαπάμε τον εαυτό μας και τους άλλους και να προσφέρουμε αγάπη. Ο γονέας του αντίθετου φύλου μας διδάσκει πώς να μας αγαπούν και πώς να δεχόμαστε αγάπη.

Η *Απόρριψη* βιώνεται με τον γονέα του ίδιου φύλου. Οι *αποτραβηγμένοι*, συνεπώς, αισθάνονται ότι έχουν απορριφθεί από αυτούς του ίδιου φύλου. Τους κατηγορούν και αισθάνονται περισσότερο θυμό εναντίον των άλλων παρά εναντίον του εαυτού τους. Όταν όμως αισθάνονται ότι τους έχει απορρίψει κάποιος του αντίθετου φύλου, αισθάνονται θυμό και έτσι απορρίπτουν τον εαυτό τους.

Η *Εγκατάλειψη* βιώνεται με τον γονέα του αντίθετου φύλου. Οι *εξαρτώμενοι* εύκολα αισθάνονται εγκαταλειμμένοι από άτομα του αντίθετου φύλου και θα κατηγορήσουν αυτούς παρά τον εαυτό τους. Όταν κάποιος του ίδιου φύλου τους εγκαταλείψει, κατηγορούν τον εαυτό τους γιατί πιστεύουν ότι δεν έδωσαν αρκετή προσοχή στον άλλο, ή την προσοχή που έπρεπε.

Η *Ταπείνωση* βιώνεται συνήθως με τη μητέρα, ανεξάρτητα από το φύλο του παιδιού. Οι *μαζοχιστές*, συνεπώς, εύκολα αισθάνονται ταπεινωμένοι από το θηλυκό φύλο και τείνουν να τις κατηγορούν. Αν βιώσουν ταπείνωση από άντρα, κατηγορούν τον εαυτό τους και αισθάνονται ντροπή για την συμπεριφορά ή τις σκέψεις τους πάνω σε άλλους. Αυτό το τραύμα μπορεί κανείς να το βιώσει με τον πατέρα του, αν αυτός είχε τη φροντίδα του παιδιού, αν τον εκπαίδευσε να τρώει μόνο του, να είναι καθαρό, να ντύνεται κτλ. Σε αυτή την περίπτωση, πρέπει να αντιστραφούν όλα όσα αναφέρθηκαν παραπάνω σχετικά με το αντρικό ή γυναικείο φύλο.

Η *Προδοσία* βιώνεται με τον γονέα του αντίθετου φύλου. Οι *ελέγχοντες* εύκολα αισθάνονται προδομένοι από άτομα του αντίθετου φύλου και τους κατηγορούν για τα βάσανά τους και τα συναισθήματά τους. Όταν τους προδώσει κάποιος του ίδιου φύλου, θα κατηγορήσουν και θα θυμώσουν με τον εαυτό τους γιατί δεν μπόρεσαν να προβλέψουν και να εμποδίσουν την προδοτική εμπειρία.

Η *Αδικία* βιώνεται με τον γονέα του ίδιου φύλου. Οι *αδιάλλακτοι* υποφέρουν από την αδικία ατόμων του ίδιου φύλου και τους κατηγορούν για την άδικη συμπεριφορά τους. Αν τους συμβεί κάτι που θεωρούν άδικο από άτομο του αντίθετου φύλου, δε θα κατηγορήσουν το άτομο αυτό, αλλά τον εαυτό τους πως δεν ήταν δίκαιος.

Όσο περισσότερο πληγώνει κάποιον το τραύμα του, τόσο πιο ανθρώπινο και φυσιολογικό είναι να νιώθει ανάλογη δυσαρέσκεια προς το γονέα που θεωρεί

υπεύθυνο για τον πόνο του. Αργότερα θα μεταφέρει αυτό το άσχημο συναίσθημα και μίσος σε άτομα του ίδιου φύλου με το γονέα που κατηγορούσε πως τον πλήγωσε.

Στην περίπτωση που κάποιος εξιδανικεύει το γονέα με τον οποίο βίωσε ένα τραύμα, και ειδικά αν τον θεωρεί άγιο πρόσωπο, είναι απολύτως φυσιολογικό να του φανεί δύσκολο να επιτρέψει στον εαυτό του να κρατάει κακία σε αυτόν το γονέα. Αν θεωρεί αυτόν τον γονέα άγιο, αυτό συμβαίνει γιατί κατά πάσα πιθανότητα ο γονέας αυτός υπέφερε από το τραύμα της αδικίας και κατάφερε να ελέγξει τον εαυτό του αρκετά ώστε να μη δείχνει τι αισθανόταν. Οι μαζοχιστές επίσης φαίνονται συχνά σαν άγιοι λόγω της μεγάλης τους αφοσίωσης.

## 2.4 Η καλλιέργεια των τραυμάτων

Είναι πολύ σημαντικό να μάθει κανείς πώς να κατανοεί και να αποδέχεται τον εαυτό του, γιατί έτσι θα καταφέρει να περιορίσει σε μεγάλο βαθμό τις εμπειρίες που του προκαλούν πόνο. Αυτό που πρέπει ο καθένας να αποδεχτεί είναι πως εκείνο που φοβάται πως θα του κάνουν οι άλλοι, ή εκείνο για το οποίο τους κατηγορεί, το κάνει ο ίδιος στους άλλους, και πρώτα απ' όλα, στον εαυτό του. Υπάρχουν αρκετοί τρόποι με τους οποίους κάποιος πληγώνει τον εαυτό του σε μεγάλο βαθμό.

Όταν κάποιος υποφέρει από *απόρριψη*, βαθαίνει το τραύμα κάθε φορά που αποκαλεί τον εαυτό του άχρηστο και ανίκανο για οτιδήποτε, κάθε φορά που νομίζει ότι δεν επηρεάζει καθόλου τη ζωή των άλλων και όταν δραπετεύει από μια κατάσταση.

Αν κάποιος υποφέρει από *εγκατάλειψη*, βαθαίνει το τραύμα κάθε φορά που εγκαταλείπει ένα σημαντικό σχέδιο, κάθε φορά που δεν επιτυγχάνει να φροντίσει τον εαυτό του και κάθε φορά που αποτυγχάνει να δώσει στον εαυτό του την προσοχή που χρειάζεται. Φοβίζεται τους άλλους όταν κρέμεται πάνω τους, όταν τους γίνεται βάρος και όταν στο τέλος τους χάνει, για να βρεθεί για άλλη μια φορά ολομόναχος. Κάνει το σώμα του να υποφέρει αρκετά, προκαλώντας ασθένειες για να προσελκύσει το ενδιαφέρον των άλλων.

Αν κάποιος υποφέρει από *ταπείνωση*, βαθαίνει το τραύμα κάθε φορά που ταπεινώνει τον εαυτό του και τον συγκρίνει με άλλους, κάθε φορά που τον μειώνει και τον κριτικάρει επειδή είναι παχύς, επειδή δεν είναι καλός, δεν έχει δύναμη θέλησης, εκμεταλλεύεται άλλους κτλ. Ταπεινώνει τον εαυτό του όταν φοράει ρούχα που δεν τον κολακεύουν ή όταν τα λεκιάζει. Φέρνει το σώμα του σε δύσκολη θέση όταν του δίνει πολύ τροφή να χωνέψει και όταν κάνει τον εαυτό του να υποφέρει επωμιζόμενος τις ευθύνες των άλλων, οι οποίες του στερούν ελευθερία και χρόνο.

Όταν κάποιος υποφέρει από *προδοσία*, βαθαίνει το τραύμα λέγοντας ψέματα στον εαυτό του, κάνοντάς τον να πιστέψει πράγματα αναληθή και δεν σέβεται τις δεσμεύσεις του προς αυτόν. Τιμωρεί τον εαυτό του κάνοντας τα πάντα μόνος του επειδή δεν εμπιστεύεται τους άλλους και δεν τους αναθέτει πράγματα. Όταν κάποτε τους αναθέσει κάτι, ξοδεύει όλο το χρόνο και την ενέργειά του για να τους ελέγξει σε οτιδήποτε κάνουν.

Όταν κάποιος υποφέρει από *αδικία*, βαθαίνει το τραύμα όντας πολύ απαιτητικός με τους εαυτούς του. Δεν σέβεται τα όριά του και του προκαλεί πολύ άγχος. Τον κριτικάρει και είναι άδικος απέναντι του. Του είναι δύσκολο να δει τα προσόντα του και αυτά που μπορεί να κάνει καλά. Υποφέρει επειδή βλέπει μόνο όσα δεν έχει κάνει ακόμα, ή τα λάθη που έχει διαπράξει. Φέρνει τον εαυτό του σε δύσκολη θέση όταν του είναι δύσκολο να ψυχαγωγηθεί.

## 2.5 Η παρεμπόδιση του *Εγώ*

Το εγώ κάθε άνθρωπου κάνει τα πάντα για να τον πείσει πως έχει επεξεργαστεί μια κατάσταση. Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στην αποδοχή μιας εμπειρίας και στην πραγματική αποδοχή του εαυτού μας. Είναι δύσκολο να επιτευχτεί αυτή η αποδοχή επειδή το εγώ δε θέλει να παραδεχτεί ότι ο μόνος λόγος που κάποιος βιώνει άσχημες εμπειρίες είναι για να συνειδητοποιήσει ότι και ο ίδιος κάνει το ίδιο στους άλλους.

Οι *αποτραβηγμένοι* πιστεύουν ότι προσέχουν τον εαυτό τους και τους άλλους αρκετά, και έτσι δεν αισθάνονται όλη την απόρριψη που βιώνουν.

Στους *εξαρτώμενους* αρέσει να φαντάζονται πως είναι ανεξάρτητοι και δηλώνουν πόσο ωραία αισθάνονται όταν είναι μόνοι τους και ότι δεν χρειάζονται κανέναν.

Οι *μαζοχιστές* πείθουν τον εαυτό τους ότι απολαμβάνουν οτιδήποτε κάνουν για τους άλλους και ότι πράγματι ικανοποιούν τις ανάγκες τους όταν ενεργούν έτσι. Υπερβάλλουν όταν λένε και σκέφτονται πως όλα πάνε μια χαρά και όταν βρίσκουν δικαιολογίες για καταστάσεις ή ανθρώπους που τους έχουν ταπεινώσει.

Οι *ελέγχοντες* είναι πεπεισμένοι ότι ποτέ δε λένε ψέματα, ότι πάντοτε κρατούν τον λόγο τους και ότι δε φοβούνται κανέναν.

Οι *αδιάλλακτοι* διακηρύσσουν πάντα και παντού πόσο δίκαιοι είναι, ότι δεν έχουν προβλήματα στη ζωή τους και τους αρέσει να πιστεύουν ότι έχουν πολλούς φίλους οι οποίοι τους αγαπούν έτσι όπως είναι.



## 2.6 Θεραπεία του τραύματος

Οτιδήποτε κάποιος βιώνει χωρίς να το αποδέχεται συσσωρεύεται στην ψυχή του. Όσο περισσότερο καθυστερεί να θεραπεύσει το τραύμα του, τόσο βαθύτερο γίνεται. Κάθε φορά που βιώνει καταστάσεις οι οποίες ξυπνούν και αγγίζουν το τραύμα, του προσθέεται μια επιπλέον στρώση.

Το πρώτο για τη θεραπεία κάποιου τραύματος είναι η *αναγνώριση* και η *αποδοχή* του, χωρίς απαραίτητως να συμφωνεί ότι τον απασχολεί. Αποδοχή σημαίνει να το κοιτάξει, να το παρατηρήσει, γνωρίζοντας ότι το να έχει κανείς κάτι να επιλύσει, αποτελεί μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας. Δεν σημαίνει πως είναι κακός άνθρωπος επειδή κάτι μπορεί να τον πληγώνει.

Το τραύμα της *Απόρριψης* έχει αρχίσει να επουλώνεται όταν ο *αποτραβηγμένος* διεκδικεί το «χώρο» του όλο και περισσότερο, όταν τολμάει να επιβληθεί και το κυριότερο, αν κάποιος δείχνει ότι αγνοεί την ύπαρξη του, ακόμη και τότε θα καταφέρει να αισθάνεται άνετα και θα προκύπτουν λιγότερες περιπτώσεις οι οποίες θα του εμπνέουν τον φόβο του πανικού.

Το τραύμα της *Εγκατάλειψης* έχει αρχίσει να θεραπεύεται όταν ο *εξαρτώμενος* αισθάνεται ωραία ακόμη και όταν βρίσκεται μόνος του και χρειάζεται λιγότερο την προσοχή των άλλων. Όταν η ζωή του είναι λιγότερο δραματική. Όταν αισθάνεται ότι

αναλαμβάνει περισσότερες ευθύνες διαρκώς και κάνει περισσότερα και ότι ακόμη και όταν οι άλλοι δεν τον υποστηρίζουν, αυτός είναι ικανός να συνεχίσει.

Το τραύμα της *Ταπείνωσης* έχει αρχίσει να επουλώνεται όταν ο *μαζοχιστής* βρίσκει το χρόνο να ελέγξει τις ανάγκες του πριν απαντήσει «ναι» στους άλλους. Όταν αναλαμβάνει λιγότερα και αισθάνεται μεγαλύτερη ελευθερία. Όταν σταματάει να θέτει όρια στον εαυτό του και όταν μπορεί να ζητήσει πράγματα χωρίς να νομίζει ότι ενοχλεί, ή το χειρότερο, ότι γίνεται βάρος στους άλλους.

Το τραύμα της *Προδοσίας* έχει αρχίσει να θεραπεύεται όταν ο *ελέγχοντας* δεν θυμώνει πλέον τη στιγμή που κάποιος ή κάτι παρεισφρέει στα σχέδια του. Όταν είναι πιο χαλαρός, δηλαδή όταν πάψει να είναι τόσο προσκολλημένος στο αποτέλεσμα, όταν πάψει να επιθυμεί να κυλούν όλα με τον τρόπο που αυτός έχει προγραμματίσει. Να μην επιδιώκει να είναι το επίκεντρο της προσοχής. Όταν είναι πολύ περήφανος για τον εαυτό του για κάποιο επίτευγμά του, μπορεί να αισθάνεται όμορφα ακόμη και αν οι άλλοι δεν του το αναγνωρίζουν.

Το τραύμα της *Αδικίας* έχει αρχίσει να θεραπεύεται όταν ο *αδιάλλακτος* επιτρέπει στον εαυτό του να είναι λιγότερο τέλειος, να κάνει λάθη χωρίς να θυμώνει και να τον κριτικάρει. Όταν επιτρέπει στον εαυτό του να δείχνει την ευαισθησία του, να κλαίει μπροστά στους άλλους, χωρίς να χάνει τον έλεγχο και χωρίς να φοβάται την κριτική των άλλων.

### 3. ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Σκοπός της εφαρμογής είναι η μετατροπή των παρατηρήσεων που έχει καταγράψει η συγγραφέας, όπως αυτά αναγράφονται στο βιβλίο της «Θεράπευσε τον εαυτό σου και βρες ποιος πραγματικά είσαι», σε ένα διαδικτυακό online τεστ. Οι παρατηρήσεις αυτές αφορούν τα κοινά χαρακτηριστικά που εμφανίζονται σε άτομα που υποφέρουν από το ίδιο τραύμα.

Κατά τον σχεδιασμό του τεστ τα στοιχεία χωρίστηκαν σε επτά κατηγορίες: το σώμα, τα μάτια, το λεξιλόγιο, τις διατροφικές συνήθειες, τις πιθανές ασθένειες, τον χαρακτήρα και τον μεγαλύτερο φόβο και στη συνέχεια, για την ευκολία του χρήστη, μετατράπηκαν σε ερωτήσεις κλειστού τύπου (Ναι/Όχι). Οι ερωτήσεις έγιναν σε δεύτερο πρόσωπο (πχ. Έχεις στιλπνό δέρμα;), προκειμένου να φαίνονται περισσότερο προσιτές.

Συνολικά δημιουργήθηκαν 221 multiple choice ερωτήσεις, στις οποίες κάθε «ναι» αυξάνει το ποσοστό του τραύματος στο οποίο αντιστοιχεί. Στις περιπτώσεις που δύο ή παραπάνω τραύματα εμφανίζουν το ίδιο χαρακτηριστικό, αυξάνεται το ποσοστό καθενός από αυτά (πχ. Ο διαβήτης εμφανίζεται σε Απόρριψη, Εγκατάλειψη και Ταπείνωση). Ο λόγος για αυτό είναι ότι, όπως αναφέρει η συγγραφέας, η ύπαρξη κάθε τραύματος ούτε επηρεάζει ούτε εμποδίζει την ύπαρξη κάποιου άλλου.

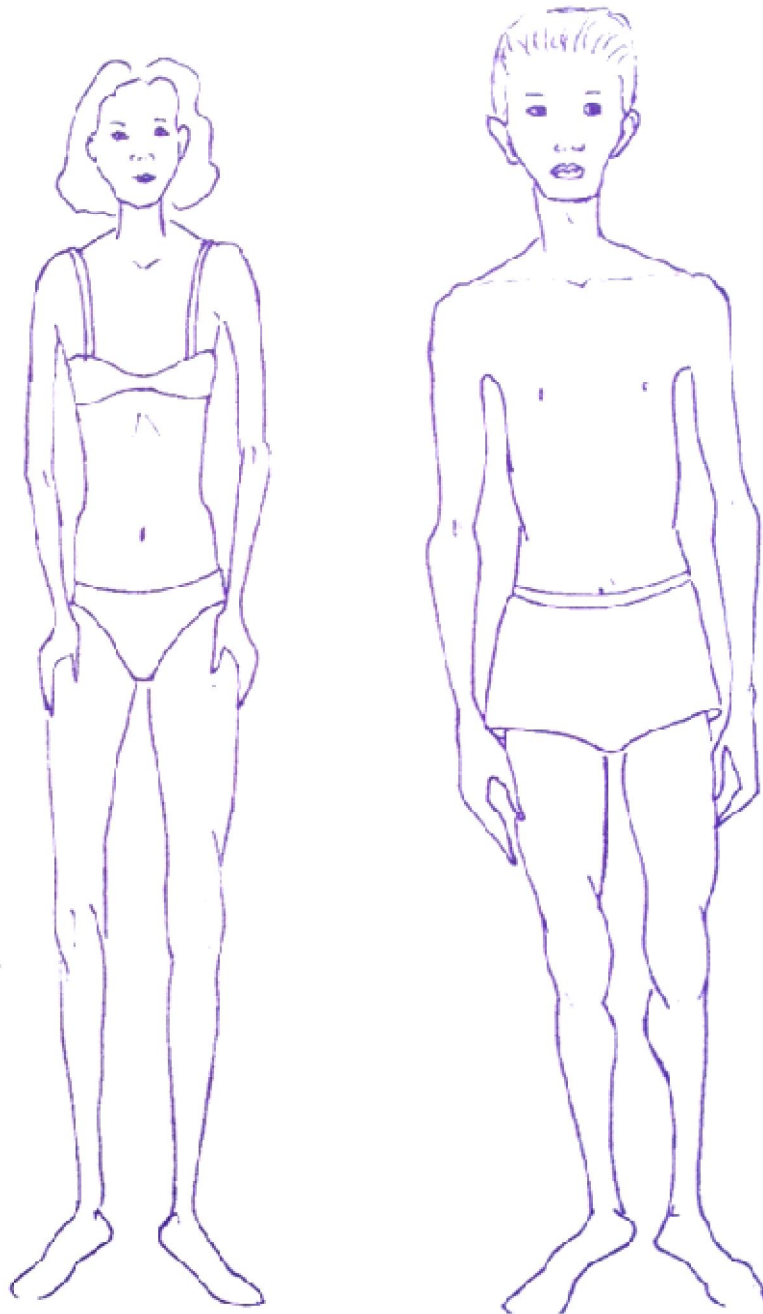
Το πλήθος των ερωτήσεων, παρότι σχετικά μεγάλο, επιλέχτηκε προσεκτικά για τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια των αποτελεσμάτων. Κατηγορίες χαρακτηριστικών των προσωπείων, όπως ο τόνος της φωνής, ο τρόπος που χορεύει κάποιος ή ακόμη και το αυτοκίνητο που επιλέγει να οδηγεί, παραλήφθηκαν ως λιγότερο σημαντικά. Η σειρά εμφάνισης των ερωτήσεων (χαρακτηριστικών) ανά κατηγορία έγινε εσκεμμένα τυχαία, ώστε να αποφευχθεί ο προΐδεασμός του χρήστη.

Τέλος, το αποτέλεσμα που λαμβάνει ο χρήστη στο τέλος του τεστ είναι ένας μικρός πρόλογος προκειμένου να του προκαλέσει το ενδιαφέρον να επισκεφτεί την ιστοσελίδα και να ενημερωθεί περαιτέρω για το κοινωνικό-ψυχολογικό μοντέλο της Bourbeau, στην οποία αναγράφεται εκτενέστερα η θεωρία της συγγραφέα.

Στους παρακάτω πίνακες φαίνονται όλα τα κοινά χαρακτηριστικά ανά τραύμα.

