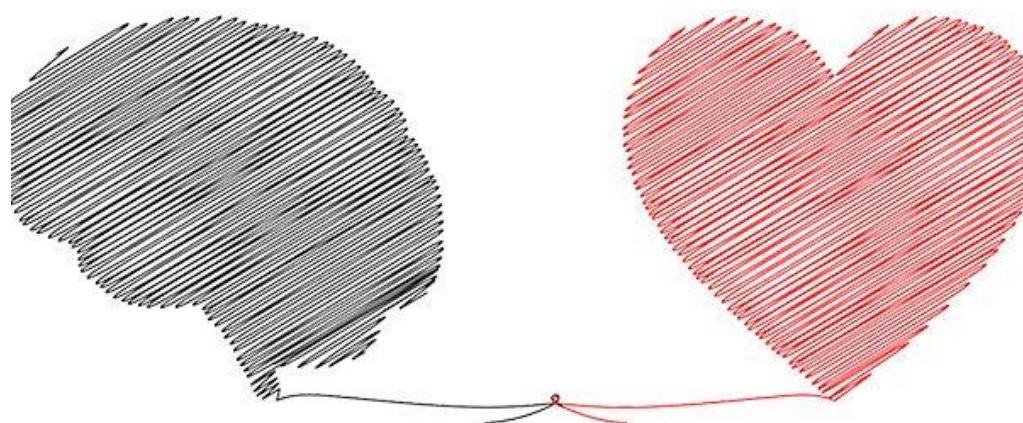


# **La mediazione familiare: uno spazio per restituire voce alle emozioni**



Federica Fasano

Master in Mediazione Familiare

Associazione Me.Dia.Re

Anno 2019/2021

# Indice

<b>Introduzione</b> .....	1
<b>1. La formazione della coppia</b> .....	3
1.1. <i>La scelta del partner</i> .....	3
1.2. <i>Compiti di sviluppo della coppia</i> .....	5
1.2.1. <i>Compiti di sviluppo in riferimento alla famiglia di origine</i> .....	7
1.2.2. <i>Compiti di sviluppo in riferimento la comunità sociale</i> .....	8
<b>2. La crisi della coppia</b> .....	9
2.1. <i>Conseguenze del conflitto</i> .....	10
2.2. <i>Intelligenza emotiva e sequestro emozionale</i> .....	13
<b>3. La mediazione familiare: la voce delle emozioni</b> .....	16
3.1. <i>Mediazione familiare: la sua storia</i> .....	21
3.2. <i>Mediazione familiare: due filoni, tanti modelli</i> .....	25
3.3. <i>Il modello trasformativo</i> .....	27
3.3.1. <i>Modello trasformativo: ascolto empatico</i> .....	28
3.3.2. <i>Modello trasformativo: l'empowerment</i> .....	29
3.3.3. <i>Modello trasformativo: il riconoscimento</i> .....	30
3.3.4. <i>Modello trasformativo: il ruolo del mediatore</i> .....	31
<b>Conclusioni</b> .....	33
<b>Bibliografia</b> .....	35

## **Introduzione**

L'elaborato è volto ad esplorare una parte del conflitto che spesso non viene presa in considerazione: le emozioni. Le emozioni nel conflitto sono spesso sottovalutate nonostante giochino un ruolo tutt'altro che secondario: sono determinanti tanto nell'attivare come nel superare i conflitti. Queste, non sono di per sé giuste o errate, buone o cattive ma sono semplicemente segnali importanti che aiutano a conoscere meglio se stessi e gli altri e ad orientarsi nella vita. Divenire consapevoli del proprio stato emotivo aiuta ad acquisire la guida dei propri comportamenti e parole evitando di essere in balia di emozioni distruttive.

Il Master in mediazione familiare proposto dall'Associazione Me.Dia.Re mi ha dato modo di comprendere come la mediazione non è solo uno strumento per giungere ad un accordo e riportare pace tra gli attori di conflitto. Ho potuto, infatti, fare esperienza e conoscere tutte quelle emozioni che attraversano, scaturiscono e sono scaturite dal conflitto e di come la pratica di mediazione sia una possibilità importante per permettere alle persone di dare voce alle proprie emozioni.

Per delineare il tema si è scelto di partire dalla descrizione della prima fase del ciclo di vita della famiglia, ovvero quello della formazione della coppia. Ogni fase è caratterizzata da specifici compiti di sviluppo che comportano ad una continua rielaborazione dei rapporti a livello di coppia e della relazione con la famiglia d'origine. La fase della formazione della coppia è caratterizzata dall'incontro di due storie di vita vissuta, con fasci complessi di aspettative, bisogni e relazioni. Affinché la relazione si sviluppi è necessario che i partner lavorino sull'identità di coppia, sullo stabilire un buon livello di comunicazione e sulla gestione del conflitto per essere in grado di affrontare eventi critici che possono ritrovare lungo il loro percorso di crescita.

Il secondo capitolo si sofferma sulla fragilità della coppia e la conseguente crisi, sull'emergere dell'esperienza conflittuale e sulle ripercussioni che il conflitto ha sulle persone. È in questa parte dell'elaborato che si inizia a sciogliere il tema delle emozioni mostrando come il conflitto comprometta il senso di identità delle persone, arrecando profonda sofferenza, ed inneschi sentimenti di avversione tra i partecipanti del conflitto. All'interno di questa cornice viene menzionata quella che viene definita intelligenza emotiva, ovvero la possibilità di riconoscere le proprie e le altrui emozioni, provocando il sequestro emozionale. Solo la possibilità di dialogare alla presenza di una terza persona neutrale che permette di facilitare la comunicazione, attraverso un ascolto empatico, è possibile uscire

dalla dinamica conflittuale. Tale spazio di comunicazione è possibile ritrovarlo all'interno della stanza della mediazione.

L'ultimo capitolo è incentrato sulla pratica della mediazione: dopo aver descritto i principi su cui si fonda, si procede nel delineare l'exkursus storico che ha visto sorgere la mediazione, per poi esplicitare i principali filoni mediativi. Da ultimo viene presentato il modello della mediazione trasformativa, adottato anche dall'Associazione Me.Dia.Re, in quanto risulta essere il modello per eccellenza che focalizza la sua attenzione sugli aspetti emotivi, sull'ascolto e il riconoscimento.

## **1.La formazione della coppia**

Il passaggio da individuo a coppia si prefigura come uno degli eventi che la società si aspetta avvenga, prima o poi, nella vita di un individuo, quasi a definirlo come una delle transizioni chiave prevedibili.

Nel pensiero degli psicologi sociali e dello sviluppo esiste, infatti, la presenza di tappe che definiscono lo sviluppo funzionale di un sé cognitivo, ovvero la capacità di esprimersi, di pensare, di prendere decisioni e di agire avendo un obiettivo e prefigurando la riuscita delle proprie azioni, e di un sé relazionale, ovvero la capacità di interagire con l'altro e di costruire, progettare, potersi pensare all'interno di un sistema/gruppo sociale più ampio cui appartenere. In questo senso, la formazione di una coppia può essere allora descritta come uno di quegli eventi normativi del ciclo di vita della persona, prevedibile, che ci dà informazioni circa il funzionamento dello sviluppo relazionale del soggetto.

Due individui quando si uniscono tendono ad incastrarsi tra bisogni, attese, desideri, creando tra loro un legame che è luogo della scoperta della complementarità e della distinzione tra due esseri umani. Si tratta di uno spazio dove, ad oggi, al primo posto vi è il rispetto della soggettività del partner e la cura della relazione, dove poter esprimere e trovare risposta ai propri bisogni.

Dopo essersi scelti i membri di una coppia devono riconoscere e prendersi cura delle rispettive differenze e specificità e legittimare il valore dell'altro come coniuge/compagno impegnandosi per il mantenimento del rapporto nel tempo. La coppia deve maturare flessibilità e accoglienza della diversità che porta l'altra persona all'interno della relazione ed un sostegno vicendevole a seconda delle situazioni che si presentano, attivando quello che viene definito uno schema relazionale di tipo complementare.

### *1.1. La scelta del partner*

La scelta del partner avviene a livello inconsapevole ed è legata alle proprie esperienze individuali e familiari, più specificatamente alla relazione che si ha vissuto con il genitore di sesso opposto. Si possono individuare due modalità di scelta quella complementare e quella per contrasto. La prima avviene per somiglianza. Pertanto, la ricerca dell'uomo va su una donna che abbia delle caratteristiche simili alla propria madre e, viceversa, quella della donna si dirige verso un uomo simile al proprio padre. La scelta per contrasto avviene, invece, per differenza. In questo caso la ricerca dell'uomo va verso

una donna che abbia caratteristiche diverse da quelle della propria madre e, viceversa, quella della donna va su un uomo che non sia simile al proprio padre. In altre parole, un partner può essere preferito perché possiede sia alcune caratteristiche simili sia altre che sono differenti rispetto a quelle del proprio genitore di sesso opposto. In quanto esseri umani, siamo portati a formare coppie in continuità con le esperienze vissute con i nostri genitori.

La scelta inconsapevole del partner fa parte del processo di innamoramento e si fonda sulla idealizzazione di sé e dell'altro. In esso ogni partner è attratto da alcune qualità positive dell'altro fino al punto di idealizzarlo nella sua totalità: ciascun partner propone all'altro un'immagine ideale di sé che avrà tanta più presa sull'altro quanto più è capace di rispondere ai vecchi bisogni rimasti irrisolti nella propria infanzia nel rapporto col genitore di sesso opposto. Nella cultura dell'amore romantico è proprio l'innamoramento a rappresentare un prerequisito del costruirsi di una coppia.

Si può affermare come nella fase dell'innamoramento venga stipulato un patto segreto all'interno del quale i partner, attraverso il loro incontro, soddisfano i bisogni affettivi reciproci, le speranze e la difesa da pericoli che i partner si aspettano di trattare nel rapporto di coppia. Questo sistema di aspettative si struttura a partire dall'esperienza della famiglia di origine e da altre esperienze maturate nel corso della vita. Il patto segreto non è comunicato e si trova sulla linea di confine tra conscio ed inconscio, è praticabile quando i partner, attraverso il loro incontro, soddisfano i loro bisogni affettivi reciproci e quando è flessibile, ovvero può essere riformulato a seconda dei mutamenti dei bisogni e delle attese e riesce a fronteggiare e superare le crisi e i compiti di sviluppo che la coppia può incontrare. Diventa impraticabile quando i bisogni dell'altro vengono disattesi virgola non vi è intesa né scambio tra i partner. Emerge una volontà di dominare e possedere l'altro.

