

## Test per l'individuazione dell'enneatipo

(tratto da un lavoro di Don Riso)

In risposta alle seguenti frasi, ricorda che per ogni enneatipo esistono livelli di evoluzione, da una bassa evoluzione ad un'alta evoluzione. Le prime nove domande riflettono un'alta evoluzione verso tratti positivi.

Le seconde nove domande riflettono un'evoluzione a tratti più poveri.

I contesti di evoluzione possono cambiare in differenti ambienti: personali, professionali, sociali ecc...

Rispondi spontaneamente alle domande provando a raffigurarti la giusta risposta. Per determinare il tuo tipo dovrai essere abbastanza o molto d'accordo con dodici, quattordici risposte sulle diciotto rappresentate.

Molte delle frasi del tuo tipo ti descriveranno nel tuo passato, nel tuo presente ed alcune potrebbero riferirsi ad un tuo possibile futuro. Alcune delle frasi possono indicare solo una tendenza a compiere qualcosa, sebbene tu non l'abbia mai compiuta. Individua quella che pensi possa essere appartenuta a te stesso, possa appartenere o potrebbe appartenerti.

Se raggiungi un alto numero di risposte corrispondenti ad un secondo enneatipo, potresti essere di fronte ad un'ala, oppure ad un tuo momento di stress o di riposo, o ancora, ad un tuo approccio d'interesse verso una figura che ti affascina.

L'esercizio è solo un'indicazione per rappresentare il tuo enneatipo attuale. Non ha la presunzione di tracciare una definitiva opinione.

Nel fare l'esercizio cerca di tenere un atteggiamento non giudicante. Cerca di essere il più possibile te stesso.

### Tipo uno

1. Io sono una persona molto onesta.
2. Io so giudicare molto bene.
3. Io ho una forte coscienza che mi obbliga a fare ciò che io penso sia giusto senza dare importanza alle conseguenze.
4. Io provo ad essere obiettivo e giusto per quanto sia possibile.
5. E' importante mantenere la mia integrità a tutti i costi.
6. Io sono generalmente stabile e affidabile.
7. Io tendo ad essere molto ben organizzato.
8. A me piace molto definire i ruoli.
9. A me non piace affatto arrabbiarmi.
10. Io mi sforzo a perseguire la perfezione così come vorrei facessero gli altri.
11. Io sono molto soddisfatto di me stesso.
12. E' difficile per me rilassarmi. Alcune persone pensano che io sia un maniaco del lavoro.
13. Io critico molto me stesso e gli altri.
14. Io spesso ho difficoltà ad esprimere le mie emozioni. Alcune volte anche ad accedere alle mie emozioni.
15. Le cose possono essere o giuste o sbagliate.
16. Io credo di avere il dovere di dire alle persone quando esse sbagliano e ogni tanto accertarmi se meritano ciò che hanno.
17. Io posso essere ossessivo.
18. Io solitamente penso le cose nel modo giusto. Io non sbaglio mai sulle cose importanti.

### Tipo due

1. Io riesco ad entrare facilmente in empatia e sono d'aiuto per gli altri.
  2. I miei amici e le mie amicizie sono essenziali per la mia vita.
  3. Io capisco le persone e aiuto gli altri, senza che loro me lo chiedano.
  4. Il benessere degli altri è molto importante per me.
  5. Io sono felice quando agli altri accadono delle buone cose.
  6. Io sono capace di far esprimere al meglio le persone.
  7. L'amore è il più importante valore nella mia vita.
  8. Io so essere molto intuitivo.
  9. Essere necessario è molto importante per me.
  10. Io do molto agli altri così da essere amato.
-

11. Io sono capace di adulare e manipolare gli altri. A volte, provo a controllare gli altri andando in loro aiuto.
12. A volte mi sento incompetente e poco capace di avere fiducia nelle mie capacità.
13. Normalmente io non so esattamente cosa voglio se non mi metto a disposizione degli altri. È così che capisco chi sono io e cosa realmente desidero ottenere.
14. Spesso voglio aiutare gli altri, ma poi mi risento di ciò e allora lo faccio indirettamente.
15. E' veramente difficile dire di cosa ho bisogno e di cosa è importante per me.
16. Le persone mi accolgono perché mi concedo. Essi non si prendono cura dei miei bisogni.
17. Io perdo me stesso negli altri.
18. Mi ammalò spesso.

