STUDIO T.d.L. “TRACCE DI LUCE” della dott.ssa BUZZI

LE PERSONE SONO PIU’ IMPORTANTI DELLE DISPUTE: LE EMOZIONI COLONNA SONORA IN MEDIAZIONE FAMILIARE

Articolo di:
Barbara Ori

INDICE

INTRODUZIONE p. 3

Capitolo I: LE EMOZIONI

1.1 Definizione di emozioni p. 6
1.2 Classificazione delle emozioni p. 6
1.3 Differenza tra emozioni, sentimenti e atteggiamenti p. 9
1.4 Mente emotiva e mente pensante p. 9
1.5 Autoconsapevolezza ed empatia p. 11

Capitolo II: LE EMOZIONI E LE FIGURE DI ATTACCAMENTO

2.1 La famiglia come prima scuola della vita emotiva p. 14
2.2 I bisogni fondamentali dell'attaccamento secondo Larry Heller p. 17
2.2.1 I cinque stili di sopravvivenza p. 18

Capitolo III: LE EMOZIONI NELLA VITA DI COPPIA

3.1 Differenza di genere nei due universi emotivi di uomini e donne p. 22
3.2 Il naufragio della coppia p. 24
3.3 Salvagenti della coppia p. 26

Capitolo IV: POTERE CURATIVO E TRASFORMATIVO DELLE EMOZIONI

4.1 Il coraggio di sentirsi p. 28
4.2 Il modello ISTDP (Psicoterapia dinamica breve intensiva) p. 30

Capitolo V: LE EMOZIONI IN MEDIAZIONE FAMILIARE

5.1 Definizione di mediazione familiare p. 32
5.2 Il Mediatore Familiare e la gestione delle emozioni p. 33
5.2.1 Le abilità emotive del Mediatore Familiare p. 37
5.2.2 Rispecchiamento emotivo p. 39
5.3 Le emozioni in casi pratici p. 39

Capitolo VI: CONCLUSIONI p. 45

BIBLIOGRAFIA e SITOGRAFIA p. 49

INTRODUZIONE

A volte le parole non bastano.
E allora servono i colori.
E le forme.
E le note.
E le emozioni.

(Alessandro Baricco)

Eh, sì, nella vita servono anche le emozioni, sempre e comunque.

Dolci e temute compagne di viaggio mi verrebbe da dire, così *d'emblée*.

Componenti fondamentali della nostra esistenza, troppo a lungo relegate in un'area inaccessibile alla scienza in quanto ritenute solo appannaggio della letteratura e della psicologia e ancora oggi troppo spesso represse e temute, pur essendo - lo dimostrano oggi anche le neuroscienze - il cuore pulsante di tutta la nostra vita, di tutto il nostro organismo, quell'anello di congiunzione tra il "dentro" e il "fuori" che ci fa da sentinella del rapporto tra le parti più nascoste di noi e il mondo esterno e da GPS verso l'azione c.d. "adattiva", cioè più efficace e adeguata al nostro bene.

Io per prima ho passato i primi trent'anni della mia vita a fuggire dal sentire, a difendermi dal vivere liberamente e completamente le emozioni, sopraffatta, come ero, dal mito inveterato che sentire le emozioni significasse essere fragili, senza accorgermi però che, in realtà, sentire era ciò di cui avevo profondamente bisogno per permettermi di essere me stessa, senza giudizi e senza perché.

Imparare ad ascoltare i battiti del mio cuore è stato essenziale per imparare a sentirmi.

Decisiva a tal fine è stata la lettura del romanzo "*L'arte di ascoltare i battiti del cuore*" di Jan-Philipp Senderk, che, per me, ha di fatto segnato il primo contatto con il misterioso regno delle emozioni.

È - in breve e giusto per far comprendere anche al lettore il *leitmotiv* del presente elaborato - la storia di un bambino birmano di nome Tin Win che, rimasto orfano di padre e abbandonato dalla madre, convinta che su lui gravasse una spaventosa maledizione, all'improvviso si ritrova cieco "*il mondo attorno a lui era sprofondato in una nebbia lattiginosa in cui, lentamente e inesorabilmente, stava scivolando anche lui. Ma il cuore continuava a battergli. C'era ancora abbastanza vita nel suo cuore, solo che era svanita la speranza, e questo faceva somigliare Tin Win a un morto*".

