

TEST ENNEAGRAMMA

Leggete attentamente le singole frasi che caratterizzano tutti i vari profili e valutate l'insieme delle affermazioni secondo un principio di coerenza. Cercate, soprattutto, di valutare quale insieme di tratti vi sembra più rispondente a quello che sentite di essere, ed eliminate progressivamente i profili di cui potete dire con certezza "questo non sono io". Se vi sembra che due profili vi "calzino" allo stesso modo, valutate le singole frasi e scegliete quello in cui una o più affermazioni vi sembrano esprimere meglio come realmente siete.

Profilo Giallo

1. Una malattia non mi impedirà di fare quello che ho programmato di fare.
2. Cerco di dare una prima impressione positiva e di mettere in evidenza i miei lati migliori.
3. Credo che il fine giustifichi i mezzi.
4. Credo che le cose vanno fatte nella maniera più vantaggiosa possibile
5. Credo che sia importante per le persone migliorare le proprie prestazioni e far crescere il proprio potenziale.
6. Generalmente sento di essere competente e capace.
7. Ho un'attitudine positiva; penso che con l'impegno le cose si possono fare.
8. Impegno tutta la mia energia fino a che non ottengo i risultati che mi sono prefissato.
9. Io lavoro molto duramente per essere una mamma o un padre perfetto.
10. La sicurezza finanziaria è estremamente importante per me.
11. Le persone spesso guardano a me per avere indicazioni ed istruzioni.
12. Mi piace identificarmi con un'immagine di persona competente o importante.
13. Non mi da fastidio se mi è richiesto di fare lavoro straordinario.
14. Mi interessa parlare di più del mio lavoro che della mia vita persona.
15. Non posso comprendere le persone che sono annoiate, perché io sono sempre molto impegnato.
16. Qualche volta mi è difficile entrare in contatto con i sentimenti miei e degli altri.
17. Riesco con facilità a cambiare l'immagine che do agli altri.
18. Sono a mio agio con liste di cose da fare, diagrammi di crescita e obiettivi sfidanti
19. Sono quasi sempre indaffarato.
20. Tendo a mettere il lavoro prima delle altre cose.

Profilo Rosso

1. Cerco di nascondermi per non mostrare i miei veri sentimenti.
2. Debbo saper bastare a me stesso se voglio sentirmi al sicuro.
3. E' difficile esprimere i miei sentimenti con immediatezza.
4. In un gruppo talvolta sono più un osservatore che un partecipante.
5. Imparo dall'osservare o dal leggere più che dal fare.
6. Mi sembra che le persone sfacciate, rumorose ed invadenti sprechino il loro tempo e le loro energie; non avranno mai nulla da me.
7. Mi perdo nei miei interessi e mi piace stare da solo con essi per ore.
8. Mi piace la compagnia di altri che sono esperti nel mio campo.
9. Mi sento invisibile. Mi sorprende quando qualcuno nota qualcosa di me.
10. Mi sento diverso se penso alle cose che fanno piacere alla maggior parte della gente.
11. La conoscenza, per me, è molto più importante dei possedimenti materiali.
12. Non mi piacciono la maggior parte degli eventi sociali. Preferisco stare da solo a casa o con poche persone che conosco bene.
13. Percepisco i miei sentimenti più facilmente quando sono da solo.
14. Quando le persone mi chiedono di fare qualcosa, mi sento invaso e non faccio nulla o l'opposto di quello che mi è chiesto.
15. Quando mi sento socialmente a disagio, desidero spesso di poter sparire.
16. Sono spesso riluttante ad essere assertivo o aggressivo.
17. Sono stato accusato di essere negativo, cinico e sospettoso.
18. Talvolta mi sento scontroso e goffo e mi stanco quando sto troppo con la gente.
19. Talvolta sento un senso di colpa per non essere abbastanza generoso.
20. Usare la flemma è una difesa. Mi fa sentire più forte.