La fase di innamoramento costituisce per la coppia e per entrambi i partner una vera e propria benedizione: permette, infatti, a ciascuno di sperimentarsi come centro del mondo, di colmare i propri bisogni consci e inconsci e di superare come coppia le difficoltà che emergono nel tempo. È la quotidianità a svelare l'illusione sottesa alla parte sommersa del primo patto, a mettere in evidenza i limiti della relazione di coppia, i propri e quelli del partner. All'illusione fa seguito la disillusione. L'altro non è più così perfetto come sembrava. All'euforia dei primi momenti subentrano la noia e la fatica del rapporto. La coppia si trova, quindi, davanti ad una fase critica che può rappresentare la fine del rapporto, ma anche un

importante salto qualitativo in grado di far maturare la coppia in modo che l'altro sia accettato come individuo autonomo, separato, non in funzione di sé e dei propri bisogni.

Grazie alla fine dell'illusione la coppia può finalmente passare a rinegoziare l'accordo iniziale attraverso un secondo contratto o patto dichiarato. In questo i due partner sono chiamati a rivedere non solo le regole della propria relazione, ma anche l'immagine di sé e le proprie aspettative profonde affinché l'altro possa essere ciò che è realmente. La relazione di coppia pone le basi sull'impegno reciproco, impegno che una volta faceva riferimento all'istituzione del matrimonio e rispondeva all'intera comunità, e che oggi è inteso come impegno di fiducia tra due individui. Il patto dichiarato è assunto quando è profondamente voluto e interiorizzato da un punto di vista cognitivo e affettivo, si traduce nella formulazione di un progetto di vita condiviso e nella dedizione all'altro. Quando la coppia non è in grado di affrontare il passaggio al patto dichiarato entra in crisi e si ferma alla prima forma di contratto.

L'obiettivo dei partner è, dunque, quello di cercare la costruzione dell'identità di coppia. Questo sottintende compiti di sviluppo relativi alla relazione di coppia, alla definizione dei confini con le famiglie d'origine e con la comunità di appartenenza. La costruzione dell'identità di coppia è una transizione che non impegna solo i due partner, ma tutte quelle persone che sono a vario titolo legate ad essi. Il passo decisivo nella formazione dell'identità sta nella scelta consapevole del partner, nel passaggio dall'innamoramento all'amore, ovvero dal patto segreto al patto dichiarato che ha nel matrimonio il suo rito di transizione.

### *1.2. Compiti di sviluppo della coppia*

Come è stato accennato all'inizio del capitolo, la costruzione di un'identità di coppia è dinamica, soggetta ad eventi critici e a continui cambiamenti sia dal punto di vista individuale sia da quello di coppia. Una volta che essa è formata, la relazione di coppia diventa luogo di elaborazione, uno spazio mentale nuovo. Prevede l'integrazione dei diversi modelli di coppia che i partner hanno ricevuto nel processo di trasmissione intergenerazionale all'interno delle proprie famiglie d'origine. Per questo la creazione di un'identità di coppia richiede che i due partner siano in grado di trattare e far fruttare le proprie storie pregresse, facendo confluire le immagini mentali di coppia acquisite nel tempo verso una propria sintesi. Si tratta di una continua negoziazione che i partner affrontano per risolvere i problemi che la vita quotidiana impone a loro.

Per prima cosa i due partner devono accordarsi sui reciproci ruoli e funzioni, devono stabilire come essere coppia, cosa compete all'uno e cosa compete all'altra. È importante che tengano in considerazione che le persone evolvono continuamente e certi accordi possono e devono essere modificati in corso d'opera. Fino a qualche decennio fa questo compito era più semplice perché la cultura di appartenenza definiva già i ruoli e le funzioni della coppia. Oggi, invece, l'ideale della parità dei sessi ha trasformato il modo di intendere i ruoli all'interno della relazione abbandonando l'idea che la costituzione della coppia non è più un processo asimmetrico.

Nel trovare una propria identità, la coppia deve avere una buona capacità di comunicazione. All'interno di una coppia, comunicare significa mettere in comune i propri pensieri, le proprie esperienze, i propri bisogni e desideri, senza limitarsi alle questioni pratiche da sbrigare, ma provando a dirsi cosa prova, cosa si desidera, cosa funziona e cosa andrebbe migliorato. Significa aver voglia di raccontarsi e ascoltarsi in maniera autentica, coltivando interesse e curiosità. Significa rinunciare ad anticipare le risposte dell'altro senza prestare attenzione alle sue parole, rinunciare alla convinzione di potergli "leggere nella mente". Significa accettare l'idea che si può essere in disaccordo, essere disposti a conoscere il punto di vista dell'altro, ma anche impegnarsi a cercare una via comune, senza pensare che esista un "vincitore" ed un "perdente" nelle discussioni.

Una comunicazione efficace della coppia rappresenta un prerequisito per la soluzione dei problemi che potrebbe affrontare e la risoluzione dei suoi compiti di sviluppo. Per una buona comunicazione si intende la capacità di inviare messaggi chiari e comprensibili, ma anche quella di riuscire ad aprirsi all'altro manifestando i propri sentimenti, permettendo la conoscenza reciproca e favorendo allo stesso tempo alcune qualità del rapporto di coppia come il supporto e il riconoscimento reciproco.

La coppia, visto che è costituita da due persone diverse che devono mettersi d'accordo, ha di norma una realtà conflittuale da affrontare e i due partner devono innanzitutto percepire la conflittualità come una realtà irrinunciabile della propria convivenza. Evitare il conflitto non è una buona strategia, in quanto può crearsi una situazione emotivamente esplosiva e disorientante in cui i due partner litigano, ma senza avere più di tanto coscienza di quale sia il vero oggetto del contendere. La questione centrale è il saper affrontare il conflitto in modo costruttivo affinché esso possa trasformarsi in un'occasione di crescita per la coppia. Il punto sta allora nell'affrontare il conflitto non tanto per dimostrare all'altro di avere ragione, di essere vincente, ma come un'opportunità



per conoscersi meglio e trovare il proprio punto di equilibrio, il modo concreto di definire la propria identità di coppia.

### *1.2.1. Compiti di sviluppo in riferimento alla famiglia di origine*

La formazione della coppia coinvolge anche le famiglie d'origine dei due partner, visto che la loro unione comporta l'integrazione di due storie familiari e, quindi, la regolamentazione delle distanze tra la coppia e la famiglia d'origine, oltre che il loro incontro.

Nel bagaglio con cui i partner si presentano, un posto molto rilevante lo occupano, appunto, le famiglie d'origine. La capacità e la possibilità di svincolarsi dalla propria famiglia d'origine è fondamentale perché essa può interferire nella formazione della coppia con aspettative, richieste, imposizioni e interferenze di vario tipo.

Il compito è proprio quello di fondere le due culture in una sola. Le modalità di affrontare questo compito sono almeno tre, una positiva e due negative: quella di continuare la narrazione iniziata a partire dalle proprie famiglie, in modo creativo, e quelle di voler scrivere una storia totalmente nuova o, al contrario, di proporre quanto è già stato narrato.

La prima possibilità si pone in equilibrio rispetto alle altre due evitando sia il rischio di una totale diversificazione, sia quello di una pedissequa ripetizione. La coppia dimostra senso di appartenenza alle proprie radici familiari e anche capacità di rielaborare mantenendo gli aspetti positivi contenuti in esse e proponendosi di modificare gli aspetti che ritengono di più deficitari.

Il processo relativo all'appartenenza-differenziazione delle identità delle famiglie d'origine fallisce sia quando la coppia non si riconosce in alcun modo in continuità con esse, sia quando, al contrario, ripete rigidamente il modello ricevuto senza apportare alcuna modifica. Nel primo caso, infatti, è come costruire sul vuoto e nel secondo la coppia viene a privarsi di una propria capacità generativa, esprimendo nulla di nuovo.

Questo compito richiede ai partner di attuare un nuovo tipo di legame con le famiglie d'origine: la coppia è chiamata a regolare le distanze dalle due famiglie d'appartenenza e la stessa cosa deve essere fatta da ciascun partner con la propria famiglia in modo che si creino confini chiari e permeabili.

La definizione dei confini con le famiglie d'origine rappresenta una vera propria cartina al tornasole nel processo di separazione che i figli hanno realizzato nei confronti dei

propri genitori. D'altra parte, anche le famiglie di origine devono aprire il proprio campo d'azione per includere nuore e generi. La formazione della coppia chiede alle famiglie di origini di costruire tra di loro una qualche relazione, soprattutto in funzione del sostegno della nuova famiglia e per facilitare la stessa nell'instaurare un rapporto equilibrato sia con la famiglia di lui sia con la famiglia di lei. L'intensità del rapporto che si costruisce tra le due famiglie d'origine dipende, inoltre, molto anche dagli stili culturali di ciascuna.

### *1.2.2. Compiti di sviluppo in riferimento la comunità sociale*

I due coniugi oltre che ad una rete relazionale parentale appartengono ad una rete di rapporti formali e informali che svolgono un ruolo importante nei confronti di entrambi. Diventa allora necessario che la nuova dimensione di coppia che coinvolge i due partner e che attribuisce loro nuovo ruolo possa essere partecipata e riconosciuta anche a livello di comunità sociale. Da una parte è necessaria la messa in comune da parte dei coniugi delle proprie relazioni, dall'altra corre che ognuno dei due sia in grado di difendere il proprio spazio da invasioni esterne.

Al momento della formazione della coppia è importante che entrambi facciano partecipe l'altro del proprio mondo relazione così da poter condividere insieme alcune frequentazioni. Queste ultime possono rappresentare un'opportunità relazionale o di sostegno oltre che una fonte di riconoscimento e legittimazione come coppia. Allo stesso tempo va anche sottolineato come sia opportuno che esista per ciascun partner una propria rete amicale non condivisa più di tanto con l'altro. La rete di relazioni sociali formali e informali svolge un importante ruolo di sostegno sia nei confronti dei singoli coniugi che della coppia. Il rapporto con questi gruppi di persone aiuta la coppia ad aprirsi e a non implodere su se stessa. È importante che queste relazioni alternative non divengano eccessive o troppo coinvolgenti tanto da non permettere più alla coppia di limitare il proprio spazio. Quando le reti formali e informali prendono troppo spazio non permettono ai partner di aver cura della propria intimità di coppia, mettendola in crisi.

## 2. La crisi della coppia

Come si evince dai paragrafi precedenti, l'essere umano, unendosi, costituisce sistemi familiari che diventano veri e propri progetti di vita, i quali, però, possono fallire. Si parla di crisi di coppia quando i partner vivono una situazione di forte disagio che dura nel tempo e, nonostante la voglia e il tentativo di cambiamento non ci sono stati esiti positivi o, addirittura, si sono innescate dinamiche ripetitive che alimentano il problema anziché superarlo.

Lo psicologo sociale e ricercatore americano della risoluzione dei conflitti Morton Deutsch affermò come *"Spesso il conflitto sorge dal fatto che le parti hanno differenti aspettative sulla relazione"* c'è quindi una mancata soddisfazione dei bisogni, degli obiettivi auspicati e dell'idea che si ha avuto sull'altro. La coppia, quindi, perde la sua coesione. In quanto sistema di relazioni, la coppia è soggetta non soltanto da sollecitazioni interne, ma anche esterne, come ad esempio il contesto sociale, lavorativo o della famiglia d'origine.

