

Diversità, conflittualità, comunicazione

Per un approccio olistico alla risoluzione costruttiva dei conflitti

di Enrico Cheli¹

I conflitti spuntano prima o poi in ogni relazione, sia essa tra persone, gruppi, organizzazioni o stati, e questo è un fatto inevitabile; si può però evitare che essi degenerino e divengano distruttivi e addirittura imparare a trasformarli in occasioni di crescita, talvolta anche di collaborazione.

I *conflitti* scaturiscono dalle diversità esistenti tra i soggetti che sono in relazione – diversità di interessi economici, di punti di vista, di carattere, di genere, di ideologia o religione, di valori e norme, di cultura. I *conflitti distruttivi* derivano dalla *incapacità di comprendere, accettare e conciliare tali differenze*.

Al di là delle differenze tra una persona e l'altra e tra una situazione e l'altra, tale incapacità dipende principalmente da tre fattori: 1) la mancanza di una cultura della comunicazione; 2) l'eccessiva presenza di una cultura della competizione e dell'antagonismo e la connessa carenza di una cultura della cooperazione; 3) L'insufficiente consapevolezza di sé, in particolare riferita ai propri conflitti interiori e al nesso tra essi e i conflitti esteriori.

¹ Enrico Cheli è docente di *Sociologia della comunicazione* e di *Sociologia delle relazioni interpersonali* all'Università di Siena dove dirige una Scuola di Dottorato di ricerca in "Studi per la pace e risoluzione dei conflitti", un Master in "Relazioni interpersonali, comunicazione e counseling" e vari corsi di perfezionamento sull'intelligenza emotiva, la consapevolezza dei sentimenti e delle emozioni, l'educazione delle abilità comunicativo-relazionali. È ideatore e direttore del CIRPAC – Centro interuniversitario di ricerca per la pace, l'analisi e la mediazione dei conflitti - costituito dalle Università di Siena, Firenze, Pisa e Scuola Sup. Sant'Anna di Pisa (www.cirpac.it). Tra le sue più recenti pubblicazioni: *La comunicazione come antidoto ai conflitti* (Punto di fuga, 2003); *Teorie e tecniche della comunicazione interpersonale* (Franco Angeli, 2004); *Comunicazione e nonviolenza* (con G. Bechelloni – Mediascape 2004); *Relazioni in armonia* (Franco Angeli, 2005). E-mail: cheli@unisi.it - sito web: www.corem.it

1. La comunicazione come antidoto ai conflitti distruttivi

Come ho meglio dimostrato in un mio precedente lavoro (cfr. E. Cheli, 2003) l'ingrediente fondamentale per una gestione costruttiva dei conflitti è la *comunicazione*: se il conflitto sfocia in scontri violenti e comportamenti distruttivi è spesso perché non si comunica appropriatamente, perché non ci si conosce, tant'è che da sempre l'alternativa alle guerre è la diplomazia, che è appunto una forma di comunicazione tra stati. Ogni scontro può essere considerato la punta di un iceberg che ha spesso dietro di sé una lunga storia di carenze o scadente comunicazione, di incomprensioni, di sordità, di silenzi e non detti, da parte di una o di entrambi i soggetti coinvolti, e in situazioni di fondo contrassegnate da chiusura, diffidenza e ostilità basta una scintilla perché scoppi una guerra.

Vorrei in proposito ricordare che "comunicare" è l'opposto di combattere, come ricorda l'etimologia stessa della parola, che rinvia a *cum* (con, insieme) e a *munia* (doveri, vincoli), ma anche *moenia* (le mura) e *munus* (il dono). *Communis* significa quindi: essere legati insieme, collegati dall'avere comuni doveri (*munia*), dal condividere comuni sorti (le mura che proteggono e accumulano) o dall'essersi scambiati un dono. Tramite la comunicazione ci si avvicina agli altri, mentre combattendo si agisce per allontanare (fino anche a eliminarlo) chi suscita in noi paura o disprezzo.

La comunicazione contribuisce a superare la paura del "diverso da noi", facendo emergere punti di contatto e somiglianze tra le diverse persone, culture e religioni: finché si rimane distanti, vediamo solo le differenze, ma se ci si avvicina e si dialoga si scoprono somiglianze tra noi e gli altri e dallo scontro si può passare al confronto e alla condivisione.

Purtroppo non esiste una cultura della comunicazione (né è mai esistita in nessuna civiltà a noi nota), e solo da poco ci stiamo rendendo conto del ruolo sociale imprescindibile che essa svolge. Pertanto nessuno ci ha mai insegnato a comunicare efficacemente e ad impostare in modi sani e costruttivi i nostri rapporti con gli altri: a scuola abbiamo imparato a parlare e a scrivere ma non ad ascoltare e comprendere realmente l'altro in quanto diverso da noi. Ci è stata insegnata una storia umana fatta di guerre ma non ci è stato detto niente su come poterle evitare. Abbiamo ricevuto una formazione professionale senza

alcuna formazione *relazionale* per prepararci ai rapporti con i colleghi e con i superiori.

