

“Se gli uomini definiscono certe situazioni come reali,
esse sono reali nelle loro conseguenze”.

Teorema di Thomas (1928) di William Thomas, sociologo statunitense

OGNUNO DI NOI PUÒ CAMBIARE LA PROPRIA STORIA

Certamente ognuno di noi è una storia a sé, ma è *anche* una storia che si può cambiare!

Come abbiamo visto, le “lenti” che indossiamo vengono forgiate già a partire dai primi anni di vita e le esperienze che facciamo riguardo la responsività e le interazioni con le figure di attaccamento sono essenziali per l’immagine che sviluppiamo di noi e delle persone intorno a noi, per il modo in cui percepiamo il mondo e per la scelta del partner.

Sebbene vi sia una sorta di resistenza al cambiamento in favore della stabilità, non si tratta di qualcosa di immutabile, e anche chi ha sviluppato un attaccamento insicuro può modificare i suoi “occhiali” e costruire la sua sicurezza. Questo vale per i bambini, quando i genitori decidono di fare un lavoro di “ristrutturazione” del proprio stile genitoriale per aprirsi alla connessione, all’empatia e a una genitorialità positiva; e vale per gli adulti, quando decidono di intraprendere un lavoro personale di evoluzione e significazione della propria storia, scegliendo un partner sicuro che permetta di sperimentare il soddisfacimento del bisogno di conforto mancato nell’infanzia, e altre esperienze significative che lanciano verso la conquista di sicurezza, spezzando così le catene intergenerazionali.

Vorrei concludere sostenendo l’importanza di renderci consapevoli dei nostri funzionamenti per poterli modificare e dare una veste specifica alla nostra evoluzione, distaccandoci da ciò che non ci supporta, ma anzi ci crea sofferenza e limitatezza.

Noi siamo una storia a sé, non la storia della nostra famiglia!

ESERCIZIO

“Come mi vedo tra...”

Obiettivo

Spostarci dal piano presente al futuro, lavorando sulla nostra visione, cioè su come ci immaginiamo fra un certo numero di anni e impostando questa visione come una bussola che possa orientare le nostre azioni nel presente.

Come procedere

- ⇒ Proiettati a un certo numero di anni dal momento in cui hai iniziato a lavorare sul tuo modo di stare nel conflitto e di gestirlo. Pensa a una giornata nel futuro e descriviti esattamente come la persona che vorresti essere, secondo i tuoi desideri attuali.
- ⇒ In questa giornata, a un certo punto, c’è un conflitto con una delle persone della tua vita: cosa fai, cosa succede, cosa dici all’altra persona?
- ⇒ Poi torna al presente e scrivi, di getto, 2-3 azioni che puoi fare oggi per portarti a quella tua visione futura, cioè per far sì che possa avverarsi quello che hai immaginato.
- ⇒ Una volta che queste azioni/abitudini saranno consolidate, scegline altre 2-3.
- ⇒ Fai questa operazione periodicamente: continua a scegliere consapevolmente i passi che ritieni necessari per avvicinarti a quella visione.
- ⇒ Ricorda che questa visione non è definitiva: evolverà man mano che tu evolverai. Aggiornala ogni volta che senti che i tuoi desideri stanno cambiando o che ti accorgi di aver messo al mondo una nuova versione di te.

si sottrarrebbe: una provocazione personale? Un ghigno? Una battuta sul suo ruolo di genitore? Annota ciò che osservi e prova a vedere se questi “inviti” che fai si ripetono in altre situazioni di scontro e con quale frequenza all’interno della stessa discussione.

Questo esercizio può essere svolto anche insieme al partner scegliendo di fare il lavoro su uno stesso episodio che ha generato conflitto: ognuno risponde alle domande in modo individuale e poi ci si confronta leggendo le proprie osservazioni, rispettando la regola di parlare uno alla volta senza interrompere fino a che non arriva il proprio turno. Ricorda: *lo scopo dell’esercizio condiviso è individuare il meccanismo e non il colpevole!*

Un’altra modalità per raggiungere lo stesso obiettivo è utilizzare l’esercizio di osservazione proposto nel capitolo precedente.

2 ASCOLTARE ATTIVAMENTE

Quando viviamo un conflitto in balia delle onde come in un mare in tempesta, quello che naturalmente accadrà è di venire travolti dal meccanismo del codice binario che presuppone sempre solo due possibilità: la mia o la tua, giusto o sbagliato, vero o falso, buono o cattivo e così via, fino a quando qualcuno si prenderà la ragione e l’altro il torto. Senza rendercene conto, in questo meccanismo vivremo il grande limite di una visione fatta solo di opposti e contrapposti dove tutto ciò che ascolteremo sarà solo quello che ci occorre per rispondere all’altro e non per conoscerlo davvero!