La crisi di coppia non è mai determinata da un solo evento, di solito si tratta di una combinazione di fattori che spesso si protraggono nel tempo. Essi possono avere una duplice valenza: da una parte positiva perché, nonostante il disagio che comporti all'interno dell'unione, permette l'attivazione di processi di sviluppo, dall'altra parte, però, la situazione può divenire distruttiva quando la coppia non è in grado di adattarsi e confrontarsi, sviluppando dinamiche ripetitive che alimentano il problema anziché risolverlo. La coppia, quindi, nella fase della sua formazione non è stata in grado di sviluppare e di accrescere una buona capacità di gestire la diversità dei punti di vista, bisogni e desideri. Iniziano, quindi, le incomprensioni, si diventa diffidenti, incominciano i primi screzi, si evita di dialogare o, quando si parla, si scopre di viaggiare ad alta velocità lungo binari paralleli. Non ci sono passaggi a livello o deviazioni che permettono alla coppia di uscire dal proprio binario e, di conseguenza, le basi del rapporto che prima potevano sembrare solide iniziano a vacillare. Giunti a questo punto, la costruzione di una famiglia che duri nel tempo, basata su un progetto di vita, appare sempre più difficile da realizzare.

Vi sono, inoltre, alcune coppie che non riconoscono la crisi o continuano la loro relazione accettando una relazione che dà sempre meno piacere, retrocedendo verso posizioni difensive o evitando il dialogo con l'altro partner perché ciò genererebbe emozioni che non vogliono essere vissute. Il conflitto è spesso demonizzato ed evitato per il timore di appesantire, ferire o far luce su alcuni aspetti della relazione che potrebbero spingere le parti coinvolte ad una decisione talvolta drastica. Tali atteggiamenti però nel tempo si

cronicizzano e tutto ciò che è anormale si trasforma, nella quotidianità, in normalità. A volte i tentativi di evitare i conflitti o negare i problemi alimentano e amplificano involontariamente la crisi in un circolo vizioso che espone il coniuge a un'acuta sofferenza: più ci mette impegno e più si aspetterebbe di vedersi ripagato, mentre tali comportamenti non portano altro che fraintendimenti ed un accrescere dell'aggressività.

Se è vero che una forte e continua conflittualità è negativa per una serena vita di coppia, nemmeno l'assenza di litigi può essere un sintomo positivo: nei momenti di ostilità ci si confronta, si inserisce nel sistema relazionale la propria diversità, si arricchisce la vita di coppia di elementi di originalità senza i quali la vita diviene ripetitiva o noiosa.

La consapevolezza della disfunzionalità della relazione è accompagnata da uno stato di disagio, pesantezza del clima relazionale e dalla sensazione di impotenza. Da entrambe le parti la crisi viene vissuta come un qualcosa che non è stato scelto, ma sono stati costretti a vivere dalle circostanze o dalla condotta dell'altra parte. Le persone si sentono portate e costrette ad agire in modalità che ritengono inadeguate. Come afferma anche l'avvocato e mediatore, Brian Muldoon le parti rappresentano se stesse come oggetto di ingiustizia, a cui reagiscono chiedendo giustizia. Il partner che viene lasciato prova un senso di forte ingiustizia verso l'altra parte divenendo, di conseguenza, l'artefice della rottura della relazione. Questo perché si vive il conflitto come una reazione alla condotta altrui e non come se fosse un'azione scaturita dalla persona stessa. In quel momento si pensa a ciò che si sta perdendo e non a come la relazione stava evolvendo. Viene percepito un forte senso di impotenza, frustrazione che può derivare da una mancata affermazione di un diritto, dalla mancata realizzazione di un interesse o di uno scopo più o meno importante, ci si sente portate e perfino costrette ad agire in modi che si ritengono inadeguati, e per cui si arriva addirittura a provare un senso di repulsione. L'esperienza conflittuale produce alienazione: la consapevolezza della propria forza interiore si allontana e così il senso di connessione con gli altri.

### *2.1. Conseguenze del conflitto*

Il conflitto nasce, dunque, come reazione alla frustrazione di un bisogno che non si riesce a soddisfare, dall'azione o dalla inazione verso un'esigenza. Al di là di ciò che caratterizza le singole vicende, quel che è frequente è il vissuto di mancato riconoscimento sperimentato dalle persone. C'è la necessità di essere riconosciuti dall'altra persona, il che non è un qualcosa di narcisistico, ma è un bisogno legato all'esigenza di alimentare e

formare il proprio essere. Il sentirsi riconosciuti è di certo un bisogno che attiene alla dimensione relazionale e Brian Muldoon, riferendosi a queste situazioni, afferma come intrinsecamente vi è all'interno del conflitto un riconoscimento forzato: *“mi arrabbio, dunque esisto”*. Vi è, quindi, una vera e propria imposizione del proprio esistere. Nel momento in cui, durante una discussione, i toni si accendono, cerco di far valere la mia esistenza e di dar voce alle emozioni e ai vissuti provati, manifesto ciò che sto sentendo e che non viene visto dall'altra persona per ottenere quel riconoscimento negato. D'altra parte, la persona può vivere a sua volta un sentimento di non riconoscimento, provocato con la condotta intesa a rispondere a quella che abbiamo avvertito come un'ingiustizia relazionale.

Spesso ciò che provano le persone coinvolte nel conflitto viene vissuto con intensità e tempistiche differenti. Questo, di conseguenza, porta le persone a percepire un forte senso di solitudine, un isolamento legato alla difficoltà di riconoscere e comunicare quanto si sta provando all'altro, ma anche concedersi la possibilità di fare un passo indietro nella contesa in corso.

Tra le conseguenze del conflitto, legato al tema del riconoscimento, vi è quello della comunicazione. Come è stato affrontato nel primo capitolo, un elemento importante per dare basi solide alla relazione è una buona e chiara comunicazione tra i partner. Questo perché, come afferma lo psicologo George Mead comunicare aiuta le persone ad interagire, ad esperire il punto di vista dell'altro. Quando tra due persone manca la comunicazione l'amore non dura ed amare significa anche saper comunicare con l'altro. La comunicazione alimenta l'amore: attraverso di essa la coppia condivide emozioni, pensieri, riflessioni, aspetti di quotidianità vissuti insieme o all'interno del proprio contesto sociale, lavorativo e familiare. È uno strumento che permette di farsi conoscere, essere compresi, e riconosciuti dall'altro.

Comunicare non significa solo parlare, ma anche saper ascoltare le parole, la prossemica. All'interno della comunicazione ci sono due aspetti intrinseci: il parlare e l'ascoltarsi, che include sia l'ascoltare se stessi sia ascoltare gli altri. Durante l'esperienza del conflitto le due componenti della comunicazione vengono meno specialmente se si raggiungono livelli significativi di escalation. La comunicazione subisce per tanto alterazioni risultando distorta. Gli eventuali sforzi di dialogo possono essere vissuti dalla controparte come manifestazioni di resa riluttante, come ammissioni di colpa mascherate o come segni di debolezza, oppure, addirittura, come possibili insidiosissime trappole. Non si prova più un sentimento di fiducia, che ormai viene sostituito dalla diffidenza verso l'altra persona, considerata come un nemico infido.

In queste circostanze il sentimento di fiducia provato verso l'altra persona tramuta in diffidenza, considerando l'altro ormai un nemico. In queste situazioni entrano in giochi diverse emozioni negative: la rabbia, il dolore, la rassegnazione e la stanchezza. Nell'esperienza del conflitto si inizia a perdere la fiducia nella parola e ciò aumenta i vissuti di frustrazione e di impotenza.

Il sociologo Zygmunt Bauman nella sua opera *Amore liquido* afferma che "*Il fallimento di una relazione è quasi sempre un fallimento di comunicazione*", ogni relazione è dunque a rischio quando la comunicazione tra le persone non è più autentica, spontanea e soprattutto assertiva. Parlare è fondamentale tra due persone che si amano. L'amore ha bisogno di essere alimentato e comunicare è un buon modo per farlo.

La coppia che sta affrontando un'esperienza conflittuale, in quanto essa inserita all'interno di un contesto relazionale, a volte assume un atteggiamento difensivo e di giustificazione verso gli altri, come ad esempio verso la propria famiglia di origine o il contesto sociale, per timore di essere giudicati per il solo fatto che si è in conflitto. Spesso i partners adottando tentativi disperati per fornire un'immagine di serenità che non c'è, giungono ad una condizione di stallo che man mano deteriora i rapporti, rendendo ancora più difficile la comunicazione e mettendo in crisi la fiducia nella propria capacità di comprendere e gestire i rapporti umani. La coppia può percepire, infatti, una sensazione di incomunicabilità che non riguarda solo il rapporto con coloro con i quali si è in conflitto, ma spesso anche con coloro ai quali si tenta di raccontare, di spiegare, di far capire ciò che sta succedendo.

Come descritto precedentemente, il conflitto ha ripercussioni profonde sulla percezione di sé e dell'altro. In primo luogo, genera un forte senso di debolezza e di incapacità. La sensazione di debolezza modifica la percezione delle proprie capacità, e un senso di perdita del controllo sulla situazione, accompagnato da confusione, dubbi, irrisolutezza e incertezza. Questa sensazione pervasiva di debolezza è una risposta naturale al conflitto. L'esperienza conflittuale genera quella che Bush e Folger<sup>1</sup> definiscono chiusura solipsistica: le parti si concentrano infatti solo su loro stesse, assumendo un atteggiamento più difensivo, ostile, chiuso, refrattario alla prospettiva dell'altro. Il conflitto porta a prescindere ad uno stato di debolezza conducendo la persona ad una chiusura solipsistica e di autoreferenzialità. La fragilità e la conseguente chiusura in se stessi si rinforzano reciprocamente all'interno di un ciclo continuo: più mi sento debole, più sono

---

<sup>1</sup> Bush R.B., Folger J., *La promessa della mediazione*, Firenze, Vallecchi 2009.

chiuso ed ostile nei confronti dell'altro e più divento ostile, più vengo pagato con la stessa moneta e mi sento più debole, allora divento più ostile e vulnerabile. Questo circolo vizioso di depotenziamento delle capacità e di demonizzazione dell'avversario è esattamente ciò che gli studiosi intendono quando parlano di escalation del conflitto. Le informazioni sono interpretate in modo conflittuale e si registrano solo gli aspetti che confermano la visione negativa dell'altro, generando perdita di fiducia e senso di tradimento. Qualcosa di dubbioso, poco chiaro, genera sospetto e porta ad accusare l'altro che di conseguenza viene spersonalizzato diventando un nemico. La percezione di aver subito un torto si instaura sul piano cognitivo e reagisce all'ingiustizia chiedendo giustizia perché si arriva ad una consapevolezza di sé e dei propri diritti. L'interazione tra le parti non cessa all'apparire del conflitto, ma degenera in un processo di alienazione e distorsione dell'immagine dell'altro.

