

Bruno Cancellieri, ChatGPT e Claude.ai

Questionario relazionale

Uno strumento per capire e gestire le proprie relazioni

20 agosto 2026

Indice

Nota.....	4
Introduzione	5
Questionario breve	8
Questionario completo	9
Conclusione.....	21

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.

Bruno Cancellieri

Introduzione

L'essere umano non vive isolato. Gran parte di ciò che pensa, prova, desidera, teme e fa nasce all'interno di relazioni con altre persone. Dalla qualità di queste relazioni dipendono in larga misura il suo benessere, la sua sicurezza, la sua possibilità di soddisfare i propri bisogni e, più in generale, la sua salute mentale.

Da questa constatazione dovrebbe seguire che la psicologia si occupi delle relazioni almeno quanto si occupa degli individui. In parte lo fa: la teoria dell'attaccamento, la terapia sistemico-familiare, la psicologia sociale e la ricerca sul sostegno sociale studiano le relazioni da decenni, e sarebbe scorretto sostenere il contrario.

Ma la psicologia che raggiunge le persone comuni — quella dei manuali divulgativi, delle diagnosi individuali, dei tipi di personalità, dei percorsi di crescita personale — continua a trattare l'individuo come unità di analisi e la relazione come sfondo. Chi sta male viene descritto come ansioso, depresso, evitante, insicuro, dipendente: attributi che gli appartengono e che si porterebbe con sé da una relazione all'altra. Che il suo malessere possa essere invece una risposta appropriata a una relazione precisa, e che a dover cambiare sia quella relazione e non lui, è un'ipotesi che viene formulata molto meno spesso di quanto i fatti richiederebbero.

Questo non significa che la psicologia debba ignorare ciò che accade «dentro» l'individuo. Pensieri, emozioni, motivazioni e rappresentazioni mentali sono fenomeni psicologici fondamentali. Ma molti di essi acquistano il loro significato proprio in rapporto agli altri: ciò che penso di me dipende anche da come penso che gli altri mi vedano; ciò che desidero dipende spesso da ciò che posso fare insieme agli altri; ciò che temo riguarda frequentemente le conseguenze che il comportamento altrui può avere su di me. Anche quando siamo soli, gli altri continuano a essere presenti nella nostra mente sotto forma di aspettative, giudizi, ricordi, norme, modelli e interlocutori immaginari.

Per questo una psicologia orientata al benessere umano dovrebbe insegnare a osservare sistematicamente le relazioni: non soltanto quelle problematiche, ma anche quelle soddisfacenti; non soltanto le relazioni già esistenti, ma anche quelle che stiamo valutando se instaurare; non soltanto le relazioni con le persone più vicine, ma l'insieme della nostra rete sociale.

Da questa esigenza nasce il *Questionario relazionale*: una serie di domande attraverso cui esaminare una relazione, comprenderne la qualità, individuare ciò che funziona e ciò che non funziona, capire che cosa potrebbe essere cambiato e, quando è il caso, decidere se sia preferibile ridefinirla o concluderla.

Che cosa è e che cosa non è questo questionario

Il questionario non pretende di trasformare una relazione in un insieme di numeri. Le relazioni umane sono troppo complesse per essere valutate attraverso un punteggio. Non esiste una soglia oltre la quale una relazione è «sana» e sotto la quale è «malata». Una relazione può avere conflitti frequenti e tuttavia essere molto significativa; un'altra può essere apparentemente tranquilla e risultare invece profondamente insoddisfacente.

Le domande servono piuttosto a far soffermare l'attenzione su aspetti che, quando siamo coinvolti emotivamente, tendiamo a trascurare. Servono a rendere visibile ciò che normalmente rimane sullo sfondo.

Soprattutto, impediscono di confondere l'esistenza di una relazione con la sua qualità. Una relazione può durare da decenni ed essere diventata insostenibile. Un'altra può essere appena iniziata e avere

già caratteristiche di grande valore. Una relazione può essere importante senza essere buona, e può essere buona senza essere destinata a durare per sempre.

Il punto, allora, non è conservare tutte le relazioni, né liberarsi di quelle faticose. È comprendere quali relazioni contribuiscono alla nostra vita, quali possono essere migliorate, quali devono essere ridimensionate e quali è ragionevole abbandonare.

Il questionario non dovrebbe essere usato una volta per tutte. Una relazione cambia perché cambiano le persone, le circostanze, i bisogni e le aspettative. Si può quindi tornare periodicamente alle stesse domande e osservare che cosa è cambiato.

Come usare il questionario

Le domande elencate in questo opuscolo sono più di trecento. Leggerle di seguito e cercare di rispondere a tutte può stancare. Conviene procedere in un altro modo.

Chi non sa da dove cominciare può partire dal *Questionario breve*, che raccoglie ventitré domande prese dalle diverse sezioni del questionario completo. Servono a individuare dove conviene guardare più da vicino; per ogni risposta che riesce difficile o sgradevole si può poi andare alla sezione corrispondente.

Alcune sezioni riguardano casi particolari — il denaro, la vita di coppia, le relazioni non ancora iniziate — e vanno lette soltanto quando si applicano.

Si esamina una relazione per volta. Il questionario non serve a stilare una graduatoria delle proprie amicizie: serve a guardare da vicino un rapporto determinato.

Si scelgono una o due sezioni per volta, quelle che sembrano più pertinenti al problema che si ha in mente, e si lasciano stare le altre. Molte domande non si applicano a una data relazione: saltarle è appropriato, non è una scorciatoia.

Può essere utile scrivere le risposte invece di limitarsi a pensarle. Il pensiero può accontentarsi di un'impressione; la scrittura obbliga a completare la frase, e spesso è nel completarla che ci si accorge di non avere niente da dire, oppure di avere in mente situazioni e problematiche significative riguardo a una certa relazione.

