

Dipendenza affettiva femminile

Quando l'amore diventa rinuncia a te stessa

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 quanto le tue relazioni affettive influenzano il tuo benessere emotivo, le tue scelte e il modo in cui ti senti con te stessa.

👉 Non è un test diagnostico.

👉 È uno strumento di consapevolezza.

Rispondi pensando alla tua 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 nella colonna).

SEZIONE 1 – Bisogno dell’altro e paura di perdere

# Affermazione	1	2	3	4	5
1 Ho paura che, se mostro davvero ciò che penso o sento, l’altro possa allontanarsi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 L’idea di perdere questa persona mi fa sentire persa o vuota.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Accetto situazioni che mi fanno stare male pur di non restare sola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Mi capita di adattarmi molto al carattere o ai bisogni dell’altro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Quando l’altro si allontana o cambia atteggiamento, vado subito in ansia.	<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 – Autostima e valore personale

# Affermazione	1	2	3	4	5
6 Il mio valore dipende molto da come l’altro mi tratta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Se l’altro è distante, mi sento sbagliata o non abbastanza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Faccio fatica a sentirmi sicura di me quando sono in una relazione.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Ho bisogno di continue conferme per sentirmi amata.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Quando una relazione finisce, crolla anche la mia sicurezza personale.	<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, controllo ed evitamento

# Affermazione	1	2	3	4	5
11 In amore mi sento spesso in tensione o in allerta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Controllo messaggi, tempi di risposta o segnali dell'altro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Quando ho paura di perdere l'altro, mi blocca o evito il confronto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Preferisco stare zitta piuttosto che rischiare un conflitto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 L'ansia guida spesso le mie reazioni nelle relazioni.	<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 – Confini, autonomia e identità

# Affermazione	1	2	3	4	5
16 Faccio fatica a dire “no” in una relazione.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 Metto spesso i bisogni dell'altro prima dei miei.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 Da quando sono in relazione, ho trascurato parti importanti di me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 Ho la sensazione di essermi un po' persa nella relazione.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 Quando sono sola, faccio fatica a sentirmi completa.	<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 | Ansia relazionale lieve

La relazione attiva qualche insicurezza, ma mantieni una buona autonomia emotiva.

Su cosa lavorare: gestione dell'ansia, dialogo interno, sicurezza emotiva.

● 40 – 59 punti | Area di vulnerabilità emotiva

L'amore inizia a influenzare il tuo equilibrio. L'ansia cresce e l'autostima si indebolisce nella relazione.

Su cosa lavorare: autostima, paura del rifiuto, confini emotivi.

● 60 – 79 punti | Dipendenza affettiva moderata

La relazione è diventata centrale per il tuo valore personale. L'ansia guida molte scelte.

Su cosa lavorare: schema di dipendenza affettiva, bisogno di approvazione, paura dell'abbandono, recupero dell'identità personale.

● 80 – 100 punti | Dipendenza affettiva marcata

L'amore è diventato il principale regolatore del tuo benessere. Senza l'altro ti senti persa.

Su cosa lavorare: dipendenza affettiva, autostima profonda, ansia cronica, confini, ristrutturazione del modo di vivere le relazioni.

In questi casi, un percorso mirato è fortemente consigliato.

COME LAVORIAMO INSIEME – IL MIO METODO DI LAVORO -

Quando emergono questi risultati, è normale sentirsi confuse, spaventate o piene di domande.

Succede spesso di pensare: *“Ok, mi riconosco... ma da dove si parte?”*

Il mio lavoro non consiste nel farti rivivere il dolore all'infinito, né nel dirti cosa dovresti fare o chi dovresti essere.

Il mio approccio è **pratico, diretto e rispettoso dei tuoi tempi.**

Psicologa e Neuropsicologa del Benessere ®

NEL PERCORSO LAVORIAMO INSIEME PER:

- fare **chiarezza** su cosa ti sta succedendo davvero
- capire **perché** proprio certe relazioni ti fanno stare così
- riconoscere gli automatismi che ti portano ad adattarti, a trattenerti o ad avere paura
- costruire **strategie concrete** per rimettere al centro te stessa, senza sensi di colpa

Non si tratta di “diventare più forti” o di forzarti a cambiare.

Si tratta di **capire**, scegliere e imparare a stare nelle relazioni **senza perderti**.

Il mio obiettivo è che tu acquisisca strumenti reali,

al punto da **non aver più bisogno di me il prima possibile**.

Qualunque sia il tuo punteggio, non sei sbagliata.

Hai semplicemente fatto il primo passo: guardarti con onestà.

Da qui in poi, non devi fare tutto da sola.

Se questo questionario ti ha fatto riflettere, puoi scegliere di non restare sola con queste domande.

Un confronto professionale ti aiuta a:

- capire da dove nasce questo schema
- lavorare su ciò che serve davvero
- tornare a vivere le relazioni con più equilibrio e libertà

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

Da oltre 20 anni accompagno donne che vivono relazioni difficili a ritrovare chiarezza, confini e valore personale.

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

✉ **Email:** info@patriziamarzola.it

☎ **Telefono:** 328 19 71 882

Il primo passo non è cambiare tutto. È scegliere di ascoltarti davvero.