ASSOCIAZIONE ME.DIA.RE. - MASTER IN MEDIAZIONE FAMILIARE

XIV Edizione 2019 - 2021

Il dialogo delle voci nella mediazione familiare

Samanta Antonelli

“Guarda curvando il capo curioso di quel che avverrà,
Tanto dentro quanto fuori del gioco, e l’osserva e lo stupisce.”

(tratto da “Foglie d’erba” – Walt Whitman, 1897)

INDICE

INTRODUZIONE p.4

CAPITOLO 1

1.1 Lo sviluppo della mediazione familiare p.7

1.2 I diversi modelli di mediazione familiare p.11

1.3 Me.Dia.Re. e la formazione dei mediatori familiari p.15

CAPITOLO 2

2.1 L'ascolto e il riconoscimento rivolti alle diverse parti di sé p.20

2.2 Modello Interno dei Sistemi Familiari (IFS) p.24

2.3 "Il gioco delle parti" e "Il dialogo delle voci" p.26

CAPITOLO 3

3.1 Lo sviluppo dei sé primari p.29

3.2 I sé rinnegati p.33

3.3 Breve confronto tra il ruolo del facilitatore e quello del mediatore p.36

CONCLUSIONI p.38

BIBLIOGRAFIA p.40

INTRODUZIONE

In questo scritto riprendo alcuni passi di due delle strade che ho percorso negli ultimi anni e mi soffermo laddove le strade si incrociano.
Il master in mediazione familiare presso l'Associazione Me.Dia.Re. di Torino e il mio percorso di psicoterapia personale hanno generato in me importanti spunti di riflessione che, nel tempo, mi hanno portata a notare sovrapposizioni e reciproche contaminazioni rispetto ad alcuni temi.
In particolare mi sono ritrovata ad apprendere, sperimentandolo direttamente in aula e in seduta, un diverso approccio all'ascolto, esercitato attraverso modalità nuove e forse anche più complesse ma che mi hanno sicuramente permesso di apprezzare la ricchezza e la profondità che si possono raggiungere.

Da ormai quattro anni sto affrontando un percorso di psicoterapia individuale nell'ambito del quale ho avuto la possibilità di sperimentare diversi strumenti di lavoro, che hanno integrato i colloqui di racconto e riflessione attraverso la parola. Nei primi due anni, in particolare, ho approfondito molto l'ascolto del corpo e delle emozioni che possono sorgere in esso senza "pensarle" prima, aprendo in alcune occasioni un vero e proprio dialogo con ciò che, ad occhi chiusi e concentrandomi semplicemente sul respiro e sulle sensazioni corporee, poteva emergere.
È così che ho iniziato ad incontrare la complessità e la varietà delle emozioni che mi animavano notando, in molte occasioni, che dentro di me vivevo veri e propri conflitti tra diverse istanze o voci, come ora mi piace chiamarle senza temere di essere schizofrenica. Ogni volta che mi sono trovata di fronte o dentro uno di questi conflitti, la prima spinta è stata quella ad uscirne immediatamente, a causa delle sensazioni spiacevoli che provavo e della paura di dover attraversare, se fossi rimasta, un dolore troppo grande.
Mentre scrivo mi rendo conto di quanto già solo queste prime esperienze fossero vicine a ciò di cui, di lì a poco, avrei iniziato a sentir parlare spesso al corso di mediazione familiare.
Due anni fa, più o meno a metà percorso, la mia psicoterapeuta durante una seduta mi ha invitata a visualizzare le diverse parti con cui stavo dialogando, a dar loro un nome, un'età, ad ascoltarle una ad una e successivamente ad immaginare di metterle insieme intorno ad un tavolo perché potessero parlare tra loro. Quella è stata la prima volta in cui ho sperimentato l'ascolto attraverso il riconoscimento delle diverse parti di me e l'apertura di un dialogo tra le voci.

Visto il mio entusiasmo per l'esito di quel processo, la psicoterapeuta mi ha proposto di leggere un libro di cui parlerò nelle prossime pagine "Il gioco delle parti" di Tom e Lauri Holmes; procedendo personalmente nell'approfondire questo tema, mi sono successivamente dedicata alla lettura dell'altro libro di cui scriverò in seguito, "Il dialogo delle voci" di Hal e Sidra Stone e da quel periodo in poi, il lavoro con le parti è diventato uno degli strumenti principali del mio percorso psicoterapeutico.

Se durante una seduta entro nel racconto di un episodio che per qualche ragione mi causa disagio e pronuncio le comunissime parole *"c'è una parte di me che.."*, entrambe ormai sappiamo che è il momento di fermarci per un po' ad ascoltare con pazienza, curiosità e, per quanto mi riguarda, con un certo grado di timore connesso al fatto che ho imparato che davvero non si può prevedere che cosa verrà fuori.

Ogni volta è sorprendente ed emozionante notare come si amplifica la possibilità di espressione dopo esser riuscita ad assumere un atteggiamento aperto e tollerante che mi permetta di non fermarmi all'ascolto delle prime istanze, che quasi sempre sono connotate da emozioni forti e difficili da contenere. Se rabbia, paura, preoccupazione vengono ascoltate senza esser censurate o incasellate in un discorso già noto, pian piano emergono sfumature anche contrastanti e soprattutto emergono storie che hanno portato quella parte di me a sentirsi come si sente o ad esercitare il ruolo che esercita all'interno del sistema e che, in modi a volte non così semplici da comprendere, è sempre orientato alla protezione e alla salvaguardia del mio benessere. Una volta riconosciuto questo, le emozioni che all'inizio sembravano inarginabili si stemperano, interviene una maggiore ragionevolezza e i racconti si arricchiscono aprendo la possibilità al dialogo.

Quando nel corso di questo lavoro intervengo, come sto imparando a fare, prima ascoltando e riconoscendo le diverse parti e poi cercando di facilitare il dialogo tra loro, rimanendo in una posizione consapevole di osservatrice attiva che però non si identifica completamente in nessuna di loro, penso molto al lavoro del mediatore.

L'attitudine ad un ascolto empatico e non giudicante e l'apertura verso l'accoglienza di qualsiasi cosa emerga, con la conseguente possibilità di una sempre maggiore libertà di espressione, ho iniziato ad apprezzarla in questo contesto mentre, parallelamente, cominciavano le simulate in aula nell'ambito del corso di mediazione familiare.

Durante le simulazioni didattiche mi è capitato spesso di interpretare il ruolo della confliggente e di vivere anche lì un forte senso di disorientamento e di sorpresa per ciò che emergeva in me a livello emotivo, pur recitando una parte. I grandi temi di cui successivamente parlerò a proposito di sé

rinnegati, quali la paura dell'abbandono, del rifiuto, la rabbia, la vulnerabilità, facevano capolino tra le maglie della storia di un'altra persona e si intrecciavano con la mia, spingendomi a chiudere improvvisamente la finestra passando ad altro o a commuovermi o arrabbiarmi in modo inatteso e prepotente. La sensazione, durante questi colloqui formativi, di essere accompagnata nell'ascolto di ciò che emergeva perché chi mi stava ascoltando lo riconosceva e non lo giudicava, mi ha permesso di srotolare gomitoli in un clima sicuro e accogliente.

Nei colloqui in cui ero io ad ascoltare, ho cercato sempre più nel tempo lo sforzo di riconoscere e dare legittimità a tutte le voci, di non fuggire di fronte a emozioni o dichiarazioni "forti", di cercare dietro la rigidità e la durezza parti più tenere e spaventate ma soprattutto di rispettare la disponibilità di chi mi stava di fronte a scoprirsi e a incontrare il suo dolore. Tutto questo con la consapevolezza di essere solo all'inizio di un allenamento all'ascolto e al riconoscimento in cui ho ancora molto da imparare ma con una maggiore chiarezza, appresa sotto la mia pelle, che anche se all'inizio questo coro polifonico appare come un gran caos, ciò a cui si giunge è personale e autentico, e per questo più incline a tenere nel tempo.

Nel primo capitolo ripercorro brevemente lo sviluppo della mediazione familiare con particolare riferimento all'Europa; successivamente illustro i diversi modelli di mediazione familiare e mi soffermo sul modello che ho approfondito durante la mia formazione presso l'Associazione Me.Dia.Re.

Nel secondo capitolo sviluppo una breve riflessione sull'ascolto che il mediatore esercita nell'ambito dei colloqui con le parti, rimandando loro le emozioni che sente che esse stanno vivendo e su come l'utilizzo della tecnica dello "specchio" possa essere condizionato e orientato dall'ascolto delle diverse parti interne del mediatore; in seguito faccio un breve cenno alla teoria dell'"Internal Family System" di Richard Schwartz a cui fa riferimento il testo di Tom Holmes che descrivo; approfondisco infine il tema delle voci interiori parlando del testo dei coniugi Stone.

Nel terzo capitolo descrivo lo sviluppo dei sé primari e il processo di rinnegamento di alcuni aspetti della nostra personalità facendo riferimento alla tecnica del dialogo delle voci; nel corso della descrizione, rifletto brevemente su come possiamo incontrare questi aspetti della personalità nella stanza della mediazione e sui tratti in comune tra il facilitatore del dialogo delle voci e il mediatore.

CAPITOLO 1

1.1 LO SVILUPPO DELLA MEDIAZIONE

La mediazione non ha una data di nascita, è sempre esistita in diverse culture e diverse civiltà. Nel quinto secolo a. C. Confucio, nell'antica Cina, invitava la gente a utilizzare la mediazione anziché rivolgersi ad un tribunale, in quanto aveva compreso quanto gli esiti di un processo potevano causare, nei confliggenti, sentimenti di amarezza e la difficoltà, se non l'impossibilità, di cooperare. Egli riteneva più efficace l'incontro con un terzo che li avrebbe aiutati ad arrivare ad un accordo. Anche nella religione islamica dei musulmani ismailiti è profondamente radicata l'idea della risoluzione pacifica dei conflitti. In diversi Paesi del mondo le comunità musulmane ismailite hanno istituito dei Comitati di conciliazione per favorire la risoluzione dei conflitti grazie all'aiuto di mediatori professionisti, servizi utilizzati anche dai non-ismailiti.
Nel Nord America i Quaccheri hanno usato la mediazione come strumento preferenziale per risolvere controversie matrimoniali e commerciali. In Inghilterra a metà dell'ottocento nascono i primi comitati di conciliazione (Boards of Conciliation) con l'intento di risolvere le controversie in alcune industrie.
Anche nelle comunità ebraiche vi è una lunga tradizione in merito alla mediazione: per esempio nel 1920 a New York è stato istituito un comitato di conciliazione ebraico.
In molte parti dell'Africa esistono tribù in cui uomini anziani e rispettati fungono da “mediatori” per aiutare ad appianare una controversia fra individui, famiglie o villaggi.

