



Associazione Me. Dia. Re.
Mediazione Dialogo Relazione

Master in mediazione familiare

"I luoghi della solitudine"

Il vissuto di solitudine nel luogo della mediazione familiare.

Serena Carraro

Torino, 14 Giugno 2019

Indice

	Introduzione	Pagina 4
Capitolo 1	La solitudine	Pagina 6
Capitolo 2	Entrano in scena i protagonisti	Pagina 9
Capitolo 3	I partner nel luogo della mediazione familiare	Pagina 15
Capitolo 4	...se ci sono dei figli	Pagina 23
Capitolo 5	La solitudine in altri ambiti di mediazione	Pagina 28
Capitolo 6	La solitudine del mediatore	Pagina 46
	...concludendo	Pagina 5555
	Grazie!	Pagina 5757
	Bibliografia	Pagina 5858
	Note	Pagina 5959

Introduzione

“Ha una sua solitudine lo spazio,
solitudine di mare
e solitudine di morte
eppure tutte queste son folla
in confronto a quel punto più profondo,
segretezza polare
che è un’anima al cospetto di sé stessa
infinita finità.”

Emily Dickinson

L’eco della solitudine ha risuonato più volte nel percorso formativo, risuonato nel contesto lavorativo, sia ascoltando le persone come professionista che nella condizione di lavoratrice, echeggia nella quotidianità.

Ha lasciato tracce e segni, suoni e silenzi.

Le persone quando cercano aiuto e sostegno, cercano spazi di ascolto, contesti nei quali possono trovare supporto, e spesso lo fanno da soli. Perché nasce la necessità di individuare uno spazio di questo tipo?

Il primo approccio è con un’altra persona, il professionista, che porta la sua solitudine. Un incontro di solitudini.

Ho iniziato a pensare alla solitudine come ad una dimensione, ad uno spazio, ad un’emozione. Un sentimento con molte facce, molte sfumature, dal nero al bianco e dal bianco al nero passando per tutta la gradazione dei colori.

In questo elaborato ho provato a guardare la solitudine all’interno di situazioni di conflitto, che arrivano nella stanza della mediazione. Mi sono domandata che sapore e colore potesse avere questa condizione per chi porta il conflitto, per chi ne è parte attiva, per chi lo accoglie e lo contiene, nel contesto della mediazione. Come si vive una condizione di solitudine?

Sono entrata nella stanza della mediazione familiare, in quella della mediazione dei conflitti legati a questioni lavorative o organizzative, e nel luogo dove si accolgono la vittima o il reo nella mediazione penale.

Nell’immediatezza sono stata catapultata nello spazio delle emozioni. Un universo infinito, la cui nascita è ancora oggetto di ricerca, in costante evoluzione ed espansione, pieno di stelle che illuminano la notte e che spezzano l’oscurità, di costellazioni che permettono all’uomo di orientarsi, di sognare e anche di perdersi nel loro infinito fascino. Universo di corpi celesti come galassie e pianeti alcuni sconosciuti, alcuni ben noti come la Terra.

Ho vagato, a volte perdendo la gravità nella materia delle emozioni, nell’energia da esse sprigionate seguendo il filo che conduceva alla solitudine. L’ho immaginato come un gomitolino di Arianna, ingarbugliato, pieno di nodi, che mano a mano si dipana, nel tentativo di “far accedere al centro, attraverso una sorta di viaggio iniziatico”, al luogo della solitudine.

Il viaggio è stato affascinante, sono consapevole di aver percorso solo una parte di tragitto, in una costante oscillazione fra il perdersi e il ritrovarsi, fra la concretezza della condizione di essere soli

e l'evocazione di materia impalpabile quali sono le emozioni che sentiamo dentro di noi, che proviamo, difficili da descrivere.

Ed ecco che in uno dei tanti viaggi in treno verso Torino, ormai con il chiarore della primavera alle porte, mi sono sorpresa nel trovare nelle parole di Eugenio Borgna, con le quali inizia il suo "La solitudine dell'anima", una descrizione folgorante.

"Sono in cammino, verso modi di essere, verso linguaggi, della solitudine perduta nella vita di ogni giorno, e divorata dalla mondanità e dalla ricerca di mete non di rado nutrite di illusioni e di apparenze: di stelle filanti; e in questo cammino vorrei inizialmente distinguere la solitudine interiore, la solitudine dell'anima, la solitudine creatrice, e la solitudine dolorosa, la solitudine negativa, la solitudine – isolamento. Sono queste, due immagini radicalmente diverse di solitudine; anche se ci sono sconfinamenti dell'una nell'altra che, in ogni caso, fanno ugualmente parte della vita. Nella solitudine interiore, che rinasce sulla scia di esigenze portatrici di riflessione e di meditazione, di serenità e di speranza, non si delineano se non differenze emozionali legate alla maggiore o minore profondità e radicalità di vissuto. Nella solitudine dolorosa, invece, nella solitudine isolamento, si distinguono le forme determinate della malattia, del dolore del corpo, dell'indigenza, dal del franare di ideali, dalla perdita di umane relazioni e quelle causate da un volontario distacco dal mondo, dal mondo delle persone e dal mondo delle cose, dalla intenzionale ricerca di motivi, e di desideri, unicamente individuali; sigillati dall'indifferenza, dalla noncuranza e dal disinteresse verso il destino degli altri da sé."²

Sono partita anche io per il viaggio, non ho idea di dove arriverò, magari ad Itaca, ma una volta approdata lì nascerà il desiderio di proseguire il viaggio verso un'altra meta, verso un altro mondo, verso un'altra profondità.

1

La solitudine

"La solitudine è indipendenza: l'avevo desiderata e me l'ero conquistata in tanti anni. Era fredda, questo sì, ma era anche silenziosa, meravigliosamente silenziosa e grande come lo spazio freddo e silente nel quale girano gli astri"

Herman Hesse

Emozione, luogo, stato, condizione, esperienza... Che cos'è la solitudine?

Il punto di partenza è stato il considerare la solitudine un'emozione, Daniel Goleman ci si riferisce come a "un sentimento e ai pensieri, alle condizioni psicologiche e biologiche che lo contraddistinguono, nonché una serie di propensioni ad agire,"³ sottolinea, inoltre, come "vi sono centinaia di emozioni con tutte le loro mescolanze, variazioni, mutazioni e sfumature."⁴

Non esiste una sola solitudine, ognuno di noi ha un modo di rappresentare la sua, o le sue, è un sentimento ed una condizione soggettiva che rimanda all'individuo nella sua unicità, al suo "essere" più profondo.

La solitudine, come emozione, trova il suo posto nella famiglia della tristezza, insieme a "pena, dolore, mancanza di allegria, cupezza, malinconia, autocommiserazione, abbattimento, disperazione e in casi patologici, grave depressione."⁵

Qualità di marcato sapore negativo, di sfumature grigio nerastre, evocanti nebbie, buio, oscurità. La psicologia definisce la solitudine come una "condizione psicologica che nasce dalla mancanza di significativi rapporti interpersonali o dalla discrepanza tra le relazioni umane che un soggetto desidera avere e quelle che effettivamente ha, le quali possono essere insoddisfacenti per la loro natura, per il loro numero, o per l'incapacità del soggetto stesso a stabilire o a mantenere rapporti positivi e significativi con gli altri."⁶

La filosofia chiama solipismo la situazione in cui "la solitudine è un dato inoltrpassabile dell'esistenza umana che non può mai uscire dal "suo" mondo e dal "suo" modo di percepire e vedere le cose"⁷, in questo caso si sottolinea l'assoluta invalicabilità della coscienza personale.

È una solitudine che deriva dalla "percezione del mondo come ostile, negativo o indifferente che induce a rifugiarsi presso di sé finché non sopraggiunge, in alcuni casi, anche il disgusto di sé, dovuto al fatto che, per aver tagliato i legami con tutto, l'esistenza si trova nell'impossibilità di conferire altro senso a sé stessa che non sia quello della prigionia nella propria individualità."⁸

Infine "c'è poi una solitudine scelta come stile di vita per favorire esperienze di senso ulteriore a quello comunemente condiviso"⁹, queste tre forme di solitudine sono state descritte, a livello fenomenologico, come *finitezza* dell'esistenza, *pienezza* dell'esperienza e *vuoto* d'esperienza.

Non mi occuperò delle situazioni patologiche, di quelle condizioni psichiche che conducono a diagnosi di tipo psichiatrico, non è questo il contesto. Rimarrò nel campo di quello che si può azzardare a definire una solitudine "normale", anche se questo concetto potrebbe divenire anch'esso oggetto di discussione.

Ho preso in considerazione la solitudine da entrambe le visuali, sia come condizione negativa che come condizione positiva. Sembra strano ma può essere uno spazio dai colori accesi, pieno di rosso, giallo e arancione. Un'emozione che è piena di energia, di vitalità e di forza.

La solitudine nel comune campo delle definizioni viene descritta come "la condizione, lo stato di chi è solo, come situazione passeggera o duratura."¹⁰

Si parla e si scrive di amare, desiderare, cercare la solitudine, di fuggirla e temerla, perché spesso associata alla tristezza e alla paura. Si sente il desiderio di solitudine. È espressione familiare di sollievo, è "beata" quando finalmente si conquista un po' di pace!

Fino ad arrivare a cercare, e trovare, la serenità d'animo nella solitudine di un convento.

Nella società contemporanea, soprattutto nel mondo occidentale, lo status di chi vive solo, dal punto di vista materiale ed effettivo, è riportato ad una condizione di solitudine, a volte giudicata in senso negativo, facendo emergere l'incapacità dell'individuo a vivere con altri e non magari la libera scelta di un'esistenza solitaria. È comune riferirsi a qualcuno che non abbia un partner come a una persona sola, espressione che tradisce una certa commiserazione.

È l'atto di isolarsi, la condizione di chi si isola. Però ci sono isole meravigliose!

La Sardegna a me tanto cara, è una di queste, terra carica di contraddizioni, aspra e impervia, accogliente e splendente per il suo mare e la sua natura, capace di grande generosità, di atti di grande forza e di estrema violenza, resiliente e libera. Luogo di pace a cui tornare, terra madre a cui fare ritorno alla ricerca dell'origine di sé.

A volte è la condizione in cui qualcun altro ci ha posto isolandoci.

Un'altra isola, nell'isola, l'Asinara. Luogo dalla natura selvaggia e incontaminata, luogo di detenzione. Adibita allo sconto della pena per i soli detenuti a cui veniva applicato il regime di massima sicurezza. Il luogo in cui i giudici Giovanni Falcone e Paolo Borsellino, nel 1985, vennero trasferiti per ragioni di sicurezza e dove prepararono il maxi processo a Cosa Nostra.

In alcuni casi, la solitudine forzata è diventata, per qualche personaggio della storia, la condizione che ha permesso l'espressione della fantasia. La creatività ha avuto l'opportunità di esprimersi, alcune delle più grandi espressioni artistiche sono nate in condizioni d'isolamento. Dostoevskij, ad esempio, trovando in sé risorse spirituali che gli permisero di sopportare la prigionia, scrisse memorabili opere.

La creatività è qualcosa che si sviluppa principalmente nella solitudine.

"Lo spazio creativo quello in cui si vive uno stato di quasi isolamento (...) è un'area che non può essere facilmente lasciata e che non ammette facilmente intrusioni"¹¹, scriveva Donald Winnicott.

Un'altra volta una contraddizione, la solitudine e le sue sfaccettature.

Della solitudine si sente il peso o la tristezza, ma difficilmente si parla della sua leggerezza e della pace che in essa si trova. La solitudine è indiscutibilmente la migliore via per avvicinarci a noi stessi. Solo quando siamo soli, con l'unica compagnia dei nostri pensieri, siamo capaci di concentrarci su noi stessi, di saper apprezzare la nostra stessa compagnia. Nella solitudine osserviamo ciò che ci circonda, ci concentriamo sui dettagli come paesaggi, case, persone che incrociamo.

Vi è un'accezione della solitudine, quella di chi vive per un certo periodo la propria vita tra sé e sé, o si concede, momenti, in cui si intrattiene quasi esclusivamente con il suo "essere umano". C'è chi coltiva la propria individualità, familiarizza con le contraddizioni interiori, fa a pugni con la paura di restare da solo, sfida il tabù dell'isolamento sociale.

L'uomo contrappone alla solitudine un mondo costellato da relazioni, disseminato di immagini ed affastellato d'azioni. Per non ripetere l'esperienza della solitudine, l'uomo è disposto a tutto, anche alla guerra.

La solitudine contiene, quindi, sia la depressione che la reazione, la fuga e la ricerca. La solitudine non essendo solo disperazione, è speranza e forza, conquistata del riconoscimento di una propria individualità. Esiste dunque una felicità nella solitudine.

Questa solitudine può rappresentare un momento catartico, produrre un'auto-consapevolezza in grado di attivare nuovi meccanismi relazionali.

Porta con sé fascino e timore, essendo un luogo solitario, silenzioso e disabitato, la solitudine è deserto e montagna, è vastità oceanica.

È separazione di un elemento dal contesto degli altri elementi con cui si trovava unito, viene subito in mente il processo di separazione nelle famiglie, la solitudine calza a pennello.

Si prova un senso di solitudine e della solitudine ci si chiede il senso.

In lingua inglese, il concetto di solitudine, viene espresso con due differenti vocaboli, *solitude* e *loneliness*, che si riferiscono rispettivamente al piacere e al dolore provati in condizioni di esclusione.

La solitudine porta con sé il vuoto, che può spaventare perché non sappiamo come riempirlo, o può essere spazio di cambiamento. La solitudine può essere letta dal punto di vista evolutivo; è generativa e terreno fertile per l'atto creativo. È cambiamento e transazione, è passaggio. Si può attraversare la solitudine e ci si può passare attraverso. I ruoli conquistati si possono perdere, si possono fortificare o acquisirne di nuovi. È un possibile processo di individuazione o ri-individuazione.

Stare nella solitudine significa stare in una posizione in cui costantemente si deve cercare l'equilibrio, si è in bilico, si sente la fragilità della situazione in cui si sta vivendo.

Attraverso il confronto con gli altri ci si accorge che non esiste una sola forma o definizione di solitudine. Come scrive Goleman "le parole di cui disponiamo sono insufficienti a significare ogni sottile variazione emotiva."¹²

Ognuno ha il suo modo di rappresentarla, di viverla, di renderla immagine, di descriverla e di sentirla.

2

Entrano in scena i protagonisti

*“Essere in conflitto fa parte della vita:
non è né un bene,
né un male.
Il conflitto c’è.
Semplicemente.”*

Jacqueline Morineau

Immaginiamo chi entra nella stanza della mediazione, per un primo colloquio di ascolto, così come accade nella mediazione umanistico trasformativa. È solo, o sola, di fronte ai mediatori, nella migliore delle condizioni possibili, o al mediatore.

Ciascuno dei protagonisti della scena è portatore della sua individualità, della propria solitudine e della propria decisione. La letteratura riporta come sia frequente che è uno solo dei partner a prendere l’iniziativa, a decidere di chiudere la relazione, a chiedere la separazione o il divorzio. “L’altro” in qualche modo “la subisce”, ne deve prendere atto, si può creare così un abisso fra le due posizioni che può essere anche molto profondo.

La decisione di separarsi per alcuni è graduale, mentre per altri è improvvisa; in alcuni casi “è stata preannunciata da anni di difficoltà coniugali, i coniugi possono essere entrambi in difficoltà, anche se uno dei due vuole maggiormente la separazione. Sono sovente esausti e sconcertati, si dispiacciono molto per i figli. Le emozioni prevalenti che li accomunano sono la tristezza e il senso di fallimento.”¹³

Se la decisione è molto recente ed è stata improvvisa, riportano Haynes e Buzzi, il partner che la subisce continua a fare tentativi per comprendere i motivi della richiesta e sovente l’altro è irato ed infastidito da tale comportamento. A volte poi, se la separazione è stata improvvisa, e la coppia non ha avuto il tempo di rielaborare questa dolorosa realtà, la mediazione viene accelerata dal coniuge che non la voleva.

Partendo dal presupposto, ben espresso, da Jacqueline Morineau, che “la separazione è fonte di solitudine, getta in una condizione di isolamento, è la creazione di un muro invalicabile”.¹⁴, p

Prenderò in considerazione entrambe le posizioni di solitudine provate e vissute., ovvero Overo cercherò di indagare la qualità di questo sentimento sia dalla parte di chi in qualche modo ha preso l’iniziativa, sia dalla parte di chi deve prenderne atto. Entrambi si siederanno sulla sedia della mediazione nella fase di ascolto, e poi, se ve ne saranno i presupposti, in sedute congiunte.

In primo luogo però occorre soffermarci, brevemente, sul tipo di relazione che i soggetti portano in mediazione familiare, la famiglia, e sulla sua definizione.

La famiglia è "un gruppo unito per legami di sangue e di affetto. Un gruppo di persone legate da vincoli di parentela, affinità o adozione. In primo luogo è comunità di affetti: un microcosmo, fondato sulla comune responsabilità di dare, ricevere e donare che, garantisce ai suoi membri protezione e solidarietà".¹⁵ Nella società contemporanea la definizione di famiglia è molto articolata e complessa; vi sono coppie di conviventi, di coniugi legati dal vincolo matrimoniale, c'è chi è iscritto al registro delle unioni civili, chi ha scelto di non farlo e chi non ha potuto, perché l'amministrazione comunale osteggia questo tipo di pratica. Ci sono coppie eterosessuali e omosessuali, famiglie monoparentali dove una madre o un padre vivono con il proprio figlio o i propri figli. Ci sono famiglie dove i nonni convivono con le generazioni successive alla loro, famiglie allargate che includono ex compagni, figli delle precedenti unioni, parenti di ogni ordine e grado. L'elemento in comune è la relazione ed il legame affettivo.

La relazione è dettata dalla necessità di "apertura dell'individuo al mondo, strappandolo alla familiarità dell'essere proprio, per gettarlo nella non-familiarità dell'alterità che il mondo è. La tendenza individuale sarebbe pertanto la chiusura al mondo, poiché l'apertura comporterebbe la fatica di sopportare l'alterità. La chiusura al mondo è la regola con cui si nasce, infranta dalla realtà umana della necessità e dell'impotenza ad affrontarla da soli. L'orizzonte di speranza, che l'apertura reca in sé, di poter eliminare il proprio dolore della mancanza, favorisce la permanenza sull'orlo della mancanza, in un modo d'essere interrogante, nel desiderio verso il piacere e l'utilità."¹⁶

Quando ci si apre all'altro, nella relazione affettiva, all'orizzonte compare il desiderio di vivere insieme, di condividere la propria esistenza, si hanno progetti in comune, desideri e aspirazioni che convergono. Si entra in una dimensione nuova, che mano a mano che la relazione cresce, diviene anche abitudine e tendenza a creare un ambiente familiare in cui ci "muoviamo infatti con appropriatezza, come se non lo si percepisse."¹⁷

La spinta della coppia muove verso un equilibrio di tipo omeostatico "per cui una famiglia è considerata come un sistema che, attraverso processi di autocorrezione tende a mantenersi costante entro una gamma di variazioni definita."¹⁸ Con l'ulteriore consapevolezza che all'interno della famiglia, ma in generale in ciascun contesto sociale, "ciascuna persona si percepisce come agente autonomo separato, artefice della propria vita, e allo stesso tempo come essere sociale interconnesso per sua natura."¹⁹

L'omeostasi viene definita "come lo stato di un sistema in cui l'esatto bilanciamento fra ingresso e uscita consente di mantenere costanti i parametri caratteristici dello stato stesso, al variare delle condizioni ambientali. È caratteristico degli animali superiori, come capacità di autoregolazione volta a mantenere la stabilità dell'ambiente interno, indipendentemente dai fattori disturbanti interni ed esterni. L'omeostasi, nell'uomo, è pertanto quello stato di equilibrio biologico ideale per il mantenimento in vita dell'organismo"²⁰, in questo caso il nostro organismo è la relazione di coppia, la famiglia.

Ackerman, in una lettura più evolutiva, preferisce utilizzare il termine omeodinamica, intendendo "la trasformazione dei singoli elementi per il mantenimento dell'equilibrio, per cui si passa da un

livello di organizzazione ad un altro livello che implica la trasformazione dei propri bisogni e dei propri desideri, consci e inconsci, per mantenere il più possibile i termini della relazione.²¹

In sede di mediazione familiare gli equilibri omeodinamici o omeostatici si sono incrinati; si è alla presenza di un conflitto che crea "un vuoto, un isolamento dei singoli confliggenti nel proprio vissuto, nella propria versione dei fatti, nella propria solitudine e separazione dall'altro."²²

Il conflitto nasce quando "il nostro desiderio è ostacolato dall'altro"²³ e quando i bisogni non trovano più riscontro nella relazione. Si infrange un ordine che "è legato al passato e il nuovo porta disordine, l'incontro con il caos è comunque terrificante. È la perdita dei punti di riferimento che abitualmente, ci assicurano. È il sentimento d'ignoto che avvolge il conflitto a chiuderci in una prigione da cui non sappiamo come uscire. Il passaggio dall'ordine al disordine provoca, così ciò che noi chiamiamo conflitto. Ricordiamo però che il caos è il germe di ogni nascita, l'origine di ogni potenzialità, non l'origine del nulla."²⁴

Ma sostare nel caos è faticoso, doloroso, disorientante, fonte di stress, di disagio. Riporta a sentimenti di solitudine che di primo acchito lasciano senza parole.

Maslow evidenzia come vi siano delle motivazioni all'azione legate a bisogni non quantificabili come "il bisogno di esplorazione, la creatività, la visione del mondo in cui si esprime la propria identità, la qualità della relazione con gli altri, l'autorealizzazione. Bisogni fisiologici, psicologici, di sicurezza, di appartenenza, d'amore, di stima e di realizzazione di sé."²⁵ Entrando in crisi la relazione, vengono ad incrinarsi ed, in alcuni casi ad essere seriamente messi in discussione, desideri e bisogni che fino a quel momento hanno trovato risposta e accoglienza nella coppia.

In fase di separazione, si vede con più frequenza, che chi "subisce è più bloccato nella formulazione dei bisogni, molti sono ancora confusi in merito ai propri bisogni, sanno cosa non vogliono più"²⁶, ma non sanno quello che vogliono, faticano a sviluppare comprensione e a fare chiarezza dentro di sé.

Lo stress reattivo alla separazione, letta come evento traumatico, è alto e compromette le funzioni di pensiero, rende incapaci di prendere decisioni con lucidità, lascia immersi in sentimenti cupi di dolore, sofferenza, solitudine.

Holmes e Rahe²⁷, nel 1967, condussero uno studio sugli eventi più stressanti nell'esistenza di una persona, ne individuarono 43, il divorzio risultò al secondo posto e al terzo la separazione.

Il manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali, DSM 5, riporta come separazione e divorzio siano connessi alla slatentizzazione di disturbi correlati al trauma e allo stress. Questi "life events" possono influire negativamente sulla situazione globale di benessere della persona. Il benessere viene letto in relazione al permanere del soggetto nel gruppo di supporto, nel suo ambiente sociale, nel quale vengono incluse le relazioni amicali, ai problemi di istruzione, lavorativi ed economici, all'accesso ai servizi sanitari, e ai problemi psicosociali e ambientali, comprese le catastrofi.

