

Tratto e adattato da:
Enrico Cheli, *Relazioni in armonia*,
2^a ed., FrancoAngeli editore, Milano, 2005

COREMOTIONAL LITERACY E MODELLO CO.R.EM. I nessi tra Comunicazione, relazione, emozione (e consapevolezza)

di Enrico Cheli

Premessa

Come ho più estesamente mostrato in altri miei lavori (v. tra gli altri *Relazioni in armonia*, 2^a ed., FrancoAngeli 2005) stiamo attraversando una fase di profondo e veloce cambiamento socioculturale, che da un lato abbatte anacronistiche consuetudini, discriminazioni e tabù, rendendo più libere le comunicazioni interpersonali, le relazioni e le emozioni e aprendo nuove stimolanti possibilità, ma dall'altro toglie agli individui modelli da imitare e punti di riferimento certi, producendo effetti collaterali di incertezza e conflitto che aumentano il già alto malessere psicologico e sociale. Le persone credono sempre meno ai vecchi valori, alle vecchie forme di relazione, hanno nuovi bisogni da soddisfare, nuove aspettative, nuove speranze, ma ancora non hanno imparato nuovi e più adeguati modi di comunicare e relazionarsi e soprattutto di orientarsi da soli, usando la propria consapevolezza per compiere le scelte, invece di seguire ciecamente binari prestabiliti da altri. Per sfruttare i *vantaggi potenziali* di questa nuova e ampia libertà e per gestire le tensioni e le incertezze che essa comporta sono dunque necessarie nuove adeguate competenze sul piano della relazione, della intelligenza emotiva, della comunicazione.

L'assunto da cui parto è infatti che comunicazione, relazione, emozione siano dimensioni strettamente interdipendenti, anche se di volta in volta, a seconda delle circostanze, solo una appare in primo piano mentre le altre agiscono sullo sfondo.

Si tratta di un assunto niente affatto scontato né particolarmente condiviso in ambito scientifico. Gli studi sinora svolti hanno anzi affrontato le suddette dimensioni in modo distinto e disgiunto, esaminando le prime due soprattutto dal punto di vista della sociologia, della antropologia e della psicologia sociale e la terza dal punto di vista della psicologia clinica, della psicologia dinamica e della psichiatria.

In conseguenza della mia formazione pluridisciplinare in psicologia, in psicoterapia e in sociologia, ho avuto modo negli anni di studiare tutti e tre i campi suddetti, intravedendovi differenze e contraddizioni ma anche numerosi punti di possibile contatto. Questo spostarmi da una disciplina all'altra mi ha fatto rendere presto conto che la tendenza di ognuna a vedere le cose solo dal proprio punto di vista, produce distorsioni nei modelli teorici e riduce l'efficacia degli interventi pratici, siano essi educativi, terapeutici o organizzativi. Prendiamo come esempio la psicoterapia. Essa si rivolge a problemi e disturbi emozionali, comportamentali o di personalità che sembrano circoscritti al singolo paziente: che si tratti di ansie, fobie o attacchi di panico, di anoressia o bulimia, di nevrosi o psicosi di vario genere, di comportamento antisociale o semplicemente di lievi problemi di autostima, l'intervento, salvo rare eccezioni¹, è centrato esclusivamente sui mondi interiori del paziente. Si punta infatti, a seconda dei casi, ad aiutarlo a ricordare e rivivere episodi traumatici, a sciogliere e "digerire" emozioni bloccate, ad ampliare schemi di pensiero limitanti, a conciliare conflitti interiori di vario genere ecc. senza però agire sui mondi esteriori in cui quell'individuo vive (la famiglia, il luogo di lavoro, le relazioni amicali e sentimentali etc.) e che non solo sono corresponsabili dei suoi problemi ma per di più, dopo ogni seduta, contribuiscono a mantenerli in essere, esercitando una influenza omeostatica che riduce e talvolta vanifica lo stimolo terapeutico, riportando il paziente alle vecchie abitudini e ai vecchi modelli di comportamento e di pensiero. Insomma, si agisce sull'individuo come se fosse l'unico ad essere disturbato, ma quasi sempre – seppure in misura diversa – è l'intero sistema sociale ad essere disfunzionale.