La regola più importante riguarda il modo di rispondere: rispondere con fatti, non con giudizi. Non «è egoista», ma «il mese scorso, quando le ho detto che stavo male, ha cambiato argomento». Non «non mi ascolta mai», ma «negli ultimi tre incontri ho provato due volte a parlare di questo e non ci sono riuscito». I giudizi si confermano da soli; i fatti si possono contare, datare, e talvolta smentire. Se a una domanda non si riesce ad associare nessun fatto, questo è già un risultato: significa che si stava rispondendo a partire da un'idea generale e non da un'osservazione.

Le domande sono quasi tutte formulate in prima persona, ma vanno poste due volte: una su di sé e una sull'altra persona. «Rispetta i miei limiti?» ha come gemella «Rispetto i suoi?»; «Mi sento in colpa senza capire perché?» ha come gemella «La faccio sentire in colpa?». Alcune domande sono già scritte nella forma «qualcuno di noi», perché riguardano fenomeni simmetrici che chi li pratica non riconosce in sé. Per tutte le altre il raddoppio spetta a chi risponde.

La prima persona non è una limitazione ma una scelta: una domanda posta su di sé è più difficile da eludere di una posta su entrambi, che si tende a rispondere pensando all'altro.

È utile datare le risposte e conservarle, per poterle confrontare con quelle che si daranno mesi dopo.

La mente che risponde

Le risposte a queste domande non sono osservazioni neutre. Sono prodotte da una persona che si trova in un certo stato d'animo, in un certo giorno, in una certa fase della relazione.

Chi risponde durante una fase depressiva tenderà a rispondere male a tutto, comprese le domande che riguardano relazioni buone. Chi risponde nelle settimane successive a un innamoramento tenderà a rispondere bene a tutto. Chi risponde il giorno dopo un litigio troverà nel questionario un'ampia raccolta di conferme del proprio rancore. In tutti e tre i casi lo strumento restituirà, con un'apparenza di analisi, il proprio umore.

Non esiste un rimedio completo a questo, ma esistono correttivi. Il primo è ripetere il questionario a distanza di tempo e confrontare le risposte: le costanti sono più informative dei picchi. Il secondo è chiedersi, per ogni risposta netta, quale fatto la sostiene, e quale fatto la contraddice. Il terzo è la sezione dedicata al punto di vista dell'altra persona, che serve appunto a interrompere il circuito in cui si è insieme accusatore, testimone e giudice.

Il questionario non decide nulla al posto di chi lo usa. Non contiene una regola che dica quando una relazione va interrotta. Serve a rendere una decisione più informata, non a produrla.

Relazioni scelte e relazioni non scelte

Molte domande di questo questionario presuppongono, senza dirlo, una relazione volontaria: un'amicizia, un rapporto di coppia, un legame che si è scelto di avere e che si potrebbe scegliere di non avere più.

Ma una parte rilevante delle relazioni che fanno soffrire o creano problemi non è di questo tipo. Un genitore, un figlio, un fratello, un collega, un vicino, il partner di una persona a cui teniamo: sono relazioni che non abbiamo scelto, che spesso non possiamo interrompere, e alle quali non sono applicabili domande come «vale la pena continuare?»

Per queste relazioni la domanda utile non è se continuare, ma come. A quale distanza la relazione diventa sostenibile? Quali argomenti conviene smettere di affrontare? Quali aspettative conviene ritirare? Quali parti di me è ragionevole non mettere più in gioco in questo rapporto? Quali funzioni che chiedevo a questa relazione posso cercare altrove?

Fra il conservare una relazione com'è e l'interromperla c'è un ampio spazio intermedio — ridurre la frequenza, cambiare i contenuti degli incontri, rinunciare a ottenere ciò che quella persona non può dare — ed è in questo spazio che si gioca la maggior parte dei casi reali.

Va aggiunto che il bilancio fra vantaggi e inconvenienti non esaurisce la questione. Verso chi dipende da noi — un figlio piccolo, un genitore non autosufficiente, una persona in difficoltà che si è affidata a noi — esistono obblighi che non si annullano perché la relazione è faticosa. In questi casi il questionario non serve a decidere se restare, ma a capire a quali condizioni si riesce a restare senza distruggersi: che cosa rende la relazione più pesante del necessario, quali aiuti esterni mancano, quali aspettative irrealistiche stiamo aggiungendo al carico. Riconoscere un dovere non obbliga a subirlo nella forma peggiore.

Questionario breve

Le ventitré domande che seguono non sono un riassunto del questionario completo: sono un sottoinsieme. Coprono le dimensioni trattate nel capitolo successivo, una domanda ciascuna, scelta fra quelle più difficili da eludere. Fanno eccezione le ultime due, che riguardano entrambe la decisione finale.

Servono a due cose. La prima è permettere di cominciare: una ventina di domande si possono affrontare in una serata, trecento no. La seconda è indicare dove guardare più da vicino: ogni risposta che riesce difficile, incerta o sgradevole segnala la sezione del questionario completo che conviene leggere per intera.

Vale anche qui la regola principale: rispondere con fatti, non con giudizi.