Accolto amorevolmente da una vicina di casa, una certa Su Kyi, Tin Win viene da lei portato in un monastero con la aspettativa che quella specie di "*abate*", U May, che ne era a capo e che aveva perso la vista da alcuni anni, potesse "*strapparlo dalle tenebre che lo avvolgevano*", come aveva fatto, tempo prima, con lei dopo la dolorosa perdita del figlio e del marito, insegnando anche a lui quello che aveva insegnato a lei, ossia che "*la vita, qualsiasi vita, è legata al dolore; che le malattie sono*

inevitabili, che tutti invecchiamo e non possiamo sfuggire alla morte… e nonostante ciò la vita è un dono da non disprezzare".

E così è poi, in effetti, accaduto.

Al monastero, difatti, Tin Win scopre il dono dell'udito ed impara a "vedere" le cose diversamente, nonostante la sua cecità.

"*L'essenziale è invisibile agli occhi*" gli dice un bel giorno U May "*I nostri sensi amano ingannarci, e gli occhi sono i più ingannevoli di tutti. Ci inducono ad avere troppa fiducia in loro. Crediamo di vedere quello che c'è intorno, ma quello che percepiamo è solo la superficie. Dobbiamo imparare a comprendere l'essenza delle cose, la loro sostanza, e per fare questo gli occhi ci sono più d'impedimento che altro. Ci inducono a distrarci, e noi ci lasciamo abbagliare. Chi si fida troppo dei propri occhi trascura gli altri sensi, e non intendo solo le orecchie o il naso. Parlo di quell'organo che è dentro di noi e per il quale non c'è un nome. Chiamiamolo la bussola del cuore".*

E quanta ragione aveva U May! Tin Win lo capirà solo di li a breve, quando scoprirà di avere quella "*straordinaria capacità*" che lo avrebbe poi aiutato ad orientarsi nel mondo e reimparare l'alfabeto emozionale della vita, ovverosia la capacità di sentire con il cuore e riconoscere i battiti del cuore della gente che gli passava accanto con tutte le relative sfumature.

Primo fra tutti quello della sua amata, Mi Mi, che, sì, camminava senza avere i piedi, ma il suo cuore "*… non batteva, cantava… Lei, sì, sapeva, che non si vede solo con gli occhi e che la distanza non si misura solo con i passi*".

Per lui "*Il cuore diceva molte cose del corpo e dell'anima, e cambiava col tempo e a seconda della situazione. I cuori potevano essere giovani o esausti, noiosi, monotoni o misteriosi. Perché talvolta la voce e il cuore di qualcuno non si accordavano tra loro e raccontavano due storie diverse e contraddittorie?*".

E questa antinomia da cosa può dipendere se non dal potere indomabile delle emozioni, che si attivano in 12 millisecondi e non si possono controllare, a differenza delle reazioni?

Oggi so che è così. Lo è per me, come per ogni altro essere vivente, *mediandi* compresi.

Ed è stato proprio il mio essermi rifugiata a lungo nella ragione, nascondendo, *in primis* a me stessa, il mio Io più segreto, che mi porta ora a prestare particolare attenzione alle emozioni, mie e di chi mi sta accanto nella vita privata o difronte nella vita lavorativa, e a voler dedicare il presente elaborato proprio alle emozioni, tematica peraltro molto distante dalla mia formazione giuridica di base.

Nel corso dello svolgimento del tirocinio formativo presso lo Studio Tracce di Luce di Isabella Buzzi (il cui modello, non a caso, del resto, si chiama ESBI Emozioni Strategie Bisogni e Interesse comune) ho, difatti, avuto la conferma che la vita di ogni persona è percorsa innanzitutto dal motore emotivo e che non può che essere così.

Sono, in effetti, le emozioni, quando le lasciamo libere di esprimersi dentro di noi e trovano risonanza e ascolto, a dirci cosa desideriamo e che cosa no, a spingerci verso ciò che è buono e ci fa stare bene e ad allontanarci da ciò che ci fa stare male o ci danneggia, a dirci dove siamo, dove è bene andare, aiutandoci a scegliere dove e come.