La decisione di "porre fine al matrimonio o alla relazione di solito non è consensuale, vi è una decisione unilaterale presa da uno dei due partner senza il consenso dell'altro, ed è associata a rabbia, amarezza e dispute interminabili. Sebbene anche l'iniziatore soffra della perdita e provi

dolore, questa persona è più forte in quanto ha cominciato prima ad affrontare il processo di adattamento, spesso dopo un lungo periodo di riflessione a proposito di decisioni e progetti per il futuro.”²⁸

L’adattamento emotivo e psicologico inizia prima per chi lascia che per chi è lasciato, chi inizia la crisi sin da principio la fronteggia ed è in grado di affrontarla.”²⁹

Il soggetto, fautore della decisione, entra in crisi. Il significato dell’ideogramma crisi, in cinese, indica sia il pericolo che l’opportunità, e ne vede la parte evolutiva, di cambiamento. La crisi diviene un’opportunità per ritrovare la propria individualità, un ruolo diverso, la propria dimensione di solitudine.

In questo caso “la solitudine, che non è isolamento, è una delle strutture portanti della vita; e ogni esperienza di solitudine ha una sua dimensione psicologica e umana, e una sua propria declinazione temporale: aperta in ogni caso, al futuro, all’avvenire, alle attese e alle speranze.”³⁰ Chi prende la decisione è già proiettato in un futuro, che magari spaventa, ma che ha già iniziato ad immaginare.

L’immagine con cui la Parkinson descrive questo tipo di situazione è molto significativa: “l’iniziatore è in grado di volare, il ricevente è in caduta libera, precipita.”³¹

“Il partner che ha dato avvio alla rottura dà il via a una catena di cambiamenti a cui l’altro partner può opporre resistenza”³², anche rinchiudendosi nella propria solitudine, che qui diviene isolamento, “quasi impenetrabile, dolore dell’anima, quello che sgorga dalla coscienza depressiva, o quello che è stato definito con parole inenarrabili da Simon Weil come “sventura”, si rispecchia in una solitudine lacerante e, quasi insostenibile che è la solitudine interiore ma recisa da una qualche riconoscibile comunicazione con il mondo degli altri.”³³

I partner si ritrovano in posizioni diverse, con tempi asincroni di adattamento o non adattamento, con sentimenti contrastanti o simili, con solitudini che divengono spazi in cui rifugiarsi.

“L’immagine che abbiamo di noi stessi può, dunque, subire un brusco rovesciamento, un giorno siamo eroi, l’altro criminali. Non possiamo più aggrapparci all’uno o all’altra. L’idea di poter controllare noi stessi e il nostro destino è del tutto disillusoria: ogni situazione di conflitto è la riprova che abbiamo fatto l’esatto contrario di ciò che desideravamo fare.”³⁴

Il conflitto che scaturisce dalla separazione crea “un vuoto, un isolamento dei singoli confliggenti nel proprio vissuto, nella propria versione dei fatti, nella propria solitudine e separazione dall’altro. La separazione è fonte di solitudine, getta in una condizione di isolamento., la creazione di un muro invalicabile.”³⁵

Il senso di identità degli esseri umani è costruito “sul rapporto fra l’autonomia e la relazione; la forza del sé in relazione con l’altro. L’identità individuale è minata alle fondamenta nel conflitto, che produce debolezza e alienazione, i soggetti violano la loro stessa identità in quanto esseri umani, la sofferenza che provano è paragonabile a quella dell’essere imprigionati e costretti a vivere in condizioni disumane.”³⁶

Guardiamo alla persona, al singolo, per cui è fondante il riconoscimento dell'identità individuale, del suo diritto ai sentimenti, una riscoperta forse di questa dimensione, e la priorità è data dal diritto alla felicità.

Di fronte al conflitto, insito nella separazione, forse soprattutto chi non ha fatto la prima mossa, vive "la disperazione e il senso di impotenza come una chiusura o una prigione, non si scorge nessuna via d'uscita."³⁷ Una solitudine che isola, che non dà prospettive, che rinchiude ancor di più in sé stessi, con l'eco del dolore, della sofferenza e della rabbia che tale condizione porta.

D'altro canto "il confronto con il conflitto porta a prendere coscienza della fragilità delle nostre decisioni e della realizzazione dei nostri desideri,"³⁸ recuperando energia e forza ci rimette a contatto con noi stessi, con i nostri progetti, con i nostri sogni e le nostre aspirazioni.

Bush e Folger sottolineano che insita nel conflitto si trova "l'alienazione: la consapevolezza della propria forza interiore si allontana e così il senso di connessione con gli altri. Ha conseguenze profonde sulla percezione di sé e dell'altro. Genera in quasi tutti gli individui, che ne restano colpiti, un senso di debolezza e di incapacità, porta una sensazione di relativa debolezza, modifica la percezione delle proprie capacità, rimanda un senso di perdita del controllo della situazione, confusione, dubbi, irrisolutezza e incertezza. Questa sensazione pervasiva di debolezza è una risposta naturale al conflitto."³⁹

In alcuni casi l'alienazione diviene una chiusura solipistica, caratterizzata dalla concentrazione delle parti su sé stesse, che assumono atteggiamenti difensivi, diffidenti, ostili, chiusi e refrattari alla prospettiva dell'altro. Diviene necessario superare gli stati di vulnerabilità o di chiusura solipistica rafforzando il sé e le capacità di relazionarsi con gli altri, di contro si rischia di rimanere chiusi nella propria solitudine che spesso ha carattere negativo, è nebbia e freddo, inverno e ghiacci polari.

Aaron Beck scrisse "le persone di fronte a una sfida o a una minaccia: tutte sperimentano un senso di impotenza, regressione, disistima e vittimismo che a loro volta conducono a ostilità, sospetto e rabbia verso la parte avversa. Più mi sento debole, più sono chiuso e ostile nei confronti dell'altro."⁴⁰

Rispetto alle reazioni legate alla separazione e al divorzio è particolarmente interessante la teoria del dolore elaborata da Kübler e Ross nel 1969, nella quale vengono descritti i 5 stadi che l'essere umano attraversa nel caso del lutto. Viene descritto un attraversamento e un passaggio, in modo lineare, dalla negazione alla rabbia, passando poi alla contrattazione e alla depressione, per giungere infine all'accettazione. Si registra quindi una prima fase di intontimento e choc, segue una fase di disorganizzazione e di disperazione, e successivamente si osserva un graduale recupero a cui segue la riorganizzazione.

Nel caso, invece, della separazione si osserva un modello ciclico del dolore per cui si registra un andamento imprevedibile. Emery, nel 2010, in merito a questo, ha dimostrato come "una differenza fondamentale fra la perdita di un partner dovuta alla morte e la perdita dovuta alla separazione e al divorzio veda una persona da poco separata tendere ad oscillare fra essi, a volte in

modo incontrollato, anziché attraversare i cinque stadi in modo lineare. Il movimento tipico è un'oscillazione, su e giù, avanti e indietro, a volte risoluto e con un obiettivo ma spesso caotico."⁴¹ La sofferenza conseguente alla morte e quella legata alla separazione e al divorzio sono state messe a confronto, emergono "sentimenti simili di perdita e dolore, difficoltà simili ad adattarsi alla perdita, nel ricostruire le loro vite e nell'affrontare problemi economici."⁴²

Ma, da alcune ricerche condotte su vedovi e separati, si è evidenziato che il dolore risultava diverso, "un partner che abbandona il matrimonio esercita una scelta. La natura volontaria della decisione causa una ferita più profonda, un rifiuto e più rabbia rispetto al caso in cui la perdita accada involontariamente attraverso la morte. La morte comporta funerali e riti di passaggio che aiutano a stabilire la realtà e il carattere definitivo della morte, mentre un partner che è stato lasciato può anche rifiutare di accettare la rottura come definitiva."⁴³

In un'epoca in cui i rituali collettivi sono sempre meno, risultando quasi del tutto assenti, ed in alcuni casi hanno perso il loro senso e significato, qualcuno ha pensato che si potesse festeggiare la conclusione di una relazione sentimentale. Negli Stati Uniti d'America sono popolari i "Divorce party", in Italia pare stia prendendo piede "La festa per il divorzio", basta fare una breve ricerca su Google e si apre un mondo di organizzatori, luoghi per l'evento, torte e liste di regali. Una sorta di moderno rituale di passaggio.

Chi subisce la decisione entra sovente in uno stato confusionale, di forte instabilità, di fragilità in cui è "emotivamente impreparato a prendere una decisione. Vive sentimenti intensi di choc, rifiuto e tradimento, risentimento e rabbia, emozioni che montano velocemente."⁴⁴ È questo un momento in cui la capacità di pensare razionalmente potrebbe essere temporaneamente ridotta, sopraffatta. La persona che "riceve" la decisione attraversa una prima fase di negazione, che può trasformarsi in rabbia per poi attivare energie per il fronteggiamento oppure può tramutarsi in depressione e divenire disperazione. David Lodge descrive questa ultima ipotesi come un movimento discendente a spirale.

Prepotenti irrompono nella scena le emozioni, i sentimenti.

La Morineau ci riporta magistralmente alla realtà scrivendo "ogni essere umano ha prima o poi esperito una relazione iniziata in modo armonico e finita con il crollo di ogni illusione. La ragione non offre alcuna spiegazione, poiché il dramma non si situa a livello razionale ma a un livello di profondità dell'anima di cui non siamo coscienti."⁴⁵ Ed è la componente emotiva e affettiva di una relazione conflittuale che "contiene in sé le possibilità della trasformazione evolutiva della situazione."⁴⁶ Ma "ciascuno di noi, pur volendo apportare un cambiamento al proprio stato di malessere, è ancorato al proprio passato e teme il cambiamento in quanto tale."⁴⁷

In ogni caso "le persone mantengono in una certa misura il senso profondo della loro umanità e il loro impulso a riaffermarla, nei termini di forza in sé stessi e di connessione agli altri; questi aspetti possono essere visti come la motivazione profonda alla base dei loro tentativi di cambiamento."⁴⁸ Ed è con questi presupposti che i partner entrano nella stanza della mediazione.

3 I partner nel luogo della mediazione familiare

"L'armonia nasce dai contrari."

Eracleo

"Il passaggio dall'ordine al disordine provoca, ciò che noi chiamiamo conflitto. Il conflitto è ovunque, in noi stessi, innanzitutto, e inoltre nei nostri rapporti con gli altri. Cercare di collocarlo può forse aiutarci a riconoscerlo e superarlo."⁴⁹

Il conflitto trova una prima collocazione nei colloqui di ascolto individuali, se questi hanno un buon andamento la seconda ubicazione trova casa nei colloqui di mediazione, dove i partner "possono essere molto distanti fra loro oppure molto vicini l'uno all'altro. Anche se la distanza variabile fra loro potesse essere misurata, non sarebbe un indicatore affidabile della distanza che ci sarà fra loro alla fine del processo di mediazione. Nel corso di un viaggio, ci sono molte correnti su cui si può navigare che possono far cambiare la rotta di ciascun partner."⁵⁰

Nel contesto mediativo diviene necessario comprendere l'impatto emotivo che la decisione ha avuto, il luogo della mediazione è dove "l'espressione dei vissuti, la comunicazione dei dolori e delle angosce consente loro finalmente di spiegarsi, di lasciar cadere i ruoli con i quali si sentono presentati ed attorno ai quali ruota il conflitto."⁵¹

Un altro elemento, di cui tener conto, è il confine che i partner sono o non sono in grado di tracciare rispetto a sé. "Se trascuriamo l'opportunità di chiarire i nostri confini in modo tale che sia chiaro per tutti che cosa vogliamo dagli altri e che cosa siamo in grado di dare, siamo in continua tensione perché da un lato temiamo di venire invasi nei nostri bisogni, dall'altro lato temiamo di dover ferire gli altri, cosa che si rivelerà comunque necessaria dopo l'invasione di campo. Tracciando i nostri confini personali in modo semplice e chiaro, e ricordandone la presenza nel momento in cui vengono minacciati, comunichiamo rispetto per noi stessi e, nello stesso tempo, concediamo alla persona che li minaccia l'opportunità di rispettare noi e i nostri confini."⁵²

Occorre ricordare che la mediazione "è di aiuto nel passaggio di struttura familiare, che è un periodo di forte stress, e di cambiamenti su tutti i livelli che Bohanna individua in sei dimensioni: emotiva, psicologica, legale, economica, genitoriale e comunitaria."⁵³

Dopo la separazione avvengono molti cambiamenti nelle relazioni e nei rapporti con i parenti, e con i figli, nelle dinamiche educative, cambiamenti di ruolo e d'immagine sociale, "avviare il processo di mediazione fa diminuire la paura dell'ignoto e aiuta i diretti interessati a guardare avanti."⁵⁴

Diviene utile riconoscere che "la fine di un matrimonio comporta, oltre alla perdita del compagno, anche il venire meno del sogno per il futuro e del senso di sicurezza che può offrire una famiglia unita. Dentro vi è delusione per le speranze e i sogni falliti."⁵⁵

Haynes e Buzzi evidenziano che "l'origine della separazione è un divorzio emotivo, la convinzione di essere la persona più importante nella vita del coniuge è irrevocabilmente passata. È il fallimento del proprio ruolo in un progetto di vita, ne quale si investe a livelli totalizzanti sia emotivamente che materialmente."⁵⁶

Nel caso in cui uno dei partner soffra di una perdita acuta di autostima, per il fallimento della relazione di amore e fiducia, si trova a doversi confrontare con gli svantaggi causati da un sentimento di sconforto e di inferiorità. Questi sentimenti, e questa condizione, possono essere temporanei, pertanto la mediazione può contribuire a restituire autostima, o all'opposto il soggetto diviene incapace di esprimere i propri bisogni e il suo punto di vista, è bloccato senza via d'uscita. In questo caso la Parkinson dichiara che "la mediazione non è appropriata ed è da terminare con cura."⁵⁷

Sedersi sulla sedia della mediazione significa "permettere a sé stessi di dire solo ciò che si prova e non ciò che si pensa, ed è già di per sé un enorme progresso."⁵⁸ Considerando che di base è faticoso ammettere il proprio disagio, perché fa sentire troppo vulnerabili, la paura spinge poi ad essere, in alcuni casi, oltremodo rigidi rispetto alle proprie opinioni e ai propri valori.

Altri cercano di nascondere "un'autostima molto fragile: dal momento che temono di essere colti in errore o di essere visti in modo negativo, qualsiasi sfida al proprio sistema di valori, viene letto come un attacco personale, come una minaccia alla propria identità."⁵⁹

Si tratta di confrontarsi ognuno con la violenza del proprio desiderio e questo "crea una continua oscillazione, il conflitto è un'oscillazione fra vincente e perdente, fra amore e odio"⁶⁰, i soggetti muovendosi in questa oscillazione trovano l'equilibrio necessario per procedere nel percorso intrapreso.

La separazione, secondo la Morineau, permette "di vedere, attraverso la sua simbologia, l'esperienza di vita in tutte le sue fasi di evoluzione, emerge la sofferenza più arcaica dell'uomo"⁶¹, compresa la paura atavica di essere soli, di rimanere soli. Sullo sfondo quindi "la paura della solitudine e di non riuscire ad affrontare il futuro da soli, che innesca sentimenti di rabbia, di paura, di rivalsa, di incapacità, di senso di colpa, di senso di fallimento, di autocommiserazione e di autoflagellazione."⁶²

Sul piano psicologico la separazione è vissuta, in maniera consapevole o inconscia, attraverso questi sentimenti contrastanti, la sensazione è di ambivalenza, "molti sentimenti fra loro intrecciati potrebbero nascondersi sotto un guscio protettivo di rabbia."⁶³ L'elaborazione del lutto e del senso di abbandono, come riportato nel capitolo precedente, divengono utili.

Se uno dei confliggenti attua un comportamento conservatore, dettato dalla paura del cambiamento, si installa nell'immobilismo, mette in atto processi di negazione del movimento, si aggrappa all'ordine precostruito, diviene difficile attuare anche solo sperimentare comportamenti "rivoluzionari" che porterebbero invece, come scrive la Morineau, ad "uno stato di ribellione permanente."⁶⁴ Una rivoluzione che spinge al cambiamento, presupposto di futuro, di movimento creativo, di riattivazione di energie e risorse volte a modellare un'altra forma di sé.

"Le persone che resistono ai cambiamenti profondi e, a volte fatali, coinvolti nella fine di una relazione ormai rotta, devono scoprire la continuità della loro identità come individui e dei modi per riorganizzare le loro relazioni familiari."⁶⁵

La mediazione guarda alla relazione fra le persone partendo dal presupposto che "contiene in sé la potenzialità di trasformare le interazioni nel conflitto, il cambiamento può esserne una conseguenza possibile, ma non l'obiettivo primario."⁶⁶ La relazione conflittuale dovrebbe passare dall'essere connotata come distruttiva ad essere descritta come costruttiva.

La Morineau sottolinea come "il confronto con l'evento doloroso, ingiusto, è l'ostacolo che deve essere incontrato affinché possa essere superato. La mediazione è un'iniziazione, è ritualizzata, il che significa che è organizzata e accettata. È un atto consensuale che si compie nella speranza della riparazione. Ma non può essere ridotta alla sola riparazione, ma è ritrovare dignità e riconoscimento",⁶⁷ si può leggere la crisi come transitoria, come un passaggio dove ad essere in gioco è la dignità dell'essere umano, la sua identità ed il suo sé più profondo.

Il soggetto è consapevole, secondo Haynes e Buzzi, della "ferita psichica o emotiva, la persona è consapevole di ciò che la fa soffrire, ma può anche accadere di averche abbia rimosso l'origine di questo dolore. Una volta che si sarà rimessa in contatto con quell'evento doloroso potrà scegliere un grande numero di vie costruttive per dar sfogo ai suoi sentimenti."⁶⁸

Bush e Folger ragionano a lungo sui concetti di empowerment e di riconoscimento; "l'empowerment è supportare il ristabilimento negli individui della percezione del proprio valore, della propria forza, della propria capacità di prendere decisioni e di gestire i problemi della vita."⁶⁹ Concentrandosi sulle dinamiche di empowerment è possibile che le parti arrivino ad essere loro stesse "capaci di definire i problemi e di trovare proprie modalità risolutive."⁷⁰

La dimensione di solitudine in questo caso è utile affinché le persone possano ritrovare dentro di sé abilità, competenze, energie, per giocare nel contesto di mediazione stando in equilibrio tra la forza in sé stessi e l'apertura verso l'altro.

L'altro da sé entra in gioco con il riconoscimento: "l'evocazione di una conferma, di comprensione o di empatia nei confronti dell'altro e del suo punto di vista."⁷¹

Se consideriamo come punto di partenza che "il conflitto fra due persone le mette in una posizione in cui uno sta in uno spazio vuoto, che si isola dal proprio vissuto, usa le parole per colmare questo vuoto, e l'altro trova la comunicazione priva di significato"⁷², parafrasando Bush e Folger, è nel contesto di mediazione che i protagonisti non sentono più soltanto il suono delle loro parole ma ritrovano, al di là di esse, un altro significato., Questo movimento risulta essere fondante per il riconoscimento dell'altro da sé. È un'iniziale uscita dalla propria dimensione di solitudine, sia essa positiva che negativa, per ascoltarsi in modo differente, per essere pronti all'incontro con l'altro.

I soggetti vengono supportati e aiutati ad avere una migliore comprensione della prospettiva dell'altro, escono dalla propria cornice e fanno il tentativo di capire le parti avverse e di creare un contatto con l'altro.

Il presupposto per il dialogo, è l'apertura di "un varco nelle paure ed aiutare le persone a concedersi reciprocamente la possibilità di essere altrettanto spaventate o in collera, dato che la paura della collera altrui è uno dei timori più diffusi."⁷³

Gli esseri umani hanno potenzialità di forza interiore, possiedono in sé profonde motivazioni, capacità di agire in maniera autonoma e capacità di comprensione che permettono di essere in grado di rispondere alla sfida e, in definitiva, di trasformare l'interazione conflittuale stessa. "Le persone possiedono già da sé il desiderio e la capacità di farlo. Gli esseri umani sono in grado di operare in autonomia e di provare empatia verso l'altro"⁷⁴, sottolineano Bush e Folger.

Nella mediazione trasformativa "decidono le parti, con il supporto del mediatore, quello che vale la pena discutere o fare "scoppiare", ciò che è mediabile e ciò che non lo è, sono decisioni che riguardano le parti, non il mediatore."⁷⁵

Con una maggiore attenzione, apertura, fiducia e comprensione dell'altro, avviene il passaggio dall'autoreferenzialità alla responsabilità, avvengono cambiamenti evolutivi, e la spirale, citata in precedenza, cambia il suo percorso divenendo ascendente e generativa.

Bush e Folger si interrogano rispetto a dove ha origine la trasformazione.

"Nel momento in cui le parti compiono gli spostamenti dinamici di empowerment e di riconoscimento e si crea un circolo virtuoso. L'interazione nel suo insieme si trasforma e si rigenera. Questi spostamenti non sono affatto facili, specialmente per persone sopraffatte dal senso di debolezza e di chiusura che il conflitto porta in sé. È difficile, ma possibile in modo ragguardevole."⁷⁶

Carl Gustav Jung scriveva, a proposito delle persone che avevano fatto portato avanti un percorso di psicoterapia con lui, che incontrava talvolta dopo anni, che si apprendeva "la storia spesso notevole delle ulteriori trasformazioni. Queste esperienze sono state le prime ad aver rafforzato la mia supposizione che nell'anima esista un processo per così dire indipendente dalle circostanze esterne, indirizzato alla ricerca di una meta."⁷⁷

La trasformazione del conflitto è "sia difficile che potente, facile e nel contempo difficile da sostenere. Affinché l'interazione conflittuale giunga a un punto di svolta è necessario scendere in profondità e conoscere gli aspetti più negativi, prima di poter risalire."⁷⁸

Anche Haynes e Buzzi sottolineano come sia "fondamentale lasciare emergere le questioni sommerse che sono all'origine del conflitto, solo se si lavora al sul vero problema è possibile trovare vere soluzioni."⁷⁹

Una delle prime immagini che mi venne in mente, all'inizio del percorso formativo, fu un abisso con le sue profondità, metafora del percorso di mediazione. Confesso, disegnai sul quaderno su cui prendevo appunti, prima un amo con il suo galleggiante buttato nel mare blu, scuro e senza luce. Poi mi venne in mente un sub che scendeva nelle profondità per scoprirne fino in fondo le sue mostruose meraviglie. Ecco come credo possa essere rappresentata, con una metafora, la mediazione, la possibilità di scendere in profondità per poi poter risalire a pelo d'acqua con negli occhi e nell'anima una nuova immagine di sé e del mondo.

Ogni partner percorre il difficile sentiero della rottura, che in quanto coppia, conduce al raggiungimento di una nuova identità di persona separata, integra e autonoma. È importante, per ciascuno, poter esprimere i propri sentimenti in qualche forma, il modo che si sceglie per farlo dipenderà anche dalla situazione in cui ci si trova.