Già Freud, il padre della psicoterapia, aveva compreso che i problemi psicologici individuali nascono da disfunzioni sociali, principalmente nelle relazioni con i genitori e con altri familiari; tuttavia ai suoi tempi era inconcepibile pensare di mettere in discussione e cambiare i modelli comunicativi e le regole di relazione sociale – che si tramandavano quasi immutati da millenni – e l'unica via praticabile era quella di aiutare il paziente ad adattarsi alla situazione esistente (insomma, ad “ingoiare il rospo e a digerirne le conseguenze”).

La psicoterapia ha risentito a lungo di questa impostazione, e solo a partire dagli anni '50-'60 qualcosa ha cominciato a cambiare, grazie all'apporto critico di E. Fromm, ai contributi della “Scuola di Palo Alto”, di E. Berne, di R. Laing e della psichiatria sociale e infine all'apporto educativo di T. Gordon, di A. Ellis, W. Knaus e pochissimi altri. Anche la controcultura degli anni '60 e '70 – con la sua fiducia nella possibilità concreta di cambiare il mondo e la sua ribellione verso i tradizionali modelli e regole di relazione – ha avuto in questo processo un ruolo non secondario (v. E. Cheli, *Relazioni in armonia*).

Oggi siamo in molti a ritenere che per avere risultati soddisfacenti e soprattutto stabili è necessario intervenire anche sui mondi microsociale e mesosociale in cui vive il paziente, sia attraverso strumenti terapeutici di gruppo (come ad es. nella terapia familiare) sia mediante iniziative educative che insegnino modi più consapevoli e costruttivi di comunicare e di vivere le relazioni a tutti i membri del gruppo, sia esso una famiglia, una classe scolastica, una squadra o una organizzazione (come ad es. nel metodo Gordon, nella R.E.T. di Ellis, o nella comunicazione assertiva). Tuttavia, poichè non è sempre possibile intervenire sui mondi sociali, dobbiamo “attrezzare” in tal senso almeno quei singoli individui che chiedono aiuto al counseling o alla psicoterapia, affiancando al lavoro strettamente terapeutico anche un intervento educativo/formativo specifico che consenta loro di migliorare le proprie abilità comunicative e relazionali, così da sostenere meglio la pressione patogena e omeostatica dei mondi sociali di appartenenza. (in cui comunque dovranno continuare a vivere, almeno per un po').

1. Il modello CO.R.EM

A seguito delle suddette considerazioni mi sono dedicato, da vari anni a questa parte, ad elaborare un modello olistico interdisciplinare che: a) tenga conto di tutte le dimensioni suddette e della loro interdipendenza; b) coniughi l'intervento sui mondi interiori con quello sui mondi esteriori; c) introduca una quarta dimensione: la *consapevolezza*, senza la quale, come vedremo più oltre, ogni tentativo di miglioramento è vano. Ho adottato per tale modello l'acronimo CO.R.EM. (COmunicazione, Relazione, EMOzione) e adesso ne affronterò il punto a), mentre rinvio al libro *Relazioni in armonia* per i punti b) e c).

Delle tre dimensioni, la comunicazione/interazione è quella più evidente, essendo costituita da parole, suoni, gesti, comportamenti sensorialmente percepibili sia da chi li mette in atto, sia da chi li riceve, sia anche da eventuali osservatori esterni (anche se, come vedremo, non mancano in essa livelli nascosti e significati ambigui). L'emozione è invece costituita da manifestazioni interne meno esplicite - processi psico-fisiologici, sensazioni sottili, percezioni soggettive - di cui è spesso poco consapevole anche chi le prova, e che l'altro può cogliere solo se dispone di una acuta sensibilità empatica oppure se espresse mediante messaggi, comportamenti o stati corporei percepibili (volontari o involontari che siano). Infine, la relazione è la più immateriale, una sorta di cornice invisibile che ciò nondimeno influenza a fondo sia la comunicazione sia l'emozione, ed è da esse a sua volta influenzata.

Vediamo adesso tramite alcuni esempi come queste tre dimensioni siano tra loro inestricabilmente connesse, o meglio sistemicamente interdipendenti.

