

# AUTOTEST

Dai un punteggio da 1 a 5 alle seguenti affermazioni dove 1 è pochissimo, mentre 5 indica tantissimo. Successivamente fai la somma dei punteggi.

1. Ho paura di essere abbandonato dal partner
2. Faccio fatica a descrivere chi sono
3. Non ho particolari sogni o desideri per me
4. Non riesco a stare da solo senza il mio partner
5. Non riesco a godermi i miei momenti se lui/lei non c'è
6. Non dico quello che penso al mio partner
7. Il partner conosce pochissimo di me e delle mie emozioni
8. Ho paura del suo giudizio e di conseguenza modifico il mio comportamento
9. Sono geloso
10. Faccio fatica a prendere decisioni in coppia o da solo
11. Decide sempre il mio partner sul da farsi
12. In passato o ora, penso che il mio partner sia "di più" rispetto a me.
13. Il mio umore oscilla tra tristezza e gioia a seconda del comportamento dell'altro
14. Il mio partner non si fida di me
15. Il mio corpo rifiuta il partner, ma le mie emozioni no

Risultati: se il tuo punteggio totale è

Fino a 25: dipendenza lieve o nulla

Da 26 a 50: dipendenza moderata

Da 51 a 75: dipendenza grave