

Psicologa e Neuropsicologa del Benessere ®

Dipendenza affettiva maschile

Quando controllo, silenzio o distanza prendono il posto delle emozioni

Autrice: Dott.ssa Patrizia Marzola – Psicologa e Neuropsicologa del Benessere®



QUESTIONARIO

Dipendenza affettiva: quanto l'amore sta guidando (o bloccando) la tua vita

Questo questionario ti aiuta a capire **come vivi le relazioni affettive**

e quanto il tuo modo di stare in relazione influisce sul tuo benessere, sulle tue reazioni e sulle tue scelte.

👉 Non è un test diagnostico.

👉 È uno strumento di **consapevolezza pratica**.

Rispondi pensando **alla relazione attuale** oppure **all'ultima relazione significativa**.

COME RISPONDERE

Per ogni affermazione indica **quanto ti riconosci**, usando questa scala:

1 = Per niente vero

2 = Poco vero

3 = Abbastanza vero

4 = Molto vero

5 = Assolutamente vero

Segna **una sola risposta** per ogni frase (scrivendo il numero o mettendo una X).

SEZIONE 1 – Paura di dipendere e bisogno di controllo

# Affermazione	1	2	3	4	5
1 Ho difficoltà a sentirmi davvero tranquillo in una relazione.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Quando sento che l'altro potrebbe allontanarsi, aumento il controllo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Ho bisogno di sapere cosa fa l'altra persona per sentirmi al sicuro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 La perdita di controllo mi mette molto a disagio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Faccio fatica a fidarmi davvero, anche se non ho prove concrete.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTALE SEZIONE 1 (somma item 1–5):	_____ / 25				

SEZIONE 2 – Silenzio, chiusura ed evitamento emotivo

# Affermazione	1	2	3	4	5
6 Quando qualcosa mi ferisce, tendo a chiudermi invece di parlarne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Uso il silenzio per proteggermi o per farmi rispettare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Mi è difficile spiegare cosa provo, anche se so che sarebbe utile.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Evito i confronti perché temo che peggiorino la situazione.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Dopo un conflitto, mi allontano invece di cercare un chiarimento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTALE SEZIONE 2 (somma item 6–10):	_____ / 25				

Psicologa e Neuropsicologa del Benessere ®

SEZIONE 3 – Ansia relazionale e reazioni automatiche

- | # Affermazione | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11 In amore mi sento spesso teso, sotto pressione o in allerta. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 Reagisco d'impulso quando temo di perdere l'altro. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 L'ansia mi porta a dire o fare cose di cui poi mi pento. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 Faccio fatica a gestire la frustrazione nella relazione. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 Mi accorgo che alcune reazioni si ripetono sempre allo stesso modo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

TOTALE SEZIONE 3 (somma item 11–15): _____ / 25

SEZIONE 4 – Autonomia, identità e relazione

- | # Affermazione | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 16 In una relazione faccio fatica a sentirmi libero. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 Vivo l'amore come un rischio di perdere me stesso. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 Ho la sensazione che la relazione mi tolga spazio personale. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 Quando una relazione diventa intensa, sento il bisogno di allontanarmi. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 Faccio fatica a stare nella relazione senza difendermi. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

TOTALE SEZIONE 4 (somma item 16–20): _____ / 25

SOMMA TOTALE (TOTALE COMPLESSIVO)

Totale Sezione 1: _____ / 25

Totale Sezione 2: _____ / 25

Totale Sezione 3: _____ / 25

Totale Sezione 4: _____ / 25

➔ SOMMA TOTALE (20–100): _____ / 100

Psicologa e Neuropsicologa del Benessere ®

INTERPRETAZIONE DEL RISULTATO

● 20 – 39 punti | Assetto relazionale abbastanza equilibrato

La relazione attiva qualche tensione, ma mantieni un buon livello di autonomia.

Su cosa lavorare: gestione dell'ansia, comunicazione, flessibilità relazionale.

● 40 – 59 punti | Area di rigidità relazionale

La relazione inizia a creare tensione. Controllo, chiusura o evitamento diventano frequenti.

Su cosa lavorare: riconoscimento delle emozioni, comunicazione, confini sani.

● 60 – 79 punti | Dipendenza affettiva maschile moderata

La relazione diventa una fonte di stress. Il bisogno di controllo o distanza aumenta.

Su cosa lavorare: schema di dipendenza affettiva, gestione dell'ansia, modalità di attaccamento.

● 80 – 100 punti | Dipendenza affettiva maschile marcata

La relazione è vissuta come minaccia o campo di battaglia emotivo.

Su cosa lavorare: dipendenza affettiva, ansia relazionale, regolazione emotiva, identità e autonomia.

👉 In questi casi, un percorso mirato è fortemente consigliato.

UNA NOTA IMPORTANTE

Se ti sei riconosciuto, non significa che c'è qualcosa che non va in te.

Significa che alcune modalità apprese, oggi, **non ti stanno più aiutando**.

Quando emergono questi risultati è normale provare fastidio, resistenza o confusione.

Molti uomini pensano: *“Ok, qualcosa non funziona... ma non so da dove partire”*.

Capirlo è già il primo passo.

COME LAVORIAMO INSIEME – IL MIO METODO DI LAVORO

Il mio lavoro non consiste nel giudicare i tuoi comportamenti,

né nel dirti cosa dovresti provare o come dovresti essere.

Il mio approccio è **pratico, diretto e concreto**.

Psicologa e Neuropsicologa del Benessere ®

Nel percorso lavoriamo insieme per:

- fare chiarezza su cosa succede nelle tue relazioni
- capire perché reagisci con chiusura, controllo, distanza o silenzio
- riconoscere gli automatismi che si attivano sotto pressione emotiva
- imparare **strategie reali** per gestire relazioni e conflitti senza perderti o scappare

Non si tratta di “parlare all’infinito delle emozioni”.

Si tratta di **capire come funzionano**, così da non subirle più.

Il mio obiettivo è che tu acquisisca strumenti concreti,
al punto da **non aver più bisogno di me il prima possibile**.

UNO SGUARDO REALISTICO

Qualunque sia il tuo punteggio, non indica un difetto personale.

Indica che alcune modalità relazionali, oggi, **ti stanno creando più problemi che benefici**.

Prenderne atto è già un segnale di responsabilità.

SE QUESTO QUESTIONARIO TI HA FATTO RIFLETTERE

Puoi scegliere di non restare da solo con queste domande.

Un confronto professionale ti aiuta a:


- capire da dove nascono certe reazioni
- lavorare su ciò che serve davvero
- migliorare il tuo modo di stare nelle relazioni, senza perdere autonomia

Sono **Dott.ssa Patrizia Marzola**, Psicologa e Neuropsicologa del Benessere®.

Da oltre 20 anni lavoro anche con uomini che vivono difficoltà relazionali, conflitti, separazioni o blocchi emotivi, aiutandoli a ritrovare equilibrio e chiarezza.

Puoi contattarmi per un **primo colloquio conoscitivo**, uno spazio riservato e concreto per capire insieme se e come lavorare.

 **Email:** info@patriziamarzola.it

 **Telefono:** 328 19 71 882

Il cambiamento non inizia quando spariscono i problemi.

Inizia quando **decidi di affrontarli in modo diverso**.