In queste situazioni di male interpretazione è opportuno che venga reso manifesto il fraintendimento non lasciando nell'ombra il conflitto. Il mancato riconoscimento si intreccia con la paura di fare chiarezza per paura di incrinare la relazione con l'interlocuzione.

## *2.2. Intelligenza emotiva e sequestro emozionale*

Durante l'esperienza conflittuale, vengono intaccate le capacità cognitive ed emotive dei protagonisti. Capita, infatti, che durante una discussione vengano dette cose che in altre circostanze non verrebbero né dette né pensate o vengano date spiegazioni, traballanti, prive di senso perché presi dal voler esprimere la propria ragione a tutti i costi.

Ad un tratto ci si accorge di aver perso il controllo sulle proprie reazioni e di essere stati troppo precipitosi o, al contrario, di aver perso l'uso della parola e di essere stati in silenzio. Tali aspetti si riversano sugli attori del conflitto sia dal punto di vista individuale sia da quello relazionale.

Solitamente nei conflitti c'è la tendenza a considerare poco il peso delle emozioni. Questo è un atteggiamento errato considerando quanto la nostra componente irrazionale sia presente nelle situazioni conflittuali. Infatti, non è la stessa cosa quando ci si trova in situazioni "normali", lucidi e sereni, dove i nostri comportamenti sono governati in modo equilibrato sia dalla "testa" (ragione) sia dalla "pancia" (emozioni, sentimenti). Prendere, quindi, in considerazione le emozioni è utile al fine di avere informazioni più complete che facilitino la comprensione e la risoluzione del conflitto.

La domanda a questo punto da porsi è: gli attori del conflitto da che cosa sono spinti per andare così “fuori controllo”?

Tutto è innescato dall'amigdala, la parte centrale del sistema limbico, il centro delle emozioni e quartier generale delle azioni a risposta rapida. Quando l'amigdala considera uno stimolo come pericoloso scatta l'allarme generale inviando stimoli al cervello che risponde con l'attacco, il darsi alla fuga o restare immobili.

Si capisce come il funzionamento dell'amigdala sia indispensabile per garantire la sopravvivenza nei momenti di pericolo immediato. L'amigdala di per sé non effettua valutazioni sofisticate sul tipo di pericolo: è programmata per allarmare il corpo affinché questo reagisca rapidamente, anche in presenza di un falso allarme.

A volte, questo automatismo ci fa sentire impotenti perché percepito come incontrollabile ma non è così, ogni individuo può controllarla acquisendo maggiore consapevolezza di sé che “aiuta” l'amigdala ad attivarsi solo quando veramente necessario, riconoscendo le emozioni in gioco e lasciando al cervello di analizzarle.

Quando, però, la persona non ha acquisito le capacità e gli strumenti per controllarla, non le resta che abbandonarsi al sequestro emozionale. Tale sequestro agisce sulle nostre facoltà intellettuali, incidendo in termini negativi sulla nostra memoria e sulle nostre capacità di organizzare i pensieri e la loro esposizione verbale. La nostra memoria diventa fallace: quando siamo arrabbiati diventiamo confusi, il nostro eloquio ne risente, aggiungiamo dettagli e cose mai successe, non ricordiamo le esatte parole pronunciate dagli altri e da noi stessi. Anche a livello fisico si hanno ripercussioni: i muscoli si irrigidiscono, il collo e la mandibola si tendono, si è pervasi da una sensazione di calore a livello lombare e si sente il sangue affluire verso le guance.

L'esperienza del conflitto compromette la capacità di impiegare al meglio la nostra intelligenza, in particolare la cosiddetta intelligenza emotiva. Lo psicologo Daniel Goleman definisce l'intelligenza emotiva come la capacità di conoscere le proprie emozioni, saperle gestire, motivarle, riconoscere quelle altrui, sviluppando, in questo modo, rapporti interpersonali di successo.

Essa si basa su cinque pilastri:

- **Consapevolezza di Sé (*Self awareness*):** da intendersi come capacità di riconoscere le proprie emozioni, sapere quali sono i propri limiti e le proprie risorse ed avere sicurezza nelle proprie capacità.



- Padronanza di Sé (*Self regulation*): la quale richiede la capacità di saper dominare i propri stati interiori, saper guidare gli impulsi e sapersi adattare e sentirsi a proprio agio in nuove situazioni.
- Motivazione (*Motivation*): caratteristica che spinge l'individuo a realizzare i propri obiettivi sapendo cogliere le occasioni che gli si presentano, impegnandosi e restando costante nonostante le possibili avversità.

I restanti due pilastri dell'intelligenza emotiva si riferiscono al modo alle modalità con cui gestiamo la relazione con l'altro, a cui fanno riferimento:

- Empatia (*Empathy*): migliorare la capacità di accogliere il punto di vista dell'altro e sentire e riconoscere le sue emozioni. Ma anche la capacità di individuare e coltivare le opportunità che vengono offerte dall'incontro con persone di diverso tipo, e il saper interagire all'interno di un gruppo sulla base dell'interpretazione delle correnti emotive e dei rapporti di potere esistenti nel gruppo stesso.
- Abilità sociali (*Socialization*): ossia tutte quelle abilità che ci consentono di indurre nell'Altro risposte desiderabili. Può essere considerata la capacità di declinare in pratica le disposizioni sopraelencate nelle situazioni di tipo sociale.

Nella dimensione conflittuale, l'intelligenza emotiva non viene ridimensionata, ma viene ad essere condizionata in uno specifico spazio occupato dalla persona con cui si è in conflitto. La capacità empatica verso se stessi e verso gli altri viene inficiata dal conflitto che diventa controllore selettivo delle emozioni provate durante l'esperienza conflittuale. L'esplosione del conflitto va ad incidere sulla nostra capacità di impiegare la nostra intelligenza, specialmente quella emotiva, provocando un vero e proprio sequestro delle emozioni. L'amigdala assume quindi il comando del nostro cervello, impedendoci di reagire in modo consapevole ed inibendo anche molti comportamenti volontari, dal momento che spegne il cervello razionale che si trova a subire il dominio delle emozioni.

All'interno di questa cornice dove le emozioni prendono il sopravvento sull'aspetto razionale, il partner cessa di essere una persona con la quale si dialoga divenendo un acerrimo nemico. Da soggetto umano, dotato di pensieri, interessi, sensibilità e sentimenti, diventa qualcosa di assai poco concreto, l'entità che ci infligge sofferenze evitabili,

ingiustificate e crudeli. Qualsiasi cosa egli possa dire è un concentrato di falsità e possibili distorsioni. Egli ormai è solo più manipolazione ed assenza. Cercando di esemplificare quanto riportato si pensi ad una coppia sposata: colui che richiede la separazione, elabora prima dell'altro il distacco ed è quindi più autonomo dal punto di vista emotivo, mentre l'altro rimane emotivamente più coinvolto e non riesce a superare questa esperienza che viene vissuta, nella maggior parte dei casi, come un fallimento ed un affronto. Il partner pronto a scrivere la parola fine alla relazione viene dipinto come il mostro artefice del fallimento del progetto di vita della coppia, capro espiatore della rottura. A lui non è, infatti, concesso uno spazio in cui dare sfogo alla sua emotività, dolore, tristezza per la fine della relazione, in quanto la sua sofferenza è soltanto una parte mal recitata, i suoi lamenti riguardano danni in realtà non sofferti e, in ogni caso, pienamente meritati, anzi cercati. Non abbiamo più nulla da aspettarci, se non un ulteriore, e più devastante, male, che presto o tardi la sua cattiveria ci infliggerà.

Dentro a queste dinamiche è difficile cogliere a livello cognitivo la prospettiva dell'altro ma anche, e ancor di più, a metterci emotivamente nei suoi panni. Il sequestro emozionale, infatti, come incide sulla nostra consapevolezza e sulla nostra gestione delle emozioni e dei sentimenti che stiamo vivendo, inibisce o annulla la capacità di sentire e riconoscere le emozioni del nemico. Del resto, in tali condizioni, i nostri comportamenti e atteggiamenti non sono il frutto di una nostra autonoma determinazione, ma sono il risultato del condizionamento operato dalla dinamica conflittuale.<sup>2</sup>

### **3. La mediazione familiare: la voce delle emozioni**

Alla luce di quanto appena affermato, il non poter esprimere i vissuti emozionali e dare voce a ciò che si sta provando interiormente fa sì che durante l'esperienza conflittuale accuse e rancori prendano il sopravvento inficiando sulla razionalità e sul desiderio di un confronto costruttivo, non permettendo più di dare un significato e uno spazio al vivere ciò che si sta provando e al riconoscere cosa l'altra persona sta attraversando. Poter riconoscere, dare un nome ed esplicitare le proprie emozioni garantirebbe un confronto più chiaro, lineare e meno veicolato dall'emotività.

Se la coppia non riesce a dar voce alle proprie emozioni all'interno di un loro spazio privato di confronto è difficile che ciò avvenga nelle sedi nelle quali il conflitto

---

<sup>2</sup> [www.me dia re.it/il sequestro emozionale del conflitto e l'intelligenza emotiva della mediazione](http://www.me dia re.it/il_sequestro_emozionale_del_conflitto_e_l'intelligenza_emotiva_della_mediazione)

tradizionalmente approda per essere risolto. Questo perché la dimensione emotiva è, all'interno di questi contesti, quella meno riconosciuta ed accolta.

Quando insorge un conflitto e i meccanismi di autoregolazione non sono più sufficienti alla coppia per affrontarlo, i confliggenti si affidano alla legge, la quale riacquista la propria vocazione a "mettere ordine", anche in ambito familiare. Spesso i conflitti che si presentano davanti al giudice riguardano la separazione tra i due coniugi ed è interesse dell'autorità giudiziaria, laddove vi sia necessità, tutelare l'interesse dei figli minori. Nel ricercare ciò, non si prendono in considerazione i risvolti emotivi della coppia, non ritenendoli inerenti alla sfera di competenza. Se sotto un piano giuridico ciò appare coerente, dal punto di vista emotivo il discutere di vicende intime in un'aula di tribunale può creare una sensazione di straniamento.

Gli adulti che si separano spesso si chiedono perché le loro emozioni siano così incostanti, se qualcuno sappia cosa stiano provando, se i loro sentimenti siano normali. Sono attraversati dal senso di colpa nei confronti dei figli per il fatto di non riuscire a garantire loro un ambiente familiare stabile a causa della rottura della relazione, dalle preoccupazioni riguardanti il loro possibile sperimentare vissuti di abbandono, dai timori e dalle critiche da parte della famiglia allargata per il fallimento del progetto di coppia. I genitori che si separano non possono appoggiarsi nella sofferenza l'uno all'altro e non possono/devono nemmeno affliggersi troppo con i figli che hanno bisogno di ricevere supporto da loro genitori e non di darglielo. È importante considerare che spesso non riescono a condividere il dolore con gli amici e la propria famiglia.

