
CHE ENERGIA SEI? MASCHILE O FEMMINILE

Un quiz per scoprire quale energia guida
il tuo modo di vivere, decidere e relazionarti.

12 domande · 5 minuti · un profilo da leggere

Prima di iniziare

Non sono una terapeuta. Sono una grande appassionata di questo argomento, e ti spiego subito da dove viene questa passione, perché credo che ti riconoscerai.

Anche io e il mio compagno, dopo certi anni insieme, ci siamo ritrovati nei problemi che hanno praticamente tutte le coppie. Niente di drammatico, nessun colpevole: solo quel tipo di stanchezza in cui ti accorgi che state parlando e non vi state capendo, e che le stesse frasi tornano sempre negli stessi punti. Io però non volevo capacitarmene. Non mi bastava «è normale, capita a tutti». Volevo sapere perché.

Così ho iniziato a leggere. Un libro, poi un altro, e poi ancora, perché ero affamata: affamata del perché, affamata del come si risolve davvero. Chi cerca trova, e a un certo punto mi sono imbattuta in questo: le due polarità, quella maschile e quella femminile. È stato uno di quei momenti in cui tutto si mette a fuoco di colpo. Ho capito cose di me, di lui e di noi che non avevo mai saputo mettere in parole.

Da allora non ho smesso. Lo trovo affascinante, e sì, lo trovo anche un po' magico: vedere due persone che si amano smettere di litigare sulle stesse cose nel momento in cui iniziano a riconoscere da quale energia stanno parlando. Non è una formula, non è una scorciatoia. È un modo di guardare che cambia quello che vedi.

Ecco perché ho preparato questo quiz. È il primo passo che farei fare a chiunque mi chieda da dove iniziare, ed è gratis. Se poi sentirai che ti ha aperto una porta, nel mio corso trovi tutto il resto: le due polarità nel dettaglio, come si esprimono nelle relazioni, e cosa fare concretamente nei momenti in cui la distanza sembra non dipendere da te. Te lo racconto come lo racconterei davanti a un caffè, perché è esattamente così che l'ho imparato.

Due energie, nessuna delle due migliore

Energia maschile ed energia femminile non hanno niente a che fare con il genere o con l'identità di chi sei. Sono due polarità presenti in ognuno di noi, in proporzioni che cambiano con i giorni, le situazioni e gli anni.

L'energia femminile è fluida, intuitiva, ricettiva: sente prima di analizzare, accoglie, crea connessione. L'energia maschile è strutturata, orientata all'azione, direttiva: mette ordine, decide, porta a termine. Nessuna delle due è meglio dell'altra, e il benessere non sta nello scegliere una delle due per sempre: sta nell'equilibrio.

Perché vale la pena conoscerle

Quando due persone si incontrano, succede spesso che una porti più struttura e l'altra più ascolto. Funziona benissimo, finché è una danza. Diventa faticoso quando diventa un ruolo fisso: chi decide

sempre, chi accoglie sempre, chi non può mai cedere, chi non può mai chiedere. È lì che nascono le frasi che senti dire in casa: «fai sempre tu», «non mi ascolti mai», «non mi dici mai cosa pensi davvero».

Riconoscere quale energia ti guida non serve a incasellarti in un'etichetta. Serve a capire perché in certi momenti ti irrigidisci, cosa ti serve davvero e — questa è la parte interessante — perché la persona che hai accanto reagisce come reagisce. Molte coppie scoprono che il problema non era la distanza, ma due polarità che non si davano il cambio da anni.

Come rispondere

Se hai una relazione, prova a rispondere per te. Il passo successivo, se ti va, è farlo fare anche alla persona che hai accanto: vedere il proprio profilo accanto a quello dell'altro è di solito il momento in cui qualcosa si apre.

Scegli l'opzione (A o B) che ti rappresenta nella maggior parte dei casi, non quella che pensi «dovresti» scegliere. Non c'è una risposta più matura dell'altra: c'è quella più vera. Annota quante A e quante B hai scelto in totale e vai alla pagina dei risultati.

Le Domande

Segna su un foglio a parte quante A e quante B hai scelto in totale. Non pensarci troppo: la prima risposta è quasi sempre quella giusta.

1. Quando affronto un problema preferisco:

- A — Sentire cosa è giusto, seguire l'intuito
- B — Analizzare la situazione passo dopo passo

2. Mi ricarico principalmente:

- A — Stando in connessione con gli altri, condividendo emozioni
- B — Stando da solo/a, concentrato/a su un obiettivo

3. Nel lavoro di squadra tendo a:

- A — Creare armonia e ascoltare tutti
- B — Prendere decisioni e guidare verso un risultato

4. Il mio approccio al tempo è:

- A — Fluida, mi lascio guidare dal momento
- B — Strutturata, con piani e scadenze

5. Quando provo un'emozione forte:

- A — La esprimo apertamente e la lascio fluire
- B — La elaboro internamente prima di parlarne

6. Il successo per me significa soprattutto:

- A — Sentirmi realizzato/a e in armonia
- B — Raggiungere obiettivi concreti e misurabili

7. Nelle relazioni cerco soprattutto:

- A — Profondità emotiva e connessione
- B — Rispetto reciproco e crescita condivisa

8. Di fronte a una decisione importante:

- A — Ascolto cosa sento nel corpo
- B — Faccio una lista di pro e contro

9. Il mio stile di comunicazione è:

- A — Empatico e circolare
- B — Diretto e orientato all'obiettivo

10. Recupero le energie meglio attraverso:

- A — Riposo, creatività, cura di sé
- B — Azione, movimento, produttività

11. Il caos intorno a me mi fa sentire:

- A — Sopraffatto/a, ho bisogno di calma
- B — Stimolato/a a portare ordine

12. Quando aiuto qualcuno preferisco:

- A — Ascoltare e sostenere emotivamente
- B — Offrire soluzioni pratiche

Scopri il tuo risultato

Conta quante risposte A e quante B hai dato, poi leggi il profilo che corrisponde al tuo totale.