1. Questa relazione esiste ancora perché la scelgo, o perché interromperla costerebbe troppo?
2. Come mi sento, di solito, nelle ore successive a un incontro con questa persona?
3. Posso dire di no, essere in disaccordo o mostrarmi debole senza pagarne un prezzo?
4. Questa persona tiene conto di ciò che penso e provo quando prende decisioni che mi riguardano?
5. Io tengo conto di ciò che pensa e prova questa persona?
6. Chi cerca chi, chi si adatta, chi fa il primo passo dopo un litigio o una presa di distanza? È sempre lo stesso dei due?
7. Riesco a dire a questa persona che qualcosa non funziona, prima che nasca un conflitto?
8. Quando litighiamo o siamo in forte disaccordo, compaiono il silenzio punitivo, il ricatto, la derisione o la minaccia?
9. Fra noi due, c'è uno che prevale abitualmente? Con quali mezzi?
10. Questa persona mantiene ciò che promette? E io?
11. Che cosa costa a questa persona stare in relazione con me?
12. Se questa persona rispondesse a queste domande a proposito di me, dove mi darebbe torto — e avrebbe ragione?
13. Qualcuno di noi attribuisce all'altro cattive intenzioni?
14. In questa relazione sto diventando una persona che mi piace essere?
15. La relazione allarga o restringe il resto della mia vita: amicizie, lavoro, interessi, tempo per me?
16. Che cosa questa relazione mi dà realmente?
17. Ci sono argomenti che non possiamo affrontare insieme?
18. Negli ultimi mesi la relazione è migliorata, peggiorata o rimasta uguale?
19. Quando ho segnalato un problema, è cambiato qualcosa?
20. Che cosa ho chiesto in modo chiaro, e che cosa mi sono limitato a sperare che venisse capito?
21. Che cosa posso cambiare io per primo, senza aspettare che cominci l'altro?
22. Se nulla cambiasse, e togliendo la paura, l'abitudine e il senso di colpa, sceglierei questa relazione?
23. A quale distanza, e a quali condizioni, questa relazione è sostenibile?

Questo elenco non comprende le domande che riguardano specificamente la vita di coppia e il denaro, le quali si trovano soltanto nelle sezioni corrispondenti del questionario completo.

Questionario completo

Perché esiste questa relazione?

Ogni relazione ha una storia e una funzione, anche quando non ne siamo consapevoli.

- La relazione è nata da una libera scelta, oppure mi è stata imposta o richiesta da un'altra relazione o da circostanze particolari?
- La relazione continua per libera scelta o per paura di conseguenze indesiderate se decidessi di terminarla?
- La relazione è facilmente sostituibile?
- Quali vantaggi e quali inconvenienti ottengo frequentando questa persona?
- Che cosa cerco, o cercavo, in questa relazione?
- Che cosa cerca, o cercava, l'altra persona?
- Ciò che cerco oggi è ancora ciò che cercavo all'inizio?
- L'ho mai detto esplicitamente?
- Abbiamo esigenze e interessi compatibili?
- Abbiamo mentalità compatibili?
- Se la relazione terminasse, che cosa perderei?
- Che cosa guadagnerei, eventualmente, dalla sua conclusione?
- Che cosa perderebbe l'altra persona?

Queste domande sono importanti perché una relazione può continuare molto tempo dopo che sono venute meno le ragioni che l'avevano originata.

Che cosa abbiamo in comune?

Una relazione diventa generalmente più facile quando le persone hanno qualcosa di significativo da avere-in-comune. Ho trattato questa idea nel saggio *Psicologia dell'avere-in-comune*.

- Che cosa abbiamo realmente in comune?
- Abbiamo interessi, valori, obiettivi o attività che ci permettono di stare bene insieme?
- Ci interessa parlare delle stesse cose?
- Ci interessa fare qualcosa insieme?
- Ci comprendiamo reciprocamente su ciò che consideriamo importante?
- Le nostre differenze sono complementari oppure rendono difficile la relazione?
- Quanto mi sento vicino a questa persona?
- Quanto penso che questa persona si senta vicina a me?
- Su che cosa baso questa seconda risposta?

La domanda non è se siamo uguali. Una buona relazione non richiede necessariamente somiglianza. Occorre però capire se le differenze possono essere sostenute senza trasformarsi continuamente in conflitto, incomprensione o svalutazione.

Come sto quando sono con questa persona?

Una relazione dovrebbe essere valutata anche attraverso gli effetti che produce.

- Come mi sento generalmente dopo aver trascorso del tempo con questa persona?
- Mi sento più sereno o più agitato?
- Più libero o più controllato?
- Più sicuro o più insicuro?
- Più capace o più incapace?

- Più interessante o più insignificante?
- Più me stesso o più costretto a interpretare un ruolo?
- Posso esprimere ciò che penso senza dover continuamente prevedere una reazione negativa?
- Posso mostrare le mie debolezze senza sentirmi umiliato?
- Posso essere in disaccordo?
- Posso dire di no?
- Posso cambiare idea?

Una relazione può essere piacevole in alcuni momenti e tuttavia essere complessivamente nociva. Per questo è utile osservare non soltanto gli episodi piacevoli o spiacevoli, ma l'effetto abituale della relazione sulla propria vita.

Va però tenuto presente che lo stesso stato d'animo può avere altre cause. Prima di attribuire alla relazione un malessere, conviene chiedersi se esso compare anche altrove, e se compariva anche prima che questa relazione esistesse.

Come mi tratta l'altra persona?

La qualità di una relazione non dipende soltanto da ciò che provo, ma anche da ciò che accade concretamente fra le persone.

- L'altra persona mi ascolta?
- Tiene conto di ciò che penso e provo?
- Rispetta i miei limiti?
- Mantiene gli accordi?
- È affidabile?
- Si interessa realmente a me, oppure soprattutto a ciò che può ottenere da me?
- Mi tratta con rispetto anche quando non è d'accordo?
- Riconosce i propri errori?
- È capace di chiedere scusa?
- Accetta che io abbia bisogni diversi dai suoi?
- Cerca di comprendermi oppure cerca soprattutto di convincermi?
- Mi considera una persona autonoma oppure cerca di controllarmi?

Per ciascuna di queste risposte conviene applicare la regola generale: quale fatto la sostiene? Quale fatto la contraddice? Se non ne viene in mente nessuno dei due, la risposta è probabilmente un'impressione consolidata più che un'osservazione.

Come tratto io l'altra persona?

