

QUESTIONARIO: QUANTO LA GELOSIA STA GUIDANDO LA TUA RELAZIONE?

Non è una diagnosi. Serve a fermarti un attimo e capire quanto la gelosia sta occupando spazio nella tua testa e nel rapporto. Rispondi pensando **all'ultimo periodo**, non a un singolo episodio.

Serve a fermarti un attimo e capire **quanto la gelosia sta prendendo spazio nella tua vita e nella relazione.**

Rispondi pensando **all'ultimo periodo**, non a un singolo episodio.

Per ogni affermazione, segna quanto ti riconosci:

0 = per niente

1 = poco

2 = abbastanza

3 = molto

QUESTIONARIO SULLA GELOSIA

1 Penso spesso che il mio partner possa tradirmi, anche senza prove concrete.

0 1 2 3

2 Controllo o ho l'impulso di controllare telefono, social o messaggi del mio partner.

0 1 2 3

3 Ho bisogno di sapere dove si trova e con chi è per sentirmi tranquilla/o.

0 1 2 3

4 Mi confronto spesso con altre persone e mi sento inferiore o "non abbastanza".

0 1 2 3

5 Quando il mio partner non risponde subito, mi agito o penso subito al peggio.

0 1 2 3

6 Ho paura che, se non sto attenta/o, il mio partner possa allontanarsi o lasciarmi.

0 1 2 3

7 Mi capita di giustificare il controllo dicendomi: "Lo faccio perché lo amo".

0 1 2 3

8 La gelosia mi fa stare male più spesso di quanto mi faccia stare tranquilla/o.

0 1 2 3

Psicologa e Neuropsicologa del Benessere ®

COME LEGGERE IL RISULTATO

0–6 punti

La gelosia è presente ma **ancora sotto controllo**.

Probabilmente emerge in situazioni specifiche, senza guidare la relazione.

7–14 punti

La gelosia sta diventando **una fonte di ansia**.

Potrebbe essere il segnale di insicurezza, paura di perdere l'altro o difficoltà di fiducia.

15–24 punti

La gelosia sta **prendendo troppo spazio**.

Qui non si parla più solo di gelosia, ma di **perdita di serenità e possibile dipendenza affettiva**.

COSA FARE DOPO IL QUESTIONARIO

Cosa fare ora

Se compilando il questionario ti sei riconosciuta/o in alcune affermazioni, fermati un attimo su questo punto:

la gelosia non è il problema principale.

Spesso è il segnale di qualcosa di più profondo:

insicurezza, paura di perdere l'altro, difficoltà a fidarti, o una dinamica di **dipendenza affettiva**.

Questo questionario **non serve a darti un'etichetta**,

ma a capire **se e quanto questa dinamica sta influenzando la tua serenità e la relazione**.

Se senti che:

- la gelosia ti fa stare male
- vivi spesso in ansia o allerta
- ti stai adattando troppo pur di non perdere l'altro

può essere utile **parlarne con calma**, senza giudizio.

Psicologa e Neuropsicologa del Benessere ®

L'INCONTRO CONOSCITIVO GRATUITO: A COSA SERVE

Incontro conoscitivo gratuito (20 minuti)

Offro un **primo incontro conoscitivo gratuito**, telefonico o online.

A cosa serve questo incontro?

- a capire meglio cosa ti sta succedendo
- a fare chiarezza sulla dinamica che stai vivendo
- a distinguere tra gelosia, insicurezza e dipendenza affettiva
- a capire **se e come posso aiutarti**, senza impegno

Non è una terapia,

non è un colloquio clinico strutturato,

ma uno spazio di **orientamento e chiarezza**, per non restare sola/o con i dubbi.

Molte persone mi dicono:

“Già parlare una prima volta mi ha aiutato a vedere le cose in modo diverso.”

Dott.ssa Patrizia Marzola

Psicologa e Neuropsicologa del Benessere®


Da oltre 20 anni lavoro con persone che vivono relazioni difficili,

insicurezza affettiva, gelosia, paura dell'abbandono e dipendenza affettiva.

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

non solo capire il *perché*, ma soprattutto **da dove partire per stare meglio**.


Contatti

 Studio: Fidenza (PR) – anche online

 Tel / WhatsApp: **328 19 71 882**

 Email: **info@patriziamarzola.it**

 Sito: www.psicologiaecomunicazione.it

 Puoi contattarmi liberamente per fissare l'incontro conoscitivo gratuito.