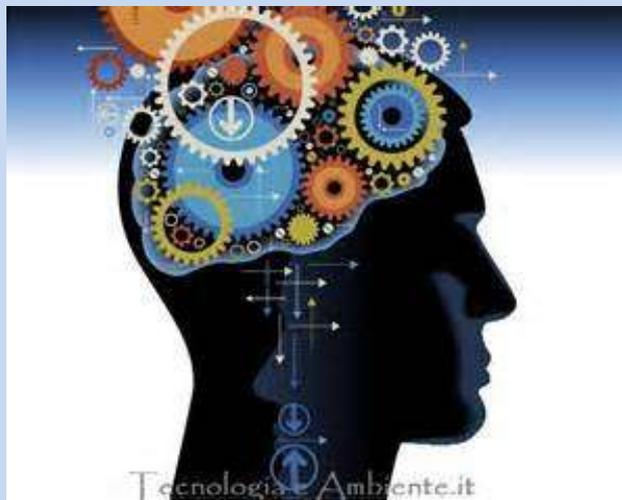


GIANNI GARGIONE

CONOSCI TE STESSO

libro di test psicologici



**IL PRIMO MANUALE CHE TIENE
PRESENTE TUTTI GLI ASPETTI della PERSONALITÀ**

MANUALE PRATICO PER VALUTARE
SE STESSI, MA ANCHE GLI ALTRI

SCOPRI SE L'ALTRO È IL PARTNER GIUSTO PER VOI

INDICE

	pag.
CAPITOLO I	
Storia dei test psicologici	3
È davvero importante conoscere se stessi?	6
CAPITOLO II	
Le caratteristiche fisiche	9
I tratti psicologici: intelligenza, memoria, immaginazione, percezione, produzione, attenzione, inconscio.	11
CAPITOLO III	
La sfera affettiva	43
La sfera sessuale	60
Voi e gli altri	64
CAPITOLO IV	
La sfera lavorativa, voi e il lavoro	76
CAPITOLO V	
La sfera economica, voi e il denaro	83
CAPITOLO VI	
La sfera politica, voi e lo stato	88
CAPITOLO VII	
La sfera religiosa, voi e la religione	92
CAPITOLO VIII	
La sfera ricreativa	95
La sfera inanimata, voi e gli oggetti	97
CAPITOLO IX	

CAPITOLO I STORIA DEI TEST PSICOLOGICI

L'uomo, da quando è nato il mondo, ha sempre cercato di capire se stesso e il motivo dei suoi comportamenti. Già i filosofi greci come Aristotele e il suo discepolo Teofrasto, basandosi sulle conoscenze mediche dell'epoca, cercarono di costruire una specie di campionario dei tipi umani basati sul temperamento, ossia sul presunto influsso che avevano sull'umore e sul comportamento certi fluidi corporei, come il sangue e la bile.

Un altro filosofo greco, Socrate, poi, assunse come insegna e ideale del suo filosofare il motto del tempio di Delfi: "conosci te stesso". Per Socrate guardare in sé stessi significava cercare quel che è il nostro bene, mettersi sulla strada per la quale ognuno di noi è veramente sé stesso, consapevole di sé, tale che, qualunque cosa faccia, sa che cosa fa e discute di se stesso e della propria condotta.



In questa ricerca, ciascuno si accorge di avere opinioni che non può fare a meno di confrontare con le opinioni altrui. Mentre per i sofisti tutte le opinioni, anche le più opposte, sono ugualmente vere e giuste, per Socrate non bisogna accontentarsi di quel che, in questo o non quel momento, ci appare, ma bisogna scavare più a fondo per cercare quello che è veramente bene ed essenziale nel nostro essere uomini.

Secondo Ippocrate, il padre della medicina, invece, ogni persona può essere classificata in uno dei seguenti tipi: 1) il malinconico (che è prevalentemente triste, depresso), il collerico (che facilmente perde la calma), il sanguigno (che è allegro e ottimista) e il flemmatico (persona calma, incline all'indolenza). A questi tipi fece corrispondere i quattro elementi costitutivi dell'universo: la terra, il fuoco, l'aria e l'acqua.

La concezione che la personalità fosse una manifestazione di quattro fluidi corporei fu presto abbandonata, ma non l'idea che le persone potessero essere classificate nei termini dei loro tratti di personalità.

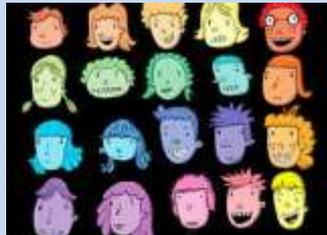
I tentativi di misurare il carattere degli individui basandosi sulle caratteristiche fisiche di questi, continuerà nei secoli seguenti fino ad arrivare alle famose teorie criminologiche del Lombroso sulla fisionomia del delinquente nato.

Altre correnti di studio, per fortuna, spostarono la classificazione psicologica degli esseri umani dalle conformazioni fisiche a caratteristiche più psicologiche, così che nel corso della storia si sono susseguiti moltissimi metodi per analizzare e valutare la psiche.

Molti di questi metodi erano decisamente bizzarri e poco scientifici, ma molti erano abbastanza attendibili e fondati su osservazioni reali.

Questa situazione si è protratta fino alla fine dell'800 periodo in cui è nata la psicologia sperimentale che si basava sul metodo scientifico.

L'esigenza di costruire strumenti scientifici per analizzare e misurare la psiche umana incontra non pochi ostacoli. Infatti, mentre i fenomeni naturali, come la pioggia, il fiorire delle piante ecc. sono in gran parte prevedibili e irripetibili, l'esperienza umana è di per sé altamente soggettiva. L'osservazione del comportamento spontaneo non è un metodo sempre praticabile ed attendibile, in quanto le reazioni degli uomini sono influenzate da una tale molteplicità di fattori che spesso è difficilissimo risalire alle cause basandosi unicamente sull'osservazione. Da ciò l'esigenza di allestire situazioni standardizzate per ridurre il numero delle variabili in gioco.



Ciò è stato realizzato dagli studiosi predisponendo una serie di domande e di immagini da sottoporre a persone differenti, in modo da garantire che né il contesto, né l'osservatore potessero influenzare il comportamento dei soggetti da esaminare (in pratica creando i primi questionari). Il fatto che le persone sottoposte agli stessi timori nello stesso contesto, diano risposte diverse permette di scoprire le variabili individuali della personalità.

I primi veri test nascono in Europa alla fine dell'800 (il termine mental test fu usato per la prima volta da Cattell nel 1890) e avevano lo scopo di misurare l'intelligenza, la memoria o la capacità di apprendimento. Anche se bisogna attendere fino al 1895 per avere il primo test di intelligenza abbastanza completo basato su principi scientifici, che è la scala di Binet. Questa scala fu rivista e rielaborata nel 1916, prendendo il nome di scala Stanford Binet, scala su cui si basano i moderni test psicologici.

Il vero boom, però, i test psicologici lo conoscono a cavallo tra le due guerre mondiali. La necessità di selezionare un considerevole numero di soldati e di assegnarli a compiti adeguati alle loro capacità, fece sì che negli Usa si approntassero diversi test per misurare sia l'intelligenza sia il carattere degli individui. Si elaborarono test come l'Army Alpha e Army Beta che comprendono quesiti e problemi di varia difficoltà e natura. Nei decenni successivi vengono elaborati nuovi test di intelligenza tra cui i più noti sono le scale Wechsler (W.I.S.C per i bambini, W.A.I.S. per gli adulti).

I TEST DELLA PERSONALITÀ

Per quanto riguarda i test della personalità, uno dei primi psicologi moderni che mirava a descrivere la personalità in termini di tratti è stato Gordon Allport (1897- 1967). I tratti sono caratteristiche stabili e permanenti dalle quali segue un insieme coerente di azioni. Ad esempio, una persona onesta dimostra un comportamento onesto in una varietà di situazioni in cui vi sia la tentazione di mentire o di imbrogliare.

Allport distingueva due tipi di tratti: i tratti comuni e i tratti personali. I primi caratterizzano un gruppo di individui, ad es., quasi tutti i pugili sono ritenuti aggressivi.

I secondi, cioè, i tratti personali specifici degli individui, sono responsabili delle differenze più sottili tra gli individui.



Allport, suddivideva poi, i tratti personali in tre tipi: i tratti cardinali, centrali e secondari.

I primi sono i più forti e pervasivi, essi dominano l'intera personalità di un individuo. Se una persona, ad esempio, ha il tratto cardinale della scaltrezza, allora le sue azioni, in quasi tutte le situazioni, saranno scaltre. I tratti centrali, invece, influenzano buona parte del comportamento senza essere predominanti. Si tratta di sette o otto tratti, come l'affidabilità, la motivazione, la socievolezza, la serietà ecc., che colgono la parte essenziale di un soggetto.

I tratti secondari, invece, sono estremamente specifici e si applicano solo in circostanze particolari. Ad esempio, un soggetto può essere ordinato e preciso in ufficio, ma trascurato e disordinato a casa.

Allport sosteneva che i tratti che meglio caratterizzano una persona sono quelli meno comuni a tutti gli individui. Ma questa specificità è alquanto problematica, dal momento che secondo la stima dello stesso Allport, vi sono tra i 4 mila ed i 5 mila tratti. Le diverse combinazioni, poi delle migliaia di tratti esistenti, sono un numero enorme e perciò, sempre secondo lo stesso studioso, esistono un numero pressoché infinito di personalità. Ciò ha reso praticamente impossibile lo studio scientifico della personalità e in effetti la maggior parte delle ricerche di Allport è centrata sui tratti comuni.

L'opera di Allport, fu, in un certo senso, [proseguita da Raymond Cattell \(1950\)](#) che propose un approccio più statistico e matematico allo studio dei tratti, allo scopo di ridurre il numero enorme dei tratti. Egli cominciò a raccogliere l'opinione delle persone circa un gran numero di tratti possibili, poi usò una sofisticata tecnica chiamata analisi fattoriale per classificare i risultati.

La conclusione fu che erano sufficienti 16 dimensioni per rappresentare differenze principali che soggiacciono alle personalità. Egli riteneva che chiunque possiede questi tratti

troppo complessa per poter essere descritta con precisione assoluta da un qualsiasi questionario. L'unica cosa che si può fare è quella di costruire un modulo, che pur non essendo perfetto è abbastanza preciso. Col metodo che abbiamo usato noi si ottiene una “fotografia psicologica” di una persona affidabile quasi al 90%.

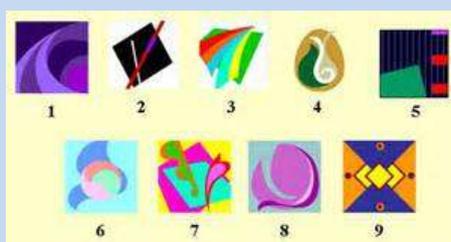
È DAVVERO IMPORTANTE CONOSCERE SE STESSI?

Ma è davvero così importante conoscersi? Non è meglio vivere senza “virtù e conoscenza”? A che serve conoscere se stessi?

Conoscere bene se stessi è importante per tre motivi:

- 1) Per comprendere il motivo dei propri comportamenti, in modo da capire se stessi.
- 2) Per individuare le proprie attitudini, aspirazioni e obiettivi da prefissarsi. In questo caso conoscersi ha un'indubbia funzione di orientamento.
- 3) Per migliorarsi, che dovrebbe essere il vero obiettivo dei test della personalità. Non serve a niente e a nessuno, infatti, mettere tante crocette su un foglio, calcolare i punteggi, se poi non è utile per la nostra vita. Lo scopo principale deve essere quello di correggere i difetti del proprio carattere e potenziare gli aspetti positivi.

Per vivere felici e soddisfatti, come alcune ricerche hanno stabilito, dipende soprattutto dai propri desideri, dalle proprie aspirazioni e dalla proprie inclinazioni.



Steve Reiss, dell'università dell'Ohio, ha svolto un'indagine in cui chiedeva a più di 6.000 persone che cosa contribuisce di più alla felicità. Dai questionari è risultato che i fattori che possono rendere una persona felice sono riconducibili a 16 desideri di base. Più desideri si soddisfano, più si è felici.

Chiaramente questi desideri cambiano da persona a persona. Per un individuo la cosa più importante è svolgere **un lavoro gratificante e remunerativo**, per un altro avere **una bella famiglia**, altri soggetti ritengono più importante **circondarsi di amici**, altri ancora trovano soddisfazione nel potere e nella carriera politica.

Conoscere le proprie aspirazioni, avere le idee chiare sui nostri obiettivi sono, quindi, i “pilastri” su cui costruire la nostra felicità.

Ma per sapere dove vogliamo andare, dobbiamo conoscere prima noi stessi, che è lo scopo di questo libro. Spesso conosciamo bene il mondo esteriore, sappiamo tutto sui pianeti, conosciamo bene la storia o la geografia, ma sappiamo molto poco di noi stessi. Questo libro ricondurrà all'esplorazione più bella ed interessante del mondo: quella interiore.

COME È STRUTTURATO IL NOSTRO TEST

Ma veniamo al nostro test. L'idea di base da cui siamo partiti per costruire il nostro "modulo" con cui conoscere se stessi, è che ognuno di noi è al centro dell'universo (ovviamente del suo universo).

Se noi prendiamo in esame il modo in cui ci relazioniamo con i diversi "ambienti e le persone" (che abbiamo chiamato sfere) che "frequentiamo" e ne registriamo i tratti peculiari, potremo avere un'idea abbastanza precisa della nostra personalità.

Abbiamo individuato 9 sfere: [sfera affettiva](#), [sfera amorosa - sessuale](#), [sfera lavorativa](#), [sfera economica](#), [sfera ricreativa](#), [sfera politica](#), [sfera religiosa](#) e [sfera inanimata](#).

A queste bisogna, poi, aggiungere le caratteristiche personali e quelle interdisciplinari, che interessano più sfere. Sarà tutto più chiaro man mano che introdurremo i vari test.



La cosa importante è che, con questo sistema, abbiamo coperto tutti gli aspetti della personalità (o meglio quasi tutti perché nessuno è perfetto e ci può sempre essere sfuggito qualcosa) e non soltanto una parte come la stragrande maggioranza dei test oggi in commercio.

In ultimo, con questo test non è possibile solo conoscere se stessi, ma anche gli altri. Basterà, infatti, che applicate gli stessi schemi descritti su questo manuale, invece che a voi stessi, ad altre persone, per farvi un'idea realistica di chi vi sta di fronte. Un sussidio molto utile specialmente in certe occasioni, ad esempio se volete sapere se il partner che frequentate è la persona giusta per voi o dovete cercarvi un altro per mettere su famiglia.

Inoltre, questo test vi insegnerà molte cose su come conoscere gli altri e come capire le loro intenzioni.

CAPITOLO II

LE CARATTERISTICHE FISICHE



Il primo passo da fare per intraprendere il lungo viaggio al fine di conoscere se stessi, è quello di descrivere le proprie caratteristiche fisiche.

Che ci sia un nesso stretto tra corpo e mente è noto ormai da secoli. La nostra mente influenza significativamente le nostre funzioni corporee in vari modi: con l'alimentazione, con le abitudini di vita, ma soprattutto con le cosiddette malattie psicosomatiche. Chi è esposto per lungo tempo a situazioni di stress, spesso si ammala. "Dio perdona i nostri peccati - Diceva William James - Il nostro sistema nervoso no."

Ognuno di noi davanti ad una situazione di **stress**, "scarica" su qualche organo. C'è chi digrigna i denti, chi secerne acido gastrico predisponendosi all'ulcera, chi reagisce con un aumento della pressione arteriosa diventando suscettibile all'ipertensione, secondo la teoria della debolezza somatica, lo stress colpisce l'organo più debole. Come uno pneumatico scoppia nel punto più debole e più sottile, così nel corpo umano un sistema respiratorio congenitamente fragile potrebbe predisporre all'asma o uno stomaco portato naturalmente a secernere acido in eccesso, sviluppare l'ulcera.

Quello che è meno noto è che anche il corpo influenza significativamente la formazione del carattere. Ad esempio, una persona che fin da piccolo ha gravi problemi di salute, difficilmente avrà una personalità forte ed intraprendente; chi è piccolo di statura e ha una forte miopia facilmente svilupperà un complesso di inferiorità o diventerà timido. Chi ha dei genitori depressi è facile che sia predisposto geneticamente a tale sindrome e così via.

Per questo motivo è bene iniziare con la vostra descrizione fisica. Deve essere una vera e propria cartella "clinica" su cui si segnerà il proprio nome e cognome, data e luogo di nascita,

età, sesso, peso, altezza ed eventuali difetti fisici. Non l'abbiamo sviluppata con un questionario semplicemente per motivi di spazio; e poi non c'è bisogno di predisporre una serie di domande per stabilire che, dato che se si è alti 1,70, si pesa 90 kg e si è in sovrappeso.

I TRATTI FISICI

Ecco i tratti fisici da riportare.

1- **Dati anagrafici:** nome, cognome, data e luogo di nascita, età, sesso, occupazione e luogo di residenza.

2 - **Statura.** Più che la misura in cm, interessa sapere se rispetto alla media siete bassi o alti. L'altezza di una persona condiziona notevolmente la formazione della personalità; ad esempio se si è piccoli e mingherlini sicuramente non ci si può permettere di fare i bulli, anzi spesso si è costretti a subire le prepotenze degli altri. Hanno dei problemi anche coloro che sono eccessivamente alti o grossi.

3 - **Robustezza.** Il dato che interessa di più è se si è magri, robusti o obesi. Ricordiamo che non bisogna stabilire ad occhio se si è in sovrappeso o non, ma bisogna farlo consultando delle tabelle mediche o chiedendo ad uno specialista.

4 - **Fascino.** È un aspetto che ad alcuni non sembra molto importante, invece influenza la nostra vita più di quanto si può credere. Per non parlare del campo sentimentale dove spesso ha un peso decisivo. Essere di bello aspetto aiuta anche a trovare un lavoro adeguato o ad avere buone relazioni sociali.



Assegnate un punteggio da 1 a 10 al vostro fascino basandovi sul successo che avete sull'altro sesso e sui giudizi altrui. Attenzione però, a non farvi influenzare troppo.

Anche le persone più belle non piacciono necessariamente a tutti. Per fortuna i nostri gusti variano da persona a persona. Ad esempio, è vero che le donne robuste non piacciono alla maggior parte degli uomini, ma non sono rari gli uomini che le preferiscono bene in carne. Perciò non incominciate a deprimervi perché non vi sentite abbastanza affascinanti o non siete così avvenenti come vorreste, quasi nessuno è contento del proprio aspetto fisico e vorrebbe essere o più bello o più magro o più alto.

5 - **Attenzione ai fattori estetici.** In questa parte del questionario bisogna scrivere se acquistate prodotti di bellezza, se frequentate una palestra, se siete mai ricorsi alla chirurgia estetica ecc., in poche parole se siete sensibili ai fattori estetici e ci tenete molto al vostro aspetto.

6 - **Modo di vestire.** Dovete fare un'analisi del vostro modo di vestire, cioè se siete sempre eleganti, curati o, al contrario, siete piuttosto trascurati e trasandati. Un altro aspetto da tenere in considerazione è se seguite la moda o non. Ci sono delle persone che restano legati ai canoni estetici vigenti nel periodo in cui erano giovani, ad esempio continuano a vestirsi seguendo la moda di quando avevano trent'anni.

Chiaramente non ci sono solo le posizioni estreme, ma anche quelle intermedie. Ad esempio, si può seguire la moda fino ad un certo punto o solo quando non è in contrasto con i nostri gusti.

Per ognuno di questi punti riflettete su voi stessi. Inoltre, dato che conoscere se stessi serve soprattutto a migliorarsi si può cominciare a scrivere eventuali difetti o problemi che si possono migliorare. Ad esempio, se siete obesi potete decidere di seguire una dieta. Se il vostro naso è davvero grosso e sgradevole si può pensare a una chirurgia plastica.

Anche il modo di vestire va esaminato. Se, ad esempio, si è trascurati nel vestire, si può migliorare. Se non si sa accostare i colori dei vari capi di abbigliamento, ci si può far consigliare, come pure se i vostri gusti sono stravaganti si può cercare di diventare più conformisti.

6 - **Salute.** Successivamente si può passare a compilare una vera e propria cartella clinica in cui si riportano tutti i problemi di salute importanti di cui si è sofferto o di cui si soffre ancora. Ad esempio, se si ha la gastrite si può consultare uno specialista ed evitare di prendere troppi caffè.

I TRATTI PSICOLOGICI



Una volta esaurite le caratteristiche fisiche si passerà a quelle psicologiche. Da dove cominciare, visto che la nostra personalità è così ampia e complessa?

A nostro parere si può iniziare dalle capacità mentali che costituiscono la nostra mente.

LE ABILITÀ MENTALI

La prima abilità mentale da prendere in considerazione al fine di esaminare le nostre caratteristiche personali è l'intelligenza. Chiaramente quasi nessuno è in grado di valutare con esattezza il proprio QI (quoziente intellettivo), né è il caso di sottoporsi a costosi e complicati test psicologici, sia perché non è strettamente necessario conoscerlo, sia perché se si ha la sfortuna di conseguire un punteggio basso, ciò potrebbe avere un effetto estremamente deleterio per l'autostima.

Senza contare che quasi tutti i test psicologici oggi usati sono solo indicativi del QI e non possono pretendere una precisione assoluta. Inoltre, non è il caso di preoccuparsi troppo del proprio QI, ci basta che sia sufficiente per farci condurre una vita felice e vi assicuriamo che non occorre un punteggio altissimo. Per fortuna Iddio ci ha dotati di un'intelligenza superiore alle nostre reali esigenze.

E poi, ognuno di noi, anche se non sembra, conosce istintivamente il suo quoziente di intelligenza e ne tiene conto prima di cimentarsi in una qualsiasi attività.

TEST D'INTELLIGENZA

I test di intelligenza che si possono preparare sono pressoché infiniti. Non solo, ma per essere abbastanza attendibili ci vorrebbe un libro di almeno qualche centinaia di pagine. Per questo motivo su questo manuale ci limiteremo soltanto a un "assaggio". Per chi è interessato a misurare con una certa attendibilità il proprio QI, lo rimandiamo a test più specifici.

Test n. 1. Le parole seguenti possono essere ricombinate in modo da formare una frase. La frase che ne risulta è vera?

UCCELLI UN MANGIARE GATTO GLI PUÒ

Test n. 2. Quale numero bisogna aggiungere per proseguire questa serie?
90, 85, 75 - 60, 55,

Test n. 3. Tra questi oggetti, uno è un intruso: non c'entra con gli altri. Quale?
FRIGORIFERO - TV - TRENO - LAVATRICE

Test n. 4. I rettili non sono ricoperti di peli. Quindi quale di queste frasi è vera?
Gli animali pelosi non sono rettili. I mammiferi sono pelosi. I rettili sono mammiferi.

Test n. 5. Le parole seguenti possono essere ricombinate in modo da formare una frase. La frase che ne risulta è vera?

CARBURANTE SENZA FUNZIONARE LE POSSONO AUTOMOBILI

Test n. 6. Fra i termini qui a fianco, uno è un intruso. Quale?
BALENA – GAZZELLA - LEOPARDO - IENA

Test n. 7. Fra i termini qui a fianco, uno è un intruso. Quale?
URANO - TERRA - NETTUNO - MARTE - LUNA

Test n. 8. Fra i termini qui a fianco, uno è un intruso. Quale?
PARIGI - MADRID - BERLINO - MILANO

Test n. 9. Fra i termini qui a fianco, uno è un intruso. Quale è?
EPATITE VIRALE - AIDS - MENINGITE - HERPES.

Test n. 10. Quale numero completa la seguente serie? 3 - 7 - 15 - 31 - ...

Test n. 11. Il numero 45 è tanto superiore a 23 quanto è inferiore a ...

Test n. 12. TORRE DI HANOI.

Questo problema è chiamato la torre di Hanoi e consiste nel trasportare tre dischi di diametro diverso dal primo dei pioli al terzo (come nella figura sotto).

Le regole sono: 1) Si può trasportare un solo disco alla volta 2) Il disco più piccolo va sempre su quello più grande e mai viceversa 3) Non si possono lasciare i dischi per terra 4) Il gioco deve essere svolto in 7 movimenti.



Test n. 13. Problema della capra, del cavolo e lupo. Un barcaiolo deve portarli al di là del fiume infestato da feroci coccodrilli, con una piccola barca. La barca può portare solo 2 passeggeri o cose alla volta.



Le regole sono queste: il lupo non può viaggiare solo con la capra altrimenti la mangerebbe e la capra lo stesso con il cavolo. Come farli arrivare tutti sani e salvi sull'altra riva?

Test n. 14. Avete a disposizione 3 clessidre, due di 7 minuti ed una di 4 minuti. Come fate a misurare 10 minuti esatti?



Test n. 15. Un bambino di 18 mesi si è chiuso a chiave all'interno di una stanza. Ora piange perché non riesce ad aprire la porta. Voi lo chiamate, ma per quanto vi diate da fare, non riuscite a calmarlo e a fargli aprire la porta.

Arrivate alla conclusione che dovete fare qualcosa voi dall'esterno. Come potete riaprire la porta tenendo conto che non potete sfondarla, né fare un buco nel muro, né passare da una finestra, né potete contare sulla collaborazione attiva del bambino?

Test n. 16. I CONTENITORI.

Luchins ha elaborato vari problemi con dei contenitori d'acqua, ve ne proponiamo qualcuno.

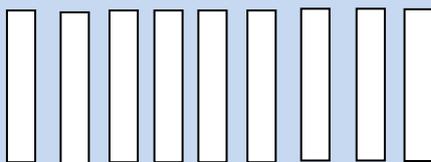
Con tre caraffe di acqua, che per comodità di studio chiamiamo A B C, bisogna misurare 100 litri di acqua.

La caraffa A misura 21 litri, il contenitore B 127 e la caraffa C 3 litri. Chiaramente non si può mettere l'acqua in nessun altro recipiente.



Test n. 17. LE MATITE.

Con 9 matite di uguale lunghezza bisogna costruire 5 triangoli, i cui lati sono della stessa lunghezza delle matite.



Test n. 18. Siete riusciti, dopo mille peripezie, ad arrivare finalmente davanti alla sala del tesoro perduto.

Resta un ultimo ostacolo da superare, questa volta, con l'intelligenza, non con la forza. Qui, infatti, trovate due porte, davanti alla prima porta c'è una guardia che dice sempre la verità, mentre davanti alla seconda porta c'è una guardia che dice sempre la bugia. Ora avete una sola possibilità, se sbagliate resterete per sempre fuori. Potete fare una sola domanda ad una delle due guardie. Come dovete fare per farvi indicare la porta giusta? In che modo dovete formulare la domanda?



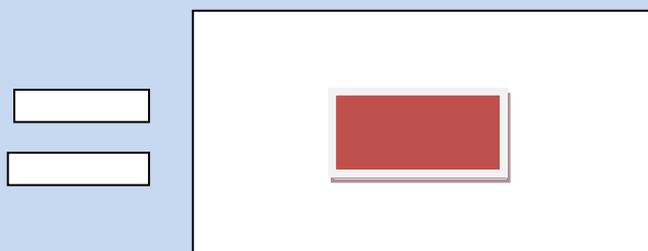
Test n. 19. Tre antiquari inviano una persona di loro fiducia ad un'asta per fargli comprare un antico forziere.

Ognuno di loro dà all'uomo dieci denari, per un totale di trenta. L'uomo riesce a comprare il forziere con 25 denari, per cui festeggia l'affare spendendone due all'osteria. Tornato a casa restituisce ad ognuno degli antiquari un denaro l'uno.

Ora il dilemma è questo: ognuno dei tre antiquari ha speso nove denari l'uno, che moltiplicato per 3 fanno 27. Sommati ai 2 denari che l'uomo ha speso all'osteria fanno 29. Dove è finito il denaro che manca?

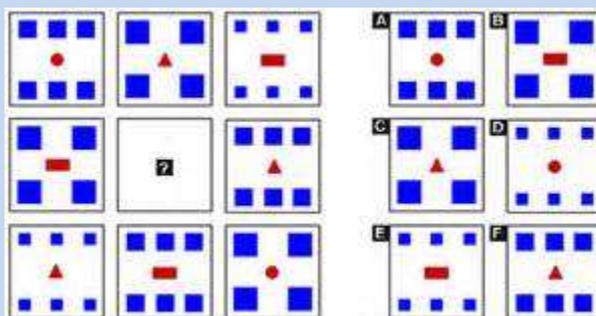
Test n. 20. Il castello. Un cavaliere per raggiungere il castello (in arancione nella figura), la cui pianta è riportata sotto, deve superare un fossato (in bianco nella figura), che è di pochi centimetri più largo di ognuna delle 2 passerelle che ha a disposizione.

Tenendo conto che non si possono mettere due passerelle in linea retta, ne dispone di qualcosa per legarle insieme, come può fare per superare il fossato?



Test n. 21. Se procedete con la macchina in autostrada a 80Km all'ora, quanti km fate in un'ora e mezza?

Test n. 22. Scegli tra le figure sopra quella che completa la serie.



Test n. 23. Inserisci i numeri mancanti

2	7	13	20	
2	10	50	250	

SOLUZIONI
TEST D'INTELLIGENZA

Test n. 1. Un gatto può mangiare gli uccelli. Vera.

Test n. 2. La risposta è 45

Test n. 3. Treno, perché è l'unico a non essere un elettrodomestico.

Test n. 4. Gli animali pelosi non sono rettili

Test n. 5. Le automobili possono funzionare senza carburante.

Test n. 6. Balena. È l'unico animale che vive nell'acqua.

Test n. 7. Luna, perché gli altri sono dei pianeti.

Test n. 8. Milano, è l'unica città a non essere capitale.

Test n. 9. Meningite, è l'unica malattia ad essere di origine batterica.

Test n. 10. 63, ogni numero è uguale al doppio di quello precedente più 1.

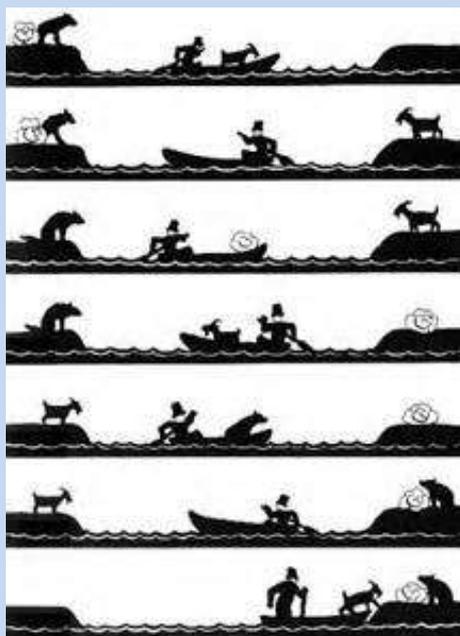
Test n. 11. 67

Test n. 12. TORRE di HANOI.

Le prime due mosse consistono nello spostare il disco di media grandezza nella seconda postazione e quello piccolo nella terza.

Poi si mette il disco piccolo su quello medio, che è nella seconda postazione, in modo da liberare la terza postazione per quello grande. Ora, non resta che appoggiare il disco piccolo nella prima postazione e, infine, metterli nell'ordine giusto nell'ultima postazione.