Profilo Nero

1. Abitualmente dico tutto quello che ho in mente e la mia impulsività qualche volta mi procura dei problemi.
2. Sono abile nel persuadere le persone a fare quello che voglio.
3. Abitualmente scelgo amici che amano il gioco ed il divertimento come me.
4. Sono estroverso e mi piace di entrare in contatto con persone che non conosco.
5. La vita mi diverte. Generalmente sono disinibito ed ottimista.
6. Mi piaccio e mi trovo buono.
7. Mi piacciono le novità e lo stare in movimento.
8. Mi piace pensare sempre a nuovi viaggi e divertimenti.
9. Mi piace la gente ed abitualmente io piaccio alla gente.
10. Mi sembra di emergere dal dolore e di recuperare da una perdita più velocemente della maggior parte delle persone che conosco.
11. Non amo la disciplina e le regole che non ho condiviso.
12. Non sono un esperto di un solo argomento, ma amo dilettermi in molte cose.
13. Non so decidere se sentirmi impegnato o volere la mia libertà ed indipendenza.
14. Posso rinunciare a fare qualcosa che mi diverte ma solo se è per il bene delle persone della mia famiglia.
15. Sono molto curioso ed astuto; mi piace conoscere nuove cose e persone.
16. Quando le persone sono infelici cerco abitualmente di risollevarle e di farle guardare al lato piacevole delle cose.
17. Sono energetico ed indaffarato. Raramente mi annoio se posso fare quello che voglio, ma spesso mi piace trascorrere il tempo pensando ad infiniti progetti.
18. Sono idealista. Voglio contribuire in qualche modo a rendere il mondo un posto più felice.
19. Mi lancio in avventure che comportano rischi fisici e verbali, convinto che andrà tutto bene.
20. Penso che il mondo può essere cambiato con un poco di buona volontà.

Profilo Lilla

1. Abitualmente preferisco evitare un conflitto piuttosto che confrontarmi con qualcuno.
2. Parteggiare può essere molto difficile. Posso vedere i vantaggi e gli svantaggi di molti punti di vista.
3. Gli altri mi vedono come pacifico, ma dentro spesso mi sento ansioso.
4. Ho difficoltà nello sbarazzarmi degli oggetti anche se sono cose che non mi piacciono o non uso.
5. Invece di contattare ciò che realmente ho bisogno di fare, mi distraigo facendo piccole cose di scarsa importanza.
6. E' importante per me avere relazioni stabili, armoniose e tranquille.
7. Mi è facile ascoltare le persone e mi è difficile di loro di no.
8. Mi farebbe piacere avere del tempo per stare in relax senza far nulla.
9. Ho la capacità di restare calmo e non arrabbiarmi in ogni situazione.
10. Mi sento spesso in unione con la natura e la gente.
11. Opero secondo il principio di inerzia: se sto andando è facile continuare ad andare, ma qualche volta mi è molto difficile fermarmi.
12. Pretendere è particolarmente difficile per me.
13. Qualche volta è difficile per me sapere che cosa veramente voglio quando sto con le altre persone.
14. Quando intorno a me ci sono sensazioni spiacevoli, io mi distraigo facendo cose di poco conto.
15. Quando le persone cercano di dirmi che cosa fare o cercano di controllarmi divento cocciuto.
16. Se non ho una routine stabilita della mia giornata, perdo tempo e non faccio quasi nulla.
17. Sono molto accomodante per paura di essere escluso.
18. In una data situazione vedo più quello che unisce che quello che separa.
19. Talvolta mi sento timido e mi sembra di non sapere quello che voglio.
20. Tendo a rimandare le cose fino all'ultimo minuto, poi faccio una gran fatica per finirle in tempo.

Profilo Azzurro

1. Mi piace conoscere bene le caratteristiche di una cosa prima di acquistarla.
2. E' difficile per me comportarmi in modo spontaneo.
3. La giustizia, la correttezza e l'onestà sono molto importanti per me.
4. Mantengo il risentimento a lungo.
5. Mantengo sempre gli impegni che ho preso.

