

VARIANTI DI ESERCIZI PER OGNI LIVELLO IBRIDO

Guida pratica con esercizi specifici per le combinazioni ibride di attaccamento (quando hai DIVERSI livelli su dimensioni diverse).

INTRODUZIONE AGLI IBRIDI

Cosa sono gli ibridi?

Non tutti abbiamo lo stesso livello su entrambe le dimensioni:

- Puoi essere ANSIOSO Livello MEDIO + EVITANTE Livello BASSO
- Oppure ANSIOSO Livello BASSO + EVITANTE Livello MEDIO
- Oppure molte altre combinazioni

Ogni ibrido ha caratteristiche UNICHE e richiede esercizi PERSONALIZZATI.

IBRIDO 1: ANSIOSO-SECURO (Alta Ansia + Basso Evitamento)

Profilo

- Vuoi molto contatto/intimità (basso evitamento)
- Ma senti ansia intermittente (ansia media/alta)
- Generalmente fiducia di base, con momenti di panico

Caratteristiche per Livello

Livello Basso (Ansia Basso-Media + Evitamento Basso):

- Occasionalì insicurezze, ma rapidamente placate
- Comunichi i bisogni chiaramente
- Partner di solito felice di rassicurare
- Relazione relativamente stabile
- Circa 70% del tempo ti senti sicuro

Livello Medio (Ansia Media + Evitamento Basso):

- Ansia moderata ma voglia sincera di intimità
- A volte "troppo" dipendente
- Comunichi molto, talvolta eccessivamente
- Partner può sentirsi "suffocato" dalla frequenza di contatto
- Sex-positive e affettuoso/a
- Circa 50% del tempo ti senti sicuro

Livello Alto (Ansia Alta + Evitamento Basso):

- Ansia alta, ma fiducia che partner verrà
- "Se inseguo abbastanza, verranno"
- Comunicazione invadente
- Partner può sentirsi controllato/a
- Sessualità usata come tentativo di connessione
- Circa 30% del tempo ti senti sicuro

Esercizio 1: Il Pendolo Ansia-Fiducia

Obiettivo: Riconoscere il movimento fra ansia e fiducia, non lottare contro nessuno dei due.

Livello Basso (5 min, 2x settimana):

1. Seduto/a comodo
2. Breathing 4-6-8 (3 cicli)
3. "Dove sento la fiducia nel mio corpo?" (di solito petto aperto)
4. Respira nella fiducia per 30 sec
5. "Dove sento l'ansia?" (di solito petto stretto, stomaco)
6. Respira nell'ansia per 30 sec
7. Oscilla fra i due (non scegliere)
8. Domanda: "Posso stare con entrambe?"

Risultato: Corpo impara che fiducia e ansia possono coesistere

Livello Medio (10 min, 3x settimana):

- 1-7. Come sopra
 8. Invece di oscillare, fai Focusing:
"Ansia, cosa hai bisogno che io sappia?"
(Non eliminare l'ansia, chiedi cosa vuol dire)
"Fiducia, cosa mi ricordi?"
(Non aggrapparti alla fiducia, ascoltalà)
 9. Dialogo interno fra ansia e fiducia
- Risultato: Ansia diventa saggio consiglio, non nemico

Livello Alto (15 min, quotidiano):

- 1-9. Come sopra
 10. Aggiunta: Quando ansia è alta, grounding:
 - 5 cose che vedi
 - 4 cose che tocchi
 - 3 cose che senti
 - 2 cose che senti
 - 1 cosa che assaggi
 (Questo riporta il sistema nel presente, non nel passato)
 11. POI torna al dialogo interno
- Risultato: Ansia si calma perché il corpo sa che è sicuro ORA

Esercizio 2: Base Sicura Interna (Adattato per Ansioso-Securo)

Obiettivo: Costruire una base sicura interna che non dipenda dal partner.

Livello Basso (5 min, 1x settimana):

1. Ricorda un momento dove ti sentivi TOTALMENTE sicuro/a con il partner
2. Dove lo senti nel corpo?
3. Quale era la qualità della voce del partner? (calma, amore, sicurezza)
4. Respirando, immagina il partner ti dice: "Sono qui, non scappo"
5. Ricorda questa sensazione

Risultato: Base sicura esterna viene interiorizzata lentamente

Livello Medio (10 min, 2x settimana):

- 1-5. Come sopra
6. Ora immagina il PARTNER che se ne va (non per paura, per normale attività)
7. Puoi stare da solo con questa "sensazione del partner che ti ama"?
8. Respira in questa sensazione
9. "Sono una base sicura per me stesso anche quando il partner non è qui"

Risultato: Inizi a interiorizzare, non dipendi dal contatto costante

Livello Alto (15 min, quotidiano):

- 1-9. Come sopra
10. Aggiunta: Pratica durante il giorno
 - Mattina: 2 min di respirazione "Sono una base sicura"
 - Quando ansia sale: 2 min di grounding + ricordo della base
 - Sera: 2 min di gratitudine per i momenti di fiducia
11. Journaling: "Quando ho sentito la mia base sicura interna oggi?"