Del pari, sono le emozioni, quando mal gestite o non gestite affatto oppure inconfessate, represse o somatizzate (analizzerò, poi, ai capitoli II e III, il ruolo cruciale delle figure di attaccamento), a renderci naviganti della vita, senza bussola e persino senza timone, perché quando non sappiamo cosa sentiamo, non sappiamo cosa vogliamo davvero, non sappiamo agire e stiamo male (parlerò, poi, al capitolo IV del sorprendente potere in realtà anche curativo delle emozioni) .

E ciò è tanto più vero quanto più si ha a che fare, come in mediazione, con persone (perché di persone trattasi) che, per via della crisi, sentimentale e familiare, che stanno vivendo, si trovano, in maniera più o meno conscia, letteralmente in balìa di uno tsunami emotivo, che, senza l'aiuto (non terapeutico) del Mediatore Familiare, professionista esperto a 360° della conflittualità familiare, rischierebbe di travolgerle sino a distruggerle e che inevitabilmente finisce, sempre e comunque, per scandire il ritmo di ogni incontro e influenzarne andamento ed esito, come si vedrà meglio al capitolo V.

Ecco, dunque, perché in mediazione familiare il Mediatore non può non occuparsi, con delicatezza e autenticità, anzitutto delle emozioni dei *mediandi* (d'altronde gli stessi che cosa stanno affrontando se non la fine di quell'emozione-collante per eccellenza che è l'amore?) anche se - naturalmente, non essendo chiamato a curarle per non cambiare "cappello" e abdicare al suo ruolo - lo può fare solo quel tanto che basta per limitare quell'emotività che alimenta la litigiosità, non fa emergere i reali bisogni e anzi tende a rendere strateghi, aiutandoli, all'uopo, a diventare consapevoli (almeno a livello cognitivo) delle loro più intime emozioni per poi imparare a riconoscerle e, pertanto, a gestirle in maniera costruttiva al superamento del conflitto attraverso (a questo punto) il ponderato, lucido e consapevole raggiungimento di duraturi accordi pratici, fatti su misura, per l'intera famiglia.

Come vedremo, infatti, per i *mediandi* è proprio il sentirsi compresi, accolti, accettati e legittimati anche nei loro sentiti (o forse sarebbe meglio dire a partire da essi), non già il ricevere soluzioni (cosa che, in ogni caso, il Mediatore Familiare non fa), a rappresentare il vero fulcro di riapertura alla vita, il punto di partenza di quel viaggio verso la ristrutturazione dei sentimenti e delle relazioni sulla base dei bisogni e non di tattiche pretese che, giustappunto, è la mediazione familiare.

Soltanto allora il Mediatore Familiare potrà realmente facilitare e promuovere il passaggio evolutivo della coppia dal conflitto al confronto, facendo (ove vi siano) perno sull'amore per i figli perché, come genitori, rimettano assieme i pezzi sparsi di una storia che, comunque, continua giustappunto sotto forma di rapporto genitoriale.

CAPITOLO I: LE EMOZIONI

Il pensiero non può nulla, contro le emozioni.
... Le emozioni sono musica, profumo, colori…
(Agostino Degas)

1.1 Definizione di emozione

"*Tutti sanno cosa è un'emozione fino a che non si chiede loro di definirla*" [1].

Come dice l'etimologia del termine, dal latino *emovère* (*ex,* che significa "da", e *movère*, che significa "muovere") cioè portare fuori, smuovere, le emozioni sono reazioni a stimoli che smuovono l'azione. L'emozione, quindi, può essere definita come complessa risposta dell'organismo a stimoli o eventi rilevanti, reali o immaginari, che si manifesta con specifici pattern di azioni (ad es. allontanamento, fuga, attacco, confronto, etc.) e con modificazioni corporee misurabili (ad es. cambiamenti della frequenza cardiaca, temperatura corporea, sudorazione, etc.).

Essa è, dunque, una risposta intensa e di breve durata a stimoli o eventi rilevanti caratterizzata sia da aspetti fisiologici che cognitivi, ossia la valutazione cognitiva delle modificazioni fisiologiche e della natura dello stimolo, in uno al vissuto soggettivo.