Nelle società patriarcali del passato, basate sulla autorità, la comunicazione aveva inevitabilmente un ruolo marginale, poiché i rapporti sociali non venivano liberamente costituiti dalle parti, ma erano predefiniti da norme e gerarchie rigide imposte dall'alto (cfr. E. Cheli, 2004b). Sia nei rapporti tra governanti e cittadini/sudditi sia in quelli tra membri di una stessa famiglia, i ruoli erano tutt'altro che paritetici: c'era chi poteva parlare a proprio piacimento e chi doveva solo ascoltare, chi indottrinava e chi imparava passivamente, chi ordinava e chi obbediva. La comunicazione sta assumendo solo oggi un ruolo centrale perché solo da poco le società si stanno democratizzando e la comunicazione è un presupposto indispensabile per la democrazia, poiché essa si basa su rapporti liberamente costituiti e su ruoli, regole e poteri che non vengono imposti dall'alto ma nascono da una complessa negoziazione tra i diversi attori in gioco². Non solo, ma la democrazia si basa anche sui diritti delle minoranze e del singolo cittadino/individuo, e ciò significa *rispetto delle diversità* (politiche, ideologiche, religiose etc.) laddove le società autoritarie del passato tendevano invece a stigmatizzare ogni forma di devianza dal modello dominante, e a omologarle ad ogni costo, anche col ricorso alla forza. La tolleranza – o capacità di accettare e accogliere le diversità – è un punto chiave non solo per la democrazia ma anche per la gestione nonviolenta dei conflitti; tuttavia, affinché tale modalità di gestione divenga prevalente e non confinata a pochi idealisti e altruisti, è necessario fare un ulteriore passo in avanti, fino a comprendere e apprezzare il lato positivo delle diversità: non limitarsi a tollerarle ma considerarle una potenziale preziosa risorsa, come meglio vedremo al punto 2).

Anche sotto questo profilo la comunicazione risulta essenziale, poiché è per suo tramite che individui diversi e culture diverse possono pacificamente coesistere: come sostiene A. Melucci, (1994: 113) “Il riconoscimento della differenza è la ragione e il fondamento della comunicazione. Se non ci si riconosce come diversi non c'è bisogno di comunicare e non si incomincia neppure a farlo. Si comunica, invece

² Ma è anche vero il viceversa, e cioè che la democratizzazione è stata favorita dallo sviluppo della comunicazione: basti pensare all'invenzione della stampa e al ruolo che essa ha svolto per la libera circolazione delle idee.

quando si cerca di mettere insieme e di rendere trasparenti le proprie differenze.”

2. Dalla diversità come antagonismo alla risorsa della cooperazione

Vi è una diffusa credenza in quasi tutte le culture del pianeta che porta a vedere la diversità come inevitabile fonte di antagonismo; si ritiene cioè che tra due posizioni o punti di vista o soggetti diversi debba esserci una competizione o uno scontro che decida il prevalere di uno solo dei due. Questo modo di vedere è adottato (e spesso addirittura enfatizzato) anche dai media, specie nel campo del giornalismo, il che non fa che rinforzarlo, aumentando, invece di ridurre, la conflittualità collettiva. Si tratta, come sosterrò, di un pregiudizio, ma talmente radicato da risultare una realtà oggettiva e apparentemente immutabile.

In effetti la diversità può essere vista anche in altro modo, non antagonistico ma anzi costruttivo, poiché è proprio grazie alla diversità che esiste il nostro mondo, fisico, psichico e sociale. Tutti i fenomeni, da quelli cosmici a quelli della vita biologica e sociale fino a quelli sub-atomici esistono proprio grazie ad un gioco di diversità, di polarità opposte-complementari: può trattarsi di un flusso tra poli opposti o con diverso potenziale, come nei fenomeni elettrici, oppure di una alternanza tra fasi (notte-giorno, inspirazione-espiazione, contrazione-rilassamento etc.); o ancora una interazione tra forze "opposte" (gravitazione vs. moto orbitale, repulsione elettromagnetica vs. attrazione nucleare forte etc.). Perfino la struttura stessa della materia risulta impernata sul gioco di poli opposti, come protoni e elettroni. Negli organismi viventi, il flusso/gioco continuo tra polarità e tra fasi opposte si può osservare nell'alternanza tra inspirazione ed espiazione, tra veglia e sonno, tra vita e morte; si pensi come ulteriore esempio al funzionamento dell'apparato muscolare dell'uomo (e di qualunque animale), che lavora sempre per coppie o gruppi di muscoli tra loro *opposti eppure cooperativi*, in cui un muscolo funge da agonista e l'altro da antagonista, e viceversa. Molti altri esempi potremmo fare, ma già da quanto detto si evidenzia che poli opposti non vuol dire necessariamente antagonisti, anzi semmai *complementari*: gli elettroni sono necessari alla materia non meno dei protoni, così come le donne sono necessarie per la specie umana non

meno degli uomini. L'universo, la vita, la materia esistono grazie al flusso e alla dinamica prodotta da *opposizioni cooperative tendenti a un equilibrio*³

Dunque, se si vuole davvero pervenire ad una più ampia visione della realtà, è necessario liberarsi dal pregiudizio che “*diversità*” voglia dire necessariamente e solamente antagonismo e conflitto.

