

Conèixer-nos.

Una pausa per entendre
què ens mou.

Autoconeixement inspirat en l'enneagrama.
Per conversar en família o entre socis.



36

preguntes

9

estils per explorar

1

acord per practicar

Respon · Dibuixa el teu mapa · Reconeix un patró · Tria un proper pas

01 / RECONÈIXER

El que faig habitualment

Part 1 de 2 · Pensa en els darrers sis mesos.

Tria un context i mantén-lo en totes les respostes. Encercla un número per frase, segons el que fas, no el que t'agradaria fer.

☐ Família

☐ Parella o amistats

☐ Socis o feina

	0 Mai	1 Poques vegades	2 De vegades	3 Sovint	4 Gairebé sempre
01 M'informo pel meu compte per sentir-me capaç d'afrontar una situació.	0	1	2	3	4
02 Sovint m'antipo al que els altres necessiten abans que m'ho demanin.	0	1	2	3	4
03 Defenso de manera directa el que considero important.	0	1	2	3	4
04 Busco expressar alguna cosa pròpia en allò que faig.	0	1	2	3	4
05 M'importa fer el que és correcte, encara que ningú no ho vegi.	0	1	2	3	4
06 M'entusiasma imaginar noves possibilitats abans de tancar una tria.	0	1	2	3	4
07 Busco punts d'acord perquè les persones puguin continuar conversant.	0	1	2	3	4
08 Organitzo l'esforç per aconseguir resultats que es puguin mostrar.	0	1	2	3	4
09 Abans de comprometre'm, penso en allò que podria fallar.	0	1	2	3	4
10 M'importa que els altres reconeguin que soc capaç.	0	1	2	3	4
11 M'adapto al que volen els altres per mantenir un ambient tranquil.	0	1	2	3	4
12 Detecto el que caldria corregir abans de donar una cosa per acabada.	0	1	2	3	4
13 Busco saber amb qui puc comptar abans de fer un pas important.	0	1	2	3	4
14 Necessito sentir que allò que faig reflecteix qui soc.	0	1	2	3	4
15 M'incomoda dependre d'algú que pugui decidir per mi.	0	1	2	3	4
16 Sento que tinc un valor especial quan algú necessita la meva ajuda.	0	1	2	3	4
17 Protegeixo el meu temps a soles perquè les demandes no m'esgotin.	0	1	2	3	4
18 Em costa renunciar a opcions que podrien aportar alguna cosa interessant.	0	1	2	3	4

Si no pots respondre, deixa la frase en blanc; no la converteixis en 0. Continua a la pàgina 3.

01 / RECONÈIXER

El que faig habitualment

Part 2 de 2 · Pensa en els darrers sis mesos.

Mantén el context que has triat. Si una frase descriu una situació, pensa com respons quan es presenta.

Respon per conèixer-te. Comparteix només el que vulguis.

	0 Mai	1 Poques vegades	2 De vegades	3 Sovint	4 Gairebé sempre
19	Si apareix una emoció incòmoda, busco alguna cosa entretinguda per distreure'm.				0 1 2 3 4
20	Em costa acceptar una feina que no arriba al nivell que considero adequat.				0 1 2 3 4
21	Abans de compartir una idea, busco més informació de la necessària per començar.				0 1 2 3 4
22	Dic que sí a una petició encara que em quedi poc temps per a mi.				0 1 2 3 4
23	Ajorno dir el que vull si pot provocar una discussió.				0 1 2 3 4
24	Torno a revisar una decisió perquè temo haver passat alguna cosa per alt.				0 1 2 3 4
25	Adapto la imatge que mostro per causar una bona impressió.				0 1 2 3 4
26	Quan sento pressió, intento prendre el control de la situació.				0 1 2 3 4
27	Quan em comparo amb els altres, em concentro en allò que sento que em falta.				0 1 2 3 4
28	Quan hi ha incertesa, dubto de les intencions dels altres.				0 1 2 3 4
29	Si crec que no em comprenen, em retiro i m'hi quedo pensant.				0 1 2 3 4
30	Trec importància a un problema per no alterar la calma.				0 1 2 3 4
31	Em costa mostrar que una cosa m'ha fet mal o que necessito suport.				0 1 2 3 4
32	Quan una situació em desborda, prenc distància dels altres.				0 1 2 3 4
33	Quan no aconsegueixo un objectiu, sento que valc menys.				0 1 2 3 4
34	Començo una cosa nova per recuperar l'entusiasme, encara que tingui assumptes pendants.				0 1 2 3 4
35	Quan una cosa surt malament, em retrec no haver-ho fet millor.				0 1 2 3 4
36	M'afecta que no reconeixin l'ajuda que ofereixo.				0 1 2 3 4

Si no pots respondre, deixa la frase en blanc; no la converteixis en 0. Ara suma les respostes a la pàgina 4.