Ancor prima di divenire una relazione conflittuale, la relazione instaurata da una coppia è, dunque, prima di tutto affettiva, caratterizzata da vissuti emotivi intensi. È necessario trovare una sede dove i partners possano dar voce alle proprie emozioni e riprendere la comunicazione ormai interrotta. La stanza della mediazione familiare è un luogo in grado di accogliere l'aspetto emotivo ed intimo che la coppia trattiene dentro di sé, di ripristinare le libertà che il sequestro emozionale ha sottratto alle persone coinvolte nel conflitto e di fornire uno spazio dialogico costruttivo.

Prima di sviluppare più nel dettaglio il tema della mediazione familiare, è opportuno approfondire ulteriormente il concetto di conflitto dato che su di esso la mediazione opera.

Il conflitto è un'esperienza universalmente diffusa, un fenomeno naturale dell'esistenza umana e, proprio per questa ragione, non è trascurabile né tantomeno evitabile. Il poeta statunitense Robert Lee Frost, nella sua lirica *A servant to servants*

sostiene che *“the best way out is always through”*, letteralmente “la miglior via è sempre attraverso”. Tenendo in considerazione la citazione potremmo affermare che l'unico modo, o quanto meno il migliore, per superare il conflitto è attraversarlo. Nello stesso tempo, però, è doveroso ricordare che stare all'interno del conflitto non è per i confliggenti un'esperienza sicuramente piacevole, ma piuttosto dolorosa e tormentata a causa dei vissuti emotivi che esso comporta. Il conflitto segnala alla coppia qualcosa di disfunzionale all'interno di essa, ma tale disfunzionalità non deve avere per forza un'accezione distruttiva, quanto, invece, essa può avere un potenziale trasformativo sia per l'accrescimento personale sia per l'evolversi della relazione. La valenza positiva dell'esperienza conflittuale si manifesta maggiormente a posteriori: solo dopo aver attraversato e superato il conflitto gli attori coinvolti possono godere dell'accrescimento individuale e di coppia che la nuova situazione può generale. Sia che il conflitto comporti ad una definitiva rottura del rapporto sia che rappresenti una fase di crescita e arricchimento, esso si configura, per tanto, come un punto di svolta, in quanto la relazione tra i confliggenti non può più essere com'era prima del conflitto stesso.

Ciò che conta è come il conflitto viene gestito. Una famiglia conflittuale non è necessariamente malata e nemmeno deviante; l'aspetto problematico non è il conflitto in sé, quanto piuttosto la sua gestione e l'opportunità, per i soggetti coinvolti, di affrontarlo in modo costruttivo.<sup>3</sup> Se il conflitto è gestito in modo attento, non è necessariamente distruttivo: non implica inevitabilmente la distruzione di individui, comunità e delle relazioni. Giungere alla risoluzione di un conflitto non significa decretare il vincitore e il perdente della disputa, quanto invece riconoscere ed accogliere le differenze dell'altro, concedersi la possibilità di cambiare le percezioni e gli atteggiamenti. Elena Cullati nel suo elaborato afferma come *“maturando la capacità di vivere la situazione conflittuale in modo cooperativo, dopo aver superato i naturali sentimenti di rabbia verso l'altro, è possibile che si sperimentino un rafforzamento e un miglioramento delle relazioni provocando un effetto benefico all'interno del rapporto tra coniugi e figli e verso anche gli altri componenti della famiglia”*<sup>4</sup>. Tutto questo è possibile solo se vi è la volontà da parte dei confliggenti.

È proprio all'interno di un simile contesto che la mediazione può intervenire al fine di dare e trovare un senso al conflitto. Vivere un'esperienza conflittuale spinge gli individui a riesaminare le proprie posizioni, a chiarire e riconsiderare le proprie necessità in modo tale

---

<sup>3</sup> Boverini S. *Perché la mediazione familiare*, sulla rivista on line Diritto&Famiglia, 2004.

<sup>4</sup> E. Cullati E. Frola, *I legami interrotti: la mediazione familiare strumento per una nuova comunicazione*, Giustizia Penale Web, 2019.

da riuscire a guardare con chiarezza ai propri valori fondamentali. Tutto questo è possibile solo se non si sceglie di avere una totale chiusura verso l'altro. La mediazione è quel processo finalizzato a restituire alla coppia il potere di gestire il conflitto, facendo riemergere quelle capacità che sono state sopraffatte dalla rabbia e dal rancore, che hanno interrotto i canali comunicativi.

All'interno del percorso di mediazione è importante che le persone sappiano gestire il proprio conflitto, non considerandolo come un attacco personale, ma abbracciando l'idea che questo sia un percorso che può portare a qualcosa di nuovo e positivo, tanto per se stessi quanto per gli altri.

La mediazione diventa uno strumento per valorizzare le componenti positive e creare un ponte di comunicazione, evitando la cronicizzazione delle situazioni di conflitto e la delega a soggetti terzi dell'esito degli accordi. Contrariamente al processo giudiziale, l'esito degli accordi non dipende dall'abilità degli avvocati nel convincere il giudice, ma è in mano alla coppia stessa. Gli accordi presi in mediazione sono molto più durevoli rispetto alle decisioni prese dal giudice o quelli stipulati dall'avvocato in separazione consensuale. Questo succede perché in mediazione c'è un contesto accogliente e la coppia volontariamente decide di mettersi in gioco e di andare in mediazione senza delegare a nessuno, provando a risolvere da solo il conflitto con l'aiuto di un facilitatore.

Per tanto è importante non sottovalutare gli attori del conflitto, in quanto soggetti attivi e dotati di una propria unicità ed è proprio all'interno dello spazio della mediazione che emerge la natura degli individui coinvolti.

L'obiettivo della mediazione è di rendere la coppia protagonista e responsabile nella gestione del conflitto oltre che di aiutarla a adottare una comunicazione il più possibile funzionale e in grado di permettere ai partner di prendere accordi che siano poi rispettati. All'interno della stanza della mediazione il mediatore è una figura terza ed imparziale che si pone in una posizione di ascolto verso le parti, cercando di facilitarne la comunicazione. Il mediatore mantiene una posizione bilanciata e neutrale tra i partecipanti e solo da tale posizione equi-prossima alle parti può aiutarle ad incanalare e investire energie al fine di elaborare soluzioni valide per entrambi, anziché prolungare la lite, rinunciando alle proprie istanze o accettando un compromesso non soddisfacente. Deve essere in grado di creare uno spazio appropriato nel quale le persone si riconoscano capaci di attraversare un'esperienza dolorosa come quella del conflitto. Egli non prende decisioni per le parti e, di conseguenza, non è responsabile dell'esito del processo in quanto ha la funzione di

accompagnare la coppia durante questo percorso. Il suo obiettivo è quello di far incontrare i mediandi in un terreno che possa essere mediativo.

La pratica della mediazione è volontaria, si basa sulla decisione dei coniugi che in totale libertà decidono di intraprendere il percorso per superare il conflitto, in quel momento, mirato alla distruzione dell'altro per intraprendere un percorso condiviso e raggiungere un accordo stabile. Il conflitto non è escluso dalla relazione con l'ex partner, anzi, viene prevista una sua esternalizzazione e il mediatore deve fungere da catalizzatore delle controversie e da facilitatore della comunicazione. Occorre tenere presente il carattere psico-emotivo che spinge le due parti ad avviare percorso di mediazione: è un lavoro tra due persone e non un lavoro su una coppia, quindi deve essere massima attenzione verso le motivazioni personali e individuali.

Nel loro elaborato Martin e Porciani condividono i risultati di una ricerca da loro condotta riguardante il fenomeno della fine del legame coniugale in Italia. Affermano infatti che dall'osservazione del linguaggio verbale e non verbale si può cogliere come i genitori decidano di intraprendere un percorso di mediazione con il desiderio di tutelare il benessere dei figli e continuare ad assolvere il loro ruolo genitoriale cercando di cooperare nell'esercizio congiunto di tale funzione. *“Il successo della mediazione familiare risulta essere filtrato dall'interiorizzazione di quanto il benessere dei bambini dipenda da quello dei genitori”*.<sup>5</sup>

Il mediatore non si sostituisce ai genitori, ma ha il compito di attivare e stimolare le capacità della coppia genitoriale che deve essere capace di trovare una via d'uscita rispetto alla crisi familiare e di rintracciare strategie di gestione della co-genitorialità, scoprendo soluzioni personalizzate rispetto alle specifiche esigenze proprie e dei figli. L'accordo, stipulato da entrambi e presentato al giudice, è costituito da una serie di compromessi che derivano dalla volontà delle singole parti di assumere il proprio carico di responsabilità genitoriali in funzione dell'interesse verso i figli, come frutto di un riconoscimento genitoriale reciproco. Gli sforzi e le difficoltà emotive che entrambi i genitori devono superare per abbattere le barriere affettive, che si innalzano a seguito della delusione per la rottura del legame, li spinge a provare una maggiore soddisfazione per l'obiettivo raggiunto alla fine del percorso e quindi ad assumere maggiore responsabilità verso l'accordo stabilito.

---

<sup>5</sup> P. Martin L.Porciani, *Nella stanza della mediazione: una prima valutazione dell'efficacia della mediazione familiare*, Rivista Italiana di Educazione Familiare, n. 2 2009, pp. 35 45.

Un ultimo principio su cui si basa la mediazione e che in questa sede non è ancora stato affrontato è quello della riservatezza. Durante il primo incontro individuale o di coppia, il mediatore tende a precisare come ciò che viene riferito rimane all'interno della stanza della mediazione. I mediatori sono obbligati a non divulgare alcuna informazione ottenuta nel corso di una mediazione a nessuno, né ad altri soggetti coinvolti su caso né al giudice, senza il consenso espresso di ogni partecipante, salvo i casi di obbligo prioritario di divulgazione. Questo aspetto permette più facilmente l'instaurarsi di un rapporto di fiducia tra mediatore e mediandi, assicurando quest'ultimi di essere all'interno di un ambiente confidenziale e protetto.

### *3.1. Mediazione familiare: la sua storia*

Contrariamente a quanto si possa pensare la pratica della mediazione familiare non è una nuova modalità di regolazione del conflitto, sorta con la diffusione del fenomeno separativo, ma ha origini molto antiche.

In Cina, sin dal V secolo a. C. si ricorreva a tecniche mediatricie in osservanza alla teoria filosofica dell'armonia universale, secondo cui tutti i contrasti di forze e le loro contrapposizioni costituiscono elementi destabilizzanti per l'equilibrio dell'universo, dal momento che le parti sono connesse in un tutto universale. Affinché si giungesse alla soluzione della questione e si ristabilisse l'equilibrio originario era necessario superare il bipolarismo della contesa, così da raggiungere un livello superiore, dove gli opposti venivano conciliati. Confucio, pertanto, esortava la gente ad usufruire della mediazione, con un paciere neutrale, anziché far ricorso al tribunale.