Il concetto di *opposti complementari* è basilare in una visione processuale/ondulatoria della realtà come quella proposta dai modelli ad impostazione olistica, mentre non è compatibile con il paradigma dominante nella scienza occidentale, che lo vede come un *paradosso* (cfr. E. Cheli, 2003).

C'è poi un ulteriore pregiudizio culturale, connesso a quello appena illustrato, che contribuisce ad aggravare il problema: la credenza che si possano soddisfare i propri bisogni solo penalizzando qualcun altro. Questo modo di vedere è stato definito dalla “teoria dei giochi” come *gioco a somma zero*: un gioco, cioè, dove la posta è limitata e non è sufficiente per soddisfare le esigenze di tutti i soggetti coinvolti (ad es. due naufraghi che si contendono un unico giubbotto di salvataggio o due tribù che lottano per un unico lembo di terra fertile, insufficiente per i fabbisogni di entrambe)⁴. Per millenni i rapporti sociali, ad ogni livello, si sono basati ciecamente su questo assunto della competizione per risorse limitate e quindi sulla legge del più forte. Solo da poco stiamo scoprendo che in gran parte delle relazioni sociali non solo si può vincere entrambi, ma addirittura *si vince di più se si vince tutti*.

Questa nuova consapevolezza sul potenziale positivo delle diversità rappresenta un ulteriore importante tassello per addivenire ad una gestione costruttiva dei conflitti; tuttavia il quadro è ancora incompleto poiché gli esseri umani non agiscono solo in base a considerazioni razionali ma anche in funzione di fattori emozionali;

³ Se in occidente il concetto di *opposti complementari* è stato per lo più ignorato o avversato fin dai tempi della filosofia greca (eccettuato Eraclito e pochi altri), esso è invece ben sviluppato nella cultura orientale, dove si ritrova declinato in vari modelli e metafore: dalla trimurti hindu costituita dalle divinità *Bhrama - Vishnu - Shiva* (che simboleggiano le tre forze opposte e complementari della creazione, del mantenimento e della trasformazione) fino al modello taoista del *T'AI CHI TU*, che rappresenta l'interazione tra i principi opposti e complementari *Yin* e *Yang* (principio femminile, passivo, e principio maschile, attivo) ed esprime magistralmente sul piano grafico i concetti di unità, dualità, complementarità ed equilibrio dinamico.

⁴ Cfr. J. von Neumann e O. Morgensten, 1944; P. Patfoort, 1992; E. Cheli, 2005.

ciò significa che la scelta di cooperare con un'altra persona invece di competere con essa, oppure di trovare un accordo di compromesso invece di combatterla, può dipendere non solo dal vantaggio materiale che può derivarne ma anche – talvolta soprattutto – dagli atteggiamenti che si nutrono nei confronti di quella persona. E ovviamente l'esito sarà molto diverso a seconda che gli atteggiamenti siano favorevoli o sfavorevoli, di amore o d'odio, di fiducia o sfiducia, di stima o disprezzo. Insomma, non basta trovare un accordo sull'oggetto del conflitto, ma è necessario trovare un accordo anche tra gli attori del conflitto. Se l'altro ci sta fortemente antipatico, se disprezziamo il suo modo di essere, se giudichiamo negativamente il suo agire, ben difficilmente sarà possibile trovare un punto di incontro, anche se razionalmente ci rendiamo conto della vantaggiosità di ciò. Specie a livello interpersonale, capita spesso che i conflitti nascano e/o degenerino non tanto per divergenze concrete o perché non si riesce a trovare un accordo conveniente per entrambi le parti ma perché ci sentiamo infastiditi, urtati, feriti dal modo di fare e di essere dell'altro. Il motivo reale del contendere viene ad essere ingigantito dalle nostre reazioni emozionali e un semplice diverbio può trasformarsi in una guerra totale, così come l'altro, da semplice persona con interessi/idee diversi dai nostri diventa il nostro peggior nemico⁵.

Ma cos'è che ci porta ad accettare o rifiutare l'altro, a giudicarlo positivamente o negativamente? Qual'è il termine di paragone in base al quale lo valutiamo? Perché alcune persone tendono a vedere nemici ovunque?