Insomma, essa è essenzialmente un incontrollabile impulso ad agire.

Ne è "*mezzo l'impulso; il seme dell'impulso è un sentimento che preme per esprimersi nell'azione*"[2].

Molto significativa, in tal senso, è la definizione di emozione presente nel Dictionnaire Universel de Furetière (1690), uno dei primi dizionari della lingua francese[3]:

"*Emozione: movimento straordinario che agita il corpo e lo spirito, e che ne turba il temperamento o l'equilibrio. La febbre comincia e finisce con un piccolo turbamento del polso. Quando si compie uno sforzo violento, si prova emozione in tutto il corpo. Un amante prova emozione alla vista dell'amata, un codardo alla vista del proprio nemico*".

1.2 Classificazione delle emozioni

[1] Fehr e Russell, 1984, cfr. sito www.psicologia.campania.it, *Le emozioni*.
[2] Daniel Goleman, *Intelligenza emotiva*, pag. 13, Bur Rizzoli, 1996.
[3] Cfr. sito www.giuliamartino.it, *Le otto emozioni primarie*.

Per imparare l'alfabeto delle emozioni occorre partire dalle sei emozioni c.d. "primarie"[4], così come individuate a partire dagli anni '60 da un gruppo di psicologi, tra cui Silvan Tomkins e Paul Ekman, iniziatori della teoria psicoevoluzionista delle emozioni, secondo cui queste ultime svolgono una importante funzione di soddisfazione dei bisogni universali, connessi alla sopravvivenza della specie. Esse sono: rabbia, tristezza, paura, gioia, sorpresa e disgusto, a cui successivamente è stato aggiunto il disprezzo.

Ognuna di esse ha un ruolo unico e cruciale, rivelato dalle sue caratteristiche biologiche distintive, è dotata di specifici correlati di espressione nei cinque canali di comunicazione[5] (il volto, il corpo, la voce, lo stile verbale e il contenuto verbale) e prepara il corpo all'azione in modo caratteristico[6].

Ognuna di esse è, difatti, determinata da uno stimolo o *trigger*[7] specifico e risponde ad esso con una specifica funzione.

Ma vediamole una ad una.

Rabbia: il *trigger* è l'interferenza rispetto ai propri bisogni o desideri.

> Quando ci si arrabbia il sangue affluisce alle mani e questo rende più facile afferrare un'arma o sferrare un pugno all'avversario, la frequenza cardiaca aumenta, in concomitanza con una accresciuta tensione cognitiva, e una scarica di ormoni, tra cui l'adrenalina nel sangue, genera un impulso di energia abbastanza forte da permettere un'azione vigorosa.
>
> La sua funzione è auto proteggersi e superare l'ostacolo per raggiungere l'obiettivo.

Tristezza: il *trigger* è la perdita reale o immaginaria di qualcosa di importante.

> Essa comporta una caduta del morale, di energia ed entusiasmo verso le attività della vita (in particolare per le distrazioni e i piaceri) e, quando diventa più profonda, si avvicina alla depressione e rallenta il metabolismo.
>
> La sua funzione è ottenere accudimento e protezione.

---

[4] Daniel Goleman, op.cit., appendice A, parla in realtà di sei o anche otto "*famiglie emozionali di base*", comprendenti a loro volta i seguenti "*membri*":
Collera: furia, sdegno, risentimento, ira, esasperazione, indignazione, irritazione, acrimonia, animosità, fastidio, irritabilità, ostilità e, forse al grado estremo, odio e violenza patologici.
Tristezza: pena, dolore, mancanza d'allegria, cupezza, malinconia, autocommiserazione, solitudine, abbattimento, disperazione e, in casi patologici, grave depressione.
Paura: ansia, timore, nervosismo, preoccupazione, apprensione, cautela, esitazione, tensione, spavento, terrore e, nei casi più gravi, come stato psico-patologico, fobia e panico.
Gioia: felicità, godimento, sollievo, contentezza, beatitudine, diletto, divertimento, fierezza, piacere sensuale, esaltazione, estasi, gratificazione, soddisfazione, euforia, capriccio e, al limite estremo, entusiasmo maniacale.
Amore: accettazione, benevolenza, fiducia, gentilezza, affinità, devozione, adorazione, infatuazione, agape.
Sorpresa: shock, stupore, meraviglia, trasecolamento.
Disgusto: disprezzo, sdegno, aborrimento, avversione, ripugnanza, schifo.
Vergogna: senso di colpa, imbarazzo, rammarico, rimorso, umiliazione, rimpianto, mortificazione, contrizione.