ACCOGLIERE L’IDEA CHE L’ALTRO ABBA RAGIONE

Ascoltare attivamente non vuol dire solo stare in silenzio mentre l’altro parla (e già questo per qualcuno può essere molto difficile da mettere in pratica!), ma abbassare il volume del proprio ego e cambiare atteggiamento verso il nostro interlocutore, provando a sospendere il giudizio e soprattutto mettendo in pausa il bisogno di avere ragione. Per arrivare a riuscirci, ti lascio uno spunto molto potente che ti sarà

Ecco cosa faccio nella mia vita di tutti giorni per mettere in pratica questo atteggiamento

Un’ancora molto stabile che mi aiuta a mantenermi centrata in questa posizione di ascolto con curiosità autentica e di sospensione del giudizio è la premessa che qualsiasi cosa l’altro mi dica “non è la verità assoluta”, bensì la sua narrazione dei fatti che si basa sulla sua percezione della realtà.

Tenere ben salda questa premessa mi libera e mi sostiene nella gestione del conflitto riguardo vari aspetti: se considero il tuo punto di vista come tua esperienza personalissima, non sento il bisogno di dover affermare la mia ragione (che è anche questa personalissima) contro la tua, ma non sento neanche il bisogno di dovermi eventualmente giustificare o difendere perché non essendo una “verità assoluta” non la vivo come un’accusa personale. Al contempo, questo mi aiuta a distanziarmi dal meccanismo binario “io contro te” e posso vedere come validi entrambi i punti di vista, perché accogliere la tua narrazione non comporta la squalifica della mia. Di conseguenza il mio atteggiamento verso di te sarà accogliente e, senza sentirti accusato o sotto attacco, tu sarai più facilmente disponibile al dialogo. In questo modo invertiamo il ciclo con rinforzi empatici e connessione.

utile per imparare a gestire il conflitto (non solo con il partner): ogni volta che ti senti impegnato in un tiro alla fune, parti dall’idea che l’altro abbia ragione. Benché possa sembrare una proposta folle (se non altro perché abbiamo più volte ribadito che non si tratta di “dare o avere ragione”), lo è solo in apparenza, perché questo ci permette di spostare il focus dalla “lotta” alla comprensione. Mettiti in gioco partendo proprio da una delle sette regole dell’ascolto attivo:

“Se vuoi comprendere quel che un altro sta dicendo, devi assumere che ha ragione e chiedergli di aiutarti a capire come e perché”.

Marianella Sclavi, sociologa, etnografa e scrittrice

Brainstorming per favorire le decisioni di coppia

Mettete per iscritto la decisione da prendere

Qual è il tema su cui discutete? (Per esempio, la gestione del tempo libero, l'educazione dei figli, le spese di casa...).

Ognuno scrive su un foglio i propri bisogni

Ognuno scrive: "Per me è importante perché...". (Per esempio, "Ho bisogno di più tempo insieme per sentirmi connesso", "Ho bisogno di spazi per ricaricarmi").

Condividete quanto avete scritto e individuate le preoccupazioni

In cosa i bisogni sembrano opposti? (Per esempio, "Se passiamo più tempo insieme, uno si sente soffocato; se ci vediamo meno, l'altro si sente trascurato").

Trovate una soluzione che tenga conto di entrambi

Chiedetevi:

- ⇒ Come possiamo soddisfarci entrambi?
- ⇒ Esiste un'alternativa che possa combinare i due bisogni? Se sì, quale? Se no, come possiamo avvicinarci?
- ⇒ Possiamo provare una soluzione temporanea? (Per esempio, "Due sere alla settimana insieme, una sera libera per ciascuno").

Mettete in pratica, monitorate e valutate

Quando riconsidereremo questa soluzione temporanea per capire se funziona? (Per esempio, "Ne riparlamo tra un mese").

SPOSTARE L'ATTENZIONE DALLA COLPA AI BISOGNI

In più occasioni abbiamo parlato dell'importanza dei bisogni e del fatto che molti conflitti nascono perché spesso dietro a una richiesta c'è un bisogno non riconosciuto che "protesta". Per esempio, dietro la frase "Non mi ascolti mai", potrebbe esserci il bisogno di sentirsi considerati; oppure dietro la frase "Sei sempre distante", potrebbe esserci il desiderio di maggiore connessione. Una frase tipica che mi riportano molte coppie in conflitto è: "Litighiamo per delle banalità!". Le cose che noi affermiamo, chiediamo, pretendiamo si indicano con il termine di "posizioni" e rappresentano di solito i motivi di superficie per cui scoppiano i conflitti (quelli che vengono appunto definiti "cose banali"). Sono gli stessi motivi che ci portano al gioco del tiro alla fune, del "me contro te", in cui ognuno lotta per l'affermazione del proprio punto di vista come soluzione al problema.