I mezzi di mediazione informali sono quindi utilizzati da tempo e in diversi Paesi. Gli uomini ne riconoscono la necessità e ne promuovono la nascita, soprattutto in alcuni campi (la famiglia in primo luogo, ma anche il proprio contesto di vita). Vi sono, in effetti, molti termini che la qualificano, definendola nei suoi campi di applicazione: la mediazione “civile”, la mediazione “familiare”, la mediazione “penale”, la mediazione “comunitaria”, la mediazione “in famiglia”, la mediazione “sanitaria”...

Quando si parla di mediazione familiare ci si riferisce fondamentalmente ad un percorso di aiuto alla coppia che sta per separarsi o divorziare o che abbia deciso di porre fine alla propria relazione sentimentale, con la finalità di dare la possibilità alle parti di dialogare e confrontarsi in

modo collaborativo nel preminente interesse dei figli (per quanto riguarda le modalità di affidamento, gestione dei figli, mantenimento…). La mediazione familiare ha – infatti – come suo obiettivo primario la tutela del diritto del minore a crescere e mantenere un rapporto equilibrato con entrambi i genitori, nel rispetto del cosiddetto principio di bigenitorialità che – ad oggi - si pone alla base dell'affido condiviso. Nella mediazione familiare il mediatore o i mediatori hanno la funzione di facilitare le parti a confrontarsi tra loro al fine di giungere ad una soluzione soddisfacente per entrambi – nell'interesse primario dei figli - operando in totale equità ed imparzialità.

In Europa il primo Paese in cui giunge la mediazione familiare è l'Inghilterra degli anni Settanta, periodo in cui nascono i primi centri di mediazione. Negli anni Ottanta, precisamente nel 1985, il Consiglio Nazionale di Conciliazione Familiare (National Family Conciliation Council), che raggruppa la maggior parte dei servizi di mediazione indipendenti, elabora un codice della pratica della mediazione insieme all'Associazione degli Avvocati di Diritto di Famiglia. Negli anni Novanta nascono una serie di organizzazioni spontanee e autonome, ma senza riconoscimento formale. L'importanza assunta dalla mediazione familiare in questo primo ventennio di pratica, viene riconosciuta anche attraverso la raccomandazione alla sua diffusione fatta dalla Convenzione di Strasburgo nel 1995. Con l'emanazione in Inghilterra, nel 1996, di una nuova legge sul divorzio (FLA, Family Law Act), vengono promossi per le coppie servizi tesi alla conciliazione delle parti, quali la consulenza familiare e la mediazione.

Il primo stato europeo che legifera in materia di mediazione familiare è la Francia: da una preoccupazione sociale a livello di associazioni di genitori ed educatori sulle questioni familiari e in seguito anche rilevato e preso in carico da istituzioni governative, lo Stato inserisce la mediazione familiare in un percorso legislativo sul diritto delle persone e della famiglia.

In Spagna, Stato con forti connotazioni cattoliche, la situazione in quest'ambito si è sviluppata "a macchie" a causa del contesto etico e politico. Per la prima volta viene introdotta la possibilità di risolvere consensualmente le liti coniugali dai Tribunali Ecclesiastici con l'introduzione della pratica della separazione per mutuo consenso. Ma solo nel 1990 è stato approvato il Programma di Mediazione per la separazione e il divorzio dal Ministerio de Asuntos Sociales (corrispondente al Ministero della salute e servizi sociali).

Negli anni Novanta anche in Germania si diffonde la mediazione familiare. Qui viene inserita nella pratica generale di mediazione ed è esercitata prevalentemente da avvocati o alla presenza di essi.

È consentita anche alle coppie omosessuali (legalmente riconosciute) e vengono coinvolti anche altri membri della famiglia, in modo particolare i figli. La pratica di mediazione è caratterizzata, oltre che dai principi di imparzialità, neutralità, oggettività e flessibilità, dal principio di riservatezza (le informazioni fornite durante la mediazione non possono essere rivelate al Tribunale) e dalla volontarietà e disponibilità di tutte le parti che si vagliano in un incontro preventivo. Il mediatore deve possedere, oltre alla qualificazione giuridica (avvocato o altro giurista), una formazione in materia di psicologia familiare e dinamiche di gruppo, oltre che capacità individuali di indagine e di immedesimazione (Einfühlung).

Anche in Belgio si preferisce la figura dell'avvocato per la mediazione, ma questa può essere svolta sia dal settore pubblico che da quello privato. La particolarità in questo Stato è che la mediazione familiare non attende che le famiglie si rivolgano a questi servizi, ma sono gli operatori stessi che si presentano dove ce n'è bisogno: non vi è necessità di domanda formale. In Olanda compare la pratica di mediazione familiare già dagli anni Settanta ed è volontaria; quella pubblica si applica solo alle questioni legate ai figli e, in generale, non sembra aver avuto una grande diffusione.

In Italia, precisamente a Milano nel 1987, si costituisce l'Associazione GeA (Genitori Ancora) e quasi contemporaneamente a Torino nasce il Centro GeS (Genitori Sempre). L'anno dopo a Roma, inizia una collaborazione tra il Centro studi di Psicologia giuridica dell'età evolutiva e della famiglia dell'Università La Sapienza e l'Ufficio Tutele della Pretura di Roma. Anche in Italia, come nelle altre nazioni europee, si è quindi sentita la necessità di una verifica comune e di un coordinamento. Nel 1993 viene organizzato il primo Convegno internazionale sulla “Mediazione familiare nella separazione e nel divorzio” con l'intento di prendere atto del panorama esistente, ma anche di dare uno sguardo sulle prospettive della mediazione familiare in Italia e all'estero. Nel 1995 viene fondata la Società Italiana di Mediazione Familiare (SIMeF), che negli anni ha accolto al suo interno i diversi modelli delle realtà che ne fanno parte. Nello stesso anno nasce anche l’Associazione Italiana Mediatori Sistemici (AIMS).

Nel 2003 viene elaborato un accordo sindacale concernente la regolamentazione giuridica delle nuove professioni e delle relative associazioni rappresentative. Esistono in Italia associazioni nazionali di mediatori familiari registrate al CNEL ed è chiara l’importanza della registrazione della

definizione e del codice deontologico della mediazione familiare per la corretta diffusione della figura del mediatore. L'A.I.Me.F (Associazione Italiana Mediatori Familiari) registrata nel 2003 nacque proprio al fine di delineare gli elementi chiave della figura del mediatore familiare e di cercare di trovare una formula condivisa che desse dignità in Italia ai differenti modelli e stili operativi di riferimento purché esercitati da mediatori preparati, qualificati e competenti nella pratica della mediazione.

Nel 2017 le diverse associazioni di mediazione italiane costituiscono la Federazione Italiana delle Associazioni di Mediatori Familiari (F.I.A.Me.F.) che “riunisce in uno spirito di collegialità e mutua collaborazione, le libere associazioni di Mediatori familiari, le rappresenta in ambito europeo, nazionale e regionale, ad ogni livello di intervento, quale autonoma parte sociale, restando di competenza delle singole associazioni la rappresentanza dei propri associati” (art 2 allegato A all’Atto costitutivo).

1.2 I DIVERSI MODELLI DI MEDIAZIONE FAMILIARE

James Coogler, avvocato e consulente matrimoniale, fu il primo ad applicare la mediazione delle controversie alle situazioni di divorzio. Nel 1974 creò ad Atlanta il primo centro di servizi di mediazione “Family Mediation Center”. Il suo lavoro tracciò le basi del primo modello teorico di mediazione familiare, oggi conosciuto come **modello strutturato globale**. La centratura di questo modello, orientato sul compito, stabilisce obiettivi chiari e ben definiti, attraverso una pianificazione attenta e il rispetto di numerose regole.

Colui che, a partire dai primi anni 80, contribuì alla diffusione della mediazione negli Stati Uniti e in tutto il mondo è John M.Haynes, esperto negoziatore del mondo socio-assistenziale e del lavoro. Il suo modello, conosciuto come **negoziale**, si pone l'obiettivo di raggiungere il miglior risultato possibile utilizzando tecniche di negoziazione quali il brainstorming e il problem solving. Il mediatore funge da facilitatore. Le emozioni e i sentimenti sono tenuti sotto controllo e nel caso emergessero in modo invadente, la coppia verrebbe inviata a altro terapeuta (psicoterapia di coppia, counselor...). Haynes ha introdotto la mediazione nei servizi sociali, proponendo la figura del mediatore come colui che guida e “organizza le trattative di altre persone in difficoltà, attraverso un processo di negoziazione basato sulla contrattazione degli interessi e non delle posizioni” (F. Canevelli e M. Lucardi, “La mediazione familiare. Dalla rottura del legame al riconoscimento dell'altro”, Torino, Ed. Bollati Boringhieri, 2000, p.99).

Verso la fine degli anni '80 emerge un altro modello, quello **terapeutico/clinico**. Questo modello, centrato sui processi relazionali, si basa sull'eliminazione dei sentimenti di rabbia, ostilità, rivendicazione e vendetta e neutralizza o modifica i modelli disfunzionali di ostacolo all'accordo tra le parti. Il modello è riconducibile a Irvin e Benjamin, in Italia, nel suo approccio **sistemico**, ad Ardone, Malagoli Togliatti, Mastropaolo, Mazzei e De Bernart. Viene data priorità agli aspetti emotivi-affettivi connessi al trauma della separazione attraverso una lettura complessa della dinamica relazionale che ruota intorno al conflitto. Il compito del mediatore è di ristabilire un minimo di armonia familiare a protezione dei figli. Per questo motivo è prevista la possibilità che anche i figli partecipino agli incontri.

Nel **modello trasformativo** di Bush e Folger (1994) il presupposto della mediazione è che questa ha le potenzialità per generare effetti trasformativi: la mediazione è considerata un processo che ridefinisce la qualità delle relazioni e del conflitto. Lo scopo principale di questo modello di mediazione è l'incoraggiamento alla capacità e al riconoscimento delle parti attraverso

l'empowerment e la recognition. Il mediatore trasformativo non gestisce il processo ma accompagna e sostiene le parti facendo ricorso all'abilità di riflessione, sintesi e verifica. La mancanza di una soluzione finale non è considerata come un fallimento, dal momento che il conflitto è visto come un'opportunità di crescita e trasformazione morale.