Risultato: La base sicura interna diventa "default", non eccezione

Esercizio 3: Comunicazione Consapevole del Bisogno

Obiettivo: Comunicare i bisogni di contatto dal cuore, non dalla paura.

Livello Basso (15 min, 1x settimana):

1. Riconosci: "Ho bisogno di contatto con il mio partner"
2. Prima di chiedere, fai Body Scan:
 - o Dove sento il bisogno? (non la paura)
 - o Quale è la qualità? (fame? sete? fame emotiva?)
3. Frasi da EVITARE:
 - o "Non mi ami più"
 - o "Sei sempre assente"
 - o "Ho paura che mi lascerai"
4. Frasi da USARE:
 - o "Mi piacerebbe trascorrere 20 minuti insieme stasera"
 - o "Ho bisogno di una carezza"
 - o "Mi piacerebbe che mi dicessi che mi ami"
5. Partner può dire sì o no senza giudizio

Risultato: Comunicazione non-difensiva, meno rigetto percepito

Livello Medio (20 min, 2x settimana):

- 1-5. Come sopra

6. Aggiunta: Focusing sul bisogno (non sulla paura)

- "Che cosa cerco veramente quando chiedo contatto?"
- Non: "Validazione che non sarò abbandonato"
- Ma: "Connessione, intimità, cura reciproca"

7. Comunica dalla risposta di Focusing, non dalla paura

8. Partner sa che stai comunicando un bisogno autentico, non una supplica

Risultato: Comunicazione riceve risposte più positive

Livello Alto (30 min, quotidiano o secondo necessità):

1-8. Come sopra

9. Aggiunta: Partner parla

- Partner mi dice: "Come posso stare vicino senza sentirmi controllato?"
- Ascolto senza difendermi

10. Dialogo: "Come possiamo trovare un equilibrio?"

- Io: "Ho bisogno di X contatto/parole/rassicurazione"
- Partner: "Io posso fare X, ma non Y"
- NOI: "Allora facciamo X e troviamo un compromesso su Y"

11. Accordo (non negoziazione, ma accordo consapevole)

Risultato: Comunicazione diventa collaborativa, non conflittuale

IBRIDO 2: EVITANTE-SECURO (Alto Evitamento + Bassa Ansia)

Profilo

- Non hai paura dell'abbandono (bassa ansia)
- Ma hai significativa difficoltà con l'intimità (evitamento medio/alto)
- Generalmente stabile, ma "freddo/a"

Caratteristiche per Livello

Livello Basso (Evitamento Basso-Medio + Ansia Basso):

- Distanza moderata, preferisci indipendenza
- Comunichi poco ma non sei freddo/a
- Partner di solito accetta la distanza
- Relazione relativamente stabile (ma "fredda")
- Circa 70% del tempo sei comodo/a da solo/a

Livello Medio (Evitamento Medio + Ansia Basso):

- Significativa difficoltà con intimità
- "Preferisco stare solo" atteggiamento
- Partner sente rifiuto / non è abbastanza
- Comunichi raramente sentimenti
- Sessualità infrequente o assente per scelta
- Circa 50% del tempo sei comodo/a da solo/a

Livello Alto (Evitamento Alto + Ansia Basso):

- Avversione cronica all'intimità
- "Sto bene da solo" (e lo dici come scusa)
- Partner sente rifiuto costante
- Difficoltà seria nel ricevere amore
- Sessualità rara, transazionale
- Circa 30% del tempo sei comodo/a (il resto è isolamento)

Esercizio 1: Il Contatto Titolato

Obiettivo: Permettere piccoli momenti di intimità senza sentirti invaso/a.

Livello Basso (5 min, 1x settimana):

1. Stabilisci un tempo BREVE di intimità (5-10 min)
2. Che cosa puoi fare? (Mano nella mano, abbraccio, conversazione)
3. Durante questo tempo: resto presente
 - Non penso ad altro
 - Respiro consapevolmente
 - Noto quello che sento
4. DOPO i 5 min: Ti puoi ritirare (onestamente, senza fretta)
5. Domanda: "Che cosa ho sentito?" (Non dovrebbe essere brutto)
Risultato: Corpo apprende che piccoli contatti non sono "invasioni"

Livello Medio (10 min, 2x settimana):

1-5. Come sopra

6. Aggiunta: Sensate Focus (tecnica di terapia sessuale)

- Coppia nuda ma NON per sesso
- Uno tocca l'altro, l'altro RICEVE senza ricambiare
- Focus: "Cosa sento sotto le mie dita?"
- NON focus: "Sta diventando eccitato/a?"