Come abbiamo anticipato in premessa, esiste un nesso tra conflitti con gli altri e conflitti con se stessi, e sono appunto questi ultimi che ci forniscono il termine di paragone in base al quale giudichiamo gli altri, come meglio vedremo nel paragrafo seguente.

3. Conflitti intrapersonali e dinamiche interpersonali

Secondo alcune teorie di psicologia del profondo, la personalità non va vista come un'entità unitaria, ma piuttosto come un insieme di *sub-*

⁵ Uno degli ambiti in cui tale fenomeno di ingigantimento emozionale del conflitto è più evidente è quello delle separazioni, in cui si assiste spesso a comportamenti del tutto controproducenti motivati non tanto da divergenze concrete ma dal sentirsi feriti, traditi e dal conseguente desiderio di rivalsa.

personalità, ciascuna delle quali desidera il soddisfacimento dei suoi specifici bisogni⁶. Alcune di queste sub-personalità sono ben viste dalla nostra cultura e società e quindi tendiamo fin da bambini a identificarci con esse, agendole alla luce del sole: è il caso, ad esempio, di aspetti quali l'altruismo, la razionalità, l'autocontrollo, la disponibilità verso l'altro etc. Altre sub-personalità invece vengono giudicate negativamente dalla società e dunque anche dall'individuo, che tende a rinnegarle, esiliandole nell'inconscio — si pensi all'egoismo, alla sensualità, all'amore per l'avventura, al bisogno di indipendenza, alla timidezza o qualunque altro aspetto ritenuto deprecabile dall'ambito familiare e culturale in cui siamo cresciuti o non appropriato al sesso dell'individuo (ad es. la vulnerabilità, per l'uomo o la determinazione per la donna).

Ogni volta che scegliamo - ed è una scelta che si ripresenta più volte nella vita: in famiglia, a scuola, con gli amici, sul lavoro - reprimiamo una parte di noi, dicendogli in sostanza: "tu sei meno importante dell'altra parte, dell'altro bisogno", e così facendo la releghiamo nell'inconscio. Ciò determina conseguenze molto simili a quelle evidenziate, a livello macrosociale, dalla teoria del conflitto sociale: così come avviene per gli individui e le classi prevaricate, le sub-personalità che rinneghiamo e releghiamo nell'inconscio non ci stanno a farsi tagliare fuori e faranno di tutto per ottenere attenzione e soddisfazione: sobilleranno, saboteranno, semineranno zizzania, insomma fomenteranno il conflitto dentro di noi e, per riflesso, anche fuori di noi. Proveremo antipatia e repulsione per qualcuno perché in realtà ci ricorderà - magari in eccesso - parti di noi che abbiamo chiuso nella "prigione" dell'inconscio; combatteremo con nemici esterni ma in realtà saremo in guerra con noi stessi.

Ognuno di noi possiede una schiera sorprendente di *sé rinnegati*, relegati nel proprio inconscio come una sorta di prigionieri politici condannati per le loro idee, giudicate sovversive e pericolose dalla nostra famiglia e comunità di appartenenza; come tutti i prigionieri aspettano l'occasione di essere liberati (o di evadere) e di vedere finalmente considerati i loro bisogni e i loro sentimenti. Anche se non sospettiamo minimamente la loro presenza, tali sub-personalità hanno un impatto straordinariamente potente sulle nostre vite: esse agiscono

⁶ I riferimenti vanno alla *psicologia analitica* (cfr. in particolare il concetto di "ombra", Jung, 1977) alla *analisi transazionale* (Berne E., 1967) e al *voice dialogue* (Stone H. e Stone S., 1996; 1999).

nell'ombra, proprio come i cospiratori, ad esempio attivando proiezioni ed aspettative nei confronti di altre persone. Queste proiezioni possono agire sulla dinamica della relazione in modo positivo o negativo, a seconda dei casi. Incontrare una persona che manifesta apertamente alcuni tratti della personalità che anche noi possediamo come potenziale, ma non abbiamo mai sviluppato (e dunque sotto sotto vorrebbero liberarsi ed esprimersi), può portare ad ammirarla, ma può anche accadere il contrario, e cioè una reazione di forte critica e rifiuto verso quella persona e ciò che rappresenta. Ciò fa sì che - in misura diversa da persona a persona e da situazione a situazione - più che comunicare veramente con l'altro comunichiamo spesso con i nostri desideri, paure e conflitti interiori, proiettati sull'altra persona come fosse uno schermo cinematografico, senza realmente ascoltare la sua unicità, capirla ed entrarci in contatto.