Da 9 a 12 risposte A — Energia Femminile Predominante

Ti muovi nel mondo attraverso l'intuito, l'empatia e la connessione. Sai accogliere le emozioni — le tue e quelle altrui — e crei spazi di autenticità intorno a te.

Il tuo punto di forza è la capacità di sentire prima di analizzare. La tua sfida può essere portare a termine le cose in modo strutturato, o dire no quando serve. Nelle relazioni è spesso la qualità che l'altro sente per prima, ed è anche quella che, se non trova un limite, ti fa perdere il centro.

Pratica consigliata: introduci piccole dosi di struttura nella tua giornata (una lista, un orario fisso) senza forzarti, solo per bilanciare la fluidità naturale.

Da 9 a 12 risposte B — Energia Maschile Predominante

Ti muovi nel mondo attraverso l'azione, la struttura e l'obiettivo. Sai portare ordine nel caos e trasformare le idee in risultati concreti.

Il tuo punto di forza è la determinazione e la chiarezza. La tua sfida può essere rallentare, ascoltare le emozioni invece di risolverle subito, o riposare senza sentirti in colpa. È la stessa energia che l'altro apprezza e che a volte gli sembra distanza.

Pratica consigliata: introduci momenti non strutturati nella settimana — senza agenda, senza obiettivo — solo per bilanciare la spinta naturale verso il fare.

Da 5 a 8 risposte A o B — Energia Equilibrata

Ti muovi con naturalezza tra intuito e azione, tra ricettività e struttura. Questo è un equilibrio prezioso, spesso frutto di un lavoro interiore già avviato.

La tua sfida è riconoscere, situazione per situazione, quale energia serve di più — senza cadere sempre nella stessa per abitudine.

Pratica consigliata: prima di ogni decisione importante, chiediti: «qui ho bisogno di ascoltare o di agire?» e lascia che sia la situazione, non l'abitudine, a guidarti.

Se ti è piaciuto farlo, prova a farlo fare anche a chi ti sta accanto.

Grazie

Grazie per aver scaricato questo quiz.

So che dietro un download come questo c'è quasi sempre una domanda che non hai ancora detto a nessuno. Un rapporto che non funziona come vorresti, una sensazione di essere sempre quella che tiene insieme tutto, o forse solo la curiosità di capire perché certe volte reagisci in un modo che nemmeno tu riconosci.

Se leggendo le domande ti sei fermata su una in particolare — quella che ti ha fatto pensare «questa sono proprio io» — sappi che non è un caso. Quella domanda ti ha trovata perché tocca qualcosa che è già vivo dentro di te, e nella maggior parte delle coppie che incontro è esattamente il punto da cui si comincia.

Questo quiz è gratuito e lo resterà. È un primo passo, non un percorso, e va benissimo così: se ti ha dato una parola in più per raccontarti, ha già fatto il suo lavoro.

Se poi senti che ti è servito e vuoi andare più a fondo, ho scritto dei corsi che approfondiscono proprio questo — il riconoscere la tua energia, il modo in cui entra nelle relazioni, e cosa fare nei momenti in cui la distanza sembra non dipendere da te. Ci sono in italiano e in inglese, e li trovi nella mia pagina: sono pensati per essere fatti con calma, uno alla volta.

Non ti serve nessun altro permesso per cominciare. Ti serve solo un po' di quella curiosità che ti ha portata fin qui.

Con affetto,

Denisetheflow

Nota: questo quiz ha scopo educativo e di conoscenza di sé. Non è uno strumento diagnostico e non sostituisce il lavoro con un professionista dell'area psicologica.

Per approfondire

Se questo quiz ti ha lasciato una domanda aperta, questi libri sono un buon posto da cui continuare. Sono divisi tra titoli in italiano e in inglese, e accanto a ciascuno ho scritto a cosa serve davvero.

In italiano

Clarissa Pinkola Estés *Donne che corrono coi lupi*

Il libro sulla parte istintiva e selvatica del femminile. Punto di partenza per quasi tutti.

Jean Shinoda Bolen *Le dee dentro la donna*

Un modo per riconoscere le diverse energie che convivono in te.

Marija Gimbutas *Il linguaggio della dea*

Sulle radici simboliche del femminile, in una lettura affascinante ma impegnativa.

Robert A. Johnson *Lui e Lei*

Pietra miliare della psicologia junghiana sulla polarità interiore.

In inglese

David Deida *The Way of the Superior Man*

Sulla polarità maschile e sulla presenza. Il più citato sull'argomento.

Robert A. Johnson *She*

Il contraltare al volume sul maschile: come l'energia femminile si esprime.

Esther Perel *Mating in Captivity*

Sul desiderio e sulla distanza dentro le relazioni stabili.

Esther Perel *The State of Affairs*

Una lettura onesta di tradimento, fiducia e ricostruzione.