Le coppie "pongono fine alla loro relazione coniugale con tutta l'amarezza, la frustrazione, la delusione e la rabbia che comporta la perdita della relazione. Hanno perso la fiducia reciproca."⁸⁰ Goleman descrive bene l'invischiamento nelle emozioni che fa sì "che più ci si sta dentro e peggio è: rabbia, ansietà e depressione tendono ad auto-alimentarsi. Occorre staccarsi da uno stato emotivo per riuscire a superarlo."⁸¹

Può essere utile il racconto di sé che aiuta a "riconoscere l'umanità dell'altro, ad acquisire consapevolezza, a mostrarsi vulnerabili, a riconoscere il punto di vista dell'altro."⁸² Se la coppia ne ha necessità si può anche parlare del passato, questa "può risultare un'esperienza capacitante e condurre al riconoscimento, con un'attenzione costante al futuro."⁸³

Il percorso di mediazione può supportare i soggetti, anche attraverso il racconto di sé, ad avere maggiore chiarezza di sé stessi e della relazione con l'altro, a ritrovare la propria individualità e libertà perché "finché c'è confusione non ci può essere libertà, mentre, al contrario, uscire dalla confusione, significa uscire dal conflitto e ritrovare la propria libertà."⁸⁴

In mediazione familiare ci si trova di fronte alla coppia che intende separarsi con sullo sfondo la famiglia d'origine e gli amici, che spesso incitano i partner "alla guerra piuttosto che alla ricerca di una soluzione ragionevole."⁸⁵ Può accadere che la famiglia e gli amici si avvicinino alla coppia per dare supporto, può succedere che "il genitore che ha lasciato la casa diviene diventi vittima di ostracismo, a volte anche dalla sua stessa famiglia"⁸⁶ gettandolo in una condizione di isolamento. Elementi di sfondo non irrilevanti con un'influenza di cui tener conto.

Ho trovato molto interessante la descrizione dei modelli di comunicazione di coppia elaborata da Lisa Parkinson, che al di là della possibile applicazione pedissequa, mi ha dato possibili spunti per leggere e comprendere meglio i flussi comunicativi che possono giungere in fase mediativa. Bypassando "le coppie collaborative", che affondano in capacità di comunicazione e collaborazione finalizzate ad un buon livello di scambi nella mediazione, guarderei con più attenzione ad altre modalità comunicative.

La Parkinson ritrova riconosce coppie in cui "i partner evitano il conflitto", pare sia abbastanza frequente incontrarle. Sono caratterizzate da un partner che si allontana, la comunicazione diviene limitata, si nota un appartarsi emotivo ed uno reale, una delle parti si rinchiude nella sua solitudine e si isola fisicamente. A volte entrambi evitano, a volte un partner cerca il dialogo ma è frustrato dalla chiusura dell'altro., Se uno se ne va senza dare segnali, fisicamente dalla casa familiare, ed emotivamente distaccandosi dal sentimento ed il legame che li univa, l'altro vive un profondo choc seguito da sfiducia, sofferenza, rabbia o un insieme di sentimenti difficilmente gestibile.

Il silenzio "trasmette la ferita subita, la rabbia e i sentimenti di rifiuto reciproco, ma ci possono essere anche sentimenti inespressi di affetto, attaccamento e grande paura di essere abbandonati. Le reazioni tipiche sono la fuga, l'isolamento, la non-comunicazione e il timore del confronto."⁸⁷ Se uno dei genitori se ne va senza discussioni, spesso l'altro non dice ai figli se, come e quando lo rivedranno.

Questo modello, che consiste nell'evitare la discussione e il conflitto, può essere trasmesso di generazione in generazione; le questioni pratiche ed emotive possono rimanere irrisolte e si possono formare nuovi legami, senza che i vecchi nodi siano stati sciolti. Credo sia necessaria molta attenzione, rispetto a questo tipo di comunicazione, essendovi insito un possibile rischio per le generazioni future che lo apprenderanno e lo ri-attueranno nelle loro relazioni.

Ci si può trovare poi di fronte a "coppie infuriate", soprattutto quando la separazione è recente, i sentimenti non sono ancora stati rielaborati,, e i livelli di rabbia possono essere molto alti. In questo caso le emozioni ancora vive possono avere effetti positivi, come stimolare l'energia e tenere lontana la depressione. La dimensione di solitudine potrebbe essere letta come positiva, certo carica di rabbia, ma fonte di energia utile da far confluire nel contesto di mediazione.

La Parkinson descrive poi "i partner semi distaccati", che sono divisi, ma non pienamente distaccati, provano "sentimenti di felicità e dolore al tempo stesso, sono spesso complicati da rabbie irrisolte sia da parte dei genitori che da parte dei figli"⁸⁸, l'attenzione va posta sul rischio che i conflitti vengano proiettati sui figli, spesso infatti il contatto con i figli è bloccato a causa della decisione non presa di comune accordo di mettere fine al matrimonio.

Le coppie "anemoni di mare e ostriche", sono caratterizzate da una "più dolorosa e prolungata fonte di rabbia emotiva nel divorzio che si produce quando uno dei partner continua a sentire un intenso bisogno dell'altro, con fantasie di riconciliazione."⁸⁹ Ci si trova davanti ad un forte senso di attaccamento che continua da una parte, ma non è reciproco; i sentimenti di dolore e rabbia del partner abbandonato possono rendere impossibile una discussione razionale.

Il rischio è di chiusura e se la parte "ostrica" si rifiuta di discutere della separazione o del divorzio, la mediazione, scrive la Parkinson, sarà impossibile.

In questa modalità comunicativa sovente emerge la vittima incarnata dal coniuge che attribuisce la responsabilità e la colpa della separazione all'altro. La Parkinson suggerisce di affrontare e riconoscere in mediazione la rabbia generata dai sogni falliti e dalla delusione che questo comporta, in questo modo è probabile che "il partner, che era terrorizzato all'idea di lasciare la

presa, può capire che un certo appoggio è ancora disponibile, e cominciare a intravedere un futuro al di là del matrimonio spezzato.”⁹⁰

Penso possa essere questa un’importante indicazione valevole in linea generale; chiunque giunga in mediazione per una separazione, è probabile che ci arrivi con quote di rabbia variabili, con la consapevolezza che il progetto in cui si è investito sia fallito portandosi dietro i sogni, la realizzazione di sé e dell’altro, il proprio ruolo nella coppia.

L’ultima modalità comunicativa, che analizza la Parkinson, sono “i guerrafondai”; “per alcune persone, l’esperienza della perdita e il timore di ulteriori perdite innesca un meccanismo di difesa psicologica noto come *splitting* (separazione), in cui tutto ciò che è percepito come “cattivo” in un rapporto, nel proprio sé, viene separato dalla parte “buona” e proiettato sul partner.”⁹¹

Entrambi i partner possono poi sentire di essere stati trattati ingiustamente e chiedono una riparazione al torto subito. La riparazione spesso passa attraverso questioni concrete e materiali; la casa familiare, l’automobile, il quadro dipinto dal trisavolo, l’anello con il diamante donato per il fidanzamento.

Madaleine Bunting, scrittrice freelance del “The Guardian”, alcuni anni fa, in un articolo dal titolo “Il fascino che esercitano gli oggetti”, scrisse: “un oggetto amato ci è familiare, ha una voce che parla dei suoi proprietari e delle generazioni del passato, e crea un legame per la costruzione dell’identità. I beni che si possiedono possono essere fortemente caricati di valori emotivi.”⁹²

Gli oggetti, l’arredamento, la casa, i gioielli, non vanno tenuti in considerazione solo in termini monetari, i partecipanti confliggenti potrebbero essere scossi, ma ci sono valori emotivi e simbolici di cui si deve parlare, l’attaccamento emotivo a una proprietà dev’essere capito e riconosciuto.

La casa per esempio non è solo un bene immobile da far valutare ipotizzando di venderla.

La casa “è il simbolo del mondo interiore, secondo il filosofo Bachelard. È un simbolo femminile, nell’accezione di rifugio, madre, protezione. Per la psicoanalisi sognare una casa può avere diversi significati a seconda delle parti che appaiono nel sogno e che corrispondono ai diversi livelli della psiche.”⁹³ È sicurezza, intimità, rifugio, luogo nel quale ci si sente liberi di vivere come si vuole, è luogo delle emozioni, del ricordo del passato, è simbolo delle sfide della vita quotidiana e dei sogni per il futuro. Se ci sono dei figli è anche la loro casa con annessi e connessi i ricordi legati alla loro vita.

La casa può avere un legame con sensazioni piacevoli e positive, ma anche con vissuti negativi, pensiamo al caso in cui vi siano se ci sono state violenze o abusi di tipo psicologico, la casa non è più un rifugio, ma è divenuta una prigione in cui la violenza è stata continua e fuori controllo.

In mediazione è importante parlare degli aspetti emotivi e simbolici legati agli oggetti, andando oltre le questioni economiche. Ad esempio “l’idea di restare senza casa può instillare una paura paralizzante. Vivere nella propria casa vuol anche dire avere una posizione nella società ed essere parte di una comunità, con vicini, amici e parenti che vivono in zona e facili da raggiungere.”⁹⁴

Con la perdita, o il cambio della casa, si può entrare in una condizione di solitudine che può portare all’isolamento., Un’attenzione in particolare dev’essere posta al partner che lascia

l'abitazione affinché possa mantenere la relazione con i figli per evitare l'allontanamento e la perdita della relazione.

Lisa Parkinson introduce poi il denaro come fonte di sicurezza, di potere per chi ne ha la disponibilità, e come mezzo di controllo.

Il potere può essere letto in senso negativo, collegato all'idea di dominio e controllo, usato per avere il controllo di altri, per impossessarsi di beni e/o di un territorio in modo aggressivo, si parla di "abuso di potere", la persona o un gruppo con il potere può dominare, abusare e manipolare altre persone.

Il potere è possibile leggerlo anche in senso positivo, come capacità, competenza e responsabilità, usato con modalità consensuali e democratiche per il bene collettivo e comune, riporta alla capacità costruttiva e di forza.

La Parkinson puntualizza che "il mediatore deve saper riconoscere il potere e le sue caratteristiche, con la consapevolezza che la parità di poteri, solitamente, è irraggiungibile ed in genere emergono degli squilibri in tal senso."⁹⁵

In mediazione ci si trova davanti a partner che raramente hanno lo stesso potere, in genere vi sono diverse capacità e risorse che possono essere usate in modo complementare per il bene della famiglia, le diseguaglianze se vengono valorizzate non creano necessariamente invidia o competizione.

Spesso in mediazione possono emergere squilibri di potere legati ai condizionamenti di genere; "gli uomini hanno, in genere, una posizione più forte dal punto di vista finanziario, guadagnano di più, tendono ad avere pensioni più ricche, sono più informati di finanza. Le donne rimangono in casa o lavorano part time, mentre crescono i figli. Le donne hanno meno prospettiva di carriera, in alcune culture si insegna ad essere remissive nei confronti degli uomini, può risultare addirittura impossibile sostenere la propria causa se è contraria all'educazione ricevuta, alla religione o alla cultura."⁹⁶ La separazione di conseguenza può comportare la perdita dello status sociale, in Italia questo fattore riguarda soprattutto il genere femminile.

Di fondamentale importanza, da tenere in considerazione, e cercare di comprendere, sono i fattori legati alle diversità culturali, con una particolare attenzione rispetto alla condizione delle donne immigrate. In questo caso la stanza della mediazione diviene spazio interculturale.

In mediazione si osservano squilibri di potere dettati soprattutto dall'ignoranza dovuta al fatto che uno dei partner ha sempre gestito un'area, ad esempio quella economica, e l'altro ha demandato con fiducia senza interessarsi, giungendo a non avere elementi utili per valutare nel momento della decisione.

All'interno degli incontri di mediazione si gioca il potere, è un fenomeno comune perché i rapporti di potere tendono a modificarsi durante il fallimento del matrimonio ed è "entità fluida piuttosto che solida: si può osservare come essa scivoli e fluttui durante una seduta e, spesso, anche da una seduta alla successiva."⁹⁷

La decisione di uno dei partner di lasciare l'altro, può alterare il precedente equilibrio di potere, a volte anche in modo drammatico., Un partner che viene lasciato, senza avere alcuna parte nella

decisione di terminare la relazione, generalmente si sente impotente, privo di potere. Anche l'impotenza può generare solitudine con sentimenti di dolore e sofferenza, con un crollo della propria autostima, con la percezione di sentirsi incapaci e inabili all'azione e al pensiero.

Lisa Parkinson ci rammenta che "affrontare il cambiamento, proprio come affrontare una crisi richiede coraggio, perché implica pericolo, oltre che opportunità."⁹⁸

Gli esseri umani sono "alla costante ricerca di un equilibrio tra autonomia individuale e connessione sociale, tra libertà e responsabilità. L'interazione sociale è il processo che permette di scoprire e diventare appieno "chi veramente siamo". L'interazione conflittuale può essere sfruttata per la sua potenzialità di riuscire a migliorare l'interazione sociale, e quest'ultima, è una forza positiva nella costruzione dell'identità e di significati condivisi."⁹⁹

4

...se ci sono dei figli.

"Piantala con questi mostri, Michele.
I mostri non esistono.
I fantasmi, i lupi mannari, le streghe
sono fesserie inventate
per mettere paura ai creduloni come te.
Devi aver paura degli uomini, non dei mostri"

Niccolò Ammaniti

Nel luogo della mediazione vanno tenuti in considerazione, e messi al centro, i bisogni del figlio o dei figli., i minori vanno immaginati al centro della stanza anche se non si incontrano fisicamente.

"Molti figli vogliono dire la loro sugli accordi familiari, vogliono che i genitori li ascoltino e tengano conto dei loro punti di vista e dei loro sentimenti"¹⁰⁰, a tal proposito Mourow, nel 1998, condusse una ricerca che evidenziò che la maggior parte dei figli voleva avere voce in capitolo sulle questioni che li riguardavano direttamente.

L'accessibilità alla stanza della mediazione, avviene con più facilità se i figli sono maggiorenni ed hanno piene facoltà di chiedere, nel momento della separazione dei genitori, di poter esprimere la loro opinione in merito a decisioni che li riguardano come ad esempio, banalmente, a chi sarà affidata la casa familiare.

Nel caso di minori l'accesso alla stanza della mediazione è più complesso e, va pensato e progettato con estrema delicatezza e con grandi competenze, senza dimenticare che "spesso gli adulti sottovalutano la capacità dei figli di comprendere sentimenti e relazioni."¹⁰¹

È comunque un'opportunità da valutare.

L'ascolto del minore, in Italia, è possibile, se ha più di 12 anni, nel caso in cui si valuti essere in grado di sostenere un colloquio può essere anche più piccolo. Nella convenzione di Bruxelles si parla di minori di 10 anni.

L'audizione del minore avviene con un esperto, un mediatore preparato specificatamente per l'ascolto, a volte anche con il giudice, che è formato e competente in tal senso. Quello che viene condiviso in sede di ascolto non è determinante come prova, può essere un'opportunità, da usare con i guanti di velluto. D'altro canto può diventare molto pericolosa, nasconde infatti il rischio che il minore si senta strumentalizzato dagli adulti, che viva un conflitto rispetto ai genitori, che abbia paura di acuire il conflitto fra sua madre e suo padre, che senta di doversi schierare.

D'altro canto i genitori mantenendo i contatti con il partner attraverso i figli, potrebbero vivere un prolungamento e l'intensificazione della sofferenza, riportando costantemente alla mente l'esistenza dell'ex partner e il suo rifiuto di ritornare. L'ascolto del minore in mediazione di contro può aprire un canale di comunicazione fra genitori e figli che magari si era interrotto, andando a riequilibrare le posizioni di ciascuno degli attori in gioco.

Nei colloqui di ascolto con i figli, che vengono coinvolti in genere in fase avanzata, si pone attenzione sugli aspetti emotivi, su come stanno e su quali idee hanno in merito alla situazione che stanno attraversando, i figli vengono coinvolti in genere in fase avanzata. Ai genitori viene lasciata comunque la regia, ed in seguito all'ascolto, ai genitori si riporta loro un messaggio che i bambini o i ragazzi desiderano comunicare. Questo il modello presentatoci da Barbara Conti¹⁰² nel weekend formativo del settembre 2018.

Il punto di vista, la prospettiva, del figlio è importante per comprendere i suoi bisogni e i suoi sentimenti., La comunicazione che avviene sarà a doppio senso, i figli hanno bisogno di ricevere spiegazioni e messaggi, anche per cambiare la percezione della situazione.

"I figli hanno paura di dire cose che potrebbero sconvolgere o ferire i genitori, sono molto protettivi, spesso si schierano verso chi è più debole, potrebbero fare fatica a esprimere a parole le loro paure. Pertanto coinvolgere i figli nella mediazione può aiutarli a sentirsi più liberi, a capire meglio quello che vogliono dire ai genitori e quello che hanno bisogno di sentirsi dire da loro."¹⁰³ La riapertura di un canale di comunicazione tra il figlio ed entrambe i genitori permette una maggiore empatia e comprensione dell'altro da sé, di contro se uno dei genitori viene estraniato dalle scelte che riguardano i figli, in futuro avrà un ruolo marginale anche quando, invece, potrebbe essere richiesto o necessario.

Vittorio Cigoli descrive un buon divorzio come "un'impresa congiunta che permette ai genitori di sentirsi tali al di là della frattura coniugale, di sentirsi degni di ricevere e di dare cura, così come ai figli di sentire che il mutamento di confini non ha attaccato, svilito, odiato quello scambio fra le generazioni di cui loro sono il prodotto."¹⁰⁴

Lisa Parkinson, Haynes e Buzzi dedicano molto spazio ai figli delle coppie in mediazione. La prima considerazione che formulano è legata all'infelicità e al senso di insicurezza che si genera quando i genitori si separano, con un perdurare di queste condizioni per lungo tempo, essendo un lungo

processo. Normalmente, il conflitto diminuisce nel giro di pochi anni dalla separazione, ma quando persiste i figli "spesso continuano" a vivere in un campo di battaglia. Alcuni genitori non fanno pertanto nulla per soddisfare le esigenze dei figli perché sono troppo impegnati nelle loro esigenze personali, assorti nelle loro preoccupazioni.

I genitori dovrebbero prima riuscire a separare il proprio vittimismo, smettere di incolpare l'altro dell'intera vicenda, perché rabbia e desiderio di vendetta danno inizio a conflitti infiniti, dolorosi per i bambini, e che possono portare tutta la famiglia a sintomi di disturbi emozionali come l'ansia, o la scarsa autostima, e nei casi più gravi alla depressione.

"Il problema degli effetti sui figli della separazione coniugale rappresenta un argomento molto discusso e di difficile definizione, occuparsene, incontrandoli o indirettamente, è d'aiuto per le future esigenze evolutive."¹⁰⁵

Gli autori pongono in prima istanza l'attenzione sulla circostanza per cui uno dei due genitori se ne va fisicamente dall'abitazione familiare. Per far sì che la relazione con i figli venga mantenuta, anche da parte di chi si allontana, evidenziano, come fattori incisivi, "il continuo contatto con il genitore non affidatario, o meglio non convivente, ed una buona comunicazione del figlio o dei figli con entrambi i genitori."¹⁰⁶

Wellerstein e Kelly, nel 1980, evidenziarono che "il rapporto tra un padre non-residente e un figlio si determina e cementa nel periodo immediatamente dopo la separazione."¹⁰⁷

Un bambino, fin dalla tenera età, è in grado di stringere legami stretti con più di una persona, l'abilità a sviluppare molte relazioni sicure aumenta la sicurezza e la flessibilità emotiva. Pertanto un attaccamento forte e attendibile, con entrambi i genitori e con altre figure di riferimento, quali i nonni, può rafforzare l'abilità di un figlio nell'affrontare i cambiamenti che la separazione porta con sé.

Di seguito riporterò alcune reazioni comuni che i figli possono avere, a seguito della separazione dei genitori, focalizzandomi su quelle che potrebbero in qualche modo condurre a provare sentimenti di solitudine ed in alcuni casi ad attuare dei veri e propri isolamenti, influenzando la crescita e lo sviluppo, la capacità di costruire relazioni interpersonali, che potrebbero determinare una lettura alterata del mondo circostante.

I bambini dagli 0 ai 4 anni, vengono considerati per le capacità di attaccamento con le figure di riferimento. Secondo la teoria dell'attaccamento di Bowlby "un saldo attaccamento è importante per lo sviluppo del bambino, le qualità della cura genitoriale si rifletteranno in futuro., Sono base sicura per esplorare il mondo intorno a sé, per attuare comportamenti esplorativi"¹⁰⁸, pertanto in questa fascia d'età vanno considerati gli effetti provocati dalla perdita di una persona a cui si è profondamente attaccati.

I bambini fra i 5 e i 7 anni potrebbero provare molta paura e senso di abbandono, arrivando ad aver paura il timore di essere abbandonati e di perdere anche il genitore che è rimasto a casa. I bambini vivono tristezza e sofferenza per la situazione familiare, nostalgia del genitore assente, opponendo a volte a questo sentimento il senso di rifiuto, che è maggiore, in termini di forza, rispetto ad un evento luttuoso.

La paura della solitudine, il "senso di solitudine", è sovente sperimentato dai bambini in questa fascia d'età, anche prima dell'evento vero e proprio. Le situazioni di crisi familiari durature, portano sovente frequentemente ad una situazione in cui uno dei genitori trascorre molto tempo fuori casa e i momenti in cui il nucleo familiare è riunito sono pochi. Haynes e Buzzi riportano che "al momento della separazione il "senso di solitudine" diventa intenso e lacerante, tanto da ripercuotersi e riaffiorare ogni volta che il genitore rimasto va al lavoro o si allontana anche per un breve tempo, scatenando nel figlio il timore profondo che non ritorni più e lui rimanga solo."¹⁰⁹ Fra gli 8 e i 12 anni i bambini vivono e sentono un profondo senso di perdita, di rifiuto, di vulnerabilità e incontrano la solitudine. Sentono "ansia, minaccia della perdita di ogni sicurezza e, per questo, si sentono esposti ad ogni genere di disgrazia. Bacherini e Bagliolo riportano il senso di solitudine, di depressione e di rassegnazione,"¹¹⁰ il rischio di una chiusura in una solitudine che è difesa, è già presente.

Fra i 13 e i 18 anni può esserci di fondo la paura nel creare dei legami a lungo termine e la difficoltà a fidarsi, come riflesso di quanto accaduto con la separazione dei genitori. Nella preadolescenza c'è il rischio concreto di una maturazione precoce, di processi di adultizzazione e di assunzione di ruoli adulti. I fratelli più grandi pongono maggiore attenzione verso i fratelli più piccoli, arrivando a volte, in casi estremi, ad assumere un ruolo vicario a quello genitoriale.

Lisa Parkinson segnala "la preoccupazione per l'incapacità dei genitori di affrontare la situazione, nella quale i figli sono costretti a prendere coscienza dei problemi dei "grandi", dettata dal timore che non siano in grado di provvedere a loro.lui."¹¹¹

La solitudine per alcuni adolescenti può divenire un luogo di ritiro strategico, è rappresentata anche dal un luogo fisico, la propria camera, dove possono ritrovare sé stessi e riflettere, questo non deve destare preoccupazione nei genitori.