Proviamo rabbia in conseguenza del fatto che una persona ci ha offeso; sentiamo gioia grazie alla vista di uno splendido animale; sobbalziamo dallo spavento perché un ramo cade a pochi centimetri da noi. Insomma, le emozioni nascono sempre a seguito di una interazione/comunicazione con qualcun altro o qualcos'altro e non si producono mai da sole. Quand'anche una emozione sembra nascere senza che nulla sia accaduto esteriormente, l'origine è sempre connessa a qualche interazione/comunicazione, forse una avvenuta in passato e che abbiamo appena ricordato, oppure una che potrebbe avvenire in un ipotetico futuro e su cui le nostre speranze, paure o progetti ci portano a fantasticare. Ripensiamo ad una aspra discussione avuta la settimana scorsa con un collega e riproviamo rabbia; fantasticiamo su come sarebbe bello sabato andare in montagna a sciare e già ci sentiamo aperti e sereni. Pensiamo all'esame che dovremo sostenere la prossima settimana e subito si affaccia l'ansia. In assenza di interazioni – presenti o passate, reali o immaginarie/fantasmatiche che siano – non compaiono emozioni, come da millenni sostengono molte tradizioni mistiche orientali basate sulla meditazione e come è stato

recentemente appurato anche da vari ricercatori occidentali attraverso indagini scientifiche di vario genereⁱⁱ.

Chiarito, spero, il nesso tra emozione e comunicazione/interazione vediamo adesso come si collega ad esse il terzo polo del processo, la *relazione*. Luca si sta recando in ufficio quando un automobilista nervoso lo apostrofa offensivamente, innescando in lui una certa irritazione e una risposta a tono; l'irritazione tuttavia si dissolve presto. Lo stesso tipo di offesa, qualora provenisse da un collega di lavoro o da un amico, produrrebbe in Luca emozioni più intense e di più lunga durata, così come più marcata sarebbe la reazioneⁱⁱⁱ. Francesca, barista, ha un diverbio con un cliente pedante che, sdegnato, se ne va dicendo che non metterà più piede in quel locale. Convinta di aver ragione, Francesca non si risente più di tanto ed anzi prova quasi euforia. Ma se il diverbio fosse avvenuto col marito e lui fosse uscito di casa dicendo che non vi avrebbe più messo piede, quali sarebbero state le emozioni di Francesca e quanto avrebbe impiegato a “digerirle”? E la certezza di aver ragione avrebbe in tal caso contato qualcosa?

Ciò che fa la differenza, sia nel caso di Luca che in quello di Francesca, è che nella prima eventualità la persona con cui la comunicazione ha luogo è un estraneo, mentre nella seconda è una persona con cui esiste una relazione, e *all'interno di una relazione le emozioni sono più intense e persistenti, sia in bene che in male*. Parimenti, le persone che, interagendo, provano emozioni intense e persistenti positive tendono a rendere più stabili le loro interazioni, cioè a creare relazioni, ad esempio amicale o sentimentale, (così come, se le emozioni sono negative, tendono alla non relazione, cioè a evitarsi, oppure, se ciò non è possibile, a combattersi).

L'esistenza o meno di una relazione non influenza solo le emozioni ma anche la quantità e qualità delle interazioni/comunicazioni: di norma in città non si salutano le persone sconosciute che si incrociano per strada, e spesso neppure le si guarda, senza che per questo esse abbiano a risentirsi; ma se si incrocia il proprio partner, un amico o un parente, non solo lo si saluta, ma spesso ci si ferma un momento a parlarci e magari gli si stringe la mano o lo si abbraccia. Se non lo si fa, l'altra persona si sente delusa e ferita emotivamente, poiché si *aspettava* un saluto, proprio in virtù della relazione esistente. Dunque una relazione tra esseri umani può essere definita come un *sistema di aspettative reciproche, di diritti e doveri, di ruoli e di regole circa i comportamenti da tenere e da non tenere nei confronti dell'altro e circa le modalità e la frequenza con cui farlo*. Non solo, ma la relazione è anche *un vincolo di interdipendenza tale che il vissuto interiore e il comportamento esteriore dell'uno si riflette sul vissuto e sul comportamento dell'altro*. (Questo secondo livello caratterizza ogni forma di vita che condivida lo stesso ambiente, inclusi gli organismi unicellulari, mentre il primo livello si ritrova solo a partire dai mammiferi e spicca in modo particolare negli umani).