### 3.1 Χαρακτηριστικά Απόρριψης

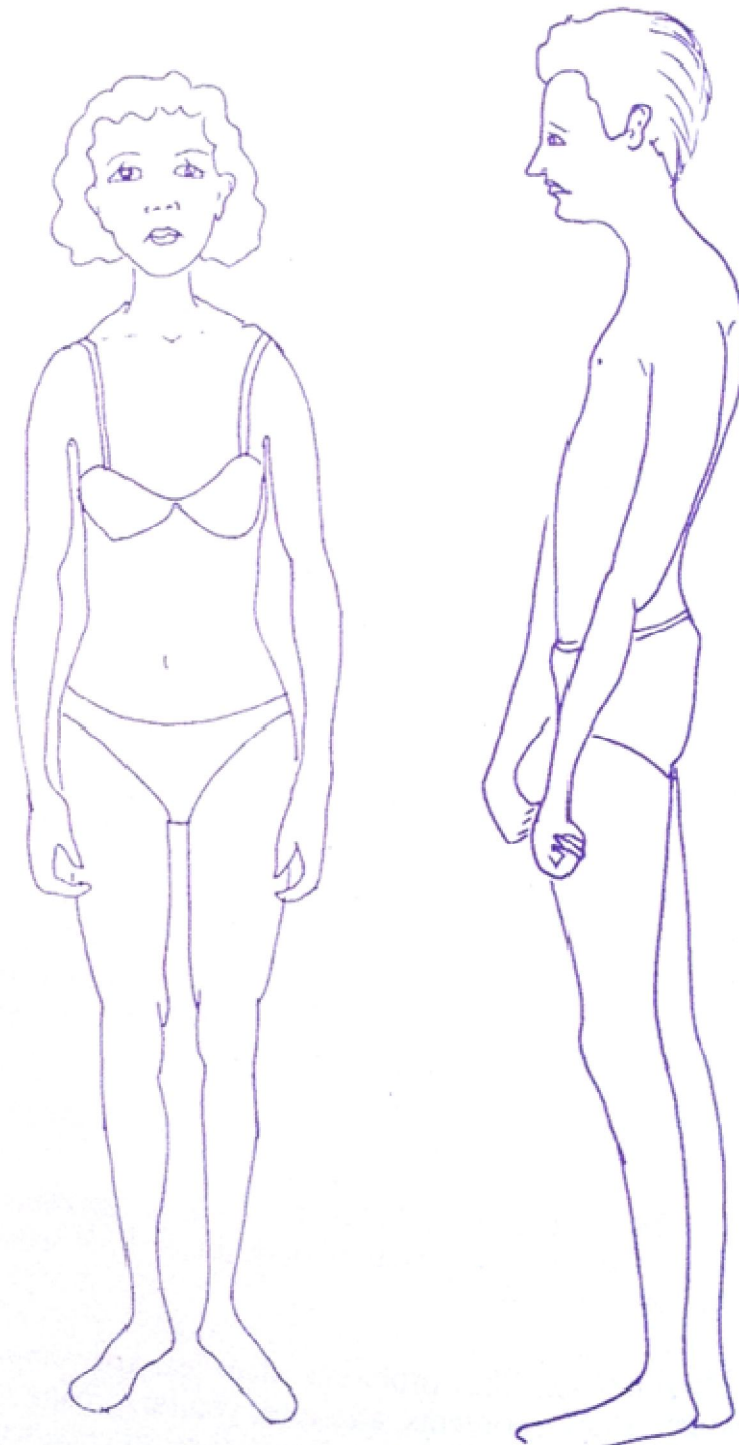
Ο σωματότυπος του ατόμου που υποφέρει από το τραύμα της απόρριψης:



| <b>Απόρριψη</b>          |                                      |                    |  |                 |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------------|--|-----------------|
| <b>Σώμα</b>              | Μαζεμένο                             | Στενό              | Αδύνατο                                    | Αποσυντονισμένο |
| <b>Μάτια</b>             | Μικρά                                | Φοβισμένα          | Εντύπωση μάσκας γύρω τους                  |                 |
| <b>Λεξιλόγιο</b>         | Απελπισμένος                         | Ανύπαρκτος         | Τίποτα                                     | Εξαφανίζομαι    |
| <b>Διατροφικές</b>       | Μικρές μερίδες                       |                    | Κακή όρεξη βάση συναισθημάτων              |                 |
| <b>Συνήθειες</b>         | Προδιάθεση για ανορεξία              |                    | Τρόπος διαφυγής: ζάχαρη/αλκοόλ/ναρκωτικά   |                 |
| <b>Πιθανές ασθένειες</b> | Δερματοπάθειες                       | Αλλεργίες          | Προβλήματα αναπνοής                        | Λιποθυμίες      |
|                          | Υπογλυκαιμία                         | Εμετός             | Διάρροια                                   | Κώμα            |
|                          | Καρδιακή αρρυθμία                    | Διαβήτης           | Κατάθλιψη                                  | Ψύχωση          |
|                          | Καρκίνος                             | Τάσεις αυτοκτονίας |  |                 |
| <b>Χαρακτήρας</b>        | Τελειομανής                          | Αποσύρεται         | Σεξουαλικές δυσκολίες                      | Πνευματικός     |
|                          | Επιζητά τη μοναξιά                   |                    | Αποστασιοποιημένος από τον υλικό κόσμο     |                 |
|                          | Βιώνει εξωσωματικές εμπειρίες        |                    | Νομίζει πως είναι απελπισμένος και ανάξιος |                 |
|                          | Μπορεί να γίνει αόρατος στους άλλους |                    | Αφήνει δύσκολα το παιδί μέσα του να ζήσει  |                 |
|                          | Βρίσκει τρόπους απόσυρσης            |                    | Περνά από μεγάλη αγάπη σε βαθύ μίσος       |                 |
|                          | Αισθάνεται παρεξηγημένος             |                    | Δεν πιστεύει στο δικαίωμα να υπάρχει       |                 |
| <b>Φόβος</b>             | Πανικός                              |                    |  |                 |

### 3.2 Χαρακτηριστικά Εγκατάλειψης

Ο σωματότυπος του ατόμου που υποφέρει από το τραύμα της εγκατάλειψης:



## Εγκατάλειψη

|                          |  |               |   |   |
|--------------------------|--|---------------|---|---|
| <b>Σώμα</b>              | Ψηλό   | Κυρτή πλάτη   | Αδύνατο   | Έλλειψη μυϊκού τόνου                    |
|                          | Κυρτό  | Αδύναμα πόδια | Πλαδαρά μέρη  | Μακριά μπράτσα κρέμονται κοντά στο σώμα |
| <b>Μάτια</b>             | Μεγάλα   | Λυπημένα      | Χαμένη ματιά  |   |
| <b>Λεξιλόγιο</b>         | Απών   | Μόνος         | Δεν αντέχω  | Μ' έφαγαν με...                         |
| <b>Διατροφικές</b>       | Καλή όρεξη   |               | Βουλιμία  |   |
| <b>Συνήθειες</b>         | Τρώει αργά   |               | Αγαπά τα ελαφρά/μαλακά φαγητά                         |   |
| <b>Πιθανές ασθένειες</b> | Βρογχίτιδα   | Άσθμα         | Υπογλυκαιμία  | Ημικρανίες                              |
|                          | Παθήσεις μέσης                                       | Μυωπία        | Αδένας αδρεναλίνης                                    | Αγοραφοβία                              |
|                          | Διαβήτης   | Υστερία       | Σπάνιες και ανιάτες νόσοι που προσελκύουν την προσοχή | Κατάθλιψη                               |
| <b>Χαρακτήρας</b>        | Είναι λυπημένος                                      | Κλαίει εύκολα | Παιδική φωνή  | Προκαλεί οίκτο                          |
|                          | Θύμα, με ανάγκη σύναψης δεσμών                       |               | Χρειάζεται παρουσία, προσοχή, υποστήριξη              |   |
|                          | Ζητά συμβουλές που δεν ακολουθεί                     |               | Δυσκολεύεται να ενεργήσει/αποφασίσει μόνος            |   |
|                          | Κρέμεται σωματικά πάνω στους άλλους                  |               | Δυσκολεύεται να αποδεχτεί την άρνηση άλλων            |   |
|                          | Έχει ψυχικές ικανότητες                              |               | Αγαπά το σεξ  |   |
|                          | Είναι τη μια στιγμή ευτυχισμένος, την άλλη λυπημένος |               |   | Ζητά ανεξαρτησία                        |
| <b>Φόβος</b>             | Μοναξιά  |               |   |   |



### 3.3 Χαρακτηριστικά Ταπείνωσης

Ο σωματότυπος του ατόμου που υποφέρει από το τραύμα της ταπείνωσης:

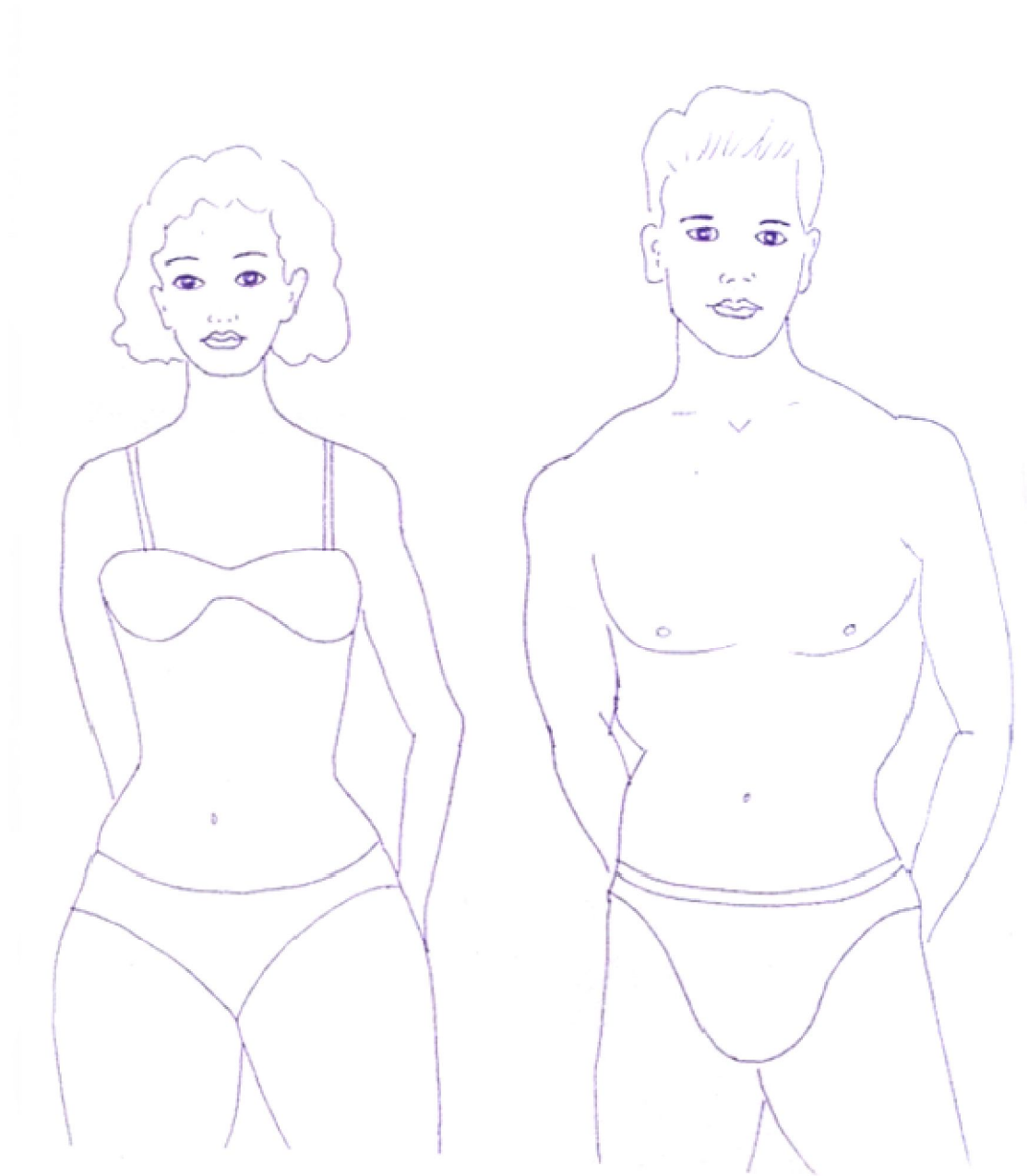


| <b>Ταπείνωση</b>                 |  |                    |  |                         |
|----------------------------------|--|--------------------|--|-------------------------|
| <b>Σώμα</b>                      | Παχύ   | Στρογγυλό          | Στρουμπουλός λαιμός                                | Χαμηλή μέση             |
|                                  | Στρογγυλό/πλατύ πρόσωπο  |                    | Τεντωμένος αυχένας/λαιμός/σαγόνια/λεκάνη           |                         |
|                                  | Πολλά μέρη του σώματος είναι στρογγυλά και παχουλά             |                    |  |                         |
| <b>Μάτια</b>                     | Μεγάλα   | Στρογγυλά          | Άδολα  | Ορθάνοιχτα              |
| <b>Λεξιλόγιο</b>                 | Αξιόλογος  | Μικρός             | Ανάξιος λόγου                                      | Παχύς                   |
| <b>Διατροφικές<br/>Συνήθειες</b> | Βουλμιά, πολλές μικρές μερίδες                                 |                    | Ντρέπεται να αγοράσει/φάει τροφές-πειρασμούς       |                         |
|                                  | Αρέσκεται στα παχυντικά φαγητά                                 |                    | Τρώει όρθιος νομίζοντας ότι δεν τρώει πλήρες γεύμα |                         |
| <b>Πιθανές<br/>ασθένειες</b>     | Πόνοι στη πλάτη  | Δερματοπάθειες     | Προβλήματα αναπνοής                                | Κιρσοί                  |
|                                  | Πόνοι στους ώμους  | Διαβήτης           | Προβλήματα στον θυρεοειδή αδένα                    |                         |
|                                  | Πόνοι στον λαιμό   | Υπογλυκαιμία       | Προβλήματα στο συκώτι                              |                         |
|                                  | Στραμπουλήγματα  | Κατάγματα          | Προβλήματα στα πόδια/πέλματα                       |                         |
|                                  | Αμυδαλίτιδα  | Λαρυγγίτιδα        | Καρδιακά προβλήματα                                |                         |
| <b>Χαρακτήρας</b>                | Αναλαμβάνει πολλά  | Θέλει να έχει αξία | Δεν του αρέσει να επισπεύδει                       |                         |
|                                  | Γνωρίζει τις ανάγκες του, αλλά δεν τις ικανοποιεί              |                    |  | Αισθάνεται αηδία        |
|                                  | Ελέγχει καταστάσεις ώστε να αποφύγει τον εξευτελισμό           |                    |  | Αισθάνεται συχνά ντροπή |
|                                  | Πιστεύει ότι είναι βρόμικος, άκαρδος και/ή κατώτερος των άλλων |                    | Φοβάται πως χωρίς όρια θα καταλήξει σε υπερβολές   |                         |
|                                  | Νιώθει την ανάγκη να δημιουργεί δεσμούς                        |                    | Παίζει το ρόλο της μητέρας                         |                         |
|                                  | Τιμωρεί τον εαυτό του, νομίζοντας πως έτσι τιμωρεί άλλους      |                    |  | Είναι υπερευαίσθητος    |

|              |   |  |
|--------------|---|--|
|              | Είναι φιλήδονος αλλά ντρέπεται για τη σεξουαλικότητα του και δεν ικανοποιεί τις ανάγκες του | Αποζημιώνει και ανταμείβει τον εαυτό του με φαγητό |
| <b>Φόβος</b> | Ελευθερία   |  |

### 3.4 Χαρακτηριστικά Προδοσίας

Ο σωματότυπος του ατόμου που υποφέρει από το τραύμα της προδοσίας:

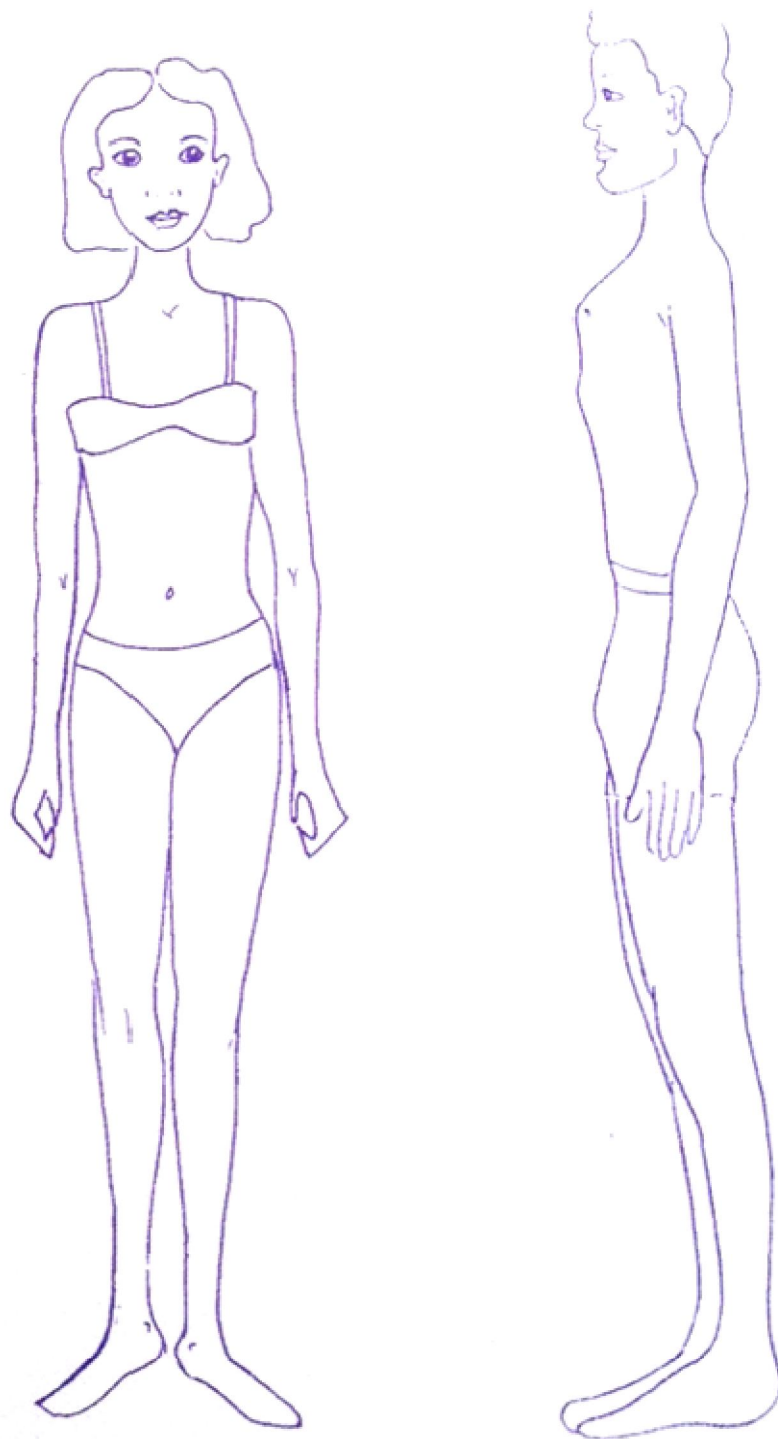


## Προδοσία

|                                  |   |                                   |  |                |
|----------------------------------|---|-----------------------------------|--|----------------|
| <b>Σώμα</b>                      | Ξεχειλίζει από δύναμη   |                                   | Αντρες: Όμοι φαρδύτεροι από τους γοφούς      |                |
|                                  | Στήθος/Στομάχι που εξέχει   |                                   | Γυναίκες: Γοφοί φαρδύτεροι από τους ώμους    |                |
| <b>Μάτια</b>                     | Έντονα παραπλανητική ματιά  |                                   | Μάτια κινητικά, βλέπουν τα πάντα γρήγορα     |                |
| <b>Λεξιλόγιο</b>                 | Αποκομμένος   | Είμαι ικανός                      | Άφησέ με να το κάνω μόνος μου                | Το ήξερα       |
|                                  | Έχε μου εμπιστοσύνη   |                                   | Δεν τον εμπιστεύομαι                         | Καταλαβαίνεις; |
| <b>Διατροφικές<br/>Συνήθειες</b> | Καλή όρεξη  | Τρώει γρήγορα                     | Προσθέτει αλάτι/καρυκεύματα                  |                |
|                                  | Ελέγχει τον εαυτό του όταν είναι απασχολημένος και στη συνέχεια να χάνει τον έλεγχο |                                   |  |                |
| <b>Πιθανές<br/>ασθένειες</b>     | Αγοραφοβία  | Ασθένειες που τελειώνουν σε -ΙΤΙΣ |  | Έλκη στο στόμα |
|                                  | Προβλήματα στο πεπτικό σύστημα  |                                   | Σπασμοφιλία                                  |                |
|                                  | Ασθένειες σχετικές με το έλεγχο και την έλλειψη ελέγχου                             |                                   |  |                |
| <b>Χαρακτήρας</b>                | Δεν εκμυστηρεύεται εύκολα   | Δεν ανέχεται πολλά                | Ανυπόμονος                                   | Κωμικός        |
|                                  | Ψεύδεται εύκολα   | Έχει μεγάλες προσδοκίες           | Γοητεύει εύκολα                              | Σκεπτικιστής   |
|                                  | Αλλάζει εύκολα διάθεση  |                                   | Επιδιώκει να είσαι ξεχωριστός και σημαντικός |                |
|                                  | Εκμεταλλεύεται άλλους   |                                   | Θεωρεί τον εαυτό του υπεύθυνο και δυνατό     |                |
|                                  | Δεν τηρεί τις υποσχέσεις/υποχρεώσεις του ή καταβάλλει κόπο για να τις τηρήσει       |                                   |  |                |
|                                  | Είναι πεπεισμένος πως είναι σωστός και προσπαθεί να πείσει τους άλλους              |                                   |  |                |
|                                  | Δεν δείχνει τις αδυναμίες του   |                                   | Αντιλαμβάνεται και αντιδρά γρήγορα           |                |
|                                  | Φοβάται μήπως οι άλλοι δεν τηρήσουν τις υποσχέσεις τους                             |                                   |  |                |
| <b>Φόβος</b>                     | Μήπως αποκοπούν, χωριστούν από κάτι ή κάποιον, παραμεριστούν                        |                                   |  |                |

### 3.5 Χαρακτηριστικά Αδικίας

Ο σωματότυπος του ατόμου που υποφέρει από το τραύμα της αδικίας:



| <b>Αδικία</b>                    |  |                                    |                                     |                                |
|----------------------------------|--|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Σώμα</b>                      | Καλές αναλογίες  | Άκαμπτες κινήσεις                  | Στρογγυλά οπίσθια                   | Σφιχτά σαγόνια                 |
|                                  | Λεπτή μέση   | Ίσιο/άκαμπτο/όσο το δυνατόν τέλειο |                                     | Στιλπνό δέρμα<br>Στητός λαϊμός |
| <b>Μάτια</b>                     | Φωτεινά  | Ζωηρά                              | Καθαρό βλέμμα                       |                                |
| <b>Λεξιλόγιο</b>                 | Ακριβώς  | Βεβαίως                            | Δεν υπάρχει πρόβλημα                | Συμφωνείς;                     |
|                                  | Πάντα/ποτέ   | Πολύ καλά/ωραία                    |                                     | Πολύ σπουδαίο                  |
| <b>Διατροφικές<br/>Συνήθειες</b> | Ελέγχει το βάρος του   | Προτιμά αλμυρά φαγητά              | Του αρέσουν τα τραγανά φαγητά       |                                |
|                                  | Δικαιολογεί τον εαυτό του και ντρέπεται όταν χάσει τον διατροφικό του έλεγχο |                                    |                                     |                                |
| <b>Πιθανές<br/>ασθένειες</b>     | Εξάντληση  |                                    | Ασθένειες που τελειώνουν σε -ITIS   | Δυσκοιλιότητα                  |
|                                  | Ραιβόκρανο   | Αϋπνία                             | Δερματοπάθειες                      | Νευρικήτητα                    |
|                                  | Γυναίκες ανίκανες να φτάσουν σε οργασμό                                      |                                    |                                     | Αιμορροΐδες                    |
|                                  | Άντρες με πρόωρη εκσπερμάτωση ή ανικανότητα                                  |                                    |                                     | Κράμπες                        |
|                                  | Κιρσοί   | Κακή όραση                         | Προβλήματα στο συκώτι               | Κακή κυκλοφορία του αίματος    |
| <b>Χαρακτήρας</b>                | Τελειομανής  | Αρρωσταίνει σπάνια                 | Εξαιρετικά φιλόδοξος                | Ζωηρός, Δυναμικός              |
|                                  | Αποκομμένος από τα αισθήματα   |                                    | Σταυρώνει συχνά τα χέρια του        |                                |
|                                  | Παρουσιάζεται ως τέλειος   |                                    | Δυσκολεύεται στο να ζητήσει βοήθεια |                                |
|                                  | Δικαιολογεί τον εαυτό του  |                                    | Κοφτός/απότομος τόνος φωνής         |                                |
|                                  | Αμφιβάλλει για τις επιλογές του  |                                    | Δεν παραδέχεται πως έχει προβλήματα |                                |
|                                  | Μπορεί να γελάσει χωρίς λόγο για να κρύψει την ευαισθησία του                |                                    |                                     | Ζηλόφθονος                     |
|                                  | Συγκρίνει τον εαυτό του: καλύτερος/χειρότερος                                |                                    | Του αρέσει η τάξη                   |                                |

|              |  |  |
|--------------|--|--|
|              | Δυσκολεύεται στο να δεχτεί πράγματα  | Δυσκολεύεται να διασκεδάσει χωρίς ενοχές |
|              | Του φαίνεται άδικο να πάρει λιγότερα από τους άλλους, πιο άδικο να πάρει περισσότερα |  |
|              | Δεν υπολογίζει τα όρια του   | Ελέγχει αυστηρά τον εαυτό του            |
|              | Εκνευρίζεται εύκολα  | Του αρέσει να δείχνει σεξουαλικός        |
|              | Είναι ψυχρός, δείχνει με δυσκολία τα αισθήματά του                                   |  |
| <b>Φόβος</b> | Ψυχρότητα  |  |



## 4. ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

### 4.1 Διαδικασία δημιουργίας του τεστ

Η δημιουργία του ψυχολογικού τεστ έγινε με τη χρήση του [helloquizzzy.com](https://helloquizzzy.com), το οποίο είναι το μόνο που δίνει τη δυνατότητα ύπαρξης μεταβλητών και όχι μονάχα επιλογή σωστών απαντήσεων.