Test n. 13. Nel primo viaggio il barcaiolo deve portare capra e lupo sull'altra riva, ma riportare indietro il lupo. Nel secondo viaggio porta il cavolo che lascia col lupo e riporta indietro la capra. È spiegato meglio nella figura.



Test n. 14. QUIZ DELLE CLESSIDRE.

Si fanno partire contemporaneamente tutte e tre le clessidre. Quando quella di 4 minuti arriva al termine, si mette in posizione orizzontale una delle due di sette minuti (così si ferma). Quando la terza, quella di 7 minuti arriva al termine, si rimette in piedi la clessidra bloccata (in cui sono rimasti 3 minuti). Alla fine si avranno esattamente 10 minuti.

Test n. 15. IL BAMBINO CHIUSO NELLA STANZA.

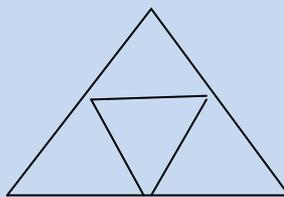
La soluzione è piuttosto semplice purché si usi un po' di fantasia. Si fa passare sotto la porta un grosso foglio di giornale, poi con un cacciavite si spinge la chiave, attraverso la toppa, finché cade di dietro (vedi figura sotto).

Quasi sicuramente si fermerà su foglio di giornale che avete messo a terra. Non vi resta che ritirare lentamente il foglio da sotto la porta, su di esso quasi sicuramente troverete la chiave, con cui, poi aprire la porta.



Test n. 16. Si riempie la caraffa B con 127 litri, poi si versa il suo contenuto nelle caraffe A e B. in questo modo nella caraffa grande ne restano 103. Non resta che svuotare la C e versarci altri 3 litri dalla caraffa grande. In quest'ultima ne resteranno 100 litri esatti.

Test n. 17. In questo modo si formano ben 5 triangoli.

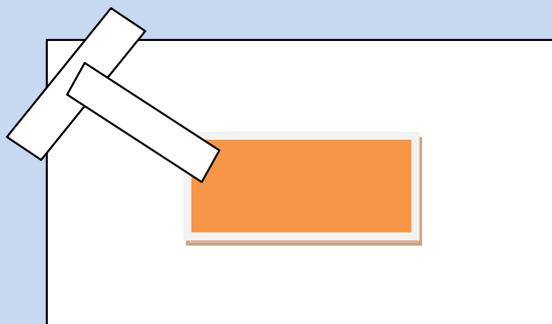


Test n. 18. Bisogna rivolgersi a una delle guardie e chiedergli: “Se io chiedessi all’altra guardia, quale porta mi indicherebbe?”

Ovviamente la porta giusta non sarà quella indicata dalla guardia, ma l’altra. Infatti due sono le possibilità: se si tratta della guardia che dice sempre la verità indicherebbe la porta sbagliata, perché è quello che farebbe l’altra guardia. Se si tratta, invece, della guardia che dice sempre la bugia, ovviamente indicherà quella sbagliata.

Test n. 19. Il forziere. È un falso problema, può sembrare che manchi un denaro, in realtà non è così. Se si fanno le somme nel modo giusto, si vedrà che il conto è giusto: 25 denari sono andati alla casa dell’asta, 2 all’oste e 3 denari sono tornati ai 3 antiquari. Totale 30 denari.

Test n. 20. Il castello. Ecco come bisogna mettere le passerelle.



Test. n. 21. 120 Km.

Test n. 22. Il pezzo mancante è il: D

Test n. 23. I numeri mancanti sono: 28 (il secondo è uguale alla differenza tra il secondo meno il primo + 1 e così gli altri), sotto è 1250 (il numero precedente x5).

RISULTATI

1- Quoziente Intellettivo. Questo set di domande aveva lo scopo di misurare il vostro Quoziente Intellettivo. Per ogni risposta corretta, punti 10. Se avete conseguito più di 140 punti siete una persona molto intelligente. Se invece, il vostro punteggio è inferiore a 140, non vi preoccupate, vuol dire che non siete abbastanza riflessivi e non siete abituati a pensarci sulle cose.

TEST

Domanda n. 1 - Quando non riuscite a risolvere un problema ci pensate su ...

A - Finché non lo avete risolto B - Preferite chiedere C - Ci pensate solo un po', poi rinunciate D - Vi seccate e lasciate perdere

Domanda n. 2 - Vi soffermate mai ad analizzare i vostri pensieri o i vostri sentimenti?

A - Raramente B - qualche volta C - spesso D - sempre

Domanda n. 3 - Se una donna (o un uomo, se siete una donna) si comporta male o in modo strano voi ...

A - Ci pensate un istante per capire il motivo del suo comportamento, poi lasciate perdere B - Ci pensate finché non avete trovato una risposta C - Dite che "è suonata" e passate avanti D - Dite a voi stessi che una spiegazione ci deve essere

Domanda n. 4 - Quando dovete fare qualcosa ...

A - Progettate tutto con cura B - Improvvisate al momento C - Pensate solo alle cose più importanti D - Pensate a tutto, anche ai particolari.

Domanda n. 5 - Quando avete ristrutturato la vostra casa?

A - Avete fatto voi il progetto B - L'avete ideato voi e l'architetto si è limitato solo a disegnarlo C - Ha fatto tutto lui D - Se ne è interessata vostra moglie

Domanda n. 6 - Se vi assegnano un compito preferite ...

A - Organizzare tutto voi B - Eseguire solo gli ordini C - Lasciate fare ai compagni D - Amate dire anche la vostra opinione.

Domanda n. 7 - Quando dovete risolvere un problema ...

A - Procedete per tentativi B - Procedete in modo logico e razionale C - Provate tutte le strade D - Vi basate su quanto sapete

Domanda n. 8 - Sapete che cosa è la razionalità?

A - Sì B - No C - Lo immaginate D - Lo sapete, anche se non avete le idee chiare

Domanda n. 9. Conoscete che cosa è il metodo scientifico?

A - Sì B - No C - Lo immaginate D - Lo sapete, anche se non avete le idee chiare

Domanda n. 10 - Pensate che il metodo scientifico ...

A - Nella vita non serve B - Deve essere usato in tutte le discipline tranne che nelle arti C - È meglio procedere con l'intuizione D - Lo conoscete, ma non lo applicate mai.

PUNTEGGIO

	A	B	C	D		A	B	C	D
Domanda n. 1	5	1	2	1	Domanda n. 6	5	1	1	4
Domanda n. 2	1	5	4	5	Domanda n. 7	2	5	1	2
Domanda n. 3	4	5	1	3	Domanda n. 8	4	1	2	2
Domanda n. 4	5	1	2	5	Domanda n. 9	5	1	2	2
Domanda n. 5	5	5	1	1	Domanda n. 10	1	5	2	2

Il questionario precedente aveva lo scopo di valutare i seguenti tratti della personalità:

2- **Riflessività.** Le domande da 1 a 3 avevano lo scopo di misurare il vostro grado di riflessività, cioè se sulle cose ci pensate o non.

Se il vostro punteggio è stato superiore a 9 significa che sulle cose ci pensate abbastanza. Ricordate che spesso le persone vengono definite stupide, mentre sono soltanto impulsive e non riflettono abbastanza sulle cose. È, invece, importante imparare a ragionare sui problemi in modo da cercare una risposta logica.

A volte vengono etichettate come lente e poco intelligenti persone che hanno il solo difetto di non riflettere sui problemi o che sono pigre e poco motivate. Se, al contrario, non avete superato i 9 punti siete poco riflessivi, dovete imparare a pensarci di più sulle cose.

3 - **Razionalità.** Le domande da 4 a 6 miravano a misurare il vostro grado di razionalità, cioè se nella soluzione di un problema siete capaci di procedere in modo logico e scientifico. Se avete conseguito un punteggio superiore a 12 significa che siete abbastanza razionali e logici nella vita.

4 - **Progettualità.** È la capacità di pianificare (domande da 7 a 10), organizzare predisporre un piano per raggiungere uno scopo o una meta. Ovviamente si tratta di una capacità molto importante per avere successo nella vita. Se avete conseguito un punteggio superiore a 15 vuol dire che nella vita non procedete a caso, ma pianificate e ciò è un'ottima dote. Nel caso è inferiore a 15, non disperate le capacità di progettualità si possono, come tutte le capacità mentali, sviluppare e potenziare.

LA MEMORIA



La seconde capacità mentali da esaminare, se si vuole conoscere bene se stessi, sono le capacità mnemoniche. Come siete, smemorati oppure possedete un'ottima memoria? Riuscite a ricordare facilmente le cose o no?

Un'altra caratteristica da verificare è il tipo di memoria prevalente che utilizzate. Avete un'ottima memoria visiva o prevale quella uditiva?

Ma procediamo con ordine.

TEST

Leggete una sola volta questo elenco di oggetti:

casa, bicchiere, libro, tavolo, penna, macchina, spiaggia, elefante, bicicletta, asciugamani. Poi voltate pagina e contate quanto oggetti siete riusciti a ricordare.

Risultati: se ne ricordate 3 o meno di tre, la vostra memoria è piuttosto scadente. Fino a 5 avete una memoria discreta. Se avete superato sei avete un'ottima memoria.

Leggete questi numeri di telefono, poi girate la pagina e cercate di ricordarli a memoria
346 69 54 885 — 355 68 64 247

Risultati. Se ne ricordate uno solo, la vostra memoria è discreta, se non riuscite a ricordare nemmeno la metà dei numeri che compongono il primo, avete dei problemi. Se, poi, riuscite a ricordarli tutti e due, avete un'ottima memoria.

Eseguite a mente questi calcoli 36×5 67×8 66×7 53×4

Se riuscite a farli a mente agevolmente possedete una buona memoria ed un'ottima capacità di visualizzazione.

Per quanto riguarda il tipo di memoria sensoriale che utilizzate prevalentemente, il miglior modo per stabilirlo è questo: quando dovete ricordare un argomento studiato sul libro, ma trovate difficoltà a farlo, visualizzate la pagina del libro su cui è scritto il concetto? (Memoria visiva) oppure vi viene a mente il motivetto sonoro a cui il concetto è legato (memoria uditiva) o ricordate le sensazioni tattili o olfattive?

6 - Cultura. Il secondo tratto da valutare è la cultura generale, cioè quanto conoscete delle discipline che compongono lo scibile umano. Non abbiamo inserito un questionario per valutare questo aspetto della personalità perché sarebbero state necessarie centinaia di pagine. Per valutare, ad esempio, se una persona è preparata in geografia sono necessarie decine di domande come questa:

Dove sfocia il Danubio? A - Nel mar Caspio B - Nel mar Nero C - Nel mar Egeo.

Nonostante questo sarebbe stato sempre un test parziale perché è impossibile valutare quanto si conosce di una disciplina solo con un questionario. Il miglior sistema per valutare la propria cultura generale, a nostro avviso, è sedersi a tavolino, prendere un libro per ogni disciplina e poi sfogiarlo stabilendo quanto si conosce dei vari argomenti.

Le discipline che bisogna tenere presente sono: storia, geografia, scienze matematiche, geometria, lingue straniere, filosofia, psicologia, scienze delle costruzioni, tipografia, sociologia, disegno tecnico, disegno ornato ecc. ecc.. Se volete divertirvi a farlo, per ognuna di queste discipline datevi uno dei giudizi seguenti: A - Scarsissima conoscenza, B - scarsa conoscenza, C - sufficiente conoscenza D - preparato E - campione.

Nel questionario su questo libro ci siamo limitati a fare delle domande per valutare la vostra cultura psicologica, a nostro avviso molto importante nella vita. Ricordate, potete fare a meno di sapere come funziona un motore a scoppio, ma non di conoscere come funziona la vostra mente.

Domanda n. 1 - Come si chiamava il famoso teorico del “Super-Uomo”?

1- Freud 2 – Nietzsche 3 – Maslow

Domanda n. 2 - Un desiderio inconscio è:

1- Frustrato 2 - Non consapevole 3 - Non curante delle conseguenze

Domanda n. 3 - Cosa si intende per associazioni libere?

1 - Metodo di indagine basato sull’associazione di parole 2- Comitati spontanei di pazienti 3 - Iscrivere ad associazioni indipendenti.

Domanda n. 4 - Cosa intende Jung per archetipi?

1 - Pazienti che si inventano i tipi 2- Simboli arcaici nell’inconscio collettivo 3 - Alcuni tipi di personalità

Domanda n. 5 - Cosa significa la sigla “Q.I.”?

1- Sigla che si mette sulle cartelle cliniche per indicare questo individuo 2 - Qualificato interprete 3 - Quoziente intellettivo

Domanda n. 6 - Che cos’è l’insight?

1- Introversione 2 - Uno stato di coscienza a cui si giunge dopo un’intuizione 3 - Uno stato di depressione

Domanda n. 7 - Cosa intende Freud per super-io?

1- La parte che sorveglia i nostri istinti 2 - Super uomo, cioè una personalità superiore alla media 3 - Una personalità narcisista

Domanda n. 8 - Cos’è la pet therapy?

1 - Una forma di terapia basata sulla presenza di animali domestici 2 - Una forma terapia basata sul messaggio del petto 3 - La cura di cuccioli di cani.

Domanda n. 9 - Che cos'è una fobia?

1 - Una fissazione 2 - Una forma di depressione 3 - Una passione incontrollabile.

RISULTATI

Controllate le risposte assegnandovi punti 10 per ogni risposta esatta:

N. 1 – Nietzsche. N. 2 - Non consapevole. N. 3 – Metodo di indagine basato sull'associazione di parole. N. 4 - Simboli arcaici nell'inconscio collettivo. N. 5 - Quoziente intellettivo n. 6 - Uno stato di coscienza a cui si giunge dopo un'intuizione. N. 7 - La parte che sorveglia i nostri istinti. N. 8 - Una forma terapia basata sulla presenza di animali domestici. N. 9 - Una fissazione

Si avete conseguito meno di 55 punti avete una cultura di tipo psicologico insufficiente. Se il vostro punteggio varia fra 60 e 80, avete una buona cultura. Se superate i 80, siete molto preparato. In ogni caso i punteggi qui indicati sono soltanto indicativi, in quanto per valutare se una persona conosce bene la psicologia è necessario un esame ben più approfondito che un semplice testo composto da dieci domande.

In ultimo, riflettete se le vostre conoscenze nei vari campi sono sufficienti per i vostri bisogni. Se la risposta è no, dovete comprarvi dei libri ed istruirvi in merito. È anche un'ottima idea leggere dei settimanali culturali che amplino la vostra cultura e vi aggiornino sulle novità in ogni disciplina.

L'IMMAGINAZIONE

Per immaginazione intendiamo non solo la capacità di creare delle immagini mentali, ma anche la creatività.

TEST

Domanda n. 1 - Sareste capace di improvvisare un discorso?

A - Sì B - No C - Soltanto se conoscete bene l'argomento.

Domanda n. 2 - Amate giocare con le briciole di pane o con cose simili?

A - Sì B - No C - A volte

Domanda n. 3 - Siete una persona piena di fantasia e preferite risolvere i problemi non seguendo la strada tracciata da altri?

A - Sì B - No C - A volte

Domanda n. 4 - Spesso pensate a nuove soluzioni?

A - Sì B - No C - A volte

Domanda n. 5 - Pensate mai di migliorare un certo monumento o la viabilità della vostra città? A - Sì B - No C - Spesso

Domanda n. 6 - Avete mai pensato di creare una macchina o un utensile o uno strumento?
A - Si B - No C - Qualche volta.

Domanda n. 7 - Se una macchina non funziona bene, avete mai pensato come migliorarla?
A - Si B - No C - Spesso

Domanda n. 8 - Sapete dipingere o scolpire o scrivere poesie?
A - Si B - No C - Un poco

Domanda n. 9 - Vi succede mai di prevedere gli eventi con una certa precisione?
A - Si B - No C - A volte

Domanda n. 10 - Siete mai riusciti ad indovinare con una certa precisione le previsioni del tempo nella vostra città?
A - Si B - No C - A volte

Domanda n. 11 - Vi capitano spesso incidenti domestici o con l'auto o con il motorino? A - Si B - No C - A volte

PUNTEGGIO

	A	B	C			A	B	C	
					Domanda n. 6	5	1	3	
Domanda n. 1	5	1	3		Domanda n. 7	5	1	4	
Domanda n. 2	4	1	5		Domanda n. 8	5	1	2	
Domanda n. 3	5	1	2		Domanda n. 9	5	1	3	
Domanda n. 4	5	1	3		Domanda n. 10	5	1	2	
Domanda n. 5	5	1	3		Domanda n. 11	1	5	2	

RISULTATI

7 - **Fantasia**. Il primo gruppo di domande (da 1 a 5) mirava a valutare se avete fantasia oppure no. Se avete conseguito un punteggio superiore a 20 significa che avete molta fantasia, qualità molto importante nella vita perché l'immaginazione può aiutarvi sia risolvere i problemi, sia ad uscire da situazioni imbarazzanti.

8 - **Creatività**. Con questo termine intendiamo l'attitudine per l'arte o per la tecnologia. Se nelle domanda da 6 a 8 il vostro punteggio è stato superiore a 12 significa che siete molto creativi. Se invece, è inferiore a 10, dovete migliorare questo aspetto della personalità.



9 - **Previsione.** È la capacità di “prevedere”, e così di evitare i pericoli o le spiacevoli conseguenze di certi comportamenti. È una capacità molto importante quando si hanno dei bambini, che è noto, sono “bravi” a mettersi in situazioni di pericolo o nei guai. La madre previdente eviterà che il proprio piccolo finisca sotto un'auto o che si ferisca in un incidente in casa. Ma è una qualità non solo importante per i genitori, ma in tantissimi lavori: per gli agenti di borsa, per i meteorologi, per gli agenti immobiliari e così via. Se nella domanda da 9 a 11 avete conseguito un punteggio di punti 12 siete previdenti, se è inferiore a 8 avete scarse capacità di previsione e ciò è un handicap nella vita.

LA PERCEZIONE

È la capacità mentale addetta alla registrazione degli input che ci provengono dal mondo esterno. Come si sa, bisogna distinguere tra sensazione e percezione.

10 - **La sensazione.** È il risultato immediato degli stimoli esterni che agiscono sui recettori di senso. I vostri cinque sensi funzionano tutti perfettamente? Avete qualche problema di udito o di vista? L'olfatto è sviluppato sufficientemente?

11 - **La percezione.** La percezione, invece, è l'interpretazione e il riconoscimento degli stimoli esterni. Riuscite a raggruppare gli elementi per dare loro significato? Avete difficoltà a percepire la figura sfondo?

Per capire bene quest'aspetto della personalità bisogna studiarsi le leggi della Gestalt (Vedi il volume “Psicologia - La nuova frontiera”, pubblicizzato a pag. 126) e tutto ciò che riguarda la percezione.

Ovviamente anche questi due tratti non possono essere sviluppati con dei questionari perché occuperebbe troppo spazio. Mettetevi a tavolino e cercate di capire se avete dei problemi di sensazione o di percezione. Ma ricordatevi che, a parte i casi di cecità o sordità, cioè di handicap fisici, la stragrande maggioranza degli individui raramente ha difficoltà di questo tipo.

LA PRODUZIONE



La produzione è la capacità di esternare il proprio pensiero o la propria volontà (il che avviene soprattutto attraverso il linguaggio). Il compito principale consiste nell'esaminare le proprie nostre capacità espressive.

Parlate con fluidità o balbettate? Siete capaci di esprimere chiaramente il vostro pensiero? Avete difficoltà a farvi capire dalla gente quando date delle indicazioni?

12 - **Fluidità verbale**. Anche questo test è bene svolgerlo in modo descrittivo. Il primo aspetto da valutare è la fluidità verbale. Parlate in modo scorrevole, senza mai incepparvi o balbettare?

Valutate se avete difficoltà a pronunciare certe parole, chiaramente le più difficoltose dal punto di vista fonetico (di solito quelle più lunghe) oppure siete sciolti nel parlare. Se avete grosse difficoltà a pronunciare le parole e vi bloccate all'inizio di ogni frase, siete affetti da balbuzie, che è un disturbo mentale da curare con la psicoterapia.

13 - **Proprietà di linguaggio**. Ci sono, poi, le proprietà di linguaggio, costituite dalla ricchezza lessicale e dalle capacità espositive che ognuno di noi ha. Chiaramente le persone istruite sanno esprimere meglio e in modo più preciso il proprio pensiero, se non altro perché conoscono un numero maggiore di vocaboli.

Mentre le persone ignoranti hanno limitate possibilità espressive, caratterizzate da povertà lessicale. Per valutare questo aspetto bisognerebbe fare delle composizioni su vari argomenti e poi farli leggere ad un professore di italiano.

L'ATTENZIONE

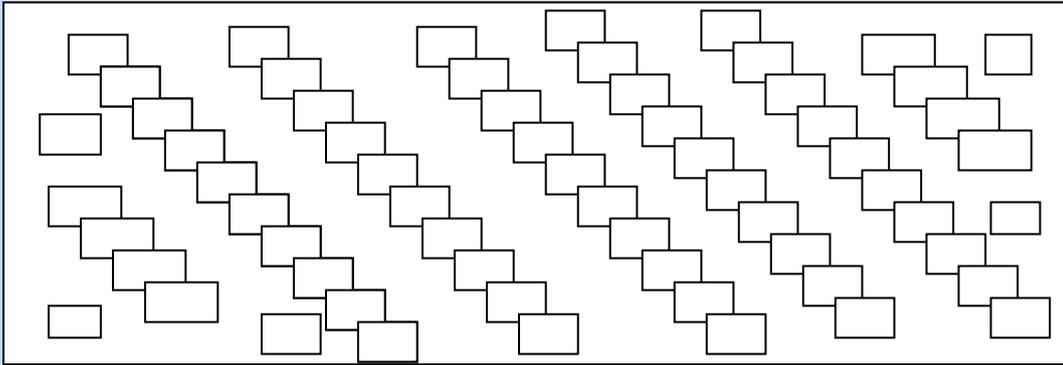
L'attenzione è la capacità di selezionare gli input o di concentrare la mente su un problema.

Avete difficoltà a stare attenti per un certo periodo di tempo? Siete capaci di concentrarvi a lungo su un'attività in modo da escludere dalla vostra mente ogni altro pensiero?

L'attenzione ha una grande importanza nella vita perché un suo eventuale deficit ci può complicare la vita, come pure può ostacolare il processo di apprendimento o la carriera in campo lavorativo.

TEST

N. 1 - Contate i quadratini stampati in questa pagina, quanti sono?



A- 59 B - 63 C - 60 D - 62

N. 2 - Quando seguite una lezione o una conferenza, per quanto tempo riuscite a stare attenti?

A - Meno di 5 minuti B - 10 minuti C - Quindici D - 20 minuti

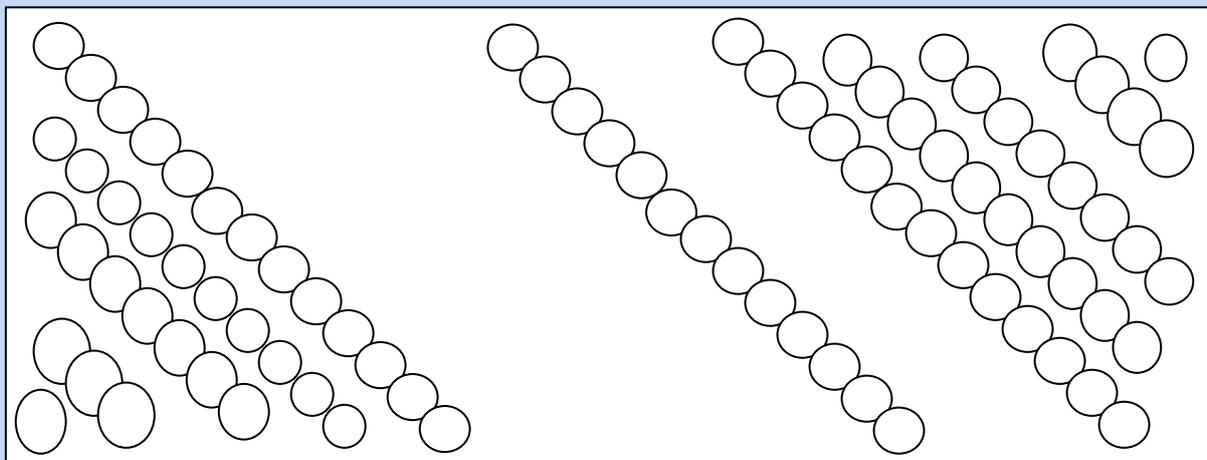
N. 3 - Quando iniziate a fare qualcosa o svolgete un compito ...

A - Dopo pochi minuti, vi scocciate e passate ad altro B - Non interrompete mai finché non avete finito C - Non iniziate mai un compito prima di aver finito quello precedente D - Se trovate difficoltà lasciate perdere e passate ad altro.

N. 4 - Prendete 100 chicchi di riso e metteteli in un piatto, poi accendete la televisione e contateli dando ogni tanto un'occhiata ai programmi.

A - Avete fatto soltanto 2 errori B - Avete sbagliato di 3 - 5 punti C - Più di 5 punti D - Più di 10 punti.

N. 5. - Contate i cerchi nella figura.



A - sono 121 B - Sono 120 C - Sono 122 D - Sono 123

RISULTATI

Domanda 1	2	4	1	5	Domanda 4	5	4	2	1
Domanda 2	1	2	4	6	Domanda 5	5	4	2	1
Domanda 3	1	5	5	3					

14 - **Capacità di attenzione e di concentrazione.** Le domande precedenti miravano a valutare le capacità di concentrazione. Se avete conseguito complessivamente almeno punti 16 le vostre capacità di attenzione sono buone.

Se al contrario il vostro punteggio è inferiore a 12 avete problemi di attenzione e dovete cercare di migliorare. Vi consigliamo a tale scopo degli ottimi esercizi come quelli suggeriti nel nostro libro: “vincere lo stress”.

LA VOLONTÀ

È la capacità di perseguire gli obiettivi che la nostra intelligenza percepisce come un bene. Avete una forte volontà? Siete capaci di seguire una dieta resistendo alle mille tentazioni del cibo? Nel caso che la vita lo richieda, siete capaci di fare dei sacrifici, come ad esempio studiare molte ore al giorno? Anche avere una forte volontà è importante nella vita.

TEST

Domanda n. 1 - Quando dovete prendere una decisione ci pensate un istante ...

A - E poi decidete B - Non riuscite mai a decidervi C - Ci mettete un po' di tempo, ma alla fine prendete una decisione definitiva.

Domanda n. 2 - Normalmente a gennaio sapete già dove andrete a trascorrere le prossime ferie estive? A- Si B - No C - A volte

Domanda n. 3 - Se vi offrono un buon lavoro in una città lontano ...

A - Vi tormentate per giorni sulla decisione da prendere B - Ci pensate un giorno e poi decidete C - Ci pensate un poco e poi decidete senza problemi.

Domanda n. 4. Se la mattina dovete andare a lavorare presto ...

A - Non riuscite mai ad alzarvi B - Quando suona la sveglia contate fino a tre poi saltate giù dal letto C - Restate nel letto e vi alzate solo all'ultimo minuto.

Domanda n. 5. Se vi proponete di smettere di fumare o un'azione simile ...

A - Ci riuscite senza problemi B - Ci rinunciate, tanto non ci riuscirete mai C - Ci riuscite solo per qualche giorno.

Domanda n. 6. Vi piace oziare?

A- No B - Sì, ogni tanto C - Sì, amate poltrire se mai davanti alla TV.

Domanda n. 7. Fate mai attività fisica, come correre, ginnastica o altro?

A- No B - Sì, ogni tanto C - Sì, spesso per tenermi in forma.

Domanda n. 8. Amate passare molto tempo a letto?

A - No B - Sì, ogni tanto C - Sì, vi piace tantissimo.

Domanda n. 9. Durante la giornata passate mai delle ore senza far niente ...

A - No, mai B - Sì, ogni tanto C - Sì, appena ne avete la possibilità.

Domanda n. 10. Il dottore vi ha detto che dovete mettervi a dieta ...

A - Ci riuscite senza problemi B - Ci rinunciate, tanto non ci riuscirete mai
C - Ci riuscite solo per una settimana.

Domanda n. 11. Prima di fare una cosa ci pensate sopra attentamente?

A - Sì, di solito B - Quasi mai C - Vi piace agire, non pensare

Domanda n. 12. Vi capita spesso di prendere decisioni di cui poi vi pentite?

A - Spesso B - Quasi mai C - A volte

Domanda n. 13. Prima di prendere una decisione preferite dormirvi sopra?

A- Sì B - Quasi mai C - A volte

Domanda n. 14. Fate una piccola indagine, i vostri amici vi considerano una persona impulsiva? A - Sì, quasi tutti B - No C - Solo alcuni

Domanda n. 15. Quale tra i seguenti verbi è più in sintonia con il vostro modo di essere?

A - Pensare B - agire C - sentire

Domanda n. 16. Quando prendete una decisione ...

A - Dopo un minuto avete già cambiato idea B - Non cambiate più idea C- A volte cambiate idea

Domanda n. 17. Vi capita mai di cambiare idea o opinione su qualcuno o qualcosa? A -

Sì, spesso B - No, quasi mai C - abbastanza

Domanda n. 18. Se vi accorgete che avete preso una decisione sbagliata ...

A - Andate avanti, ormai è tutto deciso B - Vi fermate a considerare il nuovo la situazione C - Siete pronto a riesaminare la situazione

Domanda n. 19. Facciamo il caso che siete un insegnante e vi rendete conto che i vostri alunni non hanno capito niente ...

A - Andate avanti perché ci sono i programmi ministeriali da rispettare B - Spiegate tutto di nuovo C - Vi fermate solo per 1 settimana, a fare recupero.

Domanda n. 20. Se vi rendete conto di aver torto su di una questione?

A - Continuate a sostenere la vostra posizione perché non potete contraddirvi B - Non avete problemi a cambiare idea C - Cercate di trovare un compromesso con delle ammissioni parziali.

PUNTEGGIO

	A	B	C		A	B	C
Dom. 1	5	1	3	Dom. 11	5	1	1
Dom. 2	5	2	3	Dom. 12	1	5	2
Dom. 3	1	5	5	Dom. 13	5	1	1
Dom. 4	1	5	2	Dom. 14	5	1	2
Dom. 5	5	1	2	Dom. 15	5	1	2
Dom. 6	1	2	1	Dom. 16	5	1	2
Dom. 7	1	3	5	Dom. 17	5	1	3
Dom. 8	5	2	1	Dom. 18	5	1	1
Dom. 9	5	2	1	Dom. 19	5	1	2
Dom. 10	5	1	2	Dom. 20	5	1	3

RISULTATI

15 - **Capacità di prendere decisioni.** Il primo gruppo di domande (da 1 a 3) mirava a stabilire se siete una persona indecisa oppure. Se il vostro punteggio è superiore a 7 siete un tipo deciso e al momento giusto sapere fare le vostre scelte.

16 - **Intraprendenza, motivazione.** Il secondo gruppo (da 4 a 10) intendeva stabilire se siete una persona volitiva intraprendente oppure pigra ed indolente. Se le vostre risposte sono state: fino a punti 20 siete piuttosto indolente e poco motivato. Se superate 26 siete attivo e dinamico.