Da qui l'esigenza di percorsi educativi che ci aiutino a prendere coscienza dei nostri sé rinnegati, aiutandoci a riabilitarli e ad impostare in modo più equilibrato i rapporti tra essi e i sé primari. Si passa così da una situazione di permanente conflitto interiore ad uno stato emotivo più armonico, ad una identità più fluida e piena e ad una comunicazione con l'altro basata sull'ascolto e la comprensione e non più sul giudicare e sul proiettare.

I lati ombra non sono negativi in assoluto ma solo fino a quando vengono ritenuti tali e confinati nell'inconscio; al contrario, se si ha il coraggio di prenderne coscienza e di dialogare con essi, è possibile trasformarli da elementi negativi in risorse altamente positive. A tal fine è necessario impegnarsi in un cammino di autoconsapevolezza, e uno dei percorsi più efficaci per prendere coscienza di tali lati è proprio la relazione. Uno dei doni più belli che ci offrono le relazioni con altre persone è appunto la possibilità di recuperare i nostri sé negati: attraverso un continuo e consapevole confronto con l'altro compiamo un viaggio nelle profondità del nostro essere e viceversa, quanto più esploriamo la nostra interiorità tanto meglio sappiamo comprendere l'altro e gestire costruttivamente rapporti e conflitti.

Se imparassimo ad accettare la globalità di ciò che siamo e non solo alcune parti, sarebbe assai più facile accettare i diversi da noi; se sapessimo conciliare creativamente i nostri diversi bisogni invece di accettarne solo metà e rinnegare l'altra metà, saremmo anche più in grado di negoziare con equità con altri individui, classi sociali, popoli o stati, invece di considerare le nostre esigenze sempre più importanti delle loro e liquidarli con poche briciole e molta arroganza.

4. Conclusioni

Riepilogando, i conflitti non sono evitabili, ma è possibile e anzi doveroso gestirli in modo costruttivo invece che distruttivo; una tale modalità di gestione richiede i seguenti presupposti: miglioramento della cultura comunicativo-relazionale e dei connessi strumenti operativi; superamento di alcune miopie culturali (pregiudizi) che colgono solo il lato antagonistico delle diversità; sviluppo di una più profonda consapevolezza di sé, dei propri conflitti intrapersonali e del loro riflesso sulle dinamiche interpersonali.

A tal fine è necessario, da un lato potenziare la ricerca scientifica e tecnologica in materia, dall'altro promuovere iniziative di sensibilizzazione e educazione che diffondano le conoscenze (SAPERE) e le tecniche (SAPER FARE) conseguite dalla ricerca e sviluppino parallelamente la consapevolezza di sé e dell'altro (SAPER ESSERE). Tali iniziative dovranno essere tra le priorità dei prossimi anni se vogliamo perseguire una politica sociale imperniata sulla prevenzione del disagio psico-sociale, della microconflittualità urbana e familiare e di tutte le altre patologie sistemiche che affliggono la nostra vita sociale. Solo così potremo davvero creare i presupposti per una vita sociale costruttiva e soddisfacente e per una pace interna ed internazionale effettiva e duratura.

Bibliografia generale

- Bateson G., *Verso un'ecologia della mente*, Milano, Adelphi, 1977.
Bateson G., *Mente e natura*, Milano, Adelphi, 1984.
Bechelloni G., *Svolta comunicativa*, Napoli, Ipermedium, 2003.
Cheli E., *L'età del risveglio interiore. Autoconoscenza, spiritualità e sviluppo del potenziale umano nella cultura della nuova era*, Milano, Franco Angeli, 2001.
Cheli E. (cur.), *La comunicazione come antidoto ai conflitti*, Cagliari, Punto di fuga editore, 2003.
Cheli E., *Teorie e tecniche della comunicazione interpersonale. Una introduzione interdisciplinare*, Franco Angeli, 2004a.
Cheli E., *Relazioni in armonia. Sviluppare l'intelligenza emotiva e le abilità comunicative per stare meglio con gli altri e con se stessi*, 2^a ed., Milano, Franco Angeli, 2005a.