Secondo gli studiosi e anche secondo il senso comune, l'etichetta di “relazione” va usata solo in determinate circostanze, e cioè quando tra le persone sussistono aspettative reciproche e regole più o meno condivise, mentre tutte le volte che comunichiamo con estranei o anche con persone che conosciamo solo di vista, siamo in presenza di una non relazione. Dunque sarebbero molte più le persone con cui non siamo in relazione che quelle con cui lo siamo. Ma è corretta questa visione delle cose? Io credo proprio di no e sono anzi convinto che siamo tutti in relazione e che, così come non è possibile non comunicare (v. P. Watzlawick et al., *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio) non è nemmeno possibile non essere in relazione. Proverò adesso a spiegare perché. Se la relazione è data dall'esistenza di aspettative e regole, allora anche l'interazione con gli estranei che incontriamo mentre guidiamo nel traffico risponde a questo requisito: vi sono regole comuni da rispettare (il codice della strada) e anche aspettative reciproche non codificate, ad esempio che l'altro ci rispetti, che non invada il nostro spazio personale (cioè che non ci venga troppo vicino), che non guardi dentro il nostro abitacolo, che non ci offenda ecc. Lo stesso vale per l'interazione con i vicini di casa, con i quali mai ci diremmo in relazione e che pur tuttavia condividono con noi aspettative e regole, poche e semplici ma pur sempre tali, alcune codificate per legge (ad es. il codice civile), altre invece sancite informalmente per consuetudine. Il vivere in una data società ci pone automaticamente in relazione con tutti coloro che ne condividono la lingua, le leggi, le consuetudini, la cultura. Ma anche con una persona che incontriamo in un paese straniero e con cui non abbiamo in comune né la lingua, né le leggi, né le consuetudini e la cultura, esiste comunque una qualche relazione, data dalla comune appartenenza al genere umano e al rispetto di alcune regole e aspettative universali. L'evoluzione sociale che ha portato l'umanità dalle famiglie alle tribù, dalle città alle nazioni sta adesso attraversando una fase epocale che – grazie alla globalizzazione – ci fa andare oltre le separazioni e ci porta sempre più a renderci conto che siamo tutti abitanti di un unico pianeta, di un unico villaggio globale nel quale le sorti degli uni

sono collegate a quelle degli altri, e le sorti di tutti a quelle della natura, dell'ecosistema e del pianeta Terra (cfr. E. Cheli, *L'età del risveglio interiore*, FrancoAngeli).

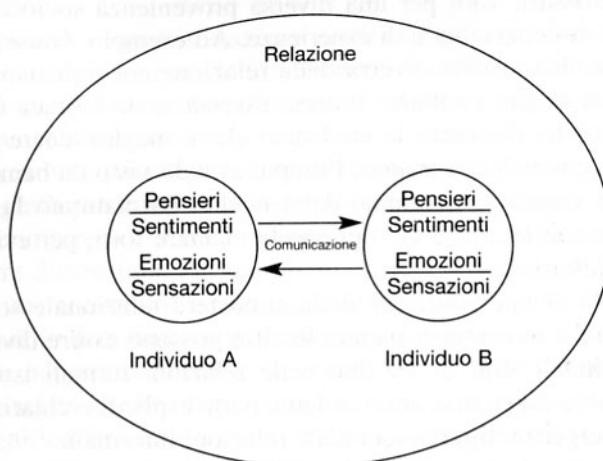
Pertanto più che tra relazione e non relazione dobbiamo semmai distinguere tra relazioni più strette e meno strette. Una relazione di coppia prevede regole e aspettative molto numerose e precise e un vincolo di interdipendenza molto intenso, mentre una relazione con un estraneo prevede poche e generiche regole e aspettative e una interdipendenza alquanto blanda. (Anche se in questo libro ci occuperemo principalmente del primo genere di relazioni, era necessario chiarire che la relazione è sempre presente, perché apre la possibilità di estendere il modello CO.R.EM anche ad altri scenari – ad es. la comunicazione interculturale – caratterizzati da relazioni del secondo genere.