È presente attualmente, pur se usata in rari casi, una modalità di mediazione non approvata dalle principali associazioni di mediatori nazionali: la **mediazione valutativa**. L'accordo è l'obiettivo principale da raggiungere, il mediatore assume un ruolo fortemente direttivo, propone soluzioni per la risoluzione di problemi e anche modalità per comporre il conflitto. Ciò porta le parti a non lavorare in prima persona sulla propria autodeterminazione con il rischio di congelare il conflitto.
Un altro tipo di mediazione è la mediazione **endoprocessuale**. È applicata soprattutto in ambito di giudizio di separazione o di divorzio o di revisione delle condizioni di affido ed è suggerita dal tribunale. Si tratta di una mediazione parziale dato il numero di questioni limitate da trattare. I mediatori sono solitamente psicologi, psichiatri o assistenti sociali. Appartiene a questo contesto il modello di mediazione familiare terapeutica italiana riconducibile all'IRMeF di Roma.

Il **modello integrato** di mediazione familiare viene fatto risalire a Leonard Marlow e in Italia a Irene Bernardini e all'associazione GeA di Milano. Viene dato in questo modello ampio spazio alla dimensione emotivo-affettiva e la mediazione si adatta alla coppia: sono le parti stesse che definiscono il processo. L'attenzione è rivolta al futuro e alla ridefinizione della relazione tra i partner piuttosto che ad ottenere accordi sui diritti legali. Il termine integrato si riferisce al fatto che vengono affrontati separatamente gli aspetti relativi alla responsabilità genitoriale (gestiti dal mediatore) e quelli relativi agli aspetti economici (svolti da un consulente legale).

Il **modello mediterraneo** invece, riconducibile al centro C.R.I.S.I. di Bari, mette in luce la crisi emotiva coniugale. Il compito del mediatore è quello di facilitare la comunicazione nella coppia, alla quale è lasciato il potere e la responsabilità di decidere se e come trovare una soluzione al conflitto. Strumento privilegiato è l'ascolto delle emozioni. Il percorso si sviluppa in quattro tappe: il consenso, la fattibilità, la mediazione e l'esito.

Il **modello interdisciplinare**, molto vicino al modello integrato, prevede una conduzione sinergica tra un legale ed un operatore sociale. Il primo si occupa delle questioni tecnico-finanziarie e giuridiche, mentre il secondo affronta le questioni riguardanti la comunicazione, la gestione e la riduzione del conflitto. La differenza dal modello integrato sta nel fatto che entrambi gli esperti presenziano alle sedute.

Il **modello relazionale simbolico** o “transizionale-simbolico”, riconducibile al Centro studi e ricerche sulla famiglia dell’Università Cattolica di Milano e a Cigoli, Scabini e Marzotto, si occupa dei legami (di coppia, tra generazioni, ecc) e del fondamento delle relazioni familiari, volendone riconoscere il valore. La mediazione familiare è intesa come esperienza di passaggio ritualizzata della crisi di coppia. L'intervento mira a favorire l'assunzione di nuovi ruoli, incoraggiando i genitori a valorizzare lo scambio con le generazioni che li precedono e con i loro figli e a consentir loro l’accesso alla storia di entrambe le famiglie di origine. Si tratta di una mediazione globale e a fasi consecutive, che accoglie la pratica della co-mediazione in cui le questioni dei figli e quelle economiche sono trattate da due mediatori, distinti ma compresenti, che ricorrono ad uno stile forte e direttivo nella conduzione del processo. Vi è inoltre la possibilità di coinvolgere i figli per un paio di incontri alla fine del percorso.

Il **modello basato sui bisogni evolutivi**, risalente a Francesco Canevelli e Marina Lucardi, è orientato alla ricerca di un equilibrio tra aspetti pragmatici (ricerca di accordi legati ad aspetti della separazione) ed emotivo-relazionali (relativi all'evoluzione del rapporto tra ex partner), tra superamento dell'evento critico e ridefinizione personale. Questo modello è parziale in quanto l'elemento centrale è la gestione della genitorialità e la ridefinizione del rapporto tra gli ex partner. Gli aspetti economici vengono rimandati all'ambito legale.

Il **modello eclettico**, denominato anche **ESBI**, della Dott.ssa Isabella Buzzi e della sua Scuola, non effettua una valutazione preliminare della relazione all’interno della coppia genitoriale. L'acronimo ESBI significa: Emozioni, Strategie, Bisogni e Interessi comuni che costituiscono una piattaforma teorica operativa. Attraverso l’operato del mediatore è possibile per i confliggenti costruire una composizione armonica rispettosa dei bisogni di tutti e quindi in grado di superare la conflittualità. Soddisfacendo i bisogni reciproci, le parti superano l’interesse individuale per perseguire l'interesse comune. È possibile però rimandare ad un sostegno specialistico la coppia o l'individuo nel caso risultasse necessario. Il percorso potrà proseguire in parallelo o essere eventualmente sospeso temporaneamente. Il mediatore aiuta le parti a sviluppare comprensione, lascia a loro il conflitto. È un modello che utilizza diverse tecniche, tra queste figurano il reframing (nelle sue forme di riassunto, parafrasi, perifrasi, traduzione, specchio, restituzione e looping), l’uso della domanda, la reciprocizzazione, il futurocentrismo, la normalizzazione, la dissonanza cognitiva, le inversioni di ruolo, la simbolizzazione (o tecniche simboliche), i sentiti emozionali, la razionalizzazione cognitiva, l’ascolto empatico attivo, l’analisi della domanda, il brainstorming, la negoziazione ragionata, l’uso dei paradossi. Non esiste una procedura predeterminata: viene

decisa in base ad ogni singolo caso. I figli possono essere invitati a partecipare e gli avvocati delle parti possono essere presenti, così come possono essere condotti incontri individuali. Nelle situazioni in cui gli incontri "vis à vis" tra i mediandi potrebbero rivelarsi ad alto rischio (casi di violenza o abusi), viene utilizzato un altro tipo di mediazione: la cosiddetta mediazione shuttle e caucus.

Il **modello** di mediazione dell'antropologa francese Jaqueline **Morineau**, nasce in ambiente penale minorile per venire poi adottato in altri contesti. Il conflitto è descritto come un catalizzatore del disordine sociale e la mediazione come una modalità di accoglimento del disordine.

La mediazione viene condotta attraverso tre fasi principali definite stadi catartici: 1. *la theoria*, cioè l'espressione dei fatti e del vissuto presentata da entrambi. Viene data la parola alle parti che possono esporre una dopo l'altra la loro versione dei fatti senza mai venire interrotti.

2. *la crisis* che è il confronto dei due vissuti e dei sentimenti. Il mediatore espone in una sintesi descrittiva tutto ciò che le parti hanno raccontato, senza esprimere giudizio e restituendo solo le emozioni emerse. Ciò permette alle parti di entrare nel mondo della crisi, interrogandosi e riconoscendo sé e l'altro. Dà quindi la possibilità di prepararsi ad un nuovo modo di mettersi in relazione

3. *La catharsis* è infine la fase della purificazione, del superamento della crisi, del ritorno all'ordine.

Gli scopi sono quello di raggiungere una nuova percezione dell'altro non più inquinata dalle precedenti costruzioni mentali e quello di favorire un contatto vero e diretto con la persona, al di là del ruolo di confliggente.

(Per la stesura di questo paragrafo ho fatto riferimento al testo di John M. Haynes e Isabella Buzzi, ed. 2012 – Introduzione alla mediazione familiare – Principi fondamentali e sua applicazione).

1.3 ME.DIA.RE. E LA FORMAZIONE DEI MEDIATORI FAMILIARI

L'Associazione non profit Me.Dia.Re., con sede a Torino in via Buniva 9/bis, è operativa dal 2001 nel campo della mediazione familiare, della gestione dei conflitti, del sostegno psicologico, della psicoterapia, della formazione sulla prevenzione e gestione delle relazioni conflittuali e sull'affinamento delle competenze relazionali in diversi ambiti (familiare, sanitario, lavorativo-organizzativo, penale, sociale, scolastico).

Nell'associazione Me.Dia.Re. opera un'équipe di professionisti composta da psicologi-psicoterapeuti, mediatori dei conflitti e mediatori familiari (iscritti all'AIMEF), antropologi, criminologi, medici legali e sociologi.

Me.Dia.Re. ha sviluppato un proprio modello di Mediazione, ispirato al paradigma della Mediazione Trasformativa.

La principale finalità dell'associazione è praticare l'ascolto empatico, come approccio relazionale teso al riconoscimento dell'altro, e promuovere nella società e presso le organizzazioni e le istituzioni la consapevolezza della sua importanza, della sua efficacia e della sua utilità, sia in ordine alla gestione dei conflitti che nelle attività di cura, sostegno, orientamento, formazione, educazione, nonché nella gestione delle risorse umane e in tutte le condizioni in cui la comunicazione è un aspetto centrale.

Nell'ambito dei corsi di formazione per mediatori familiari e penali presso l'Associazione Me.Dia.Re., si sperimenta quindi un modello volto all'accoglienza piena dei confliggenti, il cui fine è quello di farli sentire riconosciuti dal mediatore e non quello di estinguere il conflitto. Si può asserire che, nei colloqui individuali e in quelli di mediazione, all'interno della stanza della mediazione non venga direttamente perseguito nemmeno un fine trasformativo, sebbene questo sia auspicato come effetto del percorso.

Partendo dal presupposto che le persone che vivono un conflitto non si sentono riconosciute dall'altro, e che quello del ***riconoscimento*** è, a prescindere dal conflitto, un bisogno fondamentale degli esseri umani, il ruolo principale dei mediatori è proprio quello di riconoscere i confliggenti attraverso l'ascolto attivo. Perché questi si sentano davvero riconosciuti dal mediatore, è fondamentale che questo impari non solo a sentire le loro emozioni attraverso la propria capacità empatica, ma anche e soprattutto a comunicare quello che sente attraverso il reframing e l'arricchimento del proprio "lessico emotivo". Lo sguardo dell'altro su di noi ci fa sentire

riconosciuta la nostra esistenza e sentire nominate le nostre emozioni, oltre a farci sentire ascoltati e accolti; ha una fondamentale funzione di contenimento che ci permette, pian piano, di fare ordine nel caos emotivo generato dal conflitto. Essere riconosciuti, e riconoscere gradualmente le emozioni che ci abitano, ci fa assumere sempre più la responsabilità di come stiamo che in prima battuta attribuivamo completamente all'altro e, se ci sentiamo al sicuro nella relazione con i mediatori, possiamo anche incominciare a scoprire le parti tenere che, spesso per lungo tempo e con grande dispendio di energia, abbiamo protetto con scudi e maschere.

Perché si possa costruire questo clima di accoglienza, sicurezza e sospensione del giudizio, il mediatore deve imparare innanzitutto a essere *umile* e quindi a rispettare la libertà dell'altro e la sua "competenza" rispetto alla sua storia e alla situazione in cui si trova. Il mediatore deve assumere pienamente la consapevolezza di non sapere, lasciandosi spingere dalla curiosità e dall'interesse e imparando a frenare e a cambiare strada laddove l'altro mostrasse resistenza. È fondamentale tenere a mente che il mediatore è un esperto delle dinamiche conflittuali ma non è un esperto della vita degli altri e avere sempre fiducia nella loro capacità di prendersi cura di sé e di assumersi la responsabilità della situazione che stanno vivendo.