- Cheli E., *Olismo e riduzionismo nella scienza, nella cultura e nella mente. Dall'antagonismo all'integrazione: alla ricerca di un nuovo paradigma* (in corso di pubblicazione) 2005b.
- Cheli E., Morcellini M. (cur.) *La centralità sociale della comunicazione. Da cenerentola a principessa*, Milano, FrancoAngeli, 2004.
- Galtung J., *La trasformazione nonviolenta dei conflitti. Il metodo Transcend: andare oltre il conflitto*, Torino, Ega, 2000.
- Goleman D., *Intelligenza emotiva*, Milano, Rizzoli, 1995.
- Gordon T., *Insegnanti efficaci*, Teramo, Lisciani e Giunti, 1991.
- Gordon T., *Genitori efficaci*, Molfetta, La meridiana, 1994.
- Jung C.G., *Opere*, Torino, Boringhieri, 1977a.
- Jung C.G., *Coscienza, inconscio e individuazione*, "Opere", vol. IX, Torino, Boringhieri 1977b.
- Laszlo E., *The Systems View of the World: A Holistic Vision for Our Time. Advances in Systems Theory, Complexity, and the Human Sciences*, Hampton Press, 1996.
- Melucci A., *Il gioco dell'io*, Milano, Feltrinelli, 1991.
- Melucci A., *Passaggio d'epoca*, Milano, Feltrinelli, 1994.
- Neumann J. von, Morgenstern O., *Theory of Games and Economic Behaviour*, Princeton, Princeton University Press, 1944.
- Patfoort P., *Costruire la nonviolenza: per una pedagogia dei conflitti*, Ed. La Meridiana, Molfetta (Ba), 1992.
- Steiner C., *Achieving Emotional Literacy*, New York, Avon Books, 1997.
- Stone H. e Stone S., *Il dialogo delle voci. Conoscere e integrare i nostri sé nascosti*, Torino, Amrita, 1996.
- Stone H. e Stone S., *Tu & Io. Incontro, scontro e crescita nelle relazioni interpersonali*, Montespertoli (Fi), MIR Edizioni, 1999.
- Watzlawick P., Beavin J., Jackson D.D., *Pragmatica della comunicazione umana*, Roma, Astrolabio, 1971.

Coremotional education e sviluppo armonico dell'essere umano

I nessi tra comunicazione, relazione, emozione (e consapevolezza)

di Enrico Cheli⁷

Premessa⁸

Come ho più estesamente mostrato in altri miei lavori (cfr. E. Cheli, 2001, 2003, 2005a) da alcuni decenni a questa parte 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

⁷ Enrico Cheli è docente di *Sociologia della comunicazione* e di *Sociologia delle relazioni interpersonali* all'Università di Siena dove dirige una Scuola di Dottorato di ricerca in "Studi per la pace e risoluzione dei conflitti", un Master in "Relazioni interpersonali, comunicazione e counseling" e vari corsi di perfezionamento sull'intelligenza emotiva, la consapevolezza dei sentimenti e delle emozioni, l'educazione delle abilità comunicativo-relazionali. È ideatore e direttore del CIRPAC – Centro interuniversitario di ricerca per la pace, l'analisi e la mediazione dei conflitti - costituito dalle Università di Siena, Firenze, Pisa e Scuola Sup. Sant'Anna di Pisa (www.cirpac.it). Tra le sue più recenti pubblicazioni: *La comunicazione come antidoto ai conflitti* (Punto di fuga, 2003); *Teorie e tecniche della comunicazione interpersonale* (Franco Angeli, 2004); *Comunicazione e nonviolenza* (con G. Bechelloni – Mediascape 2004); *Relazioni in armonia* (Franco Angeli, 2005). E-mail: cheli@unisi.it - sito web: www.corem.it

⁸ Il presente saggio costituisce in parte una rielaborazione del cap. II del mio libro *Relazioni in armonia*, 2^a ed., Franco Angeli, 2005.

ciecamente binari prestabiliti da altri. Per sfruttare i *vantaggi potenziali* di questa nuova e ampia libertà e per gestire le tensioni, le incertezze e i conflitti che essa comporta sono dunque necessarie nuove adeguate competenze sui piani della relazione, della intelligenza emotiva, della comunicazione, della consapevolezza.

Competenze che, purtroppo, né la famiglia, né la scuola sono per ora sensibilizzate e preparate ad educare, e neppure all'università, che dovrebbe rappresentare l'avanguardia dell'innovazione scientifica e culturale, le cose vanno molto meglio⁹. Solo alcuni istituti e società private di formazione hanno finora offerto corsi in materia, ma per lo più di breve o brevissima durata (1-3 giorni) e limitati ad aspetti molto tecnici. Anche i libri in materia, specie quelli in lingua italiana, sono pochissimi e in gran parte datati, il che riflette la marginalità che tali tematiche rivestono anche nel campo della ricerca scientifica (cfr. a riguardo E. Cheli, M. Morcellini 2004).

In considerazione delle suddette gravi carenze ho avviato, da alcuni anni a questa parte, presso l'Università di Siena, una serie di iniziative didattiche e di ricerca specificamente incentrate sulle competenze comunicativo-relazionali ed affettivo-emozionali; iniziative che, grazie anche alla collaborazione di numerosi colleghi della mia e di altre Università, sono gradualmente cresciute fino a comprendere allo stato attuale: un Master biennale in "Relazioni interpersonali, comunicazione e counseling", vari Corsi di Perfezionamento e di aggiornamento sull'intelligenza emotiva e sulle abilità comunicativo-relazionali, una Scuola di dottorato di ricerca sulla risoluzione dei conflitti, una summer school su sentimenti, relazioni, emozioni, nonché numerose attività di ricerca e corsi brevi di formazione su temi quali: la relazione medico-paziente, le relazioni di coppia, il mobbing, le relazioni a scuola (ulteriori informazioni sul sito web: www.corem.it). Inoltre ho dedicato alla comunicazione, alle relazioni e alle emozioni numerosi saggi e una trilogia volta a gettare le basi di un modello teorico che affronti le dimensioni comunicativa, relazionale, emozionale in modo olistico interdisciplinare, cioè