Dai 18 anni in avanti la situazione da un lato diviene più semplice, l'acquisita adultità porta a scelte autonome e di indipendenza, partendo da questi presupposti però, i figli sono spesso tenuti fuori dal dibattito.

Ma la condizione effettiva di molti giovani adulti nel mondo occidentale non è realmente quella di piena autonomia e indipendenza. La dipendenza economica dai genitori permane, soprattutto se sono studenti, quindi di conseguenza spesso si preoccupano per i loro genitori e alcuni vengono coinvolti dal punto di vista emotivo nei loro problemi dei genitori.

"Prendersi cura di un genitore emotivamente dipendente è un grosso peso per un figlio, e liberarsi di questo fardello e andare avanti con la propria vita normale può rivelarsi molto difficile per dei figli sensibili e coscientosi,"¹¹² questo sottolineano Haynes e Buzzi.

In linea generale la letteratura in merito sottolinea l'importanza che i genitori siano in grado di dare una percezione non ambigua dei confini familiare, per dare così maggiore chiarezza e un po' più di stabilità ai figli.

Ho trovato molto interessante l'esperienza dei gruppi di parola riportata da Barbara Conti, formataasi con Marie Simon, mediatrice familiare, psicologa e formatrice di impronta sistemica.

I gruppi di parola sono diffusi in Italia, a Milano, ad esempio vengono offerti dal gruppo team di professionisti del Centro dell'Ateneo Studi e Ricerche sulla Famiglia dell'Università Cattolica di Milano, diretto dalla professoressa Eugenia Scabini, che collabora con il Comune nell'offrire un intervento di questo tipo.

Il percorso, che vede coinvolti i figli di genitori separati, è sinergico alla mediazione familiare.

La qualità del lavoro compiuto da ogni partecipante crea la qualità del gruppo, gli scambi sono talmente profondi da permettere a ognuno di incontrare gli altri dietro alle loro maschere, nascono così, una solidarietà e un'energia che sono dei veri e propri motori d'azione.

Anche Lisa Parkinson riporta l'esperienza dei gruppi di parola per figli di genitori separati che possono così condividere le loro esperienze, si rendono conto di non esserle soli a viverle, possono esprimere i loro sentimenti e, trovare delle strategie di fronteggiamento. In questi contesti si lavora molto anche attraverso il disegno, e con la scrittura per produrre lettere collettive o personali da leggere poi a genitori.

"Il gruppo è rassicurante, permette di non essere più soli con la propria sofferenza, è trasformazione e superamento"¹¹³, scrive Jacqueline Morineau.

Se i genitori divengono più sereni, hanno modo di conquistare la loro autonomia e indipendenza, divenendo modelli da imitare. Di riflesso il rapporto fra i fratelli può rinforzarsi, i bambini imparano a divenire meno dipendenti dagli altri e possono contare su di sé con maggior fiducia.

In seguito, da adulti, se si sono adattati ai cambiamenti, comprenderanno e considereranno la separazione una decisione necessaria ed in alcuni casi anche migliorativa per la vita delle persone coinvolte.

La mediazione è un bene per i soggetti coinvolti e per la società, fornisce occasioni di dialogo, la possibilità di gestire produttivamente la conflittualità. "Aiuta a creare accordi che integrano tra loro le esigenze ed i bisogni dei genitori e dei figli, preservando i rapporti in atto fra i membri della famiglia. Assicura ai figli la presenza e l'impegno di entrambi i genitori e aiuta i genitori a vivere indipendentemente ma responsabili e collaborativi. Per questi motivi è una professione che vale la pena di esercitare."¹¹⁴

5

La solitudine in altri ambiti di mediazione

“Noi siamo soli, soli di paura,
nell'altro è l'unico appoggio,
ogni parola sarà come un bosco
su quel nostro cammino.
La volontà è solo il vento
che ci spinge, vortica e incalza,
noi stessi siamo
la nostalgia in fiore.”

Rainer Maria Rilke

Ampliando lo sguardo, alzando gli occhi verso un diverso orizzonte, ci si imbatte in solitudini umane che sono strettamente connesse ad altre dimensioni relazionali e sociali, non necessariamente facenti parte dei legami di tipo familiare.

In questo capitolo ho focalizzato l'attenzione su tutti quei soggetti che possono trovarsi a vivere una condizione di solitudine, o essere posti in isolamento, all'interno di contesti lavorativi, sanitari o anche all'interno del loro stesso nucleo familiare.

Entriamo in una scena in cui “l'insopportabile di un soggetto, nella misura in cui invade il corpo di un altro soggetto (il vicino di casa, il migrante, il coniuge, il figlio e, ancora, la vittima di un

reato), si traduce da parte della vittima in una denuncia, in una querela, in una pubblica lamentela, in una richiesta di aiuto, di risarcimento, di riparazione.”¹¹⁵

Il campo, fertile e fecondo, è quello della giustizia riparativa, dove alla vittima, si restituisce il suo posto nella società attraverso “il riconoscimento della colpa, che è uno degli elementi essenziali della mediazione. È la riparazione necessaria affinché il dolore possa essere superato”¹¹⁶ come scrive Jacqueline Morineau, pioniera della mediazione umanistica.

Entra in scena la vittima il cui male vissuto è iscritto nel corpo, la sua identità è alterata, trasformata.

La Morineau sottolinea l'importanza di “dare parola alla sofferenza per prenderne le distanze, l'importanza del riconoscimento dei mediatori e di chi ha commesso l'atto e le sue conseguenze,”¹¹⁷ la vittima vive così un processo di liberazione e di riflesso l'autore dei fatti prende contatto con i sentimenti di vergogna e di colpa.

La mediazione diviene “una terra di mezzo, che si caratterizza come luogo di ri-costruzione della connessione, attraverso l'individuazione di uno spazio sociale al cui interno possano svilupparsi gli in-contri ricostruttivi tra le parti in conflitto”¹¹⁸ scriveva nel 1993 Gian Vittorio Pisapia.

“La mediazione guarda al futuro e non al passato, il riconoscimento serve a dire la debolezza umana, senza giudizio in questo, e che possiamo commettere atti inaccettabili”¹¹⁹, lo schiaffo che parte all'improvviso mette di fronte alla propria istintività, a quella parte di noi stessi che non controlliamo, il doppio mostruoso.

Ho trovato nel testo di Marie France Hirigoyen, “Molestie morali, la violenza perversa nella famiglia e nel lavoro”, un'interessante e significativa lettura di dinamiche, nodi e intrecci cruciali. Ho voluto seguirne il filo del pensiero e dello scritto che mi è sembrato da un certo punto di vista esaustivo per delineare la vittima e il suo carnefice, o persecutore, tormentatore, oppressore.

In qualche maniera mi ha aperto una finestra su questa relazione interpersonale, a due, a tre, fino ad arrivare al soggetto in relazione ad un gruppo. Sono consapevole, per l'ennesima volta, che non sia l'unica ed esaustiva chiave di lettura, però mi ha colpito, lasciando tracce nel pensiero, nell'anima e nel corpo.

Il presupposto da cui parte la Hirigoyen è che piccoli atti perversi, malvagi, iniqui, cattivi, a volte anche perfidi, avvengono quotidianamente al punto dal divenire la norma. Possono innescarsi a partire da una semplice mancanza di rispetto, da un po' di falsità o da un accenno di manipolazione, ci sembrano insopportabili solo se ne veniamo colpiti direttamente, se no sembrano e appaiono “normali” al punto dal divenire accettabili e giustificabili.

Sono il sassolino che cade dal dirupo, può poggiarsi solitario sulla riva del fiume a fine caduta, o trascinare con sé altri sassolini, pietre e detriti producendo una valanga. È la metafora che descrive il gruppo sociale, in cui simili comportamenti si manifestano, che non reagisce, e gradualmente subentrano condotte apertamente perverse, cattive, che hanno gravi conseguenze sulla salute psicologica delle vittime, che in genere non essendo sicure di venire capite, tacciono e soffrono in silenzio.

Una dimensione ampiamente indagata è quella della violenza all'interno della coppia, e qui torna la relazione familiare vista però da un punto di osservazione in cui, date le premesse, è difficile, a volte impossibile, giungere ad un luogo di mediazione. Infatti La Convenzione di Istanbul del 2011, con articolo 48, vieta il ricorso a metodi di risoluzione alternativi delle controversie, incluse la mediazione e la conciliazione, in relazione a tutte le forme di violenza.

Nei casi di violenza nella coppia spesso emerge una dimensione di condizionamento, per cui il processo perverso si attiva quando manca l'elemento affettivo, oppure quando l'oggetto amato è troppo vicino. L'eccessiva vicinanza può fare paura e, proprio per questo, chi è più incline all'intimità diventerà oggetto della più grande violenza.

Un partner impone il suo ascendente per trattenere l'altro, ma ha paura che gli si avvicini troppo, che arrivi ad invaderlo. Mette l'altro in uno stato di indeterminazione e di incertezza, mantiene così la distanza entro confini che non gli paiono pericolosi. Lo manterrà, durante la relazione, in una situazione di dipendenza o addirittura di proprietà, ma solo un'eccessiva tolleranza da parte del partner rende possibile tale processo.

La violenza si manifesta più frequentemente nei momenti di crisi, diviene indiretta e consiste essenzialmente nel non rispettare l'altro. L'individuo che ha strumenti perversi di difesa non è capace di assumersi la responsabilità di una scelta difficile, può presentarsi come vittima, per cui il partner può provare pietà per lui, per lei.

La Hirigoyen porta ad esempio il significativo caso di Paul e Anna; lui si presenta come una persona che ha opinioni radicali su tutto, "che sa", questa sua arte raffinatissima, che ben padroneggia, funge da specchio alle insicurezze di Anna, che è una persona che dubita. Poiché Anna non è sicura di sé, non giudica gli altri, ed anzi, qualunque cosa facciano, trova loro delle circostanze attenuanti. Paul attua il suo attacco continuo con stoccatine destabilizzanti, preferibilmente in pubblico, quando lei non può replicare, essendosi sempre mostrato molto critico nei confronti di Anna.

Quando lei cerca di parlare della sua sofferenza, si trova di fronte un muro, lui frena, lei insiste, lui così diviene ancora più duro. Immancabilmente, lei finisce con l'innervosirsi e lui può dimostrarle in seguito che non è altro che una "strega aggressiva".

"La cosa terribile è che lei non capisce, cerca delle spiegazioni"¹²⁰, Anna sente che lui è ostile, ma è un pensiero talmente terribile che lo ricaccia, rifiutando di crederci, e la paura si trasforma in angoscia fisica, la distrugge psicologicamente.

Lui per non venire colpito dalla sofferenza di Anna la "cosifica"; la guarda freddamente, senza nessuna emozione, qualunque cosa faccia non viene ascoltata, lui è impermeabile alla sofferenza di Anna, non la vede neppure.

È molto interessante il concetto di rendere l'altro una "cosa", un oggetto di nessun valore e di nessuna importanza, che perde la sua funzione improvvisamente, non ha più posto e collocazione, viene isolato. Forma di difesa, di allontanamento emotivo e fisico, dall'azione, dal pensiero, che rivedremo attuata in altri contesti di violenza.

Al processo di "cosificazione" Anna reagisce colpevolizzandosi, perde terreno, e più si dibatte, più sprofonda. Inizia ad oscillare fra l'angoscia e la rabbia e, non potendo fare niente né dire niente, arriva ad aver paura di fare qualunque cosa, di fronte all'intensità del proprio dolore non lotta più, si lascia andare, si lascia sommergere.

In questo caso vediamo che Paul non è in grado di assumersi la responsabilità della rottura; mentre ad Anna è bastato recuperare un'immagine sufficientemente buona di sé perché le aggressioni di Paul non rimettessero in discussione la sua identità.

La vittima smette di avere paura del suo aggressore, esce dal gioco e può disinnescare l'aggressione. La Hirigoyen ricorda come la separazione di per sé non è in alcuni casi, sufficiente ad interrompere la violenza, che può continuare anche solo attraverso i pochi legami relazionali che eventualmente sussistono, e nel caso vi siano dei figli. Lo dimostrano, in Italia, le 123 vittime di femminicidio del 2017 e le 86 del 2018 (dati Istat).

La violenza può proseguire con lo stalking, una molestia continua il cui l'obiettivo è destabilizzare l'interlocutore, farlo dubitare di sé e degli altri, a questo scopo tutti i mezzi sono buoni: i sottintesi, la menzogna, le inverosimiglianze. È come se l'individuo per non odiare sé stesso, avesse bisogno di riversare tutto il suo odio su un'altra persona, che ha fatto una volta parte di lui.

Dall'altra parte il partner che ha lasciato, decidendo di separarsi, è importante che non abbia dubbi su di sé, sulle decisioni da prendere e non tenga conto delle aggressioni.

La violenza dello stalker si esprime in particolare al telefono, ed è una mancanza che le registrazioni non abbiano un valore giuridico. Al telefono non ci sono scambi di sguardi, niente contatto fisico, l'aggressore può usare la sua arma favorita, le parole, per ferire senza lasciare traccia, il rifiuto della comunicazione diretta è l'arma perfetta.

Fin qui abbiamo analizzato la violenza fra partner, ora introduciamo la violenza nei confronti dei figli che fanno parte del nucleo familiare.

La Convenzione Internazionale dei diritti dei bambini, stabilisce che si possano ritenere maltrattamenti psicologici nei confronti dei minori, se si è in presenza di violenza verbale, comportamenti sadici e tesi a sottovalutare, rifiuto affettivo, pretese eccessive o sproporzionate rispetto all'età del bambino, consegne e ingiunzioni educative contraddittorie e impossibili.

La violenza indiretta è una forma di violenza che, nella maggior parte dei casi, prende di mira il coniuge nel tentativo di distruggerlo e, in sua assenza, si trasferisce sui figli.

La Hirigoyen porta come esempio la relazione fra una madre, separata dal marito, e la figlia. Quest'ultima, ormai adulta, percepisce ogni aggressione materna come un'intrusione dalla quale sente di doversi difendere per salvaguardare la sua identità. A ogni nuovo attacco cresce la sua stessa violenza, ed insieme il desiderio di distruggere sua madre perché la smetta di essere onnipotente e di colpevolizzare tutti.

Nei casi di violenza indiretta si sottolinea di porre molta attenzione agli adolescenti che si sottomettono con troppa facilità all'autorità perché non sopportano i conflitti e ai bambini la cui tolleranza non ha limite. Manipolare i bambini è facilissimo, per coloro che amano cercare sempre scuse.

La violenza può essere anche diretta ed è il contrassegno di un rifiuto, conscio o inconscio, del bambino da parte di uno dei suoi genitori. Bernard Lempert scrive: "il disamore è un sistema distruttivo che, in certe famiglie, si abbatte su un bambino e vorrebbe farlo morire: non si tratta di una semplice mancanza di amore, di una violenza costante che il bambino non soltanto subisce, ma che, per di più interiorizza, al punto che si arriva a un doppio ingranaggio, con la vittima che finisce col dare il cambio alla violenza esercitata contro di lei per mezzo di comportamenti autodistruttivi."¹²¹

Con il pretesto dell'educazione, alcuni genitori, spengono nel proprio figlio la scintilla vitale che loro stessi non possiedono, spezzano la sua volontà, distruggono il suo spirito critico e fanno in modo che non possa giudicare il genitore. Anche da grandi, alcuni, hanno sempre l'impressione che la madre o il padre esercitino un condizionamento negativo, una sorta di lavaggio del cervello volto a sminuirli.

Poiché non si può uccidere davvero il bambino fisicamente, si fa in modo che non sia niente, lo si annulla psichicamente. Di nuovo ci troviamo di fronte ad un processo di "cosificazione".

Di fronte alle situazioni sopra descritte l'unico rimedio è la legge, fare intervenire la giustizia; la separazione ed il divorzio nel caso di matrimonio, la richiesta di protezione da parte delle autorità competenti nei casi di molestie, l'intervento della Tutela minori nei casi di violenze contro i bambini.

La vittima deve essere messa nella condizione, di riconoscere il processo perverso, l'aggressione, di analizzare il problema a freddo, di lasciare da parte il senso di colpa. I colloqui di ascolto nel contesto mediativo possono essere una possibile risorsa in tal direzione.

È importante che la persona smetta di giustificarsi, anche se la tentazione è grande, perché il discorso dell'aggressore è infarcito di menzogne profferite nella più grande malafede, ma qualunque spiegazione o giustificazione può solo portare la vittima a impantanarsi un po' di più. Meglio tacere e agire con fermezza senza temere il conflitto.

La crisi permette alla vita di rinascere.

L'importante è che le vittime vengano aiutate; gli unici sostegni validi sono quanti si accontentano di essere lì, presenti e disponibili, senza giudicare, coloro che, qualunque cosa avvenga riusciranno a restare sé stessi. Sembra essere la descrizione di un mediatore.

Passiamo ai contesti lavorativi, nei quali è presente una forma di violenza che viene descritta come mobbing (da mob folla, muta, plebe, da cui l'idea di importunare)., Heinz Leymann, che ha condotto per una decina d'anni in Svezia una ricerca su questo processo, l'ha definito "terrore psicologico"., non si muore direttamente per tutte queste aggressioni, ma si perde una parte di sé, si rientra a casa ogni sera usati, umiliati, sfiniti, riprendersi è difficile.

Il mobbing è un'aggressione, che purtroppo spesso va ben oltre il livello verbale, perpetrata in un ambito delicatissimo e di fondamentale importanza per la persona umana: il lavoro, la capacità professionale, la "faccia" sociale, insomma, di ognuno di noi. Il soggetto viene privato della sua dignità di persona sociale.

Il mobbing si manifesta come un'azione, o una serie di azioni, che si ripete con una certa frequenza e per un certo periodo di tempo, compiuta da uno o più mobber, o aggressori, per danneggiare la vittima, o mobbizzato, quasi sempre in modo sistematico e con uno scopo ben preciso. La vittima può solo contare sugli affetti familiari per ricaricarsi di energie positive e per godere di quella comprensione che gli è venuta a mancare sul posto di lavoro.

È un fenomeno sotterraneo, per lo più sconosciuto e sottovalutato., il mobbing è una situazione ingiusta e immorale.

Non dobbiamo mai dimenticare che se il mobbizzato di oggi è il collega bistrattato o il novellino appena assunto, domani potremmo trovarci noi al suo posto, facilmente e persino senza motivo. Il mobbing va combattuto quindi su ogni fronte e l'arma migliore è smascherarlo, è portarlo alla luce, denunciarlo a testa alta, divulgarlo senza paura in tutti i modi. Nel mobbing, infatti forse più che in ogni altra situazione della nostra vita, chi tace inesorabilmente acconsente.

All'interno di un gruppo è normale che si manifestino dei conflitti. Un'osservazione offensiva in un momento di irritazione o di malumore non è significativa, a maggior ragione se è seguita da scuse. A costituire un vero e proprio fenomeno di distruzione è il ripetersi delle vessazioni, delle umiliazioni, senza che ci si sforzi minimamente di sfumarle.

Quando la molestia si palesa, è come una macchina che si mette in movimento e che è in grado di distruggere tutto, si tratta di un fenomeno terrificante perché inumano, alieno da stati d'animo e senza pietà. L'ambiente professionale per vigliaccheria, egoismo o paura, preferisce starsene fuori. Una volta che questo tipo di relazione asimmetrica e distruttiva si è instaurata, non farà che amplificarsi, se una persona esterna non interviene con decisione.

Solitamente nei momenti di crisi si tende ad accentuare il registro in cui ci si trova: un'azienda rigida diventa ancora più rigida, un impiegato depresso si deprime ancora di più, uno aggressivo diventa ancora più aggressivo, sostanzialmente si accentua quello che si è. Una situazione di crisi può certo agire da stimolo per un individuo e spingerlo a dare il meglio di sé per trovare delle soluzioni, ma una situazione di violenza costante e ripetuta, anche se sottile e non palese, tende ad anestetizzare la vittima, che a partire da quel momento non fa che mostrare il peggio di sé.

Dopo che il conflitto si è sviluppato per un po', si attivano fenomeni di reciproca fobia, pertanto la sola vista della persona odiata causa una rabbia fredda nell'uno, e la vista del persecutore scatena nella vittima una reazione di paura.

Il persecutore attua con costanza manovre per disorientare, spingere alla totale confusione e all'errore la sua vittima.

In genere la vittima designata come bersaglio, è quella capace di resistere all'autorità, malgrado le pressioni, non è scansafatiche. È un perfezionista, che ha investito molto sul loro suo lavoro e desidera essere impeccabile.

La vittima viene stigmatizzata, dato che una persona molestata non è al massimo del suo potenziale, succede che sia disattenta, inefficiente e offra il fianco alle critiche sulla qualità del suo lavoro.

Il comportamento di un gruppo non è la somma dei comportamenti degli individui che lo compongono, il gruppo è una nuova entità che ha i suoi specifici comportamenti. Freud ammette riconosce che vi è la dissoluzione delle individualità nella massa e vi vede una duplice identificazione: orizzontale, in relazione all' "orda", il gruppo, e verticale, in rapporto al capo. I gruppi tendono a livellare gli individui e mal sopportano la differenza.

La paura della disoccupazione non basta da sola a spiegare la sottomissione delle vittime di molestia. Per un desiderio di onnipotenza, i padroni e i piccoli capi, autori di molestia si servono, consciamente o meno, di processi perversi che incatenano psicologicamente le vittime e impediscono loro di reagire.

Questi stessi comportamenti, che assomigliano a trappole, sono stati utilizzati del resto nei campi di concentramento e continuano ad essere di prammatica nei regimi totalitari. Per conservare il potere e controllare l'altro, si servono di manovre insignificanti, che diventano sempre più violente se l'impiegato il lavoratore oppone resistenza.

In genere viene rifiutata la comunicazione diretta. Di del conflitto non si parla, ma ci si comporta ogni giorno di conseguenza, con atteggiamenti tesi a svalutare. L'aggressore rifiuta di spiegare il suo comportamento e la vittima rimane paralizzata. Rifiutando di parlare del conflitto, di discutere, l'aggressore evita il confronto che potrebbe permettere di trovare una soluzione. Nel registro della comunicazione bisogna impedire all'interlocutore di pensare, di comprendere e di reagire.

La vittima viene squalificata con aggressioni che non avvengono apertamente, cosa che, se avvenisse, permetterebbe all'altro di replicare. La squalifica è praticata in modo nascosto, nel registro della comunicazione non verbale, con sospiri esagerati, alzate di spalle, sguardi di disprezzo oppure non detti, sottintesi, allusioni destabilizzanti o malevole, osservazioni sgarbate. Si può insinuare così a poco a poco il dubbio sulle competenze professionali di un lavoratore, rimettendo in discussione tutto quello che dice e che fa. Per screditare basta poi insinuare il dubbio negli altri.

La vittima viene isolata., Quando si è deciso di distruggere psicologicamente un lavoratore, perché non possa difendersi bisogna prima di tutto isolarlo recidendo le possibili alleanze. Quando sei solo ti è molto più difficile ribellarti, soprattutto se ti si fa credere che tutti sono contro di te. La vittima viene così privata di informazioni, è isolata, messa in quarantena, finisce al bando.