Parallelamente il mediatore deve imparare a posizionarsi come *terzo*, presente ma non coinvolto nel conflitto. Questo posizionamento, oltre a restituire alle persone la loro responsabilità nei confronti della situazione conflittuale, permette di osservare con maggiore lucidità anche tutto quello che sta accadendo al di là delle parole e delle emozioni espresse. Individuare e mettere in parola i "non detti", che spesso animano il conflitto molto più di quello che ci si dice e lo condizionano fortemente, è uno dei compiti fondamentali dei mediatori. Diverse sono le insidie che possono far perdere questa posizione "terza", e che intercettano anche il tema della neutralità dei mediatori. Tra queste ho sperimentato come particolarmente potente l'attrazione che esercita l'obiettivo di far fare la pace e di orientare quindi gli interventi nella direzione di una possibile composizione del conflitto. Non è facile "stare" nel conflitto e rimanere accanto a due persone che soffrono resistendo alla tentazione di farli stare meglio; dal momento che ciò che li fa soffrire è l'essere in conflitto, ritrovarsi come mediatori alle prime armi a muoversi nella direzione di eliminarlo credo possa essere frequente. È molto facile perdere la neutralità nell'interesse della persona e di quello che, anche inconsapevolmente, possiamo credere essere il suo bene; in questo modo, perdiamo di vista la relazione che si sta svolgendo con lei e corriamo il rischio di farla sentire condotta su una strada che non ha scelto, o di farla sentire interpretata, o ancor peggio inadeguata

perché non riesce a fare ciò che pensa che ci aspettiamo da lei. E così ci ritroviamo anche noi dentro il conflitto, soggetti attivi ma anche possibile oggetto della rabbia dei confliggenti.

Allo stesso modo può essere molto insidiosa anche la paura di alcune emozioni che si sentono nell'altro, che ci può portare a censurare i sentiti e le domande su determinati temi magari "raccontandoci" che vogliamo evitare di far soffrire le persone che stiamo ascoltando e rischiando così di non riconoscere loro emozioni molto importanti e difficili da esprimere. Emozioni come una rabbia distruttiva, la paura dell'abbandono, il sentirsi rifiutati, il senso di solitudine, hanno una forza destabilizzante che spesso spaventa chi le prova. Se anche il mediatore è spaventato dagli effetti che queste emozioni potrebbero causare nella relazione tra i confliggenti, e non riesce a riconoscerle, queste diventano dei tabù e assumono ancora più potere nella relazione che si sta giocando, rischiando di vanificare il tentativo di creare un clima di autenticità e libertà emotiva.

Per mantenere una posizione di *equiprossimità* nell'incontro di mediazione, occorre che l'empatia del mediatore non sia condizionata dal fine conciliativo che eventualmente lo muove e per questo, è importante che il mediatore sappia accogliere e riconoscere anche emozioni e sentimenti ostili, nonostante questi possano portare le persone ad assumere atteggiamenti di rigidità e di chiusura al dialogo e al confronto con l'altro.

Trasversale alle caratteristiche del mediatore sopra descritte, c'è anche la capacità, all'interno e fuori dalla stanza della mediazione, di individuare i propri giudizi sul conflitto e sui confliggenti, riconoscerli, pensarli e, infine, imparare a non agirli; questa capacità viene spesso definita di *sospensione del giudizio*. A tal proposito è importante soffermarsi sul potere attrattivo esercitato sul mediatore dalla questione del contenuto della comunicazione, il cosiddetto piano fattuale.

Le persone che incontriamo si presentano a noi con una narrazione, che ha sempre un'intenzionalità più o meno conscia. I fatti sono selezionati e organizzati all'interno di una trama utile a sostenere la causa del narratore e a disegnare un'immagine dai tratti più o meno definiti. Spostandosi dal piano proposto, quello dei fatti, ad un piano delle emozioni, si aggiungono sfumature, la linearità del racconto iniziale comincia a confondersi e, se la persona è disponibile a stare su quel piano, il racconto si allarga e si complessifica assumendo una maggiore profondità.

A questo punto, però, non va trascurato il fatto che anche l'*ascolto*, che è un atto intenzionale tanto quanto la narrazione, diventa più complesso e che si possono attivare nel mediatore alcuni meccanismi automatici di resistenza. Proprio nel momento in cui il racconto che stiamo ascoltando comincia ad arricchirsi e ad allontanarsi dal quadro iniziale, possiamo sentirci

spiazzati, i nuovi elementi che si aggiungono possono creare una discordanza rispetto all'idea iniziale che ci eravamo fatti e richiamare un'esigenza di coerenza che ci rende difficile cambiare punto di vista. Dentro di noi ci sono meccanismi automatici di classificazione e giudizio di persone e di situazioni che siamo resistenti ad abbandonare. Inoltre, il nostro cervello si avvale spesso di semplificazioni che ci fanno risparmiare energia e che ci permettono di costruire un senso che ci fa sentire sicuri di conoscere la situazione in cui ci stiamo muovendo. Abbandonare la zona di comfort può essere difficile o addirittura irritante e anche in questo caso, riconoscere ciò che stiamo provando ci aiuta ad essere consapevoli di come stiamo ascoltando e a riposizionarci.

Accanto a questi automatismi che influenzano l'ascolto sul piano cognitivo, ci sono poi i nostri vissuti emotivi e i nostri rispecchiamenti personali rispetto a quello che ascoltiamo, che possono essere anche più insidiosi rispetto alla possibilità di non agire il giudizio. Più si sta sul piano delle emozioni dei confliggenti, più questi vissuti vengono sollecitati ed entrano in contatto con la nostra storia e col nostro sistema di valori.

Credo che sia proprio a questo punto, quando da un quadro bidimensionale si passa all'espressione sempre più autentica e profonda del sentire dei confliggenti, che si gioca la possibilità di agire in modo consapevole la capacità empatica dei mediatori. Si è coinvolti e vicini alle persone dal punto di vista emotivo, questo permette di "sentire" con loro e di comunicare ciò che si sta sentendo non come qualcosa che getta anche noi dentro al conflitto ma come qualcosa che appartiene a loro. Conoscere quelle emozioni perché in qualità di esseri umani le abbiamo provate anche noi, saperle nominare perché questo è uno dei compiti più importanti che abbiamo come professionisti, poter stare senza paura di fronte al loro conflitto, ci permette di farli sentire riconosciuti ma non ci fa identificare con loro.

Tutto questo ha strettamente a che fare con l'obiettivo che si pone la mediazione nella prospettiva sin qui descritta, cioè quello che i due confliggenti si sentano riconosciuti e accolti dall'équipe dei mediatori. Il riconoscimento reciproco tra i due confliggenti deve rimanere una speranza e, come si accennava prima, produrre eventualmente e auspicabilmente un effetto trasformativo attraverso l'intero percorso. Se questa speranza si traducesse in obiettivo dei singoli incontri, sarebbe molto facile incorrere nei rischi sopra delineati, intervenendo nell'ottica di aiutare le persone a capirsi e ad ascoltarsi, proponendo soluzioni pensate dal mediatore e volte a conciliare, concentrandosi sulla relazione tra loro e non su quella che si sta svolgendo con noi, censurando le emozioni "scomode" ecc... In questo senso, il successo o il fallimento della

mediazione si misurano nei termini in cui i confliggenti si sono sentiti riconosciuti dai mediatori e non sul grado della comprensione reciproca o degli accordi raggiunti.

Proponendo all'inizio del percorso dei colloqui individuali, si crea uno spazio sicuro di ascolto e si riconosce quella che nella maggior parte dei casi è la prima richiesta portata da chi vive dolorosamente un conflitto: quella di eliminare l'altro. Parallelamente, il mediatore si pone nella posizione di chi è pronto ad ascoltare senza assumere su di sé la responsabilità del conflitto e questo, se la persona è disposta a mettersi in discussione, innesca la sua assunzione di responsabilità rispetto all'ascolto delle proprie parti interne e del loro dialogo.

Questi primi colloqui sono anche uno strumento fondamentale per iniziare ad osservare e conoscere le dinamiche di potere presenti nel conflitto e a valutarne gli eventuali squilibri che possono pregiudicare un confronto alla pari nell'incontro di mediazione.

CAPITOLO 2

2.1 *L'ASCOLTO E IL RICONOSCIMENTO RIVOLTI ALLE DIVERSE PARTI DI SÉ*

Quanto descritto alla fine del capitolo precedente definisce la posizione del mediatore come quella di una figura terza che si colloca sullo sfondo dell'incontro. Partecipa alla narrazione senza intervenire su di essa e si lascia condurre dai confliggenti rimanendo loro vicino ma senza mai assumere su di sé il conflitto, così che le persone possano far dialogare le parti che sono al loro interno e in questo modo, forse, arrivare a incontrare l'altro fuori da sé.

Ritengo interessante soffermarsi a riflettere su che cosa significhi rimanere sullo sfondo e mantenere una posizione di neutralità mentre si pratica l'ascolto empatico.

Il mediatore, infatti, *"assiste al prodursi, o riprodursi, concreto e drammatico del conflitto, anche nelle sue valenze emotive e affettive, però, ne resta spettatore neutrale. Uno spettatore sui generis, poiché, in realtà, egli c'è e comunica la sua presenza, ma non le sue opinioni ed emozioni. Queste, in effetti, devono restare silenziose dentro di lui".* (Quattroccolo – 2018. "Il mediatore sullo sfondo". Rubrica "Riflessioni".)

Lo strumento principale attraverso il quale il mediatore che fa riferimento a questo tipo di approccio comunica che sta ascoltando le emozioni di chi ha di fronte, è quello dell'espressione dei "sentiti". L'obiettivo non consiste nello stanare la persona andando forzatamente a ricercare le risonanze con la sua sofferenza più profonda, questo può accadere ma sempre all'interno di un processo di rispecchiamento di tutte le emozioni che l'individuo porta; l'aspetto più importante è che egli si senta ascoltato e riconosciuto.

A tal fine, è estremamente utile la tecnica del cosiddetto "specchio". "*Attraverso tale tecnica il mediatore avvia un lavoro che si basa sui sentimenti e che si fonda sull'empatia: egli in primo luogo ascolta il soggetto e successivamente si rivolge a lui cercando di rinviare ciò che, a livello di sentito, cioè di sentimenti, ha percepito. (…) Successivamente riparte proprio da quest'espressione, da ciò che ha ricevuto e percepito nuovamente attraverso la relazione empatica e rinvia altri sentiti, in un meccanismo di 'rimbalzo', di restituzione continua alla parte delle emozioni che emergono dalla sua narrazione, consentendo al soggetto di andare oltre, fino al centro e all'origine della sua sofferenza".* (Brunelli - 1998, La tecnica di mediazione in Ricotti L. -a cura di- La mediazione nel sistema penale minorile, Cedam, Padova, pp.277-280).