Ci sono molti esempi precoci di mediazione in Europa e nel Nord America. Agli albori della società industriale, i quaccheri furono tra i primi ad adottare tecniche di mediazione per le dispute matrimoniali e commerciali e hanno una lunga tradizione di lavoro come mediatori nei conflitti internazionali. La preoccupazione dei mediatori è che la verità venga ascoltata, cercando di creare uno spazio di dialogo aperto e creativo.

In Europa fino all'epoca dell'industrializzazione e dell'urbanizzazione era il capo famiglia a svolgere la funzione di mediatore dei contrasti tra i membri delle famiglie estese, scelto in via informale per la sua esperienza e saggezza. Altro interlocutore con funzioni mediatricie era il sistema ecclesiale, che invitava i fedeli a non rivolgersi al sistema

giudiziario, ma ad applicare i valori cristiani del perdono e della riconciliazione fraterna, specie nelle dispute che riguardavano la famiglia.

La mediazione familiare, dunque, è esistita fin dai tempi dell'antichità, ma solo nella società contemporanea è stata istituzionalizzata, riconoscendo al mediatore responsabilità, e allo stesso tempo indipendenza dal sistema giudiziario.

La nascita ufficiale della mediazione familiare avviene però negli Stati Uniti ed è strettamente connessa con l'istituzione, nel 1913, del Servizio di conciliazione all'interno del Dipartimento del lavoro, che aveva l'obiettivo di risolvere le vertenze di lavoro; da questo ambiente usciranno i pionieri della mediazione familiare. Nel 1969 Coulson, avvocato e vicepresidente dell'*American Arbitrarians Association* propose agli avvocati di adottare tecniche alternative per le coppie in via di divorzio, attraverso la mediazione, la conciliazione e l'arbitrato.

Un anno dopo, ad Atlanta, Georgia, Griffin, Santos e Pemberton, consulenti familiari, diedero vita al centro *The Bridge*, a cui le famiglie in crisi potevano accedere per mediare le loro divergenze. O. Jim Coogler, avvocato americano, terapeuta familiare ed esperto in mediazione del lavoro, a seguito della propria esperienza di separazione venne a conoscenza del centro *The Bridge* ed ebbe l'intuizione di elaborare una procedura di mediazione sistematizzando le tecniche adottate nel centro e adottando un approccio sistemico. Si tratta di una mediazione di impostazione negoziale che egli chiamò "strutturata", scegliendo che tale percorso dovesse essere scandito da tappe prestabilite ed il cui fine consisteva nel giungere alla stesura di un accordo tra ex coniugi. Nel 1975 fondò la *Family Mediation Association* (FMA) a favore dei coniugi che volevano negoziare la loro separazione coniugale o gli accordi di divorzio superando la logica accusatoria "Vincitore-Perdente" insita nel processo legale americano in materia di divorzio.

Negli stessi anni, il mediatore del lavoro e psicoterapeuta John Haynes propose un modello di mediazione differente. Il suo modello, conosciuto come modello di mediazione familiare negoziale, si fonda sull'utilizzo delle pratiche negoziali proprie delle mediazioni all'interno di organizzazioni d'impresa e che egli utilizza per dirimere i conflitti all'interno del sistema familiare. All'interno di questo modello, il mediatore è colui che riveste il ruolo di traduttore ed il cui obiettivo è volto al raggiungimento di un accordo di tipo facilitativo. Questo si attua attraverso l'utilizzo di tecniche appartenenti alla negoziazione ragionata che hanno il fine di riuscire a restituire alla coppia la capacità di contrattare.



Alla luce di quanto sovraesposto si può affermare come i primi modelli di mediazione familiare che vennero elaborati seguono un filone negoziale, finalizzato a produrre una collaborazione ed un accordo tra le parti. Di tutt'altro filone è il modello che si sviluppò in Canada grazie a Howard Irving, psicologo e terapeuta della famiglia che, in collaborazione con Michael Benjamin, nel 1978 diede vita al *Toronto Conciliation Project*. Irving e Benjamin proposero il modello di mediazione familiare terapeutica, che presta particolare attenzione ai processi relazionali. Per gli autori, infatti, il processo di mediazione può avere successo solo se si risolvono le problematiche relazionali ed emotive della famiglia.

Gli autori osservando come la mediazione strutturata veniva applicata presso i servizi sociali, notarono come, in certe situazioni, la mediazione può avere effetti nel tempo duraturi solo se vengono risolti prima i nodi di tipo emotivo e relazionale. Il principio cardine del modello di mediazione di Irving e Benjamin è dunque, quello secondo il quale si debba lavorare sulle dinamiche emotivo-affettive legati alla separazione, privilegiando gli aspetti che riguardano accoglimento e gestione del malessere portato da entrambi i coniugi.

Le esperienze di mediazione in Europa si sono diffuse a partire dalla fine degli anni Ottanta, inizio anni Novanta, ad eccezione dell'Inghilterra, che già nel 1978 offriva un servizio di conciliazione familiare, distaccato dal tribunale, sorto grazie al lavoro della pioniera assistente sociale Lisa Parkinson. In Francia la mediazione familiare iniziò a diffondersi dagli anni '80, rilevante fu la costituzione nel 1988 dell'*Association pour la promotion de la médiation familiale* (APMF) che ha definito il primo codice deontologico e nel 1992, con l'adesione di Gran Bretagna, Francia, Belgio, Germania, Svizzera e Italia, ha definito la Carta europea sulla formazione del mediatore familiare.

In Italia la mediazione familiare ha iniziato a diffondersi dalla fine degli anni Ottanta grazie la nascita e lo sviluppo dell'associazione GeA, Associazione Genitori Ancora. I fondatori dell'Associazione, Fulvio Scaparro e Irene Bernardini, da anni lavoravano in qualità di esperti presso il Tribunale di Milano, potendo così osservare tutte le storture e le criticità del sistema giudiziario, quando si trattava di sciogliere una famiglia. Il loro impegno si rivolse al tentativo di contenere le conseguenze negative per i figli di una cattiva separazione, nella convinzione che il disagio psicologico da essi vissuto fosse dovuto molto spesso ad un contesto istituzionale che oggettivamente contribuiva ad aggravare il conflitto separativo.

Nel 1989 la Regione Lombardia e il Comune di Milano hanno finanziato un progetto sperimentale per la formazione di operatori, permettendo così la collocazione dell'associazione GeA nell'ambito dei servizi pubblici, nell'area Minori dei Servizi Sociali,

secondo la logica della prevenzione all'abuso psicologico dei minori nei contesti di separazione conflittuale.

Altre associazioni di riferimento in Italia sono: l'Associazione Internazionale Mediatori Sistemici (AIMS), nata nel 1995 che si occupa di promuovere, all'interno del modello sistemico, il progresso degli studi e delle ricerche nel campo della mediazione familiare, comunitaria, sociale ed organizzativa; la Società Italiana di Mediazione Familiare (SIMeF), nata anch'essa nel 1995, attiva nel campo della formazione e diffusione culturale e scientifica. Nel 1999 fu fondata l'AIMeF, Associazione Italiana Mediatori Familiari, con scopo di riunire i professionisti che si occupano di mediazione familiare nella tutela della figura professionale del Mediatore Familiare.

Il mediatore familiare esercita una professione nuova che oggi viene riconosciuta grazie alla Legge n.4 del 2013, *Disposizioni in materia di professioni non organizzate*, una normativa unica per tutte le professioni non ancora regolamentate, tra le quali rientra la professione del mediatore familiare. La caratteristica generale della legge è quella di promuovere l'autoregolamentazione volontaria e la qualificazione delle attività dei soggetti che esercitano una professione non organizzata in ordini o collegi. Il professionista mediatore ha la possibilità di dotarsi di certificazioni attraverso l'iscrizione ad associazioni nazionali di categoria (come ad esempio AIMeF).

Rispetto alle esperienze statunitensi, la mediazione in Italia fa il suo ingresso nel campo del diritto di famiglia tardivamente con la Legge n.54 del 2006, *Disposizioni in materia di separazioni dei coniugi e di affido condiviso dei figli*, la quale inserisce la concreta possibilità da parte del Giudice, sentito il parere dei coniugi, di avvalersi di esperti per raggiungere un accordo a favore dei figli.

«Art. 155-sexies (Poteri del giudice e ascolto del minore). Prima dell'emanazione, anche in via provvisoria, dei provvedimenti di cui all'articolo 155, il giudice può assumere, ad istanza di parte o d'ufficio, mezzi di prova. Il giudice dispone, inoltre, l'audizione del figlio minore che abbia compiuto gli anni dodici e anche di età inferiore ove capace di discernimento. Qualora ne ravvisi l'opportunità, il giudice, sentite le parti e ottenuto il loro consenso, può rinviare l'adozione dei provvedimenti di cui all'articolo 155 per consentire che i coniugi, avvalendosi di esperti, tentino una mediazione per raggiungere un accordo, con particolare riferimento alla tutela dell'interesse morale e materiale dei figli»

### 3.2. *Mediazione familiare: due filoni, tanti modelli*

Negli anni la mediazione ha visto sorgere diversi modelli di approccio che, a seconda del quadro di riferimento teorico, hanno determinato significative differenze nel metodo di lavoro. L'esistenza di diverse teorie suggerisce che, sebbene lo scopo della mediazione sia il raggiungimento di obiettivi sia pubblici che privati, la diversità permane rispetto a quali obiettivi siano considerati più importanti rispetto ad altri. Già nel paragrafo precedente nel ripercorrere le tappe principali della nascita della mediazione si è fatto riferimento ad alcuni dei modelli a cui la pratica mediativa fa riferimento, mettendo in luce come il campo della mediazione sia pluralistico. Questo fa sì che non esista una teoria univoca a cui far riferimento per spiegare cosa rappresenti la mediazione e come si sia evoluta.

Bush e Folger, studiosi statunitensi della mediazione, nel tentativo di delineare una classificazione degli approcci, individuano quattro impostazioni di lavoro: da alcuni la mediazione è vista come un mezzo per decongestionare i tribunali e per garantire una maggiore qualità alla giustizia; per altri è uno strumento organizzativo per mobilitare persone e comunità al fine di creare condizioni di equità e di uguaglianza; per altri ancora è un mezzo celatamente volto al controllo sociale e all'oppressione; da ultimo la mediazione è considerata come un modo per favorire la trasformazione della qualità delle interazioni umane. All'interno del loro elaborato<sup>6</sup>, i due autori descrivono tali modelli come se fossero delle storie narrate dai principali esponenti che adottano l'approccio mediativo a cui fanno riferimento.