17 - **Impulsività.** Il terzo set di domande (da 11 a 15) intendeva verificare il vostro grado di impulsività, se cioè agite in base all'istinto e non ci riflettete abbastanza sulle cose. Se avete conseguito più di punti 9, siete troppo impulsivi. Se invece, non superate punti 10 vuol dire che siete nella normalità, non ci pensate né molto, né poco. Meno di 7 punti ci pensate troppo sulle cose.

18 - **Volubilità.** Il terzo set di domande (da 16 a 17) intendeva verificare se siete una persona volubile ed instabile. Vi ricordiamo che le persone volubili sono quelle che prendono sì una decisione, ma per cambiare idea un minuto dopo. Se avete conseguito più di punti 4 significa che siete molto volubili, pronti a cambiare parere e decisione.

19 - **Testardaggine.** Il quarto gruppo di domande (da 18 a 20) si proponeva lo scopo di stabilire se siete una persona testarda o non. Psicologicamente una persona può essere definita cocciuta e ostinata, se mantiene le sue decisioni anche se si rende conto di aver sbagliato o se sono cambiate le condizioni che l'hanno portato ad una certa decisione.

Se avete conseguito più di 12 punti siete ostinato e testardo. Se, invece, non superate 8 punti siete abbastanza elastico e capace di tornare sulle vostre decisioni se la situazione cambia.

LA SFERA INCONSCIA



Si può dividere in quattro zone: inconscio collettivo, inconscio sociale, inconscio personale e super-io. Sul primo c'è poco da indagare perché esso è grosso modo simile in tutti gli uomini. Per l'inconscio sociale bisogna, invece, prendere in esame in che cosa e quanto siamo condizionati dai valori culturali della società in cui viviamo. Siete molto ligi alla tradizione? Condividete pienamente la mentalità della gente della regione dove abitate o la criticate apertamente? Quanto seguite gli usi e i costumi della vostra gente?

Vediamolo con un questionario.

TEST

Domanda n. 1 - Quando c'è la festa del santo patrono al vostro paese o nel vostro quartiere ...
A - Partecipate sempre alla processione e alla maggior parte delle manifestazioni B - Andate via per qualche giorno perché odiate la confusione C - Partecipate, ma non con molto entusiasmo.

Domanda n. 2 - Le tradizioni del vostro paese ...

A - Sono tutte cose superate B - Devono essere mantenute perché costituiscono la cultura del vostro popolo C - Sono cose carine, ma bisogna modernizzarsi.

Domanda n. 3. Rispettate abbastanza fedelmente gli usi e costumi del vostro paese? A - Sono roba per vecchiette B - È un patrimonio prezioso da conservare e da trasmettere alle nuove

generazioni C - Rispettate solo gli usi e costumi che non sono in contraddizione con le vostre opinioni.

Domanda n. 4. Vi piacciono le feste folcloristiche?

A- Si B - No C - Abbastanza, ma non troppo

Domanda n. 5. Vi piacciono le canzoni tradizionali della vostra terra, le cantate mai?

A- Si B - No C - Abbastanza, ma non li cantate mai.

Domanda n. 6. Quando fate la spesa siete molto abitudinari?

A - Si B - No, vi piace comprare anche i nuovi prodotti. C - Abbastanza, anche se non siete contrari a provare un nuovo prodotto.

Domanda n. 7. Quando esce una nuova moda, ad esempio un nuovo modo di pettinarsi o di vestirsi ...

A - Subito aderite B - La ignorate del tutto C - La seguite soltanto se vi piace.

Domanda n. 8. Un rappresentante vi viene a proporre un nuovo prodotto ...

A - Non lo fate entrare, tanto è una fregatura B - Gli chiedete una prova pratica C - Se vi sembra buono, lo comprate.

Domanda n. 9. Mettiamo che si diffonde una moda strana ...

A - Aderite anche se non la condividete, per essere alla moda B - Per voi quelli che aderiscono sono tutte pecore C - Vi guardate bene dall'aderire, ma non criticate apertamente chi lo fa.

PUNTEGGIO

	A	B	C		A	B	C
Dom. 1	5	1	1	Dom. 6	1	5	3
Dom. 2	1	5	2	Dom. 7	5	1	3
Dom. 3	1	5	3	Dom. 8	1	4	5
Dom. 4	5	1	2	Dom. 9	5	1	2
Dom. 5	5	1	2				

RISULTATI

20 - **Tradizionale.** Il primo gruppo di domande, da 1 a 5, si prefiggeva di verificare se siete una persona fedele alle tradizioni oppure no. Se avete conseguito un punteggio inferiore a 15 significa che siete una persona poco attenta agli usi e costumi del vostro paese. Se il vostro punteggio supera i 20 punti vuol dire che considerate le tradizioni della vostra gente un

prezioso patrimonio da conservare e trasmettere alle nuove generazioni. Tra 15 e 20 siete in una posizione intermedia.

21 - **Aperto alle novità.** Il secondo gruppo di domande, da 6 in poi, si proponeva di misurare il vostro grado di apertura alle novità. Se il vostro punteggio supera 15 significa che siete aperto alle innovazioni. Se non superate 10 siete chiuso alle novità. Tra i due, siete aperti anche se con una certa prudenza.

L'INCONSCIO PERSONALE



Passiamo ora all'inconscio personale. In questa parte della mente sono racchiusi non solo il nostro vissuto, ma anche i disturbi mentali di cui soffriamo. Soffrite di una fobia? Siete timidi in modo patologico? Siete depressi?

Sull'inconscio personale abbiamo preparato tre tipi di questionario. Il primo per stabilire se siete ansiosi o no, il secondo per verificare se siete disturbati o no, il terzo per verificare se siete stressati.

Chiaramente sono soltanto indicativi perché se si vuole fare un'indagine seria sui problemi psicologici di cui si soffre, c'è bisogno di un test ben più corposo.

Per chi volesse approfondire gli consigliamo di comprare un manuale specifico di quelli che usano gli psichiatri. Il più famoso di questi test è il MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory), nella versione MMPI-2, che al momento è quella più aggiornata.

N. 1 - Il vostro futuro vi preoccupa? A - Sì B - No C - Un poco

N. 2 - Se vostro figlio ha la febbre pensate subito che ...

A - Ha preso solo freddo, gli passerà presto B - Temete che si sia presa una malattia infettiva
C - Aspettate quello che dice il dottore

N. 3 - Vi capita mai di fissarvi per giorni sullo stesso problema?

A - Spesso B - Quasi mai C - A volte

N. 4 - In genere finite di mangiare prima degli altri, anche se non hai fretta?

A - Sì B - No C - A volte

N. 5 - Le preoccupazioni vi fanno perdere il sonno?

A - Sì B - No C - Qualche volta

N. 6 - Vi preoccupate mai per cose di poca importanza?

A- Spesso B - Quasi mai C - Qualche volta

N. 7 - Avete paura di cose o di persone che non possono danneggiarvi?

A-Sì B - No C - A volte

I RISULTATI

	A	B	C		A	B	C
Dom. 1	5	1	3	Dom. 5	5	1	2
Dom. 2	1	5	2	Dom. 6	5	1	2
Dom. 3	5	1	2	Dom. 7	5	1	3
Dom. 4	5	1	3				

22 - Ansia. Questo primo gruppo di domande mirava a stabilire se siete una persona ansiosa oppure no. Chiaramente non è strettamente necessario un test per verificare se una persona ha problemi di ansia, né vi è sempre un modo attendibile per stabilirlo.

Il miglior sistema resta, a nostro avviso, quello dell'auto osservazione. Per alcuni giorni registrate su un quaderno i vostri comportamenti in modo da verificare se vi preoccupate per ogni piccola cosa oppure no. Siete sempre in ansia per qualcosa o per qualcuno? Ad ogni modo, ecco i risultati del nostro test. Se avete raggiunto un punteggio di 20 siete abbastanza ansiosi, ma non ancora in modo patologico. Se avete superato i 32 punti è il caso di preoccuparsi e di consultare uno psicologo.

Il nostro consiglio è questo. Se volete vivere con meno ansie dovete semplicemente smettere di chiedere troppo a voi stessi, dovete cancellare tutti gli stereotipi di bravura, di competenza, di efficienza e di infallibilità. Dovete smettere di pensare che gli altri si aspettano da voi prestazioni straordinarie. È meglio dire a se stessi che tutti possono sbagliare e che, a volte, avete anche voi bisogno di riposarvi e di lasciarvi andare.

N. 1 - Quanto ritenete di essere stressato? A - Molto B - Poco - C per niente

N. 2 - Quando vi svegliate vi sentite ...

A - Oppresso da quando vi attende B - Calmo e rilassato C - Stanco, come quando vi siete coricato

N. 3 - Al lavoro pensate spesso a ciò che vi attende quando tornerete a casa?

A - Sì, con timore B - No C - Qualche volta.

N. 4 - Rinunciate volentieri all'intervallo per il pranzo pur di sentirvi dire che siete bravi? A - Sì, volentieri B - Se ve lo chiedono rispondete che le pause sono più importanti del lavoro C - Lo fate, ma mal volentieri

N. 5 - Con che frequenza vi capita di pensare ai problemi di lavoro, quando siete a casa, o comunque durante il tempo libero?

A - Mai B - Abbastanza spesso C - Qualche volta

N. 6 - Vi capita di dormire poco o male, con frequenti risvegli notturni?

A - Spesso B - Raramente C - Qualche volta

N. 7 - Se vi mettete una cosa in testa ...

A - La ripetete per giorni, in continuazione B - Vi tormenta solo qualche volta C - No, dopo un po' ve ne dimenticate.

N. 8 - Amate tormentarvi con i sensi di colpa?

A - Mai B - Spesso C - qualche volta.

N. 9 - Siete sempre nervoso, agitato e fate tutto di fretta?

A - Sì sempre B - Solo quando avete un problema C - Quasi mai

N. 10 - Vi preoccupate mai per niente?

A - Sì, qualche volta B - spesso, siete molto ansioso C - Quasi mai.

N. 11 - Cambiate spesso idea? A - Sì, spesso B - Quasi mai C - qualche volta

RISULTATI

	A	B	C		A	B	C
Dom. 1	5	2	1	Dom. 7	5	3	1
Dom. 2	5	1	4	Dom. 8	1	5	2
Dom. 3	5	1	2	Dom. 9	5	3	1
Dom. 4	4	1	2	Dom. 10	2	5	1
Dom. 5	1	5	2	Dom. 11	5	1	3
Dom. 6	5	1	2				

23 - Stress. Questo set di domande era per aiutarvi a scoprire se appartenete alla schiera delle persone stressate croniche o, invece, siete tra quelle che riescono affrontare i molteplici problemi senza farsi travolgere dai ritmi incessanti della vita. Se avete conseguito un punteggio superiore a 35 vuol dire che siete stressati. Dovete smettere di correre dietro a

traguardi ambiziosi. Non fatevi avvelenare dai sogni di gloria e riducete i vostri impegni, se ci riuscirete la vostra vita migliorerà immediatamente.

Da 25 a 35 non siete ancora molto stressati, ma ci manca poco. È giunta l'ora di darvi una regolata, come dicono a Roma. State chiedendo troppo a voi stessi. È meglio smettere i panni del super uomo o della super donna. Ascoltate l'appello della parte più saggia e concedetevi più spazio per voi stessi e per riposarvi. Non siete programmati solo per assolvere i doveri.

Meno di 25 non siete affatto stressato, riuscite ancora a conciliare con equilibrio i vostri numerosi impegni. Siete pervaso da una notevole serenità interiore, dote rara di questi tempi.

Inoltre, evitate di soffrire per ogni piccola caduta, per ogni minima sconfitta, per qualsiasi comprensibile cedimento. Bisogna entrare nell'ordine di idee che le cose non sempre vanno per il meglio e che le battute di arresto sono normali. Ci sono delle persone che amano essere sempre le prime della classe vogliono sentirsi ottimi professionisti, buoni genitori ecc..

Consigli che possiamo darvi in questa sede sono: Non pretendete mai troppo da voi stessi e ridimensionate i vostri obiettivi in ogni campo. Il guaio è che spesso siamo pervasi dalla mania di fare tutto e di farlo al meglio. È meglio fermarsi prima che lo stress si accumuli al punto da costringervi ad una fermata forzata. L'idea di essere apprezzati e di eccellere in ogni campo può essere motivo di ansia e di stress. Chiedetevi ogni volta se ne vale la pena? E' così importante è essere più bravi di tutti?

N. 1 - Vi capita spesso di scusarvi più volte anche per motivi banali?

A - si B - No C - Spesso

N. 2 - Una persona nevrotica è: A - Frenetica e agitata B - Affetta da problemi psicologici C - Nervosa e esaurita.

N. 3 - La sera faticate a prendere sonno? A - Spesso B - Quasi mai C - A volte

N. 4 - Se avete commesso un errore siete incline a dimenticarvene facilmente?

A - Spesso B - Quasi mai C - A volte

N. 5 - Soffrite di allucinazioni o di deliri? A - Si B - No C - A volte

N. 6 - Prendete mai psicofarmaci? A - Spesso B - Mai C - Dovreste prenderli perché il medico ve li ha ordinati, ma non lo fate.

N. 7 - Siete spesso depresso? A - Si B - Qualche volta C - No, quasi mai.

N. 8 - Vi sentite spesso un fallito? A - No, mai B - qualche volta C - Si, spesso

RISULTATI

	A	B	C		A	B	C
Dom. 1	3	1	1	Dom. 5	5	1	4
Dom. 2	2	5	4	Dom. 6	6	0	5
Dom. 3	4	1	2	Dom. 7	5	2	1
Dom. 4	1	4	2	Dom. 8	1	3	5

23 - **Disturbi mentali.** Anche questo test non ha un'attendibilità assoluta. I disturbi mentali si possono manifestare con una diversità di sintomi davvero sorprendente. Perciò il migliore sistema per rendersi conto se si soffre di qualche patologia mentale è farsi un po' di cultura in merito (vi consigliamo a proposito il nostro volume "i disturbi mentali") in modo da conoscere grossolanamente i sintomi con cui si manifestano. L'altra alternativa è quella di rivolgersi ad un bravo psicologo clinico.

Ecco i risultati del nostro test. Se avete conseguito un punteggio superiore a 30 soffrite certamente di qualche problema mentale. Se, invece, non siete arrivati neanche a 18, non dovrete avere disturbi importanti. Tra 18 e 30 ci sono le situazioni intermedie, su cui è bene indagare più a fondo.

Dato che il nostro era solo un test indicativo, di seguito riporteremo l'elenco dei disturbi mentali più comuni, con una loro breve descrizione. Leggendolo attentamente vi potrete rendere conto, se presentate dei sintomi che possono rientrare in una delle categorie sotto descritte. Per chi volesse approfondire lo rimandiamo alla lettura del nostro volume: "I disturbi mentali".

Ecco la classificazione dei disturbi mentali secondo il DSM IV.

I DISTURBI D'ANSIA. Sono caratterizzati dal fatto che il sintomo più rilevante è la paura o ansia. Il DSM IV identifica cinque sottoclassi di disturbi di ansia:

IL DISTURBO D'ANSIA GENERALIZZATA, le persone affette da tale patologia sono eternamente in ansia o preoccupate per qualcosa (che può variare di giorno in giorno), soffrono di tensione muscolare continua, irritabilità, difficoltà a prendere sonno ecc.. Sul versante psicologico si preoccupano eccessivamente per cose di poca importanza: i motivi più comuni di ansia sono: la famiglia, il denaro, il lavoro, il loro stato di salute ecc..

LE FOBIE - Si definisce fobia una paura esagerata ed irrazionale per un oggetto, un animale o un'attività.

A volte è possibile per il soggetto evitare lo stimolo fobico, ad esempio se ha paura di volare, può anche non prendere mai l'aereo, però non sempre ciò è possibile. Spesso limita fortemente la vita del paziente impedendogli di uscire di casa o di fare delle attività.

I DISTURBI OSSESSIVO-COMPULSIVI. Sono pensieri o immagini ricorrenti ed intrusivi che appaiono incontrollabili all'individuo che li sperimenta.

Sono affette da ossessioni quelle persone che controllano 10 volte che abbiano chiuso il gas o l'acqua, che si lavano anche 100 volte al giorno per paura di essere contaminati da batteri o virus o quelle che hanno il terrore di perdere il controllo e fare delle azioni socialmente riprovevoli.

I DISTURBI DA ATTACCHI di PANICO. Il paziente prova un senso soggettivo di terrore che nasce senza motivi evidenti ed uno spavento oppressivo per cose sconosciute, un senso di catastrofe imminente con scomparsa temporanea della capacità di razionalizzare. Poiché il panico non è correlato ad una situazione specifica, chi ne soffre, a differenza, di chi è affetto da fobie o da disturbi ossessivi compulsivi, non può evitarlo semplicemente rifuggendo certe situazioni, né alleviarlo eseguendo particolari rituali. Circa il 90% delle persone che soffrono di attacchi di panico, sviluppano, in seguito, agorafobia (cioè paura per gli spazi aperti).



DISTURBO DA STRESS POST-TRAUMATICO. A differenza dei precedenti, è direttamente ed esplicitamente collegato ad un evento traumatico o ad una serie di avvenimenti che la persona ha vissuto. Viene riscontrato comunemente nelle persone scampate a gravi incidenti, in coloro che hanno subito aggressioni violente, nei soldati che hanno vissuto gli orrori dei campi di battaglia, nei sopravvissuti dei campi di concentramento ecc..

I DISTURBI DISSOCIATIVI. Il DSM – IV classifica numerose forme di disturbi dissociativi sulla base della loro complessità. Il tipo più semplice, l'amnesia psicogena, presenta come unico sintomo una perdita totale o parziale della memoria (di solito in seguito ad un trauma). Ad un livello superiore di complessità, troviamo la fuga psicogena. Il soggetto, che ne è affetto, perde ogni ricordo della sua precedente identità ed assume una nuova identità e un nuovo nome. Il tipo più complesso è, infine, la personalità multipla. In questo caso, più raro dei precedenti, il paziente assume, a distanza di tempo, personalità diverse immaginando di essere ora una persona, ora un'altra.

I DISTURBI DELL'UMORE. Il DSM IV identifica due principali disturbi dell'umore: i disturbi depressivi ed i disturbi bipolari.

LA DEPRESSIONE UNIPOLARE. La persona depressa è quasi sempre triste, giù di umore, ha un pessimo concetto di sé e quasi sempre non ha interessi, né piacere per le attività consuete; inoltre è quasi sempre stanca e priva di energia. Per emettere la diagnosi di disturbo depressivo, però, è necessario che i sintomi siano molto gravi e prolungati nel tempo e non riconducibili ad episodi negativi temporanei. Le alterazioni patologiche dell'umore in questa patologia, infatti, quasi sempre sorgono senza un'apparente e significativa causa stressante. Nella maggior parte dei casi sembra che sia collegata a motivi biologici o a predisposizione familiare.

Si parla di **DEPRESSIONE BIPOLARE**, invece, quando il soggetto alterna dei periodi di depressione, a periodi di iperattività e di esaltazione maniacale.

LA PERSONALITÀ ANTISOCIALE (sociopatia). Coloro che soffrono di questo disturbo sono portati spesso ad infrangere la legge (e per questo finiscono spesso in prigione), hanno scarsi freni morali e mancano del tutto di sentimenti per gli altri.

LA SCHIZOFRENIA. È una grave malattia mentale in cui si soffre di allucinazioni, di deliri, di mania di persecuzione o di alterazione della percezione o delle emozioni ecc.. È difficile persino riferire tutti i sintomi di questo disturbo, in quanto esistono varie forme di schizofrenia ed i sintomi, a volte, cambiano notevolmente da soggetto a soggetto. È uno dei disturbi psichici più temuto e più studiato, recenti ricerche hanno individuato importanti collegamenti tra schizofrenia e fattori biologici. Si pensa che essa sia causata da anomalie a livello di neurotrasmettitori, in particolare della dopamina. È stato pure, accertato che esiste una predisposizione familiare verso suddetto male. Chi ha avuto un fratello o parenti stretti che ne hanno sofferto, ha 10 volte più degli altri la possibilità di ammalarsi di tale malattia. Percentuali a rischio che salgono, addirittura, al 50% fra i fratelli monozigoti.

LE TOSSICODIPENDENZE. Condizione di dipendenza da una droga, che produce alterazioni a livello psichico e corporeo. L'uso continuato provoca fenomeni di assuefazione, ne deriva uno stato di necessità che diventa sempre più impellente col protrarsi dell'intossicazione, da ciò il bisogno di aumentare sempre di più la quantità per ottenere lo stesso effetto. Soggetti molto assuefatti sopportano dosi che, in condizioni normali, sarebbero mortali per un individuo che non si è mai drogato. Essendo un argomento di grande attualità abbiamo inserito un approfondimento a fine capitolo.



L'ALCOOLISMO. L'alcolista è schiavo di un'abitudine e beve in modo così smoderato da avere un tasso alcolico molto alto nel sangue. Non esiste una causa unica, comune a tutti i casi di alcolismo, dipende dai soggetti. Il caso più frequente è quello delle persone che incominciano a bere per una forte delusione o perché si sentono dei falliti. Ognuno di noi arrivato ad una certa età, fa un po' un bilancio della propria vita e se la trova fallimentare, può essere spinto a rifugiarsi nell'alcol.

L'ANORESSIA MENTALE. È un disturbo che colpisce con più frequenza le adolescenti di sesso femminile. I soggetti, affetti da questo disturbo rifiutano di mangiare o mangiano così poco da mettere a rischio la loro salute (di solito perché si vedono grassi). Sembra una malattia mentale di poco conto, ma è bene non sottovalutarla perché, a volte, può avere gravi conseguenze, persino la morte. Se il problema è grave, è meglio rivolgersi ad un bravo psicoterapeuta.

I DISTURBI SOMATOFORMI. Sono caratterizzati dalla comparsa di disturbi fisici che non trovano alcuna giustificazione in una causa organica. Il più comune e noto al grande pubblico dei disturbi somatoformi è l'ipocondria.

La persona affetta da questo disturbo accusa malesseri somatici di vario tipo (che spesso variano di volta in volta), per i quali vengono richiesti interventi medici senza che hanno una causa fisica evidente. A volte, è una richiesta di aiuto, un modo per mettersi al centro dell'attenzione della famiglia, altre volte il soggetto in questione ha scarsa autostima di sé e cerca di giustificare con malattie fisiche i suoi insuccessi. Dipende dai casi.

Oltre a indicare i disturbi o il disturbo di cui potreste essere affetti dovete cercare di stabilire il grado, cioè se si tratta di disturbi leggeri, gravi o da curare con urgenza. Nel caso vi rendete conto di soffrire in qualche modo di una patologia mentale vi consigliamo di rivolgervi al più presto ad uno psicologo clinico.

Terminate questa parte indicando se avete assunto mai droghe (o ne siete consumatori abituali), se siete portati a consumare alcolici, se fumate o se amate il gioco d'azzardo e le scommesse.

IL SUPER IO

In ultimo, abbiamo il super io, che è l'abilità mentale addetta al nostro autocontrollo. Sappiamo, quando è necessario, tenere a bada la nostra aggressività o le pulsioni sessuali? Vi fate vincere dalle tentazioni immorali che si presentano tutti i giorni? Pur di guadagnare soldi vi fate pochi scrupoli? Sul lavoro possedete quella che è chiamata la deontologia professionale?

N. 1 - Pensate che per aver successo ogni tanto bisogna prendere una scorciatoia, anche se significa barare un po'? A - Sì, non vi fate problemi B - No, rispettate sempre le regole

C - Solo se non danneggiate nessuno.

N. 2 - Passate mai il semaforo con il rosso?

A - Se non vi vede nessuno B - Mai C - Se è notte e non c'è nessuno

N. 3 - Spesso dite la verità anche se vi farebbe più comodo dire una bugia?

A - Sì B - No C - Qualche volta

N. 4 - Siete mai cattivo con gli altri? A - Spesso B - Quasi mai C - A volte

N. 5 - Vi reputate una persona sincera? A - Sì B - No C - Abbastanza

N. 6 - Provate mai sensi di colpa per cose passate?

A - Spesso B - Quasi mai C - Qualche volta.

N. 7 - Rispettate fedelmente i vostri principi morali religiosi?

A - Sì B - No C - Solo qualche volta.

N. 8 - Se c'è una cosa o un'azione che sapete di non dover fare, riuscite a controllarvi agevolmente? A - Spesso B - Quasi mai C - A volte

N. 9 - Di solito sono le norme acquisite con l'educazione a farvi comportare bene? A - Sì B - No, è l'intelligenza a guidarmi C - Non amate le norme

N. 10 - Non fate del male agli altri per rispettare i vostri principi morali oppure perché comprendete che queste persone soffrirebbero?

A - Per rispettare i vostri principi morali B - E' naturale, chi è più forte prevale C - Principalmente perché comprendete che queste persone soffrirebbero

PUNTEGGIO

	A	B	C		A	B	C
Dom. 1	5	1	2	Dom. 6	3	5	2
Dom. 2	5	1	3	Dom. 7	1	4	2
Dom. 3	1	4	2	Dom. 8	2	5	3
Dom. 4	5	1	3	Dom. 9	2	1	5
Dom. 5	1	5	2	Dom. 10	2	5	1

RISULTATI

24 - **Moralità.** Il primo gruppo di domande, da 1 a 7, riguarda la presenza in voi di sani principi morali. Se avete conseguito un punteggio inferiore a 18 significa che avete una buona moralità. Se è superiore a 27, non badate troppo alle norme sociali, mirate diretti ai vostri scopi e ciò non è bello.

25 - **Autocontrollo razionale.** Le ultime tre domande erano sulle vostre capacità di autocontrollo, quelle che scaturiscono dall'intelligenza. Se avete conseguito in queste tre domande un punteggio superiore a 6 significa che comprendete bene l'importanza delle norme sociali che regolano i rapporti umani.

QUADRO RIASSUNTIVO 45

		QUADRO	ABILITÀ	MENTALI
Attenzione	Buona	Sufficiente	Mediocre	Scadente
Intelligenza	Buona	Sufficiente	Mediocre	Scadente
Memoria	Buona	Sufficiente	Mediocre	Scadente
Immaginazione	Buona	Sufficiente	Mediocre	Scadente
Volontà	Buona	Sufficiente	Mediocre	Scadente
Autocontrollo	Buona	Sufficiente	Mediocre	Scadente
Inconscio	Buona	Sufficiente	Mediocre	Scadente

A questo punto potete indicare tutte le abilità che sono da migliorare.

ALTRI ASPETTI DELLA PERSONALITÀ



In ultimo vanno considerati due aspetti legati ai tratti fisici considerati sopra e che abbiamo ommesso di prendere in considerazione.

26 - **Atteggiamento verso i problemi di salute.** In questa parte va descritto il vostro atteggiamento verso i problemi di salute. Ai primi sintomi correte subito dal medico? Minimizzate sempre i mali di cui siete affetti? In caso di malattia vi sapete curare bene? Seguite sempre le istruzioni del medico?

Segnate tutto, riflettendoci bene sopra.

27 - **I gusti.** In ultimo, dovete enunciare i vostri gusti in materia di: cibo, dolci e bevande; vestiario, libri, film, giornali, riviste, programmi televisivi, sport praticati, sport che seguite come tifosi, giochi che preferite compreso video giochi. Anche qui non era necessario procedere con un questionario, meglio elencarli perché i gusti possono variare moltissimo da persone a persone, come pure i tipi di gioco.

IL PROPRIO VISSUTO



Una volta conclusa la compilazione della prima parte, premesso che ognuno è il risultato della propria storia e del proprio vissuto, è bene compilare un vero e proprio curriculum. Attraverso l'esame della propria vita si può capire da dove derivano certe tendenze o certi modi di comportarsi.

La vita si può dividere in periodi:

Prima infanzia: da 0 a 3 anni, fino alle scuole materne. Chi si è preso cura di voi? È stato un periodo felice? Cosa ricordate di quella fase? Riportate traumi, malattie, problemi, ma anche ricordi felici.

Seconda infanzia: da 3 anni a 6, è il periodo trascorso alle scuole materne fino al primo anno di scuole elementari.

Fanciullezza: periodo trascorso alle scuole elementari; segue il periodo trascorso alle scuole medie

Adolescenza: periodo trascorso alle scuole superiori. Di questo periodo riportate anche le amicizie, le prime cotte, i rapporti con i genitori ecc.

Fate un bilancio, queste scuole vi hanno insegnato qualcosa o sono state un'inutile perdita di tempo?

Maturità: cioè gioventù, età in cui avete finito gli studi ed iniziate a lavorare.

Matrimonio: Dal momento che ci si sposa la vita cambia quasi per tutti. Qui potete riportare la vostra love story con vostra moglie, il vostro giudizio sul matrimonio, se vi trovate bene oppure no e così via.

Seguono ulteriori periodi della vostra vita, se siete avanti con l'età. Ricordate che gli eventi che cambiano la vita sono la nascita dei figli, eventuali separazioni, gravi malattie, la perdita di familiari ecc..

CAPITOLO III

LA SFERA AFFETTIVA

La sfera affettiva è quella che riguarda il modo di relazionarci con la famiglia, la prima comunità con cui si entra in contatto. Ognuno di noi ha due famiglie: quella di origine, che è quella dei propri genitori, e quella acquisita, che è quella che si crea quando ci si sposa.

VOI E I GENITORI

LA FAMIGLIA di ORIGINE



Il primo set di test riguarda i rapporti con i genitori e gli altri membri della famiglia. Chiaramente si possono distinguere due casi: quando si vive ancora in famiglia e quando per un motivo o per un altro, ad esempio perché ci si è sposati o si lavora lontano, si abita in un luogo diverso dalla casa paterna.

Questa parte del testo è in parte descrittiva, in quanto più che indagare su se stessi con dei test bisogna esaminare attentamente i propri rapporti con i propri genitori. Voi sapete che Freud attribuiva grandissima importanza all'infanzia e all'educazione individuando l'origine della maggior parte delle nevrosi in questo periodo della nostra vita. Non condividiamo pienamente tale posizione, tuttavia è vero che i genitori hanno un'influenza fondamentale (non soltanto per motivi genetici), sulla formazione della nostra personalità.

Si può cominciare questa parte scrivendo i nomi delle persone che compongono la propria famiglia d'origine: padre, madre, fratelli e sorelle.

Nella seconda parte, descrivete i vostri rapporti con ognuno di essi iniziando dal padre a finire ai fratelli o alle sorelle. Deve essere anche un'occasione per riflettere sul vostro modo di relazionarvi con ognuno di essi e scoprire in che cosa sbagliate e che cosa si può migliorare.

TEST

Domanda n. 1 - Se vostra madre (o vostro padre) vi telefona che è malata?

A - Pensate che sia il solito trucco per attirare la vostra attenzione B - Correte immediatamente a casa sua C - Telefonate a vostro fratello dicendo che tocca anche a lui assisterla D - Le cercate una badante.

Domanda n. 2 - Quando salutate vostra madre o vostro padre per partire per un viaggio per l'estero per alcuni giorni ...

A - Li baciate e abbracciate calorosamente B - Gli telefonate C - Vi limitate a stringere loro la mano D - Non dite loro niente per evitare i saluti.