Torniamo adesso alla questione delle aspettative e delle regole. Vi sono casi in cui esse sono in gran parte esplicite e chiare – come ad esempio nel rapporto tra datore di lavoro e dipendenti, tra genitori e figli e tra insegnanti e allievi – in quanto stabilite esplicitamente di comune accordo oppure decise da qualche autorità esterna o tradizione condivisa. In altri casi invece, aspettative e regole vengono a definirsi un po' per volta, spontaneamente e implicitamente (come ad esempio nelle relazioni sentimentali, in quelle amicali e anche in quelle tra colleghi di lavoro), e quindi si prestano maggiormente a fraintendimenti. In altri casi ancora, aspettative e regole derivano da consuetudini e tradizioni diverse, perché le persone non appartengono alla medesima cultura o sub-cultura, e anche in questo caso possono nascere fraintendimenti e delusioni. La relazione coniugale sta un po' a metà strada tra questi tre ambiti: essa è istituzionalizzata e quindi regolamentata da norme giuridiche e consuetudini, ma da qualche decennio a questa parte ha assunto connotati sempre più spontanei e informali che hanno introdotto una vasta area di indeterminazione nelle aspettative e nelle regole, come ho più estesamente evidenziato in un mio precedente lavoro^{IV}.

Tornando al nostro modello, possiamo dire che:

- a) *la comunicazione/interazione è ciò che si manifesta all'esterno di una relazione, cioè la sua componente esteriore;*
- b) *le emozioni e i sentimenti costituiscono invece la sua componente interiore (vissuti e motivazioni);*
- c) *la relazione infine è l'atmosfera microsociale in cui entrambi i processi – comunicativi e emozionali – si svolgono e che contribuisce a dar loro senso e significato (v. fig. 1).*

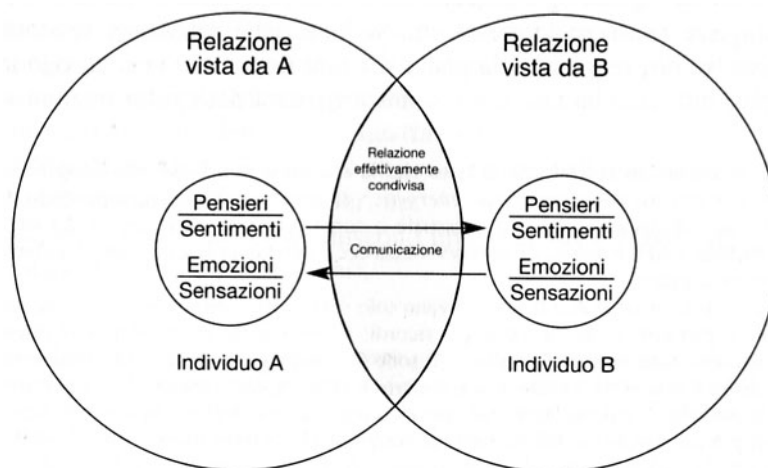
Fig. 1



Quello di fig. 1 è ovviamente un modello molto semplificato, sia per quanto riguarda l'interiorità degli individui sia per l'atmosfera che li circonda. Interiormente, A e B non provano solo sentimenti e emozioni, ma anche sensazioni corporee e pensieri, senso di identità e ricordi; i loro scambi comunicativi si riflettono in qualche modo su tutte queste dimensioni e sono al contempo da esse influenzati e motivati. Analogamente, l'atmosfera sociale non si esaurisce nelle regole, aspettative e valori della specifica relazione che A e B intrattengono, ma essa è a sua volta inserita in ulteriori "atmosfera" (o sistemi) mesosociali e macrosociali che la influenzano: la cultura e la struttura sociale della famiglia, della comunità e della società cui A e B appartengono. In un altro mio libro, che illustra

più approfonditamente tali aspetti, ho definito *ogni individuo come un micromondo che comunica con altri micromondi all'interno di mesomondi e macromondi, tutti tra loro interdipendenti* (cf. E. Cheli, 2004a, cap. 2 par. 4). Infine, va evidenziato che nella realtà esiste sempre una certa discrasia tra l'atmosfera relazionale in cui è immerso A e quella in cui è immerso B, nel senso che ognuno dei due (o più) individui ha una sua visione soggettiva della relazione, un suo sistema di aspettative, regole, valori, che non coincide praticamente mai con quelle dell'altro/altri, vuoi per differenze di personalità e di esperienze, vuoi per un diverso contesto socioculturale di appartenenza. Pertanto, ciò che si produce nella realtà non è correttamente rappresentato dalla figura 1 ma si avvicina semmai al modello di figura 2.