Επειδή το τεστ υπολογίζει πολλαπλά στοιχεία του χαρακτήρα του χρήστη χρειαστήκαμε πέντε μεταβλητές. Συγκεκριμένα, κάθε μεταβλητή αναφέρεται σε κάποιο από τα πέντε τραύματα: απόρριψη, εγκατάλειψη, ταπείνωση, προδοσία και αδικία.

Rejection

Abandonment

Humiliation

Betrayal

Injustice

Κατά την δημιουργία των ερωτήσεων αναθέτουμε σε κάθε θετική απάντηση το τραύμα το οποίο επηρεάζεται από αυτήν. Κάθε απάντηση «ναι», λοιπόν, αυξάνει κατά μία μονάδα το αντίστοιχο τραύμα.

Έχεις **στρουμπουλό λαιμό**;

- Ναι - Humiliation +1
- Όχι - no effect

Έχεις **στιλπνό δέρμα**;

- Ναι - Injustice +1
- Όχι - no effect

Στις περιπτώσεις που δύο ή παραπάνω τραύματα εμφανίζουν το ίδιο χαρακτηριστικό, αυξάνεται το ποσοστό καθενός από αυτά. Οι «δερματοπάθειες» εμφανίζονται στην απόρριψη, στην ταπείνωση και στην αδικία. Η θετική απάντηση στην συγκεκριμένη ερώτηση αυξάνει κατά μία μονάδα και τα τρία τραύματα:

Έχεις πρόβλημα με **δερματοπάθειες**;

- Ναι remove - Rejection +1 - Humiliation +1 - Injustice +1
- Όχι remove - no effect

Σύμφωνα με τη συγγραφέα, δεν είναι η εμπειρία που μετρά, αλλά το αίσθημα που ένιωσε κάποιος όταν βίωσε την εμπειρία αυτή. Μπορεί, για παράδειγμα, κάποιος να έχει απορριφθεί, αλλά να αισθάνεται πως τον έχουν προδώσει. Γι' αυτό είναι

περισσότερο σημαντικό να δοθεί βάση στα φυσικά χαρακτηριστικά ενός τραύματος έναντι της συμπεριφοράς του, για να αναγνωριστεί το τραύμα του. Το σώμα αντανakλά οτιδήποτε συμβαίνει στο συναισθηματικό και νοητικό πεδίο.

Για τον λόγο αυτό, η ερώτηση που αφορά τον σωματότυπο του χρήστη, σε αντίθεση με τις υπόλοιπες ερωτήσεις, δίνει στην απάντηση τρεις μονάδες. Το αποτέλεσμα δεν θα επηρεαστεί σημαντικά, όμως να δώσει στο αντίστοιχο τραύμα ένα μικρό προβάδισμα.

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| - Ο πρώτος (1)   | - Rejection +3   |
| - Ο δεύτερος (2) | - Abandonment +3 |
| - Ο τρίτος (3)   | - Humiliation +3 |
| - Ο τέταρτος (4) | - Betrayal +3    |
| - Ο πέμπτος (5)  | - Injustice +3   |

Στο τέλος κάθε κατηγορίας, ο χρήστης ενημερώνεται με ένα κουμπί ότι το είδος των ερωτήσεων αλλάζει, και στη συνέχεια στην κορυφή της νέας καρτέλας αναγράφεται το είδος των νέων ερωτήσεων:

Page Break ( Submit Button Text: [Επομενη κατηγορια!](#) )

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν το Λεξιλόγιο σου.

Χρησιμοποιείς συχνά τη λέξη "**τίποτα**";

- Ναι - Rejection +1
- Όχι - no effect

Χρησιμοποιείς συχνά τη λέξη "**μόνος**";

- Ναι - Abandonment +1
- Όχι - no effect

Κατά την καταγραφή των χαρακτηριστικών ανά τραύμα ήταν φανερό πως κάποια τραύματα παρουσιάζουν περισσότερα στοιχεία από άλλα, γι' αυτό όπως είναι φυσικό δημιουργήθηκαν περισσότερες ερωτήσεις για τα τραύματα αυτά. Στο τέλος του τεστ μπορούμε να δούμε πως στο άθροισμα των 221 ερωτήσεων, το σύνολο των μονάδων για κάθε τραύμα έχει ως εξής:

- **Rejection** scores range from **0** to **46**.
- **Abandonment** scores range from **0** to **49**.
- **Humiliation** scores range from **0** to **53**.
- **Betrayal** scores range from **0** to **43**.
- **Injustice** scores range from **0** to **63**.

Δεδομένου ότι κάθε τραύμα είναι ανεξάρτητο από το άλλο, η διαφορά στις μονάδες δεν επηρεάζει το αποτέλεσμα και δεν εποφελεί κάποιο έναντι κάποιου άλλου.

Η εμφάνιση των αποτελεσμάτων γίνεται σε ποσοστά των τραυμάτων. Βασικότερο λόγο παίζει το τραύμα το οποίο σημειώνει το μεγαλύτερο ποσοστό και εμφανίζεται σαν την κύρια απάντηση στο τεστ. Ακόμη αναγράφονται το προσωπείο του τραύματος και ο γονέας με τον οποίο ο χρήστης βιώνει το τραύμα αυτό. Στο τέλος του μηνύματος υπάρχει μια σημείωση που προτρέπει τον χρήστη να επισκεφτεί την ιστοσελίδα του The White Project για να διαβάσει περισσότερα και να κατανοήσει την θεωρία της συγγραφέα.

GIVE THIS RESULT If  is

TITLE **Αδικία**

SUBTITLE \$(Rejection)% Απόρριψη, \$(Abandonment)% Εγκατάλειψη, \$(Humiliation)% Ταπείνωση, \$(Betrayal)% Προδοσία and \$(Injustice)% Αδικία!

DESCRIPTION Μπορεί να έχουμε τρία, τέσσερα ή και πέντε τραύματα, όμως ένα από όλα κυριαρχεί, ενώ τα άλλα μπορεί να είναι λιγότερο εμφανή. Μπορεί επίσης να είναι όλα μικρά. Όταν ένα προσωπείο κυριαρχεί, αυτό είναι δείγμα ότι το χρησιμοποιούμε συχνότερα για να προστατευτούμε. Ωστόσο, επειδή ένα προσωπείο μπορεί να επικρατεί έναντι των άλλων, αυτό δε σημαίνει ότι το τραύμα που κρύβει είναι εκείνο που χρειάζεται περισσότερο θεραπεία. Απλούστατα, προσπαθούμε να κρύψουμε τα τραύματα που μας προκαλούν τον μεγαλύτερο πόνο.

Προσωπείο: Αδιαλλαξίας  
Η Αδικία βιώνεται με τον γονέα του ίδιου φύλου.

Επέστρεψε στο [thewhiteproject.eu](http://thewhiteproject.eu) για να ενημερωθείς για τα τραύματα.

Σε συνδυασμό με το μήνυμα για κάθε τραύμα, παρέχονται στον χρήστη στατιστικά στοιχεία τα οποία συγκρίνουν το αποτέλεσμα του με το σύνολο των αποτελεσμάτων όλων όσων έκαναν το τεστ.

## 4.2 Παράδειγμα λειτουργίας του τεστ

Παρακάτω φαίνεται ενδεικτικά πως λειτουργεί το τεστ όταν ο χρήστης να απαντήσει θετικά για τα στοιχεία που φαίνονται στον πίνακα:

| Παράδειγμα                       |  |                      |                                     |   |               |
|----------------------------------|--|----------------------|-------------------------------------|---|---------------|
| <b>Σώμα</b>                      | 5  | Έλλειψη μυϊκού τόνου | Αδύναμα πόδια                       | Στιλπνό δέρμα                             | Λεπτή μέση    |
|                                  | Αδύνατο  | Στρογγυλά οπίσθια    | Καλές αναλογίες                     | Στητός λαιμός                             |               |
| <b>Μάτια</b>                     | Φωτεινά  |                      | Ζωηρά                               | Παραπλανητική ματιά                       |               |
| <b>Λεξιλόγιο</b>                 | Τίποτα   | Αξιόλογος            | Συμφωνείς;                          | Ακριβώς/Βεβαίως                           | Πάντα/Ποτέ    |
|                                  | Μόνος  | Το ήξερα             | Καταλαβαίνεις;                      | Άφησε με να το κάνω μόνος μου             |               |
| <b>Διατροφικές<br/>Συνήθειες</b> | Καλή όρεξη   |                      | Ελέγχει το βάρος του                |   | Τρώει γρήγορα |
| <b>Πιθανές<br/>ασθένειες</b>     | Δερματοπάθειες   |                      | Κράμπες                             | Νευρικήτητα                               | Κακή όραση    |
|                                  | Στραμπουλήγματα  |                      | Αϋπνία                              | Έλκη στο στόμα                            | Ημικρανίες    |
| <b>Χαρακτήρας</b>                | Τελειομανής  |                      | Επιζητά τη μοναξιά                  | Ζητά ανεξαρτησία                          | Σκεπτικιστής  |
|                                  | Αντιλαμβάνεται και αντιδρά γρήγορα   |                      |                                     | Δεν παραδέχεται πως έχει προβλήματα       |               |
|                                  | Είναι τη μια στιγμή ευτυχισμένος, την άλλη λυπημένος                                 |                      |                                     | Κλαίει εύκολα                             |               |
|                                  | Ελέγχει αυστηρά τον εαυτό του  |                      | Ζωηρός, Δυναμικός                   | Αισθάνεται παρεξηγημένος                  |               |
|                                  | Είναι πεπεισμένος πως είναι σωστός και προσπαθεί να πείσει τους άλλους               |                      |                                     |   |               |
|                                  | Του φαίνεται άδικο να πάρει λιγότερα από τους άλλους, πιο άδικο να πάρει περισσότερα |                      |                                     |   |               |
|                                  | Ζητά συμβουλές που δεν ακολουθεί   |                      |                                     | Αφήνει δύσκολα το παιδί μέσα του να ζήσει |               |
|                                  | Αλλάζει εύκολα διάθεση   |                      | Δυσκολεύεται στο να ζητήσει βοήθεια | Πνευματικός                               |               |

|              |  |                                   |                     |
|--------------|--|-----------------------------------|---------------------|
|              | Του αρέσει η τάξη                        | Αισθάνεται συχνά ντροπή           | Εκνευρίζεται εύκολα |
|              | Θεωρεί τον εαυτό του υπεύθυνο και δυνατό | Κοφτός τόνος φωνής                | Ανυπόμονος          |
|              | Αμφιβάλλει για τις επιλογές του          | Του αρέσει να δείχνει σεξουαλικός |                     |
| <b>Φόβος</b> | Ψυχρότητα                                |                                   |                     |

Η πρώτη σελίδα που εμφανίζεται στον χρήστη όταν επιλέξει να κάνει το τεστ στα ελληνικά, τον ενημερώνει για το είδος του τεστ. Ακόμη σε περίπτωση που προτιμά να κάνει το τεστ στα αγγλικά του δίνεται ο κατάλληλος σύνδεσμος. Ομοίως στην περίπτωση που είναι στο αγγλικό μπορεί να πάει στο ελληνικό.

*written by [thewhiteproject](#)*

## The White Project greek Test

Αυτό το τεστ βασίζεται στο βιβλίο της Lise Bourbeau "Θεράπευσε τα τραύματά σου... και βρες ποιος είσαι" και σκοπό έχει να σε βοηθήσει να αναγνωρίσεις τα τραύματα από τα οποία μπορεί να πάσχεις.

This is the greek version. To take the test in english go to [The White Project](#)

ΚΑΝΕ ΤΟ ΤΕΣΤ ΕΔΩ!



Η μορφή των ερωτήσεων ανά κατηγορία στο τεστ φαίνεται παρακάτω. Στο παράδειγμα αυτό, ο χρήστης επέλεξε σαν μεγαλύτερο φόβο την ψυχρότητα.

*written by [thewhiteproject](#)*

## The White Project greek Test

Ποιος θεωρείς πως είναι ο μεγαλύτερος σου φόβος;

150 Πιστεύεις πως ο μεγαλύτερός σου φόβος είναι **ο πανικός**;

- Ναι
- Όχι

151 Πιστεύεις πως ο μεγαλύτερός σου φόβος είναι **η μοναξιά**;

- Ναι
- Όχι

152 Πιστεύεις πως ο μεγαλύτερός σου φόβος είναι **μήπως αποκοπείς/χωριστείς από κάτι/κάποιον ή παραμεριστείς**;

- Ναι
- Όχι

153 Πιστεύεις πως ο μεγαλύτερός σου φόβος είναι **η ελευθερία**;

- Ναι
- Όχι

154 Πιστεύεις πως ο μεγαλύτερός σου φόβος είναι **η ψυχρότητα**;

- Ναι
- Όχι

ΕΠΟΜΕΝΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ!





Επιλέγοντας σαν θετικές απαντήσεις όσα αναφέρονται στον παραπάνω πίνακα, όταν ολοκληρωθεί το τεστ εμφανίζεται το εξής αποτέλεσμα:

## 👉 **Αδικία** 👈

*17% Απόρριψη, 22% Εγκατάλειψη, 9% Ταπείνωση, 30% Προδοσία and 49% Αδικία!*

Μπορεί να έχουμε τρία, τέσσερα ή και πέντε τραύματα, όμως ένα από όλα κυριαρχεί, ενώ τα άλλα μπορεί να είναι λιγότερο εμφανή. Μπορεί επίσης να είναι όλα μικρά. Όταν ένα προσωπείο κυριαρχεί, αυτό είναι δείγμα ότι το χρησιμοποιούμε συχνότερα για να προστατευτούμε. Ωστόσο, επειδή ένα προσωπείο μπορεί να επικρατεί έναντι των άλλων, αυτό δε σημαίνει ότι το τραύμα που κρύβει είναι εκείνο που χρειάζεται περισσότερο θεραπεία. Απλούστατα, προσπαθούμε να κρύψουμε τα τραύματα που μας προκαλούν τον μεγαλύτερο πόνο.

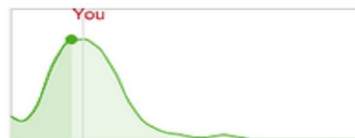
Προσωπείο: **Αδιαλλαξίας**

Η Αδικία βιώνεται με τον γονέα του ίδιου φύλου.

Επέστρεψε στο [thewhiteproject.eu](http://thewhiteproject.eu) για να ενημερωθείς για τα τραύματα.

Όπως αναφέρθηκε νωρίτερα, σε συνδυασμό με το παραπάνω μήνυμα, ο χρήστης λαμβάνει και μια στατιστική ανάλυση, η οποία συγκρίνει το αποτέλεσμά του με το σύνολο των αποτελεσμάτων όλων όσων έκαναν το τεστ.

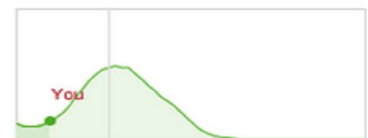
### **YOUR ANALYSIS** (Vertical line = Average)



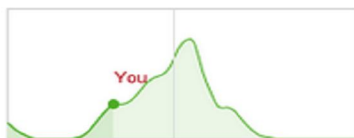
You scored 17% on **Rejection**, higher than 38% of your peers.



You scored 22% on **Abandonment**, higher than 18% of your peers.



You scored 9% on **Humiliation**, higher than 6% of your peers.



You scored 30% on **Betrayal**, higher than 11% of your peers.

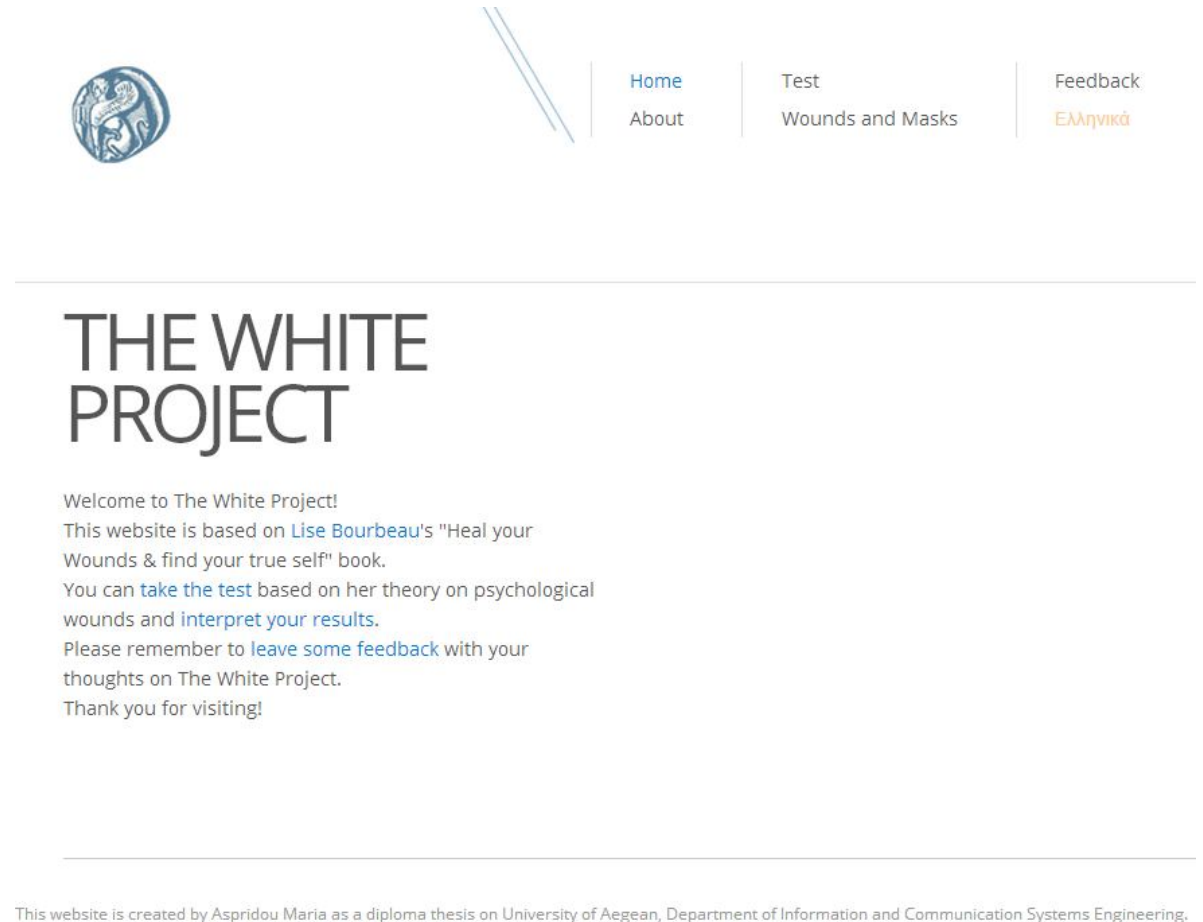


You scored 49% on **Injustice**, higher than 65% of your peers.

Η αναφορά που δίνει το τεστ στο τέλος είναι συνοπτική προκειμένου να είναι πιο προσιτή στο χρήστη, και τον προτρέπει να επισκεφτεί την ιστοσελίδα για καλύτερη επεξήγηση της θεωρίας.