Il fatto che questo tipo di pratica di mediazione faccia appello alla naturale capacità di mediare presente nelle persone e che non possa poggiarsi su un complesso definito e organico di teorie sociali può sicuramente costituire una criticità di questo modello ma non significa che l'agire dei mediatori sia improvvisato.

Si tratta, però, di un sapere che, essendo essenzialmente frutto dell'esperienza propria e altrui, resta suscettibile di costanti smentite, "*proprio perché egli agisce nel multiforme, imprevedibile, caotico (in quanto regolato da un ordine che molto spesso non si comprende) campo della soggettività*" (Quattroccolo - La mediazione trasformativa. Un modo d'intendere e di praticare la mediazione dei conflitti. Quaderni di Mediazione, n1. settembre 2005).

Quando si fa riferimento all'utilizzo della tecnica dello specchio, quindi, si deve sempre tenere conto del luogo in cui si originano i sentiti che proponiamo all'altro e del fatto che nello specchio in cui stiamo provando a riflettere i mediandi siamo riflessi anche noi mediatori. Diciamo emozioni, nominandole, che appunto proponiamo all'altro senza pretesa di verità e facendo fede a qualcosa che sentiamo dentro di noi, che certo ha a che fare con l'altro con cui siamo in relazione ma intercetta anche parti della nostra storia, dei nostri valori e soprattutto le nostre risonanze con le emozioni che stiamo nominando.

È come sentire, e osservare, contemporaneamente le emozioni del mediante e le nostre e se queste ultime sono particolarmente spiazzanti, sorprendenti o dolorose, il rischio è che rapiscano la nostra attenzione distogliendola da chi abbiamo di fronte o che per rimanere "agganciati" all'incontro e proteggerci stacchiamo completamente la spina che ci teneva in collegamento col nostro sentire, con tutte le conseguenze del caso. A quel punto dallo sfondo su cui eravamo collocati passiamo al centro dell'azione, perdendo sicuramente di vista i mediandi che allontaniamo emotivamente e cognitivamente, rischiando anche di perdere la neutralità che garantisce loro uno spazio accogliente in cui esprimersi. È molto importante per il mediatore governare questi momenti riuscendo ad ascoltarsi senza che le sue emozioni interferiscano con l'ascolto attivo delle parti e per questo "*Sembra opportuno, allora, che il mediatore abbia trascorso un po' di tempo in compagnia di se stesso e abbia raggiunto una certa familiarità con le sue parti. Non tutte, per carità. Molte sì, però.*" (Quattroccolo - La mediazione trasformativa. Un modo d'intendere e di praticare la mediazione dei conflitti. Quaderni di Mediazione, n1. settembre 2005).

Appare evidente quanto la capacità di ascolto attivo del mediatore sia fondamentale in relazione al sentire delle parti ma anche al proprio sentire, e come da entrambi gli aspetti si

possano cogliere informazioni molto utili sia da un punto di vista proiettivo sia per comprendere meglio che cosa sta avvenendo nei processi relazionali, al di là di quanto viene esplicitato.

Questa attenzione rivolta al proprio interno può agire come un termometro per tenere sotto controllo l'intensità delle proprie emozioni, riconoscerle ed evitare che si generino giudizi o, se questi sono presenti, riconoscerli e attraverso il pensiero e l'elaborazione evitare di agirli.

Perché questa attenzione e questa modalità di ascolto restino sempre attive, è necessario che ci siano le condizioni a cui nelle precedenti pagine si è fatto cenno.

Bisogna ricordare che quella del conflitto è una sedia estremamente scomoda e che la spinta ad alzarsi e andarsene può essere molto potente.

Si deve tener conto che il conflitto elide la capacità di pensare e che, di conseguenza, se scivoliamo al centro del conflitto tra le parti, o se la relazione tra noi e loro si fa conflittuale, o se ciò che sta avvenendo accende un nostro conflitto interno, necessariamente saremo meno in grado di analizzare la situazione che si è creata e di elaborare quello che proviamo.

Infine, ma probabilmente la lista potrebbe essere più lunga, mi viene in mente quanto possa esser facile attraversare la linea di confine tra l'ascolto empatico e l'identificazione senza rendersene conto; assumendo su di sé le "ragioni" di uno dei due, vivendo le sue emozioni come fossero proprie, individuando la soluzione che sembra esser la migliore e cercando di condurre il confronto in quella direzione.

In questo quadro costellato di trappole che me lo fanno visualizzare come uno sfidante percorso a ostacoli, si inserisce il ruolo che hanno le voci che, pur mantenendoci vigili ed equiprossimi nei confronti dei mediandi, parlano, tacciono o litigano dentro di noi e che ci spingono un po' tutti verso atteggiamenti che credo siano molto comuni.

Quelle che apparentemente, e non solo, infatti, sono buone intenzioni come proteggere le persone dal dolore, confortarle, aiutarle a nascondere e difendere le loro parti più tenere e vulnerabili, possono anche generare un confusivo depistaggio nel processo autentico di ascolto dell'altro.

Mentre cerchiamo, inconsapevolmente, di "far fare la pace" o, più coscientemente, di comporre il conflitto, spesso cerchiamo di uscirne e di portare fuori i mendiandi perché lì dentro stavamo male anche noi o, comunque, senza esserci fermati ad ascoltare che cosa, davvero, li facesse stare male.

Quando non riusciamo a nominare emozioni come il rifiuto o l'abbandono e non le rimandiamo perché pensiamo che sarebbe troppo dura per i mediandi ascoltarle, è abbastanza probabile che chi fa fatica ad ascoltare la voce delle sue parti rifiutate siamo noi.

Quando mettiamo in atto un atteggiamento accogliente, dolce, teso al conforto, è possibile che la nostra parte più materna si stia attivando per consolare, ed è importante capire se si ha di fronte qualcuno che è disposto a mostrarsi vulnerabile e ad accettarlo o qualcuno che invece si sentirà estremamente svalutato dal nostro comportamento perché non ha alcuna intenzione di far emergere le sue parti più fragili.

E poi ci sono tutte le emozioni che a livello sociale, e spesso anche individuale, vengono censurate e classificate come inaccettabili. La rabbia nella sua espressione di furia distruttrice, l'ostilità, la vergogna, la paura ecc.. sono emozioni con le quali ognuno di noi, in quanto esseri umani, ha fatto i suoi conti e rispecchiarle non è una passeggiata. È molto facile che se noi stessi tendiamo a rifiutare la nostra parte rabbiosa o impaurita, ad esempio, quando ci troviamo di fronte a queste emozioni nell'altro le neghiamo o cerchiamo di "rimetterle al loro posto" come magari abbiamo fatto dentro di noi, trasmettendo l'informazione che non vanno bene e che per loro non c'è posto nella stanza della mediazione.

Attraverso questa breve riflessione su quante siano le voci che il mediatore prova ad ascoltare in un confronto di mediazione, emergono diversi giochi di equilibrio: collocarsi sullo sfondo, per esempio, mentre si tengono al centro del proprio ascolto sia le emozioni dell'altro sia le proprie; accompagnare in un processo di riconoscimento i mediandi mentre si opera la stessa azione, durante e dopo l'incontro, con le proprie parti interne; riconoscere le diverse parti di sé che i mediandi portano sulla scena mettendole in comunicazione con le proprie.

Tutto questo, partendo dal presupposto che ogni conflitto relazionale ha sempre un oggetto interno con cui la persona è in conflitto, e che il nostro processo interno può anch'esso essere specchio di un processo che stanno mettendo in scena i mediandi e che, quindi, è importante riuscire ad accogliere la dialettica interna della persona e rimandare le emozioni ad essa connesse.

Immagine della copertina de "Il gioco delle parti" di Tom con Lauri Holmes

2.2 IL MODELLO INTERNO DEI SISTEMI FAMILIARI (I.F.S.)

L'internal Family System Model (IFS) è un approccio integrativo alla psicoterapia individuale sviluppato da Richard C. Schwartz negli anni '80.

Richard Schwartz è un terapista familiare sistemico e come accademico ha collaborato con il Dipartimento di Psichiatria dell'Harvard Medical School. Basandosi sul pensiero sistemico, il Dr. Schwartz ha sviluppato IFS (Internal Family Systems) e ha dedicato la sua carriera alla diffusione di questo metodo che ora viene insegnato in tutto il mondo. Il Dr. Schwartz ha fondato il Center for Self Leadership a Oak Park, Illinois, che coordina la formazione IFS negli Stati Uniti e a livello internazionale.

In risposta alle descrizioni dei clienti delle varie parti all'interno di se stessi, Schwartz si è concentrato sulle relazioni tra queste parti e ha notato che c'erano schemi sistemici nel modo in cui erano organizzate le diverse sottopersonalità dei clienti. IFS utilizza la teoria dei sistemi familiari per indagare l'organizzazione di queste raccolte di personalità.

IFS postula, appunto, che la mente sia composta da più parti e sottostante ad esse risieda il nucleo di una persona o il vero Sé. Come i membri di una famiglia, le parti interne di una persona possono assumere ruoli o sottopersonalità estreme. Ogni parte ha la sua prospettiva, interessi, ricordi e punti di vista. Un principio fondamentale di IFS è che ogni parte ha un intento positivo, anche se le sue azioni sono controproducenti e/o causano disfunzione. Non c'è bisogno di combattere, costringere o eliminare le parti; il metodo IFS promuove la connessione interna e l'armonia per riportare la mente in equilibrio. Schwartz ha scoperto, infatti, che quando le parti dei clienti si sentono al sicuro e possono rilassarsi, è possibile essere guidati verso uno stato di chiarezza interiore, fiducia e compassione che i clienti sperimentano spontaneamente; Schwartz ha fatto riferimento a questo stato come "vero Sé".

Dal Sé, i clienti sono in grado di calmare e trasformare le loro voci interiori inquietanti, le chiacchiere critiche e ansiose, le distrazioni compulsive, i loro sentimenti di vulnerabilità, inadeguatezza e sopraffazione. Queste parti della psiche sono sorprendentemente reattive e resilienti se affrontate con rispetto e pazienza. Rinunciano prontamente alle loro battaglie e assumono ruoli interiori preziosi una volta che sono state accettate e riconosciute.

La guarigione e il riorientamento delle "famiglie interiori" in un ambiente di autentica accettazione, si traduce in un cambiamento comportamentale concreto, oltre a una migliore capacità di

relazionarsi bene con le persone. IFS è un sistema di guarigione gentile, ma potente, che si fida e dà potere al Sé del cliente.