7. Dopo 10 min, cambiano

8. Questo insegna al corpo: "Contatto è sicuro, non è performance"

Risultato: Gradualmente il corpo accetta il contatto

Livello Alto (15 min, 3x settimana):

1-8. Come sopra

9. Aggiunta: Body Scan PRE-intimità

- Prima: "Come mi sento adesso?" (bloccato, freddo, intorpidito)
 - Durante: "Come mi sento adesso?" (diverso? meno bloccato?)
 - Dopo: "Come mi sento adesso?" (diverso ancora?)
10. Journaling: "Il mio corpo ha imparato qualcosa?"
 11. Se il contatto è ancora "no grazie": Focusing
 - "Che cosa ho paura? Cosa penso succederà?"
 - Corpo spesso sa la ragione (perdita di controllo, vulnerabilità, ecc)Risultato: Consapevolezza della paura consente di lavorarci

Esercizio 2: Apertura Consapevole (Opening the Door)

Obiettivo: Permettere al partner di "entrare" gradualmente nella tua intimità.

Livello Basso (10 min, 1x settimana):

1. Fai una lista: "Quali forme di intimità potrei tollerare?"
 - Mano nella mano ✓
 - Sguardi prolungati ? No
 - Conversazione intima ? Talvolta
 - Sesso ✗ No grazie
2. Comunica CHIARAMENTE al partner: "Qui sono comodo/a, qui no"
3. Partner sa i confini, non deve indovinare
4. Nello spazio "comodo/a", permetti il contatto
Risultato: Partner si sente meno rifiutato (ha chiarezza), tu ti senti sicuro (confini chiari)

Livello Medio (15 min, 2x settimana):

1-4. Come sopra

5. Aggiunta: Focusing sulla "porta chiusa"

- "Che cosa guarda questa porta? Cosa ha paura?"
 - Ascolta la risposta (non forzare)
 - Spesso: "Ho paura di perdere me stesso"
6. Dialogo interno: "Se lascio partner entrare... cosa succede?"
 - Ascolto le preoccupazioni
 - "Posso stare con partner e mantenere me stesso?"
 7. Se la risposta è sì: gradualmente apri la porta (non tutta, un po')
 8. Partner: "Sono fortunato/a di avere accesso a questo spazio"
Risultato: Intimità diventa "privilegio", non invasione

Livello Alto (20 min, quotidiano se necessario):

1-8. Come sopra

9. Aggiunta: Grounding quotidiano

- "Sono me stesso/a anche quando il mio partner è vicino"
 - Pratica: Mantieni una cosa che è SOLO TUA (hobby, amicizia, spazio)
 - Questa cosa rimane indipendentemente dal partner
10. Pratica: Intimità NON è "perdita di me"
 - Durante il contatto, mantieni consapevolezza del tuo corpo
 - "Io sono qui, il partner è qui, siamo separati E connessi"
 11. Journaling: "Quando sento di mantenere me stesso durante l'intimità?"
Risultato: Corpo apprende che connessione non è perdita di sé

Esercizio 3: Ricevere Amore (The Receiving Practice)

Obiettivo: Permettere al partner di amare te senza fare niente in cambio.

Livello Basso (10 min, 1x settimana):

1. Partner ti fa qualcosa che TI PIACE (massaggio, canzoni, coccole)
2. Tu NON ricambi (questo è importante)

3. Tuo lavoro: solo RICEVERE
 4. Questo è DIFFICILE per Evitante (vogliamo "pareggiare" il debito)
 5. Ma il messaggio che riceve il partner è: "Mi piaci come sei"
 6. Consenti questo per 10 minuti
- Risultato: Partner si sente meno rifiutato, tu impari che ricevere è OK

Livello Medio (15 min, 2x settimana):

1-6. Come sopra

7. Aggiunta: Nota quello che senti durante la ricezione

- Disagio? Dove?
- Impulso di scappare?
- Istinto di ricambiare?

8. Breathing attraverso il disagio (non scappare)

9. POI Focusing: "Cosa ho paura di succedere se ricevo?"

10. Ascolta la risposta (spesso: "Allora devo dare di me")

Risultato: Capisci la tua paura della reciprocità

Livello Alto (20 min, 3x settimana):

1-10. Come sopra

11. Aggiunta: Dillo ad alta voce

- "Sono grato/a che tu mi ami"

- "Non devo fare niente per meritarlo"

- "Posso ricevere senza dare"

- (Questo è DIFFICILISSIMO per Evitante alto, ma cruciale)

