

## Calcolate il vostro quoziente relazionale

J. Salomé - M. Legrand

### 1 Generalmente, cominciate un incontro con:

- a. Una domanda (diretta o indiretta) indirizzata al vostro interlocutore.
- b. Una provocazione che ha lo scopo di ottenere una reazione.
- c. Un atteggiamento diretto e chiaro, in modo che il vostro interlocutore possa esprimersi liberamente.

### 2 Quando qualcuno vi parla, concentrate il vostro interesse e la vostra attenzione:

- a. Sull'argomento di cui si parla.
- b. Sulla persona, su ciò che esprime di sé attraverso quello che dice.
- c. Su un particolare del suo aspetto fisico, un dettaglio dell'abbigliamento.

### 3 Certamente sapete che una relazione comporta, di volta in volta, dare, chiedere, ricevere o rifiutare. Voi generalmente tendete a:

- a. Dare piuttosto che chiedere.
- b. Ricorrere liberamente all'una o all'altra di queste possibilità a seconda delle situazioni.
- c. Rifiutare d'istinto piuttosto che ricevere quanto vi è offerto dall'altro.

### 4 Se siete in disaccordo con il vostro interlocutore cercate di:

- a. Dargli ragione purché tutto si concluda al meglio.
- b. Contraddirlo o screditare il suo punto di vista per tentare di imporre il vostro.
- c. Confrontare la vostra opinione con la sua, accettando la discussione, a partire dalle vostre differenze o dalle vostre divergenze di opinione.

### 5 In uno scambio faccia a faccia, incontrate delle difficoltà a:

- a. Esprimere le vostre sensazioni o le vostre opinioni.
- b. Affermare il vostro punto di vista, sostenerlo e difenderlo.
- c. Ascoltare e capire che il vostro interlocutore ha un vissuto diverso, che può anche essere agli antipodi del vostro.

### 6 Nel corso di una discussione all'interno di un gruppo, tendete a:

- a. Conciliare il più possibile i diversi punti di vista.
- b. Prendere le parti della persona che vi sembra più simile a voi o quella più indifesa.
- c. Restare in disparte e osservare.

### 7 Di fronte a una persona che esercita un'autorità su di voi (o che voi percepite come tale):

- a. Ricercate soprattutto la sua approvazione e la sua stima.
- b. Vi proponete di mantenere il vostro punto di vista nel momento in cui siete in disaccordo con lei.
- c. Vi piace contestarla o contrariarla per potervi affermare.

**8 In seguito a una discussione animata, a una lite con qualcuno, pensate che sia importante:**

- a. Scusarvi per ciò che avete detto (o non detto), fatto (o non fatto) o appianare la situazione con la persona in questione.
- b. Avere l'ultima parola.
- c. Invitare l'altro a dare un parere su quanto successo.

**9 Di fronte a critiche ricevute, osservazioni o rimproveri, ritenete che sia meglio:**

- a. Rifiutarli in blocco.
- b. Dichiarare che avete capito bene il punto di vista del vostro interlocutore senza però cercare di giustificarvi.
- c. Portare le prove che dimostrano che il vostro interlocutore si sbaglia.

**10 Tra tutte le vostre relazioni c'è anche quella con voi stessi. Sareste più portati a dire che:**

- a. Vi sentite in buona compagnia con voi stessi.
- b. Non avete mai avuto la consapevolezza, fino a questo momento, che potreste essere in relazione con voi stessi.
- c. Avete la tendenza a evitare il confronto con voi stessi.

**11 Una persona a voi vicina è triste e scoraggiata. Si mette a piangere:**

- a. Cercate di rassicurarla e di minimizzare il problema.
- b. Cercate di instaurare con lei un contatto più profondo e di ascoltare quello che la preoccupa.
- c. Le chiedete le ragioni della sua tristezza e del suo pianto e la invitate a calmarsi.

**12 Quando dovete fare un'osservazione a qualcuno, in linea di massima avete l'abitudine a:**

- a. Parlargli dicendo chiaramente quello che pensate di lui ("Tu sei così...").
- b. Parlare di lui, in sua assenza, a una terza persona ("Ha fatto questo o quello...").
- c. Parlare al diretto interessato di come avete percepito il suo comportamento ("Non sono assolutamente d'accordo con il tuo modo di agire")

**13 Un parente, un amico vi hanno fatto un invito che non vi attira:**

- a. Trovate un pretesto per rendere attendibile il vostro rifiuto anche a costo di accampare false scuse.
- b. Ringraziate declinando semplicemente l'invito.
- c. Vi sentite obbligati ad accettare per paura di ferire la persona in questione o di essere dimenticato la prossima volta.