Domanda n. 3 - Quando state molto tempo lontani da casa ...

A - Telefonate tutti i giorni B - Telefonate una volta alla settimana C - Telefonate solo all'arrivo e al momento di tornare D - Non telefonate mai

Domanda n. 4 - Pensate che vostro padre ...

A - Ha una grande personalità B - È un mediocre C - Lo disprezzate D - È una persona normale

Domanda n. 5 - Pensate che vostra madre ...

A - Ha una grande personalità B - È una donna mediocre C - La disprezzate D - È una persona normale

Domanda n. 6 - Pensate che i genitori vanno amati in ogni caso, anche se si comportano male verso i figli?

A - No B - Sì C - Una volta che uno si è sposato fa famiglia a sé D - Devono essere accuditi dai figli a cui lasciano l'eredità.

Domanda n. 7 - Nel caso non vivete con i genitori (o quando andrete a vivere da solo) andrete a trovarli ...

A - Tutti i giorni B - Vi limiterete a telefonare sempre C - Li sentirete una volta alla settimana D - Solo se avete bisogno di loro.

Domanda n. 8 - I rapporti con i vostri genitori sono ...

A - Cordiali ed affettuosi B - Piuttosto freddi C - Formali, ma normali D - Conflittuali

Domanda n. 9 - Pensate che i figli dovrebbero avere buone relazioni con i genitori anche se non la pensano allo stesso modo?

A- Si B - No C - Dipende dai casi D - Se si litiga è meglio starsene per i fatti propri.

Domanda n. 10 - I vostri rapporti con fratelli o sorelle ...

A - Sono buoni con tutti B - Sono buoni solo con alcuni C - Sono pessimi con tutti D - Sono formali, ma cordiali.

Domanda n. 11 - Pensate che una sorella o un fratello resta tale anche se succedono delle liti?

A - Si B - No, se si comporta male C - Anche se si litiga, bisogna poi cercare sempre di ricomporre il dissidio D - Una volta che si litiga, anche se ci si riappacifica, i rapporti non tornano più gli stessi.

RISULTATI

	A	B	C	D		A	B	C	D
Dom. 1	1	5	2	2					
Dom. 2	5	2	3	1	Dom. 7	5	4	3	1
Dom. 3	5	2	1	0	Dom. 8	5	1	2	0
Dom. 4	5	2	1	0	Dom. 9	4	2	2	1
Dom. 5	5	2	1	3	Dom. 10	5	4	1	2
Dom. 6	2	5	2	1	Dom. 11	4	1	2	1

28 - **Affettuosità verso i genitori.** La prima batteria di test, da 1 a 3, era diretta sondare i rapporti con i vostri genitori. Se avete raggiunto un punteggio minimo di 11 vuol dire che siete molto attaccati ai vostri genitori. Se, invece, il vostro punteggio non supera 8 i rapporti sono mediocri o freddi. Se poi non avete superato punti 6, sono pessimi.

29 - **Stima dei genitori.** Le domande da 4 a 6 intendevano sondare la vostra stima dei genitori. Se avete conseguito un punteggio 10 vuol dire che non avete un buon concetto dei vostri genitori. Se proprio non li stimete, discorso valido anche per sorelle e fratelli, limitatevi a rapporti formali. Ognuno sta per i fatti suoi e comanda a casa sua. Ma non covate inimicizie, è odioso che una persona non parla per anni con la propria madre o evita ogni rapporto con i genitori solo perché una volta ha litigato.

30 - **Qualità e frequenza dei rapporti con i genitori.** Le domande da 7 a 9 avevano il compito di valutare il tipo di rapporti che avete con i genitori. Se avete conseguito un punteggio superiore a 11 vuol dire che avete buoni rapporti e ciò è un fatto positivo.

31 - **Affettuosità verso fratelli e sorelle.** L'ultimo gruppo di domande era diretto a valutare la qualità dei rapporti con fratelli o sorelle. Se il vostro punteggio supera 8 vuol dire che avete buoni rapporti con tutti. Se invece non avete raggiunto punti 6 significa che i vostri rapporti sono pessimi.

Per motivi di spazio, chiaramente, non abbiamo potuto inserire più domande. Ad ogni modo, non c'è bisogno di un questionario per valutare se avete dei buoni rapporti con i familiari. Nel caso questi non siano proprio ottimali, infatti in ogni famiglia ci sono discussioni e liti, bisogna valutare se è il caso di impegnarsi per migliorarli. Ricordate che i genitori (o i fratelli) restano tali anche se si sono comportati male nei vostri confronti.

Nel caso avete litigato e i vostri rapporti sono tesi, fate un esame di coscienza: hanno davvero torto e voi ragione? Guardate le cose anche dal loro punto di vista, calatevi nei loro panni, avevano tutti i torti? Inoltre, si sa nessuno è perfetto, ognuno ha i propri difetti, se esaminate la situazione anche le persone che vi sono più amiche talvolta non si sono comportati bene. Purtroppo è colpa della nostra natura umana egocentrica. Se uno vuole fare il perfezionista, dovrebbe andarsene a vivere da solo su una montagna.

È difficile andare d'accordo con tutti, perciò perdonate volentieri eventuali mancanze o rancori. L'importante è che prendiate le precauzioni affinché certe cose non si ripetano e non subiate altri danni.

Se, invece, vivete ancora con i genitori e non andate d'accordo, la cosa migliore è rendersi indipendente. Ma non sposatevi di fretta, nel tentativo di evadere dalla vostra famiglia. Il rischio è incappare in un matrimonio sbagliato e sarebbero davvero dolori. Ogni anno migliaia di persone, specialmente di sesso femminile, si rovinano così. Il matrimonio è un passo che non bisogna fare mai sotto l'assillo di qualche motivazione estranea all'amore. Inoltre, non basta essere innamorati, ci vuole anche una buona compatibilità di carattere con il partner.

Il fatto di andare a vivere da soli però, non vi esonera dall'obbligo di amarli e rispettarli. Se due persone la pensano diversamente non è detto che non debbono avere buone relazioni. Ricordate da una moglie si può sempre divorziare, ma dai genitori no.

ESSERE GENITORI VOI E I FIGLI



Una delle più grandi gioie della vita è la nascita dei figli, ma attenzione avere dei bambini è un motivo di felicità solo se si fanno le cose nel modo giusto e al momento giusto. La prima cosa da accertare è se siete maturi per diventare genitori.

Domanda n. 1 - Quando vi soffermate a parlare con un amico o un parente che ha con sé un bambino piccolo, cosa fate?

A - Vi limitate a dire ciao al bambino B - Cercate di accattivarvi le simpatie del bambino C - Giocate con il piccolo D - Lo ignorate

Domanda n. 2 - Negli ultimi tempi avete mai desiderato di avere un bambino?

A - Sì, a volte B - No, non li sopporto C - Sì, spesso D - È troppo presto.

Domanda n. 3 - Vi piacciono molto i bambini?

A - Sì B - No C - Abbastanza D - Solo quelli degli altri

Domanda n. 4. Abbracciate o accarezzate spesso i vostri bambini?

A - Quasi tutti i giorni B - Spesso C - Solo quando si comportano bene D - Raramente.

Domanda n. 5. La sera preferite dare personalmente la buonanotte ai piccoli vicino al loro letto ...

A - No, lo fa sempre vostra moglie (o vostro marito) B - Sì, sempre C - Qualche volta D - Quando potete

Domanda n. 6. Vi interessate all'educazione dei figli?

A - Sì B - No, mai C - Solo quando potete D - Ogni tanto

Domanda n. 7. Quando il bimbo piange, voi ...

A - Lo prendete in braccio B - Cercate di calmarlo C - Chiamate la mamma D - Lo ignorate, prima o poi si calmerà

Domanda n. 8. Quando tornate a casa dal lavoro ...

A - Vi arrabbiate se non è pronto da mangiare B - Andate a salutare subito il bambino C - Vi cambiate prima e poi andate a salutare il bambino D - Vi informate se il bambino ha mangiato.

Domanda n. 9. Se vostro figlio fa qualcosa di sbagliato ...

A - Vi limitate a sgridarlo B - Lo picchiate C - Chiamate vostra moglie (o vostro marito) D - Vi limitate ad impedire che si faccia male.

Domanda n. 10. Siete del parere che bisogna baciare i bambini solo quando dormono?

A - Sì B - No C - È vero solo in parte D - Con i figli bisogna essere affettuosi.

Domanda n. 11. I figli moderni ...

A - Sono troppo viziati B - Né viziati, né repressi C - I genitori oggi sono troppo severi D - Dipende dai casi.

PUNTEGGIO

	A	B	C	D		A	B	C	D
Dom. 1	2	5	5	1	Dom. 7	5	4	2	1
Dom. 2	4	0	5	2	Dom. 8	1	5	3	2
Dom. 3	5	1	3	1	Dom. 9	3	5	3	2
Dom. 4	5	4	2	1	Dom. 10	2	4	3	5
Dom. 5	1	5	2	3	Dom. 11	5	2	1	3
Dom. 6	5	1	3	2					

RISULTATI

23 - **Maturi per essere genitori.** Il primo gruppo di quesiti, da 1 a 3, mirava a valutare se siete maturi per diventare genitori, questo ovviamente se siete già sposati o state per farlo. Se avete raggiunto un punteggio di almeno 12 punti, siete molto maturi, se vi avvicinate lo siete quasi, però meglio aspettare un altro poco. Se invece il vostro punteggio è inferiore a 9 non è il caso di mettere al mondo un bambino in quanto non siete pronti a riceverlo.

24 - **Affettuosità verso i figli.** Questo set di domande, da 4 a 5, voleva valutare se siete dei genitori affettuosi o non. Se il vostro punteggio è superiore a 8 significa che siete un padre o una madre attento ed affettuoso. Se invece, non arriva a 7 non siete così attaccati ai figli. Cercate di capire perché.

25 - **Attenzione verso i figli.** Fare dei bambini, non basta, bisogna prendersi cura di loro. Se il vostro punteggio, nelle domande da 6 a 8, supera 12 significa che siete un bravo genitore. Se non arriva a 10 forse dovrete passare più tempo con i vostri figli.

26 - **Severità.** Queste domande, da 9 a 11, volevano valutare se voi siete abbastanza severo con i figli. Se il vostro punteggio è inferiore a 7 siete molto permissivi. Ricordate che potete essere amici con i vostri figli fino a che ciò non contrasta con i vostri doveri di genitori. Il vostro primo compito è quello di educarli e prepararli ai compiti che li attendono, se siete troppo deboli o peggio assenti, verranno su con una personalità debole.

L'AMORE VOI E IL PARTNER



Questa sfera riguarda esclusivamente i rapporti che avete con il vostro partner di sesso opposto. Si può iniziare indicando la nostra situazione sentimentale. Siete libero, innamorato o fidanzato?

Come vi mostrate, di solito, con la vostra compagna, romantico, affettuoso o freddo? La successiva domanda riguarda la fedeltà e la gelosia. Cioè, bisogna segnare se si è fedeli o si è gelosi.

N. 1- Ci sapete fare con le donne? Quando vi presentano una persona che vi piace, e dopo un attimo non ve ne ricordate più il nome, le chiedete di ripetervelo?

A - Sì B - No C - A volte

N.2 - Quando vi innamorate di una donna che vi resiste, il vostro corteggiamento è:

A - Tenace, l'assediare con fiori B - Temporeggiate C - Le fate capire che siete disposto a sposarla.

N. 3 - Se una donna non vi interessa, la tenete come amica?

A - Sì B - No C - A volte.

N. 4 - Quando conoscete una donna che vi interessa siete in grado di interessarla con i vostri argomenti? A - Sì B - No C - A volte

N. 5 - Siete timidi? A - Sì B - No C - A volte

PUNTEGGIO

	A	B	C		A	B	C
Dom. 1	5	1	3	Dom. 4	6	1	2
Dom. 2	3	5	2	Dom. 5	1	4	3
Dom. 3	5	1	2				

I RISULTATI

27 - **Bravura nel corteggiare.** Questo primo gruppo di domande mirava a vedere se con le donne (o con l'altro sesso) ci sapete fare o non. Se avete raggiunto almeno punti 20 ve la cavate bene. Al di sotto di 15 andiamo male. Chiaramente il nostro test è solo indicativo, perché per saggiare se un uomo ci sa fare con le donne sarebbe necessario un test più complesso e con più domande.

TEST

N. 1 - La sera, di solito, avete voglia di andare ...

A - In discoteca a divertirvi B - Di stare in casa con la vostra famiglia, se ne avreste una B - Uscire con gli amici

N. 2 - Vi piacerebbe avere dei bambini? A - Sì B - No C - A volte

N. 3 - Vi piace cambiare partner ogni tanto? A - Sì B - No C - A volte

N. 4 - Con il partner con cui state, vi trovate benissimo e non volete più cambiare?

A - Sì B - No C - A volte

N. 5 - Pensate che la cosa più importante sia ...

A - Divertirsi B - La famiglia C - Gli amici

RISULTATI

	A	B	C		A	B	C
Dom. 1	1	5	2	Dom. 4	5	1	2
Dom. 2	5	1	3	Dom. 5	1	5	1
Dom. 3	1	5	2				

28 - **Maturità al matrimonio.** Questo gruppo di quesiti intendeva valutare un tratto importante: se si è maturi per affrontare il matrimonio. Logicamente se si è già sposati, bisogna saltarlo. Se avete conseguito un punteggio superiore a 18 siete pronti per “il gran passo”. Se, al contrario, il vostro punteggio arriva appena a 15 vuol dire che è meglio aspettare qualche altro anno.

Altri tratti per conoscere voi stessi sono: affettuosità verso il partner, fedeltà, gelosia, galanteria e così via. Ma dato che la cosa che più interessa alla gente, è scoprire se ha scelto il compagno giusto, tratteremo questi aspetti nel paragrafo che segue.

SCOPRITE SE L'ALTRO È IL PARTNER GIUSTO PER VOI



Domanda n. 1. Assegnate un voto da 1 a 10 al vostro partner, tenendo conto che 6 è la sufficienza. A - Fino a quattro C - Da cinque a sei D - Oltre sette

Domanda n. 2. Pensate che il vostro partner ...

A - Sia una persona meravigliosa B - Non è eccezionale, ma vi piace C - È una persona normale come le altre.

Domanda n. 3. Quanto stimete il vostro partner?

A - Molto B - Quasi niente C - Abbastanza.

Domanda n. 4. Pensate che se cercavate meglio potevate ...

A - Trovare un partner migliore B - Meglio di questo era impossibile C - Forse siete stato troppo impulsivo nella scelta.

Domanda n. 5. Vi fa spesso delle carezze o un gesto di affetto?

A - Spesso B - Mai C - Solo quando vuole fare l'amore.

Domanda n. 6. Ogni quanto il vostro partner vi bacia?

A - Ogni giorno B - Ogni due settimane C - Solo nelle occasioni importanti.

Domanda n. 7. Vi fa mai dei complimenti o vi sussurra qualche parola dolce?

A - Spesso B - Quasi mai C - Solo nelle occasioni importanti.

Domanda n. 8. Per una persona cara sarebbe disposto a ...

A - Fare 10 km a piedi B - Saltare la cena C - Non rinuncierebbe a niente

Domanda n. 9. Vi scrive mai poesie o frasi romantiche?

A - Mai B - Solo nelle occasioni importanti D - Spesso

Domanda n. 10. Vi fa mai regali?

A - Quasi mai B - Solo nelle occasioni importanti D - Spesso, anche inaspettati

Domanda n. 11. Si ricorda sempre degli anniversari del vostro matrimonio o del vostro compleanno?

A - Mai, devo dirglielo sempre io B - Si prepara il regalo in anticipo C - Lo tiene scritto sull'agenda, ma qualche volta se ne dimentica.

Domanda n. 12. Per lui il matrimonio ...

A - È la tomba dell'amore B - L'inevitabile conclusione di un grande amore C - Il coronamento del suo sogno d'amore.

Domanda 13. Il vostro partner pensa che ogni tanto un'avventura extraconiugale faccia bene al matrimonio?

A - Sì, purché non avvenga troppo spesso 2 - No, rompe il matrimonio 3 - Purché si faccia solo sesso

Domanda n. 14. Se per strada vi saluta un bell'uomo (o una bella donna)?

A - Vi chiede subito chi è? B - Non ci fa caso C - Appena arrivati a casa vi fa un interrogatorio di primo grado.

Domanda n. 15. Vi fa mai scenate di gelosia? A - Mai B - Qualche volta C - Spesso

Domanda n. 16. Se vi sorprende a parlare da sola con un uomo (o con una donna) in mezzo alla strada?

A - Vi fa una scenata B - Non dice niente, ma poi vi porta il broncio C - Si avvicina e si presenta.

Domanda n. 17. Vi segue mai di nascosto?

A - Mai B - Qualche volta C - Spesso

Domanda n. 18. Se una persona telefona a casa chiedendo di voi?

A - Vi chiede burbero subito chi è B - Ve lo passa e basta C - Quando avete finito di parlare, vi fa mille domande su di lui

Domanda n. 19. Se dovete andare ad una festa e lui non può venire ...

A - Proibisce anche a voi di andare B - Vi lascia andare senza problemi C - Vi lascia andare, ma poi vi tiene il broncio

Domanda n. 20. Se vi vede più distaccati e assente del solito, il vostro partner come reagisce?

A - Non ci fa caso B - Pensa che ci sia qualcosa che non va tra di noi C - Sospetta subito che avete un altro

Domanda n. 21. Vi sembra che il vostro partner si vesta in modo un po' troppo elegante o provocante per andare in ufficio?

A- Sì B - No C - È normale voler essere elegante.

Domanda n. 22. Quando passeggiate per strada ...

A - Lui guarda tutte le belle donne che passano, cercando di non farsi scoprire

B - Lo fa, ma solo distrattamente C - Non guarda mai le altre donne.

Domanda n. 23. L'avete mai osservato quando parla con un'altra donna (o con un uomo)?

A - Le fa molti complimenti B - È molto serio e distaccato C - La corteggia un po'

Domanda n. 24. Il vostro partner ha dei principi morali che rispetta ...

A - Quasi fedelmente C - La maggior parte delle volte D - Solo quando conviene a lui.

Domanda n. 25. Quando incontrate delle belle ragazze per strada ...

A - Fa spesso degli apprezzamenti B - Si limita solo a dire che è carina o che è bruttina
C - Le guarda di nascosto, ma non dice niente.

Domanda n. 26. Il vostro partner dice mai bugie?

A - Sì, qualche volta B - Mai C - Racconta spesso delle frottole, ma è simpatico

Domanda n. 27. Avete mai sorpreso il vostro partner a corteggiare un'altra donna?

A - Sì, una volta B - mai C - Ve lo hanno riferito altre persone.

Domanda n. 28. Quando litigate ...

A - Si fa ammazzare piuttosto che cedere B - Ad un certo punto si stanca e vi lascia vincere
C - Discute un po', ma poi cerca un compromesso.

Domanda n. 29. Si può discutere con lui?

A - Quasi mai, vuole avere sempre ragione lui B - È aperto di idee C - È molto taciturno, spesso non risponde.

Domanda n. 30. Se fate un errore ...

A - Lascia correre, a meno che non si tratti di una cosa molto grave B - Non ve lo perdona mai
C - Ve lo fa pesare ogni momento

Domanda n. 31. Se c'è un aspetto del suo carattere che vi dà molto fastidio ...

A - Vi dice che dovete accettarlo così come è B - Vi dice che cambierà, ma in realtà non fa niente
C - Si sforza di cambiare e fa qualche piccolo passo.

Domanda n. 32. Se il vostro partner sul lavoro si accorge che un ordine è sbagliato e causerà dei danni all'azienda, lui ...

A - Lo esegue lo stesso B - Cerca di comunicare con i suoi superiori anche se ciò significa perdere tempo prezioso
C - Si rifiuta di eseguirlo, ma si limita a rimanere passivo

Domanda n. 33. Se al vostro partner arriva una cartolina di auguri da una persona che nel passato gli ha fatto qualche torto ...

A - La strappa indignato dicendo che gliela farà pagare appena ne avrà l'occasione B - La butta via e basta
C - Si limita a dire: va bene la perdono.

Domanda n. 34. Riconosce gli errori che fa?

A - No, dà sempre la colpa agli altri o alla sfortuna. B - Sì, sempre cerca di capire dove ha sbagliato C - Dipende dai casi.

Domanda n. 35. Il vostro partner ...

A - Rispetta le vostre idee e vi ascolta sempre con la massima considerazione.

B - Ride e vi prende in giro, se la pensate diversamente da lui C - Dice che sono sciocchezze e che siete una femminuccia

Domanda n. 36 - In caso di insuccesso il vostro partner ...

A - Analizza le cause del suo fallimento, spesso si tormenta per capire dove ha sbagliato

B - Dà sempre la colpa agli altri C - Dipende dai casi.

Domanda n. 37 - Si ferma mai ad analizzare se stesso?

A - Mai B - Spesso C - Solo quando ha un problema.

N. 38. Pensate che in un rapporto a due ...

A - L'amicizia sia una cosa fondamentale B - Basta che ci sia l'amore C - Basta piacersi e avere una buona intesa sessuale

N. 39. Chiedete al vostro partner se la famiglia ...

A - È importante, ma anche la propria felicità B - Se due non vanno d'accordo meglio lasciarsi subito C - Bisogna cercare di salvare il matrimonio sempre

Domanda n. 40. Quando il vostro partner ha un problema ...

A - Non vede l'ora di comunicarvelo B - Se lo risolve da solo, non vi dice niente

C - Ne parla solo se si tratta di cose importanti

Domanda n. 41. Il senso dell'umorismo ...

A - In un rapporto a due serve a poco B - Nel matrimonio è utilissimo perché aiuta a sdrammatizzare C - Lui è sempre serio

Domanda n. 42. Tra di voi parlate spesso ...

A - Ci diciamo tutto B - Solo se ci sono problemi C - C'è poco dialogo, lui (o lei) non vi capisce.

Domanda n. 43. Chiedete al vostro partner, quale di queste affermazioni, secondo lui è vera?

A - Litigare è indice che la coppia è in crisi, meglio soffrire in silenzio che litigare.

B - Litigare può aiutare a capirsi C - Bisogna litigare, ma non "distruggersi"

Domanda n. 44. Se gli fate un torto ...

A - Ve lo fa subito presente B - Soffre in silenzio, vi dice la verità solo se messo alle strette
C - Parla per quesiti e non si riesce mai a capirlo bene.

Domanda n. 45. Il vostro partner ...

A - È molto introverso B - A volte vuole stare da solo C - È molto socievole e gli piace stare sempre con voi.

Domanda n. 46. Quale di questi animali il vostro partner preferisce?

A - Il cane B - Il gatto C - L'orso

Domanda n. 47. Alla televisione guardate gli stessi programmi?

A - Sì B - Spesso C - Mai.

Domanda n. 48. Siete già d'accordo su dove andrete ad abitare?

A - Sì B - Lui vuole andare a vivere in una città, voi in un'altra (o viceversa)

C - Lui vuole andare a vivere con i genitori, voi no (o viceversa)

Domanda n. 49. Riguardo ai figli in quale situazione vi riconoscete?

A - Volete tutte e due lo stesso numero di figli B - Lui non vuole bambini, ma voi non sapreste vivere senza (o viceversa) C - Lui ne vuole uno e voi due.

Domanda n. 50. In quale situazione vi riconoscete?

A - Lui è un forte fumatore, voi non lo sopportate (o viceversa) B - Lui fuma, ma sta attento a non darvi fastidio (o viceversa) C - Nessuno dei due fuma.

Domanda n. 51. In casa, una volta sposati, chi farà i lavori domestici?

A - Lui è molto disordinato, ma a volte aiuta (o viceversa) B - Non litigate mai per questo motivo C - Non vi aiuta e non vuole fare niente.

N. 52 - Quando non siete d'accordo sull'acquisto di un mobile:

A - Sceglie lui, perché paga lui B - Scegliete voi, perché siete la donna e quella che sta a casa

C - Se non siete d'accordo, non si compra nulla.

N. 53 - Riguardo l'aspetto economico, lui pensa che:

A - Siete tirchia B - Che siete spendacciona D - Non litigate mai per problemi di soldi.

N. 54 - In quale situazioni vi riconoscete?

A - Lui ama molto gli animali, voi non li volete in casa (o viceversa) B - Lui vuole un cane, voi un gatto C - Nessuno dei due vuole animali in casa (o li volete tutte due).

N. 55 - Pensate di avere Quoziente Intellettivo ...

A - Molto simile B - Molto diverso C - Voi avete molta fantasia, lui no.

N. 56 - Quando vi capita di essere in conflitto per motivi abbastanza seri, come vi regolate?

A - Litigate, ma ne parlate B - Non vi parlate, vi tenete il muso C - Cercate di mediare

Domanda n. 57. Siete simili o diversi in queste cose?

Nel modo di gestire il denaro, nel vostro atteggiamento verso i figli (concepirli, educarli, eccetera), rispetto alle vostre credenze religiose e politiche?

Punti 2 per ogni similarità e - 2 per ogni differenza.

Domanda n. 58. Siete simili o diversi ...

per il vostro rispettivo bisogno di privacy e libertà personale, nel modo di impiegare il tempo libero, nel modo di vivere il sesso?

Punti per 2 ogni similarità e - 2 per ogni differenza.

Domanda n. 59. Lui vuole fare spesso l'amore (o viceversa)

A - Ma a voi non va B - Siete sempre disponibile, perché piace anche a voi C - Non vi dispiace accontentarlo, purché non succeda troppo spesso.

Domanda n. 60. Lui vuole fare l'amore nudo e con un po' di luce ...

A - Voi siete d'accordo B - Siete disponibile a tenere la luce accesa, ma non a spogliarvi C - Vi piace farlo solo al buio.

Domanda n. 61. Vi chiede mai di fare delle cose (ad esempio il sesso orale) che a voi non piacciono ...

A - Quasi mai B - Vi piace a tutte due C - Qualche volta litigate per questo.

Domanda n. 62. Il vostro partner dedica a voi ...

A - Poco tempo B - Vi dedica il tempo giusto C - Non sta mai a casa

Domanda n. 63. Tra questi animali, quale siete voi in amore?

1 - Indipendente come un gatto 2 - Fedele come un cane 3 - Aggressivo come una Pantera. Poi, chiedete al vostro partner e confrontate le risposte.

A - Tutte e due lo stesso animale B - Lui preferisce il cane, voi il gatto C - Uno dei due ha indicato la pantera

Domanda n. 64. Quale animali preferite?

A- Lui preferisci il cane e voi il gatto o viceversa B - Amate tutte e due i gatti e odiate i cani C - Amate tutte e due i cani.

Domanda n. 65. In quale situazione vi riconoscete?

A - Lui ha un carattere indipendente, mentre voi no B - Piace ad entrambi fare tutto insieme
C - Litigate spesso perché uno dei due vuole uscire con i suoi amici.

Domanda n. 66. Riguardo la vita sociale?

A - Piace a tutte e due fare vita sociale B - Lui è un tipo solitario e timido C - Non uscite mai con gli altri, perché a voi non piacciono le sue amicizie

Domanda n. 67. Riguardo i suoi hobby ...

A - Li trovate simpatici B - Li detestate, perché rovinano il rapporto di coppia C - Vi proibisce di avere un hobby che a voi piace tanto.

Domanda n. 68. Se vi fosse concesso di rivivere la vostra vita (domanda diretta a chi è sposato) ...

A - Sposereste la stessa persona B - Non vi sposereste affatto C - Cerchereste una persona più adatta a voi.

Domanda n. 69. Di solito discutete di ogni cosa con il vostro partner?

A - Mai B - Di tanto in tanto C - Quasi sempre

Domanda n. 70. Quante volte al mese litigate con il vostro partner?

A - Spesso, quasi tutti i giorni B - Quasi mai C - Tre volte

Domanda n. 71. Avete mai fatto gesti di violenza verso il vostro partner?

A- Si, ogni tanto B - Mai C - Qualche volta

Domanda n. 72. Trovate il vostro partner ...

A - Noioso B - Vi piace ascoltarlo, passereste delle ore a chiacchierare con lui C - Vi piace, ma solo per un paio di ore.

PUNTEGGIO

	A	B	C		A	B	C
Domanda 1	1	3	6	Domanda 37	1	5	4
Domanda 2	6	4	2	Domanda 38	5	3	1
Domanda 3	5	1	3	Domanda 39	3	2	5
Domanda 4	1	6	2	Domanda 40	5	1	3
Domanda 5	5	1	2	Domanda 41	2	5	1
Domanda 6	5	2	1	Domanda 42	5	3	1
Domanda 7	5	2	1	Domanda 43	1	4	5
Domanda 8	5	4	1	Domanda 44	5	1	2

Domanda 9		1	2	5	Domanda 45		1	2	5
Domanda 10		1	3	5	Domanda 46		5	4	1
Domanda 11		1	5	4	Domanda 47		5	4	1
Domanda 12		1	3	5	Domanda 48		5	1	2
Domanda 13		1	5	2	Domanda 49		5	0	2
Domanda 14		4	1	5	Domanda 50		0	2	5
Domanda 15		1	5	2	Domanda 51		2	5	1
Domanda 16		5	4	1	Domanda 52		1	2	5
Domanda 17		1	4	5	Domanda 53		2	1	5
Domanda 18		4	1	5	Domanda 54		1	3	5
Domanda 19		5	1	4	Domanda 55		5	1	2
Domanda 20		1	2	5	Domanda 56		3	1	5
Domanda 21		5	2	1	Domanda 57	Somma	punti		
Domanda 22		5	2	1	Domanda 58	Somma	punti		
Domanda 23		4	1	5	Domanda 59		1	5	3
Domanda 24		1	5	2	Domanda 60		5	3	1
Domanda 25		5	4	2	Domanda 61		3	5	1
Domanda 26		2	5	1	Domanda 62		2	5	1
Domanda 27		1	5	1	Domanda 63		5	2	3
Domanda 28		5	3	1	Domanda 64		1	4	5
Domanda 29		5	1	5	Domanda 65		1	5	0
Domanda 30		1	5	4	Domanda 66		5	1	2
Domanda 31		5	4	1	Domanda 67		4	1	0
Domanda 32		5	1	2	Domanda 68		5	1	2
Domanda 33		5	2	1	Domanda 69		1	2	4
Domanda 34		1	5	2	Domanda 70		1	5	2
Domanda 35		5	3	2	Domanda 71		1	5	2
Domanda 36		5	1	3	Domanda 72		1	5	2

A seconda delle risposte assegnatevi un punteggio e poi sommate i vari risultati.

29 - **Stima dell'altro.** La prima batteria di quesiti, dal n. 1 al n. 4, mirava a valutare la vostra stima per l'altro. Se è troppo bassa non è il caso di pensare a sposarsi, è bene conoscerlo meglio. Se avete conseguito un punteggio superiore a 17 avete un'ottima stima del partner; il che è un ottimo punto di partenza per un rapporto ideale. Se non avete superato i punti 16 vuol dire che ancora non avete un buon concetto dell'altro. Se, invece, è inferiore a i punti 10, non avete molta stima del partner, forse è il caso che ci ripensiate sulla vostra unione. Quando la stima dell'altro è troppo bassa la relazione non poggia su solide basi.