IFS si concentra sulle relazioni tra le parti e il sé principale. L'obiettivo della terapia è quello di creare una relazione cooperativa e fiduciosa tra il Sé e ogni parte.

Questa applicazione dei principi e delle tecniche dei sistemi familiari ai sistemi interni è ora ampiamente utilizzata a livello internazionale nel trattamento di traumi e diagnosi gravi, nonché in applicazioni non cliniche come la consulenza aziendale e la pratica della meditazione.

2.3 "IL GIOCO DELLE PARTI" E "IL DIALOGO DELLE VOCI"

Mi sono avvicinata per la prima volta all'approccio del dialogo tra le diverse parti di sé all'interno del mio percorso di psicoterapia individuale e l'ho approfondito attraverso la lettura di due testi; il primo è stato "Il gioco delle parti – Guida illustrata al tuo mondo interiore" di Tom Holmes con Lauri Holmes.

Lauri Holmes è psicoterapeuta e ha lavorato per molti anni come IFS supervisor.

Tom Holmes ha un dottorato di ricerca in Psicologia ed è Professore Emerito presso la Western Michigan University. Ha studiato la terapia Internal Family Systems (IFS) con Richard Schwartz, il suo ideatore, sul finire degli anni Ottanta e da allora svolge attività di insegnamento, formazione e pratica sull'argomento. Fin dal 1985 insegna psicoterapia agli studenti laureati e dal 1996 è docente nel programma Holistic Health Care della Western Michigan University. Oltre alla sua attività di docente universitario, tiene molti seminari negli Stati Uniti e in Europa.

"Nelle più disparate situazioni della nostra esistenza lasciamo che di volta in volta parti diverse della nostra personalità operino liberamente. Ma spesso il loro comportamento abituale può metterci in difficoltà: la loro reazione agli eventi può essere controproducente, inopportuna o, addirittura, del tutto sbagliata. Il gioco delle parti descrive il nostro mondo psicologico interiore, con il supporto di disegni talvolta evocativi, stimolanti, divertenti e spesso pungenti. Mostra come possiamo allontanarci da certi modelli consolidati che sono soliti crearci dei problemi e offre suggerimenti più efficaci per dare risalto al nostro specifico talento e al nostro personalissimo stile per vivere una vita più piena." (Dalla terza di copertina del libro "Il gioco delle parti" – Prima edizione in "Urra/Feltrinelli" ottobre 2015).

La lettura di questo libro è stata per me utile a comprendere come parlando di "parti" si faccia riferimento all'esperienza di avere diversi stati mentali che recano in loro uno specifico insieme di pensieri, sentimenti e comportamenti che, quando riflettono schemi che ricorrono con frequenza, identifichiamo come parti di noi stessi.

Sebbene all'inizio ritenessi un po' forzata l'idea che al nostro interno possano convivere personalità che hanno desideri e intenzioni proprie, questo tipo di semplificazione e il supporto di immagini piuttosto evocative, mi ha aiutata ad approfondire il tema della coesistenza di sentimenti e pensieri a volte anche molto contrastanti in relazione ai diversi stati mentali in cui ci troviamo.

Ho letto questo libro poco dopo l'avvio del master in mediazione familiare, e questa immagine, che ho trovato tra le prime pagine del testo, mi ha fatto pensare alla stanza della mediazione.

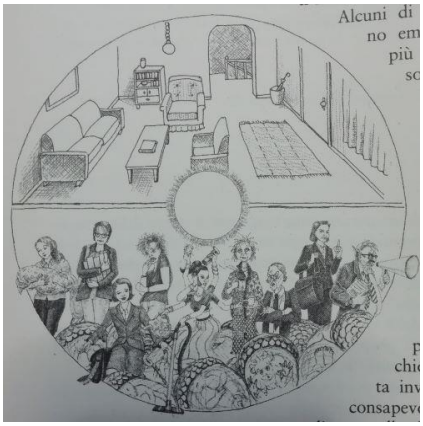

Immagine tratta dal libro "Il gioco delle parti" di Tom con Lauri Holmes

Il secondo testo che ho letto, sulla scia dell'interesse suscitato dal primo e delle connessioni che man mano coglievo col percorso formativo che stavo affrontando, si chiama "Il dialogo delle Voci - Conoscere e integrare i nostri sé nascosti". Gli autori sono Hal e Sidra Stone.

Sidra Stone ha conseguito il dottorato in Psicologia a Baltimora nel 1962. Fino alla fine degli anni settanta ha lavorato in diversi servizi, con pazienti adulti, bambini, carcerati e con una particolare attenzione ed esperienza con gli adolescenti difficili. Ha diretto la Hamburger Home, un centro residenziale di cura per ragazze difficili, dove ha introdotto i concetti olistici nell'ambito delle cure residenziali. Dal 1979 ha ripreso a lavorare privatamente e sviluppato, insieme a suo marito, il metodo del dialogo delle voci.

Hal Stone ha compiuto gli studi universitari presso l'UCLA, ha prestato servizio nell'esercito degli Stati Uniti come psicologo dal 1953 al 1957 e ha completato la sua formazione come psicoterapeuta al C. G. Jung Institute di Los Angeles nel 1961. Ha esercitato la sua esperienza come analista fino a quando non ha lasciato lo Jung Institute nel 1970 e ha fondato, nel 1973, il Center for the Healing Arts, una delle prime scuole di salute olistica negli Stati Uniti, di cui è stato direttore fino al 1979.

Con sua moglie Sidra ha fondato la Academy of Delos e i Psychological Services of Delos e insieme hanno sviluppato il metodo del dialogo delle voci.

Il Dialogo delle Voci è una tecnica pratica, diretta e di facile comprensione per il processo di crescita personale. Questa tecnica permette di entrare in contatto in modo facile e profondo con le voci interiori, ovvero con gli aspetti psichici che vivono dentro di noi e influenzano le nostre scelte.

Il metodo del dialogo delle voci parte dal presupposto che ognuno di noi è costituito da diverse sub-personalità che hanno desideri, pensieri ed emozioni proprie.

Con alcune di queste parti siamo totalmente identificati: sono quelle definite Sé Primari e che costituiscono la nostra personalità operativa, sono questi Sé che ci fanno agire o reagire. Altri Sé invece, sono da noi rinnegati e più sono sepolti nella nostra psiche tanto più cercheranno di farsi sentire in tutti i modi, sabotando la nostra vita, provocando il conflitto dentro di noi e manifestandosi attraverso sogni, incubi, malattie, rapporti sbagliati ecc..

L'obiettivo di questa tecnica non è quello di privilegiare i Sé Primari rispetto ai Sé Rinnegati o viceversa ma diventare più coscienti di entrambi per essere in grado di compiere scelte più libere e consapevoli.

"*Il dialogo delle voci è fondamentalmente uno strumento di comunicazione. Certamente ha delle implicazioni terapeutiche, ma soprattutto è un modo di imparare gradualmente a fare esperienza della totalità del nostro essere, a viverla e a comunicarla"*. (Hal e Sidra Stone – 1996. Il dialogo delle voci. P. 101).

CAPITOLO 3

3.1 *LO SVILUPPO DEI SÉ PRIMARI*

Come descritto nel capitolo precedente, la personalità di ognuno di noi è composta da diversi sé che fanno sì che in molte situazioni ci sentiamo abitati da emozioni contrastanti; più è alta la posta emotiva, più è probabile che si sviluppi una molteplicità di sentimenti che spesso entrano in conflitto tra loro.

La nostra personalità inizia a svilupparsi in relazione al nostro ambiente subito dopo esser venuti al mondo: già da neonati impariamo che dobbiamo esercitare una qualche misura di controllo sull'ambiente per evitare esperienze sgradevoli; col procedere della crescita, inoltre, veniamo puniti per alcuni nostri comportamenti e premiati per altri, così che alcuni sé risultano indeboliti ed altri rinforzati. Si può affermare che la nostra personalità si sviluppi quindi prevalentemente quale modo di trattare la nostra vulnerabilità e che il primo sé che prende forma e si rinforza sia quello che i coniugi Stone definiscono il sé *protettore/controllore*. Per la maggior parte di noi è proprio questo aspetto, insieme ad altri ad esso correlati, che indirizza la personalità e determina le nostre scelte.

Il sé protettore/controllore osserva il nostro ambiente e stabilisce quali dei nostri comportamenti funzioneranno meglio e saranno graditi alla maggioranza delle persone, prima di tutto ai nostri care-giver, e costruisce man mano che cresciamo una rete di sé primari per raggiungere i suoi fini. Se compiacere gli altri ci procura vantaggio, ad esempio, si svilupperà il nostro sé compiacente e seduttivo o ancora se il nostro successo scolastico è particolarmente importante per chi si occupa di noi, si svilupperanno maggiormente quegli aspetti della personalità orientati al successo e al raggiungimento di risultati.

Nella nostra società gli aspetti della personalità che più frequentemente vengono selezionati e rinforzati dal protettore/controllore per garantirci di essere al sicuro e di avere successo nella vita, sono quelli che i coniugi Stone chiamano l'*Attivista*, il *Critico* e il *Perfezionista* e che compongono un terzetto che spesso conduce la nostra vita.

L'Attivista si sviluppa ben presto nella crescita, incoraggiato da genitori, insegnanti e datori di lavoro e i comportamenti verso i quali ci spinge sono tendenzialmente premiati da tutti quelli che ci stanno intorno. È un aspetto della nostra personalità che non ama riposare, rilassarsi o

sprecare tempo; si tratta di un sorvegliante severo che porta sempre a termine il suo lavoro e che ci garantisce il successo; la maggior parte di noi è in grado di sintonizzarsi in qualsiasi momento con questo aspetto. La forte presenza dell'attivista nel modo in cui conduciamo le nostre vite e operiamo le nostre scelte, ci porta spesso a pagare nel corpo il prezzo di un'eccessiva tensione, attraverso sintomi fisici vari e umore irritabile.

Il Critico è una parte della personalità molto potente, che collabora ottimamente con il Protettore/Controllore facendogli notare potenziali rischi e pericoli, primo fra tutti quello di trovare troppo piacevole la vita. Anche la cooperazione con l'Attivista è stretta: quest'ultimo impone compiti irrealizzabili e il Critico subito interviene quando questi puntualmente non vengono portati a termine. Ha una grande capacità di farci sentire sempre insoddisfatti di noi stessi, di tenerci svegli a riesaminare i nostri comportamenti in una data situazione, per arrivare a conclusioni sempre pessimistiche e a giudicare duramente noi stessi. E' molto abile anche nelle comparazioni con gli altri e nel farci risultare sempre perdenti. Così come dall'Attivista possiamo ricevere un importante contributo per la nostra realizzazione, la voce del Critico, se ascoltata, accolta e resa consapevole, ci può guidare in un'analisi obiettiva di quello che stiamo vivendo e aiutarci ad uscire da situazioni spiacevoli.