Facciamo un esempio. In una coppia lui dice a lei: "Voglio che torni a casa entro le 19". Lei risponde: "Non posso, il lavoro mi trattiene fino a tardi". Provate a immaginare un iceberg e poi a collocare le "posizioni" sulla punta che appare in superficie. Scendendo sotto il livello dell'acqua troviamo gli "interessi", le ragioni silenziose dietro le proteste che avvengono in superficie; se la posizione rappresenta la richiesta che facciamo all'altro, l'interesse è il motivo sommerso per cui muoviamo quella pretesa o facciamo quell'affermazione. Riprendiamo il nostro esempio. Lui in realtà ha "l'interesse" di passare più tempo insieme alla sera, perché sente che la relazione si sta raffreddando.

Lei ha "l'interesse" di dimo-



CHI PUÒ ACCEDERE ALLA MEDIAZIONE FAMILIARE?

La possibilità concreta che una coppia in conflitto intraprenda un percorso di mediazione in modo efficace e costruttivo viene definita “mediabilità della coppia” ed è un concetto fondamentale nella mediazione familiare. Alcune situazioni, infatti, incidono negativamente sulla possibilità per i genitori di dialogare, prendere decisioni e sostenerle, e rappresentano perciò condizioni ostative al percorso di mediazione. Le elenchiamo di seguito.

- ⇒ **La presenza di violenza nei confronti del partner e/o dei figli;** anche la legge si è pronunciata in tal senso, ribadendo che devono essere altri professionisti a occuparsi di queste criticità.
- ⇒ **L'abuso di sostanze psicotrope o di alcool o la presenza di patologie psichiatriche** da parte di un partner o di entrambi, in ragione dell'impossibilità di fare affidamento sulla capacità della persona o delle persone in questione rispetto allo stare in una stanza di mediazione in piena coscienza, venendo inoltre meno anche il senso di responsabilità e la possibilità di formulare accordi che siano duraturi nel tempo e condivisi.
- ⇒ **L'altissima conflittualità tra partner,** situazione in cui gli strumenti a disposizione del mediatore potrebbero essere insufficienti e a volte addirittura controproducenti; in questa circostanza si preferisce ricorrere a strumenti di altro tipo, come la coordinazione genitoriale (che vedremo più avanti).
- ⇒ **L'assenza di una reale volontà di impegnarsi** nel lavoro che è chiamato a svolgere da parte di uno dei due partner.
- ⇒ **La mancanza di fiducia nei confronti del mediatore** da parte di uno dei due partner.
- ⇒ **La presenza di situazioni particolari che costituiscono un ostacolo per il mediatore:** infatti, in base alle esperienze che ciascun professionista ha vissuto nel corso della propria vita, alcune modalità di conflitto che le coppie propongono possono costituire un ostacolo per un efficace svolgimento del suo lavoro. La mediabilità deve essere una condizione permanente dall'inizio alla fine del percorso; pertanto,

qualora sopraggiungesse un impedimento in tal senso, sarà necessario concludere il percorso, e questo può avvenire su iniziativa del mediatore o di una delle parti.

COSA NON È LA MEDIAZIONE?

La mediazione familiare non è una terapia di coppia, una consulenza legale o una consulenza pedagogica. Il suo obiettivo non è, per esempio, “salvare la relazione” o stabilire chi abbia “ragione” e chi abbia “torto”, come avviene in ambito giudiziario. Il mediatore non prende decisioni al posto delle persone coinvolte, le sostiene nella costruzione di soluzioni che siano il più possibile equilibrate e sostenibili nel tempo e in cui si cerca di tenere conto di tutti i soggetti coinvolti. Talvolta il mediatore familiare ha anche altre qualifiche (per esempio psicologo, avvocato, educatore, ecc.), ma è necessario fare chiarezza sui confini e i limiti del suo mandato: un ruolo professionale esclude l'altro, pertanto la stessa figura non può essere al tempo stesso (o in momenti diversi) mediatore e legale della coppia (o di una delle parti), oppure mediatore e coordinatore genitoriale, mediatore per la coppia e psicoterapeuta per uno dei due, ecc.

QUALI SONO I BENEFICI DELLA MEDIAZIONE?

Tenendo sempre a mente che la mediazione familiare non può ovviamente essere considerata come la soluzione a *tutti* i problemi e alle questioni che nascono dalle coppie in conflitto e/o che si separano, i benefici di questo strumento sono notevoli e riguardano i diversi aspetti indicati di seguito.

