

CF Cauce Firme

UN QUADERNO PER DIALOGARE

Conoscerci.

Una pausa per capire
che cosa ci muove.

Autoconoscenza ispirata all'enneagramma.
Per dialogare in famiglia o tra soci.



36

domande

9

stili da esplorare

1

accordo da mettere in pratica

Rispondi · Disegna la tua mappa · Riconosci uno schema · Scegli un prossimo passo

01 / RICONOSCERE

Quello che faccio di solito

Parte 1 di 2 - Pensa agli ultimi sei mesi.

Scegli un contesto e mantienilo in tutte le risposte. Cerchia un numero per ogni frase, in base a ciò che fai e non a ciò che vorresti fare.

☐ Famiglia

☐ Partner o amici

☐ Soci o lavoro

	0 Mai	1 Raramente	2 A volte	3 Spesso	4 Quasi sempre
01 Mi informo per conto mio per sentirmi capace di affrontare una situazione.	0	1	2	3	4
02 Spesso anticipo ciò di cui gli altri hanno bisogno prima che me lo chiedano.	0	1	2	3	4
03 Difendo in modo diretto ciò che ritengo importante.	0	1	2	3	4
04 Cerco di esprimere qualcosa di mio in quello che faccio.	0	1	2	3	4
05 Per me è importante fare la cosa giusta, anche quando nessuno mi vede.	0	1	2	3	4
06 Mi entusiasma immaginare nuove possibilità prima di fare una scelta definitiva.	0	1	2	3	4
07 Cerco punti d'incontro perché le persone possano continuare a dialogare.	0	1	2	3	4
08 Organizzo i miei sforzi per ottenere risultati che si possano mostrare.	0	1	2	3	4
09 Prima di prendere un impegno, penso a ciò che potrebbe andare storto.	0	1	2	3	4
10 Per me è importante che gli altri riconoscano le mie capacità.	0	1	2	3	4
11 Mi adatto a ciò che vogliono gli altri per mantenere un clima sereno.	0	1	2	3	4
12 Noto ciò che andrebbe corretto prima di considerare concluso un lavoro.	0	1	2	3	4
13 Prima di compiere un passo importante, cerco di capire su chi posso contare.	0	1	2	3	4
14 Ho bisogno di sentire che ciò che faccio rispecchia chi sono.	0	1	2	3	4
15 Mi mette a disagio dipendere da qualcuno che potrebbe decidere al posto mio.	0	1	2	3	4
16 Sento di avere un valore speciale quando qualcuno ha bisogno del mio aiuto.	0	1	2	3	4
17 Proteggo il tempo da trascorrere da solo per non esaurirmi sotto il peso delle richieste.	0	1	2	3	4
18 Faccio fatica a rinunciare a possibilità che potrebbero offrire qualcosa di interessante.	0	1	2	3	4

Se non sai rispondere, lascia la frase in bianco: non considerarla uno 0. Continua a pagina 3.

01 / RICONOSCERE

Quello che faccio di solito

Parte 2 di 2 · Pensa agli ultimi sei mesi.

Mantieni il contesto che hai scelto. Se una frase descrive una situazione, pensa a come reagisci quando si presenta.

Rispondi per conoscerti. Condividi solo quello che desideri.

	0 Mai	1 Raramente	2 A volte	3 Spesso	4 Quasi sempre
19	Quando emerge un'emozione sgradevole, cerco qualcosa di piacevole per distrarmi.				0 1 2 3 4
20	Faccio fatica ad accettare un lavoro che non raggiunge lo standard che ritengo adeguato.				0 1 2 3 4
21	Prima di condividere un'idea, cerco più informazioni di quelle necessarie per iniziare.				0 1 2 3 4
22	Dico di sì a una richiesta anche se mi rimane poco tempo per me.				0 1 2 3 4
23	Rimando il momento di dire ciò che voglio se potrebbe nascere una discussione.				0 1 2 3 4
24	Riesamino una decisione perché temo di aver trascurato qualcosa.				0 1 2 3 4
25	Adatto l'immagine che mostro per fare una buona impressione.				0 1 2 3 4
26	Quando mi sento sotto pressione, cerco di prendere il controllo della situazione.				0 1 2 3 4
27	Quando mi confronto con gli altri, mi concentro su ciò che sento mancarmi.				0 1 2 3 4
28	Nell'incertezza, dubito delle intenzioni degli altri.				0 1 2 3 4
29	Se penso di non essere compreso, mi ritiro e continuo a rimuginarci.				0 1 2 3 4
30	Minimizzo un problema per non turbare la calma.				0 1 2 3 4
31	Faccio fatica a mostrare che qualcosa mi ha ferito o che ho bisogno di sostegno.				0 1 2 3 4
32	Quando mi sento sopraffatto, prendo le distanze dagli altri.				0 1 2 3 4
33	Quando non raggiungo un obiettivo, sento di valere meno.				0 1 2 3 4
34	Comincio qualcosa di nuovo per ritrovare entusiasmo, anche se ho questioni in sospeso.				0 1 2 3 4
35	Quando qualcosa va storto, mi rimprovero di non aver fatto meglio.				0 1 2 3 4
36	Mi pesa che l'aiuto che offro non venga riconosciuto.				0 1 2 3 4