### 4.3 Η ιστοσελίδα

Η ιστοσελίδα δημιουργήθηκε κάνοντας χρήση internet programming των γλωσσών html, css, php και javascript. Ως τίτλος επιλέχτηκε το «The White Project» εμπνευσμένο από το επίθετο της φοιτήτριας. Το domain αγοράστηκε από το domains24.gr με την κατάληξη .eu έναντι 3,20 € Η επίσκεψη στην ιστοσελίδα μπορεί να γίνει από την διεύθυνση <http://thewhiteproject.eu/>.



Όπως και το τεστ, η ιστοσελίδα δίνει τη δυνατότητα στο χρήστη να επιλέξει ανάμεσα στα ελληνικά και τα αγγλικά. Ο σχεδιασμός της σελίδας είναι απλός προκειμένου να είναι εύχρηστος προς όλους τους επισκέπτες και να βοηθήσει όσους δεν έχουν καλή γνώση και επαφή με το διαδίκτυο, για παράδειγμα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.

Υπάρχουν πέντε καρτέλες περιήγησης στη σελίδα. Η αρχική σελίδα, οι πληροφορίες, το τεστ, τα τραύματα και τα προσωπεία και η καρτέλα επικοινωνίας.

Η καρτέλα επικοινωνίας αναφέρει όλα τα βασικά στοιχεία για την συγγραφέα, το βιβλίο στο οποίο αναφέρεται η θεωρία της και πληροφορίες για την ομάδα υλοποίησης.



[Home](#)  
[About](#)

[Test](#)  
[Wounds and Masks](#)

[Feedback](#)  
[Ελληνικά](#)

About

Lise Bourbeau  
The book  
The White Project

## Lise Bourbeau

Lise Bourbeau began her career in sales in 1966 and soon became the best regional manager of an international company in Canada, a position that she kept until 1982. Throughout those 16 years she trained, motivated and helped more than 40,000 people become aware of their potential. In the process, she realized that people rarely obtained what they wanted out of life and that very few were really happy. She wanted to know why—and more importantly, what could be done about it.

During this time, Mme. Bourbeau went through several training courses that led her to discover fundamental aspects of herself, resulting in profound transformations in her own life. Full of enthusiasm for all she was discovering and wanting to help as many people as

Η σελίδα του τεστ ενημερώνει τον χρήστη ότι μπορεί να επιλέξει ανάμεσα στην ελληνική και την αγγλική έκδοση του τεστ. Επίσης δίνει την δυνατότητα βαθμολογίας του τεστ: θετική/αρνητική βαθμολογία.



[Αρχική Σελίδα](#)  
[Πληροφορίες](#)

[Το Τεστ](#)  
[Τραύματα και Προσωπεία](#)

[Επικοινωνία](#)  
[English](#)

Μπορείς να κάνεις το τεστ είτε στα αγγλικά είτε στα ελληνικά.

## Το ψυχολογικό τεστ

Μπορείς να κάνεις το τεστ [εδώ](#).

Όταν ολοκληρώσεις το τεστ θα δεις το αποτέλεσμα σου σε μορφή ποσοστών για κάθε τραύμα. Θυμήσου να επιστρέψεις στη σελίδα [Τραύματα και Προσωπεία](#) για να ερμηνεύσεις το αποτέλεσμα του τεστ.

Βαθμολόγησε το τεστ:

38 0

Η σελίδα "Τραύματα και Προσωπεία" είναι η σημαντικότερη σελίδα της ιστοσελίδας. Στη σελίδα αυτή αναφέρονται τα βασικότερα στοιχεία της θεωρίας της συγγραφέα και εκεί μπορεί ο χρήστης να ενημερωθεί και να κατανοήσει καλύτερα το αποτέλεσμα του τεστ.



[Αρχική Σελίδα](#)  
Πληροφορίες

[Το Τεστ](#)  
Τραύματα και Προσωπεία

[Επικοινωνία](#)  
English

## Τραύματα και Προσωπεία

Σε αυτή τη σελίδα μπορείτε να ερμηνεύσετε το τεστ. Για περισσότερες πληροφορίες δείτε [εδώ](#).

[Εισαγωγή](#)

[Τραύματα](#)

[Προσωπεία](#)

[Πως πληγώνουμε τον εαυτό μας](#)

[Πως μας ξεγελάει το εγώ μας](#)

[Θεραπεία του τραύματος](#)

## Εισαγωγή

Είναι σημαντικό να αποδεχτούμε τον εαυτό μας με όπως είναι, με τα ελαττώματά μας, τις ικανότητές μας, τις αδυναμίες μας, τις επιθυμίες και την προσωπικότητά μας. Ωστόσο πολύ σύντομα μετά τη γέννηση μας αντιλαμβανόμαστε ότι όταν αρχίσουμε να είμαστε ο εαυτό μας, συχνά αναστατώνουμε τους ενήλικους και όλους εκείνους που βρίσκονται στο άμεσο περιβάλλον μας. Έτσι συμπεραίνουμε ότι το να συμπεριφερόμαστε φυσιολογικά δεν είναι ούτε καλό ούτε σωστό.

Τα περισσότερα παιδιά περνούν μέσα από τα τέσσερα ακόλουθα στάδια: Μετά την ευχαρίστηση που βιώνουν να είναι ο εαυτός τους, πράγμα που συμβαίνει στο **πρώτο στάδιο** της ύπαρξής τους, βιώνουν τον πόνο της απογοήτευσης να είναι ο εαυτός τους, στο **δεύτερο στάδιο**. Αυτό έχει ως επακόλουθο μια περίοδο θυμού και αντίστασης –το **τρίτο στάδιο**. Έπειτα, για να μειώσουν τον πόνο, τα παιδιά δημιουργούν μια καινούρια προσωπικότητα, γίνονται όπως οι άλλοι θέλουν να είναι –το **τέταρτο στάδιο**. Μερικοί άνθρωποι παραμένουν στο τρίτο στάδιο για όλη τους τη ζωή, πάντοτε αντιδρούν, θυμώνουν και διαρκώς δημιουργούν προβλήματα.

Κατά τη διάρκεια του τρίτου και τέταρτου σταδίου δημιουργούμε αρκετά προσωπεία (νέες προσωπικότητες) τα οποία χρησιμοποιούμε για να προστατευτούμε από τον πόνο που έχουμε βιώσει στο δεύτερο στάδιο. Υπάρχουν πέντε τέτοια προσωπεία και αντιστοιχούν στα πέντε βασικά τραύματα που συνήθως πλήττουν τους ανθρώπους. Σε χρονολογική σειρά που εκδηλώνονται (με τη σειρά που συμβαίνουν στη ζωή μας) είναι: **Απόρριψη, Εγκατάλειψη, Ταπείνωση, Προδοσία και Αδικία**.

## Τραύματα

Το πλεονέκτημα της ανακάλυψης των τραυμάτων μας είναι ότι καταφέρνουμε τελικά να ψάξουμε στο σωστό μέρος.

Με τη χρήση javascript τα μενού των τραυμάτων γίνονται λειτουργικά και βοηθούν στην ευκολότερη περιήγηση του χρήστη. Σε κάθε κατηγορία υπάρχει ένα μενού με πέντε καρτέλες, μία για κάθε τραύμα.

## Προσωπεία

Το μέγεθος του προσωπείου εξαρτάται από το βάθος του τραύματος. Κάθε προσωπείο απεικονίζει ένα άτομο με συγκεκριμένο είδος χαρακτήρα, επειδή οι αναρίθμητες αντιλήψεις που επηρεάζουν τη στάση και τη συμπεριφορά κάθε ατόμου αναπτύσσονται σε κάθε προσωπείο. Όσο βαθύτερο είναι το τραύμα μας, τόσο μεγαλύτερος είναι ο πόνος και τόσο περισσότερο θα φοράμε το προσωπείο μας.

Το προσωπείο που έχετε δημιουργήσει για να σας προστατέψει αποτελεί μια ηρωική πράξη αγάπης για τον εαυτό σας. Αυτό το προσωπείο σας έχει βοηθήσει να επιβιώσετε και να προσαρμοστείτε στο οικογενειακό σας περιβάλλον.

|          |                    |           |          |        |
|----------|--------------------|-----------|----------|--------|
| Απόρριψη | <b>Εγκατάλειψη</b> | Ταπείνωση | Προδοσία | Αδικία |
|----------|--------------------|-----------|----------|--------|

Όταν το τραύμα της **Εγκατάλειψης** ενεργοποιείται, φοράμε το προσωπείο του *εξαρτώμενου*. Αυτό το προσωπείο μας κάνει να γινόμαστε σαν μικρά παιδιά τα οποία χρειάζονται και επιζητούν προσοχή με το κλάμα και τα παράπονα, ή να γινόμαστε υποχωρητικοί γιατί πιστεύουμε ότι δε θα τα καταφέρουμε μόνοι μας. Αυτό το προσωπείο μας κάνει να φτάνουμε σε υπερβολές προκειμένου να αποφύγουμε την εγκατάλειψη, ή να τύχουμε περισσότερης προσοχής. Μπορεί να μας πείσει να φτάσουμε και στην ασθένεια, να γίνουμε θύματα ποικίλων προβλημάτων για να έχουμε την υποστήριξη που επιζητούμε.

Είναι πολύ σπάνιο κάποιος να έχει μόνο ένα τραύμα, ενώ είναι δυνατόν κάποιος να έχει τρία, τέσσερα ή και πέντε τραύματα. Ένα από όλα τα τραύματα θα κυριαρχεί, ενώ τα άλλα μπορεί να είναι λιγότερο εμφανή -μπορεί επίσης να είναι όλα μικρά. Όταν ένα προσωπείο κυριαρχεί, αυτό είναι δείγμα ότι το χρησιμοποιούμε συχνότερα για να προστατευτούμε. Ωστόσο, επειδή ένα προσωπείο μπορεί να επικρατεί έναντι των άλλων, αυτό δε σημαίνει ότι το τραύμα που κρύβει είναι εκείνο που χρειάζεται περισσότερο θεραπεία. Απλούστατα, προσπαθούμε να κρύψουμε τα τραύματα που μας προκαλούν τον μεγαλύτερο πόνο.

## Πως πληγώνουμε τον εαυτό μας

Είναι πολύ σημαντικό να μάθει κανείς πώς να κατανοεί και να αποδέχεται τον εαυτό του, γιατί έτσι θα καταφέρει να περιορίσει σε μεγάλο βαθμό τις εμπειρίες που του προκαλούν πόνο. Αυτό που πρέπει ο καθένας να αποδεχτεί είναι πως εκείνο που φοβάται πως θα του κάνουν οι άλλοι, ή εκείνο για το οποίο τους κατηγορεί, το κάνει ο ίδιος στους άλλους, και πρώτα απ' όλα, στον εαυτό του. Υπάρχουν αρκετοί τρόποι με τους οποίους κάποιος πληγώνει τον εαυτό του.

|          |                    |           |          |        |
|----------|--------------------|-----------|----------|--------|
| Απόρριψη | <b>Εγκατάλειψη</b> | Ταπείνωση | Προδοσία | Αδικία |
|----------|--------------------|-----------|----------|--------|

Η σελίδα της επικοινωνίας παρέχει τη δυνατότητα στους χρήστες να αφήσουν κάποιο μήνυμα feedback με τη χρήση php. Τα μηνύματα στέλνονται στο e-mail: [bourbeau.project@gmail.com](mailto:bourbeau.project@gmail.com)



[Home](#)  
[About](#)

[Test](#)  
[Wounds and Masks](#)

[Feedback](#)  
[Ελληνικά](#)

Feedback

Please tell us your thoughts on The White Project!

Παρακαλώ αφήστε κάποιο σχόλιο για το The White Project!

## Leave some feedback

Name:

Email:

Message:

Send it

## 5. ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ FEEDBACK

### 5.1 Στατιστικά της ιστοσελίδας

Για την ύπαρξη στατιστικών της ιστοσελίδας έγινε η χρήση των google analytics. Ο κώδικας προστέθηκε σε όλες τις σελίδες του <http://thewhiteproject.eu/>. Τα στοιχεία που παρουσιάζονται παρακάτω αφορούν το διάστημα από τις 29 Αυγούστου έως τις 21 Σεπτέμβρη 2013.

Παρακάτω φαίνεται η επισκόπηση του κοινού:

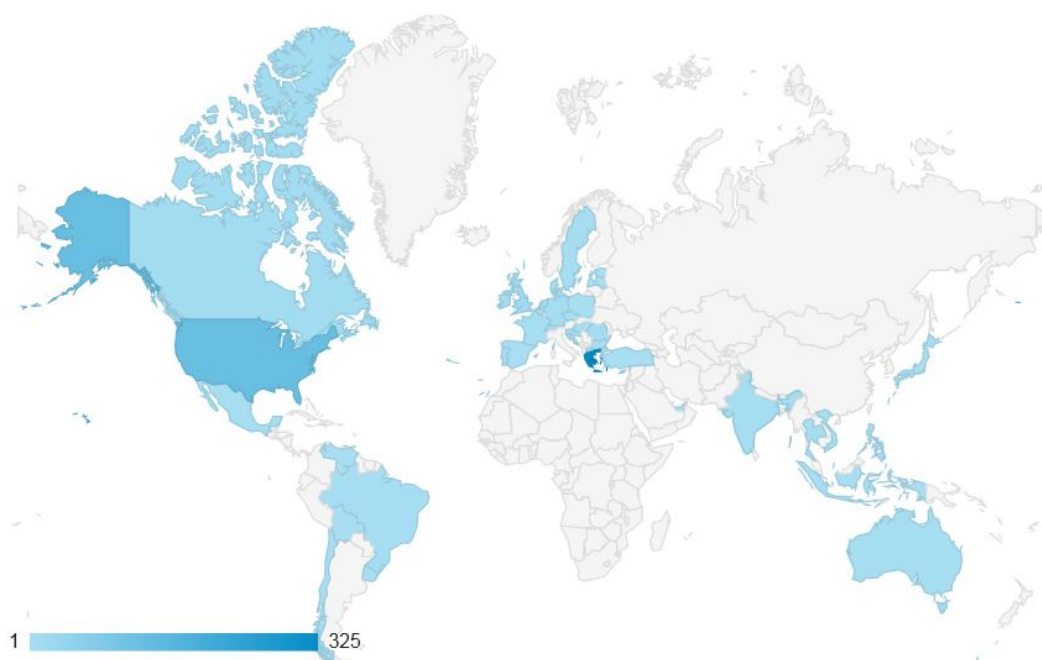
404 χρήστες επισκέφθηκαν αυτόν τον ιστότοπο





Παρακάτω φαίνονται δημογραφικά στοιχεία και οι 10 κορυφαίες χώρες σύμφωνα με την επισκεψιμότητα τους:

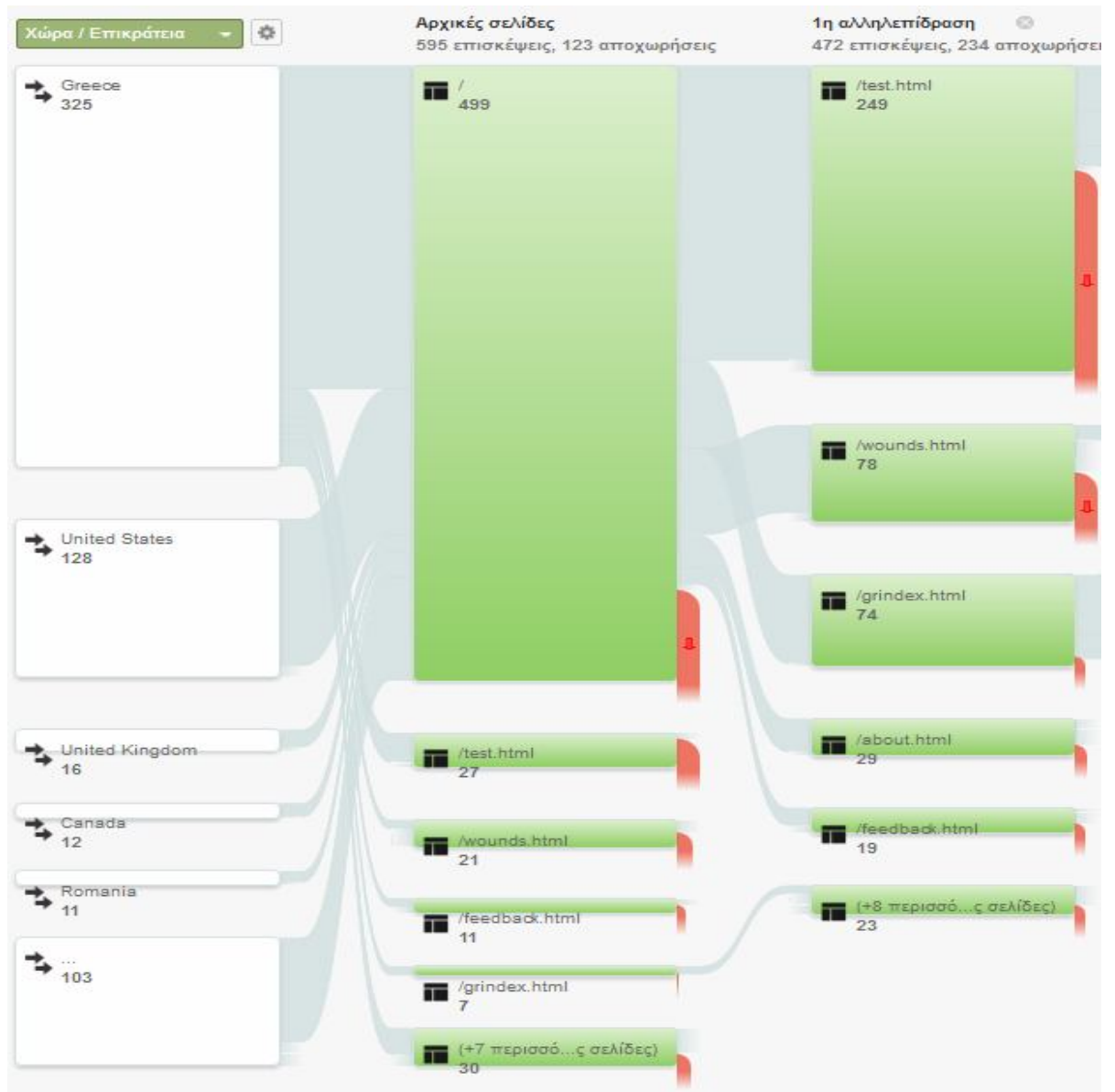
| Χώρα / Επικράτεια | ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ | % ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ |
|-------------------|------------|--------------|
| 1. Greece         | 325        | 54,62%       |
| 2. United States  | 128        | 21,51%       |
| 3. United Kingdom | 16         | 2,69%        |
| 4. Canada         | 12         | 2,02%        |
| 5. Romania        | 11         | 1,85%        |
| 6. Germany        | 10         | 1,68%        |
| 7. Singapore      | 10         | 1,68%        |
| 8. Netherlands    | 9          | 1,51%        |
| 9. India          | 6          | 1,01%        |
| 10. Mexico        | 6          | 1,01%        |





Παρακάτω φαίνεται η συμπεριφορά του κοινού και η ροή των επισκεπτών.

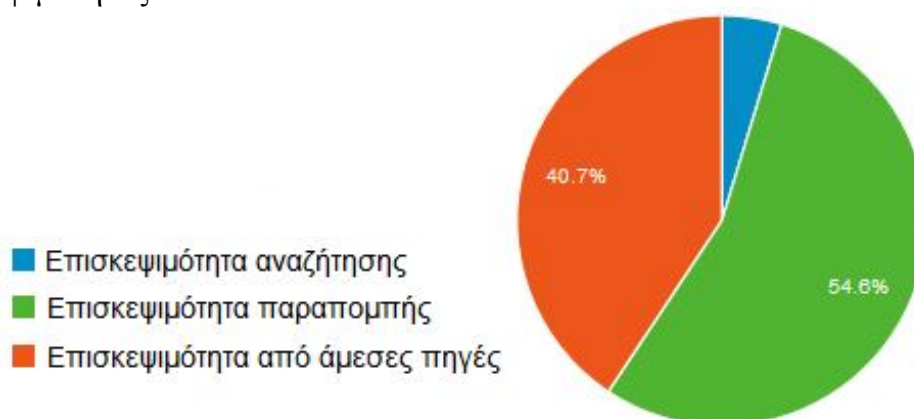
| Τύπος επισκέπτη      | Επισκέψεις ?                               |
|----------------------|--|
|                      | <b>601</b><br>% του συνόλου: 100,00% (601) |
| 1. New Visitor       | <b>407</b>                                 |
| 2. Returning Visitor | <b>194</b>                                 |



Παρακάτω φαίνεται η αφοσίωση του κοινού:

| Διάρκεια επίσκεψης    | Επισκέψεις | Προβολές σελίδας |
|-----------------------|------------|------------------|
| 0-10 δευτερόλεπτα     | 230        | 368              |
| 11-30 δευτερόλεπτα    | 123        | 295              |
| 31-60 δευτερόλεπτα    | 47         | 155              |
| 61-180 δευτερόλεπτα   | 43         | 192              |
| 181-600 δευτερόλεπτα  | 53         | 255              |
| 601-1800 δευτερόλεπτα | 83         | 553              |
| 1801+ δευτερόλεπτα    | 16         | 218              |

Στη συνέχεια θα γίνει αναφορά σε στατιστικά στοιχεία που αφορούν της πηγές επισκεψιμότητας.













Η επιρροή των μηχανών αναζήτησης φαίνεται παρακάτω:

| Επισκεψιμότητα αναζήτησης |            |              |  |
|---------------------------|------------|--------------|--|
| Πηγή                      | Επισκέψεις | % Επισκέψεις |  |
| 1. google                 | 26         | 92,86%       |  |
| 2. bing                   | 1          | 3,57%        |  |
| 3. yahoo                  | 1          | 3,57%        |  |

Τέλος παραθέτονται τα στοιχεία επισκεψιμότητας από παραπομπή και η επιρροή κάποιων κοινωνικών δικτύων.

