

di Alessandro Garuglieri

test **Ti dai una regolata?!**

1) Ti capita di rimandare impegni o appuntamenti con altre persone per pigrizia o in mancanza di una ragione valida?

- a.** Sinceramente se non esco ho i miei buoni motivi.
- b.** Certo! Se mi scappa la voglia... chi me lo fa fare di uscire!
- c.** Accidenti se mi capita... Ma poi esco lo stesso: ormai avevo fissato!

2) Di fronte ad un problema che all'inizio sembra complesso e difficilmente risolvibile, come ti comporti?

- a.** Mi innervosisco subito e mando tutto a quel paese.
- b.** Cerco di capire se è un problema che merita di essere affrontato... e se lo è, mi ci butto!
- c.** Mi sforzo fino a che non riesco a venirne a capo: mi infastidisce l'idea di fallire.

3) Cerchi di comportarti in modo da rispettare i tuoi ideali, oppure accetti dei compromessi?

- a.** Io ci provo ad essere coerente con i miei ideali, ma a volte è difficile...
- b.** Mai sgarrato! Sono coerente con quello in cui credo, sempre e comunque, senza batter ciglio.
- c.** Quali sarebbero i miei ideali? Ma soprattutto, cosa vuol dire "compromesso"?

4) Quando sei nervoso, ti preoccupi mai di tenere un comportamento che per gli altri sia comprensibile?

- a.** Quando mi esprimo sono me stesso, chi mi vuol capire mi capisce. Mi sembra proprio di esser chiaro.
- b.** È difficile farsi capire quando si è nervosi.



Però è fondamentale: se uno si impegna ce la fa.
c. Non proprio... Casomai mi rendo conto che mi esprimo nel modo sbagliato solo quando è troppo tardi.

5) Ti sei impegnato a fondo in un compito (studio o sport o altro), ma ottieni un fallimento. Continui a impegnarti o molli la presa?

- a.** Rimango deluso di me stesso e penso che forse non sono fatto per quella cosa.
- b.** Tendenzialmente resisto fino in fondo, anche perché di fallimenti grossi non ne ho mai avuti.

Se c'è qualcuno che detta le regole della tua vita quello sei tu. O no?

c. Tendo a rimanerci male, alle volte anche tanto, e mi interrogo sul senso dell'impegno che ho perseguito.

6) Pensa un po' ai tuoi vizi e a quante volte hai tentato invano di cambiarli.

- a.** Non ho vizi: di solito me ne tengo decisamente alla larga.
- b.** Ho grosse difficoltà a cambiare i miei vizi e non ne capisco molto il senso.
- c.** Qualcosa ho imparato a moderare.

7) Alle volte ti fermi un attimo e pensi:

- a.** Ma qual è il senso di quello che sto facendo?
- b.** Accidenti, mi devo ricordare di fare i conti del Fantacalcio!
- c.** Non va bene niente, non va bene niente, non va bene niente.

8) Sei ancora fermo (dalla domanda precedente) e rifletti su quello che hai pensato (sempre alla domanda precedente):

- a.** L'importante è non fare male a nessuno, poi il resto viene da sé.
- b.** Devo essere migliore e per questo mi impegno sempre a scovare i miei errori.
- c.** Credo di essere una persona che cerca dei validi punti fermi per poter migliorare.

9) Quando compi un errore:

- a.** Cerco sempre di sminuirne la gravità, magari attribuendo la colpa ad altri.
- b.** Tendo a sentirmi in colpa e mi blocco.
- c.** Ammetto gli errori, anche se tante volte mi capita di ripeterli.

punteggi

1) a-2, b-6, c-4; 2) a-6, b-4, c-2; 3) a-4, b-2, c-6; 4) a-6, b-2, c-4; 5) a-6, b-2, c-4; 6) a-2, b-6, c-4; 7) a-4, b-6, c-2; 8) a-6, b-2, c-4; 9) a-6, b-2, c-4.

PROFILI:

Da 18 a 34: Rigido

Che tu cerchi di essere coerente e perfetto ormai l'avrai capito. Se non l'hai capito, te lo diciamo noi... Perdi una gran quantità di energie nel ricercare i tuoi errori, nello sforzarti di fare le cose bene e senza sbagliare, perché l'idea di fallire ti fa una gran paura! Forse temi di rimanere schiacciato da un po' troppi sensi di colpa. Ma questa non è una vita con una regola! Cercare di coltivare ideali e di essere coerenti attraverso una regola significa anche vedere i propri limiti e i propri sbagli come delle sfide che ti rivelano dove puoi crescere. Là dove sei debole non devi negare il tuo limite, ma accoglierlo e farti aiutare, altrimenti cercherai sempre una perfezione che diventa solo frustrazione.

Da 36 a 43: Flessibile, ma con obiettivi

Hai il desiderio di trovare dei punti fermi nella tua vita, ma sei anche consapevole dei tuoi limiti che tante volte ti impediscono di trovarli. Questo non ti abbatte fino a farti sentire incapace: fortunatamente hai l'indole giusta che ti permette di provare a impegnarti e a cercare di migliorarti, grazie anche alla visione positiva che hai di te stesso. Sarà perché sei capace di chiedere aiuto quando serve! Di sicuro quando sei convinto che una cosa è un bene ti ci butti a capofitto e, anche se alle volte la voglia di mantenere la parola data è poca, quasi sempre sei capace di fare uno sforzo ed esserle fedele.

Da 44 a 54: Senza confini

La consapevolezza di sé e il desiderio di essere migliori sono due pilastri importanti per la crescita di una persona... ma non sembra che tu abbia molta voglia di affrontare l'argomento. Quello che pensi, credi che sia giusto e, se non lo è, facilmente cambi strada senza porti troppi problemi. Tante volte la spensieratezza può essere utile per non paralizzarsi nei problemi inutili, ma spesso fa vivere senza rendersi conto che è importante anche un po' di fatica per poter scoprire un modo ancora più "gustoso". Cerca di non farti sbalottare sempre e solo dalle voglie e impara anche a mantenere la costanza nel fare le cose!