Se non sai rispondere, lascia la frase in bianco: non considerarla uno 0. Ora somma le risposte a pagina 4.

02 / ORDINARE

Una prima lettura

Copia le risposte e somma ogni riga. Ogni stile può totalizzare da 0 a 16 punti.

D05 significa "domanda 5". Scrivi il valore che hai cerchiato per quella frase. I numeri servono soltanto a ordinare ciò che riconosci in te: non misurano il tuo valore né le tue capacità.

STILE	RISP. 1	RISP. 2	RISP. 3	RISP. 4	TOTALE
1 Migliorare	D05 _____	D12 _____	D20 _____	D35 _____	
2 Prendersi cura	D02 _____	D16 _____	D22 _____	D36 _____	
3 Realizzare	D08 _____	D10 _____	D25 _____	D33 _____	
4 Esprimere	D04 _____	D14 _____	D27 _____	D29 _____	
5 Comprendere	D01 _____	D17 _____	D21 _____	D32 _____	
6 Prevedere	D09 _____	D13 _____	D24 _____	D28 _____	
7 Esplorare	D06 _____	D18 _____	D19 _____	D34 _____	
8 Proteggere	D03 _____	D15 _____	D26 _____	D31 _____	
9 Armonizzare	D07 _____	D11 _____	D23 _____	D30 _____	

Esempio: 3 + 2 + 4 + 1 = 10. Segna poi 10 sull'asse di quello stile. Non sommare tra loro i nove stili.

Hai lasciato una frase in bianco? Riprendila oppure lascia quello stile senza totale. Non confrontarlo e non rappresentarlo come 0.

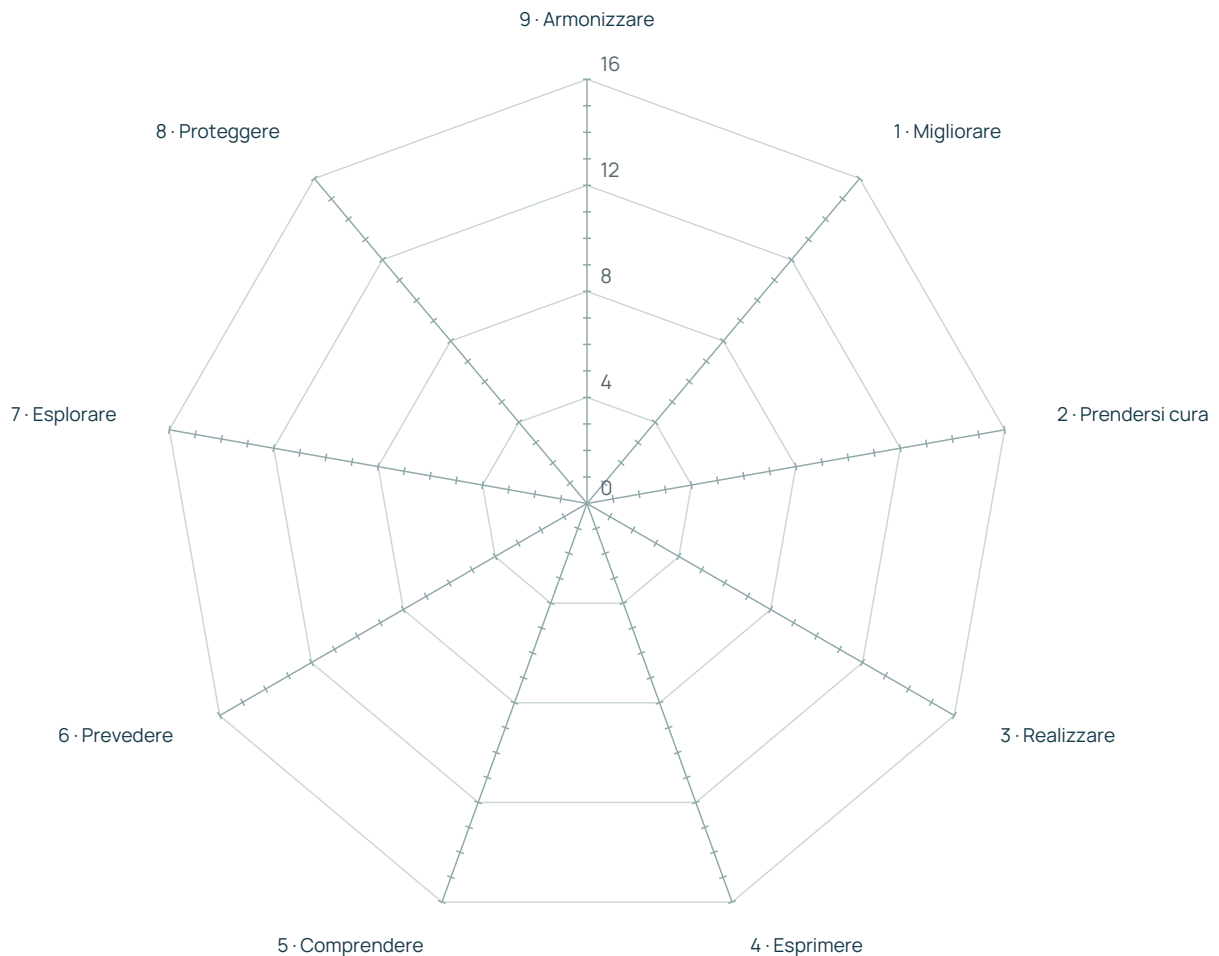
La somma apre una domanda. La tua esperienza le dà senso.