6. Mi piace essere organizzato e tenere le cose in ordine.
7. Mi piace rendere ogni dettaglio perfetto.
8. Mi sforzo molto per evitare di essere criticato o giudicato dagli altri.
9. Mi impegno per rendere il mondo migliore dal mio punto di vista.
10. Mi vedo come una persona pratica, ragionevole e realistica.
11. Non ho mai abbastanza tempo per rilassarmi e, in ogni caso, rilassarmi per me è difficile.
12. Non mi piace che le persone infrangano le regole.
13. Quasi costantemente vedo gli altri agire con leggerezza o superficialità.
14. Se sono geloso divento aggressivo, insicuro e competitivo.
15. Sento spesso che il tempo sta correndo via e c'è ancora molto da fare.
16. Sono quasi sempre puntuale.
17. Spesso mi sento in colpa per non aver fatto tutto quello che dovevo.
18. Spesso paragono quello che faccio io e quello che fanno gli altri.
19. Tendo a vedere le cose nei termini di giusto o sbagliato, buono o cattivo.
20. Una grammatica ed un modo di parlare scorretto mi infastidiscono molto.

Profilo Verde

1. Aiuto più efficacemente i miei amici se soffrono o sono in crisi.
2. Cerco sempre il mio vero sé.
3. Do grande importanza al mio intuito psicologico.
4. Essere compreso è molto importante per me, ma spesso sento di non esserlo.
5. Ho trascorso anni sognando ardentemente il grande amore che sarebbe venuto.
6. I miei amici dicono che gli piace il mio calore e il mio modo originale di guardare alla vita.
7. Ho ideali romantici che sono molto importanti per me.
8. I miei umori sono spesso malinconici e talvolta mi piace indugiare in essi.
9. Mi concentro su ciò che non va bene in me piuttosto che su quello che è OK.
10. Mi piace distinguermi dagli altri.
11. Mi piace essere considerato come un tipo particolare.
12. Odio l'insincerità e la superficialità negli altri.
13. Partecipo molto emozionalmente quando vedo storie di disastri sulla TV o sul giornale.
14. La bellezza, l'amore, il dolore e la sofferenza mi toccano fino alle lacrime.
15. Posso non far nulla per ore, giorni o settimane quando sono depresso.
16. Spesso desidero ardentemente quello che hanno gli altri.
17. Posso sentirmi a disagio e differente, come un essere isolato, persino con i miei amici.
18. Vivo nel passato e nel futuro piuttosto che nella realtà del giorno presente.
19. Vorrei che gli altri capissero il mio stato interiore anche se io non dico niente.
20. Sono molto sensibile ai rilievi critici e mi sento ferito dalla più lieve offesa.

Profilo Indaco

1. E' importante, per me, essere quanto più possibile una persona calda e piena di tatto.
2. Desidero intensamente l'intimità ma ho paura di legarmi troppo alle persone.
3. E' molto importante che gli altri si sentano trattati in modo speciale a casa mia.
4. Guardare scene di violenza in televisione e vedere le persone soffrire mi turba profondamente.
5. Ho difficoltà nel chiedere ciò di cui ho veramente bisogno.
6. La gente dice che io esagero troppo nelle reazioni emozionali.
7. Le relazioni affettive per me sono più importanti di ogni altra cosa.
8. Mi fa sentir bene far complimenti e dire alle persone che sono speciali per me.
9. Mi piace che gli altri vengano da me per aiuto ed assistenza.
10. Mi trovo più a mio agio nel dare che nel ricevere.
11. Non voglio mostrare la mia dipendenza.
12. Posso giungere ad ammalarmi ed essere emozionalmente esaurito per prendermi cura delle persone che mi sono care.
13. Quando sono da solo so ciò che voglio, ma quando sono con gli altri non ne sono più certo.
14. Se non ricevo la vicinanza di cui ho bisogno, mi sento triste, ferito e poco importante.
15. Se voglio qualcuno sono disposto a tutto e mi impegno fortemente per superare tutti gli ostacoli presenti in una relazione.