12. Se i sentimenti non vengono subito: OK, fai comunque

- Corpo imparerà dalla pratica, non da sentimenti

13. Journaling: "Che cosa è diverso quando ricevo consapevolmente?"

Risultato: Intimità diventa ricevimento, non performance

IBRIDO 3: ANSIOSO-EVITANTE (Alta Ansia + Alto Evitamento)

Profilo

- Parte di te vuole stare MOLTO vicino (ansia)
- Parte di te vuole scappare LONTANO (evitamento)
- Oscillazione confusa interna

Caratteristiche per Livello

Livello Basso (Ansia Basso-Medio + Evitamento Basso-Medio):

- Oscillazione, ma meno drammatica
- Approcci e ritiri, ma non sempre inconsapevolmente
- Conflitto interno, ma con capacità di regolazione
- Partner a volte confuso ("Ieri volevi stare sempre insieme, oggi vuoi spazio")
- Puoi riconoscere il pattern

Livello Medio (Ansia Media + Evitamento Medio):

- Oscillazione frequente e visibile
- Conflitti interni cronici ("Voglio stare / Devo scappare")
- Emozioni molto intense
- Comportamento incoerente (partner confuso)
- Cicli: passione → conflitto → ritiro → riconciliazione
- Talvolta gelosia intensa + distanza simultaneamente

Livello Alto (Ansia Alta + Evitamento Alto):

- Oscillazione DRAMMATICA e imprevedibile
- Conflitto interno quasi paralizzante
- Emozioni molto intense, difficili da gestire
- Comportamento incoerente, spesso autolesionista
- Relazioni spesso abusive
- Spesso storia di trauma severo

Esercizio 1: Mapping del Ciclo Interno

Obiettivo: Riconoscere QUANDO oscilli fra i due poli, così puoi scegliere consapevolmente.

Livello Basso (10 min al giorno per una settimana):

1. Ogni sera, fai un "ciclo journaling":
 - Stamattina: Quali emozioni avevo?
 - A metà giorno: Quali emozioni?
 - Stasera: Quali emozioni?
2. Puoi mettere le emozioni in due colonne:

ANSIA (vuoto stomaco, voglio contatto, paura abbandono)

EVITAMENTO (petto stretto, voglio spazio, paura invasione)
3. Pattern di solito emerge (es: mattina ansia, pomeriggio evitamento)
4. Dopo una settimana: quale è il TUO pattern?

Risultato: Consapevolezza del ciclo è il primo passo

Livello Medio (15 min al giorno, almeno 2 settimane):

1-4. Come sopra

5. Aggiunta: Triggering Events

- Ansioso è spesso triggerato da: silenzio partner, rifiuto, distanza
- Evitamento è spesso triggerato da: troppa vicinanza, richieste, intimità

6. Fai una mappa:

"Quando mi sento ANSIOSO? Con chi? Cosa è successo?"

"Quando mi sento EVITANTE? Con chi? Cosa è successo?"

7. Condividi la mappa col partner:

"Quando accade X, io divento ansioso. Quando accade Y, divento evitante"

Partner può aiutare a riconoscere il pattern

8. Ogni volta che pattern emerge: "Ah, eccolo!"

Risultato: Riconoscimento veloce = opportunità di scelta

Livello Alto (20 min al giorno, continuo):

1-8. Come sopra

9. Aggiunta: Intervento nel mezzo

- Non aspettare la fine della giornata per journaling
- DURANTE il pattern: Grounding
 - 5 cose che vedi
 - 4 cose che tocchi
 - 3 cose che senti
 - 2 cose che senti
 - 1 cosa che assaggi

10. DOPO grounding: Focusing

- "Ansia, cosa hai bisogno adesso?"
- Ascolto
- "Evitamento, cosa hai bisogno adesso?"
- Ascolto
- "Possiamo entrambi essere ascoltati?"

11. **TERAPIA INDIVIDUALE consigliata** per integrazione delle due parti

Risultato: Oscillazione meno selvaggia, più consapevole

Esercizio 2: La Conversazione a Due Parti

Obiettivo: Permettere alle due parti (Ansioso e Evitante) di dialogare internamente.

Livello Basso (15 min, 2x settimana):

1. Siedi in un luogo comodo
2. Immagina una sedia per la "Parte Ansiosa" e una per la "Parte Evitante"
3. Parte Ansiosa parla (tu sei quella parte): "Io ho paura..."
4. Parte Evitante parla: "Io ho paura di..."
5. Dialogano (tu parli per entrambe, da sedia a sedia)
6. Ascolta cosa dice ciascuna parte (spesso sorprenderai)
7. Nel mezzo: "Entrambe avete ragione. Entrambe avete paura"

Risultato: Compassione interna verso entrambe le parti

Livello Medio (20 min, 3x settimana):

1-7. Come sopra

8. Aggiunta: La Riconciliazione Interna

- Parte Ansiosa: "Che cosa vi serve dalla Parte Evitante?"
- Parte Evitante: "Che cosa vi serve dalla Parte Ansiosa?"
- Dialogo verso un accordo interno
Esempio:
 - Ansioso: "Voglio sapere che mi ami"
 - Evitante: "Voglio spazio senza sentirmi in colpa"
 - Compromesso: "Possiamo avere tempo insieme pianificato + spazio pianificato?"

