

In una scala da 0 (per niente vero) a 4 (verissimo) segna che valore daresti a ciascuna affermazione.

1. Nella mia relazione mi sento generalmente al sicuro.
2. Quando ho bisogno, riesco a chiedere senza vergogna o paura.
3. Quando litighiamo riesco a farlo senza chiudermi, andarmene o esplodere.
4. Mi fido del fatto che se mi vuole bene tornerà da me anche dopo un litigio.
5. Mi sento bene sia quando siamo insieme sia quando siamo lontani.
6. Quando qualcosa mi preoccupa, riesco a parlargliene fiduciosamente.
7. Mi fido del fatto che mi possa capire e voler bene anche quando non sono al massimo.
8. Mi sento libero/a di essere me stesso/a, senza dover recitare.
9. So stare vicino a qualcuno senza sentirmi invaso/a.
10. Quando il mio/a partner è in difficoltà, riesco a stargli/le accanto senza farmi travolgere.
11. Quando la persona che mi interessa si allontana, temo subito che stia perdendo interesse.
12. Ho bisogno di conferme costanti sulla sua intenzione di stare con me.
13. Mi preoccupa spesso che lui/lei non provi lo stesso che provo io.
14. Quando non mi risponde subito, mi agito e lo/la ricerco.
15. Mi è difficile calmarmi finché non ottengo rassicurazioni.
16. Se lui/lei è meno affettuoso del solito, mi allarmo.
17. Mi capita di pensare molto a cosa l'altro prova per me, anche troppo.
18. Quando non ricevo risposte chiare, mi viene da pensare al peggio.
19. Ho paura che, se non sto attento/a, la relazione possa crollare da un momento all'altro.
20. Mi sento più tranquillo/a quando so esattamente cosa il mio partner pensa di noi.
21. Quando qualcuno si avvicina troppo emotivamente, sento il bisogno di prendere spazio.
22. Preferisco gestire da solo le mie difficoltà piuttosto che dividerle.
23. Mostrare vulnerabilità mi mette a disagio.
24. Nei conflitti tendo a chiudermi, minimizzare o cambiare argomento.
25. Sento molto la responsabilità del mio partner tanto da sentirmi soffocato/a.

26. Quando qualcuno vuole 'parlare seriamente', mi irrigidisco.
27. Mostrare i miei bisogni mi fa sentire fragile.
28. Preferisco risolvere le cose da solo piuttosto che coinvolgere lui/lei.
29. A volte sento le relazioni come troppo impegnative o intense.
30. Mi sento più al sicuro/a quando mantengo un certo controllo emotivo.
31. A volte desidero molta vicinanza ma quando ce l'ho mi spavento.
32. Nei momenti intensi non so se avvicinarmi o allontanarmi.
33. Mi capita di non fidarmi di lui/lei anche quando penso che sarebbe giusto farlo.
34. A volte le mie reazioni sono imprevedibili anche per me.
35. Quando mi sento vulnerabile vado nel pallone: lo/la cerco ma poi fuggo. O viceversa.
36. Quando qualcuno diventa importante mi spavento.
37. Mi capita di reagire in modi che non capisco nemmeno io.
38. Quando mi sento ferito/a, posso passare dal voler abbracciare al voler sparire.
39. Mi fido e non mi fido allo stesso tempo, e questo mi confonde.
40. Nelle relazioni le mie emozioni possono diventare così intense da farmi perdere la lucidità.