⁹ I corsi di laurea in Scienze della comunicazione, tanto per cominciare, non affrontano affatto tutto lo spettro della comunicazione, ma solo la parte inerente i mass media, lasciando del tutto scoperta l'area *interpersonale*, e lo stesso avviene negli altri corsi di laurea dell'area delle scienze umane e sociali (sociologia, psicologia, scienze della formazione, scienze politiche, servizio sociale) dove gli insegnamenti su comunicazione e relazioni interpersonali sono assenti o marginali (per ulteriori dettagli a riguardo cfr. E. Cheli, M. Morcellini, 2004).

considerandole tre facce di un unico processo. Focalizzarsi solo su una singola dimensione (quale che sia) è a mio avviso fuorviante sul piano scientifico e poco efficace tanto sul piano educativo quanto su quello terapeutico. Purtroppo ha prevalso finora proprio una trattazione settoriale di tali dimensioni, che non solo le ha separate l'una dall'altra, ma le ha affrontate in modo per lo più meccanicistico riduzionista, 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 (cfr. E. Cheli, 2004b e 2005a II cap.).

Grazie a una formazione (e vocazione) pluridisciplinare, 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. 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 illustrerò brevemente il punto a), mentre rinvio a E. Cheli (2005a) per i punti b) e c).

1. I nessi tra comunicazione, relazione, emozione

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; fantastichiamo 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, passate o future, 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 occidentali¹⁰.

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

¹⁰ Si vedano a riguardo C. Boiron, 2001; E. Cheli, 2001; N. F. Montecucco, 2000 e 2005.

più lunga durata, così come più marcata sarebbe la reazione¹¹. 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: ad es., 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,

¹¹ 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 et al. (1971) chiamano *retroffessione*.

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 condivide 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 (cfr. P. Watzlawick et al., 1971) 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, 2001).

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.

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 lavoro¹².

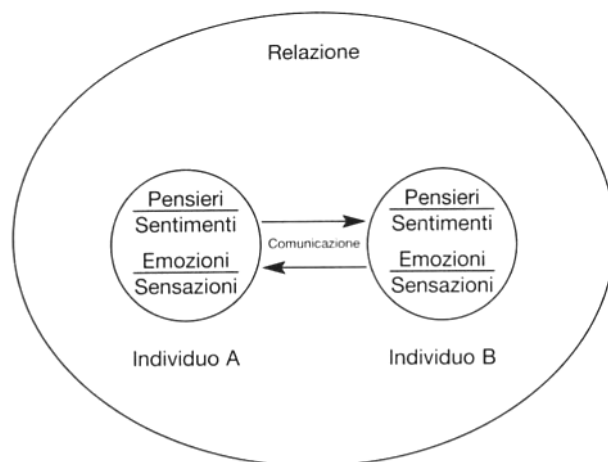
Riprendendo il nostro modello, possiamo dire che:

- 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);*

¹² 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 in alternativa *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".

- 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).*

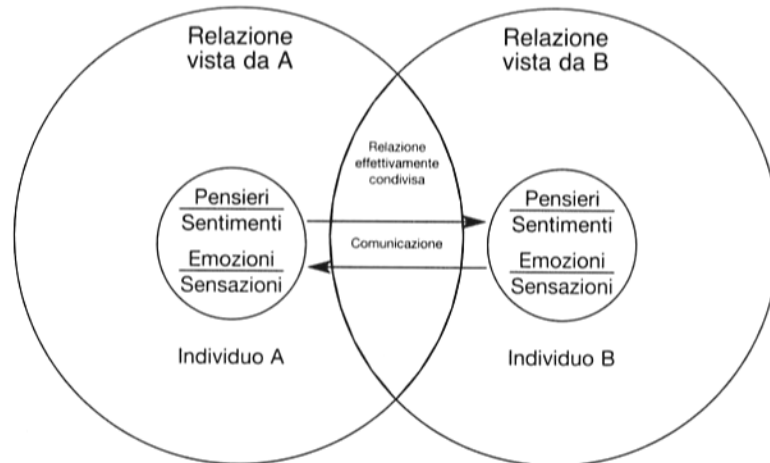
Fig. 1



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, 2001), 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.E.M. 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 2005a).