**14 Avete bisogno di un favore o avete una domanda da fare:**

- a. Girate intorno al problema ritenendo che sia meglio aspettare che l'altro indovini o percepisca ciò di cui avete bisogno.
- b. Vi arrangiate per sbrigarvela da soli perché non volete sentirvi in debito.
- c. Vi rivolgete direttamente alla persona in questione preparati ad accettare la risposta qualunque essa sia.

**15 Una persona importante si complimenta con voi o vi ringrazia:**

- a. Dite che è troppo, che non doveva, che pensate di non meritare tutto questo.
- b. Siete imbarazzati, non sapete più dove stare, cosa dire.
- c. Siete commossi e gratificati, ringraziate senza dilungarvi più di tanto.

**Risultati**

Sommate i punti ottenuti, secondo la tabella.

	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>
<b>1</b>	2	1	3
<b>2</b>	3	2	1
<b>3</b>	2	1	3
<b>4</b>	2	1	3
<b>5</b>	2	2	1
<b>6</b>	3	2	1
<b>7</b>	2	3	1
<b>8</b>	2	1	3
<b>9</b>	1	3	2
<b>10</b>	3	1	2
<b>11</b>	2	3	2
<b>12</b>	2	1	3
<b>13</b>	1	3	2
<b>14</b>	2	1	3
<b>15</b>	1	2	3

In base ai punti ottenuti, scoprite il vostro profilo.

**MENO DI 25 PUNTI**

*QR piuttosto basso*

Vi aprite agli altri con cautela e riservatezza. Nelle vostre relazioni restate sulla difensiva cercando soprattutto di proteggervi. Ma nel tentativo di evitare quello che temete, vi private di tutto ciò che c'è di positivo nelle persone che vi circondano. Vi siete in un certo senso blindati rinchiodandovi in una corazza impenetrabile. Alcune esperienze passate vi hanno indotto a credere che aprirsi agli altri sia un rischio, o una minaccia per il vostro equilibrio. Al di là delle apparenze e del vostro modo di essere, che potrebbe essere una provocazione o una reazione, si evidenziano in voi ferite pregresse e un senso di solitudine. Malgrado tutto questo, possedete grande sensibilità e avete bisogno di comunicare. Ci sono, intorno a voi, persone disposte ad aiutarvi se in un prossimo futuro deciderete di rendervi disponibili a fare qualcosa per voi stessi: un amico, un parente, un consulente oppure un terapeuta.

**DA 25 A 35 PUNTI**

*QR medio*

Vi aprite agli altri nel modo giusto anche se a volte l'attenzione che riservate al prossimo spesso si risolve a vostro danno. Tendete a preoccuparvi più degli altri che di voi stessi (o questa è l'impressione che date) al punto che poi fate fatica a ritagliarvi uno spazio. Proponendovi in modo più diretto, avete paura di esporvi troppo o di essere giudicati egoisti. A mettervi in difficoltà sono soprattutto le situazioni di conflitto, di disputa, quelle in cui è necessario esprimere un giudizio. Preferite dare piuttosto che chiedere, ma poi dovete attendere a lungo prima di ricevere il contraccambio o la riconoscenza per ciò che avete fatto. Dovete acquisire più sicurezza e imparare a esprimere le vostre richieste e i vostri desideri senza attendere il consenso di nessuno. La cosa più difficile per voi non è quella di realizzarvi ma di rinunciare all'approvazione degli altri, soprattutto delle persone cui volete bene.

**PIU' DI 35 PUNTI**

*QR elevato*

Vi aprite agli altri dando prova di una sensibilità e di una attitudine notevoli per quanto riguarda comunicazione e relazione sapendo, nel contempo, preservare la vostra sfera intima e rispettare le vostre esigenze. Siete aperti agli altri e tuttavia sufficientemente autonomi dal punto di vista affettivo. Non fate dipendere il vostro benessere esclusivamente dalla presenza di qualcuno, dal momento che siete in buona compagnia con voi stessi. Lasciate a ognuno la giusta dose di iniziativa o inventiva, siete disponibili senza ritenere di essere indispensabili. Vi rendete conto che è impossibile, in una relazione, avere il controllo totale della situazione. Se vi capita di sentirvi inadeguati oppure sprovveduti di fronte ai problemi degli altri non ne fate un dramma. Sapete ascoltare ed essere propositivi. Siete in grado, o potreste esserlo, di operare dei cambiamenti nelle persone che vi circondano.