### Επισκεψιμότητα παραπομπής

| Πηγή  | ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ | % ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ  |
|---|------------|---|
| 1. <a href="#">facebook.com</a>                   | 122        |  37,54%  |
| 2. <a href="#">omonatheydidnt.livejournal.com</a> | 76         |  23,38%  |
| 3. <a href="#">ohnotheydidnt.livejournal.com</a>  | 64         |  19,69%  |
| 4. <a href="#">t.co</a>                           | 23         |  7,08%   |
| 5. <a href="#">m.facebook.com</a>                 | 17         |  5,23%   |
| 6. <a href="#">septemberings.tumblr.com</a>       | 8          |  2,46%   |
| 7. <a href="#">mail.google.com</a>                | 4          |  1,23%  |
| 8. <a href="#">helloquizzy.com</a>                | 3          |  0,92% |
| 9. <a href="#">tumblr.com</a>                     | 3          |  0,92% |
| 10. <a href="#">livejournal.com</a>               | 1          |  0,31% |

| Κοινωνικό δίκτυο               | Επισκέψεις | Προβολές σελίδας |
|--------------------------------|------------|------------------|
| 1. <a href="#">LiveJournal</a> | <b>142</b> | 358              |
| 2. <a href="#">Facebook</a>    | <b>139</b> | 475              |
| 3. <a href="#">Twitter</a>     | <b>23</b>  | 99               |
| 4. <a href="#">Tumblr</a>      | <b>11</b>  | 80               |
| 5. <a href="#">Pinterest</a>   | <b>1</b>   | 2                |

## 5.2 Καμπάνια

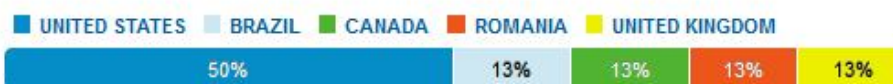
Στις 31 Αυγούστου μέσω των εβδομαδιαίων συναντήσεων των γνωστών online κοινοτήτων ohnotheydidnt και omonatheydidnt του livejournal.com με τίτλο FFAs, έγινε μια αρκετά επιτυχημένη προσπάθεια προώθησης της ιστοσελίδας προς τα μέλη των κοινοτήτων αυτών.

Παρακάτω φαίνονται κάποια στατιστικά στοιχεία της ροής των επισκεπτών σε πραγματικό χρόνο την ημέρα αυτή.

Αυτήν τη στιγμή υπάρχουν

8

ενεργοί επισκέπτες στον ιστότοπο



| Χώρα |                | Ενεργοί επισκέπτες |        |  |
|------|----------------|--------------------|--------|--|
| 1.   | United States  | 4                  | 50,00% |  |
| 2.   | Brazil         | 1                  | 12,50% |  |
| 3.   | Canada         | 1                  | 12,50% |  |
| 4.   | Romania        | 1                  | 12,50% |  |
| 5.   | United Kingdom | 1                  | 12,50% |  |

Αυτήν τη στιγμή υπάρχουν

# 7

ενεργοί επισκέπτες στον ιστότοπο



Σύνολο μετρήσεων: 7

| Χώρα             | Ενεργοί επισκέπτες |
|------------------|--------------------|
| 1. United States | 4 57,14%           |
| 2. Canada        | 1 14,29%           |
| 3. Greece        | 1 14,29%           |
| 4. Netherlands   | 1 14,29%           |

Όπως ήταν αναμενόμενο οι πλειοψηφία των επισκεπτών ήταν από την Αμερική.

Αυτήν τη στιγμή υπάρχουν

# 9

ενεργοί επισκέπτες στον ιστότοπο



Σύνολο μετρήσεων: 9

| Χώρα                    | Ενεργοί επισκέπτες |
|-------------------------|--------------------|
| 1. United States        | 7 77,78%           |
| 2. Greece               | 1 11,11%           |
| 3. United Arab Emirates | 1 11,11%           |

Αυτήν τη στιγμή υπάρχουν

# 6

ενεργοί επισκέπτες στον ιστότοπο



Σύνολο μετρήσεων: 6

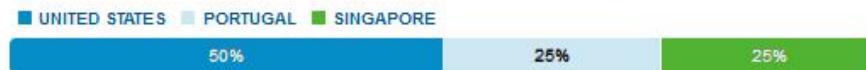
| Χώρα             | Ενεργοί επισκέπτες |
|------------------|--------------------|
| 1. United States | 3 50,00%           |
| 2. Greece        | 2 33,33%           |
| 3. Uruguay       | 1 16,67%           |

Παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον η εμφάνιση αρκετών χωρών τόσο της Ευρώπης όσο και της Ασίας.

Αυτήν τη στιγμή υπάρχουν

# 4

ενεργοί επισκέπτες στον ιστότοπο



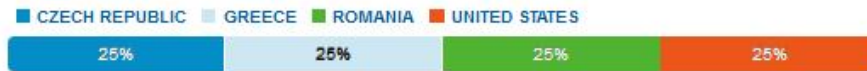
Σύνολο μετρήσεων: 4

| Χώρα             | Ενεργοί επισκέπτες |
|------------------|--------------------|
| 1. United States | 2 50,00%           |
| 2. Portugal      | 1 25,00%           |
| 3. Singapore     | 1 25,00%           |

Αυτήν τη στιγμή υπάρχουν

4

ενεργοί επισκέπτες στον ιστότοπο



Σύνολο μετρήσεων: 4

| Χώρα              | Ενεργοί επισκέπτες |
|-------------------|--------------------|
| 1. Czech Republic | 1 25,00%           |
| 2. Greece         | 1 25,00%           |
| 3. Romania        | 1 25,00%           |
| 4. United States  | 1 25,00%           |

Στον παρακάτω χάρτη σημειώθηκαν οι κυριότερες τοποθεσίες σύμφωνα με την επισκεψιμότητα των χρηστών.

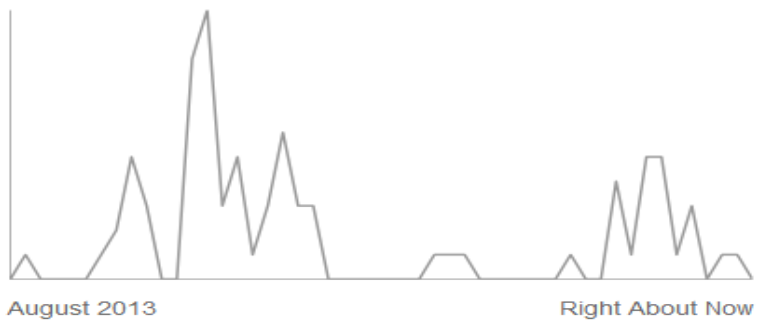
#### Κυριότερες τοποθεσίες:



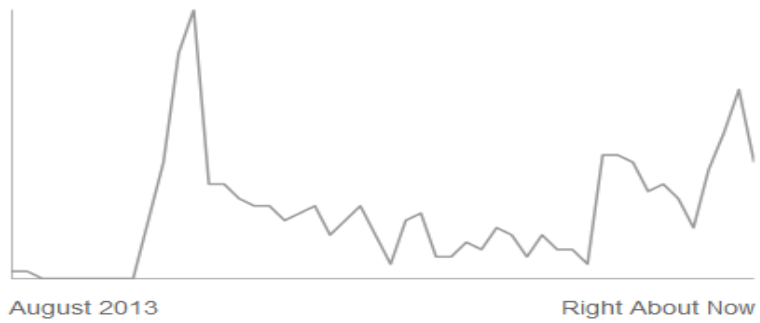
### 5.3 Στατιστικά του τεστ

Μέσα στο διάστημα ενός μήνα η αγγλική έκδοση του τεστ έχει ολοκληρωθεί από 450 χρήστες ενώ η ελληνική από 80 χρήστες. Στατιστικά στοιχεία της προόδου των δύο τεστ φαίνονται παρακάτω (πάνω σχήμα: ελληνική έκδοση, κάτω σχήμα: αγγλική έκδοση):

**TAKERS OVER TIME**

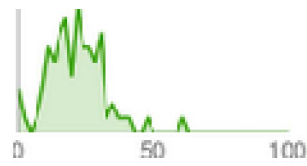


**TAKERS OVER TIME**

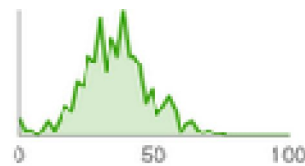




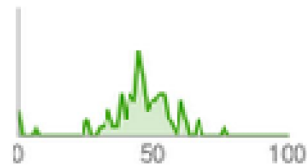
Στο παρακάτω σχήμα φαίνονται τα συνολικά ποσοστά των χρηστών σε κάθε τραύμα. Η στήλη στα αριστερά αναφέρεται στην ελληνική έκδοση, ενώ η στήλη στα δεξιά αναφέρεται στην αγγλική έκδοση.



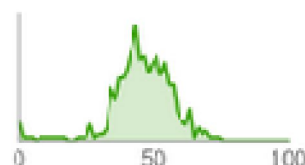
Rejection



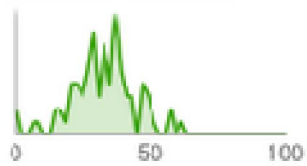
Rejection



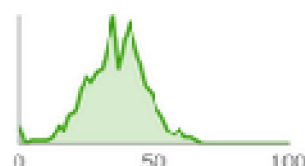
Injustice



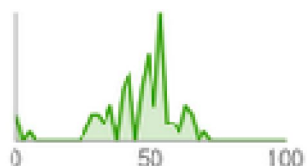
Injustice



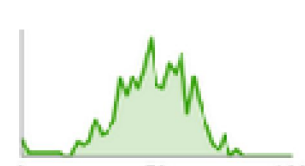
Abandonment



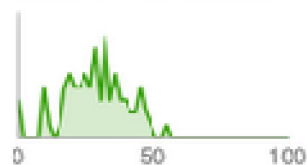
Abandonment



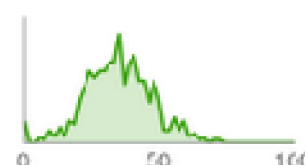
Betrayal



Betrayal



Humiliation



Humiliation

Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τις τιμές του σχήματος (στρογγυλεμένες):

|                    | Ελληνική έκδοση |                  | Αγγλική έκδοση |                  |
|--------------------|-----------------|------------------|----------------|------------------|
|                    | Μέγιστη τιμή    | Συνηθέστερη τιμή | Μέγιστη τιμή   | Συνηθέστερη τιμή |
| <b>Απόρριψη</b>    | 65%             | 30%              | 75%            | 40%              |
| <b>Εγκατάλειψη</b> | 55%             | 40%              | 60%            | 35%              |
| <b>Ταπείνωση</b>   | 53%             | 35%              | 75%            | 40%              |
| <b>Προδοσία</b>    | 70%             | 55%              | 80%            | 50%              |
| <b>Αδικία</b>      | 75%             | 45%              | 75%            | 45%              |

## 5.4 Feedback χρηστών

Παρακάτω παραθέτονται ορισμένα από τα μηνύματα που στάλθηκαν από χρήστες μέσω την σελίδας Feedback/Επικοινωνία στην ιστοσελίδα.:

Μηνύματα από χρήστες στα ελληνικά:

| Όνομα                          | Email                    | Μήνυμα  |
|--------------------------------|--------------------------|---|
| <b>Γιώργος Παναγιωτόπουλος</b> | pa*****88@yahoo.com      | <p>Η πρώτη εντύπωση για το site είναι ότι υπηρετεί το σκοπό του, δηλαδή είναι κατατοπιστικό, οι οδηγίες είναι σαφέστατες και η περιγραφή γενικότερα αρκετά καλή. Πιο συγκεκριμένα, το τεστ είναι αναλυτικό και αρκετά περιεκτικό αλλά λίγο μεγάλο, όμως αυτό βοηθάει στο να βγει πιο πετυχημένο το αποτέλεσμα του τεστ.</p> <p>Υ Γ: Έχει γίνει πολύ προσεγμένη δουλειά στην απόδοση της ουσίας του βιβλίου.</p> |
| <b>Chrysavgi</b>               | ch*****gi@windowlive.com | <p>Ήταν ένα πολύ ενδιαφέρον και ευχάριστο ψυχολογικό τεστ!! Μου έλυσε πολλές απορίες.</p>   |
| <b>Katerina Kr</b>             | ka*****18@hotmail.com    | <p>Πολύ καλή και ενδιαφέρουσα δουλειά! Παρατηρήσεις: 1) Πάρα πολλές ερωτήσεις 2) Διευκολύνει ιδιαίτερα ότι είναι κλειστού τύπου (ναι/όχι) 3) Εύκολες κατανοητές ερωτήσεις</p>   |
| <b>Vasiliki</b>                | va***id@yahoo.com        | <p>Πολύ προσεγμένη δουλειά, με καλή επεξήγηση των αποτελεσμάτων. Απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες και άτομα διαφορετικού μορφωτικού επιπέδου. Ο μονολεκτικός τρόπος απάντησης (ναι - όχι) σε</p>   |

|                 |                       |  |
|-----------------|-----------------------|--|
|                 |                       | <p>τόσο καλά τοποθετημένες ερωτήσεις διευκολύνει αυτόν που συμπληρώνει το ερωτηματολόγιο. Ευχαριστώ!</p>   |
| <b>Katerina</b> | ka*****r1@hotmail.com | <p>Πολύ όμορφα στημένο το site. Σου δίνει αμέσως κατευθύνσεις για το πως να χρησιμοποιήσεις το τεστ! Τα αποτελέσματα που προκύπτουν από αυτό είναι πολύ ενδιαφέροντα! Το συστήνω ανεπιφύλακτα.</p> <p>ΥΓ. πολύ καλή η ιδέα του ότι είναι στα ελληνικά και στα αγγλικά στημένο.</p> |

Μηνύματα από χρήστες στα αγγλικά:

| <b>Όνομα</b>         | <b>Email</b>            | <b>Μήνυμα</b>  |
|----------------------|-------------------------|--|
| <b>Sotos</b>         | ne****m7@hotmail.com    | The test was very accurate and good. Many well placed questions and the explanation of results was A-class. Thanks!  |
| <b>Julia</b>         | ju****cm@gmail.com      | The test was a little bit long. I wonder if there's a way to shorten it? Other than that, I thought the results were interesting, and pretty accurate.   |
| <b>Alexis</b>        | al*****yu@gmail.com     | The test was easy and straightforward, had no difficulty in answering. Results were easy to translate and the information regarding them was easy to read and understand.                                      |
| <b>Mila</b>          | x_*****6_x@yahoo.com    | I liked how the information was arranged. It was very easy to find the stuff that interested me. I wish there was more information relating all of the questions about our bodies and illnesses to our wounds. |
| <b>Gina Longlife</b> | v3*****sa@hotmail.com   | almost 100% accurate test :)   |
| <b>George</b>        | ic****09@icsd.aegean.gr | Great test! The results were really helpful!   |

## 6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

### 6.1 Συμπεράσματα

Ο τομέας της προσωπικής ανάπτυξης, στον οποίο ανήκουν τα βιβλία της Lise Bourbeau, είναι ένας μη ιδιαίτερα διαδεδομένος τομέας λογοτεχνίας στο ευρύ κοινό. Παρότι η Lise Bourbeau είναι μία συγγραφέας με αρκετά best-sellers παγκοσμίως και ιδιαίτερα αναγνωρισμένη στο κλάδο, πολλοί αγνοούν την ερευνά της. Η μετατροπή της θεωρίας της συγγραφέα σε μια διαδικτυακή εφαρμογή με την οποία οι χρήστες μπορούν μέσα από ένα online τεστ να αναγνωρίσουν τα τραύματα τους βοηθά στην διάδοση της θεωρίας, και κατά συνέπεια της δράσης της Lise Bourbeau. Η χρήση του διαδικτύου, το οποίο αποτελεί μεγάλο μέρος της καθημερινότητας των περισσότερων ανθρώπων στις μέρες μας, και η δημιουργία μιας πρακτικής εφαρμογής αποδείχτηκαν τα καταλληλότερα μέσα για την προσέλκυση του κοινού προς έναν ιδιαίτερο και ενδιαφέρον κόσμο λογοτεχνίας.

Η διαδικτυακή εφαρμογή που δημιουργήθηκε στα πλαίσια αυτής της διπλωματικής, διευκολύνει του χρήστες να προσωποποιήσουν την θεωρία πάνω στον εαυτό τους και να την ερμηνεύσουν με μεγαλύτερη ευκολία. Το τεστ εξάγει τα απαραίτητα αποτελέσματα σε μορφή ποσοστών έτσι ώστε ο χρήστης να πάρει την σύντομη πληροφορία που του χρειάζεται χωρίς μπέρδεμα και σπατάλη χρόνου μέσα στις σελίδες του βιβλίου. Χάρη στη προσοχή με την οποία επιλέχτηκαν οι ερωτήσεις και διαμορφώθηκε το ερωτηματολόγιο, το τεστ προσφέρει τη μέγιστη δυνατή ακρίβεια αποτελεσμάτων.

## 6.2 Ανάλογες προσπάθειες

Στο διαδίκτυο είναι εύκολο να βρεθούν αρκετά ψυχολογικά τεστ. Ιστοσελίδες και blogs όπως τα [psychologytoday.com](http://psychologytoday.com), [healthyplace.com](http://healthyplace.com), [outofservice.com](http://outofservice.com), [testyourself.psychtests.com](http://testyourself.psychtests.com) και το ελληνικό [diet4me.gr](http://diet4me.gr) προσφέρουν στους χρήστες τη δυνατότητα να κάνουν αρκετά μικρά ψυχολογικά τεστ. Τα τεστ αυτά διαχωρίζονται συνήθως στις εξής κατηγορίες: Σχέσεις, καριέρα, τρόπος ζωής, υγεία και νοημοσύνη.

Τα τεστ που σου προσφέρουν αυτές οι ιστοσελίδες, όπως για παράδειγμα, το τεστ πανικού, της κατάθλιψης ή ακόμα και της σωστής ανατροφής των παιδιών, σπάνια συνοδεύονται από την θεωρία στην οποία στηρίχτηκαν, ή έστω τον ψυχολόγο ο οποίος το δημιούργησε. Για αυτό το λόγο η αξιοπιστία αυτών των τεστ μειώνεται, και μετατρέπονται σε ένα είδος παιχνιδιού για τον αναγνώστη.

Ίσως το πιο ενδιαφέρον από τα ψυχολογικά τεστ που βρέθηκαν στο διαδίκτυο είναι το *Big Five*. Η ιστοσελίδα [outofservice.com](http://outofservice.com) δίνει στον χρήστη τη δυνατότητα να κάνει ανώνυμα το τεστ ενώ ταυτόχρονα του προσφέρει και το υπόβαθρο της έρευνας. Η θεωρία των πέντε μεγάλων χαρακτηριστικών προσωπικότητας, γνωστή ως Five Factor Model (FFM), έχει γίνει αποδεκτή από πολλούς ψυχολόγους, ενώ τα πέντε αυτά χαρακτηριστικά είναι η *ευσυνειδησία* (Conscientiousness), η *εξωστρέφεια* (Extraversion), η *δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες/διάνοια* (Openness to Experience/Intellect), ο *νευρωτισμός* (Neuroticism) και η *τερπνότητα* (Agreeableness)

και συνήθως τείνουν να συνυπάρχουν σε πολλούς ανθρώπους. Ο χρήστης δίνει τις απαντήσεις του στη κλίμακα 1 έως 5 (διαφωνώ έντονα, διαφωνώ, ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ, συμφωνώ, συμφωνώ έντονα) και το τεστ μετράει το ποσοστό που σημείωσε ο χρήστης σε κάθε χαρακτηριστικό, ενώ ταυτόχρονα δηλώνει τα δύο άκρα σε κάθε χαρακτηριστικό:

- Ευσυνειδησία: ανοργάνωτος/οργανωμένος
- Εξωστρέφεια: εσωστρεφής/εξωστρεφής
- Δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες/διάνοια: κλειστόμυαλος/ανοιχτόμυαλος
- Νευρωτισμός: ήρεμος/αγχώδης
- Τερπνότητα: δυσάρεστος/ευχάριστος



### 6.3 Προοπτικές

Δεδομένου του πλήθους των ερωτήσεων (221), για την ευκολία του χρήστη, οι απαντήσεις είναι την μορφής Ναι/Όχι και η βαρύτητα κάθε θετικής απάντησης είναι +1 μονάδα στη μεταβλητή που αντιστοιχεί στην ερώτηση, ενώ σε κάθε επιλογή αρνητικής απάντησης οι τιμές των μεταβλητών παραμένουν ίδιες.

Εναλλακτικά, δίνεται η δυνατότητα να μετατρέψουμε τη μορφή των απαντήσεων αυξάνοντας τις πιθανές απαντήσεις.

Για παράδειγμα, είναι δυνατή η μετατροπή των απαντήσεων ως εξής:

- Ναι (+2)
- Σχεδόν/Ίσως (+1)
- Όχι (0)

Διαφορετικά:

- Ναι (+3)
- Σχεδόν (+2)
- Μάλλον (+1)
- Όχι (0)

Επίσης, μπορούμε να ρυθμίσουμε *αρνητική βαθμολογία* σε κάποιες απαντήσεις:

- Συμφωνώ απόλυτα (+2)
- Συμφωνώ (+1)
- Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ (0)
- Διαφωνώ (-1)
- Διαφωνώ απόλυτα (-2)

Το σύστημα μας δίνει τη δυνατότητα να ρυθμίσουμε την βαρύτητα κάθε απάντησης στη κλίμακα από το -5 έως το +5 και οι παραπάνω προτάσεις είναι εύκολα εφικτές. Ο λόγος που δεν επιλέχτηκε κάποια από τις παραπάνω λύσεις είναι ο αριθμός των ερωτήσεων και κατά συνέπεια το μέγεθος του ερωτηματολογίου.

Από το feedback που δεχτήκαμε, αρκετοί χρήστες σχολίασαν πως το ερωτηματολόγιο ήταν σχετικά χρονοβόρο, γι' αυτόν τον λόγο απορρίφθηκαν οι παραπάνω λύσεις, παρότι θα μπορούσε ίσως να αυξήσει περισσότερο την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Lise Bourbeau (2000). “Les 5 blessures qui empêchent d’être soi-même”: *Heal your wounds and find your true self*. Quebec, Canada: Les Editions E.T.C. Inc.

Τα ψυχολογικά τεστ δημιουργήθηκαν στο [http// www.helloquizzzy.com/](http://www.helloquizzzy.com/).

Για την αγορά του Domain: <http://domains24.gr/>.

Στατιστικά στοιχεία ιστοσελίδας: <http://www.google.com/analytics/>.