### **Tipo tre**

1. Io mi sento industrioso e prezioso.
2. Io sono il miglior promotore di me stesso. So promuovere me stesso e le mie idee.
3. Io sono orientato al raggiungimento degli obiettivi e so lavorare bene con gli altri attraverso un obiettivo ben definito.
4. Io sono molto capace di fare bene un lavoro e a completarlo in tutte le sue parti.
5. Sono positivo ed entusiasta della mia vita.
6. Sono capace di programmare bene il futuro.
7. Io sono persuasivo e generalmente ottengo ciò che voglio.
8. Mi piace mostrare me stesso. Il mio lavoro è molto importante per me.
9. Io sono impaziente con gli incompetenti e posso essere schietto nel dirlo avendo poco tatto.
10. La mia immagine è molto importante per me.
11. Io so essere molto dominante.
12. Il successo è essenziale.
13. Sono superiore a molte persone.
14. Non mi piace avvicinarmi troppo alle persone ma bisogna essere legati a molte di queste.
15. Ho bisogno di essere al centro dell'attenzione.
16. Posso usare gli altri per ottenere ciò che voglio.
17. Sono ossessivo con il lavoro. Alcuni mi chiamano maniaco del lavoro.
18. La mia identità è il mio lavoro, la mia carriera.

### **Tipo quattro**

1. Ho molto intuito e stile. Possiedo un senso del "drammatico".
  2. Sono un artista del cuore e mi piace circondarmi di belle cose.
  3. Il mio senso intuitivo è ben sviluppato.
  4. Sono sensibile e fantasioso.
  5. Creo mondi di fantasia che sono molto realistici per me.
  6. Passo molto tempo conversando nella mia immaginazione.
  7. Sono creativo e la mia creatività è alimentata dalle mie emozioni più profonde.
  8. Mi piace analizzare le emozioni, le mie e quelle degli altri.
  9. Preferisco lavorare da solo che in gruppo.
  10. Non mi piace essere considerato ordinario. È importante che io sia "speciale", "unico".
  11. La gente non mi capisce. Io sono diverso.
  12. Le cose sono al tempo stesso bellissime e orribili.
  13. Sono malinconico o depresso. Sono sentimentalmente vulnerabile.
  14. Provo una vergogna interiore. La mia voce interiore sa essere veramente crudele e critica.
  15. Mi concentro spesso su amori o sogni irraggiungibili o perduti.
  16. Sono invidioso dei successi e/o della felicità altrui. Gli altri sembrano sempre più felici o più di successo di me.
  17. Sono molto preso da me stesso.
  18. La vita è dolorosa e piena di sofferenze e non è giusta.
-

### **Tipo cinque**

1. Sono molto intuitivo e percepisco quello che gli altri perdono.
2. So predire in anticipo come andranno a finire le cose.
3. Ho molte idee e pensieri innovativi.
4. L'utilizzo della mente mi esalta.
5. Ho un'eccellente abilità di concentrazione.
6. Voglio sapere perché e come le cose succedono. Voglio dare un senso al mondo.
7. Voglio inseguire la conoscenza. La ricerca e la cultura mi attraggono.
8. Sono bravo nei pensieri razionali. La logica è molto importante. Sono una persona analitica.
9. E' duro per me essere coinvolto con altre persone o impegnarmi con loro. Comunque, una volta fatto, sono molto fedele e impegnato.
10. Sono una persona molto riservata. Non sono a mio agio in un contesto sociale.
11. Preferisco essere da solo e contare solo su me stesso piuttosto che su gli altri. È più sicuro e più facile.
12. Ho bisogno di sapere tutte le informazioni utili prima di iniziare qualcosa.
13. Mi piace osservare e non mi piace essere osservato.
14. La gente a volte mi descrive come una "testa d'uovo", strano o eccentrico.
15. Ho problemi ad entrare in contatto con le mie emozioni. E molti di più ad esprimerli.
16. Non mi fido di molte persone, soprattutto di quelle che hanno poteri su di me.
17. Molte persone sono troppo stupide per capirmi.
18. Preferisco la mia fantasia alla realtà degli altri, anche se queste possono essere strane o paurose.

### **Tipo sei**

1. Sono bravo a vedere quello che sta al di là delle apparenze, al di là dell'ovvio. Sono intuitivo.
  2. Mi interesso profondamente di coloro a cui sono legato. Sono un bravo e fedele amico.
  3. Riesco ad ispirare crescita ed evoluzione nei miei amici.
  4. Sono degno di fiducia e un gran lavoratore.
  5. Al mio meglio, sono creativo, intelligente e capace.
  6. Riesco a lavorare con persone autorevoli che rispetto.
  7. Le altre persone mi trovano amabile e a volte vogliono proteggermi.
  8. Ho un insolito senso dell'umorismo.
  9. Per me è importante sentirmi sicuro nel mio lavoro e nelle relazioni, questo a volte mi fa essere scettico.
  10. Sono capace di ragionare logicamente e mi piace la prova logica delle cose. Sono migliore nell'approccio logico, piuttosto che nell'approccio sentimentale .
  11. Ho problemi a trasformare i miei pensieri in azioni.
  12. A volte divento molto ansioso, anche se la gente non se ne accorge.
  13. Sono impaurito dalla responsabilità e spesso trovo delle scuse per evitare di averne a che fare.
  14. A volte mi sono sentito non all'altezza di fare qualcosa.
  15. Spesso cerco i pericoli nascosti fino ad immaginare e ad esagerare i problemi.
  16. A volte do alle persone dei messaggi confusi, dicendo sì quando intendo no, procedendo in qualcosa quando in realtà non voglio.
  17. Non mi piacciono le persone che contestano la mia realtà.
  18. Posso essere molto sospettoso degli altri.
-