- ⇒ **Gestione del conflitto:** la mediazione non elimina il conflitto, ma lo rende più gestibile, aiutando a comunicare in modo più efficace, riducendo l'escalation emotiva e prevenendo tensioni dannose. Il mediatore è formato appositamente per permettere alle parti di trovare modalità di confronto costruttive, individuando nel-

T. Fragomeni, *I professionisti e la gestione dei conflitti. Un metodo innovativo per integrare competenze tecniche e relazionali, risolvere i conflitti e concludere negoziazioni*, FrancoAngeli, Milano, 2015

G. Francini, C. Leporatti, F. Vadilonga, *Manuale di coordinazione genitoriale A.Co.Ge.S. Guida pratica per gli operatori del diritto e dell'ambito psicogiuridico*, Edizioni In riga, Bologna, 2021

J. Gottman, J. S. Gottman, *7 giorni per ritrovare l'amore. La ricetta per una vita di coppia felice e armoniosa*, Corbaccio, Milano, 2023

S. Johnson, *Stringimi forte. Sette passi per una vita piena d'amore*, Raffaello Cortina editore, Milano 2022

D. Mazzei, V. Neri, *La mediazione familiare, Il modello simbolico tri-generazionale*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2017

A. Oliviero Ferraris, *Dai figli non si divorzia. Separarsi e rimanere buoni genitori*, Rizzoli, Milano, 2015

P. Perry, *Il libro che vorresti i tuoi genitori avessero letto*, Corbaccio, Milano, 2019

M. Sclavi, *Arte di ascoltare e mondi possibili. Come si esce dalle cornici di cui siamo parte*, Pearson, Milano, 2022

F. Vadilonga, "Counseling con bambini e genitori nei processi di separazione", in C. Edelstein, *Counseling sistemico pluralista. Dalla teoria alla pratica*, Erikson, Trento, 2007

P. Watzlawick, J.H. Beavin, D.D. Jackson, *Pragmatica della comunicazione umana. Studio dei modelli interattivi delle patologie e dei paradossi*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1971

www.mediazionesistemica.it

Indice

9 INTRODUZIONE

- 9 Perché ho scelto di occuparmi di mediazione familiare
- 12 Perché questo libro

14 RI-CONOSCERE IL CONFLITTO

- 17 Il conflitto nelle varie fasi della vita
- 18 I diversi approcci al conflitto
- 20 Conosci te stesso per conoscere il conflitto
- 27 Gestire la dimensione emotiva del conflitto

35 LA NATURA DEI LEGAMI AFFETTIVI

- 36 Un bisogno innato di legami sicuri
- 41 Altri stili di attaccamento
- 45 L'attaccamento bambino-genitore e quello tra adulti: analogie e differenze
- 46 I modelli operativi interni
- 50 Ognuno di noi può cambiare la propria storia

52 IL CONFLITTO È UN PASSO A DUE

- 52 Effetti del conflitto nella coppia

54 La danza del conflitto

59 Il conflitto e la crisi

65 10 PASSI PER INIZIARE A GESTIRE IL CONFLITTO

65 1. Osservare lo schema

66 2. Ascoltare attivamente

69 3. Sentire

71 4. Integrare

73 5. Spostare l'attenzione dalla colpa ai bisogni

78 6. Usare le parole giuste

80 7. Fare domande

81 8. Gestire Il fattore tempo

83 9. Fare squadra

83 10. Essere capaci di chiedere scusa

86 CONFLITTO E SEPARAZIONE

87 Il tempo delle scelte, il peso delle emozioni

88 Le ragioni per cui ci si separa

91 Il rapporto fra conflitto nella coppia e separazione

94 Il conflitto che trattiene: il piano psicologico e quello sociale

101 Stili e modelli di comunicazione e di gestione del conflitto
dopo la separazione

107 10 PASSI PER UN "BUON DIVORZIO"

108 1. Curare la comunicazione della separazione ai figli

112 2. Organizzare i tempi e i modi della separazione

112 3. Creare un ordine chiaro ma flessibile

113 4. Valorizzare le differenze

115 5. Essere consapevoli del ruolo della comunicazione

117 6. Rispettare la relazione tra i figli e l'altro genitore

119 7. Preservare la rete di supporto

121 8. Prevedere momenti condivisi con l'altro genitore

122 9. Gestire con cura la presentazione di nuovi partner

124 10. Chiedere aiuto e rivolgersi a professionisti

126 IMPARARE A LITIGARE BENE

127 Quando il conflitto è di casa: figli che crescono fra tensioni
e speranze

141 I "bravi bambini" non litigano

157 GLI STRUMENTI PER ANDARE OLTRE IL CONFLITTO

157 La mediazione familiare

165 La coordinazione genitoriale

166 I Gruppi di parola

168 CONCLUSIONE

171 BIBLIOGRAFIA