9. Questo non risolve, ma crea empatia fra le parti

Risultato: Meno guerra interna, più alleanza

Livello Alto (30 min, quotidiano o secondo necessità, CON TERAPEUTA):

1-9. Come sopra (con terapeuta a mediare)

10. Aggiunta: Corpo come testimone

- "Dove sente il corpo la Parte Ansiosa?" (solito petto, stomaco)
- "Dove sente il corpo la Parte Evitante?" (solito spalle, gola)
- Quando dialogano: corpo può "sentire" entrambe le parti?

11. Grounding nella finestra di tolleranza (fra i due poli)
- Non "ansioso" totale, non "evitante" totale
- Ma "io con entrambe le mie parti, in equilibrio?"
12. Terapeuta aiuta a integrare (non eliminare) entrambe
Risultato: Oscillazione diventa armonizzazione (con lavoro)

Esercizio 3: Partner Consapevole del Ciclo

Obiettivo: Partner capisce il ciclo e non prende personalmente l'oscillazione.

Livello Basso (20 min, conversazione strutturata):

1. Parla col partner: "Ho un pattern di oscillazione"
2. Condividi la mappa che hai fatto
3. "Quando sono ansioso, voglio X. Quando sono evitante, voglio Y"
4. "Nessuno di questi significa che non ti amo"
5. "Quando noti il pattern, puoi dire: 'So che stai oscillando'?"
6. Partner: "Come posso aiutare?"
Voi: "Non prendere personalmente. Fammi spazio se chiedo. Non fuggire se mi avvicino"
Risultato: Partner è informato, non confuso

Livello Medio (30 min, conversazione + patto):

1-6. Come sopra

7. Aggiunta: Segnali di Sicurezza

- Crei frasi "di sicurezza" che significano:
 - "Sto oscillando, dammi un momento"
 - "Ho bisogno di spazio, non sta significando che non ti amo"
 - "Ho bisogno di rassicurazione, non è perché sei bravo/a male"
- 8. Partner impara a riconoscere i segnali
- 9. Voi fate un "patto di oscillazione":
 - "Quando oscillazioni, facciamo X, non Y"
 - Non "lasciamo il letto arrabbiati" ma "prendiamo spazio consapevolmente"
- 10. Pratica: accanto al Focusing e Grounding
Risultato: Partner è alleato nel processo, non nemico

Livello Alto (45 min, conversazione + patto + terapia di coppia):

1-10. Come sopra (con aiuto terapeuta)

11. Aggiunta: Interventi durante crisi

- Quando oscillazione diventa caotica/violenta:
 - Partner sa: "Adesso facciamo X (grounding, spazio sicuro, contatto)"
 - Non improvvisato, già pianificato
 - 12. Terapeuta insegna a entrambi: come stare con l'oscillazione
 - 13. Patto di non-abbandono (reciproco):
 - "Osciller, ma non lascio la relazione"
 - "Tu oscillerai, ma io rimango presente"
 - (Questo è DIFFICILE da creare e mantenere, richiede terapia seria)
 - Risultato: Oscillazione gestita collettivamente, non privatamente
-

IBRIDO 4: SECURE CON ELEMENTI ANSIOSI

Profilo

- Base Secure (solida fiducia generalmente)
- Ma in CERTE situazioni: ansia
- Queste situazioni sono prevedibili

Situazioni Trigger Comuni

- Primo mese della relazione (ansia di "sarà giusto?")
- Quando partner ha molto stress esterno
- Certi argomenti (figli, matrimonio, finanze)
- Relazioni con persone molto Evitanti (il loro ritiro scatena la tua ansia)

Esercizio 1: Riconoscere il Trigger

Obiettivo: Capire QUANDO e PERCHÉ diventi ansioso.