Le domande precedenti hanno un difetto: sono tutte rivolte verso l'esterno. Chi le usa da solo si trova in una posizione anomala, quella di chi è contemporaneamente accusatore, testimone e giudice. Le domande che seguono servono a correggere questa asimmetria, e vanno prese sul serio quanto le altre.

- Ascolto questa persona, o desidero solo che finisca di parlare?
- Quando mi racconta un problema, che cosa faccio abitualmente?
- Tengo conto di ciò che pensa e prova quando prendo decisioni che la riguardano?
- Rispetto i suoi limiti, anche quando li considero eccessivi?
- Mantengo gli accordi che prendo con lei?
- Sono affidabile per lei quanto pretendo che lei lo sia per me?
- Riconosco i miei errori, o li spiego?
- Quando è stata l'ultima volta che le ho chiesto scusa, e per che cosa?

- Accetto che abbia bisogni diversi dai miei, o li considero un difetto da correggere?
- Cerco di comprenderla, o cerco soprattutto di convincerla?
- La tratto con rispetto anche quando non sono d'accordo con lei?
- Che cosa le rimprovero abitualmente, e glielo ho mai detto in modo che potesse farne qualcosa?
- Che cosa mi rimprovera lei abitualmente?
- Quel rimprovero è del tutto infondato, oppure contiene una parte vera che non ho voluto esaminare?
- Ci sono comportamenti miei che, se li avesse l'altra persona, considererei inaccettabili?
- Che cosa costa a questa persona stare in relazione con me?

Non si tratta di distribuire equamente le colpe. In alcune relazioni la responsabilità è effettivamente molto sbilanciata, e sostenere il contrario sarebbe una falsa equanimità, dannosa soprattutto per chi subisce. Si tratta di verificarlo invece di presupporlo.

Quanto è reciproca?

Una relazione non deve necessariamente essere simmetrica. In molte relazioni le persone danno e ricevono cose diverse, e in quantità diverse. Ma una relazione può diventare insostenibile quando la reciprocità viene meno in modo sistematico.

- Chi cerca chi?
- Chi ascolta chi?
- Chi propone?
- Chi prende l'iniziativa?
- Chi si adatta?
- Chi aiuta?
- Chi chiede?
- Chi ringrazia?
- Chi si interessa ai problemi dell'altro?
- Chi è disposto a modificare il proprio comportamento quando l'altro sta male?
- Entrambi investiamo nella relazione?
- L'altra persona si accorge spontaneamente dei miei bisogni, oppure devo continuamente rivendicarli?
- Io mi accorgo spontaneamente dei suoi?
- La relazione è un incontro fra due soggetti, oppure uno dei due finisce per essere soprattutto una risorsa per l'altro?
- Se è così, quale dei due?

L'ultima domanda non è retorica. Chi compila un questionario sulla reciprocità si colloca quasi sempre, per la posizione stessa in cui si trova, dalla parte di chi dà più di quanto riceve.

Possiamo comunicare?

Molte difficoltà relazionali non derivano da incompatibilità profonde, ma dall'incapacità di comunicare efficacemente.

- Posso dire all'altra persona ciò che mi dà fastidio?
- Posso parlarle di ciò di cui ho bisogno?
- Gliene ho parlato, o mi limito a sperare che se ne accorga?
- Riesce ad ascoltare una critica senza trasformarla immediatamente in un attacco personale?
- Riesco a fare altrettanto?

- Possiamo chiarire un malinteso?
- Possiamo parlare di un problema prima che diventi un conflitto?
- Possiamo dire apertamente che qualcosa non funziona?
- Quando non ci capiamo, cerchiamo di capire meglio, oppure attribuiamo immediatamente all'altro cattive intenzioni?
- Quanto di ciò che credo che l'altra persona pensi o provi deriva da ciò che mi ha effettivamente detto, e quanto invece dalle mie supposizioni?

Quest'ultima domanda è particolarmente importante. Una relazione può essere deteriorata non soltanto da ciò che le persone realmente fanno, ma anche dalle interpretazioni che ciascuna costruisce del comportamento dell'altra.

Come gestiamo i conflitti?

Non esistono relazioni importanti completamente prive di conflitti. La questione decisiva è che cosa succede quando il conflitto compare.

- Possiamo essere in disaccordo senza diventare nemici?
- Possiamo discutere senza insultarci?
- Possiamo riconoscere che l'altro può avere ragione?
- Possiamo rinunciare alla necessità di vincere?
- Possiamo distinguere la persona dal problema?
- Possiamo distinguere la persona dalle sue idee?
- Dopo un conflitto riusciamo a ricostruire la relazione?
- Chi dei due compie il primo passo, ed è sempre lo stesso?
- I conflitti vengono risolti oppure semplicemente accantonati fino alla volta successiva?
- Ci sono argomenti che non possono mai essere affrontati?
- Uno dei due utilizza sistematicamente il silenzio, la minaccia, il ricatto, la colpevolizzazione, la derisione o l'aggressività per ottenere ciò che vuole?
- Quale dei due?

Una relazione non si qualifica quindi soltanto per la quantità dei conflitti, ma per il modo in cui sono affrontati.

Le condotte elencate nella penultima domanda meritano un'osservazione a parte. Quando sono sistematiche, e non episodiche, non descrivono un modo difettoso di litigare ma un rapporto di potere. In quel caso le domande su come migliorare la comunicazione diventano secondarie, perché presuppongono due persone che vogliono entrambe capirsi, e la difficoltà è di un altro genere.

Chi prevale, e come?

In molte relazioni si gioca, accanto a tutto il resto, una partita sul rango: chi ha ragione più spesso, chi corregge chi, chi può permettersi di ironizzare e chi deve incassare. Questa partita è raramente dichiarata, e spesso non è nemmeno consapevole. Diventa visibile soltanto guardando la distribuzione dei comportamenti, non le intenzioni.