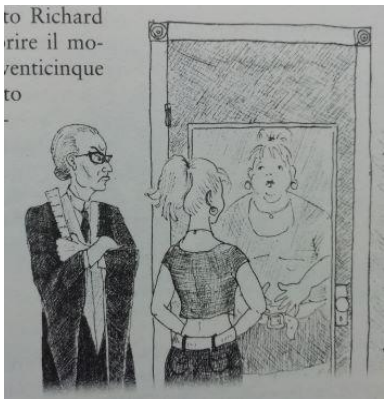

Immagine tratta dal libro "Il gioco delle parti" di Tom con Lauri Holmes

Anche il Perfezionista collabora con gli altri due aspetti, in particolare con l'Attivista, imponendoci di agire secondo modalità inattuabili e che ci rendono la vita un peso insostenibile. Inutile dire che le assurde pretese del nostro Perfezionista ci guidano dritti dritti verso la delusione e l'insoddisfazione, facendo intervenire il Critico a ricordarci quanto siamo incapaci.

Un altro aspetto che occupa una posizione unica e centrale nella nostra personalità è quello delle cosiddette sub-personalità genitoriali: la brava mamma e il bravo papà che, insieme alle loro nemesi, credo si possano frequentemente incontrare nella stanza della mediazione.

Quello della brava mamma è un aspetto della personalità molto seducente, che fa sentire le donne contente e indispensabili ed è fonte di piacere e di conforto per chi sta intorno a loro. La brava mamma è sempre presente, affettuosa, generosa, capace di sostenere in qualsiasi circostanza e, soprattutto, è sempre pronta ad anteporre i bisogni degli altri ai suoi. Chiaramente non c'è nulla di male in tutto questo, purché resti frutto di una scelta consapevole: laddove una donna si identifichi in maniera troppo sollecita e totalizzante con questo aspetto, ella è destinata a dare agli altri fino all'esaurimento e, spesso, intorno a lei altri membri della famiglia si identificano con personalità infantili. I tratti più egoistici che fanno da contraltare a questo atteggiamento, se eccessivamente rinnegati, vanno a delineare la madre negativa, che nelle favole è ritratta nella figura della strega, che distrugge e divora. E' molto importante che questi aspetti possano dialogare al fine di cooperare nella direzione di un maggiore equilibrio nella vita della persona.

Il bravo papà è altrettanto seducente: è fermo, responsabile, protettivo, affettuoso, altruista, sa sempre cosa fare e sa aggiustare qualsiasi cosa, non si stanca mai né ha mai bisogno d'aiuto. Allo stesso modo in cui le brave mamme si vincolano con i bisognosi, i bravi papà si circondano di incapaci ed entrambi sono amati da tutti. E così anche i bravi papà si ritrovano a gestire un esagerato carico di responsabilità, circondati da persone che delegano loro le decisioni e ad alternarsi sulla scena con padri negativi che, al contrario, tolgono e puniscono.

Questi sé primari sono essenzialmente i tratti con i quali ci identifichiamo più intimamente e compongono uno schema protettivo della nostra vulnerabilità che, tendenzialmente, nel corso della crescita non è premiata come lo sono invece forza e potere. Mentre i sé primari si sviluppano, la vulnerabilità viene nascosta o, a volte, rinnegata, ricomparendo improvvisamente in alcune situazioni della nostra vita nelle quali ci identifichiamo completamente con essa e rivestiamo il ruolo di vittima. Imparare a fare esperienza della nostra vulnerabilità e ad esprimerla con consapevolezza, senza rinunciare alla nostra forza e al nostro potere ma sapendo gestire in modo consapevole l'equilibrio tra queste due polarità, è uno dei compiti più difficili della nostra evoluzione.

Il sé protettore "costruisce" una persona che può affrontare il mondo ed è lo schema di energia di base che protegge ogni essere umano; muovendosi in direzione difensiva ed essendo fortemente orientato al controllo, tende ad avere una visione "conservatrice" degli eventi e a non fidarsi delle novità.

Da questa breve descrizione si deduce facilmente l'importanza, nelle professioni orientate ad accompagnare le persone in un percorso trasformativo, di tenere conto dell'esistenza di questi aspetti della personalità e di interrogarsi su come si siano sviluppati e su quale sia il modo in cui proteggono la vulnerabilità della persona.

Nel lavoro di mediazione, soprattutto durante i colloqui individuali, credo che si possano osservare elementi in questo senso e fare il tentativo di comprendere che cosa la persona teme che possa accadere se la situazione sfuggisse dal suo controllo. La parte della persona che ne protegge la vulnerabilità, quella che stiamo chiamando protettore/controllore, deve sentirsi al sicuro riguardo al lavoro che si svolge in mediazione e avere la possibilità di fermarlo o rallentarlo nel caso gli sviluppi la intimoriscano; deve, insomma, poter sentire di esercitare un certo grado di controllo sul processo che si sta svolgendo.

Se il mediatore garantisce queste condizioni, attraverso il posizionamento e l'atteggiamento descritti nei capitoli precedenti, credo si possa generare un rapporto di fiducia tra la parte più preoccupata e controllante dei mediandi e il mediatore, che permetterà anche agli altri aspetti della personalità dei soggetti di esprimersi.

3.2 *I SÉ RINNEGATI*

Nel corso dello sviluppo della nostra personalità, mentre gli aspetti descritti prima si rinforzano e si definiscono, ce ne sono altri che vengono pian piano repressi o addirittura rinnegati. Impariamo che sentimenti e comportamenti che crescendo ci hanno causato sofferenza o che ci hanno procurato punizioni a livello relazionale e comportamentale, vanno censurati.

La rabbia e l'irritabilità, ad esempio, sono solitamente rinnegate abbastanza presto nella vita; ben pochi genitori riescono a resistere alla tentazione di eliminare certe energie "negative" nei loro figli

Anche la cultura in cui siamo immersi è determinante in questo processo selettivo: nella nostra civiltà Occidentale orientata fortemente alla razionalità, all'obiettività e alla chiarezza tutto ciò che è più strettamente correlato alle pulsioni istintive tende ad esser giudicato e considerato inaccettabile. La nostra collera, l'irritabilità, la mancanza di sicurezza e la confusione, sono scartati in favore di equilibrio, buonumore e fiducia in noi stessi. Questi aspetti culturali si intrecciano con quelli religiosi con i quali in modo più o meno consapevole ognuno di noi fa i conti e che possono portarci a considerare energie istintive come quelle legate alla sessualità, sensualità ed emotività come appartenenti ad una sorta di "lato oscuro".

Tutto ciò che reprimiamo per le ragioni di cui sopra, oltre a costarci un gran dispendio di energia per tenerlo sepolto, continua ad agire in noi in modo distorto e inconsapevole, e condiziona ripetutamente le nostre relazioni con gli altri.

Immagine tratta dal libro "Il gioco delle parti" di Tom con Lauri Holmes

Nella vita spesso ci accade di incontrare persone che riflettono i nostri sé rinnegati e che questo li faccia echeggiare in noi; avendoli però sempre associati a sofferenza e punizioni, però, il nostro desiderio è quello di eliminarli e questa spinta si sposta sull'altro con differenti modalità tese appunto ad eliminare l'oggetto esterno del nostro conflitto.

Sebbene la nostra tendenza di base sia di provare repulsione per i nostri sé rinnegati, essi esercitano su di noi un certo fascino e possiamo ritrovarci ad essere vittime indifese di relazioni che riflettono i nostri sé rinnegati e che ci procurano una grande sofferenza.

Fintanto che restano repressi, questi aspetti della nostra personalità che derivano da energie istintuali naturali, subiscono una significativa trasformazione: così l'aggressività naturale si trasforma in furia distruttiva, la gelosia diviene passione incontrollabile ecc.. e si sviluppano tutta una serie di proiezioni che ci fanno vedere i nemici fuori di noi.

"Se un animale viene tenuto chiuso in gabbia per molti anni, diventerà selvaggio. Se si lascia inavvertitamente aperta la porta, l'animale esce furioso. (…) Il "guardiano degli istinti" dentro di noi ci dice che questa crudeltà è la prova che gli animali dentro di noi sono cattivi, e se dessimo retta al guardiano respingeremmo la nostra natura animale/istintiva di nuovo dentro la gabbia". (Hal e Sidra Stone – 1996. Il dialogo delle voci. P. 164).

Immagine tratta dal libro "Il gioco delle parti" di Tom con Lauri Holmes

È molto importante invitare queste parti ad esprimersi guardandole, onorandole e ascoltando ciò che hanno da dire nonostante questo sia in contrasto con i nostri valori tradizionali; tutto questo rispettando il timore che la nostra parte protettiva vive nel liberare aspetti con energie così potenti.

"Il fatto straordinario di tutto questo processo è che quando abbiamo il coraggio di guardare le nostre parti rinnegate esse cambiano, e il leone furente ci lecca il viso.." (Hal e Sidra Stone – 1996. Il dialogo delle voci. P. 169).

Uno degli aspetti della personalità che più di frequente viene rinnegato nel nostro sistema culturale è il bambino vulnerabile; in esso si incarnano la sensibilità e la paura della persona, è facilmente mortificato e in genere vive nel timore di essere abbandonato.

Eppure questa è una parte davvero preziosa della nostra personalità perché ci permette di sentire pienamente gli altri e di entrare in una relazione intima con loro, di amare e di vivere in profondità. Tuttavia, una capacità di sintonizzazione con gli altri così profonda, porta con sé tutti i suoi rischi e ci rende molto sensibili in particolare al rifiuto e all'abbandono. Per questo, la nostra parte protettiva agisce un ruolo molto forte nei confronti di questa parte tenera, non solo proteggendola ma nascondendola fino, appunto, a rinnegarla.

Laddove si riescano a creare le condizioni perché questa parte possa uscire allo scoperto: sicurezza di non essere nuovamente feriti, accoglienza, rispetto ed empatia verso un dolore molto profondo, la persona riesce ad avere accesso ad una grande chiarezza rispetto ai problemi emotivi e alla capacità di chiudere un rapporto insoddisfacente o di uscire da situazioni penose.

"Il bambino interiore ci fa rimanere umani. Non cresce mai, diventa soltanto più sensibile e fiducioso via via che noi impariamo a dargli più tempo, più attenzione e l'affetto che così ampiamente merita". (Hal e Sidra Stone – 1996. Il dialogo delle voci. P. 198).

