

Test d'Empatia - livello

Completa il seguente quiz. Puoi scegliere una sola risposta.

Domanda 1. Una persona a te vicina soffre di una grave malattia. Come reagisci?

- a) È orribile. Come la affronterà? (1 punto)
- b) Devo sostenerla in qualche modo. Andrò a trovarla e le parlerò. (2 punti)
- c) Ci penserò più tardi. Ho cose più importanti in mente in questo momento. (0 punti)
- d) Ho i miei problemi, altrettanto importanti. (0 punti)
- e) Tutti si ammalano e tutti moriremo un giorno. Dobbiamo convivere in qualche modo. (0 punti)

Domanda 2. Senti spesso che è difficile condividere i tuoi pensieri e sentimenti con altre persone?

- a) Sì, succede abbastanza spesso. (0 punti)
- b) Piuttosto raramente. (1 punto)
- c) No, quasi mai. (2 punti)

Domanda 3. Hai l'impressione che le persone si fidino di te e che tu diventi spesso il loro fiduciario?

- a) Decisamente sì. (2 punti)
- b) Non proprio. (1 punto)
- c) No, le mie conversazioni con gli altri sono piuttosto superficiali. (0 punti)

Domanda 4. Quando guardi un film, ti capita spesso di entrare nella vita dei personaggi, tanto che è difficile "tornare alla realtà"?

- a) Decisamente sì. (2 punti)
- b) Mi succede abbastanza spesso. (2 punti)
- c) Piuttosto raramente. (1 punto)
- d) No, mai. (0 punti)

Domanda 5. Ti risulta difficile controllare le lacrime mentre ascolti le confidenze di una persona che ha vissuto qualcosa di difficile?

- a) Sì. (2 punti)
- b) A volte. (1 punto)
- c) No (0 punti)

Domanda 6. Trovi piacere in una conversazione stretta e onesta con un'altra persona?

- a) Sì, molto. (2 punti)
- b) È difficile da dire. (1 punto)
- c) No, preferisco parlare più liberamente, senza mostrare troppo i miei sentimenti. (0 punti)

Domanda 7. Puoi capire le intenzioni delle altre persone, anche se sono diverse dai tuoi principi?

- a) Sì. (2 punti)
- b) Più sì che no. (1 punto)

- c) Con difficoltà. (0 punti)
- d) No. (0 punti)

Domanda 8. Se qualcuno inizia a confidarsi con te ...

- a) Cerco di chiudere la discussione appena possibile. (0 punti)
- b) Ascolto, cercando di confortare questa persona il più rapidamente possibile e passare a tipi di conversazione meno “emotive”. (1 punto)
- c) Ascolto con attenzione onesta. (2 punti)

Domanda 9. Quando il tuo interlocutore sbadiglia ...

- a) Di solito sbadiglio con lui. (2 punti)
- b) A volte sbadiglio. (1 punto)
- c) Penso: “Come può comportarsi così? Non mi permetterei mai di farlo.” (0 punti)

Domanda 10. Durante una conversazione, immagini mai come si sente il tuo interlocutore?

- a) Sì, quasi sempre. (2 punti)
- b) Sì, abbastanza spesso. (2 punti)
- c) Occasionalmente. (1 punto)
- d) Mai. (0 punti)

Domanda 11. Se qualcuno ti racconta di qualche esperienza piacevole che ha vissuto (cioè del fatto che si è innamorato), ti capita di essere sopraffatto dalla gioia e dall'ottimismo, come se l'avessi vissuto tu?

- a) Sì, molto spesso. (2 punti)
- b) A volte mi succede. (1 punto)
- c) No, è difficile per me immaginare cosa possa provare una persona. (0 punti)

Domanda 12. Quali parole ti vengono in mente quando vedi che qualcuno è molto preoccupato ...

- a) “Andrà tutto bene”. (1 punto)
- b) “Come posso aiutarti?”. (2 punti)
- c) “Non ho la capacità di aiutarti”. (0 punti)

Domanda 13. Ti capita mai di dire qualcosa che l'oratore precedente stava per dire?

- a) Sì, molto spesso! (2 punti)
- b) Mi succede abbastanza spesso. (2 punti)
- c) Piuttosto raramente. (1 punto)
- d) Mai. (0 punti)

Domanda 14. Si arriva a conoscere le emozioni di qualcuno quando

- a) Il tuo interlocutore te ne parla apertamente. (0 punti)
- b) Puoi capirlo dal suo aspetto e dall'espressione sul suo viso. (2 punti)

Domanda 15. È facile per te risolvere i conflitti con gli altri?

- a) Sì, non ho difficoltà a farlo. (2 punti)
- b) Abbastanza. (1 punto)
- c) Decisamente no. (0 punti)

Interpretazione dei risultati del test

Conta tutti i punti per le risposte che hai selezionato. La somma dei punti indicherà il tuo livello di Empatia.

- **30-19 punti - empatia molto forte**

Sei una persona profondamente empatica. Le tue relazioni con gli altri sono strette e calde. Le persone trovano sostegno in te. Sei affidabile. Riesci a placare i conflitti e ad ascoltare anche chi soffre e ha bisogno di sostegno. Non hai difficoltà a prendere contatto con gli altri ed è facile per te capire il loro comportamento.

- **18-10 punti - forte empatia**

L'empatia è la tua forza. Ti senti spesso compassionevole e non è un problema per te capire il comportamento di qualcuno che agisce in disaccordo con i tuoi principi. L'empatia ti aiuta a comunicare bene con gli altri e sai come usarla. Sei sicuramente in grado di stabilire relazioni strette e profonde con gli altri.

- **9-5 punti - empatia moderata**

Sei moderatamente empatico. Puoi spesso entrare in empatia con la situazione di un'altra persona, ma non è sempre facile. In situazioni di conflitto, è spesso difficile per te capire le intenzioni dell'altra parte. Hai anche difficoltà a convincere le persone della tua opinione. Cercate di esercitare la forza della vostra empatia. Un buon esercizio è cercare di capire cosa ha provato qualcuno in una specifica situazione e perché ha reagito in quel modo. Prova a immaginare cosa prova il tuo interlocutore e poi chiedigli se hai letto bene le sue emozioni.

- **4-0 punti - empatia debole**

L'empatia non è il tuo punto forte. Non possiedi questa caratteristica in misura soddisfacente. Tuttavia, secondo alcuni, l'empatia può essere appresa. Iniziate con semplici esercizi, come immaginare ciò che il vostro interlocutore può sentire in quel momento o ciò che vuole dire in un momento. Vale la pena sviluppare l'empatia, perché rende più facile il contatto con le persone.