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 psicologista, focalizzata prevalentemente 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-emotivo-relazionali (rapportata al modello olistico dell’essere umano, la *consapevolezza* rientra nella dimensione spirituale). Per educare le persone ad una migliore gestione della sfera comunicativo-relazionale-emozionale è necessario fornirgli conoscenze teoriche appropriate sui processi intrapsichici, interpersonali e socioculturali coinvolti (SAPERE), e anche insegnargli tecniche operative che sviluppino le abilità necessarie ad agire appropriatamente in tali processi (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). Sono infatti convinto che in questo campo la formazione professionale e la crescita personale debbano procedere di pari passo, tant’è che ho dedicato molto spazio al tema della conoscenza di sé, o meglio, come l’ho ribattezzata, della comunicazione con se stessi: solo comprendendo le nostre reazioni emotive potremo davvero comprendere le reazioni degli altri; solo ascoltando i nostri bisogni, lamenti e conflitti interiori sapremo riconoscere quelli altrui; solo prendendo coscienza delle nostre maschere potremo aiutare gli altri a liberarsi dalle loro, così da instaurare una comunicazione veramente spontanea, sincera e costruttiva.

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 approssimazione¹³, 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 finora 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.

Bibliografia

- Bateson G., *Verso un'ecologia della mente*, Milano, Adelphi, 1977.
Bateson G., *Mente e natura*, Milano, Adelphi, 1984.
Bechelloni G., *Svolta comunicativa*, Napoli, Ipermedium, 2003.
Berne E., *A che gioco giochiamo*, Milano, Bompiani, 1967.
Buccioni I. (cur.) *Relazionarsi oggi*, ed. Comune di Firenze, 2004.
Boiron C., *Le ragioni della felicità*, Milano, Franco Angeli, 2001
Cheli E., *L'età del risveglio interiore. Autoconoscenza, spiritualità e sviluppo del potenziale umano nella cultura della nuova era*, Milano, Franco Angeli, 2001.
Cheli E. (cur.), *La comunicazione come antidoto ai conflitti*, Cagliari, Punto di fuga editore, 2003.
Cheli E., *Teorie e tecniche della comunicazione interpersonale. Una introduzione interdisciplinare*, Franco Angeli, 2004a.

¹³ 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, 2005b).

- Cheli E., *Comunicazione interpersonale: la parte ancora in ombra di Cenerentola*, (2004b) in Cheli E., Morcellini M. (cur.) *La centralità sociale della comunicazione. Da cenerentola a principessa*, Milano, FrancoAngeli, 2004.
- Cheli E., *Relazioni in armonia. Sviluppare l'intelligenza emotiva e le abilità comunicative per stare meglio con gli altri e con se stessi*, 2^a ed., Milano, Franco Angeli, 2005a.
- Cheli E., *Olismo e riduzionismo nella scienza, nella cultura e nella mente. Dall'antagonismo all'integrazione: alla ricerca di un nuovo paradigma* (in corso di pubblicazione) 2005b.
- Cheli E., Morcellini M. (cur.) *La centralità sociale della comunicazione. Da cenerentola a principessa*, Milano, FrancoAngeli, 2004c
- Ellis A., *How To Raise Emotionally Healthy, Happy Child*, Hollywood, Whilshire book Compant, 1966.
- Goleman D., *Intelligenza emotiva*, Milano, Rizzoli, 1995.
- Gordon T., *Insegnanti efficaci*, Teramo, Lisciani e Giunti, 1991.
- Gordon T., *Genitori efficaci*, Molfetta, La meridiana, 1994.
- Harris T.A., *Io sono ok, tu sei ok*, Milano, Rizzoli, 1976.
- Knaus W., *Rational-Emotive Education*, New York, Institute for Rational Living, 1974.
- Melucci A., *Il gioco dell'io*, Milano, Feltrinelli, 1991.
- Melucci A., *Passaggio d'epoca*, Milano, Feltrinelli, 1994.
- Montecucco N.F., *Cyber: la visione olistica*, Roma, Mediterranee, 2000.
- Montecucco N.F., *Psicosomatica olistica*, Roma, Mediterranee, 2005.
- Patfoort P., *Costruire la nonviolenza: per una pedagogia dei conflitti*, Ed. La Meridiana, Molfetta (Ba), 1992.
- Pearls F., Hefferline R.F., Goodman P., *Teoria e pratica della terapia della gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana*, Roma, Astrolabio, 1971.
- Steiner C., *Achieving Emotional Literacy*, New York, Avon Books, 1997.
- Stone H. e Stone S., *Il dialogo delle voci. Conoscere e integrare i nostri sé nascosti*, Torino, Amrita, 1996.
- Stone H. e Stone S., *Tu & Io. Incontro, scontro e crescita nelle relazioni interpersonali*, Montespertoli (Fi), MIR Edizioni, 1999.
- Watzlawick P., Beavin J., Jackson D.D., *Pragmatica della comunicazione umana*, Roma, Astrolabio, 1971.