02 / ORDENAR

La teva primera lectura

Copia les respostes i suma cada fila. Cada estil pot reunir de 0 a 16 punts.

P05 significa “pregunta 5”. Escriu el valor que has encerclat en aquella frase. Els números només ordenen allò que reconeixes en tu; no mesuren el teu valor ni la teva capacitat.

ESTIL	RESP. 1	RESP. 2	RESP. 3	RESP. 4	SUMA
1 Millorar	P05 _____	P12 _____	P20 _____	P35 _____	
2 Cuidar	P02 _____	P16 _____	P22 _____	P36 _____	
3 Assolir	P08 _____	P10 _____	P25 _____	P33 _____	
4 Expressar	P04 _____	P14 _____	P27 _____	P29 _____	
5 Comprendre	P01 _____	P17 _____	P21 _____	P32 _____	
6 Preveure	P09 _____	P13 _____	P24 _____	P28 _____	
7 Explorar	P06 _____	P18 _____	P19 _____	P34 _____	
8 Protegir	P03 _____	P15 _____	P26 _____	P31 _____	
9 Harmonitzar	P07 _____	P11 _____	P23 _____	P30 _____	

Exemple: 3 + 2 + 4 + 1 = 10. Marca després 10 a l'eix d'aquell estil. No sumis els nou estils entre si.

Ha quedat una frase en blanc? Torna-hi o deixa aquell estil sense total. No el comparis ni el dibuixis com a 0.

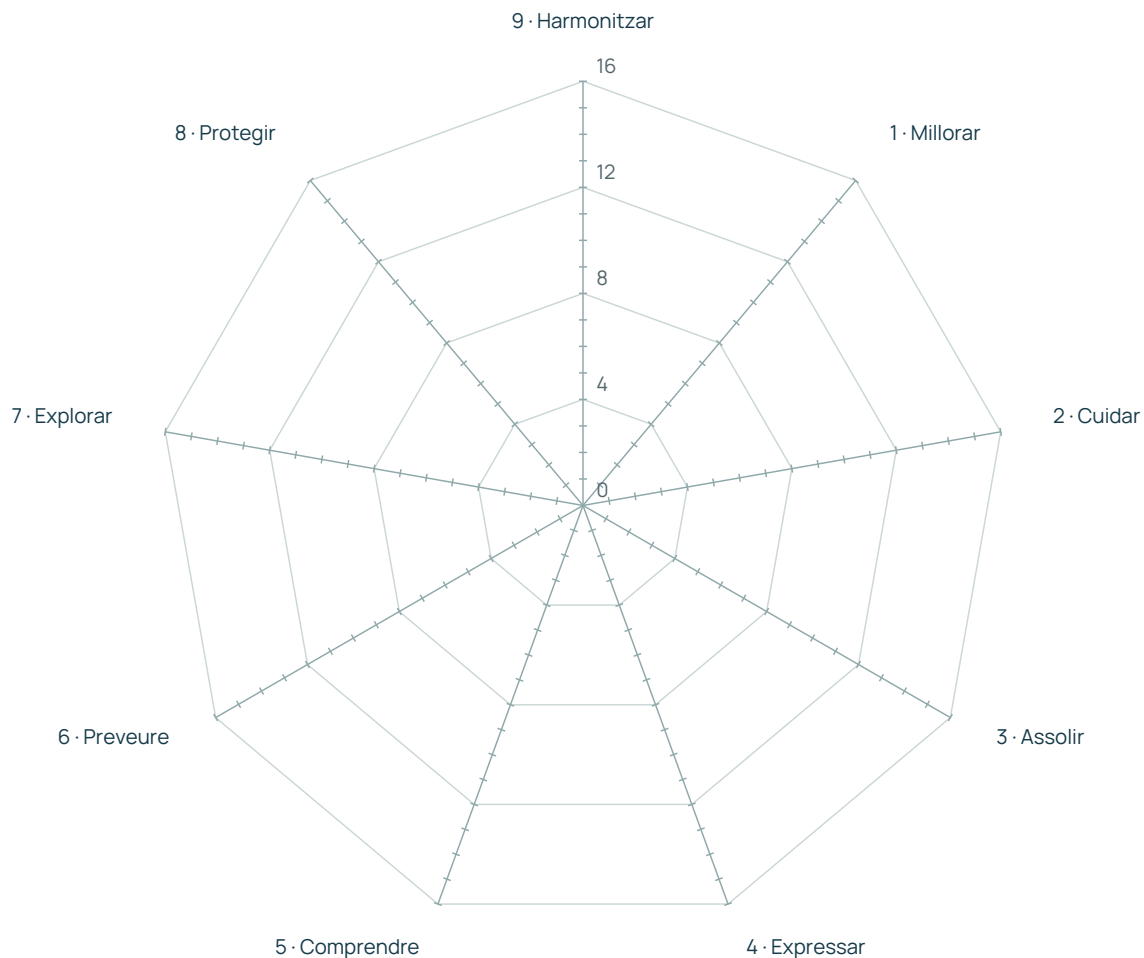
La suma obre una pregunta. La teva experiència li dona sentit.