[5] È Paul Ekman il grande studioso delle espressioni facciali delle emozioni, che sfuggono al controllo volontario della mimica e parlano prima ancora delle parole vere e proprie.

[6] Daniel Goleman, op. cit., pag. 24-26.

[7] Erica Francesca Poli, *Le emozioni che curano*, pag. 264 e ss., Mondadori, 2019.

Far adeguare a una perdita significativa.

La chiusura in sé stessi che accompagna la tristezza dà l'opportunità di elaborare il lutto per una perdita o per una speranza svanita, di comprenderne le conseguenze nella vita e, quando le energie ritornano, di essere pronti per nuovi progetti[8].

Paura: il *trigger* è qualcosa che rappresenta una minaccia, un pericolo che può provocare danni.

Quando si ha paura il sangue fluisce verso i grandi muscoli scheletrici, ad esempio quelli delle gambe, rendendo, in tal modo, più facile la fuga (ma il corpo è come se fosse immobilizzato) e al tempo stesso facendo impallidire il volto, momentaneamente meno irrorato (ecco da dove viene la sensazione che "*si geli il sangue*").

L'attività cardiaca e respiratoria accelera. L'organismo è in un generale stato di allerta.

La sua funzione è preparare il corpo a comportamenti di fuga o di confronto rispetto a uno stimolo potenzialmente pericoloso.

Gioia o felicità: il *trigger* è qualcosa che dà piacere e soddisfa i bisogni, dando energia.

La frequenza cardiaca aumenta insieme alla respirazione e si inibiscono i centri nervosi che generano pensieri negativi o angosciosi.

La sua funzione è incoraggiare l'azione e la relazione. Essa è il rinforzo più naturale che esista.

Sorpresa: il *trigger* è qualcosa di inatteso, nuovo o strano.

Il sollevamento delle sopracciglia che ne deriva consente di avere una visuale più ampia e, quindi, una migliore comprensione dell'evento inatteso.

La frequenza cardiaca decelera. Aumenta l'ampiezza della respirazione.

Si attiva il comportamento di esplorazione e curiosità. A questa emozione segue di solito un senso di piacevolezza o spiacevolezza a seconda della qualità dello stimolo inatteso.

La sua funzione è predisporre allo stimolo nuovo, svuotare la memoria di lavoro[9] di qualsiasi attività residua al fine di far fronte all'inaspettato.

Disgusto: il *trigger* è qualcosa che offende la sensibilità e che provoca una sensazione di repulsione o evitamento di fronte alla possibilità, reale o immaginaria, di ingerire una sostanza nociva.

Compaiono vari disturbi gastrointestinali, accompagnati da nausea[10].

La sua funzione è il rifiuto di tutti gli stimoli che potrebbero causare una intossicazione[11].

---

[8] Può darsi che un tempo questa caduta di energia servisse a tenere i primi esseri umani vicini ai loro rifugi e, quindi, al sicuro, quando erano tristi e più vulnerabili.

[9] Ossia la "*capacità di prestare attenzione e tenere a mente tutte le informazioni rilevanti per portare a termine ciò a cui ci stiamo dedicando*". Cfr. Daniel Goleman, op. cit., pag. 136.

[10] Come già aveva osservato Darwin, l'espressione facciale del disgusto - il labbro superiore sollevato lateralmente mentre il naso accenna ad arricciarsi - indica il tentativo primordiale di chiudere le narici colpite da un odore dannoso, insopportabile, o di sputare un cibo velenoso.

[11] Inoltre, nel tempo questa emozione ha assunto un carattere sociale come rifiuto di stimoli sociali "tossici" o esperienze repellenti, come, ad es., per le vittime di abusi sessuali. Erica Francese Poli, op. cit., pag. 266.

Disprezzo: il *trigger* è una azione disdicevole, immorale, fastidiosa[12].