30 - **Affettuosità.** La seconda batteria di quesiti, dal n. 5 al n. 7, mirava a valutare se il vostro compagno è affettuoso con voi. Se è poco affettuoso e a voi piacciono molto le persone che lo sono, valutate bene le vostre cose. Due partner, uno freddo e uno caldo, non si trovano bene insieme. Se avete raggiunto almeno punti 12, significa che è molto affettuoso e ciò è un ottimo requisito. Se, invece, il punteggio è inferiore a 7, è una persona fredda o non vi ama abbastanza.

31 - **Romanticità.** La terza batteria di domande, dal n. 8 al n. 12, intendeva valutare se il vostro partner è romantico o no. Se avete conteggiato più di punti 14 è romantico. Se, se invece, non avete superato 12 è poco galante. Un po' di romanticismo rende il rapporto più bello e duraturo e serve a nutrire l'amore.

32 - **Gelosia.** La batteria di quesiti, da 13 a 20, mirava a stabilire se il vostro partner è geloso in modo morboso. Sommate i punteggi indicati nella tabella: fino a 18 punti non è molto geloso e sicuramente ha fiducia in voi. Da 18 a 26 punti; ha qualche eccesso di gelosia che talvolta disturba il vostro rapporto, ma nessun problema particolare. Oltre i 27 punti: è molto geloso, dovete cercare di farlo calmare e ragionare o la vostra vita può diventare impossibile.

33 - **Fedeltà.** Le domande da 21 al 27 erano dirette a valutare se il vostro partner è fedele o non. Ricordiamo che la fedeltà è una qualità molto importante in un rapporto a due. Quando si ha un partner inaffidabile, prima o poi il rapporto entra in crisi.

Vedete i punteggi nelle tabelle e sommateli: più di 28 punti, è una persona molto fedele, non avrete problemi. Da 20 a 28: è attaccato a voi, ma ogni tanto ha la tentazione di farsi una scappatella. Meno di 18: non è del tutto affidabile, meglio che qualche volta lo facciate controllare.

34 - **Elasticità mentale.** I quesiti che vanno dal 28 al 33 miravano a valutare la rigidità mentale del vostro partner. Se ha la testa dura, sarà anche duro andare avanti, se invece è elastico ed aperto alla discussione, le cose tra voi saranno molto più facili. Sommate i punteggi indicati nelle tabelle: Fino a 15 punti, non è per niente rigido, è aperto al dialogo. Da 16 a 24: talvolta è testardo, ma ci sono ancora abbastanza margini per trattare. Sarà ogni volta una fatica, ma almeno ci si riesce a discutere. Oltre i 24: ha un brutto carattere, quando si mette una cosa in testa è difficile, poi, fargli cambiare. Non vi resta che accettarlo così o lasciarvi.

35 - **Sincerità personale.** Le domande dal 34 al 37 intendevano valutare se il vostro partner è capace di riconoscere i propri errori. Se avete superato punti 15 vuol dire che sa riconoscere i suoi errori quando sbaglia e ciò è un grave pregio. Se invece è inferiore a punti 12 è quasi incapace di ammettere le sue colpe.

35 - **Senso della famiglia.** Le domande da 38 a 39 erano dirette a valutare se il vostro partner ha il senso della famiglia o no. Ricordiamo che il senso della famiglia è una qualità molto importante in un rapporto a due, in quanto permette alla coppia di superare i momenti di crisi. Chi, al contrario, non sente l'impegno di avere una famiglia, alle prime difficoltà si separa. Se aveva conteggiato più di punti 7 sente la famiglia come un impegno e un dovere, il che è positivo.

36 - **Comunicabilità.** Le domande che vanno da n. 40 al n. 46 miravano a stabilire il grado di comunicabilità all'interno della coppia. Ricordate più c'è dialogo in una coppia, più il rapporto sarà sereno e duraturo. Più di 28 punti: è molto aperto e comunicativo, se avete un problema sicuramente riuscirete a risolverlo. Da 21 a 28: non sempre si può discutere con lui, a volte, quando ha un problema se lo tiene per sé e ciò non è una cosa buona. L'amore presuppone anche un continuo scambio di idee e emozioni. Meno di 21: andiamo male, lui è piuttosto chiuso. Dovete farlo aprire di più, convincerlo ad aver fiducia e a raccontarvi le sue esperienze.

37 - **Compatibilità di carattere.** La batteria di test dal n. 47 al n. 58 mirava a valutare il vostro grado di compatibilità, se cioè siete fatti l'uno per l'altro. Rispondete con sincerità e poi assegnate ad ognuno dei quesiti il punteggio che è suggerito nelle tabelle. Oltre 48 avete un buon grado di compatibilità. Non diciamo che non avrete problemi, ma tutto sommato dovrete andare abbastanza d'accordo. Da 35 a 48, non siete del tutto compatibili tra di voi, ma nemmeno diametralmente opposti. Se saprete discutere su ogni cosa e smussare i lati più spigolosi, potrebbe essere anche un rapporto abbastanza sereno. Meno di 30 punti, avete sicuramente una personalità molto diversa, il vostro rapporto per forza di cose sarà molto "vivace" (non vorremmo esserci quando voleranno piatti, sedie ecc.). Il nostro consiglio è cercare un'intesa migliore prima di fare un passo importante come il matrimonio o lasciarsi e cercare un partner più idoneo.

38 - **Compatibilità sessuale.** Le domande che vanno da n. 59 al n. 61 miravano a stabilire la vostra compatibilità sessuale (vedete anche il set di domande nel paragrafo "voi e il sesso" e confrontate i vostri dati, con i suoi). Sommate i punteggi indicati nelle tabelle: fino a 6 punti, c'è scarsa compatibilità. Da 7 a 11: andate abbastanza bene, ma, ma ci sono ancora abbastanza margini per migliorare. Oltre 11 siete fatti l'uno per l'altro.

39 - **Spirito di indipendenza.** Le domande dal 62 al 67 erano dirette a valutare il vostro grado di indipendenza. Le coppie si possono dividere in "cani" e "gatti". I primi amano fare tutto insieme e non si lasciano quasi mai. I secondi, invece, amano anche l'indipendenza e frequentare altre persone, oltre i partner. Se avete conseguito più di p. 16 significa che siete compatibili. Meno di punti 13 uno dei due ama l'indipendenza, ma l'altro no e ciò è motivo di conflitti.

40 - **Soddisfatti del rapporto.** L'ultima batteria di test, dal 68 al 72, aveva lo scopo di sondare il vostro grado di soddisfazione nel rapporto di coppia. Se il punteggio supera 16 significa che siete molto contenti del rapporto. Se, invece, va da 10 a 16 significa che non siete del tutto soddisfatti. Meno di punti 10 significa che non siete contenti di come vanno le cose e che quindi la vostra è una relazione soddisfacente.

LA SFERA SESSUALE



L'ultimo questionario di questo capitolo riguarda la sfera sessuale. Sempre per motivi di spazio, abbiamo inserita prima una parte descrittiva.

41 - **Orientamento sessuale** - Il primo tratto da tener presente è l'orientamento sessuale. Vi sentite attirato solo da individui di sesso opposto oppure anche da individui dello stesso sesso o da entrambi? È importante stabilire con una certa precisione il proprio orientamento sessuale. Il modo migliore per farlo è analizzare le proprie fantasie sessuali. Pensate mai ad individui dello stesso sesso? Se la risposta è sì, dovete cercare di capire se si tratta di fantasie senza alcun valore oppure esiste in voi una tendenza omosessuale latente.

42 - **Bravura a letto.** Questo tratto della personalità riguarda la bravura in campo amatoriale. Siete in gamba a letto? Fate letteralmente impazzire di piacere il vostro partner? Chiedete al vostro compagno.

43 - **Disturbi e perversioni sessuali.** Questo tratto della persona intende stabilire se soffrite di disturbi o perversioni sessuali o se ricorrete a pratiche sessuali inusuali. Qui di seguito daremo un elenco di disturbi sessuali ed uno di perversioni con una loro breve descrizione, leggeteli con attenzione.

Le più comuni deviazioni sessuali sono:

Feticismo: è una perversione sessuale che interessa solo i maschi. Il soggetto affetto da tale disturbo si eccita alla presenza di indumenti intimi femminili (talvolta di alcune parti del corpo femminile, come capelli, piedi ecc.).

Pedofilia: i pedofili sono adulti che rivolgono le loro attenzioni verso bambini di sesso opposto (talvolta dello stesso sesso). È una pratica fortemente condannata nella nostra società perché causa nei bambini traumi e danneggiamenti.

Esibizionismo: gli esibizionisti, quasi sempre maschi, godono ad esporre i propri genitali davanti a soggetti di sesso opposto.

Sadismo e masochismo: il sadico prova piacere fino all'orgasmo ad infliggere pene o punizioni al suo partner. Il masochista, al contrario, è gratificato dall'essere sottoposto a pratiche dolorose. Zoofilia: è una forma di perversione per cui si hanno rapporti sessuali con animali.

Ci sono poi i **disturbi della sessualità**: l'impotenza, incapacità di avere o tenere a lungo l'erezione da parte dell'uomo. La frigidity, l'assoluta mancanza di piacere da parte della donna nell'atto sessuale. L'eiaculazione precoce, quando l'uomo è incapace di "resistere" a lungo, ma ha l'orgasmo subito o dopo qualche minuto che è avvenuta la penetrazione.

L'omosessualità e la masturbazione non sono considerati dei disturbi dalla psicologia contemporanea.

44 - **Moralità nel sesso.** Con moralità nel sesso si intende il vostro grado di inibizione per vedere se siete "liberi" o la vostra sessualità è ingessata da centinaia di limiti e condizionamenti sessuofobici. Chiaramente un minimo di moralità è strettamente necessaria, in quanto vanno evitati certi eccessi o rapporti innaturali o con uso di sostanze. Ma è anche sbagliato porsi eccessivi limiti e vincoli, soprattutto di tipo religioso. Una moralità accentuata è come un'ingessatura per la sessualità. Voi a che gruppo appartenete?

TEST

N. 1 - Trovate l'amore orale disgustoso?

A - Sì B - No C - Un poco

N. 2 - Se vedete due animali che si stanno accoppiando qual è la vostra reazione?

A- Vi fanno schifo B - Vi fanno tenerezza C - Pensate che sia naturale, ma certe cose non andrebbero fatte in pubblico.

N. 3 - Se venite invitati a vedere un film porno ...

A- Rifiutate B - Accettate C - Vi piace vederli soltanto da soli.

N. 4 - Desiderate mai avere rapporti sessuali con partner diversi dal vostro?

A - Mai B - Qualche volta C - Sì, vi piacerebbe molto.

N. 5 - Alla televisione si vedono troppe donne "nude"?

A - Sì B - No C - Non esageratamente.

N. 6 - La masturbazione va condannata ...

A - Solo se la persona non ha un partner B - Sempre C - Mai

N. 7 - Avete mai fatto sesso di gruppo?

A - Sì B - Sì, ma solo con persone di sesso opposto no C - Mai

N. 8 - Pensate che il sesso non è mai immorale purché fatto con una persona adulta di sesso opposto?

A - Sì B - No C - Dipende dai casi.

N. 9 - Quando fate l'amore vi piace usare un linguaggio spinto?

A - Sì B - No C - Dipende dai casi.

N. 10 - Trovate l'idea dello scambio delle mogli ...

A - Immorale e disgustosa B - Non ci trovate niente di male C - Non la condannate, ma voi non lo fareste mai.

PUNTEGGIO

	A	B	C		A	B	C
Dom. 1	5	1	2	Dom. 6	3	5	1
Dom. 2	5	1	2	Dom. 7	1	2	5
Dom. 3	5	0	2	Dom. 8	1	5	3
Dom. 4	5	1	0	Dom. 9	1	4	3
Dom. 5	5	1	2	Dom. 10	5	1	2

RISULTATI

45 - **Grado di inibizione.** Questo gruppo di domande intendeva valutare il vostro grado di inibizione. Essere troppo inibiti ci impedisce di godere pienamente di vivere la nostra sessualità. Se avete conseguito meno di punti 25 significa che non siete affatto inibiti. Attenzione, però a non cadere nell'eccesso opposto. Se, invece, avete conteggiato più di 37 punti significa che avete ancora molti vincoli che vi impediscono di vivere pienamente la vostra sessualità.

TEST

N. 1 - Ritenete la vostra vita sessuale ...

A - Soddisfacente B - Ottima, tra voi e il vostro partner esiste una perfetta intesa sessuale C - Lo vorreste diverso.

N. 2 - Vi sentite inadeguati rispetto al vostro partner quando fate l'amore?

A - Sì spesso B - No mai C - Qualche volta dipende dalle circostanze.

N. 3 - Quanto tempo dura normalmente il vostro rapporto sessuale?

A - Mediamente cinque minuti B - Un paio di minuti C - Più di dieci minuti

N. 4 - Vi è capitato mai di non godere durante rapporto sessuale?

A - Mai B - Spesso C - Qualche volta.

N. 5 - Vi piacerebbe avere un partner più esperto e più abile?

A - Sì B - No C - Qualche volta.

PUNTEGGIO

	A	B	C		A	B	C
Dom. 1	4	5	2	Dom. 4	1	5	2
Dom. 2	1	5	2	Dom. 5	1	5	3
Dom. 3	2	1	4				

RISULTATI

Questa batteria di domande mirava a valutare il vostro grado di soddisfazione della vita sessuale. Se avete conseguito più di 18 punti vuol dire che siete abbastanza soddisfatto. Se, al contrario, non avete superato punti 15 significa che non siete del tutto soddisfatti della vostra vita sessuale, dovete cercare di capire da che cosa dipende.

TEST

Domanda n. 1 - Fate mai l'amore senza il preservativo?

A - Solo se la conoscete bene B - No, mai, non volete rischiare C - Solo se vi sembra una brava ragazza.

Domanda n. 2 - Se andate a letto la prima volta con una donna e vi accorgete di non avere il preservativo ...

A - Rinunciate al rapporto B - Lo fate solo superficialmente C - Lo fate lo stesso.

Domanda n. 3 - Dopo il sesso ...

A - Non vi lavate quasi mai B - Solo se ne avete la possibilità C - Se non c'è la possibilità di lavarsi rinunciate al sesso.

PUNTEGGIO 71

	A	B	C		A	B	C
Dom. 1	3	5	1	Dom. 3	1	3	5
Dom. 2	1	2	5				

RISULTATI

49 - **Sesso sicuro.** Questo gruppo di test aveva lo scopo di valutare se siete attenti al sesso sicuro oppure no. Se avete conseguito meno di punti 8 significa che siete poco attenti. Attenzione, le malattie veneree sono sempre in agguato, anzi sono in espansione. Se, invece, il punteggio è superiore a 10 significa che siete abbastanza prudenti. Ricordate che il

preservativo vi difende bene dalla maggior parte della malattie, ma non da tutte in particolare dalla candida, in forte espansione nel nostro paese.

TEST

Resta solo da valutare se soffrite di sessodipendenza. Rispondete alle seguenti domande:

Leggete regolarmente riviste porno?

Pensate sempre al sesso?

Pensate che il vostro comportamento erotico sia anomalo?

Avete sempre voglia di fare l'amore?

Avete mai provato disagio per il vostro comportamento sessuale?

Avete mai chiesto aiuto per le vostre pratiche sessuali?

Avete mai promesso di "non farlo più"?

Sentite il bisogno di smetterla con alcune abitudini sessuali?

La vostra condotta erotica è tale da farvi perdere il vostro autocontrollo?

Se avete risposto di sì al 80% delle risposte, potresti avere problemi di sesso dipendenza. Sarebbe meglio consultare uno psicologo o documentarsi in merito.

SFERA RELAZIONALE VOI E GLI ALTRI



L'uomo è un animale sociale, concetto già noto ai filosofi dell'antica Grecia. Ognuno di noi, ad iniziare dalla famiglia, è al centro di una vasta rete di relazioni. Tutti i giorni incontriamo della gente, conosciamo nuove persone o siamo, volontariamente o obbligatoriamente, in relazione con altri nostri simili. La vita sociale è un aspetto importante della nostra esistenza, forse il più importante. Ed il modo con cui ci relazioniamo con gli altri è molto indicativo della nostra personalità, ci dice molte cose su di noi.

Il primo passo per valutare la nostra sfera relazionale è classificare quali tipi di relazione noi abbiamo con gli altri. Dei rapporti con la propria famiglia, ne abbiamo parlato nei capitoli precedenti, come pure abbiamo già esaminato il rapporto con l'eventuale partner. Restano gli altri parenti, gli amici, poi i conoscenti e il vasto pubblico. Per semplificare le cose è bene mettere sullo stesso piano parenti e amici, senza operare significative differenze. I parenti, come gli amici infatti, si possono dividere in 3 gruppi:

1) Quelli che frequentiamo abitualmente e con cui abbiamo rapporti amicali. Questi ultimi si possono tranquillamente equiparare agli amici intimi. 2) Quelli con cui siamo in buoni

rapporti, ma non frequentiamo quasi mai oppure con cui intratteniamo rapporti solo formali.
3) Quelli con cui abbiamo avuto per il passato delle discussioni ed ora esiste una certa inimicizia o antipatia, per cui preferiamo evitarli.

Si possono distinguere vari gradi intimità, quindi. Ognuno di noi ha 2 - 3 amici intimi ed una cerchia di amici meno stretti, cioè che frequentiamo, ma con cui non ci confidiamo. Poi ci sono i conoscenti, cioè persone che salutiamo abitualmente, ma con cui non c'è familiarità. In ultimo c'è la "massa", gli altri inteso come pubblico o come folla. Persone con cui ci relazioniamo casualmente.

TEST

Domanda n. 1. Avete buoni rapporti con ...

A - Tutti B - Soltanto con alcuni C - Con pochi.

Domanda n. 2. Le persone con cui andate d'accordo sono davvero pochissime?

A - Meno di 3 B - Più di 3 C - Più di 5

Domanda n. 3. Vi piace uscire?

A - Sì, siete sempre in giro B - Abbastanza C - Il minimo possibile.

Domanda n. 4. Vi piace restare solo con i vostri pensieri?

A - Spesso B - Poche volte C - No, preferite parlare

Domanda n. 5. Quando siete in un gruppo di persone partecipate attivamente alla conversazione? A - Spesso B - poche volte C - No, preferite ascoltare

Domanda n. 6. Siete teso quando siete in compagnia di gente sconosciuta?

A - Sì B - Abbastanza C - No

Domanda n. 7. Potendo scegliere, in viaggio preferite leggere piuttosto che chiacchierare? A - Sì B - Un po' l'uno, un po' l'altro C - No

Domanda n. 8. A una festa, notate una persona appartata che non parla con nessuno ...

A - La capite, sapete come si sente B - Vi piacerebbe avvicinarvi, ma non ne avete il coraggio
C - L'avvicinate, è un'ottima occasione per fare amicizia.

Domanda n. 9. Con le persone dell'altro sesso è normale sentirsi inizialmente a disagio?

A - Sì B - No C - Dipende dai casi.

Domanda n. 10. Quando conversate con una persona appena conosciuta e cogliete al volo gli errori o le imprecisioni dei suoi ragionamenti, gliele fate osservare immediatamente?

A - Sì B - No, mai C - qualche volta

Domanda n. 11. Con le persone di solito siete molto gentile ...

A - Sì, con tutti B - Badate solo al sodo C - Solo se si tratta di persone per bene

Domanda n. 12. Se dovete dire una cosa spiacevole ...

A - Siete molto diplomatico B - Siete franco C - Preferite essere burbero così si rende conto della gravità.

Domanda n. 13. Prima di uscire di casa ...

A - Vi guardate nello specchio B - Controllate che i vestiti siano in ordine
C - Non ve ne frega niente di come siete vestito.

Domanda n. 14. Se siete in disordine preferite rinunciare ad un appuntamento importante piuttosto che presentarvi vestito male?

A - Sì B - No C - Qualche volta

Domanda n. 15. Se avete urgenza di andare al bagno ...

A - vi trattenete finché non avete trovato un bagno adeguato B- la fate anche sotto un albero purché non vi vede nessuno C - basta un posto appartato o in ombra

Domanda n. 16. Se un vostro amico vince una coppa voi siete ...

A - Invidioso B - Provate un po' di rabbia, perché potevate vincere voi
C - Siete contento per lui.

Domanda n. 17. Immaginate di essere uno scrittore e di essere alla presentazione di un libro di un autore abbastanza famoso ...

A - Lo invidiate B - Lo ammirate C - Cercate di farvelo amico per poi utilizzarlo in futuro.

Domanda n. 18. Di solito, siete molto orgoglioso di voi stesso?

A - sì B - No C - Abbastanza

Domanda n. 19. Avete spesso la sensazione di essere superiore o più intelligente degli altri?

A - Sì B - No C - Qualche volta

Domanda n. 20. Se a una festa vi vengono presentati degli estranei, cercate subito di far notare il vostro fascino e con il vostro senso dell'umorismo?

A - Sì B - No C - Qualche volta

Domanda n. 21. Pensate che è vero che siamo tutti un po' invidiosi?

A - Sì B - abbastanza C - No

Domanda n. 22. Vorresti vincere un milione di euro per ...

A - Concedervi qualche lusso B - Dimostrare a tutti quello che sapete fare
C - Non avere problemi economici.

Domanda n. 23. I concorsi di bellezza sono umilianti per le donne ...

A- Sì, è vero B - No C - Dipende

Domanda n. 24. Le donne dovrebbero avere lo stesso stipendio degli uomini?

A - Sì B - No C - Dipende

Domanda n. 25. Le donne dovrebbero pensare soprattutto all'educazione dei figli?

A - Sì B - No C - Se non lavorano.

Domanda n. 26. I mariti dovrebbero svolgere la metà dei lavori domestici?

A - Sì B - No C - Dipende

Domanda n. 27. Le donne che hanno successo del mondo dello spettacolo ...

A - Hanno avuto successo perché sono brave B - Sono scese a compromessi
C - Sono state raccomandate.

Domanda n. 28. (Se siete una donna) Pensate che ...

A - Gli uomini sono tutti porci B - Bisogna distinguere tra persona a persona
C - Buona parte degli uomini sono maiali.

Domanda n. 29. Cosa offrite subito a un amico in crisi?

A - Una parola di conforto B - Del denaro C - Gli dite di rivolgersi ad un altro.

Domanda n. 30. Se un amico che ricopre un posto importante vi chiede un favore, voi ...

A - Glielo fate perché un domani potrete chiederli un favore in cambio C - Glielo fate solo perché è un amico D - Se non può ricambiarvi cercate una scusa per non farglielo.

Domanda n. 31. Se avete una macchina o un utensile che volete buttare perché non vi serve ed occupa spazio

A - Lo buttate nella spazzatura per non perdere tempo B - Cercate un amico a cui regalarlo C - Vedete tra le persone povere a chi può servire

Domanda n. 32. Un'alluvione devasta una regione vicina. Quale commento vi viene spontaneo?

A - Tutta colpa del dissesto causato dall'uomo B - Vi dispiace C - Ognuno pensa ai suoi morti.

Domanda n. 33. Provate comprensione per chi ha la peggio?

A- Sì B - No C - Tifate sempre per il vincitore

Domanda n. 34. Vi prestate volentieri a curare un malato?

A - Solo se è un parente, dipende dalla persona B - No C - Cercate di aiutare sempre tutti.

Domanda n. 35. Al cinema voi tifate ...

A - Sempre per il più forte B - Per i deboli C - Per il più cattivo

Domanda n. 36. Siete riconoscente a chi vi ha fatto un favore?

A- Si B - No C - Dipende

Domanda n. 37. Ricambiate i favori ricevuti?

A - Si B - No C - Dipende

Domanda n. 38. Pensate che il mondo sarebbe migliore se tutti fossimo più riconoscenti agli altri?

A - Si B - Abbastanza C - No

PUNTEGGIO

	A	B	C		A	B	C
Dom. 1	5	3	1	Dom. 20	5	2	3
Dom. 2	1	3	5	Dom. 21	4	3	2
Dom. 3	5	3	1	Dom. 22	1	5	2
Dom. 4	1	2	4	Dom. 23	4	1	3
Dom. 5	5	3	1	Dom. 24	5	1	3
Dom. 6	1	2	5	Dom. 25	1	5	3
Dom. 7	1	3	4	Dom. 26	5	2	3
Dom. 8	1	2	5	Dom. 27	5	1	3
Dom. 9	1	4	3	Dom. 28	5	1	3
Dom. 10	1	5	2	Dom. 29	4	5	1
Dom. 11	5	2	1	Dom. 30	2	5	1
Dom. 12	5	2	1	Dom. 31	1	4	5
Dom. 13	5	4	1	Dom. 32	5	2	1
Dom. 14	5	2	3	Dom. 33	5	2	1
Dom. 15	5	3	2	Dom. 34	3	1	5
Dom. 16	1	2	5	Dom. 35	1	5	1
Dom. 17	1	4	3	Dom. 36	5	1	2
Dom. 18	5	1	2	Dom. 37	5	1	3
Dom. 19	4	1	3	Dom. 38	5	3	1

RISULTATI

50 - **Introversione.** Il primo gruppo di domande, da n. 1 a n. 9, mirava a misurare il tuo grado di socievolezza o di introversione. Se avete conseguito un punteggio superiore a 30 siete aperto agli altri. Se è compreso tra 20 e 30 siete piuttosto timido ed introverso, anche se talvolta vi mostrate abbastanza sociale con gli altri. Meno di 20 avete un carattere troppo schivo e riservato che andrebbe prima indagato e poi corretto.

51 - **Gentilezza.** Il secondo gruppo di domande, da n. 10 a n.12, intendeva valutare se siete gentile e garbato con gli altri. Se avete conseguito un punteggio superiore a 10 siete educato e diplomatico. Meno di 9 punti siete piuttosto rozzi e questo lato del vostro carattere andrebbe corretto.

52 - **Attenzione all'immagine sociale.** Il terzo gruppo di domande, da 13 a 15, si proponeva lo scopo di valutare se siete attento alla vostra immagine sociale. Se avete raggiunto un punteggio superiore a 11 siete molto attenti alla vostra immagine sociale, ma attenti a non fare diventare questo pregio una schiavitù. Se, al contrario, non avete superato quota 10 siete piuttosto trascurato o ve ne fregate del giudizio altrui.

53 - **Invidia del successo altrui.** Il quarto gruppo di domande, da 16 a 17, intendeva valutare se siete invidiosi dell'altrui successo. Se avete conseguito un punteggio superiore a 7 non siete per niente invidiosi del successo altrui. Se, invece, non avete superato 7, siete un tantino invidioso degli altri.

54 - **Orgoglio.** Il quinto gruppo di domande, da 18 a 22, intendeva valutare se siete una persona orgogliosa. Ricordatevi che avere un alto concetto di sé è positivo fino ad un certo punto, in quanto l'autostima è una delle qualità indispensabile nella vita, ma l'eccesso può diventare un difetto. Se avete superato punti 16 avete un buon concetto di voi. Oltre 22 siete un po' troppo orgogliosi di voi stessi, attenzione a non cadere nel narcisismo.

55 - **Razzismo sessuale.** Il sesto gruppo di domande, da 23 a 28, intendeva valutare se siete razzisti verso l'altro sesso, ad esempio se considerate le donne "esseri inferiori" o i maschi tutti porci e depravati. Se avete conseguito un punteggio inferiore a 18 siete per l'uguaglianza dei sessi. Se, invece, avete superato 20, avete ancora dei pregiudizi verso le persone di sesso opposto.

56 - **Altruismo.** Il settimo gruppo di domande, da 29 a 31, intendeva valutare se siete altruisti o egoisti verso il prossimo. Se avete conseguito un punteggio superiore a 10 siete abbastanza generosi verso gli altri. Se, al contrario, non avete superato punti 8 siete ancora un po' chiusi ed egocentrici.

57 - **Pietà.** L'ottavo gruppo di domande, da 32 a 35, intendeva valutare se siete pietosi con gli altri. Se avete conseguito un punteggio superiore a 10, siete generosi e altruisti. Se è risultato inferiore a 8, siete un po' egocentrici, attenzione a non cadere nell'egoismo esasperato, nel disprezzo degli altri, nel razzismo sociale.

58 - **Riconoscenza.** Il nono gruppo di domande, da 36 a 38, intendeva valutare se siete riconoscenti verso chi vi fa del bene o si mostra amichevole con voi. Se avete raggiunto almeno punti 10 siete riconoscenti. Se non siete arrivati nemmeno a 7 siete ingrati verso le persone che vi considerano favorevolmente.

TEST

Domanda n. 1. Verso gli amici siete ...

A - Affettuosi con tutti B - Affettuosi solo con gli intimi C - Affettuosi solo in alcune circostanze

Domanda n. 2. Considerate l'amicizia una cosa importante?

A - Sì B - Abbastanza C - No

Domanda n. 3. Litighi spesso con gli amici?

A - Sì B - Abbastanza C - No

Domanda n. 4. Vi capita spesso di perdere l'amicizia di qualcuno per colpa vostra? A - Sì B - Ogni tanto C - No

Domanda n. 5. Se un amico vi fa una piccola mancanza ...

A - Glielo fate notare, ma poi lo perdonate B - Non gli dite niente, ma gli serbate rancore C - Preferite tagliare i rapporti

Domanda n. 6. Di solito con gli amici siete ...

A - Corretti B - Se vi capita l'occasione, ci guadagnate qualche soldo C - Dipende dalle persone

Domanda n. 7. Di solito siete sincero con gli altri ...

A - Sì B - No C - Qualche volta

Domanda n. 8. Una vostra amica ha comprato un maglione che le sta molto male ...

A - Le dici che sta bene B - Le dici sinceramente che non le sta bene C - La inviti a fare shopping insieme.

Domanda n. 9. Se un amico vi fa un grosso favore, voi ...

A - Vi sentite in dovere di cambiare B - Non vi sentite affatto obbligato C - Lo ricambierete solo se capiterà l'occasione.

Domanda n. 10. Secondo voi il proverbio "una mano lava l'altra" ...

A - È vero e giusto B - Non è una regola generale C - Dipende dei casi

Domanda n. 11. Se vi accorgete che una persona vi sta imbrogliando ...

A - Glielo dite subito B - Tagliate discorso e andate via C - Vi state zitti tanto si tratta di pochi soldi

Domanda n. 12. Se sul lavoro qualcuno sta tentando di passarvi avanti, voi ...

A - Non ve ne frega niente B - Andate subito dal capo C - Lo affrontate a viso aperto

Domanda n. 13. Se una persona molto simpatica e amica cerca di vendervi qualcosa che non vi serve ...

A - Trovate una scusa e vi liberate di lei B - La comprate per liberarvi di lei C - La comprate per aiutarla.

Domanda n. 14. Se un amico vi rivela un segreto chiedendovi di non dirlo a nessuno ... A - Lo rivelate solo agli amici fidati B - Lo dite pregando di non dirlo a nessuno C - Non lo dite a nessuno.

Domanda n. 15. Se venite a conoscere un segreto ...

A - Lo dite a tutti B - Ne parlate solo col vostro migliore amico C - Non lo dite nessuno.

Domanda n. 16. Se una persona vi fa del male ...

A - Gli tenete il broncio B - Preparate una vendetta C - Lo lasciate perdere tanto non ne vale la pena.

