

Bruno Cancellieri, ChatGPT e Claude.ai

Autocomandamenti

Istruzioni per l'uso di me stesso

7/9/2026

Copyright © Bruno Cancellieri

Nota

Questo opuscolo nasce da un dialogo con ChatGPT e Claude.ai, secondo un metodo che ho adottato anche per altri lavori: propongo un tema, discuto con questi modelli linguistici l'impostazione e i contenuti, e faccio scrivere e poi correggere i testi attraverso un confronto articolato, in cui le modifiche vengono proposte, argomentate e discusse insieme.

Il quadro teorico specifico si sviluppa in questi dialoghi, ma si inserisce in una formazione psicologica e filosofica che ho maturato in autonomia ben prima di ricorrere a questi strumenti.

La responsabilità delle tesi sostenute, e delle loro eventuali debolezze, resta comunque mia.

Le massime che seguono non sono accompagnate da spiegazioni. Non è una reticenza: le spiegazioni ci sono, ma stanno altrove, negli altri miei saggi — *Psicologia dell'interagire*, *Psicologia dell'avere-in-comune*, *Psicologia della competizione*, *Fondamenti di agentologia*, *Come gestire gli altri*. Questo è il loro distillato: ciò che di quei ragionamenti mi resta nel momento in cui devo decidere qualcosa.

Sono comandamenti che do a me stesso: il tu a cui si rivolgono sono io. Li pubblico perché potrebbero servire anche a qualcun altro, non perché io li ritenga validi per tutti.

Bruno Cancellieri

Autocomandamenti principali

1. Ricorda che chi non è felice non può insegnare agli altri come ottenere la felicità.
2. Chiediti cosa (non) hai voglia di fare, perché, e se gli altri l'approverebbero.
3. Ricorda che le interazioni tra persone sono in gran parte automatiche, e che gli automatismi mentali non si cambiano a comando, ma mediante la ripetizione dei comportamenti desiderati.
4. Ricorda che il piacere e il dolore sono la misura diretta o indiretta di ogni valore.
5. Ricorda che il tuo valore si misura col saldo tra il piacere e il dolore che contribuisce a causare a ciascun'altra persona.
6. Ricorda che i rapporti interpersonali comprendono un insieme di cooperazione, competizione, imitazione e selezione in misure variabili e in forme spesso inconsapevoli e mistificate.
7. Ricorda che mentre cerchi di gestire gli altri, gli altri cercano di gestire te.
8. Non giudicare le personalità, ma i comportamenti.
9. Accetta come normale il fatto che molti apprezzino ciò che disprezzi, e disprezzino ciò che apprezzi.
10. Cerca sempre un compromesso tra libertà e appartenenza, senza sacrificare nessuna delle due.

Tutti gli autocomandamenti

Domande da farti

Chiediti cosa (non) hai voglia di fare, perché, e se gli altri l'approverebbero.

Chiediti se ciò che stai facendo può migliorare o peggiorare i tuoi rapporti con gli altri.

Chiediti quanto sei utile agli altri e quanto gli altri ti sono utili.

Chiediti quanto e come le tue attrazioni e le tue repulsioni differiscono da quelle altrui.

Chiediti quale potere hai sugli altri e quale potere gli altri hanno su di te.

Chiediti se stai subendo un'autocensura e cosa vorrebbe proibirti.

Prima di parlare, chiediti se ciò che stai per dire migliorerà o peggiorerà la situazione.

Prima di reagire, chiediti se una reazione è necessaria, e quali effetti potrebbe avere.

Prima di cercare di persuadere qualcuno, chiediti quanto gli costerebbe darti ragione.

Rapporti interpersonali

Ricorda che il benessere mentale dipende dalla qualità delle proprie relazioni con gli altri.

Ricorda che gli esseri umani sono interdipendenti, ma non tutti in egual misura.

Ricorda che il modo in cui gli altri ti trattano dipende dal modo in cui tu tratti loro.

Cerca il lato comico dei rapporti interpersonali, e mostralo solo a chi è capace di riderne.

Cerca il lato tragico dei rapporti interpersonali, e mostralo solo a chi è capace di affrontarlo.

Ricorda che i rapporti interpersonali comprendono un insieme di cooperazione, competizione, imitazione e selezione in misure variabili e in forme spesso inconsapevoli e mistificate.

Ricorda che per molti condividere qualcosa è più importante delle cose condivise, che possono perciò anche essere insignificanti o nocive.

Accetta come normale il fatto che alcuni apprezzino ciò che disprezzi, e disprezzino ciò che apprezzi.

Confrontati con gli altri quando dal confronto puoi imparare qualcosa o conoscere i rapporti di forza.

Non esigere che gli altri ti capiscano.