Per cercare di mantenere il focus sul modello che si vuole esporre in seguito vengono approfonditi due dei quattro filoni descritti da Bush e Folger. Il primo filone è quello che gli autori definiscono "The Satisfactory Story", il cui principale esponente è Morton Deutsch. Il paradigma è finalizzato a produrre una collaborazione ed un accordo tra le parti. La prospettiva a cui fa riferimento è che nel conflitto non ci sono opzioni: c'è chi vince e chi perde. Si rifà quindi alla logica distributiva e rivendicativa della contrattazione che può essere superata grazie ad una soluzione creativa. La mediazione è uno strumento che permette di soddisfare nel modo più pieno possibile le esigenze e le richieste dei confliggenti. Grazie alla sua flessibilità, informalità e consensualità, la mediazione può aiutare le parti a vedere il problema in tutta la sua complessità, cercando di riformulare una controversia in un problema condiviso. Con ciò, la mediazione può facilitare un processo di risoluzione dei problemi di tipo collaborativo e integrativo, piuttosto che portare a una

---

<sup>6</sup> Bush R.B., Folger J., *La promessa della mediazione*, Firenze, Vallecchi 2009.

trattativa di tipo distributivo e basata sul contraddittorio. Può dare luogo a risultati creativi di tipo *win-win*, raggiunti a prescindere da diritti formalmente riconosciuti e che sono in grado di soddisfare i bisogni delle parti in una circostanza specifica o almeno di alleviarne le difficoltà. Tutto questo è possibile se si agevolano le parti a costruire o riprendere i processi di comunicazione.

Il secondo filone è quello definito dagli autori “The Transformation Story”, nel quale *“la promessa della mediazione consiste nella capacità unica di per sé di trasformare la qualità dell’interazione conflittuale, col risultato di rafforzare i contendenti da un lato, e dall’altro di consolidare i legami sociali nella società nel suo insieme. Grazie alle sue caratteristiche di informalità e di consensualità, la mediazione permette alle parti di scegliere in che termine definire i propri problemi e i propri obiettivi [...] di offrire loro supporto nell’esercizio dell’autodeterminazione in merito a come giungere a una soluzione, aiutandole così a mobilitare le loro risorse per affrontare i problemi e realizzare gli obiettivi. [...] I partecipanti detraggono come beneficio un rafforzamento che comprende il rispetto di sé, la sicurezza e la fiducia in se stessi”*.<sup>7</sup>

Alla luce di questa premessa, lo scopo di questo approccio mediativo è quello di aiutare i confliggenti ad elaborare positivamente il conflitto. Il mediatore è un ponte tra le parti che tenta di ristabilire una comunicazione che faccia emergere blocchi emotivi e cognitivi che hanno impedito di gestire costruttivamente il conflitto.

Il modello si sviluppa in tre fasi:

- Tesi: ascolto individuale di una delle due parti;
- Antitesi: ascolto individuale dell’altra parte;
- Catarsi: con l’aiuto e la professionalità del mediatore che riconosce e rimanda le emozioni e vissuti che attraversano i confliggenti, quest’ultimi si sentono per la prima volta riconosciuti e scoprono e comprendono ciò che l’altro sta provando, giungendo ad un riconoscimento reciproco.

---

<sup>7</sup> Ibidem, p. 24

### 3.3. Il modello trasformativo

Alla luce della particolare attenzione che l'elaborato riserva agli aspetti emotivi della crisi all'interno della relazione affettiva, tra i diversi paradigmi adottati in mediazione, quello più favorevole risulta essere il modello trasformativo, coniato nel 1994 da Bush e Folger.

I due studiosi e mediatori statunitensi propongono di abbandonare il classico approccio alla mediazione di tipo "*problem solving*", per lavorare invece sulla capacità e possibilità dei due contendenti di trovare da soli una soluzione alla propria controversia aumentando la consapevolezza di sé e il riconoscimento reciproco, così da trasformare gradualmente la qualità della loro interazione da oppositiva e conflittuale a costruttiva e collaborativa. Questo per evitare il rischio di giungere ad un accordo all'interno di un clima insoddisfatto dei protagonisti, caratterizzato da una sensazione di mancato riconoscimento, che può rendere instabile la soluzione concordata.

Uno dei fondamenti di questo approccio è la libertà dei due soggetti coinvolti nel conflitto: è importante che le decisioni vengano prese esclusivamente dalle parti e non influenzate o indirizzate dal mediatore, in quanto questo provocherebbe un'anticipazione del risultato atteso. L'obiettivo non è, infatti, quello della riappacificazione, ma di stabilire una comunicazione fluida affinché le persone possano, se lo vogliono, giungere ad una soluzione condivisa e restituire umanità all'altra parte. Senza una chiara definizione della sua pratica, la mediazione può perdere il suo valore unico e le persone possono non cogliere alcuna diversità tra tale attività e altre forme di intervento di persone terze.

Secondo l'approccio trasformativo, un conflitto evolve positivamente quando c'è un miglioramento nella qualità dell'interazione conflittuale fra le parti. All'interno del processo di trasformazione le parti possono recuperare la percezione della propria competenza, il senso di connessione con gli altri, invertire ciclo negativo del conflitto, ristabilire un'interazione costruttiva e cominciare a procedere con passo sicuro. Le emozioni rappresentano una vera e propria fonte di informazioni perché rimandano alle relazioni passate tra sé e l'altro e comprenderle può aiutare a trasformare i modelli disfunzionali e promuovere la percezione della propria forza interiore e un certo livello di comprensione dell'altro. Nel compiere questi progressi la natura della loro interazione migliora secondo una visione trasformativa e tale risultato è indipendente e va oltre qualunque risultato specifico che possa essere ottenuto o concordato rispetto all'oggetto della controversia. L'attività principale del mediatore consiste dunque nel facilitare questi cambiamenti ogni volta che se ne manifesta l'opportunità nel corso dell'incontro con le parti.

### 3.3.1. Modello trasformativo: ascolto empatico

Durante un conflitto familiare i confliggenti potrebbero non essere in grado di dialogare in modo calmo e razionale perché sopraffatti da emozioni intense da non essere in grado di pensare chiaramente. Se il compito del mediatore è quello di facilitare la comunicazione tra le parti, una componente fondamentale è quella di creare uno spazio di ascolto empatico, dove le persone si sentono accolte e comprese dai mediatori ed è questo uno dei presupposti su cui si basa il modello trasformativo. L'ascolto è sia strumento sia fine, non si dà come fine ultimo il raggiungimento di un accordo ma piuttosto il potenziamento ed il reciproco riconoscimento. È un tipo di ascolto differente rispetto a quello proposto dal modello negoziale perché si tratta di un ascolto empatico che non implica il cercare a tutti i costi una soluzione o di accantonare le emozioni, quanto, invece, di affrontarle e di non far sentire la persona sola all'interno di questa esperienza dolorosa. Solo in questo modo il mediatore può avere accesso a quel luogo di intensità emotiva che sottende le personali e legittime ragioni di entrambi gli attori del conflitto e agevolarli nel trovare una soluzione condivisa.

Nel fare questo, *“lo strumento che il mediatore utilizza ... è quello del cd. ‘specchio’.* *Attraverso tale tecnica il mediatore avvia un lavoro che si basa sui sentimenti e che si fonda sull'empatia: egli, in primo luogo, ascolta il soggetto e successivamente si rivolge a lui cercando di rinviare ciò che, a livello di sentito, cioè di sentimenti, ha percepito. (...).”*<sup>8</sup> Il mediatore in base a quello che ha percepito dall'altro, rinvia all'interlocutore l'emozione espressa, dandole un nome e una forma, all'interno di un meccanismo di restituzione continua che consente al soggetto di individuare il centro della sua sofferenza e di parlare di se stessi. In questo modo, entrambe le parti si trovano a dar voce alle proprie emozioni e ai propri sentiti per porteli esprimere in primo luogo a se stessi, in secondo agli altri, abbandonando ogni tipo di ruolo assunto all'interno del conflitto e rivestendo solamente la veste di essere umani. Questo perché il conflitto, generando un meccanismo che annulla il riconoscimento dell'altro, distoglie i soggetti coinvolti dal considerare l'altro una persona.

Oltre alla tecnica dello specchio, e il conseguente sentito da parte del mediatore, l'ascolto si esplica anche attraverso la domanda. Quest'ultima se posta in modo corretto

---

<sup>8</sup> Brunelli (1998), *La tecnica di mediazione* in Ricotti L. (a cura di) *La mediazione nel sistema penale minorile*, Cedam, Padova, pp.277-280; in Quattrocchio A., *La mediazione trasformativa*, in *Quaderni di mediazione*, Puntodifuga Editore, anno I, n.1, 2005.

svolge una funzione di apertura e di attribuzione di significati sui fatti, comportamenti e percezioni coinvolte dalla tempesta del conflitto. La domanda deve essere aperta per permettere ai mediandi di portare alla luce se stessi. Il concetto di domanda aperta rimanda a quello della libertà in quanto garantisce agli attori la possibilità di esprimere i significati, i sentimenti e i valori coinvolti senza essere indotti a dialogare verso un determinato argomento da una terza parte.

L'ascolto empatico, grazie alle sue esplicazioni attraverso i sentiti e le domande aperte poste dal mediatore, facilita la trasformazione del conflitto da interazione conflittuale distruttiva ad un'interazione per quanto possibile positiva. Come ribadiscono anche Bush e Folger, elementi cruciali per la trasformazione del conflitto sono gli spostamenti dinamici di empowerment e di riconoscimento che compiono le parti.

### *3.3.2. Modello trasformativo: l'empowerment*

Come si è accennato nel capitolo precedente, durante l'esperienza conflittuale le fondamenta del senso di identità su cui si fonda la struttura del sé vengono minacciate dal conflitto. Alla base del senso di identità delle persone c'è il rapporto tra autonomia e relazione e se accade che entrambe siano compromesse ha senso affermare che questo sarà un'esperienza di profonda sofferenza. Ed è per questo motivo che la debolezza e l'alienazione prodotte dalle dinamiche conflittuali negative provocano un forte senso di repulsione nelle parti, violando la loro stessa identità in quanto esseri umani.

L'empowerment è il cambiamento da una condizione personale di debolezza, indecisione e risposte non meditate ad una caratterizzata da risposte più consapevoli, intenzionali e valutative basate su una maggiore comprensione della realtà conflittuale, una maggiore ponderatezza ed attenzione. Tutto questo è possibile se vi è un aumento della percezione del proprio valore e della propria dignità di persona nel rapporto interpersonale, che solitamente durante conflitto è assente. Tale consapevolezza tende ad aumentare la fiducia in se stessi, ed è il punto di partenza per trovare l'accordo.