Fig. 2



Solitamente diamo per scontato che le persone con cui intratteniamo una relazione la vedano e la vivano nel nostro stesso modo, ma la figura 2 evidenzia che non è affatto così. Perfino nelle relazioni formali istituzionali, in cui regole, ruoli e aspettative sono in larga parte espliciti e chiari, vi è un'ampia area di divergenza, figuriamoci nelle relazioni informali.

Come ho meglio illustrato in un mio precedente lavoro (E. Cheli, *L'età del risveglio interiore*, FrancoAngeli), da un punto di vista olistico l'essere umano può essere considerato un sistema complesso costituito da (almeno) quattro dimensioni interdipendenti, ordinate dalla più densa alla più sottile: *corporea, emozionale, intellettuale e spirituale*. Se confrontiamo questo modello col modello CO.R.EM. vediamo che: a) la comunicazione interpersonale – in quanto costituita di parole, suoni, gesti, comportamenti percepibili sensorialmente – rientra in prevalenza nella dimensione corporea (anche se poi viene tradotta in pensiero e in attivazione emozionale); b) emozioni e sentimenti sono compresi nella dimensione emozionale; c) la relazione, intesa nel suo aspetto socioculturale, appartiene soprattutto alla dimensione intellettuale (o mentale) che difatti è la più sottile delle tre. La dimensione intellettuale è fatta di pensieri, di credenze, di valori, e la relazione è data appunto da aspettative e regole che altro non sono che credenze; difatti, come ci ricorda la figura 2, è possibile che i due soggetti A e B abbiano una visione diversa della relazione, cioè abbiano credenze diverse a riguardo, forse dovute ad una differente provenienza culturale (ad esempio, B, di origine siciliana, ha una visione diversa della relazione coi figli rispetto alla moglie, A, di origini emiliane) oppure derivanti da differenti vissuti esperienziali dei due soggetti (ad es., A, essendo stata lasciata dal marito, potrebbe essersi fatta la credenza che è meglio tenere gli uomini a distanza e non coinvolgersi troppo; B, avendo visto, da bambino, il padre continuamente vessato e dominato dalla madre, potrebbe aver maturato la credenza che con le donne ci vogliono le maniere forti, per evitare che siano loro a sopraffarti). Incomprensioni, equivoci e delusioni nascono spesso dal non considerare che l'altro possa pensarla diversamente da noi, e dal non confrontare in modo esplicito le rispettive aspettative e visioni della relazione, come ho meglio illustrato ai capitoli 4 e 6 del mio libro *Relazioni in armonia* (Franco Angeli editore).

2. Dalla intelligenza emotiva alla coremotional literacy

Emotional literacy (alfabetizzazione emozionale) è una espressione che si deve allo psicologo transazionale Claude Steiner (1997), ed è oggi molto in voga, specie nei paesi di lingua anglosassone. Anche a me piace ed esprimo profonda stima per tutti coloro che hanno contribuito a sviluppare e diffondere metodi educativi e iniziative formative in proposito. Tuttavia, essa risente di una visione un po' troppo psicologistica, focalizzata solo sulla dimensione intrapsichica emozionale, che dal mio punto di vista è solo un aspetto di un processo complesso che comprende anche altre dimensioni. Per questo ho coniato – in assonanza col modello CO.R.EM. – una nuova, più ampia espressione: *coremotional literacy*, che oltre a recuperare le due dimensioni mancanti – la comunicativa e la relazionale – richiama una quarta dimensione, finora ancor meno considerata, sia sul piano teorico sia su quello educativo e terapeutico: la *consapevolezza*. Il prefisso *Core* significa infatti in inglese “nucleo, centro, anima” e la *consapevolezza*, secondo me, è appunto il centro attorno al quale ruota ogni processo dell'esistenza umana, esteriore o interiore che sia, inclusi quindi anche i processi comunicativo-emozionale-relazionali (rapportata al modello olistico dell'essere umano, la *consapevolezza* rientra nella dimensione spirituale). Per educare le persone ad una migliore gestione di tali processi è necessario fornirgli conoscenze teoriche appropriate (SAPERE), e anche insegnare loro tecniche di vario tipo e sviluppare le loro abilità, tramite esercitazioni pratiche ripetute (SAPER FARE); tuttavia tutto questo sarebbe incompleto e scarsamente efficace senza una adeguata *consapevolezza*. Solo sviluppando la *consapevolezza* di sé può formarsi una reale *consapevolezza* dell'altro, e solo con la presenza di entrambi si può dare anima alle teorie e alle tecniche e renderle qualcosa di vivo e integrato con l'individuo (SAPER ESSERE). Il prossimo capitolo si incentrerà appunto sulla *consapevolezza* di sé, il punto di partenza per sviluppare la *consapevolezza* dell'altro e della relazione.