Vengono affidati incarichi inutili e degradanti, fissati obiettivi irraggiungibili, la vittima è obbligata a stare fino a sera in ufficio, per poi vedere il frutto del suo lavoro, tanto urgente, buttato nel cestino, si mettono in atto angherie. L'altro viene spinto all'errore, spinto a sbagliare per poterlo squalificare o sminuire, di conseguenza si fa in modo che abbia una cattiva immagine di sé stesso. Un caso particolarmente delicato sono le molestie sessuali, un gradino in più, per gravità, di quelle morali. Chi le mette in atto tenta di dimostrare il proprio potere, considerando l'altro come un oggetto, la maggior parte dei casi riguarda le donne vittime di colleghi o capi. Vi è molestia di genere, che si traduce nel trattare una donna in modo diverso perché donna, con osservazioni o

atteggiamenti sessisti, comportamenti seduttivi, ricatti sessuali, attenzioni sessuali non desiderate, imposizioni sessuali e aggressioni sessuali.

La lotta di potere è legittima tra rivali, se si tratta di una competizione in cui ciascuno ha pari opportunità, certe lotte, invece, sono impari sin dall'inizio. L'aggressione è chiara nell'abuso di potere in cui il superiore opprime i suoi subordinati. Nella maggior parte dei casi è un mezzo usato da un piccolo capo per valorizzarsi, per compensare una fragile identità e per rispondere al bisogno di dominare, il subordinato non può far altro che subire.

Gli studi, in merito agli ambienti lavorativi, fanno emergere che uno stile manageriale basato sulla mala gestione del potere è inefficace, essendo portatore di maggiore stress e tensione, mentre se la manodopera è soddisfatta è più produttiva.

Se un perverso entra in un gruppo tende a raccogliere attorno a sé i membri più docili, seducendoli, se qualcuno non si lascia irretire viene respinto, designato come capro espiatorio, con la conseguenza di venire isolato. Il gruppo viene influenzato dal perverso e lo segue sulla strada del cinismo e della mancanza di rispetto nei confronti della vittima designata.

Stanley Milgram, psicosociologo americano, fra il 1950 e il 1963, ha studiato i fenomeni di sottomissione all'autorità. ; Nnelle sue conclusioni arriva a ritenere che persone comuni, prive di qualsiasi sentimento ostile, possono, adempiendo semplicemente il proprio dovere, diventare agenti di un atroce processo di distruzione. Christofer Dejours parla della "banalizzazione sociale del male".

La tecnica è sempre la stessa: si sfruttano le debolezze dell'altro e lo si porta a dubitare di sé allo scopo di annientarne le difese. A causa di questo insidioso atteggiamento teso a squalificare, la vittima perde progressivamente fiducia in sé stessa, e qualche volta accade addirittura che si percepisca talmente confusa da dare ragione al suo aggressore.

Le vittime arrivano a pensare: "Non valgo nulla, non ci riesco, non sono all'altezza". In questo modo la distruzione si compie in modo estremamente sottile, fino al punto che è la vittima stessa a mettersi dalla parte del torto.

Per evitare seccature la maggior parte degli impiegati in genere decide di censurarsi, la vittima è ancor di più isolata. Se e quando oppone resistenza, si ingenera uno stress tale che ha mal di pancia fin da quando si alza, sul posto di lavoro di sente in apnea, al limite della sopravvivenza. Se il lavoratore è utile o indispensabile, perché non se ne vada lo si deve fossilizzare, gli si deve impedire di pensare, di sentirsi capace di lavorare altrove.

La vittima è solo più un "oggetto" che dà noia, di cui viene negata l'identità, non le viene riconosciuto alcun diritto a una sensazione o a un'emozione.

Comportamenti di questo tipo sono possibili solo se l'azienda chiude gli occhi o addirittura li incoraggia. Anche se, in linea di principio, la sfera affettiva non entra direttamente in gioco, non è raro che, per motivare il proprio personale, un'azienda instauri un rapporto che va molto al di là del normale rapporto di lavoro. Nelle associazioni e organizzazioni del privato sociale in Italia, non è raro infrequente che il lavoratore venga coinvolto a partire da una mission comune, da principi e idee da condividere, da tavole di valori a cui aderire. Si chiede ai dipendenti di impegnarsi

anima e corpo nel loro lavoro in un sistema che i sociologi Nicole Aubert e Vincent De Gauléjac hanno definito "managinario", trasformandoli così in "schiavi dorati", senza però congratularsi mai per i buoni risultati e non incoraggiandoli.

Vi sono contesti nei quali i lavoratori non possono ridere o avere un'aria rilassata senza essere richiamati all'ordine, in altri si chiede loro di fare autocritica nell'ambito di riunioni settimanali, trasformando così i gruppi di lavoro in ambiti di pubblica umiliazione. L'impresa stessa può diventare un sistema perverso quando il fine giustifica i mezzi ed è disposta a tutto, anche a distruggere gli individui, per raggiungere i suoi obiettivi.

In Italia non è infrequente che alcuni comportamenti si configurino come ipotesi di reato, ad esempio, se la persecuzione ha provocato nella vittima un danno alla salute, ciò può comportare l'incriminazione per lesioni personali colpose (art. 590 del codice penale). La molestia morale potrà avere conseguenze di tipo patrimoniale, quali esborsi per le cure e i trattamenti medici, per l'acquisto di prodotti farmaceutici o per le sedute di psicoterapia, per il risarcimento di questi danni, la vittima deve fornire adeguata documentazione.

Il danno biologico di natura psichica costituisce una conseguenza tipica delle molestie morali, che provocano nel soggetto stress, ansia e depressione. Si guarda a come la salute di un soggetto è peggiorata, anche solo temporaneamente, e alla sussistenza di una patologia, per quantificare il danno morale ed esistenziale.

In linea generale la vittima diviene vittima in due fasi; la prima è quella della seduzione e poi successivamente si passa alla violenza palese.

La fase di seduzione o il "dècervelage", letteralmente decervellaggio, può durare anni, è una fase preparatoria, nel corso della quale la vittima viene destabilizzata e perde poco a poco la fiducia in sé stessa, chi seduce distoglie dalla realtà, agisce di sorpresa, di nascosto. Influenzare vuol dire indurre qualcuno, senza argomentare, a pensare, decidere o comportarsi in modo diverso da come avrebbe fatto spontaneamente. La vittima viene immobilizzata in una tela di ragno.

Il condizionamento è un atto di appropriazione attraverso lo spossamento dell'altro, un atto di dominazione, in cui l'altro viene mantenuto in uno stato di sottomissione e dipendenza, una dimensione di "impronta", in cui si vuole lasciare sull'altro un segno. La vittima pensa: "Se mi dimostro più docile, magari alla fine mi apprezzerà o mi amerà", inizia così una ricerca senza fine perché l'altro non si può appagare.

Le modalità di comunicazione sono particolari, si dà all'altro l'illusione che vi sia comunicazione ma non è finalizzata ad unire ma ad allontanare e ostacolare lo scambio. L'aggressore rifiuta di comunicare direttamente; negare il dialogo è un modo per dire, senza esprimerlo direttamente a parole, che l'altro non interessa o addirittura che non esiste. Con qualunque interlocutore, se non si capisce, si possono porre domande, con gli aggressori il discorso è tortuoso, senza spiegazioni, e conduce a un'alienazione reciproca, si è sempre nel terreno insidioso dell'interpretazione.

Il linguaggio può essere travisato, si riscontra sovente negli aggressori, che quando comunicano con le loro vittime, usano una voce fredda, incolore, piatta, monocorde. È una voce priva di tonalità affettive, che raggela, inquieta e lascia affiorare nelle parole più insignificanti il disprezzo

e la derisione. Le parole non hanno importanza alcuna, interessa solo la minaccia. Le allusioni destabilizzanti non sono evidenti.

Un altro procedimento verbale, cui gli aggressori ricorrono abitualmente, è l'uso del gergo tecnico, astratto, dogmatico, per coinvolgere l'altro in ragionamenti di cui non si capisce nulla, e sui quali non si osa chiedere spiegazioni per non fare la figura dello stupido. Questo discorso freddo, puramente teorico, ha l'effetto di impedire, a chi ascolta, di pensare e quindi di reagire.

Ne "L'arte della guerra", redatto verso il V secolo A.C., il cinese Sun Tzu, insegna che "l'arte della guerra è l'arte di ingannare e, dando sempre l'idea di essere il contrario di quello che si è, si accrescono le possibilità di vittoria."¹²²

Qualunque cosa si dica, i carnefici trovano sempre un modo per avere ragione, tanto più che la vittima è già destabilizzata e non prova, a differenza del suo aggressore, alcun piacere a polemizzare. La menzogna, nei perversi narcisisti, si fa diretta solo nella fase distruttiva, la menzogna risponde semplicemente a un bisogno di ignorare ciò che contrasta con il proprio interesse narcisistico.

Per tenere la testa fuori dall'acqua, l'aggressore ha bisogno di far affondare l'altro, anche attraverso il disprezzo, la derisione e il sarcasmo.

In un'aggressione si assiste a un tentativo di far vacillare l'altro, di farlo dubitare dei suoi pensieri, dei suoi sentimenti, la vittima perde così la sensazione della propria identità. Non è capace di pensare, di capire. Lo scopo è di negarla paralizzandola, in modo da evitare l'insorgenza del conflitto. Anche utilizzando il paradosso dicendo una cosa a livello verbale ed esprimendone una opposta a livello non verbale. Il discorso paradossale è costituito da un messaggio esplicito e da un sottinteso, di cui l'aggressore nega l'esistenza. È un mezzo molto efficace per destabilizzare l'interlocutore. Il paradosso nasce, il più delle volte dal divario fra le parole dette e il tono con cui le si pronuncia, consiste anche nel fare avvertire all'altro la tensione e l'ostilità senza che nulla venga espresso in proposito. Anche così si semina il dubbio.

A differenza di un conflitto normale, nel caso specifico, con un perverso narcisista, non c'è vero scontro, ma neanche una riconciliazione possibile. Non alza mai il tono, mostra soltanto una fredda ostilità, che nega se gliela si fa notare. L'altro si innervosisce o grida. Allora è facile farsi beffe della sua collera e renderlo ridicolo.

Nella coppia questo tipo di comunicazione corrisponde ad una coerenza interna del rapporto e porta per un po' una certa stabilità. Nell'intento di raggiungere l'equilibrio, entrambe le parti respingono tutto quanto può disunire la coppia, rendendo impossibile una stabilità nella sofferenza, ma comunque una stabilità. In altre situazioni, la vittima non ha scelta se non quella di subire.

Altro punto comune è il trasferimento del senso di colpa; tramite un fenomeno di transfert, il senso di colpa viene fatto completamente proprio dalla vittima, che lo introietta, pensa "è tutta colpa mia", mentre l'aggressore lo proietta al di fuori di sé, riversandolo sull'altro: "è colpa sua".. La vittima viene squalificata, togliendole ogni qualità, dicendole e ripetendole che non vale niente, fino ad indurla a pensare davvero così.

Dividere per regnare meglio, è l'arte di aizzare. Ne è un esempio Otello che non è geloso per natura, viene descritto come nobile e generoso, poco incline a credere che negli altri esista il male, non è vendicativo e neppure violento, ma Iago a cui piace fare del male, ama il male, lo aizza fino a che egli, accecato dalla gelosia, non compie l'omicidio di Desdemona.

Opporre resistenza al condizionamento vuol dire esporsi all'odio. L'odio si manifesta, appare allo scoperto quando la vittima reagisce, cerca di erigersi a soggetto e di recuperare un po' di libertà. Ansioso di ottenere uno scambio ad ogni costo, l'altro si espone, più si espone, più viene attaccato e più soffre. L'aggressore non sopporta lo spettacolo di questa sofferenza e rafforza i suoi attacchi per fare tacere la vittima, quando l'altro rivela le sue debolezze, il carnefice le sfrutta immediatamente a suo danno.

La violenza si traduce in azione, l'altro è alle strette, nella fase di condizionamento l'azione dell'aggressore sulla sua vittima consiste sostanzialmente nell'inibire il pensiero, spingerlo all'errore che consente di criticarlo o di sminuirlo, ma, soprattutto, ciò gli dà una cattiva immagine di sé e rafforza così il suo senso di colpa. La vittima per uscirne deve fare un soprassalto violento allo scopo di recuperare la propria libertà.

L'aggressore può essere un perverso narcisista; individui che, sotto l'influenza del loro Io grandioso, cercano di istituire un legame con un secondo individuo, attaccandosi in particolar modo alla sua integrità narcisistica per disarmarlo. Si attaccano anche all'amor proprio, alla fiducia in sé, all'autostima e alla fede che l'altro ha in sé stesso. Tentano contemporaneamente, in un certo qual modo, di far credere che il legame di dipendenza che l'altro ha nei loro confronti sia insostituibile e che sia lui a sollecitarlo. Non lo fanno apposta a ferire, ma non sanno fare altro per esistere. Sono stati feriti a loro volta da piccoli e cercano di mantenersi in vita così.

La personalità narcisistica è stata così descritta da Otto Kernberg, nel 1975: "le principali caratteristiche sono una sensazione di grandezza, un estremo egocentrismo, una totale assenza di empatia per gli altri, anche se sono avidi di ottenere ammirazione e approvazione. Invidia molto intensa verso quanti sembrano possedere cose che loro non hanno o che semplicemente sembrano trarre piacere dalla loro vita."¹²³

Ignorano in particolare i sentimenti veri di tristezza e di dolore, ne è un esempio il Narciso di Ovidio la cui vita consiste nel cercare il proprio riflesso nello sguardo degli altri.

Non avendo sostanza, il narcisista, si innesta sull'altro e, come una sanguisuga, cerca di aspirarne la vita. Vengono invasi da un altro che però è solo il riflesso di loro stessi, ecco perché le vittime hanno la sensazione di venire negate nella loro individualità.

Spesso sono dei megalomani, si atteggiavano a punti di riferimento, a campioni del bene e del male, della verità, si attribuisce loro un'aria moralizzatrice, superiore, distante. L'interlocutore si sente sempre colto in fallo. Tutto è loro dovuto.

Entrano in relazione con gli altri per sedurla, vengono spesso descritti come affascinanti e brillanti, una volta preso il pesce, si deve solo tenerlo all'amo finché se ne ha bisogno. L'altro non esiste, non viene visto o ascoltato, è solamente "utile". Non esiste la nozione di rispetto verso il prossimo. Non si registra nessuna affettività, evitano ogni affetto. Sono impermeabili al prossimo

e alla sua diversità, a meno che non abbia l'impressione che li possa danneggiare. La forza dei perversi è l'insensibilità.

Il partner esiste non in quanto persona, ma in quanto supporto di una qualità di cui i perversi cercano di impadronirsi, essi si nutrono dell'energia di chi subisce il loro fascino, questo comportamento viene definito a la "vampirizzazione".

Nutrono un'invidia intensissima nei confronti di chi sembra possedere cose che loro non hanno o di chi, semplicemente trae piacere dalla vita. Quando una persona soddisfatta passa loro accanto, cercano di distruggere la felicità che li sfiora. Prigionieri delle loro rigide difese, tentano di distruggere la libertà altrui.

Per accettarsi, i perversi narcisisti, devono trionfare su qualcun altro, sentendosi superiori. Gioiscono della sofferenza altrui. Per affermarsi devono distruggere. Il motore del nucleo perverso è l'invidia, lo scopo l'appropriazione. Ciò che i perversi invidiano nel prossimo è, prima di tutto, la vita. Smorzano qualsiasi entusiasmo intorno a sé.

Nella maggior parte dei casi, i perversi scelgono le loro vittime tra le persone piene di energia e che hanno gioia di vivere, come se cercassero di accaparrarsi un poco della loro forza.

I beni cui puntano sono raramente materiali, sono qualità morali, difficili da sottrarre: gioia di vivere, sensibilità, qualità comunicative, creatività, doti.

I perversi non si considerano responsabili perché non hanno soggettività vera, sono irresponsabili. La sofferenza è bandita, il dubbio anche.

La perversione narcisistica è un sistema che permette di evitare angoscia proiettando all'esterno tutto ciò che è cattivo. La vittima è il ricettacolo di tutto quello che l'aggressore non è capace di sopportare.

La vittima oggetto è tale perché è stata designata dal perverso. Diventa capro espiatorio. Nelle società primitive la vittima veniva sacralizzata, scrive il filosofo René Girard, mentre ai giorni nostri non sono più sacralizzate e devono passare per deboli. Si sente normalmente dire che, se una persona è vittima, è perché la sua debolezza o le sue carenze la predisponavano a diventarlo.

Le vittime invece vengono scelte, di solito, per ciò che hanno in più e di cui l'aggressore cerca di appropriarsi.

Scelta perché ha cominciato a dare fastidio. Diventa oggetto d'odio dal momento in cui si sottrae o non ha più niente da dare, poiché è solo un oggetto.

L'aggressore evita chiunque potrebbe metterlo in pericolo, i perversi ricevono una tacita approvazione da parte dei testimoni che essi hanno prima destabilizzato, poi più o meno convinto. È tipico di un attacco aggressivo prendere di mira le parti vulnerabili dell'interlocutore, là dove c'è una debolezza o una patologia. Ogni individuo presenta un punto debole. Sono molto abili nell'intuire i punti deboli, nello scovare i modi in cui l'altro potrebbe accusare il colpo, essere ferito. L'attacco perverso allora è una dolorosa rivelazione.

La violenza perversa, l'aggressione, mette la vittima a confronto con le proprie carenze, con i traumi dimenticati dell'infanzia. Risveglia la pulsione di morte che è in germe in ogni individuo. I perversi, vanno alla ricerca nell'altro del seme dell'autodistruzione.

La vittima a causa del condizionamento che ha subito, non ha avuto le risorse psichiche per fare altrimenti. Era paralizzata. Il fatto che abbia partecipato passivamente al processo non toglie niente al suo ruolo di vittima. L'aggressione morale è terribile, è un tentativo di omicidio psichico.

Si parla in alcuni casi di masochismo, perché ciò che a prima vista sorprende è che le vittime accettino la loro sorte. Ci si chiede le ragioni per cui vengono accettate o addirittura interiorizzate, dato che .

Le vittime che sembrano ricche, ottimiste, piene di vita.

Nel rapporto con l'aggressore non c'è simmetria, ma dominio dell'uno sull'altro e la persona sottomessa, non ha possibilità di reagire e di fermare lo scontro. Si è ritrovata invischiata in un rapporto distruttivo senza avere i mezzi per sottrarsi. L'aggressore si è aggrappato proprio al suo punto debole.

La vittima ha sostanzialmente la colpa di non aver considerato i messaggi non verbali. Non ha saputo tradurre i messaggi, ha preso alla lettera ciò che si diceva. Le vittime, a differenza di un masochista, quando al costo di un immenso sforzo, riescono a separarsi, hanno la sensazione di un'immensa liberazione.

Le vittime rischiano di cadono cadere anche nella trappola del pensare che "Con con me cambierà". Il loro dinamismo si accompagna ad una certa fragilità, sono forti e dotate, ma devono provare a sé stesse di esserlo. Sono vulnerabili perché non sono sicure delle proprie capacità, è questo certamente che le rende sensibili alla fase seduttiva, in seguito la loro ostinazione può essere pericolosa.

La debolezza del partner, a cui gli aggressori si aggrappano, si manifesta nella maggior parte dei casi come svalutazione e senso di colpa, induzione alla colpevolizzazione.

La vittima ideale è una persona coscienziosa, naturalmente propensa, a colpevolizzarsi, con un carattere depressivo, il "typus melancholicus". Sono persone che tengono all'ordine, sia in campo lavorativo sia nelle relazioni sociali, che si dedicano a quanti stanno loro vicino e accettano raramente piaceri dagli altri. L'attaccamento all'ordine e la preoccupazione di fare bene spingono queste persone a sobbarcarsi una mole di lavoro superiore alla media, cosa che le fa sentire con la coscienza tranquilla e da cui nasce la sensazione di essere oppresse dal lavoro e da incarichi ai limiti del possibile.

In caso di difficoltà, intensificano gli sforzi, si sovraccaricano di lavoro, si sentono superati dagli eventi, si colpevolizzano, lavorano il doppio, si affaticano, divengono meno efficienti e, per un circolo vizioso, si colpevolizzano sempre di più. Sono anche vulnerabili ai giudizi e alle critiche altrui, per quanto infondate, e ciò li porta a giustificarsi ininterrottamente.

L'aggressore e l'agredito funzionano secondo lo stesso meccanismo totalizzante, in entrambi i casi un'esacerbazione delle funzioni critiche, verso l'esterno nel caso degli aggressori, verso sé stessi in quello delle vittime.

La vittima ha sempre una sensazione latente di inferiorità. Si potrebbe dire che le vittime potenziali sono portatrici di una malinconia parziale caratterizzata, da un lato, da un punto dolente, che può essere legato a un traumatismo infantile e, dall'altro, da una vitalità molto grande.

Le vittime sono paralizzate da una rabbia che impedisce ogni reazione, perché è censurata o si ritorce contro di loro. Le vittime si impongono di essere trasparenti e tentano di giustificarsi, non si deve per questo, giustificare tutto, concedono fiducia.

Le vittime in un clima repressivo preservano la capacità di reagire alle vessazioni e alle umiliazioni. Le vittime capiscono, ma contemporaneamente vedono.

Possiedono una iperlucidità che le porta a parlare della fragilità, delle debolezze del loro aggressore.

Durante la fase di condizionamento, i due protagonisti adottano, senza esserne consapevoli, un atteggiamento rinunciatario, onde evitare il conflitto.: L'aggressore attacca con stoccate indirette, in modo da destabilizzare l'avversario senza provocare apertamente lo scontro, la vittima di ritira e si sottomette, nel timore di un contrasto che porterebbe alla rottura.

Quando il condizionamento è in atto le vittime sono confuse: non osano o non sono in grado di lamentarsi. Sono come anestetizzate, si lamentano di avere la testa vuota e difficoltà a riflettere, descrivono un vero e proprio impoverimento, un parziale annientamento delle loro facoltà, un'amputazione di quanto vivo e spontaneo avevano.

Anche questa volta hanno la sensazione di subire un'ingiustizia, sono confuse al punto da non poter reagire in alcun modo. La confusione genera stress. Fisiologicamente, lo stress è massimo quando si è immobilizzati e in preda a una grande incertezza. A suscitare l'angoscia non sono tanto le aggressioni dichiarate, quanto le situazioni in cui non sono sicure di non essere in parte responsabili.

Le vittime divengono consapevoli di quanto sta accadendo quando durante un attacco diretto a sé, è presente una persona estranea alla dinamica instauratasi. Quella persona è quella che rimanda segnali di allarme, quando la vittima trova qualcuno che capisce si apre un varco. È preziosissima la presenza imprevista di testimoni, che non hanno avuto il tempo di essere influenzati né dall'uno né dall'altro dei protagonisti.

Nella vittima è installato il dubbio, continua a domandarsi come mai sia stata oggetto di una violenza del genere, senza traccia di compassione, pensa "non è possibile che sia successa, non può essere." Le vittime cercano invano di capire e di darsi spiegazioni. Cercano delle ragioni per ciò che succede e, poiché non le trovano, perdono sicurezza, diventano irritabili o sempre aggressive e chiedono in continuazione cosa hanno fatto per essere trattati così. L'impotenza diviene la peggiore delle condanne.

