

### AUTOTEST: SCOPRI GLI ARCHETIPI DOMINANTI NELLA TUA VITA

Tratto dal testo "Risvegliare l'eroe dentro di noi" di C.S. Pearson (Astrolabio, Roma, 1992) è un gioco\viaggio per ritrovare se stessi in un contesto grupale.

*Indica con quale frequenza le affermazioni che seguono riflettono i tuoi atteggiamenti, contrassegnandole col punteggio seguente :*

*mai = 0 ; di rado = 1 ; qualche volta = 2 ; spesso = 3 ; sempre = 4.*

Dopo aver risposto al test, distribuisce il punteggio ottenuto in base alle colonne che classificano le frasi secondo i vari archetipi.

- 1) E' importante stare in guardia. La gente ti imbroglia ogni volta che può.
- 2) Ho scoperto che quando io cambio atteggiamento cambia anche il mio ambiente.
- 3) Quelli che più contano per me in questo momento sono i problemi riguardanti l'identità. Non sono sicuro chi sono.
- 4) Ce la metto tutta per dare prova di me e riuscire.
- 5) Il mondo è buono e io sono al sicuro e ben protetto.
- 6) Mi sento molto solo ma mi dà soddisfazione vedere che riesco a farcela senza l'aiuto di nessuno.
- 7) La cosa importante è amare.
- 8) Spesso mi sento deluso e tradito dagli altri.
- 9) Se credo nell'amore di Dio /la perfezione, l'armonia dell'universo/ scopro ancora una volta che tutto è bene.
- 10) Io sono molto competitivo e vincere mi piace moltissimo.
- 11) Me la sono passata brutta, ma ho imparato a cavarmela.
- 12) Da quello che mi sconvolge negli altri imparo a conoscere la mia parte Ombra.
- 13) Mi piace trasgredire ed eccedere molto spesso per sentirmi meglio.
- 14) Mi piace trasgredire ed eccedere molto spesso per sentirmi meglio. (Alternativamente : faccio shopping, lavoro e sto sempre in movimento per distrarmi dai problemi).
- 15) Di regola, sono portato a fidarmi della gente che incontro.
- 16) Quando mi provocano, sostengo le mie ragioni e, se necessario, lotto per difendermi.
- 17) Ho cominciato un nuovo lavoro/lo sto impostando in modo diverso/ sto studiando in modo diverso/ dedico il mio tempo e la mia energia in modo diverso.
- 18) Mi aspetto di essere amato e di essere accudito.
- 19) Mi batto energicamente per le cause /idee/ i valori in cui credo e contro quelli ingiusti o dannosi.
- 20) Spesso do agli altri più di quanto ricevo in cambio.
- 21) Ciò che in realtà desidero è che qualcuno si prenda cura di me, ma non c'è nessuno che voglia/possa farlo.
- 22) Quando mi scopro tradito o trattato ingiustamente, sono portato a preoccuparmi di essere giusto con gli altri.
- 23) Amo viaggiare/studiare/fare esperienze perché quando succede scopro di imparare su me stesso e sul mondo.
- 24) I miei occhi non vedono il male , le mie orecchie non odono il male, la mia bocca non esprime il male.
- 25) I momenti in cui mi sento più me stesso sono quelli in cui creo qualcosa di nuovo.
- 26) Voglio che la mia vita cambi qualcosa e lasci un segno nel mondo.
- 27) Quando sono calmo e concentrato anche gli altri sembrano acquietarsi.
- 28) Se gli altri riuscissero solo a vedere la luce potrebbero avere una vita meravigliosa come la mia.
- 29) Da quando io sono cambiato, anche il mondo è radicalmente cambiato . Anni fa, non avrei mai immaginato che le cose avrebbero potuto evolversi così positivamente.
- 30) Penso di aver ragione sentendomi superiore agli altri : sono più intelligente, o più colto, o più forte, o più disciplinato, o sono un lavoratore più serio, o ho valori più alti, o sono superiore per sesso, per tradizione etnica o razziale, per classe sociale, per le mie conquiste, per le mie convinzioni ideali.
- 31) Succede spesso, che a me e a quelli che mi circondano, capitino cose brutte come incidenti e malattie.
- 32) Lavoro sodo ma non mi aspetto di essere ricompensato o adeguatamente apprezzato per quello che faccio.
- 33) Lavoro sodo ma non mi aspetto di essere ricompensato o adeguatamente apprezzato per quello che faccio.
- 34) Spero di vincere alla lotteria
- 35) Sono soddisfatto di come sto e sono grato per la mia vita.
- 36) Mi piacerebbe essere più apprezzato dagli altri.
- 37) Farò tutto quello che la vita mi chiede. Voglio dare tutto il contributo che posso.
- 38) A volte evito o boicotto l'intimità con gli altri per conservare la mia libertà.

Fai la somma dei punti per ogni colonna .

Se hai totalizzato 9 punti o più, vuol dire che l'archetipo è attivo nella tua vita; dai 15 punti in su l'archetipo è molto attivo.

INNOCENTE	ORFANO	VIANDANTE
5	1	3
9	8	6
14	13	11
17	20	16
23	30	22
27	32	36
TOTALE	TOTALE	TOTALE
GUERRIERO	ANGELO CUSTODE	MAGO
4	7	2
10	19	12
15	21	24
18	31	26
25	34	28
29	35	33
TOTALE	TOTALE	TOTALE

Per vedere l'importanza relativa di ciascun archetipo nella tua vita, traccia il diagramma del tuo punteggio sulla griglia sottostante. (inizialmente metti un puntino a metà del rettangolo, poi unisci i punti, tracciando una linea col pennarello )

24					
23					
22					
21					
20					
19					
18					
17					
16					
15					
14					
13					
12					
11					
10					
9					
8					
7					
6					
5					
4					
3					
2					
1					

Innocente      Orfano      Viandante      Guerriero      Angelo Custode      Mago

Distruttore      Amante      Sovrano      Folle      Creatore      Saggio