Riferendo la descrizione appena conclusa al lavoro del mediatore, credo vada da sé considerare l'importanza del collegamento del mediatore stesso con il suo bambino interiore, perché questi sia in grado di ascoltare nel modo più aperto possibile i mediandi. La sintonizzazione emotiva e la sensibilità che appartengono a questo aspetto, infatti, mi sembrano fondamentali per sentire le emozioni di chi abbiamo di fronte e rimandarle attraverso i sentiti; così come per riconoscere gli aspetti di vulnerabilità che molto facilmente l'altro giudica "impresentabili".

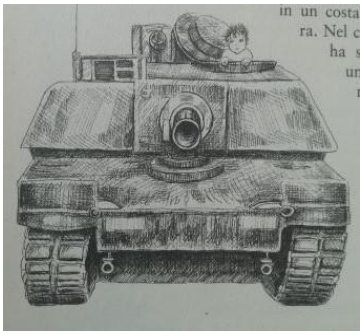

Immagine tratta dal libro "Il gioco delle parti" di Tom con Lauri Holmes

3.3 *BREVE CONFRONTO TRA IL RUOLO DEL FACILITATORE E QUELLO DEL MEDIATORE*

Approfondendo la conoscenza della tecnica del dialogo delle voci, anche attraverso la lettura del testo dei coniugi Stone, ho notato che tra le modalità di ascolto e l'atteggiamento del mediatore e quelle del facilitatore del dialogo delle voci, ci sono diversi punti comuni.

Sicuramente il primo aspetto che mi viene in mente è l'interesse per l'altro, animato dalla curiosità di scoprire che cosa ci vuole portare, senza aspettative precostituite; a questo è necessario aggiungere una buona dose di pazienza, che per il dialogo delle voci serve a scoprire quali voci vogliono parlare e lasciar loro il tempo di emergere, ma credo non sia molto diverso nei colloqui di mediazione, soprattutto in quelli individuali. In tale ambito, infatti, le persone si presentano con un racconto più o meno "preparato", ma se colgono il nostro interesse e l'assenza di giudizio da parte nostra, presto iniziano ad emergere elementi di novità e parti più autentiche. "*.. le subpersonalità sono come le persone. Amano sentire di avere la nostra totale attenzione e anche molto tempo a disposizione per esprimersi.*" (Hal e Sidra Stone – 1996. Il dialogo delle voci. P. 79).

Come descritto nei paragrafi precedenti, un'altra importante competenza che il facilitatore del dialogo delle voci e il mediatore dovrebbero possedere, è un certo grado di consapevolezza che gli/le permetta di osservare quello che accade al suo interno dal punto di vista emotivo durante gli incontri. Si è parlato dell'importanza della connessione col proprio bambino interiore per essere in grado di avvicinarsi ai mediandi e sentire le loro emozioni al fine di rimandarle; parallelamente, però, si dovrebbero riuscire a riconoscere tutte le voci che si fanno sentire durante l'incontro, per tenere aperto anche un dialogo interno mentre si svolge quello nella stanza. È facile che aspetti della nostra personalità molto forti come l'attivista, il critico, la brava mamma o papà, ci si presentino spingendoci a condurre l'incontro verso una certa direzione perché si concluda con successo, o agendo inconsapevolmente giudizi riferiti agli aspetti della personalità del soggetto che lui cerca di tenere nascosti e che se si sentissero stanati si ritrarrebbero.

È sempre importante tenere conto che ci si trova, credo in entrambi i casi del dialogo delle voci e della mediazione, all'interno di un processo trasformativo dal quale non siamo esclusi, ma di cui siamo parte e nel quale assistiamo con pazienza ai passi che i mediandi si sentono di percorrere. *"Durante il parto, il medico non acciuffa il bambino per la testa allo scopo di farlo*

uscire; analogamente, il facilitatore dovrebbe comportarsi come una levatrice e semplicemente assistere con garbo secondo la necessità". (Hal e Sidra Stone – 1996. Il dialogo delle voci. P. 74).

Nel facilitare il dialogo e il confronto, che si tratti di voci interne o del confronto tra due mediandi, credo che non ci siano grandi differenze rispetto alla questione della responsabilità del processo: bisogna accettare il fatto di essere solo la metà della squadra e che una gran parte della responsabilità appartiene ai soggetti con cui lavoriamo. Certo questo non significa abdicare dalla nostra parte di responsabilità e dal dover accettare di essere anche noi dentro un processo di trasformazione, che ci farà scontrare con le nostre parti più o meno consapevoli, con le nostre proiezioni e con emozioni contrastanti. Se i mediandi saranno disponibili ad affrontare il percorso, però, man mano che la loro consapevolezza e la capacità di ascoltare le loro emozioni si espanderanno, anche la loro assunzione di responsabilità sarà sempre maggiore.

L'altro aspetto comune ai due approcci su cui mi sembra importante soffermarmi è quello della necessità di tenere a mente che le persone con cui lavoriamo si sono costruite un sistema difensivo, a cui in questo scritto si è fatto riferimento parlando di sé primari, di cui è molto importante avere rispetto. Se immaginiamo davvero questi fondamentali aspetti come delle subpersonalità, possiamo pensare di tenerli sempre coinvolti nel processo perché si sentano tranquille e sicure e permettano al soggetto di progredire anche verso idee nuove, che quindi potrebbero apparire rischiose. È importante che permettiamo sempre che intervengano nella conduzione del processo, che le teniamo coinvolte alternando ai sentiti dei riassunti che le aiutino a tenere sotto controllo ciò che sta avvenendo, che prevediamo la possibilità di passi indietro senza forzare mai la direzione.

L'ultimo punto su cui mi soffermo e che trovo interessante ma di cui ho fatto pochissima esperienza, è l'idea di provare, negli incontri con le coppie, a riflettere sul loro modo di dialogare e sul loro conflitto anche dalla prospettiva del dialogo delle voci, interrogandosi quindi su come le loro diverse parti dialoghino tra loro e fare una valutazione di ciò che sta accadendo anche su quel piano.

CONCLUSIONI

Sostare per un po' all'incrocio tra le due strade della mediazione familiare e del dialogo delle voci mi ha aiutata a ripercorrerle in quei tratti che nel corso di questi due anni più mi hanno sollecitata, a volte scossa, sicuramente trasformata.

Il tema dell'Ascolto, così tante volte ripreso, analizzato e approfondito durante il mio percorso formativo, professionale e personale ha assunto nuove sfumature e si è ulteriormente complessificato.

Anche il termine Mediazione, che prima di iniziare il master aveva per me strettamente a che fare col "mettere d'accordo" e portava con sé, nella mia esperienza professionale e personale, un certo carico di fatica e frustrazione, è stato risignificato in accezioni che sento più autentiche e alla mia portata.

E così ho compreso che qualità che tendenzialmente mi appartengono come curiosità e interesse per l'altro, rispetto e pazienza, sono tra gli strumenti più importanti da usare quando si lavora come mediatori e, soprattutto, ho assaggiato la potenza dell'impatto che ha su tutti noi il riconoscimento da parte dell'altro. E non solo, sollecitata a riflettere sul bisogno universale di riconoscimento nell'ambito della formazione come mediatrice, mi sono accorta di quanto possa essere importante per star meglio e crescere, anche il riconoscimento che noi stessi operiamo al nostro interno nei confronti delle diverse parti che ci abitano.

L'altra grande scoperta a questo incrocio, è l'importanza dell'imparare a comunicare all'altro quello che sentiamo che sente; questo gioco di parole apparentemente un po' banale reca in sé un profondo impatto emotivo, oltre che una certa necessità di allenamento. Analizzare fatti, costruire interpretazioni, immaginare soluzioni, a proposito di quanto ci dice l'altro, ci viene più automatico e forse abbiamo anche l'impressione che sia più utile. Imparare ad uscire da questo automatismo non è affatto semplice, così come non lo è "buttarsi" coi primi sentiti *"e se le dico che mi sembra arrabbiata e sbaglio? E poi si arrabbia con me?".*

È bastato però stare un po' dall'altra parte e sperimentare cosa si prova quando chi hai di fronte nomina una tua emozione, della quale magari non eri nemmeno tanto consapevole. Si prova un'avvolgente e rassicurante sensazione di interesse autentico, che non ha nulla a che fare con la necessità dell'altro di dimostrare che è intelligente, capace di trovare soluzioni a cui noi non abbiamo pensato, o di filosofeggiare su questa o quell'altra questione; è semplicemente seduto lì, a cercare di capire come stiamo.

È proprio a partire dall'effetto che produce sentirsi riconosciuti, credo, che per me ha cominciato a chiarirsi come queste più ampie accezioni di Ascolto e Mediazione possano costituire le due facce di una stessa medaglia. Non è detto che tutti siano disposti a guardarle entrambe, ci sono storie tanto difficili e conflitti così radicati in cui, forse, una trasformazione non è possibile o perlomeno non è auspicata dai protagonisti. Ritengo che comunque, anche solo essere ascoltati, sia un'esperienza confortante e non sempre così scontata, soprattutto per le persone più sole, soprattutto nel nostro tempo. Questo connubio tra ascolto e riconoscimento, per il quale tutto ciò che serve è una stanza, qualche poltrona e la disponibilità e professionalità di chi accoglie, può costituire un modo di aiutare le persone che allo stesso tempo è semplice e complesso e che sono certa possa contrastare la solitudine e il ripiegamento nella rabbia e nel rancore.

Qualche tempo fa in un intervento a cui ho partecipato, la relatrice ha usato il termine "polifonia", parola che trovo abbia un bellissimo suono e che renda l'idea di ciò a cui ci approcciamo attraverso questa prospettiva di mediazione: un coro composto da molte voci, che a volte possono produrre un vero e proprio caos, e che mediamo non facendole mettere d'accordo ma "semplicemente" ascoltandole, come sappiamo fare noi, tutte.

Immagine tratta dal libro "Il gioco delle parti" di Tom con Lauri Holmes

BIBLIOGRAFIA

- **John M. Haynes e Isabella Buzzi**, ed. Giuffrè Editore 2012 – Introduzione alla mediazione familiare – Principi fondamentali e sua applicazione.
- **Quattroccolo,** Rubrica “Riflessioni”2018 - Il mediatore sullo sfondo.
- **Quattroccolo,** Quaderni di Mediazione, n1. Settembre 2005 - La mediazione trasformativa. Un modo d’intendere e di praticare la mediazione dei conflitti.
- **Brunelli,** 1998, La tecnica di mediazione in Ricotti L. -a cura di- La mediazione nel sistema penale minorile, Cedam, Padova.
- **Tom Holmes con Lauri Holmes**, ed. Feltrinelli 2015 - Il gioco delle parti – Guida illustrata al tuo mondo interiore.
- **Hal e Sidra Stone**, ed. Amrita 1989 - Il dialogo delle voci – Conoscere ed integrare i nostri sé nascosti.
- I miei appunti del corso di mediazione.