

Ramón Lucas Lucas

SPIEGAMI la persona



Edizioni *ART*

© 2012 Edizioni ART

Titolo originale dell'opera "Explícame la persona"
2ª edizione 2012

Via dei Del Balzo, 10 - 00165 ROMA
Tel. 06 66 52 77 84 • Fax 06 66 52 79 07
E-mail: info@edizioniart.it
www.edizioniart.it

ISBN 978-88-7879-178-7

Traduzione: Alberto Carrara
Adattamento: Alessandro Romano
Illustrazioni: Melissa Galliani
Grafica e impaginazione: María Eugenia Saiz

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa in alcuna forma, e con alcun mezzo, elettronico, meccanico, in fotocopia, in supporto magnetico o in altro modo, senza autorizzazione scritta dell'Editore.

Stampato in Italia - Printed in Italy

Questionario per l'individuazione del proprio carattere

Allo scopo di individuare il carattere, A. Galliat, psicologo francese, ha elaborato un questionario molto noto, ispirandosi agli studi di Heymans, Wiersma e Le Senne. Presento qui di seguito la versione adattata dello stesso questionario realizzata dagli psicologi italiani Musso e Bosco, che si può trovare in *Il carattere dell'adolescente*, ElleDiCi Editrice, Torino 1979.

Al termine del questionario, in base ai risultati, guidiamo la persona a tracciare il proprio profilo caratteriologico.

1. Istruzioni

Troverai elencate qui sotto 30 domande-situazioni in cui potresti riconoscerti. Ogni domanda ha due risposte: la risposta "A" e la risposta "B" (non ha importanza se qualche volta sono invertite). Leggile attentamente tutte e due e poi scegline una (solo una). Per indicare la tua scelta, traccia un cerchietto attorno alla lettera "A" o alla lettera "B", a quella, cioè, che fa al tuo caso. Ti potrà succedere qualche volta di trovarti veramente indeciso sulla risposta da scegliere, perché ti sembrerà di essere un po' secondo la risposta "A" e un po' secondo la risposta "B". In questi casi (e spero che siano pochi) traccia un cerchietto attorno al punto di domanda "?". Terminato il questionario, rivedi le tue risposte (almeno quelle corrispondenti al punto di domanda "?") e modificalle pure, se hai cambiato idea.

A questo punto dovrei raccomandarti di essere molto sincero nelle tue risposte. Ma è quasi inutile, perché se vuoi scoprire il tuo vero carattere, è chiaro che dovrai cercare di dare delle risposte sincere.

Il problema è che noi siamo portati a vedere in noi stessi solo le doti che crediamo positive. Gli altri invece, che ci stanno accanto nella vita, ci vedono in maniera più passionata, e finiscono per conoscere le nostre qualità e i nostri difetti meglio di noi.

Per questo, un buon modo per compilare il questionario è il seguente: formare un gruppetto, di due o tre amici con cui spesso ci si incontra e rispondere insieme alle domande; oppure compilare il questionario con i tuoi genitori o con il coniuge, o insieme a qualche persona di fiducia.

Prima di dare il “via” alla compilazione del questionario, ti devo ricordare la cosa più importante: **la tua risposta deve indicare il tuo modo naturale e più abituale di agire, non quello occasionale che può essere alle volte poco sincero perché causato da circostanze eccezionali.** E non devi neppure giudicarti sul come vorresti essere o dovresti comportarti, ma su quello che sei e fai davvero.

2. Risultato

Compilato il questionario, occorre correggerlo. È composto da tre parti.

L'**Emotività** (“E”): domande da 1 a 10.

L'**Attività** (“A”): domande da 11 a 20.

La **Risonanza** (“R”): domande da 21 a 30.

- Le risposte date cerchiando la lettera **A**, valgono 1 punto.
- Le risposte date cerchiando il punto di domanda “?”, valgono mezzo punto (0.5).
- Le risposte date cerchiando la lettera **B**, non hanno valore e non si contano.

Sommati i tre risultati (uno per la “E”, uno per la “A” e uno per la “R”) occorre scriverli nelle caselle poste sotto le relative domande e riportarli nella tabella qui sotto che darà il *profilo caratterologico*; dovrai tuttavia trascurare le eventuali cifre decimali (per es., 6.5 sarà semplicemente 6). Ecco un esempio: supponiamo che sia risultato: **Emotività 4**, **Attività 7**, **Risonanza 6**. Il profilo risulterebbe il seguente:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
nE					⊙							E
nA								⊙				A
P							⊙					S

Formula: **nE4 A7 S6 = Flemmatico.**

Come si vede l'intensità, o valore quantitativo delle tre proprietà, viene espresso in cifre da 0 a 10, indicanti dell'ordine: **Emotività**, **Attività**, **Risonanza** (può essere Primaria o Secondaria). Si considera il valore 5 come valore intermedio: al di sopra di 5 le proprietà vengono considerate positive e si indicano con le sigle **E - A - S**; al di sotto invece le proprietà vengono considerate negative e si indicano con le sigle **nE - nA - P**. Nell'esempio fatto sopra, la formula caratterologica sarebbe **nE4 A7 S6** a cui corrisponde il carattere *Flemmatico*.