03 / OSSERVARE

Una mappa da cui partire

Segna i nove totali e unisci i punti dall'1 al 9. Ogni piccola tacca equivale a 1 punto.

Le linee principali indicano 4, 8, 12 e 16. Se uno stile è incompleto, lascia il relativo asse senza punto e non tracciare segmenti attraverso di esso.



Esplora i tuoi due o tre totali più alti alle pagine 6-8. Se sono uguali o simili, mantieni aperte più possibilità. Se tutti sono simili, la mappa non distingue uno schema chiaro.

Mi interessa comprendere questi stili:

Un punteggio basso non significa che ti manchi quella risorsa. La forma e l'area del disegno non misurano benessere, equilibrio né "quantità di ego".

Ciò di cui cerco di prendermi cura

Stili 1-3 · Leggi con curiosità. Puoi riconoscerti in parti di più descrizioni.

1 Migliorare

Riformatore

Cerco: di fare bene. Porto: Discernimento, attenzione alla qualità e senso di responsabilità.

Sotto pressione: Posso correggere troppo, irrigidire gli standard o essere eccessivamente esigente con me stesso.

Una pratica: Concordare in anticipo quando considerare concluso un piccolo compito.

2 Prendersi cura

Aiutante

Cerco: di essere importante per qualcuno. Porto: Attenzione, disponibilità ad aiutare e cura dei legami.

Sotto pressione: Posso offrire più di quanto riesco a dare e aspettarmi riconoscimento senza chiederlo.

Una pratica: Chiedere quale aiuto serve ed esprimere anche un mio bisogno.

3 Realizzare

Realizzatore

Cerco: di sentire che contribuisco con valore. Porto: Orientamento agli obiettivi, adattabilità e capacità di realizzazione.

Sotto pressione: Posso confondere il mio valore con i miei risultati o curare l'immagine più della mia esperienza.

Una pratica: Riconoscere una difficoltà senza compensarla subito con un risultato raggiunto.

In quale situazione mi riconosco? Quando ho agito diversamente?

04 / COMPRENDERE

Ciò di cui cerco di prendermi cura

Stili 4-6 · Leggi con curiosità. Puoi riconoscerti in parti di più descrizioni.

4 Esprimere

Individualista

Cerco: di essere fedele a me stesso. Porto: Sensibilità, espressione personale e uno sguardo originale.

Sotto pressione: Posso concentrarmi su ciò che manca o ritirarmi quando non mi sento compreso.

Una pratica: Esprimere a parole un bisogno concreto, oltre a come mi sento.

5 Comprendere

Investigatore

Cerco: di sentirmi capace. Porto: Profondità, autonomia e analisi accurata.

Sotto pressione: Posso accumulare informazioni o prendere una distanza tale da far perdere agli altri il contatto con me.

Una pratica: Condividere un'idea ancora incompleta e chiedere un riscontro concreto.

6 Prevedere

Leale

Cerco: di poter contare su un sostegno. Porto: Previdenza, impegno e attenzione ai rischi.