Ricorda che ogni tuo miglioramento rispetto al valore medio intellettuale e morale dell'umanità aumenta la tua distanza dagli altri.

Se vuoi capire una situazione sociale, cerca di capire le caratteristiche di ogni persona coinvolta: motivazioni, risorse, capacità, vulnerabilità, attrazioni, repulsioni, visione del mondo, status percepito, status assegnato dagli altri, libertà percepita, libertà effettiva, percezione della situazione, aspettative.

Rapporti con te stesso

Ricorda che le interazioni tra persone sono in gran parte automatiche, e che gli automatismi mentali non si cambiano a comando, ma mediante la ripetizione dei comportamenti desiderati.

Ricorda che non tutto ciò che desideri merita di essere ottenuto.

Fai attenzione a ciò che temi: potresti lasciargli governare la tua vita.

Non confondere ciò che vuoi con ciò che credi o senti di dover volere.

Non confondere ciò che devi fare con ciò che gli altri desiderano che tu faccia.

Non considerare ogni errore una colpa.

Perdona a te stesso ciò che perdoneresti a un altro.

Non esigere da te più di quanto esigi dagli altri.

Assumi la responsabilità delle conseguenze delle tue azioni anche se non le avevi previste o hai agito impulsivamente.

Ascolta le indicazioni della tua coscienza senza presumere che abbia sempre ragione.

Non cercare di eliminare ogni contraddizione in te.

Cerca di capire quando è il momento di comandare e quando è il momento di obbedire al tuo corpo.

Conoscere

Osa pensare in modi nuovi, facendo nuovi collegamenti.

Non accontentarti delle spiegazioni che non spiegano le cause delle cause dei comportamenti umani.

Ricorda che la mappa non è il territorio, e che il nome di una cosa non è la cosa nominata.

Ricorda che nulla è conoscibile in sé, ma solo in relazione ad altre cose, o come insieme di parti in relazione tra loro.

Non giudicare le personalità, ma i comportamenti.

Non semplificare ciò che richiede una visione complessa per essere gestibile.

Non rimandare indefinitamente la vita in attesa di comprenderla completamente.

Emozioni e decisioni

Lascia che le emozioni passino, prima di affidare loro una decisione importante.

Accetta ciò che non puoi modificare.

Modifica ciò che vale la pena di modificare, se hai la capacità di farlo.

Gestire ed essere gestito

Ricorda che mentre cerchi di gestire gli altri, gli altri cercano di gestire te.

Cerca di capire quanto puoi influenzare gli altri e che poteri hai su di loro.

Invece di cercare di migliorare gli altri, cerca di migliorare il modo in cui interagisci con loro.

Non chiedere a una persona ciò che ha dimostrato di non essere in grado di dare.

Non umiliare nessuno: se lo fai, te la farà pagare appena gli sarà possibile.

Concedi a tutti pari dignità, non a tutti pari accesso al tuo mondo.

Non prendere un rifiuto come una sentenza sulla tua persona, ma come disinteresse per la potenziale relazione.

Libertà e appartenenza

Cerca sempre un compromesso tra libertà e appartenenza, senza sacrificare nessuna delle due.

Non cercare continuamente l'approvazione degli altri.

Non vivere come se fossi costantemente osservato. Non lo sei.

Non usare la tua solitudine come prova del tuo valore. Potrebbe essere la prova che sei noioso o insopportabile.

Per tenere vive le tue relazioni sociali, quando non hai nulla da fare, fai qualcosa che potrai raccontare, mostrare, offrire a qualcuno, o condividere con qualcuno.

Informazione e attenzione

Scegli quali informazioni lasciare entrare, dato che ogni informazione che ricevi può modificarti.

Non cercare nuove informazioni quando ciò che già sai è sufficiente per decidere e per agire.

Diffida del tuo senso di superiorità.

Lascia spazio all'imprevisto.

Valori

Ricorda che il piacere e il dolore sono la misura diretta o indiretta di ogni valore.

Ricorda che il tuo valore si misura col saldo tra il piacere e il dolore che contribuisce a causare a ciascun'altra persona.

Ricorda che ciò che appare desiderabile da lontano può essere insopportabile da vicino.

Coltiva ciò che ti dà soddisfazione anche se per gli altri non ha valore.

Accetta che alcune cose possano essere incomprensibili.

Non trasformare ogni esperienza in una lezione.

Ricorda che chi non è felice non può insegnare agli altri come ottenere la felicità.

Diritti

Concediti di non fare nulla.

Concediti di cambiare idea.

Concediti di non sapere e di non avere un'opinione.

Concediti di essere mediocre.

Concediti di amare chi vuoi e ciò che vuoi.

Protezioni

Proteggi il tuo spazio privato.

Proteggi la tua attenzione.

Proteggi la tua tranquillità.

oOo