- Chi ha l'ultima parola, di solito?
- Chi corregge chi?
- Chi spiega all'altro come stanno le cose?
- Chi decide di che cosa si parla, e quando un argomento è chiuso?
- Chi può permettersi di scherzare sull'altro, e chi deve incassare?
- Se facessi io una battuta simile a quelle che ricevo, come finirebbe?
- Quando esprimo un'opinione, viene discussa o viene giudicata?

- Quando racconto una difficoltà, ricevo comprensione o istruzioni?
- L'aiuto che ricevo mi rende più capace, o conferma che da solo non ce la farei?
- Mi vengono ricordati errori passati in occasioni in cui non c'entrano?
- Le mie competenze, i miei gusti, le mie letture vengono presi sul serio o trattati con indulgenza?
- Ricevo elogi che contengono anche una svalutazione?
- Vengo criticato davanti ad altri e difeso in privato, o il contrario?
- Quando mi lamento del modo in cui mi ha parlato, la risposta riguarda il mio modo di reagire invece del suo modo di parlare?
- Ci sono argomenti su cui è dato per scontato che io non possa avere ragione?
- Quanto spesso, alla fine di una discussione, mi trovo a scusarmi senza sapere bene di che cosa?
- E io: faccio qualcuna di queste cose?
- Quando ho ragione, mi basta averla, o ho bisogno che l'altro lo riconosca?
- Mi capita di correggere dettagli irrilevanti?
- Uso l'ironia per dire cose che non direi apertamente?
- Che cosa ci guadagno, quando questa persona ha torto?
- Qualcuno di noi si sente in colpa senza capire perché?
- Qualcuno di noi cerca di far sentire l'altro in colpa?
- A qualcuno viene chiesto di fare spontaneamente ciò che gli è stato richiesto?
- A qualcuno viene rimproverato di non aver capito esigenze che l'altro non ha mai espresso?

Nessuna di queste condotte, presa una volta, significa qualcosa. Chiunque corregge, ironizza, spiega. Ciò che conta è se la distribuzione è stabile: se è sempre lo stesso dei due a fare una cosa e sempre l'altro a subirla, non si tratta più di episodi ma di una posizione. E una posizione può essersi formata senza che nessuno l'abbia voluta.

Quanto siamo liberi nella relazione?

Una relazione può essere molto intensa e contemporaneamente lasciare pochissima libertà.

- Posso frequentare altre persone senza provocare gelosia o risentimento?
- Posso avere interessi che l'altra persona non condivide?
- Posso trascorrere del tempo da solo?
- Posso rifiutare una richiesta?
- Posso modificare le mie opinioni?
- Posso prendere decisioni che l'altra persona non approva?
- La relazione aumenta le mie possibilità oppure le restringe?
- Quanto della mia vita è diventato dipendente da questa persona?
- Quanto sono libero di interrompere la relazione?
- E l'altra persona: gode nella relazione della stessa libertà che rivendico per me?
- Come reagisco quando la esercita?

La libertà di uscire da una relazione è un elemento importante della sua qualità. Una relazione che può esistere soltanto perché uno dei due non si sente libero di andarsene non è una relazione pienamente volontaria.

Che cosa accade alla mia identità?

Le relazioni contribuiscono a costruire l'immagine che abbiamo di noi stessi.

- Questa persona mi permette di essere chi sono?
- Mi sento riconosciuto?
- Mi sento costantemente giudicato?
- Mi sto trasformando per essere accettato?
- Ci sono aspetti importanti di me che nascondo sistematicamente?
- Quanto della persona che mostro all'altro è autentico, e quanto è una strategia per ottenere approvazione?
- La relazione rafforza la fiducia nelle mie capacità oppure la indebolisce?
- Mi aiuta a diventare più autonomo oppure più dipendente?
- E io: lascio all'altra persona lo spazio di essere chi è, o mi aspetto che assomigli a un'immagine che ho di lei?

Una relazione può essere problematica anche quando non presenta conflitti evidenti, se richiede progressivamente a una persona di rinunciare a parti importanti di sé.

Che cosa facciamo l'uno per l'altro?

È utile passare dalle intenzioni alle conseguenze concrete.

- Questa persona mi aiuta realmente?
- Io aiuto realmente lei?
- Ci sosteniamo nei momenti difficili?
- Condividiamo esperienze significative?
- Impariamo qualcosa l'uno dall'altro?
- Ci rendiamo reciprocamente più capaci di affrontare la vita?
- La relazione produce opportunità che da soli non avremmo?
- Oppure consuma soprattutto tempo, energie e attenzione?
- Quanto spazio occupa nella mia vita rispetto a ciò che mi restituisce?

Una relazione non deve essere necessariamente «utile» in senso strumentale. Anche il piacere di stare insieme è un valore, e una relazione valutata soltanto con il criterio del rendimento è già stata impoverita. Ma è importante sapere che cosa una relazione realmente produce, invece di attribuirle un valore soltanto perché esiste da molto tempo.

Come stanno fra noi il denaro e gli obblighi materiali?

Il denaro è raramente la causa prima di una difficoltà relazionale. È però il luogo in cui diventano visibili rapporti di potere di cui non si parla, e per questa ragione merita domande proprie.

- Fra noi il denaro è un argomento di cui si può parlare?
- Sappiamo entrambi, con sufficiente approssimazione, che cosa l'altro può permettersi?
- Chi paga, chi presta, chi chiede?
- Ci sono debiti mai saldati?
- Un prestito non restituito ha cambiato la relazione, senza che ne abbiamo mai parlato?
- Il denaro viene usato per ottenere qualcosa: gratitudine, obbedienza, esclusività, silenzio?
- Ricevo aiuti materiali che mi rendono difficile prendere posizione quando non sono d'accordo?
- Ne fornisco io, aspettandomi in cambio qualcosa che non ho mai dichiarato?
- Le differenze di reddito o di patrimonio pesano sulla relazione?
- Le decisioni comuni sono prese secondo il peso di ciò che ciascuno mette, o in altro modo?
- Il tempo che ci dedichiamo è distribuito in modo che entrambi considerino accettabile?
- Chi dei due si sposta, aspetta, rinuncia ai propri impegni?