Livello Basso (10 min, settimanale):

1. Journaling: "Quando sento ansia questo mese?"
2. Fai una lista di trigger
3. Pattern emergerà (es: ogni venerdì quando partner esce)
4. Domanda: "C'è un filo rosso?"
 - Trigger è sempre lo stesso tipo di situazione?
 - Trigger è con la stessa persona?
 - Trigger è lo stesso orario/luogo?
5. Scrivi: "Il mio trigger è: _____"
Risultato: Consapevolezza del trigger

Livello Medio (15 min, 2x settimana):

1-5. Come sopra

6. Aggiunta: La radice del trigger

- "Che cosa mi ricorda questo trigger?"
 - Spesso è una memoria vecchia (trauma relazionale)
 - Esempio: Partner non risponde per 2 ore → Mi ricorda quando genitori mi ignoravano
7. Focusing sulla radice: "Quando ignori il mio bisogno, sento..."
 8. Corpo riconosce: Non è il partner che ignora (attuale), è il genitore che ha ignorato (passato)
Risultato: Consapevolezza della radice consente di guarire

Livello Alto (20 min, 3x settimana):

1-8. Come sopra

9. Aggiunta: Distinzione fra Passato e Presente

- Prima del trigger: "Questo mi ricorda il passato"
- Durante il trigger: "Adesso sono al sicuro con [partner attuale]"
- POI il trigger: Accedi al Focusing sulla radice
- DOPO: "Ecco dove viene l'ansia. Non è colpa di [partner]"

10. Comunica col partner dalla consapevolezza, non dalla paura
 11. Partner sa: "Non è personale, è un trigger vecchio"
- Risultato: Ansia situazionale diventa integrabile

Esercizio 2: Il Mini-Protocol per Trigger

Obiettivo: Quando il trigger si attiva, hai un protocollo chiaro.

Livello Basso (Protocollo 10 min):

1. Trigger accade (partner non risponde, ecc)
2. Pausa: "Questo è un trigger, non una minaccia reale"
3. Breathing 4-6-8 (3 cicli)
4. Thinking: "La realtà è che il partner mi ama. Il trigger è vecchio"
5. Azione: Contatta il partner normalmente (non in panico)
6. Risultato: Ansia passa perché il corpo sa la verità

Livello Medio (Protocollo 15 min):

1-4. Come sopra

5. Aggiunta: Grounding

- Se ansia è alta: 5-4-3-2-1 per 5 min

6. Focusing: "Ansia, dove vieni? Che cosa mi dici?"
7. Ascolta la risposta (di solito: "Ho paura di essere dimenticato/a")
8. Rassicurazione interna: "Sono qui per me. Non dipendo dal partner per ricordarmi"
9. ALLORA contatta il partner (se necessario) da un luogo più sicuro

Livello Alto (Protocollo 20 min):

1-9. Come sopra

10. Aggiunta: Partner informato

- Partner sa il trigger

- Partner sa il protocollo

- Quando trigger accade: Partner risponde con rassicurazione (non irritazione)

11. Esempio:

Partner: "Ho visto che non ho risposto per 2 ore. So che questo è un trigger per te. Sono qui"

Tu: Breathing, Focusing, poi: "Grazie. Non è colpa tua. La mia ansia è mia da guarire"

12. Questo insegna al corpo: Trigger è riconosciuto E gestito efficacemente

Risultato: Ansia situazionale diminuisce nel tempo

Esercizio 3: Coltivare la Base Secure

Obiettivo: Approfondire la base Secure per renderla ancora più solida nei momenti di trigger.

Livello Basso (10 min, settimanale):

1. Ricorda un momento dove ti sentivi TOTALMENTE sicuro col partner
 2. Dettagli: Che cosa stava succedendo? Che cosa diceva? Come ti sentivi?
 3. Respira in questa memoria
 4. "Questa è la verità della mia relazione. Trigger è distrazione"
 5. Torna a questa memoria quando trigger accade
- Risultato: Base Secure è un'ancora quando ansia emerge

Livello Medio (15 min, 2x settimana):

1-5. Come sopra

6. Aggiunta: Base Sicura Interna

- Non dipendere solo dal partner per sicurezza
- Ricorda te stesso/a in momenti di solitudine: "Sono OK da solo"
- Ricorda te stesso/a superando difficoltà: "Sono resiliente"
- Ricorda te stesso/a nel godimento: "La vita è bella"

7. Questi ricordi diventano la tua base interna

8. Quando trigger accade: Partner + Base Interna = Stabilità

Livello Alto (20 min, 3-4x settimana):

1-8. Come sopra

9. Aggiunta: Pratica di Presence

- Ogni giorno: 5 minuti di consapevolezza della sicurezza attuale
- "Adesso, in questo momento, sono al sicuro"
- Corpo impara: Sicurezza è la norma, trigger è eccezione

10. Quando ansia arriva: Torna al presente

- "Adesso sono al sicuro. Che cosa mi dice il mio corpo adesso?"

11. Journaling: "Quando mi è stato facile accedere alla mia base secure?"

Risultato: Secure diventa il tuo "default", non l'eccezione

IBRIDO 5: SECURE CON ELEMENTI EVITANTI

Profilo

- Base Secure (aperto all'intimità generalmente)
- Ma in CERTE situazioni: evitamento
- Queste situazioni sono prevedibili

Situazioni Trigger Comuni

- Partner che diventa "too much emotionally"
- Periodi di stress esterno (lavoro, famiglia) attivano il bisogno di spazio
- Certe forme di intimità (vulnerability, sesso frequente) attivano il ritiro
- Relazioni con persone molto Ansiose (la loro ricerca scatena il tuo ritiro)

Esercizio 1: Riconoscere il Bisogno di Spazio

Obiettivo: Distinguere fra "bisogno di spazio sano" e "evitamento come difesa".