Può accadere che nella formula caratterologica una o più proprietà abbia valore 5. Ciò significa che il soggetto appartiene a due tipi caratteriologici diversi: ha cioè le caratteristiche dell'uno e dell'altro, a seconda dei momenti, dello stato d'animo e delle circostanze. Esempio: 7 5 8 (**nE A S**) - (**E A S**). Si tratta di un *Sentimentale* che ha molte caratteristiche del *Passionale* e viceversa; ciò dipende dalla sua **Attività** che oscilla attorno alla media. Occorre a questo punto ribadire che bisogna evitare di esagerare il valore diagnostico della formula caratterologica, come se una persona potesse essere esaustiva-

mente descritta da poche cifre. La valutazione finale del soggetto deve basarsi anche sull'analisi delle risposte date al questionario ed essere integrata dall'osservazione diretta e prolungata del comportamento, per avere un giudizio più accurato e preciso.

3. Tipi di carattere

1	Emotivo	Attivo	Primario	E A P	Collerico
2	Emotivo	Attivo	Secondario	E A S	Appassionato
3	Emotivo	Non Attivo	Primario	E n A P	Nervoso
4	Emotivo	Non Attivo	Secondario	E n A S	Sentimentale
5	Non Emotivo	Attivo	Primario	n E A P	Sanguigno
6	Non Emotivo	Attivo	Secondario	n E A S	Flemmatico
7	Non Emotivo	Non Attivo	Primario	n E n A P	Amorfo
8	Non Emotivo	Non Attivo	Secondario	n E n A S	Apatico

Qui puoi inserire la tua identità caratteriale.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
nE												E
nA												A
P												S

Formula: _____ = _____

4. Questionario

“E” (Emotività)

DOMANDE	RISPOSTE	
1.- Se qualcosa non va come voglio io:		?
a.- Perdo subito la pazienza e la calma, anche se non sempre lo dimostro esternamente.	A	
b.- Conservo normalmente la calma e la pazienza.		B
2.- Se mi prendono in giro, mi fanno dispetti, mi criticano, anche benevolmente:		?
b.- Lo sopporto facilmente senza prendermela e senza arrabbiarmi.		B
a.- Mi sento offeso, me la prendo subito e ci resto male.	A	
3.- Quando mi trovo in una situazione gioiosa (oppure triste):		?
a.- Rido (oppure piango) con facilità, anche per cose da poco.	A	
b.- Le risate (o le lacrime) sono rare nella mia giornata.		B
4.- In famiglia, a scuola, nell'ambiente che frequento, nelle relazioni:		?
b.- Sono abitualmente calmo, senza slanci di entusiasmo e senza arrabbiature.		B
a.- Mi entusiasmo o mi offendo con facilità, anche per cose di scarsa importanza.	A	
5.- Quando provo un'emozione come paura, sorpresa, rabbia, gioia inattesa:		?
a.- Divento pallido o arrossisco, faccio gesti, smorfie, proferisco esclamazioni, cambio voce.	A	
b.- Sul mio volto e nella mia voce non si nota niente e mi mantengo calmo e sicuro.		B
6.- Il mio umore:		?
b.- È sempre uguale qualunque cosa capiti.		B
a.- Passo con facilità dalla gioia alla tristezza, dall'entusiasmo allo scoraggiamento, a volte senza un motivo.	A	
7.- Quando parlo con i miei amici:		?
a.- Adopero con frequenza parole grossolane, volgari, esagerate.	A	
b.- Il mio modo di esprimermi è normale e sempre uguale.		B
8.- Se i genitori, gli insegnanti, o il coniuge mi fanno un'osservazione o un piccolo rimprovero:		?
b.- Mi mantengo abbastanza tranquillo e non me la prendo, anche quando ho ragione io.		B
a.- Mi offendo facilmente, reagisco con lacrime, broncio; provo rabbia o mi sento ribellare internamente	A	
9.- Prima di un esame, di una prova o di un avvenimento importante:		?
a.- Sono agitato, ansioso, nervoso (dormo male, perdo l'appetito, non riesco a stare fermo).	A	
b.- Sono abbastanza tranquillo e sereno e non cambio le mie abitudini di vita.		B
10.- Quando racconto qualcosa o riferisco quanto ho sentito da altri:		?
b.- Riferisco i fatti così come sono avvenuti o come li ho sentiti raccontare.		B
a.- Mi accorgo di esagerare, di inventare particolari che abbelliscono o peggiorano il racconto.	A	
	Punti	
	TOTALE “E”	

“A” (Attività)

