



**Claude Steiner (con Paul Perry)**

## **L'alfabeto delle emozioni. Come conquistare la competenza emotiva**

Sperling & Kupfner Editori, Milano, 1999

Traduzione di *Achieving emotional literacy* - Avon Books, New York, 1997

*"La competenza emotiva richiede tre capacità: quella di comprendere le proprie emozioni, quella di ascoltare gli altri, immedesimandosi nelle loro emozioni; e infine quella di esprimere le emozioni in modo produttivo. Essere emotivamente competenti significa riuscire a gestire le emozioni aumentando il proprio potere personale e la qualità della vita. La competenza emotiva migliora i rapporti, crea possibilità d'affetto tra le persone, rende possibile il lavoro cooperativo e facilita il senso di comunità." (Steiner, 1999, pag. 12)*

Inizia così il primo capitolo di questo libro, in cui l'autore propone un programma di addestramento per sviluppare la competenza emotiva utilizzando i principi e i metodi dell'Analisi Transazionale.

Il testo è di facile lettura, scorrevole e a tratti coinvolgente. Riesce a farti entrare nel mondo complesso delle emozioni e nel pensiero steineriano.

Nel complesso una buona e piacevole lettura ricca di spunti e capace di far riflettere su se stessi.

In ogni capitolo vengono presentati molti esempi, analisi di casi ed esercizi pratici.

Il testo può essere utile al formatore in quanto offre un'ampia spiegazione della teoria di Steiner sulle carenze, supportata da esercizi che possono essere utilizzati in aula; inoltre alcuni concetti e suggerimenti sono efficaci per la conduzione del gruppo.

Di seguito viene riportato l'indice del testo con l'indicazione degli argomenti trattati nei singoli capitoli.

**Introduzione:** dagli stati dell'io, passando dalle carenze per arrivare alle emozioni e alla competenza emotiva

**1 - Che cos'è la competenza emotiva:** le tre capacità, cosa significa essere emotivamente competenti, le cinque abilità dell'intelligenza emotiva

**2 - Diventare consapevoli delle proprie emozioni:** questionario sulla consapevolezza emotiva, la consapevolezza emotiva come parte essenziale della competenza emotiva

**3 - Addestramento alla competenza emotiva:** le tre fasi del training

**4 - Fase uno – aprire il cuore:** il potere delle carenze, l'economia delle carenze, regole base per gli esercizi, i primi quattro esercizi (dare, chiedere, accettare e rifiutare, dare a se stessi carenze)

**5 - Fase due – esplorare il panorama emotivo:** gli altri quattro esercizi (fare dichiarazioni di azione e sentimenti, accettare affermazioni di azione e sentimento, rivelare le proprie intuizioni, convalidare un'intuizione)

**6 - Fase tre – assumersi le proprie responsabilità:** accenno ai giochi psicologici e ai copioni di vita, triangolo drammatico ed errori emotivi, gli ultimi quattro esercizi (chiedere scusa per gli errori quotidiani, accettare o rifiutare le scuse, chiedere perdono, offrire o negare il perdono)

**7 - Affetti, cura dei figli e lavoro:** la competenza emotiva nei rapporti d'amore, con i figli e sul posto di lavoro, i dieci comandamenti della competenza emotiva

**8 - Il Guerriero Emotivo:** quattro modi in cui viene esercitato il potere di controllo, le sette fonti di potere (equilibrio, passione, controllo, amore, comunicazione, informazione, trascendenza)

**9 - Un'ultima parola:** l'amore come fulcro della competenza emotiva, dare e ricevere carenze per aprire il cuore

Il libro si chiude con: note per i filosofi, glossario, bibliografia ed indice analitico.

### **L'autore**

Claude Steiner vive negli Stati Uniti, è psicologo clinico e analista transazionale. Collaboratore ed amico di Eric Berne, fonda con lui l'International Transactional Analysis Association (ITAA).

Dal 1965 approfondisce e scrive sull'importanza che le emozioni hanno nella nostra vita.