Livello Basso (10 min, settimanale):

1. Journaling: "Quando sento il bisogno di spazio questo mese?"
2. Per ogni istanza, domanda: "È sano spazio o evitamento?"
Sano spazio: "Ho bisogno di stare da solo per ricaricarmi"
Evitamento: "Partner mi chiede qualcosa e voglio scappare"
3. Fai una lista dei veri bisogni di spazio (sano)
4. Fai una lista dei momenti di evitamento (difesa)

5. Sono diversi? (di solito sì)
Risultato: Consapevolezza della differenza

Livello Medio (15 min, 2x settimana):

1-5. Come sopra

6. Aggiunta: Quando evitamento accade

- "Partner ha toccato un tema vulnerabile per me"
- "Partner vuole intimità e io sento: NO GRAZIE"
- "Partner esprime emozioni e io voglio scappare"

7. Focusing: "Che cosa ho paura? Cosa succede se rimango?"

8. Corpo spesso sa: "Ho paura di perdere libertà" o "Ho paura di essere assorbito"
o "Ho paura di non sapere come rispondere"

9. Questa è informazione preziosa

Risultato: Consapevolezza della paura sottostante

Livello Alto (20 min, 3x settimana):

1-9. Come sopra

10. Aggiunta: Pratica di Permanenza

- Quando voglia di scappare emerge: respira 5 volte

- Rimani nella conversazione (non fisicamente fuggire)

- Ascolti il partner (non per rispondere, solo ascolti)

- Permetti al tuo corpo di sentire il disagio (non è pericolo)

11. Dopo 5 minuti: "Cosa è accaduto? Sono morto? No"

12. Corpo impara: "Stare presente non è pericolo"

13. Gradualmente, capacità di stare aumenta (da 5 a 10 a 15 min)

Risultato: Evitamento diventa una scelta consapevole, non una reazione

Esercizio 2: L'Apertura Consapevole

Obiettivo: Quando il partner è "troppo", puoi aprire invece di chiuderti.

Livello Basso (15 min, 2x settimana):

1. Partner è emotivo/a o chiede intimità

2. Invece di ritirarti: Breathing

3. Domanda a te stesso/a: "Quale è il mio vero bisogno adesso?"

o Spaventato? Spazio aiuta.

o Intorpidito? Movimento aiuta (camminata, esercizio).

o Overloaded? Breve pausa aiuta (10 min).

4. Comunica: "Ho bisogno di X, poi tornerò a te"

5. Partner sa: non è rifiuto, è regolazione

Risultato: Spazio è comunicato, non secretato

Livello Medio (20 min, 3x settimana):

1-5. Come sopra

6. Aggiunta: Mini-Focusing durante la conversazione

- Partner parla di emozioni
- Tu ascolti (corpo può sentire la chiusura)
- Mano sul cuore: "Posso stare con questo?"
- Respira consapevolmente

7. Invece di scappare: rimani presente (fisicamente) anche se emotivamente lontano
 8. Partner sente la tua presenza, anche se non piena
 9. Questo è un passo verso apertura
- Risultato: Partner si sente meno rifiutato, tu pratichi la permanenza

Livello Alto (25 min, quotidiano o secondo necessità):

1-9. Come sopra

10. Aggiunta: Body Scan during Intimacy

- Quando partner è intimo/a emotivamente (o fisicamente):

- Tu noti: "Il mio petto si chiude?"

- Breathing: "Posso tenere il petto aperto?"

- Se la risposta è no: comunica (non scappare)

"Ho bisogno di rallentare. Non è colpa tua"

- Se la risposta è sì: rimani aperto/a (difficile, ma pratica)

11. Corpo impara: "Apertura non è perdita di sé"

12. Journaling: "Quando sento di riuscire a rimanere aperto/a?"

Risultato: Apertura diventa possibile, non terrorizzante

Esercizio 3: Comunicazione del Bisogno di Spazio

Obiettivo: Chiedere spazio dal cuore, non dalla paura.