Nella nostra società il senso di colpa è mal visto: non bisogna avere emozioni, ci si deve mostrare il più forte.

Si sopporta questa sottomissione a prezzo di una tensione interiore considerevole, è una tensione che genera stress. Di fronte a una situazione stressante, l'organismo reagisce mettendosi in stato di allerta: produce sostanze ormonali, deprime il sistema immunitario e modifica i neurotrasmettitori cerebrali. Se la situazione di protrae o si ripete a intervalli ravvicinati, va oltre la capacità di adattamento del soggetto, e i sistemi neuroendocrini rimangono in attività. La persistenza di tassi elevati di ormoni dell'adattamento provoca disturbi che possono diventare

cronici. I primi segnali dello stress sono, a seconda della suscettibilità dell'individuo, palpitazioni, sensazioni di oppressione, di affanno, di stanchezza, disturbi del sonno, nervosismo, irritabilità, mal di testa, disturbi digestivi, dolori addominali e manifestazioni psichiche quali l'ansia.

La resistenza dell'organismo si esaurisce ed esso non è più in grado di evitare l'insorgere di un'ansia cronica. Possono sopravvenire disordini funzionali e organici, dovuti alle scosse neurormonali.

Dopo una lunga serie di fallimenti le vittime si scoraggiano.

Potrebbe insorgere un disturbo d'ansia generalizzato, accompagnato da uno stato di apprensione e di permanente allerta, di rimuginamenti ansiosi difficili da tenere sotto controllo, di tensione costante e di ipervigilanza.

La vittima prova costantemente una sensazione di paura, ha paura.

È isolata. Le vittime si sentono sole, fanno fatica a parlare delle aggressioni e della situazione che stanno vivendo, perché la distruzione sotterranea è indicibile. Le vittime dubitano delle proprie percezioni, non sono sicure di non esagerare.

Se la situazione perdura nel tempo si hanno conseguenze a lungo termine come lo choc nel vedersi manipolate. Se qualcuno glielo avesse fatto notare prima si sarebbero rifiutate di riconoscerlo, si ritrovano però chiocciate, disorientate, ferite. Tutto crolla. Il traumatismo è grave a causa della sorpresa e della loro impreparazione, conseguenza del condizionamento. Al momento dello choc emozionale, dolore e angoscia si mescolano. È una sensazione di violenta effrazione, di sbalordimento, di sopraffazione, d'abbattimento, che alcune vittime descrivono come un'aggressione fisica, è come ricevere una pugnalata.

Hanno la sensazione di essere stati imbrogliati, ingannati, di non essere stati rispettati. Perdono la stima di sé e la propria dignità. Si vergognano del modo in cui hanno reagito alla manipolazione; "avrei dovuto reagire prima, perché non mi sono accorto di niente", pensano costantemente.

A volte desiderano, allora, vendicarsi, ma nella maggior parte dei casi sono in cerca di una riabilitazione, di un riconoscimento della loro identità. Aspettano delle scuse, che non riceveranno.

Le capacità di resistenza di un individuo non sono illimitate, a poco a poco si erodono e portano a un esaurimento psichico. Oltre una certa quantità di stress non può più esserci lavoro di adattamento, ma solo scompenso. Si attivano disturbi più durevoli. Si presentano stati di ansia generalizzati, disturbi psicosomatici o uno stato di depressione. Stranamente però, a questo stadio, quando si incontrano dipendenti molestati sul luogo di lavoro e viene proposta loro un'interruzione dell'attività, è raro che l'accettino.

Questi stati depressivi sono legati all'esaurimento, a un eccesso di stress. Le vittime si sentono vuote, stanche, prive di energia, niente le interessa più. Non riescono più a pensare o a concentrarsi, nemmeno su attività molto banali. Può darsi che sopravvengano, allora idee suicide. Il rischio è massimo nel momento in cui prendono coscienza di essere state ingannate e che niente consentirà loro di essere riconosciute dalla parte della ragione.

Chi aggredisce fa in modo di apparire onnipotente, esibendo rigore morale e moderazione, di conseguenza la disillusione per la vittima ingenua ne risulta tanto maggiore.

Si riscontrano stati depressivi, molto simili alle esperienze di lutto o di separazione, ma anche la perdita di un ideale o di un'idea che si era sopravvalutata. Ne deriva una sensazione di inutilità, di impotenza, di sconfitta.

L'episodio depressivo si può scatenare con l'esperienza della sconfitta e dell'impotenza, la sensazione di essere stati umiliati e presi in trappola. In una situazione di molestia, dopo molti tentativi di dialogo falliti, si instaura uno stato d'ansia permanente, "congelato", mantenuto da aggressioni continue.

Conseguenza del traumatismo è la dissociazione che si può descrivere come una disgregazione della personalità: la crisi tocca funzioni integrate, come la coscienza, la memoria, l'identità o la percezione del mondo circostante.

Di fronte alla minaccia, le vittime possono reagire o sottomettendosi e accettando la dominazione, con l'aggressore che da quel momento in poi può continuare la sua opera di distruzione, o ribellandosi e lottando per andarsene.

In campo professionale non è raro che venga inventato un processo contro la vittima, che è sempre colpevole di qualcosa, ad esempio di essersi portata a casa un documento importante. In ogni caso, l'aggressore si lamenta di avere subito un danno, mentre è la vittima che perde tutto. Anche dopo essersi separate dell'aggressore le vittime, non si possono negare le conseguenze drammatiche di un periodo di vita in cui sono state ridotte alla condizione di oggetto.

Superata la fase di choc, ricompare l'interesse per il lavoro o per l'attività del tempo libero, una curiosità per il mondo o per le persone, tutte cose fino a quel momento bloccate dalla dipendenza. Tuttavia, le difficoltà non mancano. Può trattarsi della comparsa di ansia generalizzata, di affaticamento cronico, di insonnia, di mal di testa, di dolori molteplici o di disturbi psicosomatici come ipertensione arteriosa, eczema, ulcera gastroduodenale, fino a giungere, nei casi più estremi a comportamenti di dipendenza legati alla tossicomania, alla bulimia o all'alcolismo, che il DSM V descrive come sintomi di stress post traumatico.

La vittima psichica entra in un virtuale stato di assedio che l'ha costretta a stare sempre sulla difensiva.

Per quanti sono stati molestati in azienda, l'entità delle conseguenze a lungo termine viene percepita molto spesso quando, dopo una lunga interruzione del lavoro, sembrano stare meglio e viene suggerito loro di riprendere l'attività. Si vedono allora ricomparire i sintomi: crisi di angoscia, insonnia, pensieri cupi. Il paziente entra in una spirale, ricade, nuova interrompe nuovamente il lavoro, poi riprende, ricade, fino ad arrivare al disinserimento.

In azienda questa riparazione passa attraverso un risarcimento finanziario che non può in ogni caso ricompensare la sofferenza patita.

In azienda sarebbe utile avere strumenti che possano permettere di riconoscere bene il processo di molestia e, se possibile, di analizzarlo. Se si ha la sensazione di venire colpiti nella propria dignità o nella propria integrità psichica a causa dell'atteggiamento ostile di una o più persone, con regolarità e nell'arco di un lungo periodo di tempo, si può ritenere che si tratti effettivamente di molestia morale.

Sfortunatamente, in un contesto oppressivo, i colleghi molto spesso non sono solidali con la persona molestata per paura di rappresaglie e d'altra parte, quando un molestatore prende di mira qualcuno, in genere gli altri sono tranquilli e preferiscono essere discreti.

In genere la vittima cerca di trovare aiuto all'interno dell'azienda, ma sovente il responsabile gerarchico, non è capace di reagire in maniera efficace o non è formato in tal senso.

Il lavoratore cerca un interlocutore in grado di ascoltarlo, ma in alcuni contesti ci sono persone che non hanno né capacità di ascolto, né tempo.

Il medico del lavoro può essere una possibile risorsa, dato che può permettere ai dipendenti e ai responsabili di prendere coscienza delle conseguenze gravi di tali situazioni di violenza psicologica. Per difendersi pari a pari, bisogna essere in buono stato psicologico. Rivolgendosi ad uno psichiatra o ad uno psicoterapeuta si può ritrovare l'energia che consentirà di difendersi. Mentre per ridurre lo stress e le sue conseguenze nocive per la salute, l'unica soluzione è interrompere il lavoro.

Se la persona è depressa, un aiuto farmacologico, ansiolitico e antidepressivo è effettivamente necessario. Se la vittima cede, il suo medico le fa sospendere il lavoro per depressione, cosa che fa comodo al molestatore e all'impresa.

La vittima dovrà imparare ad opporre resistenza, deve essere estremamente rigida, onde bloccare la comunicazione perversa e le aggressioni., Ssi deve battere per andarsene in condizioni dignitose.

La giustizia può intervenire; le vittime vengono intese, in ambito legale, come persone che, individualmente o collettivamente, hanno subito un pregiudizio, in particolare un attacco alla loro integrità fisica o mentale, un dolore morale, una perdita materiale, o un grave attacco ai loro diritti fondamentali, a causa di atti o omissioni che non costituiscono ancora una violazione della legislazione penale nazionale, ma che rappresentano violazioni di norme internazionalmente riconosciute in materia di diritti dell'uomo.

I perversi temono i processi giudiziari, che potrebbero rivelare pubblicamente la malignità dei loro comportamenti.

Il datore di lavoro è tenuto ad adottare tutte le misure necessarie al fine di assicurare e migliorare la tutela della salute e di garantire la salute fisica e psichica dei dipendenti. I datori di lavoro potrebbero adottare piani di prevenzione creando gruppi di riflessione comune allo scopo di cercare delle soluzioni possibili e condivise.

In primo luogo però va tenuto conto della persona umana, solo l'umano può regolare situazioni umane. Si possono sviluppare processi perversi solo se li si incoraggia o li si tollera.

Si può dire che vi è aggressione psichica quando un individuo è colpito nella sua dignità dal comportamento di un altro. Le vittime hanno avuto il torto di non essersi rese conto in tempo che i loro limiti venivano oltrepassati e di non aver saputo farsi rispettare. Hanno invece assorbito gli attacchi come spugne.

Parlare di manipolazione perversa non induce la persona a rimuginare, le consente invece di liberarsi dal senso di ingiustizia e di colpa. Liberarsi dal peso dell'ambiguità delle parole e del non detto vuol dire accedere alla libertà. È importante che la persona possa individuare che cosa venga

da lui e dalla sua vulnerabilità e che cosa dipenda dall'aggressione esterna. È utile dare alla vittima la possibilità di liberarsi dalla paura e dal senso di colpa.

Il conflitto può diventare l'unico argomento di riflessione e dominare il pensiero della vittima, soprattutto se non è riuscita a farsi ascoltare ed è sola.

Per evitare l'angoscia legata ai ricordi della violenza subita, le vittime cercano di controllare le proprie emozioni. Per mettersi in condizioni di ricominciare a vivere devono accettare la loro angoscia, capire che non sparirà in un attimo. Hanno bisogno di prendere le distanze e di accettare la propria impotenza, come una vera e propria elaborazione del lutto.

La vittima ha bisogno di riconnettere le parti sparse, deve riconoscere la propria sofferenza come una parte di sé stesso degna di stima e che gli consentirà di costruire un avvenire. Le vittime imparano a difendere la propria autonomia, a evitare la violenza verbale, a respingere gli oltraggi all'autostima.

Il trauma vissuto implica una ristrutturazione della personalità e una relazione diversa con il mondo circostante. Lascia una traccia che non si cancellerà, ma sulla quale è possibile ricostruire. Questa dolorosa esperienza di vita è spesso l'occasione per una ristrutturazione personale. Se ne esce più forti, meno ingenui. Si può decidere che, da questo momento in poi, si verrà rispettati.

L'immaginazione umana non ha limiti quando si tratta di uccidere, nel prossimo, la buona immagine che ha di sé stesso. È un indicatore dell'individualismo che domina la nostra società, in un sistema che funziona in base alla legge del più forte, del più furbo, e i perversi sono sovrani. Non si preoccupano molto della morale quando si tratta di liquidare un rivale o di mantenersi al potere.

Se non viene denunciata, tale aggressione si diffonde in modo sotterraneo con l'intimidazione, la paura, la manipolazione.

Il rischio è che si diffondano e fortifichino modelli di dominazione e sottomissione. Come quelli presi in prestito dall'etologia e da ancestrali storie dell'umanità, che attribuendo all'uomo il potere e la dominazione, pretendono dalla donna una piena e incondizionata sottomissione, favorita, come già sottolineato, da antichi retaggi di potere maschile. Cogliendo alcuni significati di sopportazione e di sacrificio, insiti nel comportamento delle donne, la violenza intrafamiliare non rappresenta solo l'esplosione di un conflitto, ma lo sfogo maschile di insoddisfazioni, tensioni, rabbie e frustrazioni.

L'esperienza di una vittima è particolarmente distruttiva, ai sensi di colpa si sommano i possibili sintomi depressivi, i disturbi alimentari, la scarsa autostima, la paura, le angosce.

L'ascolto è la parte più importante, perché permette di condividere e confrontare la violenza e di attivare, in modo sinergico, i diversi versanti di tutela: legale, psicologica, economica, familiare.

Vorrei porre una particolare attenzione al processo di seconda vittimizzazione, per cui le persone vengono trattate, nel caso ci si rivolga alla giustizia, "nel corso del processo in modo che non solo disconoscono la sofferenza e il disagio sperimentati dalla vittima, ma addirittura li aggravano, per incomprendimento. Ad essere messa in discussione è la persona sua stessa persona. Si assiste ad un processo senza appello, in cui la vittima è aggredita e contemporaneamente abbandonata."¹²⁴

Diviene necessaria una precisazione, questa modalità di approccio, non la si troverà solo nelle aule di tribunale, ma ci si può incappare nei servizi o negli enti atti alla tutela della persona le cui finalità sono per lo più legate a stabilire chi ha torto e chi ha ragione.

Nel contesto della mediazione trasformativa attraverso vengono utilizzati il riconoscimento reciproco, quale premessa per il ripristino di un rapporto di fiducia, e attraverso il "sentito" che "permette di nominare l'emozione avvertita dai mediatori nel confliggente, così da consentire all'individuo di sentirsi accolto, compreso e riconosciuto e da permettergli di affrontare la realtà emotiva e i significati soggettivi che gli eventi hanno avuto per lui."¹²⁵

In conclusione vorrei solo fare un breve accenno ai conflitti che possono nascere nei contesti sanitari, come reparti ospedalieri, pronto soccorso o ambulatori.

Spesso sono luoghi in cui si vive una condizione di solitudine, vi è solidarietà verso il paziente che però non si sente meno solo, ed in alcuni casi diviene vittima, "il paziente vittima parla di solitudine, di un disagio che nasce dal peggioramento del suo stato di salute, dal sentirsi solo nell'affrontare il "dopo-trattamento."¹²⁶ Spesso il paziente si trattiene da sfoghi liberatori, per tutelare gli affetti e per non alimentare la preoccupazione nei familiari, ma la solitudine così torna in scena.

L'eco della solitudine risuona costantemente, la vittima è sola. Subisce spesso processi di isolamento. Ma anche il carnefice è solo, richiuso in un castello senza ponte levatoio, circondato da cocodrilli, da cui è difficile riuscire ad uscire.

6

La solitudine del mediatore

*"Aveva letto di questo neuroscienziato americano che era riuscito a stabilire il peso della solitudine, ricavandone una legge:
se due individui soli, in egual modo, si incontrano, il risultato sarà la neutralizzazione di entrambe le solitudini.
Se uno dei due possiede una percezione di isolamento maggiore subirà un aggravamento del suo stato iniziale."*

Marco Missiroli

Nel luogo della mediazione entra in scena il mediatore, ma occorre prima introdurre, doverosamente e brevemente, la mediazione.

La mediazione, dal latino *medius*, *medium*, significa posizionarsi nel mezzo, nel nostro caso, di un percorso finalizzato alla gestione del conflitto.

La mediazione significa aprire il dialogo, il confronto, in modo che l'altro possa sentire l'altra versione del conflitto. Il mediatore si posiziona in modo equiprossimo fra i confliggenti, ripercorrendo ciò che ha inteso, riassumendo il punto di vista di ciascuno, enunciando il conflitto nella maniera più imparziale e oggettiva possibile, stabilendo una distanza rispetto al problema. Nel luogo della mediazione si riattivano le emozioni, si dà spazio all'espressione dell'intensità della sofferenza, che è qui contenuta in un tempo, in un luogo, in un'azione, per poter essere maneggiata.

Occorre sottolineare che "il conflitto è ovunque, non soltanto tra gli esseri umani, ma in tutta la natura, dalle particelle subatomiche della meccanica quantistica all'energia oscura. Il conflitto in sé non è positivo né negativo: è una forza naturale necessaria per la crescita e il cambiamento, ciò che conta è come il conflitto viene gestito. Se gestito in modo attento, l'energia generata nel conflitto può essere utilizzata in modo costruttivo."¹²⁷

Il conflitto non è di per sé qualcosa di negativo. Per molti è un fenomeno negativo con effetti dannosi, come ad esempio l'intensificazione delle ostilità, questa prospettiva però riporta ad una visione ideale della vita in cui non esistono conflitti.

Il modello latino, umanista o trasformativo, per cui siamo stati formati, presuppone, o ipotizza, che le persone stiano male nel conflitto, si sentano sole e abbiano bisogno di porre rimedio al dolore che questa condizione provoca.

Secondo Bush e Folger la mediazione "è capacità, unica di per sé, di trasformare la qualità dell'interazione conflittuale, rafforza i contendenti, consolida i legami sociali, permette di scegliere in che termini definire i propri problemi e i propri obiettivi. È autodeterminazione di come e/o se giungere a una soluzione, è attivazione di capacità di ponderare e prendere decisioni. È il rafforzamento del rispetto di sé, della sicurezza e della fiducia in sé stessi"¹²⁸, pertanto un nodo fondamentale sta nel poter trasformare la relazione fra i confliggenti.

Il modello trasformativo non ignora l'importanza della risoluzione di problemi specifici, ma centra la sua attenzione sull'interazione conflittuale ritenendola un fenomeno sostanzialmente positivo. La mediazione può far aumentare la calma, migliorare la comunicazione. Non rimanda il senso di ingiustizia o di oppressione. Le decisioni, se vengono prese, tengono conto dei bisogni di tutti, avviene la comprensione reciproca che portano a delle scelte consapevoli. L'esito è equo e ragionevole, la soddisfazione è reale, stabile nel tempo.

La trasformazione del conflitto è di importanza primaria, la mediazione è l'unico, tra i processi con una parte terza neutrale, il mediatore, ad avere una portata trasformativa che mira al cambiamento della qualità dell'interazione del conflitto. Inverte il ciclo negativo del conflitto ristabilendo un'interazione costruttiva.

La mediazione permette ai soggetti di recuperare le proprie competenze, il senso di connessione con gli altri. Le risorse principali infatti risultano essere le parti in conflitto con le loro qualità umane, la loro forza, dignità ed empatia che vengono riattivate, scoperte, riabilite.

Il percorso progressivo verso la trasformazione del conflitto non è né costante né uniforme, la mediazione è un processo circolare, non lineare, puntiforme, a volte prende la forma di una spirale che può avere spinte regressive che si controbilanciano con quelle evolutive. Il mediatore deve prepararsi a seguirne le oscillazioni.

Lisa Parkinson scrive che "risolvere un conflitto raramente ha a che fare con chi ha ragione, dipende semmai dal riconoscere e dall'apprezzare le differenze",¹²⁹ dell'altro confliggente.

Va ricordato però che non tutti i conflitti sono negoziabili e alcuni non dovrebbero nemmeno essere oggetto di trattazione, nel capitolo precedente ne sono stati presentati alcuni esempi. In altre situazioni vi possono essere Alcuni individui che hanno dentro di sé dei blocchi, che possono non essere così evidenti o non essere nemmeno riconosciuti dalla persona, possono essere blocchi mentali, percettivi, inconsci, alcuni con radici profonde, che non potranno giungere alla mediazione. Esistono poi situazioni in cui il dolore e la perdita sono così intensi da rendere inappropriato o impossibile mediare, pensiamo solo a quelle donne che per anni hanno subito violenza fisica e psicologica da parte del loro partner. In alcuni casi la mediazione, di tipo familiare, non può risolvere il profondo senso di perdita e di dolore che è legato alla separazione e al divorzio.

L'esperienza del dolore, può durare anni e non risolversi mai.

La solitudine può essere lo spazio in cui ci getta il dolore, che si autoalimenta, rinchiudendo in un isolamento da cui difficilmente si trova il modo di uscire.

L'esito della mediazione, nell'approccio umanistico, "è arrivare a sentire l'altro, a comprendere empaticamente la realtà e a riconoscere la verità soggettiva ma preziosa di cui è portatore. La soluzione del conflitto è aiutare le parti ad elaborarlo positivamente."¹³⁰

Nel modello umanistico proposto da Jacqueline Morineau, l'ottimo assetto per la mediazione prevede la presenza di tre mediatori, ciascuno con la sua individualità, con la propria dimestichezza alla solitudine, ma con l'importante possibilità di suddividersi i compiti.

Un mediatore raccoglie, uno riassume e l'altro spiega.

La Morineau ci rammenta che "il mediatore non può rimanere sempre estraneo, soprattutto quando la rappresentazione del conflitto lo rimanda ai propri vissuti, schegge di sofferenza che è universale. L'implicazione imprevedibile, ha valore educativo, non è distanza"¹³¹, per questo condurre le sessioni di mediazione in tre è l'ottimo. Il mediatore, preso in pieno dalla scheggia emotiva, in questo assetto, può tacere, uscire dal luogo della mediazione, ritrovarsi nella propria solitudine, finché non si sente di poter riprendere il proprio posto.

Sia Lisa Parkinson che Haynes e Buzzi sottolineano l'importanza della co-mediazione, ragionando però sostanzialmente sulla coppia di mediatori.

“Due teste sono meglio di una, se si lavora bene insieme si riesce ad incrementare l’uno le energie dell’altro, si acquisisce una maggiore capacità di gestire conflitti difficili e stressanti, l’ottimo sarebbe la presenza di due mediatori di diverso sesso, mentre l’uguaglianza di genere potrebbe aumentare lo squilibrio.”¹³²

Un’équipe di co-mediazione, formata da un maschio e una femmina, ritengono sarebbe molto appropriata per la gestione degli squilibri di potere legati soprattutto al genere, è un equilibrio visibile che appare rassicurante a coloro che si siedono nella stanza della mediazione.

Con la co-mediazione si possono quindi ottenere un maggiore l’equilibrio fra i sessi o le culture, vi è supporto reciproco, scambio di conoscenze e competenze specialistiche, si innesca una sorta di formazione costante. Gli autori riportano, inoltre, che questa modalità permette una maggiore capacità di gestione di gravi conflitti e di dinamiche difficili, potendo agire, i mediatori, ruoli diversi e strategie più articolate.

Il presupposto è che la coppia, o il gruppo di mediatori, sia affiatato, alla base di questo credo di vi sia la possibilità, e la fortuna, di aver potuto condividere molta pratica insieme, di potersi fidare dell’altro, di avere la capacità di sintonizzarsi con chi è seduto accanto sulla sedia del mediatore.