16. Sono attratto dalle persone importanti o potenti.
17. Sono molto permaloso e mi sento ferito se mi viene fatta una critica da una persona che amo.
18. Spesso immagino quello che agli altri piace trovare in una persona e poi mi comporto in quel modo.
19. Talvolta mi sento sovraccaricato perché gli altri dipendono troppo da me.
20. Talvolta percepisco un profondo senso di solitudine che mi spaventa.

Profilo Bianco

1. Spesso le persone si sentono offese dalla mia durezza.
2. Non mi fermo davanti a niente pur di proteggere coloro che amo.
3. Il mio rispetto non è scontato ma va guadagnato col comportamento.
4. Il conformismo è per me sgradevole.
5. Io lotto con tutte le mie forze per affermare quello che mi sembra giusto.
6. L'indipendenza e l'aver fiducia in se stessi sono importanti.
7. La gente che è debole o che mi adula, mi infastidisce.
8. Lavoro duramente e sono un leader naturale.
9. Mi piace l'eccitazione e mi è difficile resistere agli appetiti e agli stimoli.
10. Non posso essere usato o manipolato.
11. Non posso vedere un subordinato maltrattato dal superiore.
12. Posso essere assertivo ed aggressivo quando è necessario che lo sia.
13. Prendere decisioni è per me estremamente facile.
14. Quando entro in un gruppo nuovo, so immediatamente chi è la persona più importante.
15. Rispetto le persone che fanno da sé.
16. Mi appago facilmente col cibo o le droghe.
17. Sono un individualista che sopporta a fatica le regole.
18. Solo se ho realmente fiducia in qualcuno mostro il mio lato sensibile.
19. Talvolta mi piace scontrarmi con la gente, specialmente quando mi sento sicuro.
20. Mi esprimo in modo diretto ed onesto; metto le mie carte sul tavolo.

Profilo Marrone

1. Avere tutto in ordine mi è utile per sentirmi più in controllo della mia vita.
2. I miei cari pensano di me che sono leale e che non li abbandonerei nel momento del bisogno.
3. Mi chiedo costantemente che cosa potrebbe andar male e non amo le novità.
4. Mi è stato detto che ho un senso dello humour grottesco e paradossale.
5. Mi piace apparire minaccioso o, all'opposto, del tutto innocuo.
6. Mi è indispensabile avere delle chiare linee di condotta e sapere dove sto.
7. Non mi piace la gente che pretende, anche se talvolta posso farlo io.
8. Più mi sento vulnerabile nelle relazioni intime, più teso ed ansioso divento.
9. Posso essere una persona che per rispetto della gerarchia lavora molto duramente.
10. Prendo ogni cosa troppo seriamente.
11. Seguo le regole strettamente o le infrango di proposito.
12. Sono ambivalente verso le autorità: le detesto eppure sento che mi sono indispensabili.
13. Mi accorgo facilmente se le persone cercano di manipolarmi con l'adulazione.
14. Sono nervoso rispetto a certe figure autoritarie.
15. Sono sempre in stato di allerta per un possibile pericolo.
16. Sono spesso oppresso da troppi interrogativi.
17. Sono spesso ossessionato da quello che sta pensando il mio partner.
18. Spesso percepisco le osservazioni degli altri come un attacco personale.
19. Tendo a preoccuparmi se ho avuto successo per paura di non sapermi ripetere.
20. Tendo ad essere indeciso però talvolta mi getto a capofitto persino in situazioni pericolose.

CONCLUSIONI

Nei casi dubbi, più che seguire un criterio numerico, basato sul numero di affermazioni che ritenete vi descrivano, cercate di valutare l'insieme delle descrizioni. Scriveteci il colore che credete vi rappresenta meglio, e, se non sapete proprio scegliere fra due descrizioni, segnalateci tra i tratti indicati quelli che ritenete siano più caratteristici di voi stessi.