



teatro dell'anima  
a.p.s. La Bottega del Liocorno

# CONOSCI LE TUE ENERGIE

Barrate con una X il numero della frase che vi corrisponde

## 1. Come affronto le amicizie nuove

metto entusiasmo	1
mi lascio incuriosire	2
meglio stare sempre attenti	3
preferisco essere riservato	4

## 2. Come affronto i miei superiori

metto entusiasmo	1
mi lascio incuriosire	2
meglio stare sempre attenti	3
preferisco essere riservato	4

## 3. Come vivo con i miei amici

metto entusiasmo	1
mi lascio incuriosire	2
meglio stare sempre attenti	3
preferisco essere riservato	4

## 4. Come affronto il mio lavoro

metto entusiasmo	1
mi lascio incuriosire	2
meglio stare sempre attenti	3
preferisco essere riservato	4

## 5. Quando viaggio da solo /a

metto entusiasmo	1
mi lascio incuriosire	2
meglio stare sempre attenti	3
preferisco essere riservato	4

## 6. Quando faccio qualcosa che mi piace

metto entusiasmo	1
mi lascio incuriosire	2
meglio stare sempre attenti	3
preferisco essere riservato	4

## 7. Quando sono malato o scocciato

metto entusiasmo	1
mi lascio incuriosire	2
meglio stare sempre attenti	3
preferisco essere riservato	4

## 8. Quando sono in difficoltà

metto entusiasmo	1
mi lascio incuriosire	2
meglio stare sempre attenti	3
preferisco essere riservato	4

**TOTALE**

--

Abbiamo strutturato il test su due linee, quella del rilassamento (item 1,3, 5, 6, ) e quella del controllo (item 2, 4, 7,8).

Riportiamo il significato dei risultati raggiungibili in ciascuna area:

- ⌚ da 4 e 5 energia pervasiva
- ⌚ da 6 e 7 autocommiserativa
- ⌚ 8 e 9 espansiva
- ⌚ 10 bilanciata
- ⌚ da 11 e 12 attenta
- ⌚ 13 a 14 autocritica
- ⌚ da 15 a 16, negata/autoinibitoria.

I punteggi sono influenzati dallo stato dell'esaminato nel momento della compilazione..

Vanno rivisti in altri suoi momenti per essere più affidabile (considero normale un'oscillazione di +/- 2 dal proprio punteggio di partenza);

Una variazione nel tempo di +/-3 o più è un'importante anomalia del proprio comportamento pulsionale;

I punteggi minimo e massimo sono un segnale di controllo pulsionale fuori scala e segnalano un problema di controllo pulsionale per eccesso o per difetto: le parti più pericolose per noi stessi, le chiamiamo assassini, sono fuori dal controllo della persona.

A titolo esemplificativo i punteggi di Dario sono stati 9 alla scala del relax e 13 alla scala del controllo. Questo potrebbe significare che sia una persona espansiva che ha un livello di controllo abbastanza alto e che, in contesti non protetti, può anche farlo essere molto cauto.

Ma la tonalità generale che ne emerge, quella che facilmente gli altri percepiscono, è espansiva (22). Verificheremo che difficilmente le due aree sono allineate nel punteggio e poiché la scala è molto stretta, la differenza di ogni punto è significativa.

Facilmente saremo più esuberanti nella scala del relax e più controllati nella scala del controllo.

Maggiore è lo scarto fra le due aree, maggiore è il conflitto interno, mentre i due punteggi in testa e coda potrebbero indicare una difficoltà a sentirsi in contatto con gli altri.

Oltre a indicare la nostra energia impiegata nel mondo esterno e nelle relazioni, il test ci segnala la difficoltà al contatto interumano nei suoi punteggi persuasivi ed autoinibitori, e quindi la maggiore reattività quando il nostro assassino è operativo, la sua caratteristica è proprio quella di entrare in funzione senza cercare punti di contatto nelle nostre relazioni e nelle nostre azioni.

*Il Teatro dell'Anima è un progetto di ricerca antropologica e di psicologia transpersonale che utilizza il teatro e lo strumento artistico per accrescere capacità espressive e creative proprie di ciascuno.*

*Il Teatro dell'Anima aiuta ad essere autore regista attore e spettatore, a "mettersi in scena nella vita", utilizzando i media che gli sono più propri: il gesto, il corpo, la parola, il movimento, il suono, le immagini, la materia. Esplica la propria attività in progetti istituzionali rivolti all'infanzia, alla salute mentale, in situazioni di marginalità e in contesti di coaching e stress da lavoro correlato. Ha una sua propria produzione teatrale rivolta a non attori, si interessa formazione in area clinica, aziendale, pedagogica; gestisce una scuola di TeatroArteTerapia.*