- Ci sono obblighi pratici — una casa, un'attività, un contratto, la cura di qualcuno — che ci legano indipendentemente da come stiamo insieme?
- Quanto della difficoltà di interrompere questa relazione dipende da questi obblighi, e non dal legame?

Distinguere le due cose è importante. Una relazione tenuta insieme da vincoli materiali non è per questo priva di valore, ma chi la valuta senza separare le due componenti attribuisce al legame una forza che appartiene al contratto.

Quanto è affidabile la relazione?

La fiducia non consiste semplicemente nel pensare che l'altra persona sia buona. Consiste nel poter prevedere con sufficiente sicurezza come si comporterà.

- Posso contare su questa persona?
- Mantiene le promesse?
- Dice la verità anche quando la verità è scomoda?
- Rispetta ciò che le confido?
- È coerente fra ciò che dice e ciò che fa?
- Mi sento al sicuro nel comunicarle informazioni personali?
- Quando si verifica un problema, posso aspettarmi che cerchi una soluzione insieme a me?
- La fiducia è stata costruita attraverso esperienze concrete, oppure dipende soprattutto dalla mia speranza che l'altra persona sia affidabile?
- Può l'altra persona contare su di me nello stesso modo?
- Che cosa ho promesso e non ho mantenuto?

L'affidabilità si misura sul passato, non sulle intenzioni. Chi promette in buona fede e non mantiene è meno pericoloso di chi promette in malafede, e i due casi vanno distinti: ma la distinzione riguarda ciò che conviene fare, non ciò su cui si può contare.

Quanto è compatibile con la mia vita?

Una persona può essere interessante, intelligente, simpatica e persino affettuosa, senza essere compatibile con noi.

- I nostri ritmi di vita sono compatibili?
- I nostri bisogni di vicinanza e distanza sono compatibili?
- I nostri modi di comunicare sono compatibili?
- I nostri valori fondamentali sono compatibili?
- Le nostre culture sono compatibili?
- I nostri progetti sono compatibili?
- Il modo in cui ciascuno utilizza il proprio tempo è compatibile con quello dell'altro?
- Le nostre aspettative sulla relazione coincidono almeno nei punti essenziali?
- Le differenze che oggi considero tollerabili lo saranno ancora fra cinque o dieci anni?
- Quanto mi piace questa persona?
- Quanto piaccio a questa persona?
- Quanto questa persona e io siamo compatibili come carattere e come temperamento?

La compatibilità non è una qualità delle persone prese singolarmente, ma del loro accostamento: due persone possono essere entrambe ammirevoli e non stare bene insieme, e nessuna delle due ha un difetto da correggere.

Se la relazione è di coppia

Questa sezione riguarda soltanto le relazioni affettive esclusive o di convivenza. Chi sta usando il questionario per un'amicizia o per un rapporto familiare può saltarla.

- Il desiderio è reciproco, oppure uno dei due chiede e l'altro concede?
- Possiamo parlare di ciò che ci piace e di ciò che non ci piace?
- Il rifiuto è ammesso senza conseguenze — senza silenzi punitivi, ricatti o rappresaglie?
- Il sesso viene usato come strumento: per riconciliarsi, per ottenere qualcosa, per punire?
- Ciò che è cambiato nella nostra vita sessuale è stato discusso, oppure soltanto subito?
- Che cosa abbiamo concordato sull'esclusività?
- L'abbiamo concordato, o soltanto presupposto?
- Le nostre aspettative su convivenza, figli, luogo in cui vivere, denaro in comune coincidono?
- Le abbiamo verificate, o diamo per scontato che coincidano?
- Uno dei due sta rimandando una decisione importante, lasciando che sia il tempo a prenderla?
- Nella vita quotidiana, chi si occupa di che cosa?
- Questa divisione è stata scelta, o si è depositata senza che nessuno la decidesse?
- Chi ha rinunciato di più — a un lavoro, a un luogo, a un progetto, a delle relazioni — per rendere possibile questa relazione?
- Quella rinuncia è stata riconosciuta?
- Ci sono rischi che riguardano soltanto uno dei due: dipendenza economica, isolamento, condizione giuridica o migratoria, salute?
- Se la relazione finisse domani, in quale posizione si troverebbe ciascuno dei due?

Nelle relazioni di coppia le asimmetrie tendono a diventare invisibili, perché si formano lentamente e perché a ogni singolo passo entrambi hanno acconsentito. Vale la pena esaminare non i consensi singoli, ma la loro somma.

Che posto ha questa relazione fra le altre?

Una relazione non esiste isolata. Fa parte di una rete, ne occupa una porzione, e talvolta la sostituisce.

- Quante persone frequento, oltre a questa?
- Questa relazione ha preso il posto di relazioni che avevo?
- Ho smesso di frequentare qualcuno per non creare problemi in questa relazione?
- L'ho deciso io, o mi è stato chiesto?
- Se la relazione finisse, con chi resterei?
- Che cosa pensano di questa relazione le persone che mi conoscono bene?
- Ho smesso di raccontarne certe parti? A chi, e perché?
- Quando qualcuno mi esprime preoccupazione, che cosa faccio di quella preoccupazione?
- Il giudizio degli altri sulla relazione conta per me più della relazione stessa?
- Ci sono persone comuni — figli, amici, familiari, colleghi — che subirebbero le conseguenze di una nostra rottura?
- Sto usando gli altri come tribunale, raccogliendo alleati invece di parlare con l'altra persona?

