

Queste domande riguardano le tue esperienze nelle relazioni. Prenditi un momento per pensare alle tue esperienze e poi rispondi alle domande qui sotto.

1. Leggi le descrizioni riportate qui sotto (A, B e C) e cerca di individuare quale tra queste tre si avvicina di più a come solitamente ti senti nelle relazioni intime.

___A. Preferisco non avere rapporti troppo stretti e coinvolgenti. E' molto importante per me sentirmi indipendente e autosufficiente e mi sento a disagio quando qualcuno si lega troppo a me. Preferisco non dipendere dagli altri e divento teso o di cattivo umore se qualcuno si mostra troppo attaccato a me. Talvolta è successo che i miei partner mi abbiano chiesto di essere più affettuoso/a di quanto non riesca a essere normalmente.

___B. Trovo facile avere delle relazioni intime, mi sento a mio agio a dipendere da qualcuno e sentire che qualcuno dipende da me. Mi accade raramente di temere di poter essere abbandonato o di non essere accettato.

___C. Mi piace avere relazioni sentimentali molto strette, ma spesso mi è capitato di scoprire che gli altri sono riluttanti a darmi quel tipo di intimità che desidererei avere. Sono spesso ansioso e temo che il mio partner non voglia stare con me o non mi ami. Vorrei condividere qualsiasi cosa con un'altra persona ma qualche volta questo mio bisogno fa scappare gli altri. Non mi sento a mio agio se non sto con qualcuno e qualche volta temo che gli altri non mi stimino come io stimo loro.

Ora per favore assegna un punteggio a ognuna delle descrizioni riportate qui sopra e indica quanto o quanto poco ognuna di esse corrisponde al tuo stile di relazione generale.

Stile A

1	2	3	4	5	6	7
Fortemente in disaccordo			Neutrale/Misto			Fortemente in accordo

Stile B

1	2	3	4	5	6	7
Fortemente in disaccordo			Neutrale/Misto			Fortemente in accordo

Stile C

1	2	3	4	5	6	7
Fortemente in disaccordo			Neutrale/Misto			Fortemente in accordo

2. Cerca ora di scegliere, tra le tre modalità riportate qui sotto, quella che corrisponde meglio a tuo modo di reagire quando hai un qualche problema fisico o emotivo.

___A. Se sto male di solito preferisco non dire nulla e cavarmela da solo.

___B. Se sto male di solito sento di poter esprimere tranquillamente quello che provo e mi piace e mi fa star meglio accettare l'aiuto degli altri.

___C. Se sto male di solito ho la sensazione di dover "urlare" perché mi sembra sempre che agli altri interessi poco di me.

Ora per favore assegna un punteggio a ognuna delle descrizioni riportate qui sopra e indica quanto o quanto poco ognuna di esse corrisponde al tuo stile di relazione generale.

Stile A

1	2	3	4	5	6	7
Fortemente in disaccordo			Neutrale/Misto			Fortemente in accordo

Stile B

1	2	3	4	5	6	7
Fortemente in disaccordo			Neutrale/Misto			Fortemente in accordo

Stile C

1	2	3	4	5	6	7
Fortemente in disaccordo			Neutrale/Misto			Fortemente in accordo

3. Immagina ora questo scenario: un bambino di 4/5 anni viene accompagnato dalla mamma a casa della zia e viene lasciato lì perché i genitori devono partire per il week end. Prova a ipotizzare come si sente questo bambino durante l'assenza dei genitori e come prova ad affrontare questa separazione.

___A. Può essere contento perché finalmente può fare quello che vuole. Dopo la partenza dei genitori si metterà a giocare con i suoi giocattoli e se ne starà per conto suo.

___B. E' triste perché vorrebbe i suoi genitori e gli dispiace che vadano via. Però poi si riprende e cerca degli amichetti con cui giocare.

___C. Si arrabbia e piange perché non vuole che la madre lo lasci lì. Può pensare che i genitori non gli vogliano più bene e ha paura perché può pensare che a casa della zia possono entrare degli estranei e rapirlo. Quando la madre va via può continuare a piangere e può chiedere alla zia di richiamare i suoi genitori, e intanto se ne starà imbronciato e arrabbiato ad aspettarli.

Ora per favore assegna un punteggio a ognuna delle descrizioni riportate qui sopra e indica quanto o quanto poco ognuna di esse corrisponde al tuo stile di relazione generale.

Stile A

1	2	3	4	5	6	7
Fortemente in disaccordo			Neutrale/Misto			Fortemente in accordo

Stile B

1	2	3	4	5	6	7
Fortemente in disaccordo			Neutrale/Misto			Fortemente in accordo

Stile C

1	2	3	4	5	6	7
Fortemente in disaccordo			Neutrale/Misto			Fortemente in accordo