In specifico Haynes e Buzzi, portando il loro modello “eclettico”, sottolineano l’importanza che vi sia un accordo preventivo su chi condurrà la discussione, chi porrà eventuali domande supplementari, come verranno affrontati i problemi provocati causati dal mediatore che conduce la seduta? E quelli provocati da chi ha un ruolo di co-mediatore?

Queste indicazioni, rispetto alla suddivisione di ruoli e compiti, paiono molto utili soprattutto se i mediatori sono esordienti nella pratica in comune.

Lisa Parkinson tratta a lungo i vantaggi che la co-mediazione può portare sia rispetto all’equilibrio, che rispetto agli squilibri di potere. Un mediatore può concentrarsi sul lavoro con i partecipanti l’altro sulle dinamiche, un’équipe un’équipe di mediazione mista può facilitare la definizione di accordi più imparziali ed equilibrati, apre ad un maggiore ventaglio di opportunità e a punti di vista differenti, la dinamica pluralistica potrebbe rendere la comunicazione più circolare.

L’ideale sarebbe che i mediatori avessero stili e abilità complementari, che i co-mediatori avessero uno una formazione in diritto familiare e l’altro in campo psico-sociale, così si completerebbero l’un altro in un modo efficace. I co-mediatori non dovrebbero però rimanere confinati nella loro originale area di appartenenza, la formazione dei mediatori dovrebbe combinare conoscenza e abilità interdisciplinari., i mediatori, provenienti da differenti professionalità, dovrebbero contaminarsi e contagiarsi a vicenda.

La Parkinson sottolinea come la comunicazione fra i mediatori avrebbe anche una “funzione di modello di discussione”; si mostra come si può evitare di contraddirsi, di allinearsi con una parte o addentrarsi in discussioni che entrino in competizione con quella della coppia.

Lavorare in un gruppo di mediatori può permettere di mantenere un buon livello professionale. La supervisione, il confronto con un altro mediatore o con un gruppo, è fondamentale, di sostegno. Fare il mediatore è un lavoro stressante, vi è un livello elevato di concentrazione, formulazione di molti pensieri e domande, si viene attraversati da correnti di emozioni. La

formazione continua e la supervisione in gruppo permettono di affrontare casi problematici, possono dare la spinta per uscire da eventuali impasse personali. Attraverso le simulazioni pratiche di situazioni critiche e la successiva discussione, si può rileggere il proprio operato ed essere supportati. È anche questo un modo per sentirsi meno soli.

Il mediatore è, secondo Jaqueline Morineau, un "facilitatore", facilita "l'interrogazione e la riflessione sull'azione messa in scena, il ritorno su sé stessi, la riflessione, partendo da un'indagine dentro di sé."¹³³

Il mediatore è il terzo esterno al conflitto scelto per far fronte all'urgenza, i protagonisti sono incastrati in un ingranaggio in cui rischiano di perdere e distruggere sé stessi. Il mediatore "è il coprotagonista, deve saper ascoltare, con modestia, privo di potere. Dev'essere sfondo, riuscendo contemporaneamente ad essere presente e a mettersi da parte"¹³⁴, mantenendosi saldo in un equilibrio instabile.

Gli attori nella mediazione prendono la distanza rispetto alle loro emozioni trovando un altro sguardo rispetto al loro vissuto, avviene una trasformazione del comportamento, e, attraverso le reciproche prese di coscienza, si ha una nuova percezione, si evolve. Anche il mediatore prova "delle emozioni, quelle "veramente sue", come le sue opinioni, devono restare dove e come stanno, silenziose e dentro di lui."¹³⁵

La mediazione è spazio per la parola, il mediatore deve avere particolare attenzione rispetto a ciò che viene detto, ricordano che spesso non rappresenta ciò che la persona "sente". Il mediatore ""impara a dire "sento" e a interrogare gli altri sul loro sentire; spesso è un cammino difficile, il mediatore riconosce l'intensità delle emozioni, deve acquisire un nuovo sguardo."¹³⁶

Il mediatore dev'essere consapevole che nel fare mediazione si troverà di fronte a sentimenti di rivolta, risentimento, tradimento, rabbia, al desiderio di vendetta, alla sensazione di disonore, all'umiliazione, all'incomprensione, al senso di colpa, alla solitudine. Deve conoscerne il potenziale distruttivo e reggere la paura rispetto a questi possibili esiti devastanti.

"Sembra opportuno, che il mediatore abbia trascorso un po' di tempo in compagnia di sé stesso e abbia raggiunto una certa familiarità con le sue parti, la capacità di sostenere il dolore e la rabbia altrui e di sospendere il giudizio."¹³⁷ Il mediatore incontra l'altro senza giudicare, senza voler far qualcosa, senza proiettare nulla, facilita, risveglia le voci interiori.

È un compito di grande umiltà che non ha mai termine.

"Il mediatore è essenzialmente il catalizzatore, un agente di trasformazione, egli accoglie il conflitto, se ne distacca, lo reinvia dando una nuova prospettiva. I mediatori partoriranno il male, gli daranno un nome e lo situeranno in un tempo"¹³⁸, da tenere in considerazione che il tempo interiore è un tempo infinito. Il mediatore è il ponte fra le parti, agisce per ristabilire la comunicazione che faccia emergere i blocchi emotivi e cognitivi.

Bush e Folger descrivono un mediatore che interviene "in supporto ai tentativi di porre fine al circolo vizioso di decapacitazione, di incomunicabilità e di denomizzazione, al profondo senso di alienazione da sé stessi e dagli altri. Il mediatore aiuta le parti a trasformare l'interazione conflittuale da distruttiva e demonizzante a positiva e umana."¹³⁹

Il mediatore deve essere consapevole che, fino a quando le parti non raggiungono un certo grado di forza interiore, non è possibile uscire da un atteggiamento solipistico.; Difficilmente le persone possono aprirsi agli altri sentendosi vulnerabili e instabili.

La solitudine torna e va guardata nel suo senso più profondo.

I mediatori trasformativi non sono direttivi ma proattivi, attuano un ascolto attento cogliendo segnali, evidenziando, incoraggiando il dialogo costruttivo, il riassunto o il riflesso sono atti intenzionali. Il silenzio è spazio per mantenere l'attenzione concentrata sull'attimo presente per identificare e mettere in rilievo le opportunità di empowerment e di riconoscimento.

Il mediatore è concentrato sulla trasformazione dell'interazione tra le parti in conflitto, che può procurare effetti psicologici potenzialmente benefici sulle parti. L'intenzione del mediatore, però, non è mai quella di provocare un cambiamento nelle persone.

Bush e Folger descrivono così le pratiche trasformative: "pratica di esserci nell'immediatezza del presente, seguire le parti, modalità rispettosa e "non giudicante", le persone arrivano da sé a capire i problemi, attenzione alle interazioni, apertura di prospettiva, ascolto profondo, dare fiducia alle parti."¹⁴⁰ Sottolineano il carattere non direttivo e non giudicante dell'intervento del mediatore, l'importanza di creare un clima di comunicazione sicura fondata sull'accettazione e il rispetto.

Utilizzando concetti elaborati da Carl Rogers partono dalla premessa che gli esseri umani possiedono in sé il potenziale di crescita individuale e la capacità di gestire le proprie relazioni e i propri conflitti, tale capacità va sostenuta da chi interviene, ed è superfluo o controproducente volersi sostituire ad essa dall'esterno.

Haynes e Buzzi descrivono il mediatore come un agente di realtà, consapevole di avere dei pregiudizi con i quali filtra le nuove informazioni che riceve e tutti i nuovi eventi che sperimenta, che è in grado di controllare e maneggiare. Il pregiudizio inconsapevole è il peggior nemico del mediatore, fa diminuire la sua efficacia e gli fa perdere il necessario equilibrio fra le parti.

"Il mediatore è colui che ha fatto della propria funzione professionale una vera e propria arte, si colloca in un punto di oscillazione fra equilibrio e disequilibrio, tra questi due poli che si toccano in perpetuo movimento, a farsi strumento d'intesa."¹⁴¹ L'artista conosce a fondo il suo contesto, oltre ad avere grande padronanza delle tecniche da utilizzare, questo gli permette di poter agire con molta naturalezza e creatività. Il mediatore ha la necessità di mantenersi flessibile nel modo di ragionare e plastico nelle sue attitudini. I conflitti si presentano in forme molto diverse, e ai mediatori servono immaginazione e creatività, oltre che conoscenze specifiche ed esperienza.

Lisa Parkinson analizza il ruolo dei mediatori nello specifico contesto della mediazione familiare, sottolineando come "i mediatori devono essere consapevoli del trauma e del grado di riaggiustamento che le coppie che si separano devono affrontare in tutti gli ambiti della loro vita. L'impatto emotivo e i processi psicologici coinvolti sono profondi e di vasta portata. È un processo estremamente difficile e doloroso, che implica la ristrutturazione dell'identità, una nuova integrazione dell'esperienza personale, un adattamento di cambiamenti nelle relazioni e un nuovo modo di vita. Le persone sono più disponibili ad accettare un intervento esterno nelle fasi iniziali della crisi, mentre con il passare del tempo le posizioni divengono più radicate e gli atteggiamenti

più rigidi. Ritrovare il bandolo della matassa è una parte essenziale della mediazione.”, ¹⁴² tutti Tutti questi aspetti possono essere ampliati ed applicati a qualsiasi contesto di mediazione.

È

Per il mediatore è necessario mantenere un equilibrio tra stabilità, omeostasi e cambiamento. Anche i mediatori devono ricaricare le loro energie quando si sentono prosciugati, le dimensioni emotivo e psicologica devono venir capite e riconosciute, ignorare la loro forza e i loro effetti renderebbe impossibile una mediazione.

“La dimensione emotiva è quella meno riconosciuta e ascoltata, nel modello umanistico proposto, si dedica attenzione ai vissuti dei confliggenti, si dà rilevanza agli stati d’animo. In genere le emozioni, soprattutto quelle negative, vengono ritenute ingombranti.”¹⁴³ Molte persone finiscono per impedirsi di “sentire”, soprattutto quando si tratta di emozioni negative, e quindi imparano a fingere di essere sempre in uno stato emotivo positivo o neutro.

La gamma di emozioni è ben differenziata e il loro tono può variare di ordine e grado, le emozioni influiscono sul percorso mediativo.

Il mediatore “ascolta attivamente ed empaticamente” i confliggenti e coglie la loro emotività, gestisce l’emozione, il luogo della mediazione è un contesto catartico. Nei momenti di maggiore intensità emotiva il mediatore, per preservare l’ambiente sicuro e protetto, può chiedere se si vuole continuare o fare una pausa.

Sulla scena della mediazione compaiono, metaforicamente, anche, a volte improvvisamente, gruppi di parenti, amici e consulenti che si posizionano alle spalle dei confliggenti. Judith Wallerstein li paragona al coro della tragedia greca. Accompagnano, compiangono per la rottura o per il conflitto, sostengono, incitano alla lotta. L’unico potere del mediatore è aumentare l’empowerment dei confliggenti, con i principi di partecipazione volontaria, riservatezza e l’imparzialità, così possono resistere alle pressioni esterne.

Mediare è un po’ come essere seduti al centro di un’altalena.

Nel luogo della mediazione si ha a che fare spesso con il silenzio, che evoca nell’immediatezza la solitudine, “il mediatore deve imparare a tollerare il silenzio di cui, spesso si ha molta paura, perché il vuoto fa orrore. Il silenzio è qualcosa che si apprende, il silenzio è il linguaggio dell’anima.”¹⁴⁴

Quando il silenzio trova il proprio spazio, può esserci il vuoto, vuoto di accoglimento, in quanto spazio di potenzialità e di libertà. Il vuoto è mettere la distanza dall’altro, la distanza fra l’Io esteriore con quello interiore, fra il ruolo e il profondo, l’Io ruolo maschera esteriore che intacca le nostre relazioni.

Il mediatore deve rimanere a proprio agio nelle pause di silenzio durante una seduta, non deve sentirsi immediatamente obbligato a parlare, è un modo per concedere spazio all’espressione delle emozioni durante la mediazione. Il silenzio è una forma di comunicazione.

Il silenzio può essere un momento di riflessione o un momento emotivamente carico, Lisa Parkinson sottolinea come spesso “tra coppie separate i sentimenti di tristezza e di comprensione sono spesso condivisi in modo silenzioso. I silenzi sono molto importanti in mediazione: può

esistere uno spazio in cui molti sentimenti vengono trasmessi all'interno della coppia senza parole.¹⁴⁵

Se l'atmosfera è riflessiva, è necessario concedere tempo alla riflessione, se il silenzio è percepito come una minaccia, è necessario riconoscere la tensione e trovare le parole giuste per scioglierla, in modo da prevenire un'esplosione dannosa durante la mediazione o in seguito.

Quali strumenti può acquisire, affinare, costruire, utilizzare il mediatore?

Partendo dal presupposto che non possediamo la risposta, che non ci sono necessariamente il bianco e il nero, il vero e il falso, il bene e il male, che l'uomo è contemporaneamente buono e cattivo, le domande sono uno degli strumenti. "L'interrogare mette di fronte alla propria ambiguità ed impotenza, all'agire che dipende da lui/lei, a ciò di cui può ritenersi responsabile ma che anche non dipende da lui/lei, a ciò che sfugge."¹⁴⁶

L'ascolto empatico con il significato di "ricevere l'esperienza emozionale della persona, trattenerci in essa, non ricercare soluzioni, né avere pretese di guarire, né di consolare. Non va elusa la sofferenza, ma la persona va aiutata ad affrontarla, comunicandole che non è sola, che si è disponibili ad avvicinarsi al suo irrazionale, senza censurarlo né giudicarlo."¹⁴⁷

L'empatia è spogliarsi dei propri panni e mettersi in quelli dell'altro senza però perdere il contatto con sé stessi. Carl Rogers la descrive come una condizione che ciascuno può raggiungere riorganizzando lo stile del pensiero e il sistema di priorità. È una disposizione ancorata alla struttura di personalità, in quanto imprescindibile dal mondo delle convenzioni, dei bisogni e degli interessi di ciascuno, ma è anche un'acquisizione purché il soggetto non sia afflitto da patologie.

"L'empatia si basa sull'autoconsapevolezza; quanto più aperti siamo verso le nostre emozioni, tanto più abili saremo anche nel leggere i sentimenti altrui. La radice dell'interesse per l'altro sta nell'entrare in sintonia emozionale, nella capacità di essere empatici."¹⁴⁸

È importante che il mediatore sappia ascoltare e sappia consentire all'altro da sé di esporre il proprio punto di vista. Ci si può allenare all'ascolto empatico, e imparare a concentrarsi meglio.

Nell'ascolto empatico entrano in gioco i neuroni specchio, ovvero i medesimi neuroni attivati dall'esecutore durante l'azione che vengono attivati anche dall'osservatore della medesima azione. Nel processo empatico accadono due cose; non si possono ignorare gli aspetti legittimi della posizione di ciascun individuo e capire il punto di vista dell'altro crea "dissonanza", uno scontro con schemi precedenti di ragionamento in ciascun confliggente.

Il mediatore dimostra di ascoltare attivamente con il suo linguaggio del corpo, con la sua posizione, l'espressione del viso, il contatto visivo, e con le parole. L'aikido insegna a rispondere all'aggressione piuttosto che a istigare all'attacco, sottolinea l'importanza di una posizione del corpo stabile, bilanciata e centrale, nell'affrontare il conflitto o lo stress, che permetta alla mente di muoversi liberamente.

Il mediatore ha il compito di cogliere e gestire la confusione emotiva dei confliggenti. Il conflitto potrebbe essere più complesso di quanto appare, non è raro imbattersi in interazioni nascoste e in emozioni antiche che non solo, non sono mai state espresse, ma che i confliggenti hanno

buona cura a celare. Le persone sono più importanti delle dispute, meglio dedicarsi prima alle persone e al loro stato d'animo, poi insieme a loro, sarà possibile passare al problema concreto da risolvere.

La tecnica dello specchio è "basata sui sentimenti e fondata sull'empatia; si ascolta il soggetto, si rinvia ciò che si è sentito a livello di sentimenti. È un gioco di "rimbalzo" con restituzione continua di sentimenti, per andare oltre, fino al centro e all'origine della sua sofferenza, per una presa di coscienza, liberi dal dover dimostrare di avere ragione. L'avversario, che diventa nemico, che diventa persecutore, artefice, simbolo e incarnazione della sofferenza che patiamo, del dolore che la lite ci crea, della solitudine in cui il conflitto ci isola, ma che non ci consentiamo di provare fino in fondo, proprio per non ammettere che delle diversità dell'altro, forse, abbiamo bisogno."¹⁴⁹ La tecnica dello specchio rimanda alla coppia, l'immagine comunicativa, la percezione empatica delle emozioni.

Il mediatore riconosce la "solitudine, legittima la rabbia e le frustrazioni, "specchia" la tristezza della fiducia perduta, consente a ciascuno di parlare di sé. Entrambe le parti si ritrovano a dar voce a ciò che provano, per dirlo a sé stesse,"¹⁵⁰ il mediatore riconosce questa solitudine.

L'ascolto empatico non è ricerca di soluzione o di guarigione, non è un modo per accantonare la rabbia o la sofferenza. È un modo per aiutare la persona ad affrontare le emozioni, comunicando che non è sola, che si è disponibili ad avvicinarsi al suo "irrazionale" senza censurarlo né giudicarlo. In mediazione si intensificano le emozioni, nonostante l'acceso scambio emotivo il mediatore non interviene e non contiene per evitare che l'espressione sia scoraggiata, pone molta attenzione a non troncane la conversazione.

Il riassunto è lo strumento con il quale "il mediatore aiuta a diradare la nebbia riportando la mappa della discussione utile per fare il punto della situazione e decidere verso cosa indirizzarsi. Aiuta le parti a riconoscere le rispettive differenze di punti di vista e ad articularli meglio. Ha un effetto amplificatore della conversazione."¹⁵¹ Il riassunto offre la possibilità di fare una pausa, sia per un tempo di solitudine, sia per poter decidere di avere un incontro con l'altro.

La mediazione è un contenitore delle emozioni più potenti.

Il baratro del blocco della comunicazione può essere così ampio da rendere difficile persino concepire un ponte che lo possa superare. La comunicazione non è solo quello che viene detto ma è anche il non verbale, di cui il mediatore deve avere consapevolezza.

"Raramente le emozioni dell'individuo vengono verbalizzate; molto più spesso esse sono espresse attraverso altri segni. La chiave per comprendere i sentimenti altrui sta nella capacità di leggere i messaggi che viaggiano su canali della comunicazione non verbale: il tono di voce, i gesti, l'espressione del volto. Se è vero che la normale modalità di espressione della mente razionale è la parola, quella delle emozioni è invece di natura non verbale."¹⁵²

Il mediatore deve porre attenzione al linguaggio del corpo, per cogliere i sentimenti inespressi, la consapevolezza, il rifiuto, il contro-rifiuto e l'ambivalenza. "Quando le parole di un individuo non sono in armonia con quanto egli comunica con il tono della voce, i gesti o altri canali non verbali, la verità va ricercata nel come quell'individuo sta comunicando, non tanto in ciò che dice.

Una regola empirica usata nella ricerca sulla comunicazione è che il 90 per cento o più di un messaggio emotivo viene comunicato attraverso canali non verbali.”¹⁵³

La comunicazione è l'essenza della mediazione.

Le percezioni che abbiamo delle altre persone e del mondo esterno sono filtrate dall'esperienza, dalle convinzioni e dal linguaggio che, a seconda dei significati che sono trasmessi e dei modi in cui sono interpretati ha il grande potere di risvegliare i sentimenti ed evocare immagini.

“Una comunicazione che non funziona mette in crisi le relazioni e può essere insieme causa ed effetto della rottura di un rapporto”¹⁵⁴ o l'innescò di un conflitto.

Gli schemi comunicativi disfunzionali non aprono al dialogo, la discussione è troppo carica di emozioni e sentimenti di accusa. È fondamentale che i mediatori siano buoni ascoltatori oltre che buoni comunicatori.

Haynes parlava del “terzo orecchio” per cogliere i messaggi non detti. È importante porre attenzione al linguaggio del corpo dei partecipanti, dei ai messaggi non verbali che circolano fra loro, partendo dal presupposto che molte persone hanno difficoltà ad esprimere i propri sentimenti.

Le parole possono accumulare tanti livelli semantici, al punto che può diventare difficile scoprire il loro significato originale. Basta prendere come esempio i racconti “che sono inevitabilmente soggettivi, velati da sentimenti e colorati dai valori su cosa sia giusto o sbagliato, accettabile o inaccettabile. Gli eventi, l'esperienza e le percezioni sono intrecciati in una sorta di arazzo, che forma la nostra immagine del mondo.”¹⁵⁵

Il luogo della mediazione è uno spazio complesso, il ruolo del mediatore è multiforme, l'incontro fra i confliggenti porta con sé emozioni negative e positive, rancori, malinconia, solitudine. Entrarci come mediatori vuol dire imparare a camminare con grazia e silenziosamente, essere contemporaneamente pesanti e leggeri, profondi e superficiali, soli e connessi con l'altro o gli altri da sé.

Vorrei concludere questo capitolo riportando la saggezza di Jacqueline Morineau che ne “Lo spirito della mediazione” scrive “tutto è movimento, la possibilità di padroneggiare noi stessi o il nostro destino è e rimane un'illusione. Il caos è essenzialmente disordine, crollo delle regole. Esso conduce al conflitto. L'armonia fra gli esseri è qualcosa che si apprende, che può essere raggiunta solo attraverso un impegno costante. La mediazione tocca il cuore di ciò che più fa paura, ciò a dire il confronto con noi stessi e con gli altri.”¹⁵⁶

Concludendo...

“Bisogna essere molto forti
per amare la solitudine”

Pier Paolo Pasolini

Sono arrivata alla fine di questo viaggio. Credo che questo scritto ne sia solo una tappa. Non ho conclusioni, non ho certezze, ho un sacchetto, uno zaino, una valigia, un cassetto, pieno di dubbi, di domande, di ipotesi da verificare. Si è aperto un universo, ne ho esplorato una piccola parte, rimane da osservare, da vedere, da sperimentare molto altro. Ho attraversato un lungo inverno e ho visto nascere una nuova primavera. Ho sofferto, ho provato un dolore perfetto, indescrivibile e non condivisibile, ho fatto fatica, ho avuto paura. Sono caduta e mi sono rialzata, sono caduta di nuovo, rovinosamente, ora sono in piedi. Sono stata io la vittima. Continuo ad aspettare un riconoscimento, un atto di scuse, che non arriveranno mai. Imperterrita aspetto che qualcuno veda la mia persona, la mia umanità, che riconosca la mia dignità di persona. Sono stata partigiana con le vittime. Ho odiato gli aggressori, gli oppressori, i perversi. Non ho fatto emergere la loro solitudine sofferta. Forse lo farò la prossima volta... Mi sono ribellata, e quando mi è stato detto, mi sono stupita, di uno stupore grande, come quello di un bambino che vede per la prima volta il mare. Io, ribelle? Sono ribelle. Ho opposto la mia volontà, che pareva schiacciata e scomparsa, al potere che mi voleva di nuovo asfaltare, ricacciare nell'angolo polveroso. Sono stata sola. Tanto sola. Con me stessa, in mezzo agli altri. La solitudine mi è stata compagna, a volte scelta e voluta, come la migliore amica, a volte ospite improvvisa e scomoda, che vorresti mandare fuori casa. Ho scritto in solitudine, sperimentandone la parte dolorosa, dove si confondono le idee, ti sembra di non essere capace, di non potercela fare. Ho scritto in solitudine, sperimentandone la parte piacevole, riscoprendo di poter studiare, scrivere, pensare. La parte con l'energia, creativa e creatrice. Sono arrivata alla fine, origine di un nuovo inizio.