Su questo punto si commettono due errori opposti. Il primo è ignorare il giudizio esterno: chi ci vuole bene osserva cose che noi non vediamo, e il progressivo restringersi della rete è uno dei segnali più affidabili che una relazione sta andando male. Il secondo è sopravvalutarlo: una relazione può essere buona e risultare incomprensibile a chi la osserva da fuori.

Il criterio utile non è che cosa gli altri pensano della relazione, ma se ho smesso di poterne parlare.

La relazione sta migliorando o peggiorando?

Una relazione non è un oggetto statico. È un processo.

- Da quando conosco questa persona, la relazione è migliorata?
- È peggiorata?
- È rimasta sostanzialmente uguale?
- I problemi che ho individuato sono temporanei oppure ricorrenti?
- Quando segnalo un problema, qualcosa cambia davvero?
- Quando prometto di cambiare qualcosa, riesco a farlo?
- Stiamo imparando a conoscerci, oppure stiamo semplicemente ripetendo gli stessi schemi?
- Ciò che è peggiorato riguarda la relazione, oppure è cambiato qualcos'altro nella vita di uno dei due?
- Se la relazione continuasse esattamente come negli ultimi mesi, sarei soddisfatto?

Quest'ultima è una delle domande più utili dell'intero questionario. Permette di sostituire la speranza di un cambiamento con l'osservazione della direzione effettiva della relazione.

Che cosa risponderebbe l'altra persona?

Fino a questo punto il questionario è stato compilato da una sola persona, che dispone di un solo punto di vista e ha accesso soltanto ai propri stati interni. È una condizione che produce sistematicamente un certo tipo di errore: le proprie omissioni si conoscono dall'interno, con tutte le loro attenuanti, mentre quelle altrui si conoscono soltanto dai loro effetti.

Le domande che seguono servono a rendere disponibile, almeno per ipotesi, l'altro punto di vista.

- Se l'altra persona compilasse questo questionario a proposito di me, che cosa risponderebbe?
- Quali delle mie risposte le sembrerebbero ingiuste?
- Avrebbe ragione su qualcuna di esse?
- Di che cosa si lamenta abitualmente?
- Ho mai preso sul serio quella lamentela, o l'ho classificata come un suo difetto?
- Che cosa direbbe di aver fatto per me, che io non riconosco?
- Quali difficoltà sta attraversando, indipendentemente da me?
- Quali difficoltà sta attraversando per causa mia?
- Quanto di ciò che le rimprovero dipende dalla sua situazione più che dal suo carattere?
- Se un osservatore imparziale assistesse ai nostri ultimi tre disaccordi, che cosa direbbe?
- Sto raccontando questa relazione ad altri in un modo che potrei sostenere anche in presenza dell'altra persona?

Nessuna di queste domande obbliga a cambiare le conclusioni raggiunte prima. Serve piuttosto a stabilire se quelle conclusioni reggono anche quando si prova ad argomentare contro di esse. Una valutazione che non regge a questa prova non è ancora una valutazione.

Qualcuno di noi attribuisce all'altro cattive intenzioni?

Le sezioni precedenti riguardano ciò che le due persone fanno. Questa riguarda il modo in cui ciascuna interpreta ciò che fa l'altra. Alcune persone leggono sistematicamente in chiave ostile il comportamento altrui, e trovano quindi conferme dappertutto — in questo questionario comprese. Il punto non è dubitare di tutto, ma distinguere ciò che è stato detto e fatto da ciò che vi è stato attribuito.

- Quante volte, in questa relazione, ho scoperto in seguito che l'intenzione che avevo attribuito non c'era?
- Mi capita di offendermi e di accorgermi poi che la frase poteva essere letta in un altro modo?
- Quando chiedo che cosa intendeva, lo chiedo davvero, o lo chiedo già sapendo la risposta?
- Chiedo spiegazioni prima di reagire, o reagisco e poi chiedo?
- Quanto tempo passa fra il momento in cui mi offendo e il momento in cui verifico?
- Quando riferisco un episodio ad altri, riferisco le parole o l'effetto che mi hanno fatto?
- Questo mi succede soltanto con questa persona, o mi è successo anche con altre?
- Più persone diverse, in momenti diversi, mi hanno detto che reagisco a cose non dette contro di me?
- Ho mai preso sul serio quell'osservazione, o l'ho spiegata dicendomi che non capiscono?
- Se riascoltassi fra un mese la conversazione che mi ha ferito, che cosa ci sentirei?
- Questa persona mi attribuisce spesso intenzioni che non avevo?
- Si offende per cose che non erano dirette contro di lei?
- Quando le spiego che cosa intendevo, la spiegazione viene accolta o considerata una scusa?
- Le succede anche con altri, o soltanto con me?

Queste domande hanno un limite che conviene dichiarare: chi interpreta tutto in chiave ostile risponderà rassicurante anche a queste. Per questo sono formulate quasi tutte su prove esterne — che cosa si è ripetuto, che cosa hanno detto persone diverse, quante volte ci si è ricreduti — invece che sul proprio giudizio, che è appunto la cosa in questione.

Vanno inoltre usate con cautela, perché «stai interpretando male» è anche l'argomento preferito di chi maltratta: sostenere che l'altro è suscettibile, che immagina, che ricorda male, è un modo di rendere inservibile la sua percezione. La differenza si vede su un punto: chi sospetta a torto trova conferme dappertutto e con chiunque; chi è maltrattato trova conferme in una relazione precisa, e altrove sta bene.

Che cosa dovrebbe o potrebbe cambiare?

Una valutazione relazionale è utile soprattutto quando conduce a una decisione.