Livello Basso (15 min, 1x settimana):

1. Quando senti il bisogno di spazio: comunica PRESTO

2. Frasi da evitare:

- o "Ho bisogno di stare da solo" (vago, suona come rifiuto)
- o "Lasciami in pace" (duro)

3. Frasi da usare:

- o "Ho bisogno di 1 ora di solitudine per ricaricarmi"
- o "Mi piacerebbe fare X da solo oggi"
- o "Ho bisogno di un po' di spazio, ma torno stasera"

4. Partner sa: è autocare, non rifiuto

Risultato: Comunicazione chiara riduce l'ansia del partner

Livello Medio (20 min, 2x settimana):

1-4. Come sopra

5. Aggiunta: Che cosa fai nello spazio?

- Non: "Scappo emotivamente"
- Ma: "Mi prendo cura di me stesso"
- Esempi: Camminata, lettura, hobby, amicizie, meditazione

6. Partner sa: sei presente (non dissociato), solo prendi spazio

7. Comunica il ritorno: "Torno fra 2 ore, avrò voglia di connettermi"

Risultato: Spazio è collaborativo, non solitario

Livello Alto (25 min, 3-4x settimana o secondo necessità):

1-7. Come sopra

8. Aggiunta: Partner partecipa

- Quando chiedi spazio: Partner dice "OK, che fai?"
- Tu: "Mi prendo cura di me" (specifico)

- Partner: "Che cosa posso fare?"
- Tu: "Stai qui, leggi? O vai a fare la tua cosa?"

9. Spazio diventa consapevole (non rifiuto)

10. Timer: "Torno fra 90 minuti"

- Corpo e partner sanno che il ritorno è certo

11. Quando torni: riconnessione consapevole

- Non "Ho fatto le mie cose" ma "Ho ricaricato le batterie per stare con te"

Risultato: Spazio diventa parte della dinamica relazionale sana

TABELLA RIEPILOGATIVA: QUALE IBRIDO SEI?

Ans ia	Evita mento	Ibrido	Nome	Esercizi Primari
BAS SO	BASSO	Base SECURE	Secure	Mantenimento
BAS SO	MEDIO	Evitante- Secure	Preferisci spazio	Contatto Titolato
BAS SO	ALTO	EVITANTE	Difficoltà intimità	Opening the Door
ME DIO	BASSO	Ansioso-Secure	Occasionale insicurezza	Pendolo Ansia- Fiducia
ME DIO	MEDIO	ANSIOSO- EVITANTE (Ibrido)	Oscillazione moderata	Mapping del Ciclo
ME DIO	ALTO	Ansioso- Evitante	Oscillazione visibile	La Conversazione a Due Parti
ALT O	BASSO	ANSIOSO	Paura abbandono	Breathing, Focusing Quotidiano
ALT O	MEDIO	Ansioso- Evitante	Oscillazione frequente	Interventi Durante Crisi
ALT O	ALTO	DISORGANIZZ ATO	Oscillazione drammatica	TERAPIA PRIORITARIA

QUALE ESERCIZIO FARE OGGI?

Dipende dal tuo ibrido:

Se sei Ansioso-Secure:

- Esercizio 1: Il Pendolo Ansia-Fiducia (riconosci il movimento)
- Esercizio 2: Base Sicura Interna (costruisci l'interno)
- Esercizio 3: Comunicazione Consapevole (parla dal cuore)

Se sei Evitante-Secure:

- Esercizio 1: Il Contatto Titolato (permetti piccoli momenti)
- Esercizio 2: Apertura Consapevole (apri la porta)
- Esercizio 3: Ricevere Amore (permetti l'amore)

Se sei Ansioso-Evitante (Ibrido 3):

- Esercizio 1: Mapping del Ciclo (riconosci quando oscilli)
- Esercizio 2: La Conversazione a Due Parti (dialogo interno)
- Esercizio 3: Partner Consapevole (comunica col partner)

Se sei Secure + Ansioso (situazionale):

- Esercizio 1: Riconoscere il Trigger (quando accade?)
- Esercizio 2: Il Mini-Protocol (che fai quando accade)
- Esercizio 3: Coltivare la Base Secure (approfondisci)

Se sei Secure + Evitante (situazionale):

- Esercizio 1: Riconoscere il Bisogno di Spazio (sano vs evitamento)
- Esercizio 2: L'Apertura Consapevole (rimani presente)
- Esercizio 3: Comunicazione del Bisogno (chiedi dal cuore)

TEMPO DI PRATICA CONSIGLIATO PER IBRIDI

Per vedere risultati significativi:

- **Ibrido Basso** (Secure + occasionali trigger): 4-6 settimane di pratica consistente
- **Ibrido Medio** (Ansioso-Evitante moderato): 8-12 settimane + Terapia consigliata
- **Ibrido Alto** (Oscillazione drammatica): 12-24 settimane + **Terapia obbligatoria**

Ricorda: Gli ibridi sono COMUNI. Non sei strano/a. Sono il tuo sistema nervoso che ha imparato due strategie di sopravvivenza. Con consapevolezza e pratica, puoi integrarle.

Fine dei Varianti di Esercizi per Ogni Livello Ibrido