Αναφορά σε ψυχολογικά τεστ από:

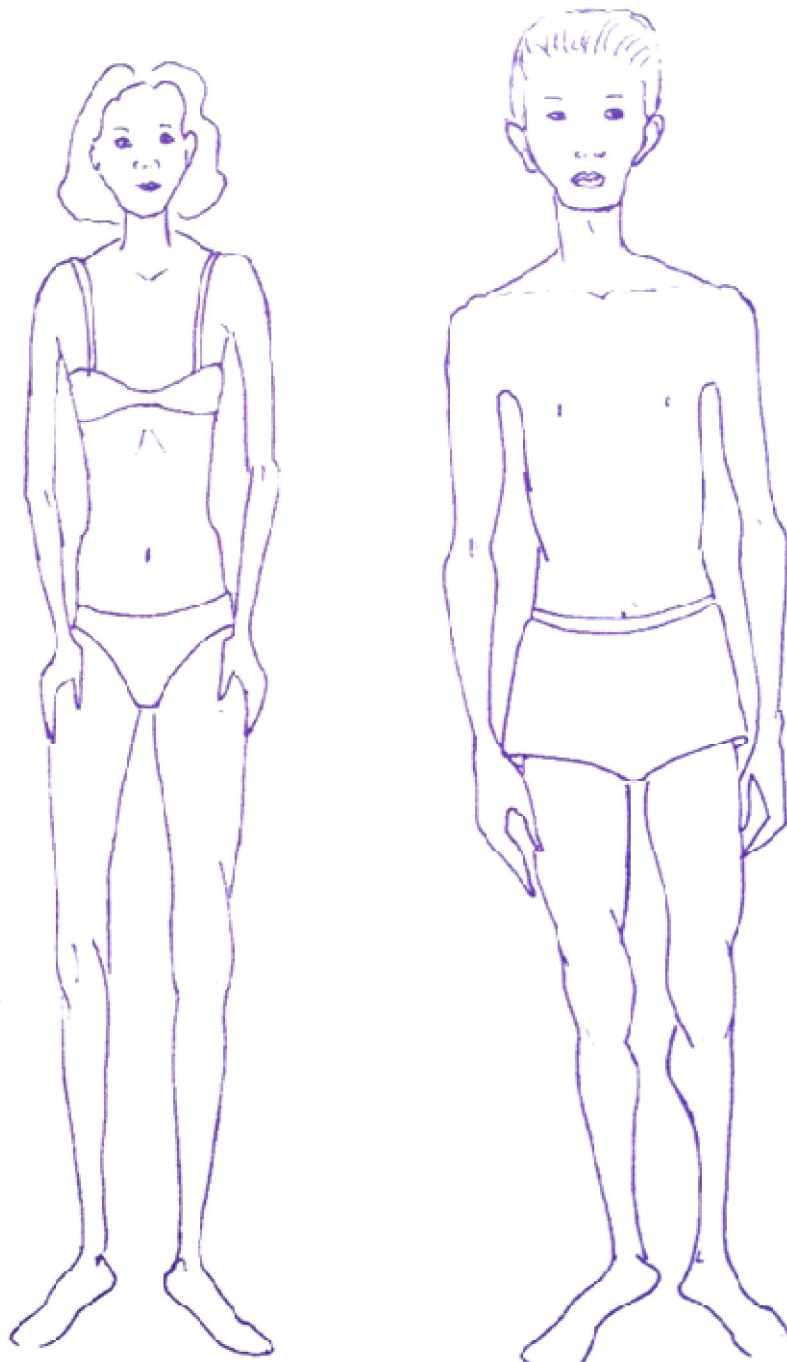
- <http://www.diet4me.gr/test-psyxologias-psyxologika.html>
- <http://testyourself.psychtests.com/>
- <http://www.psychologytoday.com/tests>
- <http://www.healthyplace.com/psychological-tests/>
- <http://www.outofservice.com/bigfive/>

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

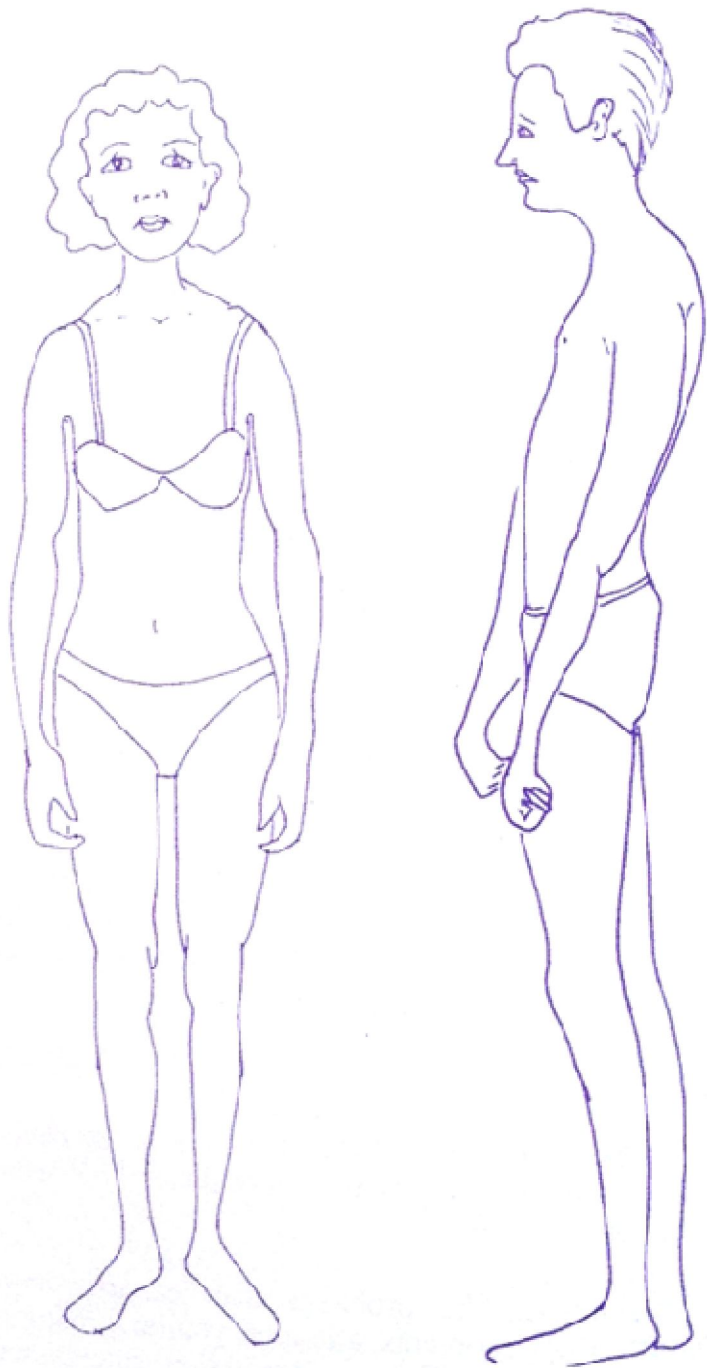
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α  
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

**Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν το σώμα σου.**

1) Ποιος σωματότυπος μοιάζει περισσότερο με τον δικό σου;



1.

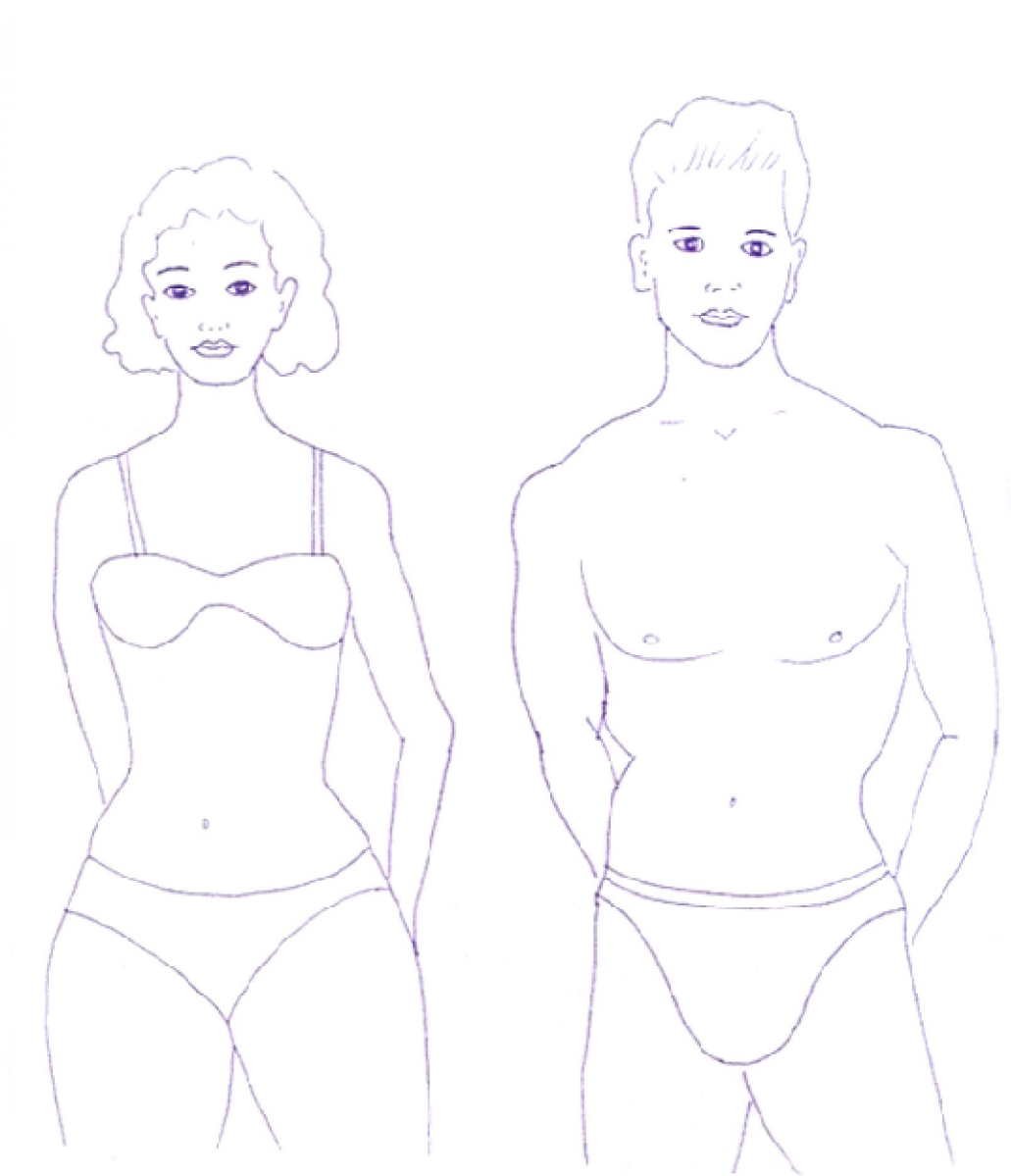


2.

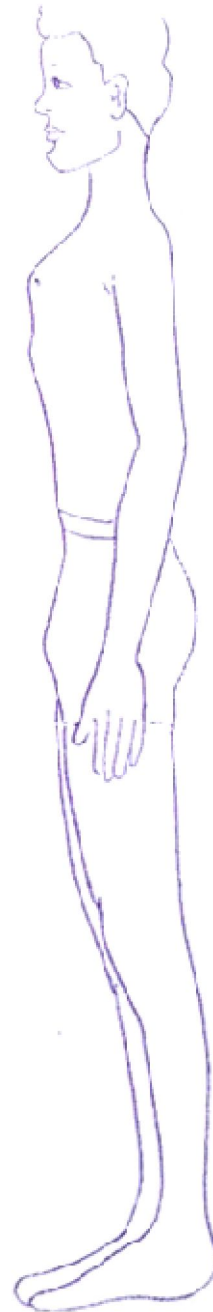


3.





4.



5.

→ Ο πρώτος (1) · Rejection +

→ Ο δεύτερος (2) · Abandonment +3

→ Ο τρίτος (3) · Humiliation +3

→ Ο τέταρτος (4)·Betrayal +3

→ Ο πέμπτος (5)·Injustice +3

2) Είναι το σώμα σου **αδύνατο**;

→ Ναι Rejection +1 Abandonment +1

→ Όχι no effect

3) Είναι το σώμα σου **ψηλό**;

→ Ναι Abandonment +1

→ Όχι no effect

4) Είναι το σώμα σου **μαζεμένο**;

→ Ναι Rejection +1

→ Όχι no effect

5) Είναι το σώμα σου **κυρτό**;

→ Ναι Abandonment +1

→ Όχι no effect

6) Είναι το σώμα σου **στενό**;

→ Ναι Rejection +1

→ Όχι no effect

7) Μοιάζει το σώμα σου να είναι **αποσυντονισμένο**;

→ Ναι Rejection +1

→ Όχι no effect

8) Έχει το σώμα σου **έλλειψη μυϊκού τόνου;**

→ Ναι Abandonment +1

→ Όχι no effect

9) Έχεις **αδύναμα πόδια;**

→ Ναι Abandonment +1

→ Όχι no effect

10) Έχεις μέρη του σώματός σου που φαίνονται **πλαδαρά;**

→ Ναι Abandonment +1

→ Όχι no effect

11) Έχεις αρκετά μέρη του σώματος τα οποία είναι **στρογγυλωπά και παχουλά;**

→ Ναι Humiliation +1

→ Όχι no effect

12) Έχεις **στήθος ή στομάχι που εξέχει;**

→ Ναι Betrayal +1

→ Όχι no effect

13) Έχεις **στρογγυλό/πλατύ πρόσωπο;**

→ Ναι Humiliation +1

→ Όχι no effect

- 14) Έχεις **σφιχτά σαγόνια**;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 15) Έχεις **τεντωμένο αυχένα/λαιμό/σαγόνια/λεκάνη**;  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 16) Έχεις **στητό λαιμό**, που δείχνει υπερηφάνεια;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 17) Έχεις **στρουμπουλό λαιμό**;  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 18) Έχεις **στιλπνό δέρμα**;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 19) Έχεις **καλές αναλογίες**;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect

- 20) Είναι το σώμα σου **ίσιο, άκαμπτο ή όσο το δυνατόν πιο τέλειο;**  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 21) Έχεις **χαμηλή μέση;**  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 22) Έχεις **λεπτή μέση;**  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 23) Έχεις **κυρτή πλάτη;**  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect
- 24) Έχεις **στρουμπουλά οπίσθια;**  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 25) Έχεις μπράτσα τα οποία φαίνονται **μακριά και κρέμονται κοντά στο σώμα;**  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect

- 26) Κάνεις **άκαμπτες** κινήσεις;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 27) Είναι οι **ώμοι σου** **φαρδύτεροι** από τους γοφούς σου (αν είσαι *άντρας*) ή  
οι **γοφοί σου** **φαρδύτεροι** από τους ώμους σου (αν είσαι *γυναίκα*);  
→ Ναι Betrayal +1  
→ Όχι no effect
- 28) Έχεις σώμα που **ξεχειλίζει** από δύναμη;  
→ Ναι Betrayal +1  
→ Όχι no effect

**Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν τα μάτια σου.**

- 29) Είναι τα μάτια σου **μικρά**;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 30) Είναι τα μάτια σου **μεγάλα**;  
→ Ναι Abandonment +1 Humiliation +1  
→ Όχι no effect

- 31) Είναι τα μάτια σου **στρογγυλά**;  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 32) Φαίνονται τα μάτια σου **άδολα**, σαν μικρού παιδιού;  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 33) Φαίνονται τα μάτια σου **φωτεινά**;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 34) Φαίνονται τα μάτια σου **ορθάνοιχτα**;  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 35) Είναι τα μάτια σου **ζωηρά**;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 36) Είναι τα μάτια σου **κινητικά** (βλέπουν τα πάντα γρήγορα);  
→ Ναι Betrayal +1  
→ Όχι no effect



- 37) Φαίνονται τα μάτια σου **καθαρά** (καθαρό βλέμμα);  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 38) Φαίνονται τα μάτια σου **λυπημένα**;  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect
- 39) Φαίνονται τα μάτια σου **φοβισμένα**;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 40) Έχεις έντονα **παραπλανητική ματιά**;  
→ Ναι Betrayal +1  
→ Όχι no effect
- 41) Έχεις **χαμένη ματιά**;  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect
- 42) Δίνουν τα μάτια σου την εντύπωση ότι υπάρχει μια **μάσκα γύρω τους**;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect

**Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν το λεξιλόγιο σου.**

- 43) Χρησιμοποιείς συχνά τη λέξη "τίποτα";  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 44) Χρησιμοποιείς συχνά τη λέξη "μόνος";  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect
- 45) Χρησιμοποιείς συχνά τη λέξη "απών";  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect
- 46) Χρησιμοποιείς συχνά τη λέξη "ανύρπακτος";  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 47) Χρησιμοποιείς συχνά τη λέξη "απελπισμένος";  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 48) Χρησιμοποιείς συχνά τη λέξη "αξιόλογος";  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect

- 49) Χρησιμοποιείς συχνά τη λέξη "μικρός";  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 50) Χρησιμοποιείς συχνά τη λέξη "παχύς";  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 51) Χρησιμοποιείς συχνά τη λέξη "αποκομμένος";  
→ Ναι Betrayal +1  
→ Όχι no effect
- 52) Χρησιμοποιείς συχνά τη λέξη "πάντα/ποτέ";  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 53) Χρησιμοποιείς συχνά τη λέξη "ακριβώς/βεβαίως";  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 54) Χρησιμοποιείς συχνά τη λέξη "συμφωνείς";  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect

- 55) Χρησιμοποιείς συχνά τη φράση "εξαφανίζομαι";  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 56) Χρησιμοποιείς συχνά τη φράση "δεν αντέχω...";  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect
- 57) Χρησιμοποιείς συχνά τη φράση "μ' έφαγαν με...";  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect
- 58) Χρησιμοποιείς συχνά τη φράση "ανάξιος λόγου";  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 59) Χρησιμοποιείς συχνά τη φράση "είμαι ικανός/ή";  
→ Ναι Betrayal +1  
→ Όχι no effect
- 60) Χρησιμοποιείς συχνά τη φράση "άφησε με να το κάνω μόνος/η μου";  
→ Ναι Betrayal +1  
→ Όχι no effect

- 61) Χρησιμοποιείς συχνά τη φράση "το ήξερα";  
→ Ναι Betrayal +1  
→ Όχι no effect
- 62) Χρησιμοποιείς συχνά τη φράση "έχε μου εμπιστοσύνη";  
→ Ναι Betrayal +1  
→ Όχι no effect
- 63) Χρησιμοποιείς συχνά τη φράση "δεν τον εμπιστεύομαι";  
→ Ναι Betrayal +1  
→ Όχι no effect
- 64) Χρησιμοποιείς συχνά τη φράση "πολύ σημαντικό";  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 65) Χρησιμοποιείς συχνά τη φράση "πολύ καλά/ωραία";  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 66) Χρησιμοποιείς συχνά τη φράση "καταλαβαίνεις";  
→ Ναι Betrayal +1  
→ Όχι no effect

- 67) Χρησιμοποιείς συχνά τη φράση "δεν υπάρχει πρόβλημα";
- Ναι Injustice +1
  - Όχι no effect

**Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν τον χαρακτήρα σου.**

- 68) Είσαι αποστασιοποιημένος από τον υλικό κόσμο;
- Ναι Rejection +1
  - Όχι no effect

- 69) Είσαι τελειομανής;
- Ναι Rejection +1
  - Όχι no effect

- 70) Παρουσιάζεσαι ως τέλειος/α;
- Ναι Injustice +1
  - Όχι no effect

- 71) Νομίζεις πως είσαι απελπισμένος και ανάξιος;
- Ναι Rejection +1
  - Όχι no effect

- 72) Επιζητάς τη μοναξιά;
- Ναι Rejection +1
  - Όχι no effect

- 73) Αισθάνεσαι **παρεξηγημένος**;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 74) Πιστεύεις πως **δεν έχεις το δικαίωμα να υπάρχουν**;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 75) Περνάς από τη **μεγάλη αγάπη στο βαθύ μίσος**;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 76) Βρίσκεις διάφορους τρόπους απόσυρσης (**αποσύρσαι εύκολα**);  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 77) Μπορείς να γίνεις **αόρατος στους άλλους**;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 78) Σου είναι **δύσκολο να αφήσεις το παιδί μέσα σου να ζήσει**;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect

- 79) Χρειάζεσαι **παρουσία, προσοχή** και κυρίως **υποστήριξη**;  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect
- 80) Σου είναι **δύσκολο** να ενεργήσεις ή να **αποφασίσεις** μόνος σου;  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect
- 81) Ζητάς **συμβουλές** που δεν ακολουθείς απαραίτητως;  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect
- 82) Ζητάς **ανεξαρτησία**;  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect
- 83) Σου αρέσει να **δείχνεις σεξουαλικός**;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 84) Αγαπάς το **σεξ**;  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect



- 85) Έχεις σεξουαλικές δυσκολίες;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 86) Είσαι φιλήδονος αλλά ντρέπεσαι για τη σεξουαλικότητα σου και δεν ικανοποιείς τις ανάγκες σου;  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 87) Φοβάσαι πως χωρίς όρια θα καταλήξεις σε υπερβολές;  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 88) Είσαι βέβαιος ότι δεν είσαι ελεύθερος γιατί το να "είσαι ελεύθερος" σημαίνει ότι "δεν έχεις όρια";  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 89) Αισθάνεσαι συχνά ντροπή για τον εαυτό σου/άλλους ή φοβάσαι μήπως ντροπιάσεις άλλους;  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect

90) Πιστεύεις ότι είσαι **βρόμικος, άκαρδος και/ή κατώτερος των άλλων;**

→ Ναι Humiliation +1

→ Όχι no effect

91) **Αισθάνεσαι αηδία;**

→ Ναι Humiliation +1

→ Όχι no effect

92) **Εκνευρίζεσαι εύκολα;**

→ Ναι Injustice +1

→ Όχι no effect

93) Σου είναι **δύσκολο να αποδεχτείς την άρνηση** των άλλων;

→ Ναι Abandonment +1

→ Όχι no effect

94) Είσαι **υπερευαίσθητος;**

→ Ναι Humiliation +1

→ Όχι no effect

95) **Κλαις εύκολα;**

→ Ναι Abandonment +1

→ Όχι no effect

- 96) Μπορεί να **γελάσεις** χωρίς λόγο, για να **κρύψεις την ευαισθησία**σου;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 97) Είσαι τη **μια στιγμή ευτυχισμένος**, και **την άλλη λυπημένος**;  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect
- 98) Είσαι συχνά **λυπημένος**;  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect
- 99) Προκαλείς **οίκτο**;  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect
- 100) **Κρέμεσαι** σωματικά πάνω **στους άλλους**;  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect
- 101) Έχεις **παιδική φωνή**;  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect

