

**Test autovalutativo adattato da Aaron Alan dallo ALAA's "40 Questions for Self Diagnosis" di Patrick Carnes e Pia Mellody**

*Risponda SI o NO alle seguenti affermazioni*

- Vorreste incontrare qualcuno per un appuntamento romantico e passionale?
- Vi sentite mai particolarmente eccitati per un racconto o una fantasia d'amore?
- Vi sentite disperati o a disagio quando siete lontani dal vostro amante o partner sessuale?
- Credete che senza una relazione stabile sentimentalmente la vostra vita sia o sarà insopportabile?
- Non siete in grado di smettere di vedere una specifica persona anche se sapete che questa persona è dannosa per voi?
- Avete difficoltà a stare soli?
- Pensate che la vita avrebbe poco o nessun significato senza una relazione?
- Sostituite immediatamente relazioni finite?
- Pensate che nelle vostre storie ripeterete schemi di "cattive relazioni"?
- Credete che le vostre relazioni sentimentali vi aiutino a fuggire dai problemi della vita reale?
- Vi ritrovate a flirtare o in atteggiamenti sessuali con qualcuno, anche se non volete?
- Vi siete mai trovati in relazioni in cui non siete stati in grado di lasciare?
- Pensate sia meglio che nessuno sappia della vostra vita affettiva o attività sessuale?
- Avete fatto sesso con qualcuno per avere maggior controllo su di lui, affinché vi amasse di più?
- Vi siete mai ripromessi di tenere una condotta sessuale o d'amore che sapete di non poter seguire?
- Credete che qualche probabile partner possa essere la vostra soluzione o vi aiuti a rendervi migliore?
- Non vi sentite "realmente vivi" a meno che non siate con il vostro partner?
- Avete mai minacciato la vostra stabilità finanziaria o la vostra reputazione perseguendo una relazione?
- Credete che i vostri problemi in amore siano dovuti al rimanere insieme a "persone sbagliate"?
- Vi capita spesso di sentire una vicinanza immediata e un feeling completo con persone appena incontrate?
- Avete bisogno di fare sesso o di innamorarvi per sentirvi "un vero uomo" o "una vera donna"?
- Siete incapaci di concentrarvi su altro, a causa di pensieri riguardanti altre persone?
- Avete mai desiderato di poter fermare o controllare la vostra attività sessuale o amorosa per un determinato periodo di tempo?
- Sentite la vostra vita ingestibile a causa delle numerose relazioni di cui avete bisogno?
- Avete mai pensato che potreste fare di più nella vostra vita, se non foste così assuefatti dalle vostre ricerche e attività amorose?