Domanda n. 17. Una grave offesa va ...

A - Vendicata anche se dovrai aspettare B - Perdonata C - Perdonata, ma prima ci litigate.

Domanda n. 18. Pensate che sia ingenuo e pericoloso accordare completa fiducia a una persona?

A - Sì, bisogna diffidare di tutti B - No C - Solo alle persone che conoscete bene

Domanda n. 19. Se vedete un nuovo prodotto pubblicizzato per televisione ...

A - Andate subito a comprarlo B - Non ve ne importa niente, voi comprate solo prodotti conosciuti C - Lo provate per vedere se è vero quello che dicono in televisione.

Domanda n. 20. Le altre persone ...

A - Vi vogliono fregare B - Ci sono anche le persone oneste C - Non ho motivo di diffidare di nessuno

Domanda n. 21. Quando comprate qualcosa in un negozio controllate tutto: il prezzo, la qualità e che non si tratti di un falso saldo?

A - Sì, sempre B - No C - A volte

Domanda n. 22. Se un amico vi dà un consiglio che non condividete ...

A - Ne tenete conto lo stesso B - Non ne tenete conto C - Seguite il suo consiglio

Domanda n. 23. Quando avete un grosso problema ...

A - Decidete da solo B - Chiedete sempre consiglio C - Ascoltate ciò che dicono gli altri, ma alla fine siete voi a decidere.

Domanda n. 24. Se pensate che una certa cosa è sbagliata, però le persone che vi sono amiche vi consigliano di farla ...

A - Fate di testa vostra B - Seguite il loro consiglio C - Valutate meglio le cose e poi decidete.

Domanda n. 25. Avete mai fatto sogni di dominare il mondo?

A - Sì B - No C - Qualche volta

Domanda n. 26. Pensate che le persone più intelligenti devono comandare agli altri? A - sì B - No C - Solo se anche sensibili ai bisogni altrui.

Domanda n. 27. Siete fortemente ambiziosi e portati ai posti di comando?

A - Sì B - No C - Qualche volta

Domanda n. 28. Adulate mai qualcuno pur di raggiungere il vostro scopo?

A - Sì B - No C - Qualche volta

Domanda n. 29. Di solito in commercio siete ...

A - Corretto B - Pensate soprattutto ai vostri interessi C - Cercate di guadagnare il più possibile, ma senza danneggiare molto gli altri.

Domanda n. 30. Secondo voi è lecito mentire?

A - Solo se si tratta di cose poco importanti B - Sì, se è necessario per raggiungere i propri scopi C - Mai.

PUNTEGGIO

	A	B	C		A	B	C
Dom. 1	4	5	2	Dom. 16	2	5	1
Dom. 2	5	2	1	Dom. 17	5	4	1
Dom. 3	1	2	4	Dom. 18	1	5	3
Dom. 4	1	2	5	Dom. 19	5	1	3
Dom. 5	4	3	2	Dom. 20	1	3	5
Dom. 6	5	1	3	Dom. 21	1	5	3
Dom. 7	5	1	2	Dom. 22	4	2	5
Dom. 8	1	5	3	Dom. 23	1	4	3
Dom. 9	5	2	3	Dom. 24	1	5	2
Dom. 10	5	1	2	Dom. 25	6	1	3
Dom. 11	4	5	1	Dom. 26	5	1	3
Dom. 12	1	4	5	Dom. 27	5	1	3
Dom. 13	4	2	1	Dom. 28	4	1	3
Dom. 14	2	1	5	Dom. 29	1	4	3
Dom. 15	1	4	5	Dom. 30	3	5	1

RISULTATI

59 - **Affettuosità verso gli amici.** Il primo gruppo di domande, da 1 a 2, intendeva valutare se siete affettuosi e caloroso con gli amici. Se avete raggiunto un punteggio superiore a 7 vuol dire che siete molto espansivi con le persone a voi vicine, e ciò è una buona dote. All'opposto ci sono le persone fredde emotivamente, distaccate, incapaci di amare gli altri (meno di 5 punti).

60 - **Capacità di mantenere l'amicizia.** Il secondo gruppo di domande, da 3 a 5, intendeva valutare se siete capaci di mantenere le amicizie. Se non avete superato punti 7, significa che avete delle difficoltà a mantenere le amicizie. Ricordate che le amicizie sono molto importanti nella vita, ma non sono un dono gratuito, bisogna sapersele guadagnare facendosi stimare.

61 - **Sincerità.** Il terzo gruppo di domande, da 6 a 8, intendeva valutare se siete sinceri con gli altri. Se avete raggiunto un punteggio di 12 vuol dire che non dite molte bugie. Se, al contrario, non avete superato p. 8 significa che ogni tanto mentite e volentieri. Vi ricordiamo che una cosa è mentire sulle sciocchezze o a fin di bene ed una cosa è ingannare il prossimo. In questo ultimo caso diventa un comportamento scorretto e sleale.

62 - **Ricambio dei favori.** Il quarto gruppo di domande, da 9 a 10, intendeva valutare se siete una persona che ricambia i favori che riceve. Se avete raggiunto un punteggio di 8 p. vuol dire che avete assimilato bene il proverbio "una mano lava l'altra". Al contrario, se non

siete arrivati neanche a 5 punti, significa che non ricambiate le gentilezze che vi fanno, il che è un comportamento scorretto. Prima o poi gli amici smetteranno di aiutarvi.

63 - **Capacità di difesa.** Il quinto gruppo di domande, da 11 a 13, intendeva valutare se siete capaci di difendervi dalle prepotenze e dagli imbrogli altrui. Se avete raggiunto un punteggio di 11 p. vuol dire che siete difficili da infiocchiare e siete in grado di badare a voi stessi. Se, invece, non avete superato p. 10 siete poco capaci di difendervi dalla furbizia altrui e finirete speso turlupinati.

64 - **Riservatezza.** Il sesto gruppo di domande, da 14 a 15, intendeva valutare se siete una persona riservata e siete capaci di tenere un segreto. Se avete raggiunto un punteggio di 7 p. vuol dire che all'occorrenza sapete tenere la bocca chiusa. All'estremo opposto, meno di 5 p., ci sono le persone incapaci di tenere un segreto, quelle definite "bocche aperte". Un grave difetto di carattere.

65 - **Rancore, vendetta.** Il settimo gruppo di domande, da 16 a 17, intendeva valutare se serbate rancore o meditate vendetta, nel caso subite un sopruso. Se avete superato punti 8 siete una persona vendicativa e capace di serbare rancore. Se, al contrario, avete raggiunto meno di p. 7 significa che siete poco vendicativi. Ricordate che non sempre si può applicare il principio cristiano "porgi l'altra guancia", o vi useranno come un materasso da battere ad ogni occasione.

66 - **Fiducia negli altri.** Il quinto gruppo di domande, da 18 a 21, intendeva valutare se siete ingenui e vi fidate troppo degli altri. Se avete raggiunto un punteggio di 16 p. vuol dire che avete fiducia nel prossimo, ma attenzione a non superare certi limiti altrimenti potreste diventare ingenua e credulona, spesso finendo vittima di frodi e imbrogli. E' bene diffidare, ma anche, all'occasione, sapere accordare la propria fiducia.

67 - **Sensibilità all'influenza altrui.** Il quinto gruppo di domande, da 22 a 24, intendeva valutare se siete facilmente influenzabile dagli altri oppure no. Se non avete raggiunto un punteggio di 11 vuol dire che non siete facilmente influenzabili dalle opinioni altrui. All'eccesso troviamo le persone gregarie, troppo deboli o soggette al giudizio degli amici. Anche qui la virtù è nel mezzo. Bisogna tenere presente il pensiero degli altri, ma non lasciarsi soggiogare o dominare.

68 - **Volontà di potenza.** Il quinto gruppo di domande, da 25 a 27, intendeva valutare se tendete a sopraffare gli altri. Se avete superato punti 18 vuol dire che avete la tendenza a dominare o a sopraffare gli altri. Può significare che siete un leader, ma anche che siete prepotente e ciò vi espone ad entrare facilmente in conflitto con gli altri. Non è bene essere agnelli, altrimenti tutti vi sbraneranno, ma non è bene neanche essere leone e fare i prepotenti con tutti.

69 - **Capacità di ingannare o imbrogliare.** Il quinto gruppo di domande, da 28 a 30, intendeva valutare se avete la tendenza a ingannare o imbrogliare gli altri. Questa tendenza può variare dal semplice fatto di dire bugie all'inclinazione a truffare e turlupinare le persone. È il tratto adatto alle persone poco oneste che vivono di espedienti e di trucchi ben congegnati. Se avete superato punti 8 vuol dire che spesso giocate a fare i furbi. Se, invece, avete totalizzato meno di punti 7, significa che siete una persona onesta e non approfittereste mai degli altri.

Si può chiudere questa parte studiando le cose che potreste cambiare per migliorare i rapporti con le persone che vi circondano. Ricordatevi che è importantissimo avere molti amici ed essere ben voluto nell'ambiente dove si vive, perché nessuno di noi è felice da solo.

I GRUPPI

L'ultimo tratto su cui indagare riguarda la posizione che tendiamo ad assumere all'interno dei gruppi. Ognuno di noi frequenta associazioni, circoli sportivi, club o gruppi di persone, non escluso quello degli amici con cui ci si ritrova la sera o il sabato sera per andare in discoteca o in pizzeria.



Il modo migliore per indagare su questo aspetto della personalità è questo: prendete un quadernone e su ogni pagina scrivete i gruppi a cui appartenete e che frequentate normalmente, ad iniziare dal gruppo di amici in cui vi trovate la sera.

In ognuno di questi gruppi esaminate la posizione che avete: Siete un leader? Appartenete alla cerchia delle persone che stanno intorno al leader e collaborano alle decisioni? O, al contrario, siete un gregario e vi disinteressate di tutto? Siete un "deviante" nel senso che pur non condividendo la posizione del gruppo dirigente fate sentire le vostre ragioni? Riuscite a far udire la vostra voce e a far rispettare le vostre idee? All'interno del gruppo siete aggressivo o accomodante? Che importanza ha questo gruppo per voi?

I tratti su cui indagare sono soprattutto due:

70 - **Posizione nella gerarchia dei gruppi.** Che può variare da leader a deviante, a gregario, a umile operaio ecc.. Inoltre, stabilite se all'interno del gruppo siete collaborativi, interessati o ve ne fregate e in un certo club ci andate solo per ammazzare il tempo.

71 - **Conformismo.** L'ultimo tratto da prendere in considerazione è il grado di conformismo, cioè quanto vi fate influenzare dal gruppo. Vi fate influenzare molto dagli

altri? Vi comprate un capo di vestiario solo perché ce l'hanno tutti gli altri componenti del gruppo? Tenete sempre presente il punto di vista o la posizione del gruppo?

Il conformismo è la tendenza a diventare quanto più possibile simili al gruppo, per sentirsi parte di esso.

CAPITOLO IV

LA SFERA LAVORATIVA VOI E IL LAVORO



Il lavoro occupa un ruolo centrale nella nostra vita, non fosse altro per il fatto che passiamo circa un terzo della giornata nell'azienda in cui lavoriamo. Non solo, ma il lavoro è importantissimo per il nostro equilibrio mentale. Il lavoro ci dà degli obiettivi per cui lottare, ci pone delle mete, ci mette in relazione con tantissima gente. Stare senza far niente dalla mattina alla sera può essere stressante e frustrante. L'uomo non è fatto per oziare.

Ma veniamo a noi, per scoprire questo aspetto del nostro carattere, cioè la sfera lavorativa, si può cominciare indicando le proprie capacità professionali. Che lavoro sapete fare bene? Quali attività potete svolgere adeguatamente? Quali mestieri potreste imparare applicandovi un po'?

Se fate uno schema di tutti i lavori che potreste fare, compresi quelli in cui avete ancora bisogno di un po' di pratica e di istruzione, avrete un'idea precisa delle vostre possibilità lavorative. A fianco potreste indicare tutte le cose che sapete fare, come usare il computer, andare in moto, sciare, lanciarsi dal paracadute, cucire e così via.

Chiaramente per gli studenti, specialmente quelli universitari, per lavoro deve intendersi gli studi che stanno facendo. Non abbiamo inserito una parte prettamente per loro perché ci sarebbe voluto troppo spazio. Con un po' di fantasia si può usare lo stesso questionario e

ottenere risultati attendibili. Ad esempio, invece di verificare la propria affezione la lavoro, si verifica la propria affezione allo studio o l'attitudine al corso di laurea intrapreso.

TEST

Domanda n. 1. Vi ritenete adatti al lavoro che fate?

A - Sì B - No C - Abbastanza

Domanda n. 2. Vi piace il lavoro che fate? A - Sì B - no C - Abbastanza

Domanda n. 3. Ritenete di avere una buona preparazione professionale per il lavoro che fate?

A - Sì B - Sufficiente C - No.

Domanda n. 4. Svolgete il vostro lavoro ...

A - Con facilità B - Con qualche difficoltà C - A volte dovete chiedere agli altri perché non sapete come fare.

Domanda n. 5. Sul lavoro siete ...

A - Calmo B - Nervoso e teso C - Dipende dai momenti.

Domanda n. 6. Trovate il lavoro che fate ...

A - Noioso o faticoso B - Interessante e piacevole C - Vi piace, ma stanca.

Domanda n. 7. Se le vostre opinioni divergono da quello del gruppo ...

A - Vi allineate con gli altri anche se non siete d'accordo B - Date battaglia per far capire a tutti che stanno sbagliando C - Fate presente il vostro punto di vista e basta.

Domanda n. 8. Se collaborando con un'altra persona a un progetto, questa persona viene a proporvi un'idea a cui voi avevate già pensato, come vi comportate?

A - Glielo fate presente B - Appoggiate subito la sua proposta C - Cercate di scoraggiarlo in modo da avere l'occasione in futuro di presentare voi il progetto

Domanda n. 9. Come faresti per indurre un vostro collaboratore particolarmente ostinato a seguire una vostra idea che egli non condivide?

A - Cercate di convincerlo dicendogli che in futuro ricambierete il favore. B - Lo ignorate, rivolgendovi ad un superiore C - Cercate di convincerlo della validità della vostra idea.

Domanda n. 10. Amate lavorare ...

A - Da soli B - In gruppo C - Con gli altri purché siano poche persone

Domanda n. 11. Siete soddisfatti del lavoro che fate?

A - No, volete cambiare B - Sì, corrisponde alle vostre aspirazioni C - Abbastanza, ma se trovaste di meglio ...

Domanda n. 12. Se potessi scegliere ...

A - Tutto sommato vi piace e vorresti fare questo lavoro per sempre. B - Non cambiereste mai lavoro C - Preferireste un lavoro migliore

N. 13. Siete portato per ... A - Le materie letterarie e linguistiche B - Per le matematiche C - Per la tecnologia e il disegno

N. 14. Vi sentite più adatto per ...

A - Per i lavori che si svolgono all'esterno B - All'interno C - In ufficio

N. 15. Siete più portato per il lavoro per ...

A - Il lavoro indipendente B - Il lavoro dipendente C - Per fare il manager.

N. 16. Preferite ...

A - Uno stipendio sicuro e tranquillo B - Rischiare, ma guadagnare molto C - Una soluzione intermedia

N. 17. In che tipo di progetto preferiresti impegnarti ?

A - Un lavoro che richiede capacità di iniziativa e di decisione B - Un lavoro senza responsabilità C - Un lavoro tranquillo, tipo impiegato statale.

N. 18. Preferite il lavoro ...

A - Manuale e pratico B - Intellettuale C - A contatto con il pubblico.

N. 19. pensate che il successo ... A - Sia importante B - Non importante C - Non guasta, però non è il vostro vero obiettivo.

N. 20. Il successo viene prima dei legami coniugali?

A - Sì B - No C - Sì, purché non costi un prezzo troppo alto.

N. 21. Sul lavoro la prima cosa che vi piacerebbe fare è ...

A - Carriera B - Diventare importante C - Avere uno stipendio tranquillo e una vita rilassata.

N. 22. Se non siete d'accordo con un vostro superiore ...

A - Non dite nulla B - Esprimete a vostra opinione senza timori C - Cercate un modo diplomatico per fare presente la vostra opinione senza contrariarlo

N. 23. Il vostro capo vi ha affiancato per un lavoro una nuova collega che stimate pochissimo perché secondo voi non sa fare niente, voi ...

A - Rifiutate di lavorare con lei B - Cercate di conoscerla meglio, forse la prima impressione era sbagliata C - Mettete in chiaro che ognuno risponde del suo operato e se sbaglia riferirete al capo.

N. 24. Quando dovete dare una cattiva notizia al vostro capo ...

A - Siete molto diplomatico B - Cercate di farla passare per una buona notizia, dicendogli prima gli aspetti positivi C - Siete franco e sincero

N. 25. Fate mai dei complimenti al vostro capo ...

A - Sì, spesso B - Solo se le merita C - No, mai

N. 26. Se il vostro capo approfitta della sua posizione per imporvi del lavoro in più, voi ...

A - Protestate e vi rifiutate B - Glielo fate notare, ma poi fate come vuole lui C - Borbottate in silenzio, ma eseguite i suoi ordini.

N. 27. Con i vostri colleghi di lavoro ...

A - Di solito intrattenete buoni rapporti con tutti B - È meglio avere solo rapporti formali C - Si può essere amici solo con pochi di essi

N. 28. Con quante persone sul posto di lavoro avete buoni rapporti di amicizia?

A - Meno di 4 B - Da 5 a 10 C - Più di dieci

N. 29. Pensate che sul lavoro non bisogna costruire tresche amorose?

A - Sì B - Perché no, se capita. C - Solo se si hanno intenzioni serie

N. 30. Accettare le avances di un collega significa ...

A - Mettersi nei guai B - Crearsi dei problemi C- Farsi una bella avventura.

N. 31. Nei rapporti di lavoro con i vostri inferiori sul lavoro ...

A - Siete autoritario B - Cercate di essere loro amico C - Ci discutete, ma poi devono eseguire gli ordini

N. 32. Se un vostro dipendente la mattina arriva tardi al lavoro ...

A - Lo richiamate subito al suo dovere B - Fate finta di niente C- Intervenite solo se lo fa sempre.

N. 33. Se c'è un compito sgradevole o pericoloso da fare, lo chiedete ai vostri sottoposti solo se ...

A - Siete disponibili a farlo voi per prima B - In ogni caso, devono obbedire C - Solo se si offrono volontari

N. 34 - Quando servite il pubblico di solito siete ...

A - Gentile B - Freddo C - Socievole, vi piace fare amicizia

N. 35. Se un cliente viene per farsi cambiare un prodotto che non ha nessun problema, voi ...

A - Cercate di essere gentili B - Gli dite semplicemente che non si può fare C - Glielo cambiate anche se ci perdetevi

N. 36. Quando vi arrabbiate, come vi comportate verso i clienti ...

A - Lasciate stare tutto e andate via B - Bisticciate e gliene dite di tutti i colori C - Non vi arrabbiate mai

N. 37. Nel vostro lavoro, procedete generalmente in modo:

A - Ordinato e preciso B - Fate un po' di confusione C - Siete molto organizzato

N. 38. Pensate che qualsiasi lavoro va fatto bene o non va fatto affatto?

A - Sì B - No C - Non sempre è così.

N. 39. Quando lavorate ...

A - Non andate troppo per il sottile B - Siete preciso fino alla perfezione C - Siete preciso quanto basta.

N. 40. Quando lavorate guardate alla ...

A - Produttività B - La velocità C - A tutte e due

N. 41. Il vostro ritmo di lavoro è ...

A - Normale B - Forsennato, correte sempre C - Svelto, ma senza affanni.

N. 42. Sul lavoro di solito siete ...

A - Pigro B - Infaticabile C - Normale

N. 43. Alla mattina, di solito, vi alzate in fretta dal letto anziché restare a lungo sotto le coperte dopo esservi svegliato?

A - Sì, in fretta B - No, amate poltrire C - Esitate un poco, ma poi vi alzate

N. 44. Al lavoro preferite fare il minimo possibile, giusto quanto basta per non essere licenziato? A - Sì B - No C - Dipende dai casi.

N. 45. Se vi affidano un compito, di solito siete ...

A - Responsabile e serio, mantenete sempre l'impegno C - Se non c'è nessuno che vi controlla, cercate di defilarvi D - A volte ve ne dimenticate

N. 46. Di solito quando avete un appuntamento ...

A - Siete puntuale B - Arrivate tardi C - Se non è una cosa importante ve ne dimenticate

N. 47. State lavorando vicino ad una macchina che se lasciate la vostra azienda subirà danni per miliardi, in caso che c'è una leggera scossa di terremoto, voi ...

A - Per la paura lasciate tutto e scappate B - Preferite morire dalla paura, ma non abbandonare il posto di lavoro C - Cercate in tutti modi di disattivare la macchina e poi scappate

PUNTEGGI

	A	B	C		A	B	C
Dom. 1	5	1	3	Dom. 25	5	2	1
Dom. 2	5	1	3	Dom. 26	1	4	5
Dom. 3	5	4	1	Dom. 27	5	2	1
Dom. 4	5	2	1	Dom. 28	2	4	5
Dom. 5	5	1	3	Dom. 29	5	2	4
Dom. 6	1	5	4	Dom. 30	4	5	2
Dom. 7	3	1	5	Dom. 31	1	4	5
Dom. 8	5	2	1	Dom. 32	3	2	5
Dom. 9	3	1	5	Dom. 33	5	1	3
Dom. 10	1	5	3	Dom. 34	5	2	4
Dom. 11	1	5	3	Dom. 35	4	2	5
Dom. 12	3	5	1	Dom. 36	3	1	5
Dom. 13	--	--	--	Dom. 37	5	1	4
Dom. 14	--	--	--	Dom. 38	5	1	2
Dom. 15	--	--	--	Dom. 39	1	5	4
Dom. 16	--	--	--	Dom. 40	5	1	3
Dom. 17	--	--	--	Dom. 41	1	4	5
Dom. 18	--	--	--	Dom. 42	1	5	3
Dom. 19	--	--	--	Dom. 43	5	1	3
Dom. 20	5	1	3	Dom. 44	1	4	3
Dom. 21	5	1	4	Dom. 45	5	1	2
Dom. 22	5	4	2	Dom. 46	5	2	1
Dom. 23	2	4	5	Dom. 47	1	5	4
Dom. 24	5	2	1				

RISULTATI

I primi tre gruppi di domande intendevano valutare le vostre capacità lavorative in riferimento alle mansioni che attualmente svolgete.

72 - **Attitudine** e preparazione professionale al proprio lavoro. Questo primo set di domande, dal n 1 al n. 6, intendeva valutare la vostra attitudine verso il lavoro che fate. Avete una buona preparazione professionale per il vostro lavoro? Se avete raggiunto un punteggio superiore a 20 vuol dire che sapete svolgere bene il vostro lavoro. Se non avete superato punti 14 significa che non siete fatti per il lavoro che fate o che non avete buona attitudine per esso, meglio cercarsi qualcosa più idoneo a voi.

73 - **Capacità di lavorare in équipe.** Il secondo gruppo, dal n. 7 al n. 10, intendeva valutare le vostre capacità di lavorare in équipe. Se avete raggiunto un punteggio superiore a 14, siete capaci di lavorare in gruppo agevolmente. Se, invece, non avete superato p. 10 non possedete lo spirito di gruppo.

74 - **Soddisfazione del lavoro.** Il secondo gruppo di domande, dal n. 11 al n. 12, mirava a valutare se siete soddisfatti del vostro lavoro. Se avete superato 8 punti significa che siete abbastanza contenti del vostro lavoro e ciò è una notizia positiva perché non c'è cosa più odiosa che fare un lavoro che non si ama. Se al contrario, non siete arrivati neanche a 5 siete insoddisfatti o vorreste migliorare.

75 - **Attitudini in generale.** Il terzo set di domande, dal n. 13 al n. 18, si prefiggeva di valutare le vostre attitudine, non verso il lavoro che fate, ma verso tutti i tipi di lavoro in modo da individuare le vostre potenzialità lavorative. Non si è assegnato dei punteggi perché il test intendeva individuare soltanto il vostro “orientamento lavorativo”, ossia il tipo di lavoro che più fa per voi. Una volta risposto, rifletteteci su e tenetene conto nella scelta del lavoro da fare nel futuro.

76 - **Ambizioni** - Il quarto gruppo, dal n. 19 al n. 21, mirava a valutare se siete ambiziosi. Se avete superato p. 12 vuol dire che siete ambiziosi e che vi piacerebbe far carriera. Se, invece, non siete arrivati neanche a 8 amate la tranquillità.

I tratti che seguono servono per valutare i rapporti con le persone sul posto di lavoro. Sono tutti aspetti importantissimi e molto indicativi del proprio carattere perché al contrario degli altri ambienti che frequentiamo, nessuno (tranne il padrone quando apre l'azienda) può scegliere le persone con cui lavorare.

77 - **Modo di relazionarsi con i superiori.** Il primo sottogruppo di questo set di domande, da 22 a 26, intendeva valutare le vostre relazioni con i superiori. Se avete raggiunto punti 18 significa che avete un buon rapporto con il vostro “capo”. Se avete conseguito meno di punti 12 siete in pessimi rapporti.

78 - **Modo di relazionarsi con i colleghi.** Il secondo sottogruppo di domande, da 27 a 28, intendeva valutare le vostre capacità di relazionarvi con i vostri colleghi, ovvero quelli che

occupano una posizione uguale alla vostra. Se avete raggiunto un punteggio superiore a 7, avete dei buoni rapporti con le persone che vi affiancano nel lavoro.

79 - **Modo di relazionarsi con le persone dell'altro sesso.** Il terzo sottogruppo di questo set di domande, da 29 a 30, intendeva valutare i vostri rapporti con le persone di sesso opposto. Sul posto del lavoro non è difficile che nascano relazioni amorose o avventure galanti. Se avete raggiunto un punteggio superiore a 8 avete un buon rapporto con le colleghe femmine (o maschi, se siete donne).

80 - **Modo di relazionarsi le persone di grado inferiore.** Il quarto sottogruppo di questo set di domande, da 31 a 33, intendeva valutare i vostri rapporti con le persone che nella vostra azienda ricevono degli ordini da voi. Se avete superato p. 10 avete un buon rapporto con i vostri dipendenti.

81 - **Modo di relazionarsi con i clienti.** Il quinto sottogruppo di questo set di domande intendeva valutare i vostri rapporti con i clienti, se svolgete un lavoro che vi porta giornalmente ad essere in contatto con il pubblico. Se il vostro punteggio è superiore a 11 significa che ci sapete fare con i clienti. Se, al contrario, non siete arrivati neanche a 10, non avete molta pazienza con la gente.

Seguono un gruppo di tratti che intende indagare sulla qualità e sul vostro modo di lavorare.

82 - **Precisione e accuratezza nel lavoro.** Il primo sottogruppo di questo set di domande, da 37 a 39, intendeva valutare se lavorare con accuratezza o siete alquanto superficiali. Se avete raggiunto un punteggio superiore a 10, siete molto seri e precisi, ma attenti a non cadere nella mania della perfezione. Se non avete superato neanche 7 siete alquanto approssimativi e superficiali.

83 - **Produttività.** Il secondo sottogruppo, da 40 a 41, di domande intendeva valutare la vostra produttività nel lavoro, aspetto molto importante per le aziende. Non si tratta solo di lavorare tanto e velocemente, ma anche di essere proficui e produttivi. Ci sono persone che fanno tanto, si agitano, si attivano in tutti i modi, ma i risultati sono piuttosto scadenti. Se avete raggiunto almeno punti 7 vuol dire che siete molto produttivi, il contrario se avete raggiunto meno di 6.

84 - **Motivazione al lavoro.** Il terzo sottogruppo di questo set di domande, da 42 a 44, intendeva valutare se siete motivati al lavoro o lo svolgete soltanto per i soldi a fine mese. Se avete raggiunto un punteggio superiore a 10, significa che vi impegnate e vi interessate al lavoro. Se non avete superato 8 siete poco motivati e non vi attivate molto, soltanto il minimo indispensabile.

85 - **Responsabile.** L'ultimo sottogruppo di questo set di domande intendeva valutare se siete responsabili sul posto di lavoro, con questo termine si intende che se vi affidano un incarico vi impegnate seriamente a portarlo avanti. Se il vostro punteggio è superiore a 10 significa che siete responsabile il che è un'ottima qualità, molto apprezzata dai datori di lavoro. Se il vostro punteggio è stato inferiore a 8, non siete molto responsabile e non ci si può fidare a lasciarvi un incarico o un compito.

DA MIGLIORARE

In ultimo, si possono dedicare alcune righe all'esame delle possibilità di migliorare. Quali sono le vostre attitudini professionali? Quali lavori potreste fare? Che possibilità reali avete di cambiare lavoro?

Analoga scheda dovete compilare se fate un secondo lavoro o un hobby che in futuro potrebbe diventare una fonte di reddito.

È molto importante valutare realisticamente le proprie capacità e le proprie possibilità, perché se ci si sottovaluta si farà per tutta la vita un lavoro inferiore alle proprie potenzialità; al contrario se ci si sopravvaluta, si può andare incontro all'insuccesso e a pesanti frustrazioni. Colui che vuole diventare giornalista, ma ne ha le capacità, ad es., spesso perde solo tempo.

CAPITOLO V

LA SFERA ECONOMICA VOI E IL DENARO



Il rapporto tra l'uomo e il denaro è un rapporto di amore e odio. Ci sono persone che lo amano e, tacitamente, ne fanno lo scopo della loro vita e quelle che lo demonizzano. Non di rado queste due posizioni sono presenti all'interno della stessa persona, creando non pochi conflitti interiori. Non vogliamo solidarizzare né per gli uni, né per gli altri, ci limitiamo a dire che il denaro, per quanto si possa dire, ha un ruolo importante nella nostra vita. Da esso

dipendono tante cose come il tenore di vita, la possibilità di permettersi tante cose e talvolta l'intera esistenza. Chi ha un brutto male, ad esempio, ed ha i soldi per andarsi a curare negli Stati Uniti ha maggiori possibilità di sopravvivere.

Il denaro non è buono, né cattivo, è uno strumento e il modo di relazionarci con esso ci dice molte cose sulla nostra personalità. Esiste addirittura un disturbo mentale che ha come oggetto il denaro: l'avarizia patologica. Il soggetto affetto da tale sindrome conduce una vita misera nonostante sia ricco o benestante.

TEST

Domanda n. 1. - I soldi per voi sono ...

A - La cosa più importante B - Lo sterco del diavolo C - Solo uno strumento per procurarsi delle cose

Domanda n. 2. C'è bisogno di possedere una certa quantità di denaro per essere felici?

A- Sì, ma non troppo B - Non è importante C - Il denaro è fondamentale per essere felice

Domanda n. 3. Quale tra i seguenti aspetti dell'esistenza vorresti ad ogni costo realizzare?

A - Ricchezza B - Felicità C - Pace interiore

Domanda n. 4. Quando fate un acquisto, di solito cercate di contrattare il prezzo?

A - Sì, sempre, anche se ci sono prezzi fissi B - No, mai C - Solo se sapete che in quel negozio i prezzi non sono fissi

Domanda n. 5. State pranzando in un ristorante all'estero. Sapete che in quel Paese è usuale lasciare una mancia del 10% ai camerieri. Tuttavia ricevete un pessimo trattamento: lasciate comunque la mancia prevista?