- 102) Είσαι **πνευματικός** άνθρωπος;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 103) Γνωρίζεις τις **ανάγκες** σου, αλλά **δεν τις ικανοποιείς**;  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 104) **Τιμωρείς τον εαυτό σου**, νομίζοντας πως έτσι τιμωρείς τους άλλους;  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 105) **Δεν** σου αρέσει να **επισπεύδεις**;  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 106) **Αναλαμβάνεις πολλά**;  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 107) **Δεν υπολογίζεις τα όρια σου**, απαιτείς πολλά από τον εαυτό σου;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect

- 108) **Αρρωσταίνεις σπάνια, είσαι σκληρός με το σώμα σου;**  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 109) **Δυσκολεύεσαι στο να δεχτείς πράγματα;**  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 110) **Σου φαίνεται άδικο να πάρεις λιγότερα από τους άλλους, αλλά ακόμα πιο άδικο να πάρεις περισσότερα;**  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 111) **Δυσκολεύεσαι να διασκεδάσεις χωρίς να νιώσεις ενοχές;**  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 112) **Ελέγχεις τις καταστάσεις ώστε να αποφύγεις τον εξευτελισμό;**  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 113) **Θέλεις να έχεις αξία;**  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect

114) Παίζεις το **ρόλο της μητέρας**;

→ Ναι Humiliation +1

→ Όχι no effect

115) Νιώθεις την **ανάγκη να δημιουργείς δεσμούς**;

→ Ναι Humiliation +1 Abandonment +1

→ Όχι no effect

116) **Φοβάσαι μήπως οι άλλοι δεν τηρήσουν τις υποσχέσεις τους**;

→ Ναι Betrayal +1

→ Όχι no effect

117) **Δεν τηρείς τις υποσχέσεις/υποχρεώσεις σου ή καταβάλλεις κόπο για να τις τηρήσεις**;

→ Ναι Betrayal +1

→ Όχι no effect

118) **Ψεύδεσαι εύκολα**;

→ Ναι Betrayal +1

→ Όχι no effect

119) **Εκμεταλλεύεσαι άλλους**;

→ Ναι Betrayal +1

→ Όχι no effect

- 120) Είσαι **ζηλόφθονος**;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 121) Είσαι **αποκομμένος από τα αισθήματα** σου;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 122) Είσαι **ψυχρός**, δείχνεις με δυσκολία τα αισθήματά σου;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 123) **Δυσκολεύεσαι** στο να ζητήσεις **βοήθεια**;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 124) **Δεν παραδέχεσαι** πως έχεις **προβλήματα**;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 125) Θεωρείς τον εαυτό σου **υπεύθυνο** και **δυνατό**;  
→ Ναι Betrayal +1  
→ Όχι no effect

126) **Επιδιώκεις να είσαι ξεχωριστός/η και σημαντικός/η;**

→ **Ναι Betrayal +1**

→ **Όχι no effect**

127) **Γοητεύεις εύκολα τους άλλους;**

→ **Ναι Betrayal +1**

→ **Όχι no effect**

128) **Έχεις μεγάλες προσδοκίες;**

→ **Ναι Betrayal +1**

→ **Όχι no effect**

129) **Είσαι εξαιρετικά φιλόδοξος;**

→ **Ναι Injustice +1**

→ **Όχι no effect**

130) **Συγκρίνεις τον εαυτό σου (καλύτερος/χειρότερος);**

→ **Ναι Injustice +1**

→ **Όχι no effect**

131) **Ελέγχεις αυστηρά τον εαυτό σου;**

→ **Ναι Injustice +1**

→ **Όχι no effect**



- 132) Σου αρέσει η **τάξη**;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 133) **Αλλάζεις εύκολα διάθεση**;  
→ Ναι Betrayal +1  
→ Όχι no effect
- 134) Είσαι **ανυπόμονος/η**;  
→ Ναι Betrayal +1  
→ Όχι no effect
- 135) Είσαι **ζωηρός και δυναμικός** άνθρωπος;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 136) **Δεν ανέχεσαι πολλά**;  
→ Ναι Betrayal +1  
→ Όχι no effect
- 137) Είσαι πεπεισμένος πως είσαι **σωστός και προσπαθείς να πείσεις τους άλλους**;  
→ Ναι Betrayal +1  
→ Όχι no effect

138) **Εκμυστηρεύεσαι δύσκολα;**

→ Ναι Betrayal +1

→ Όχι no effect

139) **Δείχνεις δύσκολα τις αδυναμίες σου;**

→ Ναι Betrayal +1

→ Όχι no effect

140) **Αντιλαμβάνεσαι και αντιδράς γρήγορα;**

→ Ναι Betrayal +1

→ Όχι no effect

141) **Αμφιβάλλεις για τις επιλογές σου;**

→ Ναι Injustice +1

→ Όχι no effect

Ναι

142) **Έχεις κωμικό χαρακτήρα;**

→ Ναι Betrayal +1

→ Όχι no effect

143) **Είσαι σκεπτικιστής;**

→ Ναι Betrayal +1

→ Όχι no effect

144) Έχεις **ψυχικές ικανότητες**;

→ Ναι Abandonment +1

→ Όχι no effect

145) Μπορείς εύκολα να βιώσεις **εξωσωματικές εμπειρίες**;

→ Ναι Rejection +1

→ Όχι no effect

146) Σταυρώνεις συχνά τα **χέρια** σου;

→ Ναι Injustice +1

→ Όχι no effect

147) Έχεις **κοφτό και απότομο τόνο φωνής**;

→ Ναι Injustice +1

→ Όχι no effect

148) Δικαιολογείς τον **εαυτό** σου;

→ Ναι Injustice +1

→ Όχι no effect

**Ποιάς θεωρείς πως είναι ο μεγαλύτερος σου φόβος;**

149) Πιστεύεις πως ο μεγαλύτερός σου φόβος είναι ο **πανικός**;

→ Ναι Rejection +1

→ Όχι no effect

150) Πιστεύεις πως ο μεγαλύτερός σου φόβος είναι **η μοναξιά;**

→ Ναι Abandonment +1

→ Όχι no effect

151) Πιστεύεις πως ο μεγαλύτερός σου φόβος είναι **μήπως αποκοπείς/χωριστείς από κάτι/κάποιον ή παραμεριστείς;**

→ Ναι Betrayal +1

→ Όχι no effect

152) Πιστεύεις πως ο μεγαλύτερός σου φόβος είναι **η ελευθερία;**

→ Ναι Humiliation +1

→ Όχι no effect

153) Πιστεύεις πως ο μεγαλύτερός σου φόβος είναι **η ψυχρότητα;**

→ Ναι Injustice +1

→ Όχι no effect

**Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν τις διατροφικές συνήθειες σου.**

154) Αγαπάς τα **ελαφρά/μαλακά** φαγητά;

→ Ναι Abandonment +1

→ Όχι no effect

- 155) Σου αρέσουν τα **τραγανά** φαγητά;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 156) Σου αρέσουν τα **παχυντικά** φαγητά (όπως η σοκολάτα);  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 157) Προτιμάς **αλμυρά** φαγητά (έναντι των γλυκών);  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 158) Προσθέτεις **αλάτι/καρυκεύματα**;  
→ Ναι Betrayal +1  
→ Όχι no effect
- 159) Έχεις **καλή όρεξη**;  
→ Ναι Abandonment +1 Betrayal +1  
→ Όχι no effect
- 160) Έχεις **κακή όρεξη λόγω των συναισθημάτων/φόβων σου**;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect

- 161) Έχεις προδιάθεση για **βουλιμία**;  
→ Ναι Abandonment +1 Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 162) Έχεις προδιάθεση για **ανορεξία**;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 163) Έχεις τρόπο διαφυγής τη **ζάχαρη**, το **αλκοόλ** και/ή τα **ναρκωτικά**;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 164) **Ντρέπεσαι** να αγοράσεις/φας **τροφές-πειρασμούς**;  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 165) **Τρως όρθιος** νομίζοντας ότι δεν τρως πλήρες γεύμα;  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 166) **Ελέγχεις το βάρος σου**;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect

167) **Ελέγχεις τον εαυτό σου** όταν είσαι απασχολημένος και **στη συνέχεια** μπορεί

να **χάσεις τον έλεγχο;**

→ Ναι Betrayal +1

→ Όχι no effect

168) **Δικαιολογείς τον εαυτό σου και ντρέπεσαι όταν χάνεις τον διατροφικό**

σου **έλεγχο;**

→ Ναι Injustice +1

→ Όχι no effect

169) **Αποζημιώνεις και ανταμείβεις τον εαυτό σου με φαγητό;**

→ Ναι Humiliation +1

→ Όχι no effect

170) **Τρως γρήγορα;**

→ Ναι Betrayal +1

→ Όχι no effect

171) **Τρως αργά;**

→ Ναι Abandonment +1

→ Όχι no effect

172) **Τρως μικρές μερίδες;**

→ Ναι Rejection +1

→ Όχι no effect

**Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν πιθανές ασθένειες από τις οποίες μπορεί να νόσησες.**

173) Έχεις **προβλήματα αναπνοής**;

→ Ναι Rejection +1 Humiliation +1

→ Όχι no effect

174) Έχεις πρόβλημα **καρδιακής αρρυθμίας**;

→ Ναι Rejection +1

→ Όχι no effect

175) Έχεις/ες **καρδιακά** προβλήματα;

→ Ναι Humiliation +1

→ Όχι no effect

176) Έχεις/ες προβλήματα στο **συκώτι**;

→ Ναι Humiliation +1 Injustice +1

→ Όχι no effect

177) Έχεις προβλήματα **μέσης**;

→ Ναι Abandonment +1

→ Όχι no effect

178) Έχεις/ες προβλήματα στον **θυρεοειδή αδέν**α;

→ Ναι Humiliation +1

→ Όχι no effect



- 179) Έχεις πρόβλημα με **δερματοπάθειες**;  
→ Ναι Rejection +1 Humiliation +1 Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 180) Έχεις πρόβλημα με **λιποθυμίες**;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 181) Έχεις **ημικρανίες**;  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect
- 182) Παθαίνεις **υπογλυκαιμίες**;  
→ Ναι Rejection +1 Abandonment +1 Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 183) Έχεις **διαβήτη**;  
→ Ναι Rejection +1 Abandonment +1 Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 184) Έχεις/ες πρόβλημα **εξάντλησης**;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect

- 185) Έχεις/ες **κατάθλιψη**;  
→ Ναι Rejection +1 Abandonment +1  
→ Όχι no effect
- 186) Έχεις **τάσεις αυτοκτονίας**;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 187) Έχεις **αγοραφοβία**;  
→ Ναι Abandonment +1 Betrayal +1  
→ Όχι no effect
- 188) Έχεις πέσει σε **κόμα**;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 189) Έχεις πρόβλημα **ψύχωσης**;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 190) Έχεις πρόβλημα **υστερίας**;  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect

- 191) Έχεις **αλλεργίες**;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 192) Έχεις **άσθμα**;  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect
- 193) Έχεις προβλήματα **όρασης** (πχ. μυωπία);  
→ Ναι Abandonment +1 Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 194) Έχεις/ες **βρογχίτιδα**;  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect
- 195) Έχεις/ες **αμυγδαλίτιδα**;  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 196) Έχεις/ες **λαρυγγίτιδα**;  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect

- 197) Έχεις/ες προβλήματα στο **πεπτικό σύστημα**;  
→ Ναι Betrayal +1  
→ Όχι no effect
- 198) Έχεις πρόβλημα **δυσκοιλιότητας**;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 199) Κάνεις συχνά **διάρροια**;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 200) Κάνεις συχνά **εμετούς**;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect
- 201) Έχεις/ες πρόβλημα με **αιμορροΐδες**;  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 202) Έχεις/ες προβλήματα με τον **αδένα αδρεναλίνης**;  
→ Ναι Abandonment +1  
→ Όχι no effect

- 203) Έχεις/ες πόνους στους **ώμους**;  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 204) Έχεις/ες πόνους στη **πλάτη**;  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 205) Έχεις/ες πόνους στον **λαιμό**;  
→ Ναι Humiliation +1  
→ Όχι no effect
- 206) Έχεις/ες **ραιβόκρανο** (αυθενική δυστονία);  
→ Ναι Injustice +1  
→ Όχι no effect
- 207) Έχεις/ες **σπασμοφιλία**;  
→ Ναι Betrayal +1  
→ Όχι no effect
- 208) Έχεις/ες **καρκίνο**;  
→ Ναι Rejection +1  
→ Όχι no effect

209) Έχεις/ες πρόβλημα να φτάσεις σε **οργασμό** (αν είσαι *γυναίκα*) ή **πρόωρη εκσπερμάτωση ή ανικανότητα** (αν είσαι *άντρας*);

→ Ναι Injustice +1

→ Όχι no effect

210) Έχεις πρόβλημα **νευρικότητας**;

→ Ναι Injustice +1

→ Όχι no effect

211) Έχεις πρόβλημα **αϋπνίας**;

→ Ναι Injustice +1

→ Όχι no effect

212) Έχεις πρόβλημα **κακής κυκλοφορίας του αίματος**;

→ Ναι Injustice +1

→ Όχι no effect

213) Έχεις πρόβλημα με **έλκη στο στόμα**;

→ Ναι Betrayal +1

→ Όχι no effect

214) Έχεις προβλήματα στα **πόδια/πέλματα**;

→ Ναι Humiliation +1

→ Όχι no effect

215) Παθαίνεις **στραμπουλήγματα**;

→ Ναι Humiliation +1

→ Όχι no effect

216) Παθαίνεις **κατάγματα**;

→ Ναι Humiliation +1

→ Όχι no effect

217) Παθαίνεις **κράμπες**;

→ Ναι Injustice +1

→ Όχι no effect

218) Έχεις **κιρσούς** (φλεβική ανεπάρκεια);

→ Ναι Humiliation +1 Injustice +1

→ Όχι no effect

219) Έχεις/ες πρόβλημα με **ασθένειες που τελειώνουν σε -ΙΤΙΣ** (όπως τενοντίτις, αθρίτις κτλ);

→ Ναι Betrayal +1 Injustice +1

→ Όχι no effect

220) Έιχες πρόβλημα με **ασθένειες σχετικές με το έλεγχο** και την έλλειψη ελέγχου;

→ Ναι Betrayal +1

→ Όχι no effect

221) Έχεις/ες **σπάνιες και ανίατες νόσους** που προσελκύουν την προσοχή;

→ Ναι Abandonment +1

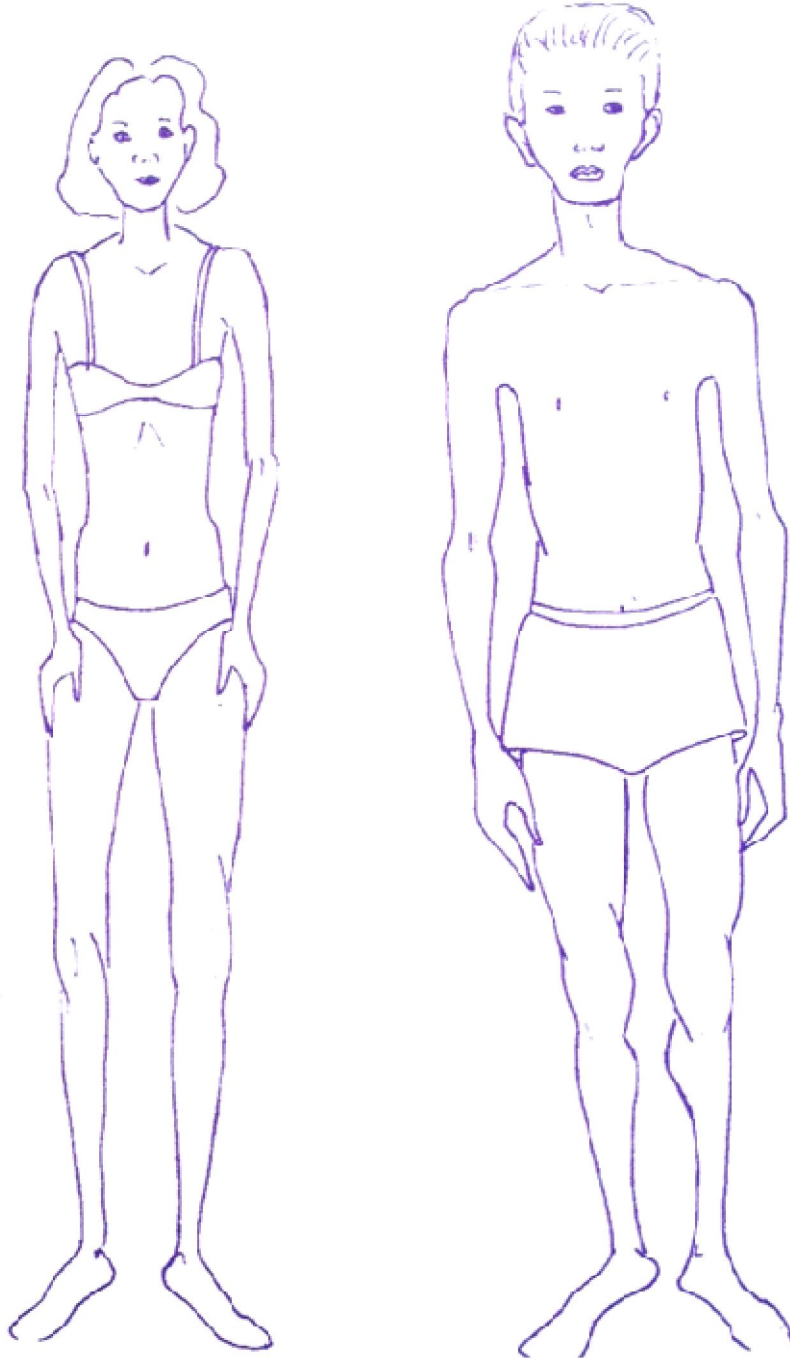
→ Όχι no effect



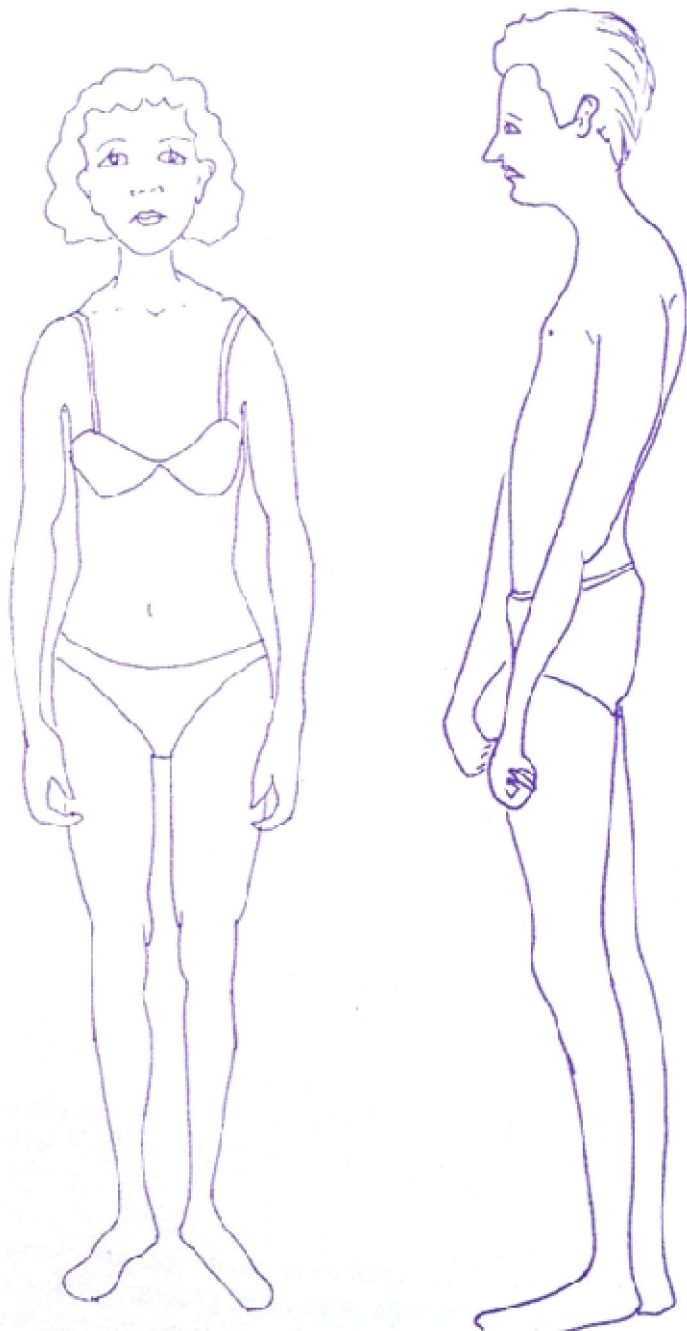
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β  
ΑΓΓΛΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

**The following questions describe your body.**

1) Which of the following body types is the most similar to yours?