- Che cosa non funziona?
- Qual è il problema principale?
- Dipende da me?
- Dipende dall'altra persona?
- Dipende da entrambi?
- Dipende dalle circostanze?
- Che cosa potrei o dovrei cambiare concretamente?
- Che cosa potrebbe o dovrebbe cambiare l'altra persona?
- Che cosa posso realisticamente aspettarmi che cambi?
- Ho già comunicato chiaramente ciò che vorrei cambiare?
- L'ho comunicato come una richiesta o come un rimprovero?
- Ho dato all'altra persona una possibilità concreta di farlo?
- Sono disposto anch'io a modificare il mio comportamento?
- Che cosa sono disposto a fare per primo, senza attendere che cominci l'altro?
- Quali problemi sono negoziabili?
- Quali invece riguardano differenze che probabilmente non possono essere eliminate?

Questa distinzione è fondamentale. Non tutti i problemi relazionali devono essere risolti. Alcuni devono essere accettati, altri gestiti, altri ancora richiedono di ridefinire la relazione o di interromperla.

Vale la pena continuare?

Quando la relazione è volontaria, alla fine dell'analisi occorre affrontare la domanda più semplice e più difficile. Quando non lo è, questa sezione va letta come si è detto sopra: non «continuare o no», ma «a quali condizioni».

- Se questa relazione non cambiasse, vorrei continuare ad averla nella mia vita?
- Che cosa mi fa rimanere?
- Affetto?
- Piacere?
- Bisogno?
- Abitudine?
- Paura?
- Solitudine?
- Interesse?
- Responsabilità?
- Dipendenza?
- Senso di colpa?
- Speranza?
- Se venissero meno la paura, il senso di colpa e l'abitudine, sceglierei ancora questa relazione?
- Se incontrassi oggi questa persona, sapendo ciò che so adesso, la sceglierei nuovamente?
- Che cosa fa rimanere l'altra persona?
- Prima di interrompere, ho provato tutto ciò che dipendeva da me?
- Se decidessi di interrompere, come voglio farlo?

L'ultima domanda non è secondaria. Il modo in cui una relazione viene conclusa fa parte della relazione, e riguarda anche le persone che a entrambi sono comuni.

Se la relazione non è ancora iniziata

Il questionario può essere utilizzato anche prima di instaurare una relazione.

Quando conosciamo qualcuno, infatti, tendiamo a concentrarci sull'attrazione, sulla simpatia e sulle qualità che ci colpiscono immediatamente. Possiamo però chiederci:

- Che cosa so di questa persona?
- Che cosa sto invece immaginando?
- Quali comportamenti concreti ho osservato?
- Come tratta le persone dalle quali non ha nulla da ottenere?
- Come reagisce quando viene contraddetta?
- Come tratta chi è più debole o dipende da lei?
- Come parla delle persone con cui ha avuto conflitti?
- Sa riconoscere le proprie responsabilità?
- Rispetta i miei limiti?
- Mi interessa davvero questa persona, oppure mi interessa soprattutto l'immagine che mi sono costruito di lei?

- Sto cercando di conoscere qualcuno, oppure sto cercando qualcuno che corrisponda a un'immagine che ho già in mente?

Queste domande possono evitare che una relazione venga costruita su una persona immaginaria o inadatta.

Vanno però usate con misura. Applicate con troppo zelo a ogni nuova conoscenza, impediscono di instaurare qualunque relazione: nessuno supera un esame condotto prima di avere avuto occasione di mostrarsi. Servono a non ignorare i segnali evidenti, non a selezionare le persone come si selezionano i candidati a un impiego.

Conclusione

Osservare le proprie relazioni non è una capacità che si possiede naturalmente. Si può imparare, e come tutte le abilità si impara con strumenti che all'inizio sembrano artificiali. Le domande di questo questionario sono uno di questi strumenti: elementare, e per questo utilizzabile senza mediazioni.

Ciò che il questionario produce non è un verdetto. È la sostituzione di un'impressione globale — «va bene», «non va bene», «è una brava persona», «mi fa stare male» — con un insieme di osservazioni parziali, ciascuna delle quali si può controllare, datare e all'occorrenza smentire. È un guadagno modesto, ma è il tipo di guadagno su cui si può costruire qualcosa.

Lo strumento ha un rischio proprio, che conviene nominare: quello di trasformare la valutazione di una relazione in una requisitoria contro l'altra persona. Chi arriva a queste domande ci arriva quasi sempre perché sta male, e chi sta male raccoglie prove. Le sezioni dedicate alle proprie condotte e al punto di vista dell'altro non sono un'aggiunta di cortesia: sono la parte del questionario che ne rende affidabile il resto. Se, dopo aver risposto a tutto, la relazione risulta cattiva per ragioni che non dipendono in alcun modo da chi ha risposto, la conclusione può essere vera, ma merita di essere riesaminata.

Va detto anche il contrario. Esistono relazioni in cui la responsabilità è effettivamente quasi tutta da una parte, e in cui l'invito a considerare il proprio contributo diventa uno strumento in più contro chi già subisce. Chi si trova in una relazione fondata sulla minaccia, sul ricatto o sulla derisione sistematica non ha bisogno di essere più equanime: ha bisogno di riconoscere ciò che sta accadendo, e di non essere lasciato solo a farlo. Nessun questionario è sufficiente in questi casi.

Resta il punto centrale. Fra conservare una relazione così com'è e interromperla esiste un ampio spazio intermedio — ridefinire, ridurre, cambiare i contenuti, rinunciare a ottenere ciò che quella persona non può dare — ed è in questo spazio che si decide la maggior parte dei casi reali. Le domande servono soprattutto a renderlo visibile, perché quando si sta male si tende a vedere soltanto le due soluzioni estreme.

La psicologia, se vuole occuparsi concretamente del benessere umano, dovrebbe aiutare le persone anche in questo: imparare a osservare le proprie relazioni, comprenderle, modificarle quando è possibile, sostenerle quando è doveroso, e interromperle quando continuare a mantenerle produce più danno che beneficio.

Il Questionario relazionale è uno strumento per cominciare a farlo.

oOo