A - No B - Sì C - È la scusa buona per non lasciare niente.

Domanda n. 6. Dovete fare un lungo viaggio in treno ...

A - Non ci andate senza prendere una cuccetta B - Non prendete la cuccetta perché costa troppo C - Non la prendete solo se non la trovate

Domanda n. 7. Vi piace maneggiare il denaro ...

A - No, lo odiate B - Sì, quanto ne tenete tanto C - È una bella sensazione

Domanda n. 8. A fine mese ...

A - Ci arrivate sempre senza un soldo B - Dovete ricorrere a dei prestiti C - Riuscite anche a mettere da parte dei risparmi

Domanda n. 9. Se vedete in vetrina un vestito che vi piace molto, ma avete pochi soldi che dovete far bastare fino alla fine del mese ...

A - Entrate e lo comprate lo stesso B - Aspettate fine mese C - Vi fate prestare i soldi da un'amica.

Domanda n. 10. Secondo voi ogni mese ...

A - È sufficiente che i soldi bastino B - Deve rimanere sempre qualche risparmio per le emergenze C - Dovete cercare sempre di mettere da parte quanto più è possibile, non si sa mai per il futuro ...

Domanda n. 11. Secondo voi avete ...

A - Le mani bucate B - Siete avari C - Sapete gestire bene il vostro denaro

Domanda n. 12. Per gli acquisti importanti ...

A - Aspettate i saldi e mirate alla qualità B - Li comprate al negozio più vicino casa C - Basta che costano poco.

Domanda n. 13. Nel corso di un'operazione di bonifico, la vostra banca accredita sul vostro conto, per errore, un milione in più. Voi sapete che sia la banca che i singoli impiegati responsabili sono assicurati contro incidenti di questo tipo, perciò ...

A - Intascate i soldi senza fiatare B - Vi limitate solo a dire "Sicuro che non ci sono errori?" C - Li restituite subito.

Domanda n. 14. Adoperate mai il denaro per corrompere o per comprarvi dei favori, incluso quelli sessuali?

A - No, mai B - Sì, spesso C - Qualche volta.

Domanda n. 15. Pensate che è giusto distribuire qualche bustarella per oliare i meccanismi?

A - Sì, è la prassi B - No, lo odiate C - È un malcostume che andrebbe debellato, ma intanto le cose vanno così.

Domanda n. 16. Dove mettete i vostri risparmi?

A - In BOT B - In borsa, sapendo che potete guadagnare molto, ma anche perdere molto C - In obbligazioni dove i rischi sono più limitati

Domanda n. 17. Giocate mai al lotto o fate scommesse?

A - Sì, spesso B - No, mai C - Solo piccole somme

Domanda n. 18. Frequentate un casinò o una sala da gioco?

A - Sì, spesso B - No, mai C - Qualche volta.

PUNTEGGI

	A	B	C		A	B	C
Dom. 1	5	1	3	Dom. 10	4	5	1
Dom. 2	2	1	5	Dom. 11	1	2	5
Dom. 3	5	2	1	Dom. 12	5	2	3
Dom. 4	5	1	2	Dom. 13	1	3	5
Dom. 5	4	1	5	Dom. 14	5	1	2
Dom. 6	1	5	3	Dom. 15	1	5	2
Dom. 7	1	5	4	Dom. 16	1	5	3
Dom. 8	2	1	3	Dom. 17	5	1	3
Dom. 9	1	4	2	Dom. 18	5	1	3

RISULTATI

86 - **Importanza del denaro.** Il primo gruppo di domande, da 1 a 3, riguardava l'importanza che date al denaro. Se avete conseguito un punteggio superiore a 10 significa che per voi il denaro ha molta importanza, anche troppo. Se è inferiore a 8 il denaro ha la giusta importanza. Secondo il nostro punto di vista, sono sbagliate tutte e due le posizioni: attribuirgli troppa importanza o disprezzarlo, asserendo che è uno strumento del demonio.

87 - **Avarizia.** Il secondo gruppo di domande, dal n. 4 al n. 7, intendeva valutare il vostro grado di avarizia. Se il vostro punteggio è risultato superiore a 15 siete piuttosto tirato economicamente. Se, invece, è stato inferiore a 10 non avete grossi problemi. Vi ricordiamo che ambedue le posizioni, essere troppo avaro o avere le mani bucate, sono sbagliate.

88 - **Amministrazione del proprio denaro.** Il terzo gruppo, dal n. 8 al n. 12, si proponeva di valutare se sapete amministrare bene, nel senso di farlo bastare, il vostro denaro. Se avete conseguito un punteggio superiore a 19 significa che sapete amministrare bene il vostro denaro. Se è inferiore a 18 il denaro ha la giusta importanza. Ricordiamo che le uscite devono essere proporzionali alle entrate. Sembra una cosa scontata, ma non lo è. Se guadagnate molto potete permettervi tanti lussi, ma se guadagnate poco dovete stringere la cinghia. Non potete fare di testa vostra.

89 - **Moralità.** Il quarto gruppo di domande, dal n. 13 al n. 15, voleva valutare la vostra moralità nell'uso del denaro. Se avete riportato più di punti 10 siete onesti e leali. Se il vostro punteggio è stato inferiore a 7, invece, siete pronti a corrompere o a fare un uso non proprio lecito del vostro denaro. Attenzione a non esagerare e a non incappare nelle maglie della legge.

90 - **Propensione al rischio.** L'ultimo gruppo di domande, dal n. 16 al n. 18, si proponeva di misurare la vostra propensione al rischio in campo economico. Se avete totalizzato più di 11 punti vuol dire che siete pronti a rischiare, pur di guadagnare qualcosa in più. Ricordate

che se volete investire in borsa sono necessarie due condizioni: competenza e tempo libero per seguire il mercato (oppure avere qualcuno di cui vi fidate che lo faccia per voi). Se non avete raggiunto neanche p. 8 amate la tranquillità, non vi restano che i vecchi BOT.

DA MIGLIORARE

In ultimo, valutate le cose che ci sono da migliorare. Tre sono gli atteggiamenti sbagliati verso il denaro: 1) Darle troppa importanza e monetizzare qualsiasi cosa compreso affetti e sentimenti. Queste persone spesso sono prive di scrupoli e si lasciano corrompere facilmente 2) Tendere ad accumularlo rinunciando ad un tenore di vita più alto. Queste persone sono avarie 3) Avere poca considerazione del denaro e sperperarlo. Molte persone non sanno amministrare il loro denaro e a metà mese sono già senza un soldo in tasca.

91 - **Dipendenza da gioco patologico.** L'ultimo tratto intendeva valutare se siete affetti da dipendenza da gioco patologico. Vi piace tentare spesso la fortuna al tavolo verde o alle slot-machine? Giocate spesso al totocalcio o al lotto?

Per motivi di spazio non abbiamo inserito un questionario per valutare anche questo aspetto della personalità. Per giudicare se si affetti o non da dipendenza da gioco patologico, basta verificare se si sa stare una settimana senza giocare, e quindi si è liberi di smettere quando si vuole, allora non ci sono problemi. Se, al contrario, il gioco è diventato una vera propria mania e siete incapaci di stare un lungo periodo senza giocare, allora siete affetti da dipendenza da gioco "patologico", che è un vero e proprio disturbo mentale.

CAPITOLO VI

LA SFERA POLITICA VOI E LO STATO



Le persone, riguardo la politica, si possono distinguere in due grandi gruppi: quelle che si interessano di politica e quelle che la "evitano". Vediamo il tutto in un test.

TEST

1° domanda: Vi piacerebbe far carriera politica?

A - Sì, molto B - No, per niente C - Vi piacerebbe, ma richiede troppi sacrifici

2° domanda: Amate partecipare alle riunioni politiche?

A - Sì, sono necessarie B - No C - Solo se non sono troppo frequenti

3° domanda: Vi piacerebbe essere eletti alle prossime elezioni?

A - Sì, perché volete cambiare le cose B - Solo perché ci sono molti soldi da guadagnare C - No, avete altre cose da fare

4° domanda: Vi infervorate mai in discussioni politiche con gli amici?

A - Raramente B - Sì, spesso C - Qualche volta.

5° domanda: La politica ...

A - Vi piace e la seguite con interesse B - La seguite un po', ma vi fa schifo. È un mondo troppo corrotto C - Preferite fare altro, vi annoia

6° domanda: Leggete mai libri o riviste che trattano temi politici?

A - Sì, spesso B - No, mai C - Qualche volta.

7° domanda: Secondo voi i cittadini dovrebbero interessarsi di più alla vita politica di una nazione?

A - Sì B - No, non è importante C - Sì, almeno un poco.

8° domanda: Andate sempre a votare?

A - Sì, quasi sempre B - Se non avete niente da fare C - No, perché non serve a niente.

9° domanda: La proprietà privata andrebbe limitata a favore di un socialismo reale?

A - Sì B - No C - Solo limitata

10° domanda: Produzione e commercio non dovrebbero subire alcuna interferenza governativa?

A - Sì B - No C - Solo in casi estremi

11° domanda: I padroni sono tutti degli sfruttatori e, se potessero, non darebbero all'operaio neanche l'indispensabile per vivere.

A - Sì B - No C - Solo una piccola parte dei padroni sono così.

12° domanda: Il modo attuale di trattare i criminali in Italia ...

A - È troppo duro B - Dovrebbero rieducarli, non punirli C - È troppo permissivo, le leggi favoriscono i delinquenti

13° domanda: Il mantenimento dell'ordine interno di una nazione è più importante della libertà del tutti?

A - Sì B - No C - Quasi sempre

14° domanda: Vivendo all'epoca della Rivoluzione francese, voi sareste ...

A - Un rivoluzionario B - Un nobile e sareste fuggito C - Uno della classe media.

15° domanda: Il valore di patria è ...

A - Importante B - Superato C - Da recuperare

16° domanda: Pensate che le tasse vanno pagate ...

A - Sempre, anche se sono troppo alte B - No, se sono esagerate C - È naturale che ogni cittadino cerchi di pagare il meno possibile.

17° domanda: Se avete l'opportunità di pagare meno tasse facendo un piccolo imbroglio ...

A - Lo fate solo se siete sicuri che non vi scopriranno mai B - No, sono onesto C - Se tutti cittadini pagassero le tasse si pagherebbe tutti meno, perciò è giusto pagare fino all'ultimo centesimo.

18° domanda: Secondo voi i politici non dovrebbero accettare bustarelle

A - Mai B - Solo per finanziare il proprio partito C - È normale accettarle perché lo fanno tutti.

19° domanda: Un po' di corruzione in politica ...

A - È normale B - È giusta solo in casi che non si danneggia lo stato C - La corruzione è il cancro della politica.

20° domanda: Se qualcuno vi viene a proporre una tangente purché lo aiutate a vincere una gara di appalto pubblico, voi ...

A - Non accettate o chiamate la polizia D - Ve la prendete, tanto lo fanno tutti C - La accettate solo se si tratta di un buona ditta che farà i lavori con serietà.

PUNTEGGI

	A	B	C		A	B	C
Dom. 1	5	1	3	Dom. 11	5	1	3
Dom. 2	4	1	2	Dom. 12	5	4	1
Dom. 3	4	5	1	Dom. 13	1	4	2
Dom. 4	1	5	3	Dom. 14	5	1	3
Dom. 5	5	2	1	Dom. 15	1	5	2

Dom. 6	5	1	3	Dom. 16	5	3	1
Dom. 7	5	1	2	Dom. 17	2	5	4
Dom. 8	5	2	1	Dom. 18	1	4	5
Dom. 9	5	1	3	Dom. 19	5	3	1
Dom. 10	1	4	2	Dom. 20	1	5	2

RISPOSTE

92 - **Velleità politiche.** Le domande dal n. 1 al n. 4 sono per valutare le nostre velleità politiche, cioè se ci tenete a fare carriera politica. Con meno di 12 punti non avete velleità politiche. Se avete risposto B alla domanda n. 3 la politica vi interessa solo per trarre dei vantaggi personali per voi o per la vostra famiglia. Se avete conseguito più di 12 punti siete molto interessato alla carriera politica, perciò non vi resta che buttarvi nella mischia.

In ogni caso, è importante interrogarsi sulle proprie aspirazioni politiche. Se siete portato per la vita politica è giusto che gli dedichiate un po' del vostro tempo; però attenzione a non farvi avvelenare da sogni di gloria e di potere.

93 - **Interesse nella politica.** Le domande dal n. 5 al n. 8, erano per valutare il vostro interesse verso la politica. Se avete raggiunto punti 14 significa che seguite abbastanza la politica ed avete i vostri punti di vista. A nostro avviso è l'atteggiamento giusto, qualsiasi cittadino dovrebbe capirne almeno un po' di politica in modo da fare una scelta oculata alle elezioni. È ciò che fa la differenza tra suddito e cittadino. Il suddito viene governato mentre il cittadino partecipa alla vita di una nazione. Nessuno vi sta dicendo di impegnarvi politicamente, ma solo di fare il vostro dovere di cittadini. Se la gente si istruisse un po' in politica avremmo dei politici migliori e quindi anche le cose andrebbero meglio in Italia. Con meno di 10 punti, non vi importa quasi niente della vita politica della vostra nazione, forse perché vedete la politica come un mondo corrotto.

94 - **Orientamento politico.** Le domande dal n. 9 a 15, erano rivolte a valutare il vostro orientamento politico. Le abbiamo inserite solo per dare completezza al nostro questionario (anche perché si trovano in quasi tutti i test analoghi), ma a nostro avviso non sono importanti, perché ognuno conosce perfettamente il proprio orientamento politico. Inoltre, ormai non esiste una differenza netta tra sinistra e destra. Nessun partito in Italia vuole più abolire la proprietà privata, né ci sono partiti convinti che lo stato non dovrebbe intervenire affatto nei fatti economici.

Se avete riportato più di 21 punti siete orientati più a sinistra e siete per le politiche sociali. Se avete conteggiato meno di 20 punti, invece, siete più orientato a destra.

In questa parte, scrivete a quale partito aderite o simpatizzate e soprattutto se condividete pienamente le posizioni del vostro partito

95 - **Fisco.** Anche qui abbiamo inserito un questionario anche se non ce n'era bisogno. Non è strettamente necessario, infatti, fare una serie di domande per rendersi conto se si è ligi

ai propri doveri fiscali o si cerca di evaderli sfruttando qualsiasi appiglio ci viene offerto dalla legge. Le domande da 16 a 17 miravano a valutare se siete degli onesti contribuenti oppure cercare di barare. Se avete conseguito un punteggio superiore a 7 siete degli onesti cittadini che pagano le tasse. Se, invece, avete totalizzato meno di 6, se ci riuscite, cercate di evadere le tasse.

96 - **Corruzione.** Le domande da 18 a 20 intendevano valutare il vostro grado di corrottibilità in politica. Se avete conseguito un punteggio inferiore a 9 vuol dire che siete onesti e ci sarebbe bisogno nella nostra nazione di più persone come voi. Se, invece, il vostro punteggio supera i 10 punti significa che fate un po' come la maggioranza dei politici, pronta a cogliere l'occasione giusta per intascare un po' di soldi. Complimenti, è per questo motivo che l'Italia sta andando a rotoli, ormai c'è più corruzione che nella prima repubblica.

DA MIGLIORARE

Potete chiudere il questionario con una parte descrittiva, ma per proteggere la vostra privacy rispondete con delle sigle. Scrivete se:

Vi piacerebbe impegnarvi in politica? Avete delle velleità?

Ne capite abbastanza di politica?

Per quale partito politico avete votato nelle scorse elezioni?

Per quale partito simpatizzate? È il caso di istruirvi di più in merito?

È importante riflettere sulle proprie aspirazioni non solo per capire voi stessi, ma per avere le idee chiare per il futuro.

CAPITOLO VII

LA SFERA RELIGIOSA VOI E LA RELIGIONE



L'atteggiamento della gente verso religione varia molto da persona a persona. Ci sono persone che vivono soprattutto per la fede, frequentano spesso la chiesa e sono impegnate in attività di volontariato quasi tutti i giorni, ed altre che, al contrario conducono la loro vita quasi come se non esistesse alcuna religione. Molti di queste si professano atee e non entrano mai in una chiesa. Ma veniamo al test.

TEST

Rispondete sinceramente alle seguenti domande:

1° domanda: Credete in Dio o in un'entità suprema?

1 - Sì 2 - No, siete un ateo convinto 3 - Sì, credete in Dio, ma con molti dubbi

2° domanda - I preti sono ipocriti, predicano bene e razzolano male?

1 - Sì, è vero 2 - No, se talvolta peccano è perché sono uomini come noi 3 - Qualcuno di essi si comporta male, ma complessivamente il clero assolve bene i suoi compiti.

3° domanda: Pensate che Dio esiste, ma non credete nei preti?

1- Sì 2 - Credete sia nella chiesa che in Dio 3 - Non tutto ciò che la chiesa afferma è vero.

4° domanda: Pensate che l'universo è stato creato ...

1- Da un'entità soprannaturale 2 - È frutto dell'evoluzione naturale 3 - Si è creato da solo

5° domanda: Pensate che dopo la morte ... 1 - Non c'è niente 2 - C'è il paradiso 3 - C'è una vita extraterrena, ma non si sa quale

6° domanda: È giusto credere senza porsi domande su tutto ciò che la chiesa insegna?

1- Sì, bisogna avere fede 2 - No, bisogna sempre vagliare le cose con la ragione 3 - Se si mette tutto in discussione, si finisce per non credere più a niente

7° domanda: L'idea di Dio è una invenzione della mente umana?

1- Sì 2 - No 3 - No, l'idea di Dio nasce dal bisogno che l'uomo ha di Dio.

8° domanda: Credete negli angeli?

1- Sì 2- No, sono frutto della fantasia popolare 3 - Sì, ma non credete a quello che si racconta in giro sui loro presunti miracoli

9° domanda: Credete nei miracoli?

1- Sì, è la mano di Dio intenta ad alleviare le sofferenze umane 2 - No, sono tutti falsi 3 - Sì, ma i miracoli veri sono pochissimi e rari

10° domanda: Vi definite ...

1 - Osservante 2 - Solo credente 3 - Un po' praticante e un po' credente

11° domanda: Quante volte andate in chiesa o nel luogo di culto della vostra religione? 1 - Solo la domenica 2 - Mai 3 - Ogni tanto

12° domanda: Pensate che dovrete frequentare di più una chiesa?

1 - Sì, ma non lo fate solo perché non avete tempo 2 - Perché non vi piacciono le persone che la frequentano 3 - No, ci andate spesso.

13° domanda: Pensate che “la fede senza le opere è morta”?

1 - Sì 2 - No 3 - È più importante credere, le pratiche sono poco importanti.

14° domanda: Rispettate fedelmente i principi morali della vostra religione?

1 - Quasi tutti, con poche eccezioni 2 - Solo quelli che ritenete giusti 3 - Alcuni

15° domanda: L'inosservanza di questi principi morali generano in voi forti sensi di colpa?

1 - Sì 2 - Dipende dai principi morali 3 - A volte.

16° domanda: Pensate che la chiesa è il principale bastione che si oppone alle tendenze aberranti della società moderna?

1 - Sì, è vero 2 - No, è falso 3 - È vero solo in parte

17° domanda: Pensate che l'amore libero dovrebbe essere incoraggiato?

1 - Sì 2 - No, ma la chiesa dovrebbe disinteressarsi di cosa succede in camera da letto 3 - No, diventeremmo come gli animali

18° domanda: Le vostre credenze religiose vi creano problemi, dubbi o scrupoli riguardo la vostra vita erotica?

1 - Sì, spesso 2 - A volte vi fanno venire dei forti sensi di colpa 3 - no, perché distinguate bene tra sesso e religione.

19° domanda: Vorresti che la chiesa in materia di sesso fosse ...

1 - Più aperta e permissiva 2 - Va bene così 3 - Più rigida

20° domanda: Pensate che la vostra religione vi condiziona pesantemente la vita?

1 - No 2 - Un poco 3 - Sì, molto

21° domanda: Secondo voi, si può vivere bene anche senza la religione?

1 - No, la religione è una parte fondamentale della vita 2 - Si starebbe meglio 3 - Senza religione non ci sarebbe abbastanza moralità

22° domanda: La vostra religione vi ha condizionato mai pesantemente nella scelta di un lavoro o vi ha impedito di seguire una vostra vocazione?

1- Sì, spesso 2 - No, mai 3 - Qualche volta.

PUNTEGGI

	A	B	C		A	B	C
Dom. 1	5	1	3	Dom. 12	3	1	5
Dom. 2	1	4	5	Dom. 13	5	1	3
Dom. 3	3	5	2	Dom. 14	5	3	3
Dom. 4	5	2	1	Dom. 15	5	3	1
Dom. 5	1	5	4	Dom. 16	5	1	3
3	5	2	4	Dom. 17	1	3	5
Dom. 7	1	5	4	Dom. 18	4	3	1
Dom. 8	5	1	3	Dom. 19	1	3	5
Dom. 9	3	1	3	Dom. 20	1	3	5
Dom. 10	5	1	4	Dom. 21	1	3	5
Dom. 11	5	1	2	Dom. 22	5	1	3

97 - **Credenti o non.** Le prime domande, dal n. 1 al n. 9, intendevano valutare se siete un credente o no. Se avete conseguito un punteggio inferiore a 24 significa che credete molto poco, se non siete addirittura un ateo convinto. Ricordatevi che ciò non vi esonera dall'aver una morale e dall'aver rispetto per gli altri e per la vita umana. Non c'è morale senza Dio è un grosso falso. Come pure rispettate, gli altri che credono in Dio. Se avete totalizzato un punteggio tra 25 e 32, credete in Dio, ma non ne siete troppo convinto. Molti dubbi ancora vi pervadono, sarebbe bene che leggereste qualcosa in merito.

Se il vostro punteggio supera i 32 significa che credete fermamente nell'esistenza di un essere soprannaturale. Se alle domande n. 2 e n. 3 avete risposto positivamente significa che credete in Dio, ma non nella chiesa o nel clero. Dovresti approfondire meglio questo aspetto perché non è vero che tutto il clero è corrotto o che sono tutti ipocriti o attaccati al denaro. Come dappertutto, esistono anche sacerdoti onesti, che fanno il loro dovere.

98 - **Praticante o non.** Le domande dal n. 10 al numero 13 erano dirette a valutare il vostro impegno religioso e se siete un credente praticante o non.

Se avete conseguito un punteggio superiore a 13, significa che non vi limitate a credere, ma cercate anche di mettere in pratica la vostra fede. Ciò è un bene perché come dice S. Paolo "la fede senza le opere è morta". Non serve a niente credere solo, bisogna anche seguire le pratiche che questa fede comporta. Se avete conseguito un punteggio tra 8 e 13 siete osservante, ma non proprio attento agli insegnamenti della vostra fede.

99 - **Principi morali.** Le domande che vanno dal numero 14 al 19 erano dirette a valutare un altro importante tratto della personalità: la moralità. Voi sapete che esistono tre tipi di moralità: una essenziale che è legata alla natura umana e chi ci impone di non uccidere, di non rubare insomma di non fare del male agli altri uomini 2) Una convenzionale che è legata alla comunità in cui viviamo, ad esempio in alcune società non è permesso ai giovani avere esperienze sessuali prima del matrimonio 3) Una religiosa che sgorga direttamente dalla religione che professiamo, ad esempio ai mussulmani non è permesso mangiare carne di maiale o bere birra, ai cristiani sono proibiti i contraccettivi ecc.. Questo set di domande cercava di valutare se voi rispettate più o meno fedelmente quanto vi impone la vostra religione in materia di sesso, di cibo, di precetti morali e così via.

Se avete riportato un punteggio superiore a 21 siete molto ligi ai principi morali e dei credenti convinti. Se avete conseguito un punteggio tra 15 e 21 avete dei principi morali, ma siete abbastanza elastici. Se nelle domande 15 e 18 avete riportato un punteggio complessivo superiore a 8 significa che i principi religiosi vi creano notevoli sensi di colpa e ciò non è bene. O diventate più elastico moralmente (senza però fare del male a nessuno) o cercate di rispettare di più le norme morali.

100 - **Influenza della religione.** Le ultime 3 domande intendevano valutare l'influenza della religione sulla vostra vita. Se avete conseguito un punteggio superiore a 12, significa che vi fate condizionare molto dalla vostra fede religiosa. E ciò può essere un bene, ma anche un male.

In particolare se la vostra religione vi ha impedito di seguire le vostre aspirazione, ciò è un grosso problema. Vivere la fede con troppa "intensità", può portare al fanatismo che spesso è un segno di debolezza interiore o di profonde insicurezze. A volte, la fede è una stampella su cui appoggiarsi.

A questo punto potete inserire un parte descrittiva. Scrivete se siete un credente o no (se lo siete riportate, in quale religione credete. Per proteggere la vostra privacy potete usare una sigla), quali principi morali ritenete giusti e seguite e quali no, a quali funzioni religiose di solito partecipate e così via.

CAPITOLO VIII

LA SFERA RICREATIVA



Ognuno di noi dopo il lavoro e le incombenze che i doveri familiari comportano, ha del tempo libero. Il modo in cui lo occupa, l'atteggiamento che ha verso le attività ricreative sono molto importanti per valutare la personalità di un individuo.

Innanzitutto, ognuno di noi si deve rendere conto dell'importanza del tempo libero e di passare un po' di tempo con se stessi. Ci sono persone, invece, che passano quasi tutta la giornata a lavorare e che non hanno o non vogliono avere tempo libero.

Ma veniamo al nostro test, in questa sfera vanno incluse tutte le attività che facciamo per passione o per hobby, cioè senza scopo di lucro. Non vanno, invece, considerati quei lavori che facciamo per arrotondare lo stipendio, anche se li facciamo con passione. Questi ultimi vanno inclusi nella sfera lavorativa.

Non abbiamo svolto anche questa parte con dei questionari, per motivi di spazio. Infatti, è un'inutile perdita di tempo fare un questionario solo per stabilire che si è sportivi o tifosi.

TEST

Gli aspetti da tenere presenti nel questionario di auto-descrizione sono i seguenti:

102 - **Quantità di tempo libero** a disposizione. Ricordiamo che il tempo libero è un problema sia se è troppo (in questo caso ci si annoia), sia che sia troppo poco. È importante rendersi conto che nella nostra vita è necessario avere del tempo da dedicare al riposo, alle fantasticherie o alle attività che ci piacciono. Come pure è fondamentale ritagliare un po' di tempo da dedicare a noi stessi, per pensare, per riflettere o per fare un test come quello descritto nel nostro libro.

103 - **Pratiche sportive svolte.** Col termine sportivo si definisce non chi va allo stadio da domenica a vedere la partita di pallone, ma chi pratica regolarmente uno sport. Ricordatevi che l'attività fisica è molto importante sia per la salute fisica, sia per quella mentale. Costituisce, infatti, un ottimo training per la volontà ed è un antidoto contro la pigrizia e la depressione. Nel questionario di auto-descrizione scrivete che sport praticate e quanto tempo alla settimana gli dedicate.

Potete concludere descrivendo con quale impegno praticate queste attività. Se lo fate soltanto per ammazzare il tempo oppure per agonismo o per tenervi in forma.

104 - **Attività di tifoseria.** Il tifoso non è colui che pratica una disciplina sportiva, ma colui che supporta una squadra, che può essere di calcio, di pallacanestro, di rugby, formula uno e così via. Si può essere anche tifosi e sportivi contemporaneamente, ma è bene tenere

distinte le due cose, perché una cosa è praticare uno sport ed una cosa è vedersi la partita in televisione.

È chiaro che è molto più proficuo praticare uno sport che seguirlo in televisione, ma anche essere tifosi è positivo dal punto di vista psicologico. Fare il tifo per una squadra ci tiene occupati con la mente, ci dà delle mete da seguire, ci permette di relazionarci con un sacco di gente e ed è un ottimo motivo di discussione. Tutto sta a non esagerare, a non cadere nel fanatismo o lasciarsi coinvolgere nei casi di violenza allo stadio.

Inoltre, non bisogna nemmeno spendere la maggior parte dei propri soldi in biglietti per lo stadio, spese per le trasferte o tessere di aderenza a club sportivi ecc.

Infine, si può passare ad esaminare il nostro comportamento in ognuno di queste attività o all'interno dei vari gruppi che frequentiamo. Quale impegno mettiamo in questi passatempi? Quante amicizie sono nate nella pratica di questo sport o di questo hobby?

105 - **Motivazione e impegno.** C'è chi segue il calcio distrattamente, guardandosi qualche partita in televisione e chi va tutte le domeniche allo stadio; chi compra tutti i giorni giornali sportivi o frequenta un circolo sportivo ecc.. In questa parte bisogna segnare la motivazione e l'impegno che si mette in queste attività.

In ultimo fare due elenchi: uno di tutte le attività e gli sport che fate nel tempo libero, ed uno delle attività che vi piacerebbero fare, ma che non praticate per un motivo o per un altro o per mancanza di tempo.

LA SFERA INANIMATA VOI E GLI OGGETTI



Noi tutti siamo circondati da oggetti o da strumenti che usiamo quotidianamente. Il modo in cui ci relazioniamo con le cose è importante per valutare la nostra personalità. In questa sfera abbiamo inserito, per comodità, anche i rapporti con gli animali anche se chiaramente questi ultimi non sono assolutamente paragonabili agli oggetti inanimati. Un oggetto che non ci serve lo possiamo buttare quando vogliamo, invece un cane o un gatto è da trattare con modalità simili ad una persona. Gli animali non sono giocattoli o strumenti, ma esseri viventi e come tali che vanno rispettati.

Anche questa parte può essere benissimo svolta con un questionario descrittivo. Non c'è bisogno, ad esempio, di fare molte domande per scoprire che siamo casalinghi o che siamo dei

fanatici del cellulare. Ognuno di noi conosce questi aspetti della sua personalità, che sono palesi, e perciò non c'è bisogno di fare un'indagine.

106 - Voi e la casa. Quale è l'oggetto più importante della nostra vita?

A nostro avviso, anche se non si tratta propriamente di un oggetto, è la casa. Che tipo siete: casalingo o restate a casa il minimo possibile? Amate avere tutte le comodità possibili?

Ad un'altra domanda da farvi è quanto tempo dedicate ogni giorno alla vostra casa per la manutenzione o per renderla più comoda e bella?

Inoltre, vi piace che la vostra casa sia soprattutto: bella, accogliente, calda o pulita?

Sapete fare i piccoli lavori di manutenzione? Avete a casa martello, pinze, tenaglia, cacciavite ed una cassetta degli attrezzi?

In ultimo esprimete un giudizio sulla vostra casa: ne siete soddisfatto? Volete cambiare casa? Mi piacerebbe avere una casa più grande e più bella?

107 - Voi e l'automobile. Il secondo oggetto da prendere in esame è l'automobile. Che rapporto avete con la vostra macchina, la curate quasi fosse una donna o la trascurate? Pensate che l'automobile sia soltanto un mezzo per spostarsi o anche uno status symbol? Desiderate possedere una macchina sportiva o lussuosa? Sapete guidare bene? Siete soddisfatto della vostra auto?