Fine

Là in alto, mentre prende confidenza col suo nuovo territorio, il funambolo, si sente solo. Se ne andrà lungo la sagoma immobile. Aggrappato con le mani alla passerella davanti a

questo cavo orizzontale sul quale non osa posare il piede, si crederebbe che egli beva pigramente il sole al tramonto.

Non è così. Egli sta prendendo tempo.

Misura lo spazio, palpa il vuoto, soppesa le distanze, controlla lo stato degli attrezzi, li predispone. Assapora fremendo quella solitudine: sa che, se ce la fa, sarà funambolo.

Vuole allineare alla verticale dei suoi pensieri i suoi dubbi e i suoi timori per issare fino a sé il coraggio che gli resta. Ma tutto ciò richiede troppo tempo.

Il cavo guadagna terreno, il cielo diventa cupo, ora un centinaio di metri lo sapevano separano dalla piattaforma di fronte. Il suolo non è più lo stesso livello, è ancora più in basso. Dei gridi giungono dai boschi. La fine del giorno è prossima.

Al culmine della disperazione il funambolo impugna il bilanciare e, sul punto di desistere, passo dopo passo, passa.

È il suo primo successo.

Resta là per comprenderlo, con gli occhi posati su quella piattaforma tutta nuova, mentre l'oscurità corre raso terra. Condivide con le cime degli alberi la luce che s'attarda più leggera dell'aria.

Solo sul filo, si circonda di un'allegria aspra e selvaggia, compiendo traversate spensierate e prive di ordine nell'umidità della sera. Appende il bilanciare alla passerella prima di prender posto in cima al palo in seno a un frammento di spazio nero e ghiacciato, per accogliere senza angoscia la notte che viene.

Philippe Petit
"Trattato di funambulismo"

A tutti i mediatori, un po' funamboli...

Grazie...

A Romeo, che mi ha accompagnato in questi lunghi mesi di solitudine, aiutato a scrivere questa tesi e, dettato i tempi della fame e della sete. Il più bel peloso che abbia mai incontrato.

Grazie alle donne che mi hanno insegnato la resistenza e la resilienza, a mia madre, Donata e Sara.

Al gruppo "psicologhe, educatrici, operatrici sociali", ma soprattutto amiche di lunghe cene e chiacchierate, Valeria, Anna, Maddalena, Guendalina e Camilla.

Alle amiche di sempre che mi hanno ascoltato, parteggiando per me, Grazia, Maria Teresa e Giulia. Grazie a Tiziana che so che c'è e cammina con me.

Grazie ai miei compagni e alle mie compagne di questo viaggio.

A Barbara per la sua "cazzimma", non so se si può scrivere! A Lisa per le sue riflessioni che aprono mondi. Grazie a Diana per le sue domande puntuali e mirate che ramificano e amplificano.

A Luca, sempre di fronte a me, con il suo non verbale che non lascia dubbi, con il quale "parla".

A Selene che è stata molto generosa nei miei confronti come mediatrice.

Un grazie alle mie coinquiline, Fabiola e Francesca, i nostri aperitivi e le cene mi mancheranno, così come i summit notturni pieni di dubbi, domande e perplessità.

Un grazie alla mia compagna di banco, di shopping e di merende, Paola.

Grazie a Stefania, che nel momento del bisogno si è prodigata per me con la sua presenza delicata e protettiva.

Grazie a Paolo presenza solida e discreta. A Enrica attrice da oscar nelle simulate.

Un grazie a Sara donna piena di sorprese.

A Francesca in sintonia e empatia con me.

Un grazieGrazie ad Aurora per la sua presenza, anche se discreta gentile e silenziosa.

Ovviamente grazie, Maurizio e Alberto.

Un grazie al mio papà!

E a mia sorella Margherita, senza di lei non saprei cosa vuol dire conflitto.

E infine, ma non per ultimo nella mia classifica del cuore, un grazie a Marco, anche se lui non vuole che continui a dire grazie e scusa!

Bibliografia

Robert A. Baruch Bush e Joseph P. Folger, **La promessa della mediazione** – Edizioni Vallecchi (2009)

Eugenio Borgna, **La solitudine dell'anima** – Edizione Universale economica Feltrinelli – saggi (2016)

Adolfo Ceretti, **Vita offesa, lotta per il riconoscimento e mediazione**, in "Il coraggio di mediare", a cura di F. Scaparro – Ed. Guerrini (2005)

Jean Chevalier – Alain Gheerbrant, **Dizionario dei simboli**, Edizioni BUR (1994)

Dizionario Treccani, www.treccani.it

Alessandra De Palma Alberto Quattrocchio, **Mediazione nelle strutture sanitarie: un caso concreto**, Quaderni di mediazione anno II n4, 2006 – "La mediazione dei conflitti nelle Organizzazioni sanitarie, un progetto concreto".

Umberto Galimberti, a cura di, **Dizionario di psicologia**, Edizioni Garzanti (2002)

Daniel Goleman, **Intelligenza emotiva**, Edizioni Best BUR (2016)

John M. Haynes e Isabella Buzzi, **Introduzione alla mediazione familiare** – Edizioni Giuffrè (2012)

Marie France Hirigoyen, **Molestie morali, la violenza perversa nella famiglia e nel lavoro** – Edizioni Tascabili Einaudi saggi (2000)

Carl Gustav Jung, **Psicologia e alchimia** – Edizioni Bollati e Boringhieri (2006)

Sergio Marsicano, **Verso Itaca** – Editore Guerini (1991)

Jacqueline Morineau, **Lo spirito della mediazione** – Edizioni Franco Angeli (2000)

Lisa Parkinson, **La mediazione familiare** – Edizioni Erikson (2013)

Alberto Quattrocchio, **Incontri di mediazione**

Alberto Quattrocchio, **Quaderni di mediazione**, n°1 – settembre 2005, Edizioni Punto di Fuga

Giovanni B. Sgritta, **Enciclopedia Treccani**, www.treccani.it

Donald W Winnicott, **Gioco e realtà**, Editore Armando (2000) 2)

Note

-
- ¹ Jean Chevalier – Alain Gheerbrant, Dizionario dei simboli, Edizioni BUR (1994)
 - ² Eugenio Borgna, La solitudine dell'anima – Edizioni Universale economica Feltrinelli – saggi (2016)
 - ³ Daniel Goleman, Intelligenza emotiva, Edizioni Best BUR (2016)
 - ⁴ Daniel Goleman, Op. cit.
 - ⁵ Daniel Goleman, Op. cit.
 - ⁶ Umberto Galimberti, Dizionario di psicologia, Edizioni Garzanti (2002)
 - ⁷ Umberto Galimberti, Op. cit.
 - ⁸ Umberto Galimberti, Op. cit.
 - ⁹ Umberto Galimberti, Op. cit.
 - ¹⁰ Dizionario Treccani, www.treccani.it
 - ¹¹ Donald W Winnicott, Gioco e realtà – Edizioni Armando (2002)
 - ¹² Daniel Goleman, Intelligenza emotiva – Edizioni Best BUR (2016)
 - ¹³ John M. Haynes e Isabella Buzzi, Introduzione alla mediazione familiare – Edizioni Giuffrè (2012)
 - ¹⁴ Jacqueline Morineau, Lo spirito della mediazione – Edizioni Franco Angeli (2000)
 - ¹⁵ Giovanni B. Sgritta, enciclopedia Treccani, www.treccani.it
 - ¹⁶ Sergio Marsicano, Verso Itaca – Edizioni Guerini (1991)
 - ¹⁷ Sergio Marsicano, Op. cit.
 - ¹⁸ Umberto Galimberti, "Dizionario di psicologia" – Edizioni Garzanti (2002)
 - ¹⁹ Robert A. Baruch Bush e Joseph P. Folger, La promessa della mediazione – Edizioni Vallecchi (2009)
 - ²⁰ Sergio Marsicano, Verso Itaca – Edizioni Guerini
 - ²¹ Umberto Galimberti, "Dizionario di psicologia" – Edizioni Garzanti (2002)
 - ²² Jacqueline Morineau, Lo spirito della mediazione – Edizioni Franco Angeli (2000)
 - ²³ Jacqueline Morineau, Op. cit.
 - ²⁴ Jacqueline Morineau, Op. cit.
 - ²⁵ John M. Haynes e Isabella Buzzi, Introduzione alla mediazione familiare, Edizioni Giuffrè (2012)
 - ²⁶ John M. Haynes e Isabella Buzzi, Op. cit.
 - ²⁷ Dati riportati in Parkinson
 - ²⁸ Lisa Parkinson, La mediazione familiare – Edizioni Erikson (2013)
 - ²⁹ Lisa Parkinson, Op. cit.
 - ³⁰ Eugenio Borgna, La solitudine dell'anima – Edizioni Universale Feltrinelli (2011)
 - ³¹ Lisa Parkinson, La mediazione familiare – Edizioni Erikson (2013)
 - ³² Lisa Parkinson, Op. cit.
 - ³³ Eugenio Borgna, La solitudine dell'anima – Edizioni Universale Feltrinelli (2011)
 - ³⁴ Jacqueline Morineau, Lo spirito della mediazione – Edizioni Franco Angeli (2000)
 - ³⁵ Jacqueline Morineau, Op. cit.
 - ³⁶ Robert A. Baruch Bush e Joseph P. Folger, La promessa della mediazione – Edizioni Vallecchi (2009)
 - ³⁷ Jacqueline Morineau, Lo spirito della mediazione – Edizioni Franco Angeli (2000)
 - ³⁸ Jacqueline Morineau, Op. cit.
 - ³⁹ Robert A. Baruch Bush e Joseph P. Folger, La promessa della mediazione – Edizioni Vallecchi (2009)
 - ⁴⁰ Robert A. Baruch Bush, Joseph P. Folger, Op. cit.
 - ⁴¹ Lisa Parkinson, La mediazione familiare – Edizioni Erikson (2013)
 - ⁴² Lisa Parkinson, Op. cit.
 - ⁴³ Lisa Parkinson, Op. cit.
 - ⁴⁴ Lisa Parkinson, Op. cit.
 - ⁴⁵ Jacqueline Morineau, Lo spirito della mediazione – Edizioni Franco Angeli (2000)
 - ⁴⁶ Alberto Quattrocolo, Incontri di mediazione
 - ⁴⁷ John M. Haynes e Isabella Buzzi, Introduzione alla mediazione familiare – Edizioni Giuffrè (2012)
 - ⁴⁸ Jacqueline Morineau, Lo spirito della mediazione – Edizioni Franco Angeli (2000)
 - ⁴⁹ Jacqueline Morineau, Op. cit.
 - ⁵⁰ Lisa Parkinson, La mediazione familiare – Edizioni Erikson (2013)
 - ⁵¹ Alberto Quattrocolo, Incontri di mediazione
 - ⁵² John M. Haynes e Isabella Buzzi, Introduzione alla mediazione familiare – Edizioni Giuffrè (2012)
 - ⁵³ Lisa Parkinson, La mediazione familiare – Edizioni Erikson (2013)
 - ⁵⁴ John M. Haynes e Isabella Buzzi, Introduzione alla mediazione familiare – Edizioni Giuffrè (2012)
 - ⁵⁵ Lisa Parkinson, La mediazione familiare – Edizioni Erikson (2013)
 - ⁵⁶ John M. Haynes e Isabella Buzzi, Introduzione alla mediazione familiare – Edizioni Giuffrè (2012)
 - ⁵⁷ Lisa Parkinson, La mediazione familiare – Edizioni Erikson (2013)
 - ⁵⁸ Jacqueline Morineau, Lo spirito della mediazione – Edizioni Franco Angeli (2000)
 - ⁵⁹ John M. Haynes e Isabella Buzzi, Introduzione alla mediazione familiare – Edizioni Giuffrè (2012)

-
- ⁶⁰ Jacqueline Morineau, *Lo spirito della mediazione* – Edizioni Franco Angeli (2000)
- ⁶¹ Jacqueline Morineau, *Op. cit.*
- ⁶² John M. Haynes e Isabella Buzzi, *Introduzione alla mediazione familiare* – Edizioni Giuffrè (2012)
- ⁶³ Lisa Parkinson, *La mediazione familiare* – Edizioni Erikson (2013)
- ⁶⁴ Jacqueline Morineau, *Lo spirito della mediazione* – Edizioni Franco Angeli (2000)
- ⁶⁵ Lisa Parkinson, *La mediazione familiare* – Edizioni Erikson (2013)
- ⁶⁶ Robert A. Baruch Bush e Joseph P. Folger, *La promessa della mediazione* – Edizioni Vallecchi (2009)
- ⁶⁷ Jacqueline Morineau, *Lo spirito della mediazione* – Edizioni Franco Angeli (2000)
- ⁶⁸ John M. Haynes e Isabella Buzzi, *Introduzione alla mediazione familiare*, Edizioni Giuffrè (2012)
- ⁶⁹ Robert A. Baruch Bush e Joseph P. Folger, *La promessa della mediazione* – Edizioni Vallecchi (2009)
- ⁷⁰ Robert A. Baruch Bush e Joseph P. Folger, *Op. cit.*
- ⁷¹ Robert A. Baruch Bush e Joseph P. Folger, *Op. cit.*
- ⁷² Jacqueline Morineau, *Lo spirito della mediazione* – Edizioni Franco Angeli (2000)
- ⁷³ John M. Haynes e Isabella Buzzi, *Introduzione alla mediazione familiare*, Edizioni Giuffrè (2012)
- ⁷⁴ Robert A. Baruch Bush e Joseph P. Folger, *La promessa della mediazione* – Edizioni Vallecchi (2009)
- ⁷⁵ Robert A. Baruch Bush e Joseph P. Folger, *Op. cit.*
- ⁷⁶ Robert A. Baruch Bush e Joseph P. Folger, *Op. cit.*
- ⁷⁷ Carl Gustav Jung, *Psicologia e alchimia* – Edizioni Bollati e Boringhieri (2006)
- ⁷⁸ Robert A. Baruch Bush e Joseph P. Folger, *La promessa della mediazione* – Edizioni Vallecchi (2009)
- ⁷⁹ John M. Haynes e Isabella Buzzi, *Introduzione alla mediazione familiare*, Edizioni Giuffrè (2012)
- ⁸⁰ John M. Haynes e Isabella Buzzi, *Op. cit.*
- ⁸¹ Daniel Goleman, *Intelligenza emotiva*, Edizioni Bur (2019)
- ⁸² Alberto Quattrocchio, *Incontri di mediazione*
- ⁸³ Robert A. Baruch Bush e Joseph P. Folger, *La promessa della mediazione* – Edizioni Vallecchi (2009)
- ⁸⁴ Jacqueline Morineau, *Lo spirito della mediazione* – Edizioni Franco Angeli (2000)
- ⁸⁵ John M. Haynes e Isabella Buzzi, *Introduzione alla mediazione familiare*, Edizioni Giuffrè (2012)
- ⁸⁶ Lisa Parkinson, *La mediazione familiare* – Edizioni Erikson (2013)
- ⁸⁷ Lisa Parkinson, *Op. cit.*
- ⁸⁸ Lisa Parkinson, *Op. cit.*
- ⁸⁹ Lisa Parkinson, *Op. cit.*
- ⁹⁰ Lisa Parkinson, *Op. cit.*
- ⁹¹ Lisa Parkinson, *Op. cit.*
- ⁹² Lisa Parkinson, *Op. cit.*
- ⁹³ Jean Chevalier – Alain Gheerbrant, *Dizionario dei simboli*, Bur editore (2005)
- ⁹⁴ Lisa Parkinson, *La mediazione familiare* – Edizioni Erikson (2013)
- ⁹⁵ Lisa Parkinson, *Op. cit.*
- ⁹⁶ Lisa Parkinson, *Op. cit.*
- ⁹⁷ Lisa Parkinson, *Op. cit.*
- ⁹⁸ Lisa Parkinson, *Op. cit.*
- ⁹⁹ Robert A. Baruch Bush e Joseph P. Folger, *La promessa della mediazione* – Edizioni Vallecchi (2009)
- ¹⁰⁰ Lisa Parkinson, *La mediazione familiare* – Edizioni Erikson (2013)
- ¹⁰¹ Lisa Parkinson, *Op. cit.*
- ¹⁰² Barbara Conti, giurista, mediatrice familiare, formatrice, socia fondatrice di InMediaRes Aps
- ¹⁰³ Lisa Parkinson, *La mediazione familiare* – Edizioni Erikson (2013)
- ¹⁰⁴ John M. Haynes e Isabella Buzzi, *Introduzione alla mediazione familiare*, Edizioni Giuffrè (2012)
- ¹⁰⁵ John M. Haynes e Isabella Buzzi, *Op. cit.*
- ¹⁰⁶ Lisa Parkinson, *La mediazione familiare* – Edizioni Erikson (2013)
- ¹⁰⁷ Lisa Parkinson, *Op. cit.*
- ¹⁰⁸ John M. Haynes e Isabella Buzzi, *Introduzione alla mediazione familiare*, Edizioni Giuffrè (2012)
- ¹⁰⁹ John M. Haynes e Isabella Buzzi, *Op. cit.*
- ¹¹⁰ John M. Haynes e Isabella Buzzi, *Op. cit.*
- ¹¹¹ Lisa Parkinson, *La mediazione familiare* – Edizioni Erikson (2013)
- ¹¹² John M. Haynes e Isabella Buzzi, *Introduzione alla mediazione familiare*, Edizioni Giuffrè (2012)
- ¹¹³ Jacqueline Morineau, *Lo spirito della mediazione* – Edizioni Franco Angeli (2000)
- ¹¹⁴ John M. Haynes e Isabella Buzzi, *Introduzione alla mediazione familiare*, Edizioni Giuffrè (2012)
- ¹¹⁵ Adolfo Ceretti, *Vita offesa, lotta per il riconoscimento e mediazione*, in *“Il coraggio di mediare”*, a cura di F. Scaparro – Ed. Guerrini (2005)
- ¹¹⁶ Jacqueline Morineau, *Lo spirito della mediazione* – Edizioni Franco Angeli (2000)
- ¹¹⁷ Jacqueline Morineau, *Op. cit.*

-
- ¹¹⁸ Adolfo Ceretti, *Vita offesa, lotta per il riconoscimento e mediazione*, in "Il coraggio di mediare", a cura di F. Scaparro – Ed. Guerrini (2005)
- ¹¹⁹ Jacqueline Morineau, *Lo spirito della mediazione* – Edizioni Franco Angeli (2000)
- ¹²⁰ Marie France Hirigoyen, *Molestie morali, la violenza perversa nella famiglia e nel lavoro* – Edizioni Tascabili Einaudi saggi (2000)
- ¹²¹ Marie France Hirigoyen, *Op. cit.*
- ¹²² Marie France Hirigoyen, *Op. cit.*
- ¹²³ Marie France Hirigoyen, *Op. cit.*
- ¹²⁴ Alessandra De Palma Alberto Quattrococo, "Mediazione nelle strutture sanitarie: un caso concreto, quaderni di mediazione anno II n4, 2006
La mediazione dei conflitti nelle Organizzazioni sanitarie, un progetto concreto.
- ¹²⁵ Alessandra De Palma Alberto Quattrococo, *Op. cit.*
- ¹²⁶ Alessandra De Palma Alberto Quattrococo *Mediazione*, *Op. cit.*
- ¹²⁷ Lisa Parkinson, *La mediazione familiare* – Edizioni Erikson (2013)
- ¹²⁸ Robert A. Baruch Bush e Joseph P. Folger, *La promessa della mediazione* – Edizioni Vallecchi (2009)
- ¹²⁹ Lisa Parkinson, *La mediazione familiare* – Edizioni Erikson (2013)
- ¹³⁰ Alberto Quattrococo, *Incontri di mediazione*
- ¹³¹ Jacqueline Morineau, *Lo spirito della mediazione* – Edizioni Franco Angeli (2000)
- ¹³² Lisa Parkinson, *La mediazione familiare* – Edizioni Erikson (2013)
- ¹³³ Jacqueline Morineau, *Lo spirito della mediazione* – Edizioni Franco Angeli (2000)
- ¹³⁴ Alberto Quattrococo, *Quaderni di mediazione, n°1 – settembre 2005*, Edizioni Punto di Fuga
- ¹³⁵ Alberto Quattrococo, *Op. cit.*
- ¹³⁶ Jacqueline Morineau, *Lo spirito della mediazione* – Edizioni Franco Angeli (2000)
- ¹³⁷ Alberto Quattrococo, *Quaderni di mediazione, n°1 – settembre 2005*, Edizioni Punto di Fuga
- ¹³⁸ Jacqueline Morineau, *Lo spirito della mediazione* – Edizioni Franco Angeli (2000)
- ¹³⁹ Robert A. Baruch Bush e Joseph P. Folger, *La promessa della mediazione* – Edizioni Vallecchi (2009)
- ¹⁴⁰ Robert A. Baruch Bush e Joseph P. Folger, *Op. cit.*
- ¹⁴¹ John M. Haynes e Isabella Buzzi, *Introduzione alla mediazione familiare* – Edizioni Giuffrè (2012)
- ¹⁴² Lisa Parkinson, *La mediazione familiare* – Edizioni Erikson (2013)
- ¹⁴³ Alberto Quattrococo, *Quaderni di mediazione, n°1 – settembre 2005*, Edizioni Punto di Fuga
- ¹⁴⁴ Jacqueline Morineau, *Lo spirito della mediazione* – Edizioni Franco Angeli (2000)
- ¹⁴⁵ Lisa Parkinson, *La mediazione familiare* – Edizioni Erikson (2013)
- ¹⁴⁶ Jacqueline Morineau, *Lo spirito della mediazione* – Edizioni Franco Angeli (2000)
- ¹⁴⁷ Alberto Quattrococo, *Quaderni di mediazione, n°1 – settembre 2005*, Edizioni Punto di Fuga
- ¹⁴⁸ Daniel Goleman, *Intelligenza emotiva*, Edizioni Best BUR (2016)
- ¹⁴⁹ Alberto Quattrococo, *Incontri di mediazione*
- ¹⁵⁰ Alberto Quattrococo, *Op. cit.*
- ¹⁵¹ Robert A. Baruch Bush e Joseph P. Folger, *La promessa della mediazione* – Edizioni Vallecchi (2009)
- ¹⁵² Daniel Goleman, *Intelligenza emotiva* – Edizioni Best BUR (2016)
- ¹⁵³ Daniel Goleman, *Op. cit.*
- ¹⁵⁴ Lisa Parkinson, *La mediazione familiare* – Edizioni Erikson (2013)
- ¹⁵⁵ Lisa Parkinson, *Op. cit.*
- ¹⁵⁶ Jacqueline Morineau, *Lo spirito della mediazione* – Edizioni Franco Angeli (2000)