Sotto pressione: Posso continuare a riesaminare senza concludere o trattare una possibilità negativa come se fosse un fatto.

Una pratica: Distinguere per iscritto un rischio reale da uno scenario immaginato.

In quale situazione mi riconosco? Quando ho agito diversamente?

04 / COMPRENDERE

Ciò di cui cerco di prendermi cura

Stili 7-9 · Leggi con curiosità. Puoi riconoscerti in parti di più descrizioni.

7 Esplorare

Entusiasta

Cerco: di mantenere aperte le possibilità. Porto: Creatività, apertura alle alternative ed energia per iniziare.

Sotto pressione: Posso disperdermi o passare a qualcosa di piacevole prima di affrontare un disagio.

Una pratica: Portare a termine un piccolo compito prima di iniziarne uno nuovo.

8 Proteggere

Sfidante

Cerco: di tutelare la mia autonomia. Porto: Franchezza, fermezza e disponibilità ad agire.

Sotto pressione: Posso aumentare il controllo o l'intensità e rendere difficile agli altri esprimere disaccordo.

Una pratica: Chiedere un'opinione prima di presentare la mia soluzione.

9 Armonizzare

Pacificatore

Cerco: di preservare il legame. Porto: Ascolto, apertura ad altri punti di vista e capacità di avvicinare le posizioni.

Sotto pressione: Posso mettere la mia preferenza all'ultimo posto o rimandare una conversazione necessaria.

Una pratica: Esprimere una preferenza chiara prima di cercare un accordo.

In quale situazione mi riconosco? Quando ho agito diversamente?

05 / SCEGLIERE

Quello che porto con me

Una conversazione di 20 minuti. Ognuno parla di sé e ascolta l'altra persona.

Scegliete un episodio quotidiano. Condividete ciò che desiderate, senza attribuirvi dei tipi. Se la tensione sale, concordate una pausa e un orario per riprendere.

Prima, ascoltare

Ogni persona ha 6 minuti. L'altra ascolta e riassume ciò che ha capito.

Poi, concordare

Usate 8 minuti per scegliere un piccolo cambiamento e una data in cui rivederlo.

In questa situazione è emerso un mio schema...

Quello che cercavo di tutelare o ottenere era...

L'effetto della mia reazione sull'altra persona è stato...

Il mio prossimo passo

Se accade di nuovo...

Allora farò...

Il sostegno di cui ho bisogno è...

Lo rivedrò il:

Nome o pseudonimo:

Esempio: "Se comincio a interromperti, annoterò la mia idea e ti lascerò finire". Rivedete ciò che è successo e i suoi effetti; non cercate di abbassare un punteggio.

PER CONTINUARE A RIFLETTERE

Uno sguardo aperto

Il risultato è uno spunto per osservarti, non una definizione di chi sei.

Le parole che usiamo

Personalità. Modi abituali di pensare, sentire e agire; qui ne osserviamo soltanto una parte.

Ego. Usiamo "pilota automatico" per le reazioni con cui proteggiamo immagine, sicurezza o legame.

Stile. Una delle nove descrizioni dell'enneagramma. Si esplora; non si assegna in base al punteggio.

Motivazione. Ciò che credo di cercare o tutelare dietro un comportamento.

Come leggerlo

Le domande sono originali: quattro per stile, con lo stesso peso, risposte da 0 a 4 e senza punteggi invertiti. Il periodo di sei mesi è un riferimento pratico. Sono scelte editoriali di questa versione.

Non ci sono percentuali, norme di riferimento né soglie. Non si calcolano ali, sottotipi o livelli di sviluppo. Le pratiche propongono un comportamento da provare e discutere.

Ambito. Quaderno educativo per adulti, privo di una propria validazione psicometrica. Non serve per la diagnosi né per la selezione delle persone. Condividere è volontario. Con gli adolescenti, parlare di situazioni senza assegnare tipi. Le evidenze pubblicate sull'enneagramma sono contrastanti. [1-2]

Fonti per approfondire

[1] Hook, J. N., e collaboratori (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: evidenze, interpretazione e riservatezza. intestcom.org/files/guideline_test_use.pdf

[3] The Enneagram Institute. Descrizioni della tradizione Riso-Hudson: enneagraminstitute.com/type-descriptions/. Tipi 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9. Le schede sono sintesi editoriali; questa fonte descrive il modello, non convalida il quaderno.

Decidere con chiarezza. Avanzare su basi solide.

Una pubblicazione di Cauce Firme per aprire conversazioni che contano.

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

SETTEMBRE 2026 · EDIZIONE 02