### **Tipo sette**

1. La vita è grandiosa, una festa da godere.
2. Sono felice, spontaneo, pieno di vita.
3. Conosco molto riguardo molte cose. Sono un tipo eclettico.
4. Sono pratico e produttivo.
5. Mi piace stare con persone che si divertono. Mi piace uscire e stare in mezzo alla società. Mi diverto con i miei amici.
6. Posso creare un'avventura su ogni esperienza
7. Tendo ad essere disinibito e schietto.
8. Mi piace ricevere attenzione.
9. Penso a me stesso come un anticonformista e a volte ho problemi a rapportarmi con le autorità. Sono impaziente e mi piace l'azione
10. Ho avuto molti lavori/impieghi e/o molte relazioni.
11. Mi piace parlare e raccontare storie. A volte al punto di dimenticarmi di ascoltare gli altri.
12. Evito la noia a tutti i costi. Tenersi occupati è il modo migliore per andare avanti.
13. Punto ad ottenere il massimo divertimento nei miei svaghi.
14. Credo che non si possa mai ottenere abbastanza da una buona cosa.
15. Posso a volte diventare un sovraconsumatore di cibo, droghe, drink, sesso, ecc.
16. Sono spesso a disagio con le emozioni, evito di esprimere quelle negative, o addirittura di provarle.
17. A volte la mia vita ed io siamo fuori controllo.
18. Faccio di tutto per non sentire l'ansia o la depressione.

### **Tipo otto**

1. Sono forte, ho resistenza e molta energia.
  2. Ho molta fiducia in me stesso e mi faccio valere.
  3. Sono molto persuasivo, ordino il rispetto e sono un "capo" per carattere.
  4. Sono fedele alla famiglia e agli amici e combatterei per proteggerli.
  5. Sono profondamente motivato dalla sofferenza altrui.
  6. Sono bravo a riconoscere e promuovere nuove possibilità.
  7. Ho una forte etica nel lavoro e posso essere molto esigente con me e con gli altri.
  8. Mi arrabbio facilmente e lo dimostro, mentre rispetto quelli che mi tengono testa.
  9. Mi piacciono le sfide e traggo profitto dalle avventure. Spesso vivo sulla "lama di un coltello".
  10. Sono spesso visto come un duro, ma ho un cuore tenero.
  11. Sono deciso, so prendere decisioni forti.
  12. "...O io o loro...", combatterò per sopravvivere, per arrivare in alto.
  13. Il denaro è importante, se ne ho abbastanza nessuno ha potere su di me.
  14. Ho molta difficoltà ad ammettere qualsiasi mia debolezza.
  15. Voglio avere il controllo di tutto intorno a me, mi piace pensarmi invulnerabile.
  16. E' bene che le persone mi temano. L'unica cosa che le persone rispettano è il potere.
  17. So essere spietato e vendicativo.
  18. Sono la più grandiosa e la più importante persona che conosca.
-

**Tipo nove**

1. Mi piace l'armonia nelle relazioni. Sono un pacificatore.
2. La dimensione mistica e meditativa della vita sono molto importanti per me.
3. Non ho pregiudizi e accetto le differenze. Sono onesto mentre cerco di essere diplomatico.
4. Sono bilanciato e stabile.
5. Sono gentile, garbato e posso avere un'influenza calmante e rilassante sugli altri.
6. La mia famiglia, specialmente mia moglie e i miei figli, sono il centro della mia vita.
7. Sono molto intuitivo e in connessione con gli altri.
8. Riesco a far star bene gli altri, interessarmi a loro e capire il loro punto di vista.
9. Ho bisogno di capire cosa gli altri vogliono, cosa hanno passato.
10. Voglio che tutto sia piacevole, cerco di evitare i conflitti.
11. A volte ho problemi a capire quello che voglio, i miei interessi possono cambiare.
12. So essere ostinato.
13. So allargare le mie vedute facilmente, spaziare attraverso situazioni ed esperienze.
14. Ho problemi a farmi valere.
15. Dormo molto e a volte ho poca energia.
16. Ho problemi a stimolarmi e a raggiungere un traguardo.
17. Evito di guardare alla realtà più spiacevole e di pensare troppo al futuro.
18. Posso abbandonarmi al cibo, alla tv ecc. per evitare di prendere una decisione o di fare qualcosa.

*Estratto da "The Enneagram and NLP – A journey of evolution" di Annè Linden e Murray Spalding  
– 1994*

*Ed. Metamorphous Press, Portland OR. U.S.A.*

---