Analoga scheda va compilata se possedete altri mezzi di trasporto come barche, motoscafi, barche a vela, piccoli aerei ecc.

108 - Voi e gli accessori. Successivamente si può passare ad esaminare i vostri rapporti con tutti quegli accessori che rendono più confortevole la vostra vita, a cominciare dal cellulare. Amate usare molto il cellulare? Appena esce un nuovo modello che vi piace, andate subito a comprarlo?

Analoghe domande bisogna porsi per orologi, gioielli, computer e così via.

109 - Voi e i vestiti. Abbiamo già trattato il modo di vestirsi nel primo capitolo tra le caratteristiche fisiche, ma è bene esaminare anche qui il vostro modo di relazionarvi con questi oggetti, che sono i vestiti. Fate il giro di tutti negozi prima di comprare un capo d'abbigliamento? Siete molto ricercati nel vestire? Comprate solo i capi migliori? Amate indossare sempre abiti firmati? Usate solo scarpe di lusso?

110 - Voi e cibo e bevande. In questa parte del test va esaminato il vostro modo di relazionarvi con cibo e bevande. Il primo aspetto da prendere in considerazione è se siete goloso o frugale nei pasti. Ovviamente tra le due situazioni esistono anche altre intermedie. È un aspetto della personalità molto importante perché chi è molto goloso e non sa resistere alle tentazioni della buona tavola, finisce per ingrassare e ad avere problemi di salute. Ma non è bene nemmeno essere troppo frugale, perché si finisce per rinunciare ai piaceri della tavola. A nostro avviso la posizione migliore è quella intermedia.

Analogo discorso va fatto per le bevande, in particolare per quelle alcoliche. Non bere del tutto ci può privare di una delle più belle gioie della vita, ma bere esageratamente ci può esporre a rischi molto gravi. Diventare, poi, alcolizzati significa mettere a repentaglio la nostra salute e diventare un disturbato mentale.

111 - **Voi e gli animali.** Abbiamo lasciato per ultimo gli animali, in quanto, come abbiamo detto, non si tratta di oggetti inanimati, ma di essere viventi. La prima domanda da farvi è questa: amate molto gli animali? Ne avete uno in casa?

Se non avete animali in casa scrivete per quale motivo: perché non vi piacciono o perché non avete tempo per badare a loro o perché non avete abbastanza spazio per loro?

In ultimo potete soffermarvi ad esprimere la vostra opinione in materia di vivisezione, di pellicce o di animali in cattività.

CAPITOLO IX

I TRATTI INTERDISCIPLINARI



In ultimo ci sono quelle caratteristiche che possono definirsi interdisciplinari, in quanto sono tratti della personalità che non riguardano una sfera particolare, ma più sfere. Ad esempio chi è coraggioso, di solito lo è sia sul lavoro che in amore o nel gettarsi in una nuova impresa economica.

Anche se in queste cose è bene essere prudenti, non di rado il comportamento varia a seconda degli ambiti in cui si opera. Ad esempio, un archeologo può essere molto paziente negli scavi, ma si arrabbia facilmente quando discute con la moglie. Per usare un eufemismo possiamo dire che la legge della relatività promulgata da Einstein è valida anche in psicologia.

TEST

N. 1. Quando arriva una lettera, voi ...

A - Siete ansiosi di aprirla B - La mettete in un posto e la aprite quando avete tempo C - La aprite soltanto quando avete finito di fare le cose più urgenti.

N. 2. Mettiamo che si sia arenata una nave sulla spiaggia a pochi chilometri da casa vostra ...

A - Correte subito vederla B - Non ve ne frega niente D - Vi limitate a guardarla in televisione, al telegiornale.

N. 3. Se un amico vi telefona dicendovi che è una cosa importantissima da dirvi, ma che non può farlo per telefono, voi ...

A - Cercate d'incontrarlo subito B - Lo supplicate di dirvela per telefono C - Non c'è fretta, quando lo incontrate ve la dirà

N. 4. Andate mai curiosando per le librerie in cerca di qualche libro nuovo che interessa?

A - Sì B - No C - Qualche volta.

N. 5. Comprate mai giornali o riviste che riguardano il campo in cui siete specializzati? A -

Sì B - No C - Qualche volta

N. 6. Quando venite a conoscere un nuovo campo, voi ...

A - Non ve ne frega niente B - Siete desiderosi di saperne dei più C - Vi interessate, ma senza particolare impegno.

N. 7. Di solito vi rendete conto se avete fatto degli errori?

A - Spesso B - Quasi mai C - A volte

N. 8. In caso di insuccesso, nella maggior parte dei casi date la colpa ...

A - A voi stessi B - agli altri C - alla sfortuna

N. 9. Se non superate un esame importante, di solito ...

A - Date la colpa professore B - cercate le ragioni del vostro insuccesso C - pensate che sia colpa della sfortuna

N. 10. Se vi accorgete di aver fatto un errore ...

A - Siete quasi sempre capaci di rimediare B - Ci rinunciate C - Vi proponete di fare meglio a prossima volta

N. 11. Se vi accorgete di esservi messo nei guai ..

A - Cercate una soluzione, ci deve essere per forza B - Cercate di limitare i danni C - Vi rassegnate

N. 12. Pensate di non essere capace di superare tutte le difficoltà che avete davanti? A - Spesso B - Quasi mai C - A volte

N. 13. Pensate mai di essere un fallito?

A - Spesso B - Quasi mai C - A volte

N. 14. Se vi fanno un complimento ... A - Ne siete felici B - Pensate di non meritarlo C - Pensate che il vostro interlocutore mira a qualche scopo

N. 15. Da 1 a 10 quale voto assegnereste a voi stessi (solo dal punto di vista psicologico) A - fino a 4 B - da 5 – 6 C - da 7 in poi

N. 16. Quando vi mettete in testa qualcosa, di solito siete fiduciosi che ci riuscirete

A - Prima o poi B - Difficilmente C - Ci riuscite nel 50% dei casi.

N. 17. Vi sentite sicuri di voi stessi?

A - Sì, sempre B - Solo in certe occasioni C - Quasi mai

N. 18. Quando fate una scelta poi ...

A - Vi sentite sicuri di voi B - Avete sempre dei dubbi C - Siete molto indecisi

N. 19. Avete delle idee chiare riguardo il vostro futuro ...

A - Si B - No C - Non sempre

N. 20. Quando vi assumete un compito che dura a lungo nel tempo ...

A - siete costanti B - cercate di essere costanti, ma non sempre riuscite C - dopo un poco di tempo, ci rinunciate

N. 21. Quando un problema vi mette in crisi, come reagite?

A- Lasciate perdere B - chiedete consiglio o la soluzione C - ci provate finché non ci riuscite

N. 22. Nel seguire una dieta ...

A - siete assiduo B - incostante C - dipende dai giorni

N. 23. Dopo aver ripetuto due volte le istruzioni a un vostro cliente e questo dimostra di non aver capito niente, voi ...

A - perdetevi la pazienza B - chiamate un commesso e lo fate servire da lui C - con pazienza glielo ripetete la terza volta

N. 24. Quando litigate con vostra moglie (o con vostro marito) spesso ...

A - andate in collera e buttate tutto per aria B - con santa pazienza le ripetete ancora una volta le vostre ragioni C - la lasciate perdere, tanto è come lavare la testa all'asino.

N. 25. Quando dovete svolgere un compito cercate di ...

A - essere preciso B - di fare presto C - di farlo bene

N. 26. Agli appuntamenti arrivate normalmente puntuale?

A - si, quasi sempre B - no, sono sempre ritardo C - a volte

N. 27. Pensate che il disordine non porta lontano e che è indispensabile essere sempre precisi e organizzati?

A- si B - no C - non sempre



N. 28. Un'impresa rischiosa ...

A - vi affascina B - vi spaventa C - va progettata con cura

N. 29. Il luogo della vostra vacanza ideale:

A - Mare B - Alta montagna C - Deserto o la giungla

N. 30. Vi piace rischiare, improvvisare o compiere mosse azzardate?

A - Molto B - un poco C - quasi mai

N. 31. Siete dell'idea che bisogna cercare sempre nuove strade?

A - si B - no C - qualche volta

N. 32. Istantivamente, da quale dei seguenti termini vi sentite più attratti?

A - Avventura e viaggi B - Pace C - Vita normale

N. 33. "Meglio un giorno da leone che cent'anni da pecora": siete d'accordo con questo proverbio? A - si B - no C - in parte

N. 34. Voi preferite ... A - Lo stipendio sicuro B - rischiare se c'è da guadagnare un sacco di soldi C - rischiare, ma non troppo

N. 35. Di fronte a un'impresa nuova e ambiziosa, come vi atteggiare?

A - L'accettate con entusiasmo B - Cercate di evitarla C - Siete molto prudenti, però vi imbarcate nell'avventura

N. 36. Se fallite per due volte di seguito lo stesso obiettivo o lo stesso esame ...

A - Vi scoraggiate B - Pensate già alla terza prova C - Pensate che un insuccesso è normale nella vita

N. 37. Pensate che l'affermazione "quando uno cade si deve rialzare" è :

A - Giusta B - inesatta C - sbagliata solo in certi casi.

N. 38. Condividete il proverbio "Non vendere la pelle dell'orso prima di averlo ucciso" A - Sì B - No C - Dipende dai casi.

N. 39. Quando uno si accinge ad intraprendere un'impresa ...

A - deve prendere tutte le precauzioni per evitare sorprese B - non ci deve pensare troppo o non farà mai niente C - prepararsi, ma poi buttarsi nell'azione.

N. 40. Tra queste materie, a scuola, quale preferivate?

A - letteratura B - scienze C - mondi lontani

N. 41. Vi soffermate mai a sognare ad occhi aperti?

A - sì B - spesso C - no, raramente.

N. 42. Nello stabilire i vostri obiettivi siete ...

A - Idealista B - pragmatico e con i piedi per terra C - cercate sempre il meglio

N. 43. La gente vi ha mai detto che siete un sognatore?

A - sì, spesso B - qualche volta C - no, mai

N. 44. Quando fate un lavoro pensate ...

A - soprattutto ai risultati B - cercate di fare il meglio possibile C - badate soprattutto al giudizio della gente

N. 45. Se vi fanno un lungo discorso piuttosto confuso ...

A - Non ci fate caso B - Pensate: questo dove vuole arrivare? C - Cercate di capire il nocciolo del problema.

N. 46. Vi piace imparare ...

A - un po' di tutto B - Una sola cosa, ma alla perfezione. C - solo il minimo indispensabile

N. 47. Avete ...

A - Molti hobby B - pochi C - abbastanza

N. 48. Di solito ...

A - Vi date molto da fare B - il minimo possibile C - abbastanza

N. 49. Preferite un lavoro ...

A - Tranquillo B - duro, ma che vi dia molte soddisfazioni C - Dove si lavori il meno possibile.

N. 50. Giudicate la quantità di "lavoro prodotto" dalle ...

A - Ore trascorse in azienda B - Dai risultati C - Dalla quantità delle cose fatte

N. 51. Secondo voi, si può anche lavorare tanto producendo poco?

A - Sì B - No C - È vero solo in parte

N. 52. Di solito, tendete a mantenere la parola data e i vostri impegni?

A - Sì B - No C - Non sempre.

N. 53. Quando vi assegnano un compito da fare ...

A - Fate di tutto per mantenere l'impegno B - Solo se non incontrate ostacoli
C - Mantenete l'impegno solo se potete

N. 54. Di solito siete fedele alla parola data? A - Sì B - No C - A volte.

N. 55. La parola d'onore ...

A - Bisogna mantenerla solo se si può B - È solo un parola

C - È da mantenere a costo della pelle.

N. 56. Alla fine di un'estate sempre soleggiata, scoppia il primo temporale. Cosa vi viene in mente?

A - Non può essere sempre bello, un po' di pioggia ci vuole B - Che schifo, piove sempre!

C - Piove proprio ora che dovevo andare fuori

N. 57. Siete in campagna, vedete da lontano un edificio isolato: di cosa si tratta?

A - Una casetta per le vacanze vuota B - Un podere agricolo C - Un covo di delinquenti

N. 58. Quando vi lanciate in un'impresa rischiosa, ma che vi affascina ...

A - Pensate che andrà male B - Che tutto si risolverà il migliore dei modi

C - Che avrete delle difficoltà, ma alla fine andrà tutto bene

N. 59. Quando vedete un film comico ...

A - Ridete più dei tuoi vicini B - Ridete, ma non eccessivamente C - Spesso vi annoiate.

N. 60. Vi piace il cabaret?

A - Sì B - No C - Un poco

N. 61. Vi piace fare degli scherzi agli amici?

A - Spesso B - Quasi mai C - A volte

N. 62. Se succede un incidente stradale e siete tra i primi soccorritori ...

A - Restate calmi pensando al da farsi B - Vi lasciate vincere dall'emozione, la vista del sangue vi fa sta male C - Vi limitate a chiamare un'ambulanza

N. 63. Rispondete a caldo, senza riflettere: cosa vi fa venire in mente questo granchio?

A - Niente, è solo un animale B - Mi fa schifo C - Mi fa un po' senso

N. 64. Al telegiornale, se vedete le immagini di un paese povero e devastato dalla guerra, vi sentite turbato?

A - Sì B - No C - Un poco

N. 65. Vi innervosite se le cose non vanno secondo i vostri piani?

A - Spesso B - Quasi mai C - A volte

- N. 66. La vostra rabbia di solito è rapida e breve?
A - Sì B - No, dura a lungo C - Vi arrabbiate raramente.
- N. 67. Quando siete arrabbiati aspettate di esservi calmati prima di affrontare la situazione?
A - Sì B - No C - A volte
- N. 68. Di solito, nella vita quotidiana siete ...
A - Calmi e rilassati B - Ansiosi C - Tesi
- N. 69. Quando siete in attesa di una cattiva notizia, di solito siete ...
A - Molto tesi B - Rassegnati al peggio C - Abbastanza calmi.
- N. 70. Discutendo con gli amici di politica o di attualità, avete le idee sempre molto chiare circa cosa è giusto e cosa non lo è?
A - Sì B - No C - A volte
- N. 71. Avete delle idee chiare su cosa volete fare come lavoro nel futuro?
A - Sì B - No C - Non sempre.
- N. 72. Riguardo il campo sentimentale, avete le idee chiare a che cosa mirate?
A - Sì B - No C - A volte
- N. 73. Se cambiate casa dormite bene?
A - Sì B - No C - A volte
- N. 74. Se foste costretti a trasferirvi in una nuova città pensate che ...
A - Vi troverete bene B - Con il tempo vi adatterete C - Vi vivrete male
- N. 75. Se il vostro datore di lavoro vi manda a lavorare in una nuova sede pensate che ...
A - Vi troverete bene e farete amicizie con tutti B - Con il tempo vi adatterete
C - Ci rifiutate, rischiando il licenziamento.
- N. 76. Quando lavorate in gruppo, se le vostre idee sono diverse da quelle dei vostri compagni di lavoro ..
A - Vi adattate facilmente a loro B - Fate le vostre obiezioni, ma poi rispettate il parere degli altri C - Combattete fino all'ultimo per difendere le vostre posizioni.
- N. 77. Se siete in riunione e vi accorgete che state prendendo una decisione sbagliata, che porterà la vostra azienda a perdere milioni di dollari ...
A - Lo fate presente B - Vi mettete a urlare o protestate C - Tornate spesso alla carica sperando di convincer tutti.

PUNTEGGIO

	A	B	C		A	B	C
Dom. 1	5	1	2	Dom. 39	5	1	3
Dom. 2	5	1	3	Dom. 40	2	5	1
Dom. 3	4	5	1	Dom. 41	1	2	5
Dom. 4	5	1	3	Dom. 42	1	5	2
Dom. 5	5	1	3	Dom. 43	1	2	5
Dom. 6	1	5	3	Dom. 44	5	4	1
Dom. 7	5	1	3	Dom. 45	1	4	5
Dom. 8	5	2	1	Dom. 46	5	2	1
Dom. 9	1	5	2	Dom. 47	5	2	3
Dom. 10	5	1	3	Dom. 48	5	1	3
Dom. 11	5	3	1	Dom. 49	2	5	1
Dom. 12	1	5	3	Dom. 50	1	5	4
Dom. 13	1	5	3	Dom. 51	5	1	3
Dom. 14	5	1	2	Dom. 52	5	1	2
Dom. 15	1	3	5	Dom. 53	5	2	1
Dom. 16	5	1	3	Dom. 54	5	1	2
Dom. 17	5	3	1	Dom. 55	2	1	5
Dom. 18	5	3	1	Dom. 56	5	1	2
Dom. 19	5	1	2	Dom. 57	5	3	1
Dom. 20	5	3	1	Dom. 58	1	5	4
Dom. 21	1	3	5	Dom. 59	5	3	1
Dom. 22	5	2	3	Dom. 60	5	1	2
Dom. 23	1	2	5	Dom. 61	5	1	3
Dom. 24	1	5	2	Dom. 62	1	5	2
Dom. 25	5	1	4	Dom. 63	1	5	4
Dom. 26	5	1	3	Dom. 64	5	1	2
Dom. 27	5	1	2	Dom. 65	5	1	2
Dom. 28	5	1	4	Dom. 66	4	5	1
Dom. 29	2	3	5	Dom. 67	1	5	3
Dom. 30	5	2	1	Dom. 68	1	5	4
Dom. 31	5	1	2	Dom. 69	5	4	2
Dom. 32	5	1	2	Dom. 70	5	1	3
Dom. 33	5	1	2	Dom. 71	5	1	2
Dom. 34	1	5	3	Dom. 72	5	1	3
Dom. 35	5	1	3	Dom. 73	5	1	2
Dom. 36	1	5	4	Dom. 74	5	4	1
Dom. 37	5	1	3	Dom. 75	5	4	1

Dom. 38	5	1	3	Dom. 76	5	4	1
				Dom. 77	5	1	2

I RISULTATI

112 - **Curiosità.** Il primo gruppo di domande, da 1 a 3, aveva lo scopo di misurare la vostra curiosità, qualità importantissima perché da essa dipende la capacità di apprendere dal vissuto. Se avete conseguito più di 10 punti, significa che siete abbastanza curiosi, qualità importante nella vita. Se non avete, invece, raggiunto nemmeno 9 punti vuol dire che siete poco curiosi.

113 - **Desiderio di apprendere.** Il secondo gruppo di domande, dal n. 4 al n. 6, mirava a misurare il vostro desiderio di apprendere. Se avete conseguito un punteggio superiore a 11 significa che siete molto motivati ad apprendere, qualità molto importante perché il processo di apprendimento non finisce mai e solo imparando dalle esperienze possiamo fronteggiare le sfide della vita.

114 - **Capacità di riconoscere i propri errori.** Il terzo gruppo di domande, dal n. 7 al n. 9, mirava a misurare la vostra capacità di riconoscere gli errori quando ne fate. Se avete conseguito un punteggio superiore a 10, siete capaci di vedere i vostri difetti e gli sbagli che, immancabilmente, fate nella vita.

115 - **Capacità di rimediare ai propri errori.** Questo gruppo di domande, dal n. 10 al n. 11, intendeva valutare le vostre capacità di porre rimedio ad eventuali errori fatti. Se avete raggiunto almeno di 7 punti vuol dire che siete in grado di correre ai ripari nel caso vi siete messi nei guai o avete fatto uno sbaglio.

116 - **Autostima.** Il quinto gruppo di domande, da 12 a 16, aveva lo scopo di misurare l'autostima, una qualità molto importante per avere successo nella vita. Se non si crede in se stessi, non si ha un minimo di autostima, difficilmente si riuscirà a combinare qualcosa di buono. Se non avete superato punti 18 significa che avete un buon concetto di voi. Se, invece, è inferiore a 15 dovete cercare di credere di più nelle vostre possibilità e riacquistare fiducia in voi stessi.

117 - **Sicurezza di sé.** Le domande dal n. 17 al n. 19 intendevano valutare la vostra sicurezza di sé, che vuol dire mostrarsi deciso e sapere quello che si vuole dalla vita. Se avete conseguito un punteggio superiore a 11, vuol dire che vi sentite sicuri di voi stessi, il che è un'ottima base per l'autostima.



Seguono i tratti che valutano le capacità di proseguire i propri obiettivi

118 - **Costanza.** Il sesto gruppo di domande, da 20 a 22, aveva lo scopo di misurare la capacità di essere costante nel conseguire i propri scopi. Se non avete raggiunto punti 11 significa che siete poco tenace e abbandonate con facilità un'impresa o un obiettivo che vi siete prefissati.

119 - **Pazienza.** Le domande dal n. 23 al n. 24 intendevano valutare se siete una persona paziente e dimostrate una certa calma quando svolgete un compito che si rivela non facile. Se avete conseguito un punteggio inferiore a 5 vuol dire che perdetevi subito la calma e che quindi dovete imparare a controllarvi di più in modo da essere più lucidi e rilassati quando fate le cose.

120 - **Precisione e puntualità.** Questo gruppo di domande, dal n. 25 al n. 27, si proponeva lo scopo di valutare se siete una persona precisa, ordinata e puntuale. Se avete conseguito un punteggio superiore a 9, vuol dire che siete una persona che ama la puntualità e la serietà, qualità molto importanti nella vita.

121 - **Coraggio.** Le domande dal n. 28 al n. 35 intendevano valutare se siete una persona coraggiosa nella vita. Se avete raggiunto più di 22 punti siete molto coraggiosi e intraprendenti; con meno di 18 punti non osate abbastanza.

122 - **Capacità di superare gli insuccessi.** Questo gruppo di domande, dal n.36 al n. 37, si proponeva lo scopo di valutare se siete capaci di superare i rovesci della vita e reagire bene ad eventuali fallimenti. Se avete conseguito un punteggio superiore a 7 vuol dire che siete capace di reagire alle condizioni avverse, il che è molto importante perchè gli insuccessi sono inevitabili nella vita.

123 - **Prudenza.** Le domande dal n. 38 al n. 39 intendevano valutare se siete una persona prudente o no. Se avete conseguito un punteggio superiore a 6, siete molto prudente nelle vostre cose, se è inferiore a 4 siete troppo avventati.

124 - **Pragmatismo.** Questo gruppo di domande, dal n. 40 al n. 43, voleva valutare se siete un tipo pragmatico o, al contrario, idealista e sognatore. Se avete superato punti 11 siete molto pragmatico e andate subito al sodo.

125 - **Concludente.** Le domande dal n. 44 al n. 45 intendevano valutare se siete una persona concludente e mirate a risultati effettivi nelle vostre azioni. Se avete conseguito almeno punti 7 siete una persona che bada poco alle chiacchiere e molto ai risultati, il che è un'ottima qualità di questi tempi.

126 - **Versatilità.** Le domande dal n. 46 al n. 47 volevano valutare se siete una persona versatile e vi interessate un po' di tutto. Ricordiamo che la versatilità è indice di grande intelligenza. Se avete conseguito almeno 6 punti siete poliedrici e vi interessate un po' a tutto. Il che è un'ottima qualità, ma attenti a non diventare dispersivi.

127 - **Intraprendenza.** Questo set di domande, da 48 a 49, voleva valutare se siete una persona intraprendete ed attiva oppure pigra e indolente. Se siete arrivati a punti 7 avete grinta e vi date da fare; inferiore a 5 siete poco attivi, bisogna che vi diate di più da fare perché nessuno mai vi regalerà niente.

128 - **Produttività.** Questo gruppo di domande, dal n. 50 al n. 51, voleva valutare se siete molto o poco produttivi sul lavoro. Si sa, ci sono persone che lavorano molto, ma con scarsi risultati. Se avete conseguito un punteggio superiore a 7 vuol dire che siete efficienti e produttivi.

129 - **Responsabile.** Questo gruppo di domande, da 52 a 55, aveva lo scopo di verificare se siete una persona responsabile o, al contrario, irresponsabile e di voi non ci si può fidare. Se avete conseguito un punteggio superiore a 14 vuol dire che siete serio e vi possono affidare compiti di responsabilità.

130 - **Ottimismo.** Le domande dal n. 56 al n. 58 volevano valutare se siete ottimisti o al contrario pessimisti. Se siete arrivati a p. 9 avete buona carica di ottimismo, dote indispensabile per affrontare qualsiasi impresa.

131 - **Senso dell'umorismo.** Questo gruppo di domande, da 59 al 61, aveva lo scopo di valutare se siete dotati del senso dell'umorismo, che è una dote importante perché è un ottimo antidoto alla depressione. Se avete conseguito un punteggio superiore a 11 vuol dire che siete spiritosi e avete il gusto di ridere.

132 - **Emotività.** Le domande dal n. 62 al n. 64 volevano valutare se siete una persona molto emotiva o, al contrario, fredda e distaccata. Se avete totalizzato un punteggio superiore a 9 siete abbastanza emotiva, il che non sempre è una qualità, più spesso è un difetto.

133 - **Collera.** Questo set di domande, da 65 a 67, voleva valutare le vostre capacità di autocontrollo dell'aggressività. Se avete conseguito un punteggio superiore a 11 siete un

individuo a “miccia corta” che si arrabbia subito; se è inferiore a 9 siete abbastanza capaci di controllare la vostra collera.

134 - **Carattere ansioso.** Le domande dal n. 68 al n. 69 volevano valutare se siete una persona ansiosa o non. Qui si parla di ansia normale, perché di ansia patologica abbiamo parlato nella prima parte. Se avete conseguito più di 6 punti siete ansiosi, al contrario con meno 5 punti non siete apprensivi.

135 - **Chiarezza mentale.** Questo set di domande, da 70 a 72, voleva valutare se avete le idee chiare ed avete una visione “nitida” del mondo. Se avete conseguito almeno 9 punti vuol dire avete le idee abbastanza chiare.

136 - **Adattabilità all’ambiente.** Questo gruppo di domande, da 73 a 75, mirava a valutare le vostre capacità di adattarvi a nuovi ambienti. Se avete conseguito un punteggio superiore a 11 vi adattate facilmente, con meno di 10 siete un po’ “difficili” e se un domani cambierete ambiente avrete problemi.

137 - **Adattabilità agli altri.** L’ultimo set di domande intendeva valutare lo stesso tratto del punto precedente, ma questa volta riguardo le persone. Si sa non sempre ci si può scegliere i compagni di viaggio o di lavoro, perciò è importante anche sapersi adattare alle persone. Se avete conseguito almeno 6 punti significa che siete accomodante, elastico mentalmente e capace di compromessi. Al contrario, se non avete superato punti 5 siete rigido, testardo e non vi adattate facilmente alle persone che non rientrano nelle vostre simpatie.

Potete chiudere questa parte con un test auto descrittivo. Ognuno di noi è portato ad autovalutare istintivamente sia le proprie capacità fisiche, che quelle psichiche. Riuscire ad autovalutarsi in modo realistico è molto importante della vita perché se ci si sopravvaluta, si andrà incontro ad insuccessi e fallimenti.

Al contrario se ci si sottovaluta, non si oserà abbastanza e non ci si porrà delle mete ambiziose. Iniziate autovalutando le vostre capacità fisiche: siete bravo nella corsa? Siete capace di lottare con uno più grosso di voi? Siete in grado di reggere degli sforzi fisici prolungati?

Poi passate ad autovalutare le vostre capacità psichiche. Pensate di essere più intelligenti della media o meno? Credete di avere una buona memoria? A fantasia come siete messi? Avete forza di volontà?

138 - **Capacità di autovalutare** le proprie capacità fisiche

Esaminate ad una ad una le capacità mentali, che compongono la vostra mente (elencate a pag. 45), e datevi un giudizio per ognuna di essi.

139 - **Capacità di valutare le proprie capacità** psichiche.

In ultimo, terminate il test con l'esame **le capacità di inferenza** su voi stessi: la capacità di capire se stessi ed il motivo dei propri comportamenti e la conoscenza che avete di voi stessi (che è lo scopo di questo libro). Riguardo il primo aspetto, esaminate i vostri comportamenti, almeno quelli più usuali, e cercate di comprendere se siete consapevoli delle motivazioni che vi spingono ad agire in tal senso.

140 - **Capacità di capire se stessi** e le proprie tendenze

Riguardo il secondo aspetto, cioè la conoscenza di voi stessi la potete lasciare in sospeso fino a quando non avrete finito di compilare i test in questo libro. Sicuramente allora ne saprete molto di più su voi stessi e potrete dire di conoscervi veramente.

141 - **Conoscenza di sé stesso** (lo scopo di questo libro)

IN CONCLUSIONE

I tratti della personalità sono 141, almeno quelli più importanti. Li potete riportare su un foglio di carta protocollo, con i punteggi ottenuti, in modo da avere il quadro completo della vostra personalità.

CONOSCERE E CAPIRE GLI ALTRI



Gli schemi che abbiamo visto non sono applicabili solo a voi stessi, ma anche per conoscere gli altri. Se intendete conoscere bene una persona, ad esempio il vostro partner, compilate attentamente il questionario da noi ideato ripercorrendo tutto l'itinerario del libro. Alla fine avrete un'idea abbastanza precisa e fedele della persona che vi sta davanti. Potrete così riflettere se può essere il compagno ideale della vostra vita (vi potete aiutare anche con il test inserito nelle pagine precedenti).

Ricordate, però, che non esiste l'uomo o la donna perfetta e che tutti noi, almeno un po', ci dobbiamo adattare agli altri.

Concludiamo con dei consigli pratici che possono aiutare a capire e a valutare chi vi sta di fronte. Innanzitutto, **valutate le persone da quello che fanno e non da quello che dicono**. Nella vita vi accorgete che la gente dice tante cose, ma poi si comporta diversamente o la realtà è molta diversa da come la riferiscono. Prendete tutto ciò che dicono sempre col beneficio di inventario. Non credete mai ciecamente a niente e a nessuno.

Quando una persona vi parla, specialmente se tenta di convincervi, fatevi sempre queste domande:

- A che cosa mira, quale è il suo scopo? Che cosa vuole ottenere da me?

Ci sono persone che sarebbero capaci di giurare che la loro madre è ancora vergine pur di vendervi qualcosa o di ottenere i loro scopi. Non diciamo che bisogna essere sempre scettici e malpensanti, ma che un po' di prudenza nella vita non guasta. Cercate di valutare sempre chi vi sta di fronte non solo dalle parole, ma soprattutto dai gesti, dalle emozioni, dal modo di vestirsi o dal modo di presentarsi.

Un'altra domanda da farsi sempre, se si vuole capire chi ci sta di fronte, è questa: quale è il suo interesse, che cosa le porterebbe più profitto?

È chiaro che se si tratta di una commessa di un negozio parla in continuazione, mentre provate un vestito, perché vuole vendere. Se siete una donna ed un uomo cerca di attaccare bottone per strada, vuole corteggiarvi e così via. Gli altri, quasi sempre si avvicinano con uno scopo, sia pure quello di stare in compagnia e fuggire la solitudine.

Un altro consiglio per capire le intenzioni degli altri è quello di far caso ai particolari e a ciò che traspare all'esterno. Se una persona vi dice che è ricca e che conosce persone importanti, ma va in giro con i pantaloni in disordine, ha una macchina vecchia e mal ridotta, non è certamente molto credibile.

Mettete sempre in discussione ciò che la gente vi dice, non prendete mai niente per oro colato e concedetevi il dubbio della verifica, il che significa che per il momento è vero solo ciò che avete controllato di persona.

Fine