03 / OBSERVAR

Un mapa per començar

Marca els nou totals i uneix els punts de l'1 al 9. Cada ratlleta equival a 1 punt.

Les línies principals indiquen 4, 8, 12 i 16. Si un estil està incomplet, deixa aquell eix sense punt i no uneixis els costats passant-hi pel mig.



Explora els dos o tres totals més alts a les pàgines 6-8. Si empaten o s'assemblen, conserva diverses possibilitats. Si tots són similars, el mapa no distingeix un patró clar.

M'interessa comprendre aquests estils:

Una puntuació baixa no implica que et falti aquella fortalesa. La forma i l'àrea del dibuix no mesuren benestar, equilibri ni "quantitat d'ego".

04 / COMPRENDRE

Allò que intento cuidar

Estils 1-3 · Llegeix amb curiositat. Pots reconèixer parts de diverses descripcions.

1 Millorar

Reformador

Busco: fer-ho bé. Aporto: Criteri, cura per la qualitat i sentit de la responsabilitat.

Sota pressió: Puc corregir massa, endurir el nivell d'exigència o ser massa exigent amb mi.

Una pràctica: Acordar prèviament un criteri per donar per acabada una tasca petita.

2 Cuidar

Ajudador

Busco: ser important per a algú. Aporto: Atenció, disposició a ajudar i cura del vincle.

Sota pressió: Puc oferir més del que puc donar i esperar reconeixement sense demanar-lo.

Una pràctica: Preguntar quina ajuda cal i expressar també una necessitat pròpia.

3 Assolir

Triomfador

Busco: sentir que aporto valor. Aporto: Orientació a objectius, adaptació i capacitat d'execució.

Sota pressió: Puc confondre el meu valor amb els meus èxits o cuidar la imatge més que la meva experiència.

Una pràctica: Reconèixer una dificultat sense justificar-la immediatament amb un èxit.

En quina situació m'hi reconec? Quan vaig actuar d'una altra manera?

04 / COMPRENDRE

Allò que intento cuidar

Estils 4-6 · Llegeix amb curiositat. Pots reconèixer parts de diverses descripcions.

4 Expressar

Individualista

Busco: ser fidel a allò que em defineix. Aporto: Sensibilitat, expressió personal i una mirada original.

Sota pressió: Puc concentrar-me en allò que falta o retirar-me quan sento que no em comprenen.

Una pràctica: Posar en paraules una necessitat concreta, a més de com em sento.

5 Comprendre

Investigador

Busco: sentir-me capaç. Aporto: Profunditat, autonomia i anàlisi acurada.

Sota pressió: Puc acumular informació o prendre tanta distància que els altres perdin el contacte amb mi.

Una pràctica: Compartir una idea encara incompleta i demanar una reacció concreta.

6 Preveure

Lleial

Busco: comptar amb suport. Aporto: Previsió, compromís i atenció als riscos.

Sota pressió: Puc revisar sense tancar o tractar una possibilitat negativa com si fos un fet.

Una pràctica: Separar per escrit un risc real d'un escenari imaginat.

En quina situació m'hi reconec? Quan vaig actuar d'una altra manera?