DOMANDE	RISPOSTE	
11.- Quando si tratta di adempiere ai miei doveri (compiti scolastici, incombenze domestici, responsabilità di lavoro): a.- Li faccio subito e senza tante storie. b.- Li rimando facilmente e volentieri, facendoli poi di malavoglia.		?
	A	
		B
12.- Se mi tocca fare un vero e proprio lavoro (studio, incarichi a scuola o a casa) b.- Lo faccio volentieri, spontaneamente, senza bisogno di essere sorvegliato e motivato. a.- Lo faccio di malavoglia, quasi forzatamente e solo per evitare rimproveri o castighi.		?
		B
	A	
13.- Quando inizio la mia giornata o inizio un lavoro: a.- Mi metto subito in azione, con buona volontà, senza lamentarmi o perdere tempo inutilmente. b.- Comincio pigramente, con lentezza, spesso lamentandomi per ciò che devo fare.		?
	A	
		B
14.- Una volta iniziato un lavoro qualsiasi, specie se non è di mio gradimento: b.- Mi scoraggio subito, lo interrompo; se lo termino è solo per liberarmene. a.- Lo termino ugualmente con cura e attenzione, anche se non mi piace.		?
		B
	A	
15.- Di fronte a lavori faticosi, difficili, lunghi o noiosi: a.- Mi scoraggio con facilità o magari rinuncio prima di cominciare. b.- Dimostro coraggio, decisione e costanza fino a terminarli.		?
	A	
		B
16.- Quando mi trovo in difficoltà o di fronte a un imprevisto: b.- Preferisco prendermela calma e vado in cerca delle soluzioni più facili. a.- Mi piace affrontare l'ostacolo con decisione, e superarlo.		?
		B
	A	
17.- Quando gioco: a.- Preferisco gli sport che richiedono movimento e fatica fisica. b.- Preferisco giochi calmi e tranquilli, o mi diverto anche da solo.		?
	A	
		B
18.- Nel fare il mio lavoro, o quando studio: b.- Mi rimproverano spesso di essere lento, di impiegare troppo tempo, di non finire mai. a.- Credo di lavorare più rapidamente degli altri, pur lavorando con cura e precisione.		?
		B
	A	
19.- Quando vedo gli altri (amici, familiari) in difficoltà o stanchi: a.- Li aiuto spontaneamente, senza che me lo chiedano, e lo faccio volentieri. b.- Lascio che se la sbrighino da soli, mentre io sto a guardare.		?
	A	
		B
20.- Se ho del tempo libero: b.- Mi piace trascorrerlo riposando tranquillamente, sognando a occhi aperti o andando a far due passi. a.- Lo impiego sempre attivamente facendo sport, praticando lavori manuali o svolgendo altre attività.		?
		B
	A	
Punti		
TOTALE “A”		

“R” (Risonanza: Secondaria – Primaria)

DOMANDE	RISPOSTE	
21.- Se mi hanno offeso, sgridato o fatto arrabbiare: a.- Mi riesce difficile far pace e ci vuole molto tempo prima che torni tranquillo. b.- Faccio la pace e mi tranquillizzo facilmente.	?	
	A	
		B
22.- Se qualcosa mi va storto: b.- Dimentico facilmente e dopo poco tempo non ci penso più. a.- Ci penso continuamente, afflitto da quella impressione negativa.	?	
	A	
		B
23.- Quando ho la possibilità e il tempo per organizzare il mio lavoro: a.- Ci penso per tempo, faccio piani dettagliati e non lascio niente all'improvvisazione. b.- Aspetto fino all'ultimo minuto, improvvisando quanto avrei dovuto preparare prima.	?	
	A	
		B
24.- Per quanto riguarda il mio avvenire: b.- Sono sempre preoccupato che mi possa accadere qualcosa di imprevisto. a.- Normalmente non mi preoccupo di quello che potrebbe accadermi.	?	
	A	
		B
25.- Se ci sono ordini, norme, proibizioni che devo rispettare: a.- Li prendo alla leggera, e li trasgredisco senza preoccuparmi delle conseguenze. b.- Li rispetto con cura, faccio il possibile per non trasgredirli.	?	
	A	
		B
26.- Se ho promesso qualcosa a qualcuno, o se ho fatto un proposito: b.- Me ne dimentico facilmente, ma sono disposto a promettere di nuovo. a.- Faccio il possibile per essere di parola e mantenere quanto ho promesso.	?	
	A	
		B
27.- Sono una persona che normalmente: a.- Ama l'ordine, la regolarità e la puntualità. b.- È disordinata, ritardataria e approssimativa.	?	
	A	
		B
28.- I cambiamenti improvvisi, le novità, gli imprevisti: b.- Mi piacciono e destano il mio interesse. a.- Mi danno fastidio perché sono abituato ai miei modi di essere.	?	
	A	
		B
29.- Nelle amicizie, nelle simpatie e nei gusti: a.- Sono costante e fedele, e li conservo per lungo tempo. b.- Sono incostante e mi piace cambiare.	?	
	A	
		B
30.- Se ho un progetto, coltivo un desiderio, e non va come mi aspettavo: b.- Mi rassegnò e lo cambio facilmente con un altro. a.- Non mi rassegnò e cerco di realizzarlo, anche se passa molto tempo.	?	
	A	
		B
	Punti	
	TOTALE “R”	