Coremotional literacy è dunque un approccio più ampio di *emotional literacy*, tuttavia non è ancora completo, perché oltre alle emozioni vi sono altre dimensioni interiori. A rigore dovremmo considerare anche la dimensione corporea, specie sapendo che alcune relazioni (ad es. quelle di coppia) e alcune interazioni (ad es. quelle sessuali e quelle madre-neonato) sono strettamente connesse alla quantità e qualità delle sensazioni corporee. E considerare anche la dimensione intellettuale, che in alcune relazioni (ad es. di lavoro o di amicizia) rappresenta il centro dei vissuti interiori.

In effetti, un approccio compiutamente olistico dovrebbe considerarle tutte, ma ciò comporterebbe la gestione di una rete davvero troppo complessa di interdipendenze; all'interno dei corsi più avanzati del progetto CO.R.EM stiamo provando a titolo sperimentale a farlo, ovviamente con una certa delimitazione di campo e qualche approssimazione^v, mentre in un libro come questo, non sarebbe possibile e ho dovuto necessariamente circoscrivere ancora di più il campo. Se tra le dimensioni interiori ho scelto di privilegiare l'emozionale è perché è quella di cui abbiamo meno *consapevolezza*, e perciò quella che ci crea i maggiori problemi sul piano delle relazioni, come una nebbia che rende difficile e spesso impossibile affrontare obiettivamente e razionalmente incomprensioni, conflitti, crisi. La dimensione intellettuale, pur con molti limiti, viene estesamente coltivata nella istruzione scolastica; la dimensione corporea un po' meno, ma non del tutto trascurata, sia grazie allo sport sia grazie alle attività spontanee all'aria aperta. Le emozioni sono invece del tutto trascurate, e quindi soggette a *inconsapevolezza* e confusione, nonostante rivestano una enorme importanza nella vita degli esseri umani: esse sono il “gusto” dolce o amaro di ogni esperienza di vita, di ogni interazione con altre persone, e anche ciò che ci spinge a creare o mantenere in vita relazioni di fondamentale importanza quali quelle di coppia, familiari, amicali, motivate appunto dal bisogno di provare certe emozioni e sentimenti.

ⁱ Mi riferisco in particolare alla terapia familiare e sistemico relazionale, e per certi versi anche ad alcune forme di analisi transazionale.

ⁱⁱ Si vedano a riguardo C. Boiron, 2001; E. Cheli, 2001; N. F. Montecucco, 2000 e 2005.

ⁱⁱⁱ Non sempre la reazione viene indirizzata verso la persona il cui comportamento ha prodotto in noi l'emozione; specie nel caso di emozioni “negative”, avviene spesso che lo sfogo sia rivolto a terze persone che non hanno alcuna responsabilità a riguardo (ad es. il padre che tornando a casa sgrida i figli o la moglie per sfogare la rabbia prodotta da un collega o da un superiore) oppure, a causa di paure o tabù ad esprimere rabbia, lo sfogo può essere rivolto contro il proprio corpo (ad esempio mordendosi le labbra o digrignando i denti) secondo quello che F. Pearls chiama *retroffessione*.

^{iv} Cfr. E. Cheli, *La coppia scoppia: affrontare i nuovi problemi dello stare insieme*, in I. Buccioni (a cura di) *Relazionarsi oggi*, edizioni Comune di Firenze, 2004; sempre di E. Cheli vedi anche *Crisi e trasformazione dei rapporti di coppia* (2003), saggio inedito scaricabile gratuitamente sul sito web: www.unisi.it/mastercomrel alla sezione “Articoli e saggi sulle relazioni”.

^v Purtroppo il metodo olistico sta muovendo adesso i primi passi, dopo secoli di predominio del metodo meccanicista riduzionista, e non dispone ancora di strumenti e modelli consolidati. Sia noi, sia gli altri studiosi che in vari campi stanno portando avanti approcci olistici, siamo poco più che pionieri in territori quasi del tutto ignoti e incolti (cfr. E. Cheli, 2005).