04 / COMPRENDRE

Allò que intento cuidar

Estils 7-9 · Llegeix amb curiositat. Pots reconèixer parts de diverses descripcions.

7 Explorar

Entusiasta

Busco: mantenir obertes les possibilitats. Aporto: Creativitat, obertura a opcions i energia per començar.

Sota pressió: Puc dispersar-me o passar a una cosa agradable abans d'atendre una incomoditat.

Una pràctica: Tancar una tasca petita abans de començar-ne una de nova.

8 Protegir

Desafiador

Busco: cuidar la meva autonomia. Aporto: Franquesa, fermesa i disposició a actuar.

Sota pressió: Puc augmentar el control o la intensitat i dificultar que els altres expressin desacord.

Una pràctica: Demanar una opinió abans de presentar la meva solució.

9 Harmonitzar

Pacificador

Busco: conservar la connexió. Aporto: Escolta, obertura a altres perspectives i capacitat d'apropar posicions.

Sota pressió: Puc deixar la meva preferència per al final o ajornar una conversa necessària.

Una pràctica: Expressar una preferència clara abans de buscar l'acord.

En quina situació m'hi reconec? Quan vaig actuar d'una altra manera?

05 / TRIAR

El que m'emporto

Una conversa de 20 minuts. Cada persona parla de si mateixa i escolta l'altra.

Trieu un episodi quotidià. Compartiu el que vulgueu, sense assignar-vos tipus. Si puja la tensió, acordeu una pausa i una hora per reprendre la conversa.

Primer, escoltar

Cada persona disposa de 6 minuts. L'altra escolta i resumeix el que ha entès.

Després, acordar

Feu servir 8 minuts per triar un canvi petit i una data per revisar-lo.

En aquesta situació va aparèixer un patró meu...

Allò que intentava cuidar o aconseguir era...

L'efecte de la meva reacció en l'altra persona va ser...

El meu proper pas

Si això torna a passar...

Aleshores faré...

El suport que necessito és...

Ho revisaré el:

Nom o àlies:

Exemple: "Si començo a interrompre, anotaré la meva idea i et deixaré acabar". Revisau què va passar i quin efecte va tenir; no busqueu abaixar una puntuació.

PER CONTINUAR PENSANT

Una mirada oberta

El resultat és una pista per observar-te, no una definició de qui ets.

Paraules que fem servir

Personalitat. Maneres habituals de pensar, sentir i actuar; aquí només n'observem una part.

Ego. Fem servir "pilot automàtic" per a les reaccions amb què protegim la imatge, la seguretat o el vincle.

Estil. Una de les nou descripcions de l'enneagrama. S'explora; no s'assigna per puntuació.

Motivació. Allò que crec que busco o intento cuidar darrere d'una conducta.

Com llegir-lo

Les preguntes són originals: quatre per estil, amb el mateix pes, respostes de 0 a 4 i sense puntuació inversa. El període de sis mesos és una referència pràctica. Són decisions editorials d'aquesta versió.

No hi ha percentatges, barems ni punts de tall. No es calculen ales, subtipus ni nivells de desenvolupament. Les pràctiques proposen una conducta per provar i comentar.

Abast. Quadern educatiu per a adults, sense validació psicomètrica pròpia. No serveix per al diagnòstic ni per a la selecció de persones. Compartir és voluntari. Amb adolescents, cal parlar de situacions sense assignar tipus. L'evidència publicada sobre l'enneagrama és mixta. [1-2]

Fonts per aprofundir-hi

[1] Hook, J. N., i col·laboradors (2021). The Enneagram: A systematic review of the literature and directions for future research. Journal of Clinical Psychology, 77, 865-883. DOI: 10.1002/jclp.23097. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33332604/

[2] International Test Commission. The ITC Guidelines on Test Use, v1.2: evidència, interpretació i privacitat. intestcom.org/files/guideline_test_use.pdf

[3] The Enneagram Institute. Descripcions de la tradició Riso-Hudson: enneagraminstitute.com/type-descriptions/. Tipus 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9. Les fitxes són síntesis editorials; aquesta font descriu el model, no valida el quadern.

Decidir amb claredat. Avançar amb fonament.

Una publicació de Cauce Firme per obrir converses que importen.

<https://caucefirme.com/ca/libreria>

SETEMBRE 2026 · EDICIÓ 02