Consiste nell'aumento della percezione del proprio valore interpersonale, che consegue alla prima fase di riconoscimento emotivo. Si lavora, quindi, per rafforzare l'autonomia e la capacità di autodeterminazione delle parti in conflitto che, riscoprendo il valore del proprio ruolo, aumentano la consapevolezza delle proprie reali esigenze e si scoprono rafforzati nel farne istanza all'altro, al fine di raggiungere una soluzione soddisfacente per entrambi.

Sostenere l'empowerment non significa riequilibrare e ridistribuire il potere con il fine di proteggere il più debole, nemmeno mantenere il controllo del processo ed influenzare l'esito per favorire chi è in svantaggio. L'empowerment e il riconoscimento aiutano i partecipanti a maturare una comprensione reciproca così da poter riconoscere con più empatia l'uno i bisogni dell'altro.

### *3.3.3. Modello trasformativo: il riconoscimento*

Una delle principali cause del conflitto è il mancato riconoscimento da parte dell'altra persona e, nella sua escalation, distoglie gli attori coinvolti dal considerare l'altro una persona, un essere umano. L'alterità dell'altro confliggente, i vissuti di rabbia e rancore e il bisogno di affermare le personali ragioni, riducono l'altra persona ad un acerrimo nemico, relegando le parti a ricoprire il ruolo o di vittima o di carnefice.

Il riconoscimento è la capacità di comprendere le ragioni dell'altra persona, esprimendo l'intenzione di uscire da una prospettiva chiusa e autoreferenziale per includere il punto di vista, la prospettiva e l'interpretazione altrui. Questo è possibile grazie ad un ascolto autentico. Il mediatore, infatti, nel rimandare alla persona l'emozione espressa all'interno di un colloquio permette al soggetto di dare un nome all'emozione provata e a poterla vivere.

Egli si sente, quindi, riconosciuto e compreso e poco per volta i due confliggenti si riconoscono reciprocamente. In questo modo le parti riescono a lasciare andare la concentrazione su se stessi per iniziare ad interessarsi della prospettiva dell'altra parte nella sua diversità, e provare comprensione per la situazione dell'altro visto in quanto essere umano, e non come un mezzo per soddisfare le proprie esigenze.<sup>9</sup>

Il riconoscimento di sé e dell'altro si caratterizza dunque come il primo elemento fondamentale di tale approccio poiché solo attraverso tale fondamentale passaggio si può sperimentare un modo diverso di vivere il conflitto, trasformando nella percezione da parte dei complici genti

La mediazione aiuta a superare il senso di alienazione da se stessi e dagli altri e a riscoprirsi interconnessi. In questo modo le parti riescono a guardare in avanti con fiducia verso le proprie capacità e possibilità di comunicare.

---

<sup>9</sup> Bush R.B., Folger J., *Ivi*.



La mediazione trasformativa, in cui conflitto è visto come un'opportunità di cambiamento positivo per le parti coinvolte, può effettivamente portare le parti al superamento delle cause del conflitto e all'elaborazione condivisa di una soluzione perché i protagonisti del conflitto compiono progressi significativi nel proprio empowerment e nel riconoscimento dell'altro, procedendo con più facilità e sicurezza verso le decisioni che vogliono prendere.

#### *3.3.4. Modello trasformativo: il ruolo del mediatore*

Nell'approccio trasformativo, il mediatore interviene sull'andamento del conflitto e sul ripristino di una interazione costruttiva. I confliggenti non vogliono un accordo, ma vogliono chiudere con le esperienze dolorose del passato per poter guardare al futuro. Per giungere ad una soluzione condivisa, il mediatore deve indirizzare l'intervento sulla crisi interazionale in sé e deve essere concesso alle parti uno spazio in cui possano esprimere i propri vissuti e parlare di sé. Ai confliggenti non devono essere concessi pochi istanti per dar sfogo ai loro sentimenti, in modo che questi possano poi essere messi da parte per passare ai problemi reali, ma i mediatori devono incoraggiare le parti a descrivere le loro emozioni e gli eventi che le hanno fatte emergere, per promuovere comprensione e prospettive comuni.

Invece di tentare di risolvere i problemi, il mediatore si concentra su affermazioni specifiche, cercando di individuare i punti precisi in cui le parti mancano di chiarezza, si sentono incomprese o possono essersi fraintese a vicenda. Quando i mediatori individuano tali punti, rallentano la discussione e dedicano del tempo al chiarimento, alla comunicazione e al riconoscimento.

Il mediatore non indica una direzione alle parti, ma le incoraggia a condurre il percorso di mediazione e facilita la comunicazione tra di loro. Sono i confliggenti i veri protagonisti della mediazione, in quanto, sebbene siano coinvolti in interazioni conflittuali negative sono motivati a riaffermare la loro umanità, in termini di forza in se stessi e di connessione agli altri. Le parti conservano dentro di sé la capacità di realizzare il cambiamento e se non avessero né capacità né motivazione, non avrebbe senso procedere. *“Dare aiuto e supporto a questo desiderio e a queste capacità è il valore aggiunto che il mediatore porta al tavolo di mediazione”*.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> *Ibidem*

Egli restituisce confliggenti la libertà, che il conflitto aveva relegato nell'ambito dell'incomunicabilità: ed è proprio la mancata espressione, la mancata comunicazione che rimarrebbe come elemento di sofferenza, qualora la mediazione fosse interpretata come un fine e non come un processo. Se il dialogo viene ripristinato, i due confliggenti sono uniti in una nuova comunanza: comprendere l'altro nel dialogo non serve più ad affermare il proprio punto di vista, ma a trasformarsi verso ciò che si ha in comune con l'altro, in una rinnovata scoperta.

## Conclusioni

Il presente elaborato ha conseguito l'obiettivo di mostrare come l'istituto della mediazione familiare non si concentri soltanto sul raggiungimento dell'accordo, ma cerchi di esplorare i vissuti emotivi dei confliggenti grazie alla professionalità dei mediatori e degli strumenti di cui si avvalgono.

È emerso come fin dalla formazione della coppia venga chiesto ai partner di instaurare un buon livello di comunicazione e di intesa in grado di saper affrontare i possibili ostacoli che la coppia deve superare. Questo perché il conflitto è parte naturale del processo di vita, una forza inevitabile per la crescita e il cambiamento. Come si è potuto notare, coloro che non sono in grado di gestire il conflitto vivono un'esperienza di depotenziamento della propria identità e un mancato riconoscimento verso se stessi e gli altri.

Gli istituti giuridici a cui gli attori del conflitto si affidano per affrontare il contenzioso, considerano le persone coinvolte all'interno del conflitto come semplici "parti" di una relazione che è alle "battute finali", privandoli della loro unicità e del loro ruolo di soggetti attivi. La mediazione familiare evita questo, concedendo uno spazio in cui la persona possa sentirsi libera di esprimere la propria natura e sentirsi riconosciuta, in prima battuta dal mediatore, attraverso l'attività di ascolto, in seconda dall'altra persona. Il mediatore è colui che accoglie la fragilità affettiva del singolo nonché il suo essere conflittuale con la controparte. La mediazione permette di stare nel conflitto e di affrontarlo, vedendolo non più come un problema da risolvere ma come un'opportunità<sup>11</sup>.

Le persone quando giungono in mediazione, hanno una visione personale della loro situazione che le porta ad essere tendenzialmente arroccate sulla propria posizione in un atteggiamento in cui ognuno pensa esclusivamente a se stesso. L'impegno più grande è far capire come ogni punto di vista sia degno di ascolto, ma per giungere ad una soluzione accettabile del problema è necessario capire il bisogno sotteso dell'altra parte e far sì che le persone si riconoscano. Il mediatore aiuta le parti ad essere consapevoli in maniera reciproca dei bisogni e dei punti di vista di ognuno. Solo in questo modo il risultato sarà una definizione congiunta del problema per giungere ad una soluzione soddisfacente per tutte le parti coinvolte.

In conclusione, dal momento che la mediazione dà la possibilità agli attori del conflitto di dare voce alle loro emozioni, ai loro vissuti e alla possibilità di ristabilire una

---

<sup>11</sup> Buzzi I., Haynes J.M., *Introduzione alla mediazione familiare. Principi fondamentali e sua applicazione*, Giuffrè Editore, 2012

comunicazione autentica, qualora si tratti di situazioni mediabili, è sempre più auspicabile che la pratica di mediazione venga affiancata ai percorsi istituzionali per creare le basi per un dialogo tra le parti, per evitare che le decisioni prese davanti ad un giudice o insieme agli avvocati diventino semplici compromessi e non un accordo congiunto alla luce di un riconoscimento reciproco sia sul piano emotivo che su quello della motivazione.

## Bibliografia

- Bush R.B., Folger J., *La promessa della mediazione*, Firenze, Vallecchi 2009.
- Buzzi I., Haynes J.M., *Introduzione alla mediazione familiare. Principi fondamentali e sua applicazione*, Giuffrè Editore, 2012.
- Parkinson L., *La mediazione familiare. Modelli e strategie operative*, Erikson, Trento, 2003.
- Gambini P., *Psicologia della famiglia*, Franco Angeli, Milano, 2012.
- Olivieri Ferraris A., *Dai figli non si divorzia. Separarsi e rimanere buoni genitori*, Rizzoli Libri, 2015.
- Boverini S. *Perché la mediazione familiare*, sulla rivista on line Diritto&Famiglia, 2004.
- D'Alessandro M., *Mediazione tra dialogo e confronto*, in *La Giustizia Sostenibile*, vol. IX, (pag. 27-31), Aracne, Roma, 2016.
- D'Alessandro M., Quattrocolo A., *L'ascolto e la mediazione (umanistico-trasformativa) nei conflitti familiari*, in *La Giustizia Sostenibile vol. VIII* (pag. 273-286), Aracne, Roma, 2015.
- D'Alessandro M., Quattrocolo A., *La Mediazione Trasformativa come Prassi*, Quaderni di Mediazione, Anno II, n. 5, 2007.
- Martin P., Porciani L., *Nella stanza della mediazione: una prima valutazione dell'efficacia della mediazione familiare*, *Rivista Italiana di Educazione Familiare*, n. 2 2009, pp. 35 45.
- Cullati E., Frola E., *I legami interrotti: la mediazione familiare strumento per una nuova comunicazione*, *Giustizia Penale Web*, 2019.
- Callegari A., *Gestione dei conflitti e mediazione*, *Diritto e questioni pubbliche*, Palermo, n.13/2013 (pag. 467-485).
- Quattrocolo A., *La mediazione trasformativa*, in *Quaderni di mediazione*, Puntodifuga Editore, anno I, n.1, 2005.
- Quattrocolo A., *Incontri di mediazione*, sulla rivista on line Diritto&Famiglia, 2003.
- Quattrocolo A., *La mediazione come incontro tra persone*, in *Atti del Convegno organizzato dall'Osservatorio Nazionale sul Diritto di Famiglia "La mediazione familiare: un'alternativa per la gestione del conflitto"*, Benevento 11.10.2003.