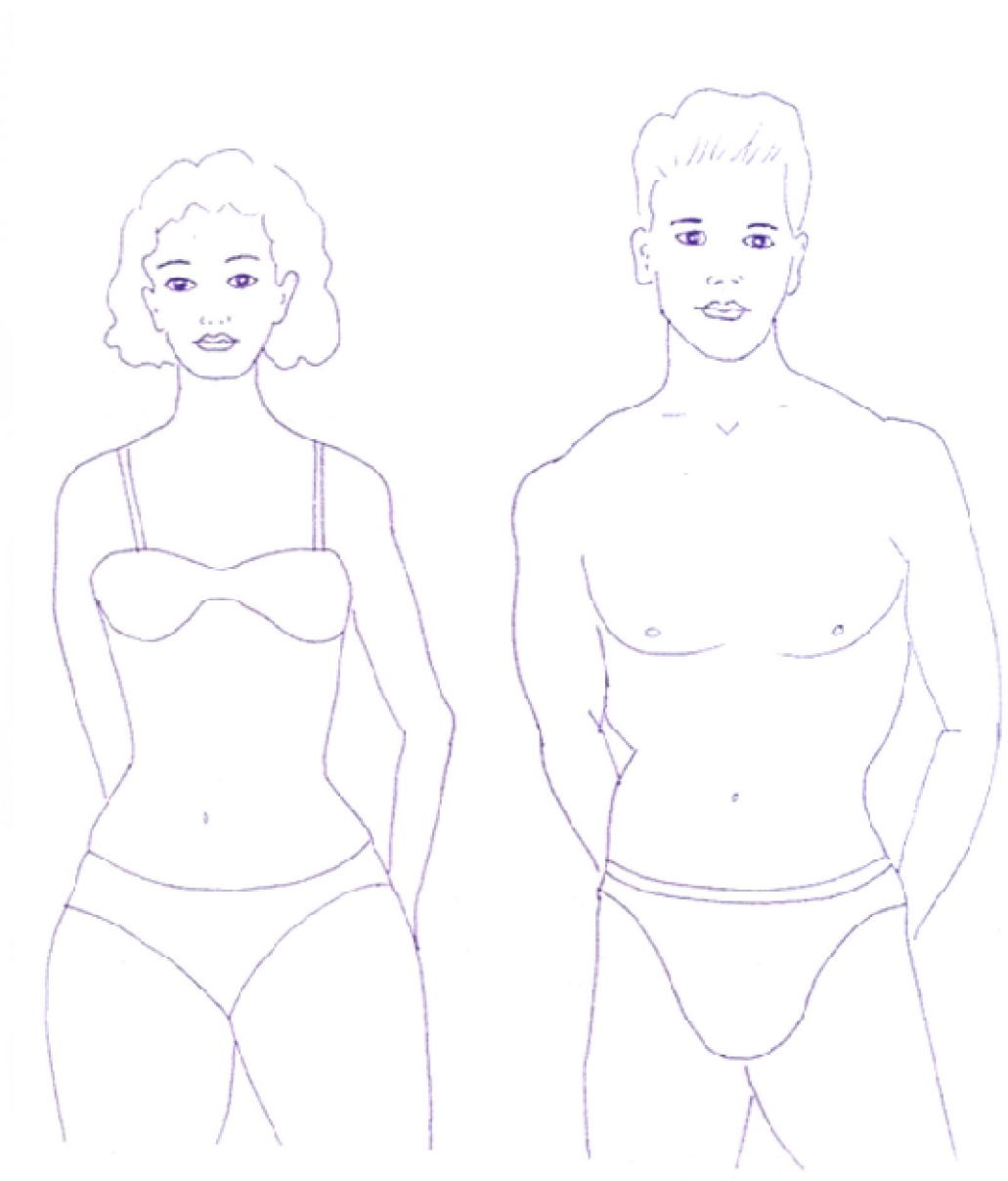
1.



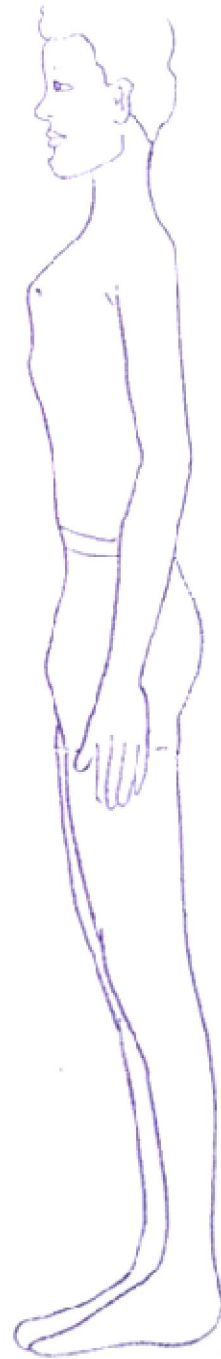
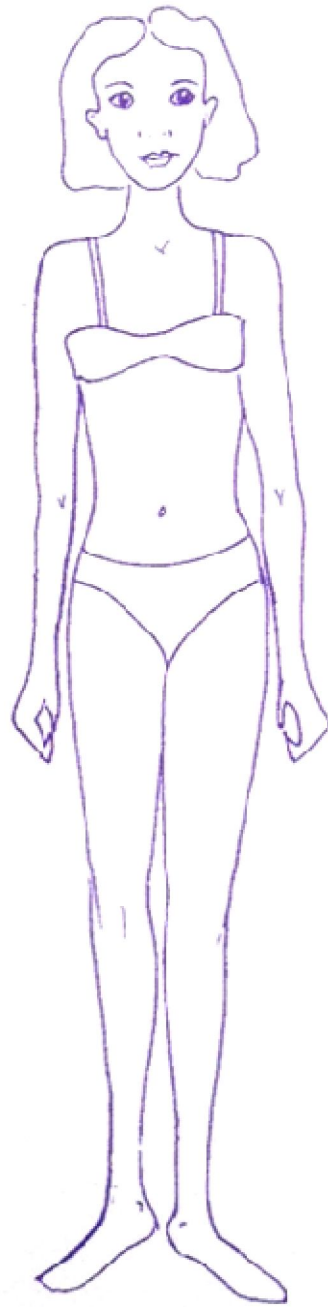
2.



3.



4.



5.

→ First Body type (1) · Rejection +

→ Second Body type (2) · Abandonment +3

→ Third Body type (3)·Humiliation +3

→ Fourth Body type (4)·Betrayal +3

→ Fifth Body type (5)·Injustice +3

2) Does your body look **narrow**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

3) Does your body look **fragmented**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

4) Does your body look **contracted** (gives the impression that it is turned in towards itself)?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

5) Does your body look **long**?

→ Yes Abandonment +1

→ No no effect

6) Does your body look **thin**?

→ Yes Rejection +1 Abandonment +1

→ No no effect

7) Does your body **lack tone**?

→ Yes Abandonment +1

→ No no effect

8) Does your body (or many parts of your body) look **round** and/or**chubby**?

→ Yes Humiliation +1

→ No no effect

9) Does your body look **fat**?

→ Yes Humiliation +1

→ No no effect

10) Do parts of your body **hang** or are **flabby**?

→ Yes Abandonment +1

→ No no effect

11) Do you have **arms** that seem **too long** and hang close to the body?

→ Yes Abandonment +1

→ No no effect

12) Do you have a **sagging** body?

→ Yes Abandonment +1

→ No no effect



13) Do you have **weak legs**?

→ Yes Abandonment +1

→ No no effect

14) Do you have a **short waist**?

→ Yes Humiliation +1

→ No no effect

15) Do you have a **small waist**?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

16) Do you have a **rounded chubby neck**?

→ Yes Humiliation +1

→ No no effect

17) Do you have a **round/open face**?

→ Yes Humiliation +1

→ No no effect

18) Do you have a **rounded back**?

→ Yes Abandonment +1

→ No no effect

19) Do you have **round bottoms**?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

20) Does your body have **tension** in the **neck, throat, jaw** and/or **pelvis**?

→ Yes Humiliation +1

→ No no effect

21) Do you have a **clenched jaw**?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

22) Do you have a **straight, rigid**, as **perfect** as possible body?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

23) Do you make **rigid movements**?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

24) Do you have a **stiff neck** that stands proudly/straight?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

25) Do you have **clear skin**?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

26) Do you have a **well-proportioned** body?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

27) Does your body **exude strength and power**?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

28) Do you have a **protruding chest**?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

29) Do you have a **protruding stomach**?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

30) Do you have **shoulders wider than hips (men) / hips wider than shoulders (women)**?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

**The following questions describe your eyes.**

31) Do you have **small** eyes?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

32) Do you have **big** eyes?

→ Yes Abandonment +1 Humiliation +1

→ No no effect

33) Do you have **round** eyes?

→ Yes Humiliation +1

→ No no effect

34) Do your eyes look **bright**?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

35) Do your eyes look **lively**?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

36) Do your eyes look **fearful**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

37) Do your eyes look **intense**?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

38) Do your eyes look **wide open**?

→ Yes Humiliation +1

→ No no effect

39) Do your eyes look **clear**?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

40) Do your eyes look **innocent**, like those of a child?

→ Yes Humiliation +1

→ No no effect

41) Do your eyes seem like they **see everything quickly**?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

42) Do your eyes have a **look that draws** (gets lost)?

→ Yes Abandonment +1

→ No no effect

43) Do your eyes have a **seductive look**?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

44) Do your eyes give the impression that there's a **mask around them**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

**The following questions are about your eating habits.**

45) Do you have a **good appetite**?

→ Yes Abandonment +1

→ No no effect

46) Is your **appetite spoiled by emotions** of fear?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

47) you eat several **small portions**?

→ Yes Rejection +1 Humiliation +1

→ No no effect

48) Are you **bulimic**?

→ Yes Abandonment +1 Humiliation +1

→ No no effect

49) Do you have a predisposition to **anorexia**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

50) Do you use eating as a **getaway** (sugar, alcohol, drugs)?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

51) Do you like **soft foods**?

→ Yes Abandonment +1

→ No no effect

52) Do you like anything **crunchy**?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

53) Do you like **fatty foods** (like chocolate)?

→ Yes Humiliation +1

→ No no effect

54) Do you **prefer salty food** to sweet?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

55) Do you **add salt and spices**?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

56) Do you **eat fast**?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

57) Do you **eat slowly**?

→ Yes Abandonment +1

→ No no effect

58) Do you **dislike eating fast**?

→ Yes Humiliation +1

→ No no effect

59) Do you compensate and **reward yourself with food**?

→ Yes Humiliation +1

→ No no effect

60) Are you **ashamed of** buying/eating "**treats**"?

→ Yes Humiliation +1

→ No no effect



61) Do you **excuse yourself** and **feel ashamed** when losing control?*(find excuses to justify your actions)*

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

62) Can you **control** yourself **when** you're **busy**, but then lose control again?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

63) Do you **eat while standing up** in order to believe that you haven't eaten a real meal?

→ Yes Humiliation +1

→ No no effect

64) Do you **control your weight**?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

**The following questions are about the vocabulary you may use.**

65) Do you use the word "**hopeless**"?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

66) Do you use the word "**nothing**"?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

67) Do you use the word "**non-existent**"?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

68) Do you use the word "**disappear**"?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

69) Do you use the word "**absent**"?

→ Yes Abandonment +1

→ No no effect

70) Do you use the word "**alone**"?

→ Yes Abandonment +1

→ No no effect

71) Do you use the word "**worthy/unworthy**"?

→ Yes Humiliation +1

→ No no effect

72) Do you use the word "**small**"?

→ Yes Humiliation +1

→ No no effect

73) Do you use the word "**fat**"?

→ Yes Humiliation +1

→ No no effect

74) Do you use the word "**dissociated**"? (*or separated, alienated*)

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

75) Do you use the word "**always/never**"?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

76) Do you use the word "**precisely**"?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

77) Do you use the word "**exactly**"?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

78) Do you use the word "**surely**"?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

79) Do you use the phrase "**I can't stand...**"?

→ Yes Abandonment +1

→ No no effect

80) use the phrase "**I'm being eaten**"?

→ Yes Abandonment +1

→ No no effect

81) Do you use the phrase "**I'm able/Capable**"?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

82) Do you use the phrase "**Let me do it myself**"?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

83) Do you use the phrase "**I knew it**"?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

84) Do you use the phrase "**Trust me**"?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

85) Do you use the phrase "**I don't trust him/her**"?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

86) Do you use the phrase "**Do you understand?**"?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

87) Do you use the phrase "**No problem**"?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

88) Do you use the phrase "**very good/well**"?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

89) Do you use the phrase "**very special**"?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

90) Do you use the phrase "**Do you agree?**"?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

**The following questions are about your personality.**

91) Are you **detached from the material world**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

92) Are you a **perfectionist**?

→ Yes Rejection +1 Injustice +1

→ No no effect

93) Are you **intellectual**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

94) Are you **withdrawn**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

95) Are you **able to make yourself invisible**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

96) Do you **feel misunderstood**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

97) Do you find different **ways to withdraw**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

98) Do you **find it difficult to let your inner child live**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

99) Do you **go from great love to deep hate**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

100) Do you **think you are hopeless, worthless**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

101) Do you **seek solitude**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

- 102) Do you have **sexual difficulties**?
- Yes Rejection +1
  - No no effect
- 103) Do you **believe you have no right to exist**?
- Yes Rejection +1
  - No no effect
- 104) Are you **sad**?
- Yes Abandonment +1
  - No no effect
- 105) Are you **physically dependent on others**?
- Yes Abandonment +1
  - No no effect
- 106) Are you a **psychic**?
- Yes Abandonment +1
  - No no effect
- 107) Are you a **star**?
- Yes Abandonment +1
  - No no effect



- 108) Are you **able to have out-body experiences easily**?  
→ Yes Rejection +1  
→ No no effect
- 109) Are you **happy one day, but sad the next**?  
→ Yes Abandonment +1  
→ No no effect
- 110) Do you **need presence, attention and above all support**?  
→ Yes Abandonment +1  
→ No no effect
- 111) Do you **have difficulty doing or deciding alone**?  
→ Yes Abandonment +1  
→ No no effect
- 112) Do you **ask for advice you don't necessarily follow**?  
→ Yes Abandonment +1  
→ No no effect
- 113) Do you have a **childlike voice**?  
→ Yes Abandonment +1  
→ No no effect

- 114) Do you **have difficulties accepting when people say no?**  
→ Yes Abandonment +1  
→ No no effect
- 115) Do you **cry easily?**  
→ Yes Abandonment +1  
→ No no effect
- 116) Do you **attract pity?**  
→ Yes Abandonment +1  
→ No no effect
- 117) Do you **seek independence?**  
→ Yes Abandonment +1  
→ No no effect
- 118) Do you **like sex?**  
→ Yes Abandonment +1  
→ No no effect
- 119) Are you **sensual but embarrassed** at the sexual act and cannot satisfy your needs?  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect

- 120) Are you **oversensitive**?  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect
- 121) Are you frequently **ashamed of yourself/others** or fear making someone ashamed of you?  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect
- 122) Are you **frightened of going too far**, if you have no limits?  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect
- 123) Do you **know your needs** but don't satisfy them?  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect
- 124) Do you **take a lot on**?  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect
- 125) Do you **control yourself to avoid shame**?  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect

- 126) Do you **believe you are unclean/heartless/pig/beneath others?**  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect
- 127) Do you **need to bond?**  
→ Yes Abandonment +1 Humiliation +1  
→ No no effect
- 128) Do you **make sure that you are not free** because "being free" means "unlimited"  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect
- 129) Do you **play being a mother?**  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect
- 130) Do you **want to be worthy?**  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect
- 131) Do you **feel disgust?**  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect

132) Do you **punish yourself believing you're punishing others?**

→ Yes Humiliation +1

→ No no effect

133) Are you **convinced you are right** and try to convince others?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

134) Are you **impatient?**

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

135) Are you **intolerant?**

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

136) Are you **skeptical?**

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

137) Are you **manipulative?**

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

- 138) Are you **moody**?  
→ Yes Betrayal +1  
→ No no effect
- 139) Are you a **comedian**?  
→ Yes Betrayal +1  
→ No no effect
- 140) Do you **lie easily**?  
→ Yes Betrayal +1  
→ No no effect
- 141) Do you believe you are **responsible and strong**?  
→ Yes Betrayal +1  
→ No no effect
- 142) Do you **want to be special and important**?  
→ Yes Betrayal +1  
→ No no effect
- 143) Do you have **great expectations**?  
→ Yes Betrayal +1  
→ No no effect

144) Do you **understand and act fast**?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

145) Do you **perform to be noticed** (show off)?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

146) Are you **afraid of broken commitments**?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

147) Do you find it **hard to confide**?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

148) Do you find it **difficult to show your vulnerability**?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

149) Do you find it **hard to keep your promises** and your commitments or force yourself to keep them?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

- 150) Are you easily **envious**?  
→ Yes Injustice +1  
→ No no effect
- 151) Are you **cut off from feeling**?  
→ Yes Injustice +1  
→ No no effect
- 152) Are you hard on your body and **rarely getting sick**?  
→ Yes Injustice +1  
→ No no effect
- 153) Are you **quick tempered**?  
→ Yes Injustice +1  
→ No no effect
- 154) Are you **over-optimistic**?  
→ Yes Injustice +1  
→ No no effect
- 155) Are **lively and/or dynamic**?  
→ Yes Injustice +1  
→ No no effect



- 156) Are you **cold**, with difficulty in showing your affection?  
→ Yes Injustice +1  
→ No no effect
- 157) Is your **tone of voice dry and abrupt**?  
→ Yes Injustice +1  
→ No no effect
- 158) Are you trying hard to be **perfect**?  
→ Yes Injustice +1  
→ No no effect
- 159) Do you **have difficulty in enjoying yourself without feeling guilty**?  
→ Yes Injustice +1  
→ No no effect
- 160) Do you **often cross arms**?  
→ Yes Injustice +1  
→ No no effect
- 161) Do you disrespect your limits, **demand a lot from yourself**?  
→ Yes Injustice +1  
→ No no effect

162) Do you **rigidly control yourself**?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

163) Do you **like tidiness**?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

164) Do you **justify yourself**?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

165) Do you **have difficulty asking for help**?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

166) Do you have **difficulty admitting you have problems**?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

167) Do you **doubt your choices**?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

168) Do you **laugh for no reason to hide your sensitivity?**

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

169) Do you **like to look sexy?**

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

170) Do you **compare yourself** to others (better/worse)?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

171) Do you **have difficulty receiving** in general?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

172) Do you find it **unfair to receive less than others but even more unfair to receive more?**

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

**Which one(s) would you call your greatest fear(s)?**

173) You consider **Panic** your greatest fear.

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

174) You consider **Solitude** your greatest fear.

→ Yes Abandonment +1

→ No no effect

175) You consider **Freedom** your greatest fear.

→ Yes Humiliation +1

→ No no effect

176) You consider **Dissociation, Being cast aside or Separation** your greatest fear.

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

177) You consider **Coldness** your greatest fear.

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

**The following questions are about any possible illnesses you may have suffered.**

178) Have you suffered from **skin problems**?

→ Yes Rejection +1 Humiliation +1 Injustice +1

→ No no effect

179) Have you suffered from **fainting**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

180) Have you suffered from **arrhythmia**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

181) Have you suffered from **cancer**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

182) Have you suffered from any **breathing problems**?

→ Yes Rejection +1 Humiliation +1

→ No no effect

183) Have you suffered from **allergies**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

- 184) Have you suffered from **vomiting**?  
→ Yes Rejection +1  
→ No no effect
- 185) Have you suffered from **diarrhea**?  
→ Yes Rejection +1  
→ No no effect
- 186) Have you been in a **coma**?  
→ Yes Rejection +1  
→ No no effect
- 187) Have you suffered from **hypoglycemia**?  
→ Yes Rejection +1 Abandonment +1 Humiliation +1  
→ No no effect
- 188) Have you suffered from **diabetes**?  
→ Yes Rejection +1 Abandonment +1 Humiliation +1  
→ No no effect
- 189) Have you suffered from **depression**?  
→ Yes Rejection +1 Abandonment +1  
→ No no effect

190) Have you had any **suicidal tendencies**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

191) Have you suffered from **psychosis**?

→ Yes Rejection +1

→ No no effect

192) Have you suffered from **asthma**?

→ Yes Abandonment +1

→ No no effect

193) Have you suffered from **back problems**?

→ Yes Abandonment +1 Humiliation +1

→ No no effect

194) Have you suffered from **bronchitis**?

→ Yes Abandonment +1

→ No no effect

195) Have you suffered from **migraines**?

→ Yes Abandonment +1

→ No no effect

- 196) Have you suffered from **agoraphobia**?  
→ Yes Abandonment +1 Betrayal +1  
→ No no effect
- 197) Have you suffered from **adrenal glands**?  
→ Yes Abandonment +1  
→ No no effect
- 198) Have you suffered from **hysteria**?  
→ Yes Abandonment +1  
→ No no effect
- 199) Have you suffered from any **rare and incurable diseases that attract/need attention**?  
→ Yes Abandonment +1  
→ No no effect
- 200) Have you suffered from **shoulder problems**?  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect
- 201) Have you suffered from any **throat problems**?  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect



- 202) Have you suffered from **tonsilitis**?  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect
- 203) Have you suffered from **laryngitis**?  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect
- 204) Have you suffered from any **legs/feet problems**?  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect
- 205) Have you suffered from **sprains**?  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect
- 206) Have you suffered from **fractures**?  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect
- 207) Have you suffered from **varicose veins**?  
→ Yes Humiliation +1 Injustice +1  
→ No no effect

- 208) Have you suffered from any **liver** problems?  
→ Yes Humiliation +1 Injustice +1  
→ No no effect
- 209) Have you suffered from any **heart** problems?  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect
- 210) Have you suffered from **thyroid gland**?  
→ Yes Humiliation +1  
→ No no effect
- 211) Have you suffered from any **illnesses linked to control** and loss of control?  
→ Yes Betrayal +1  
→ No no effect
- 212) Have you suffered from **spasmophilia**?  
→ Yes Betrayal +1  
→ No no effect
- 213) Have you suffered from any problems linked to your **digestive system**?  
→ Yes Betrayal +1  
→ No no effect

214) Have you suffered from **mouth sores**?

→ Yes Betrayal +1

→ No no effect

215) Have you suffered from **bad eyesight**?

→ Yes Abandonment +1 Injustice +1

→ No no effect

216) Have you suffered from any **illnesses ending in "itis"**(tendinitis, bursitis, arthritis etc)?

→ Yes Betrayal +1 Injustice +1

→ No no effect

217) Have you suffered from **torticollis**?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

218) Have you suffered from **constipation**?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

219) Have you suffered from **poor blood circulation**?

→ Yes Injustice +1

→ No no effect

- 220) Have you suffered from **cramps**?  
→ Yes Injustice +1  
→ No no effect
- 221) Have you suffered from **hemorrhoids**?  
→ Yes Injustice +1  
→ No no effect
- 222) Are you **unable to reach orgasm** (*woman*) / have **premature ejaculation or impotence** (*man*)?  
→ Yes Injustice +1  
→ No no effect
- 223) Have you suffered from **nervousness**?  
→ Yes Injustice +1  
→ No no effect
- 224) Have you suffered from **burnout**?  
→ Yes Injustice +1  
→ No no effect
- 225) Have you suffered from **insomnia**?  
→ Yes Injustice +1  
→ No no effect