

## Test di Autovalutazione per la Coppia: È il Momento di Andare in Terapia?

Questo test è progettato per aiutare te e il tuo partner a riflettere sulla vostra relazione e a determinare se ci sono aspetti che potrebbero trarre beneficio da un supporto professionale. Rispondete insieme alle domande, confrontando le vostre risposte. Più alta è la somma dei punteggi, maggiore è la possibilità che la vostra relazione possa trarre vantaggio da una terapia di coppia.

**Istruzioni:** Per ogni affermazione, assegnate un punteggio da 0 a 3, dove:

- **0** = Mai
- **1** = Raramente
- **2** = Spesso
- **3** = Quasi sempre

1. Sentiamo che la comunicazione tra di noi è difficile o inefficace.
2. Evitiamo di discutere argomenti importanti per paura di litigare.
3. Abbiamo frequenti conflitti o discussioni che non si risolvono in modo costruttivo.
4. Ci sentiamo distanti o disconnessi l'uno dall'altro emotivamente.
5. Il nostro livello di intimità fisica ed emotiva è diminuito significativamente.
6. Uno o entrambi sentiamo un forte senso di insoddisfazione nella relazione.
7. Abbiamo problemi di fiducia che influiscono sulla nostra relazione.
8. Non ci sentiamo supportati o compresi dal nostro partner.
9. Abbiamo idee diverse su argomenti cruciali come il denaro, la famiglia o il futuro.
10. Sentiamo che ci stiamo allontanando e non riusciamo a recuperare la vicinanza che avevamo una volta.
11. Uno di noi ha considerato la separazione o il divorzio come una soluzione ai problemi della coppia.
12. Sentiamo che i nostri tentativi di migliorare la relazione non stanno funzionando.

### Calcolo del Punteggio:

- **0-12: Basso Livello di Preoccupazione**

La vostra relazione sembra essere in una buona fase. Sebbene ogni coppia possa affrontare sfide occasionali, non ci sono segnali di problemi significativi che richiedano un intervento terapeutico.

- **13-24: Moderato Livello di Preoccupazione**

Potreste star affrontando alcune difficoltà che meritano attenzione. Se queste questioni rimangono irrisolte, potrebbero peggiorare nel tempo. Considerare la possibilità di una consulenza di coppia potrebbe aiutarvi a risolvere questi problemi prima che diventino più gravi.

- **25-36: Alto Livello di Preoccupazione**

La vostra relazione sembra trovarsi in una fase critica, con numerosi segnali di difficoltà. Una terapia di coppia è fortemente consigliata per affrontare queste problematiche e per cercare di ristabilire una connessione positiva.

Questo test è un primo passo per identificare le sfide che potreste affrontare come coppia. Se vi riconoscete in molte di queste affermazioni, parlare con un terapeuta potrebbe aiutarvi a migliorare la vostra relazione e a ritrovare l'equilibrio.