La sua funzione è auto proteggersi e mantenere predominio e superiorità[13].

Trattasi chiaramente di *patterns* di risposta specifici, innati e universalmente validi, espressivi di leggi biologiche, per l'appunto, universali, trasmesse geneticamente con l'evoluzione della specie in quanto utili per la sopravvivenza e l'adattamento e preesistenti all'esperienza, dalla quale, ad ogni modo, poi, finiscono per essere plasmati.

Ad essi mi sentirei di aggiungere l'amore, come emozione su cui si fondano (o almeno ipoteticamente dovrebbero fondarsi) le famiglie con cui si entra in contatto in mediazione familiare e che, in uno alla tenerezza e alla soddisfazione sessuale, comporta il risveglio del sistema parasimpatico, responsabile delle risposte di tipo "riposo e digestione", ovvero di tutte le attività che si verificano quando il corpo è rilassato, diametralmente opposte a quelle di "combattimento e fuga", tipiche della collera e della paura per via della attivazione del sistema simpatico, responsabile delle attività di stimolazione.

Accanto a tali emozioni ne esistono naturalmente altre, le emozioni c.d. "secondarie", ossia risposte emozionali che originano proprio dalle emozioni primarie e ne sono una combinazione, come ad. es. la delusione, sommatoria di sorpresa e tristezza, o la frustrazione, che somma alla tristezza la rabbia[14].

1.3 Differenza tra emozioni sentimenti e atteggiamenti

Dalle emozioni, tutte, in quanto tali, primarie o secondarie che siano, vanno, ad ogni modo, tenuti ben distinti fenomeni che sono concettualmente simili ad esse come i sentimenti.

I sentimenti, difatti, sono stati interiori ampi nel tempo, quindi più stabili e duraturi delle emozioni, pervasivi e che possono essere coltivati e gestiti.

Tendenzialmente diventa sentimento un'emozione radicata nel profondo e di cui piano piano si acquisisce consapevolezza (ad. esempio la rabbia alla lunga può diventare irascibilità e il dolore paura costante), pur rimanendo la logica delle emozioni e dei sentimenti strana, talora inspiegabile.

Non a caso, del resto, già per il fisico, matematico, filosofo e teologo francese Blaise Pascal "*il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce*", ossia può provare sentimenti a volte talmente forti da non poterli comprendere.

Altra cosa ancora, poi, sono gli atteggiamenti, ossia il modo di presentarsi o disporsi di una persona come riflesso di un determinato sentire o come forma deliberatamente assunta di comportamento,

[12] Spesso questa emozione è una risposta difensiva alla rabbia.

[13] L'espressione facciale del disprezzo non a caso è marchiata anche nella mimica animale del capobranco, che la utilizza per mantenere la superiorità ed esercitare il predominio.

[14] Erica Francesca Poli, op. cit., pag. 54-55 e 261-262, distingue queste ulteriori emozioni in "*miste*", ossia quegli stati emotivi che sono sommatoria di emozioni primarie, come la delusione e la frustrazione, e "*sociali*", come la vergogna e la colpa, che derivano dall'interazione sociale e dal giudizio, a cui aggiunge, inoltre, gli "*stati sensomotori*", come il senso di vuoto, di pieno, di freddo, di debolezza, di blocco, di forza o pienezza, citando al riguardo Damásio.

sotto forma ad esempio (come accade in mediazione familiare) di strategia, in ogni caso sempre e comunque controllabile e modificabile a differenza delle emozioni, sempre e comunque indomite.

1.4 Mente emotiva e mente pensante

E così come non si può negare l'indomabilità delle emozioni, allo stesso modo non si può negare che la nostra vita mentale è il prodotto della interazione tra due menti, una che sente e l'altra che pensa.
Le neuroscienze per prime hanno, difatti, messo in luce che senza emozioni il nostro sistema nervoso non potrebbe letteralmente esserci tanto da riconoscere il primato delle emozioni nella condizione animale e umana come strumento fondamentale già per la sopravvivenza in rapporto ai due principi vitali essenziali della autoconservazione e della conservazione della specie (vale a dire ai primordiali istinti legati alla nutrizione, alla lotta, alla fuga, al controllo del territorio e alla riproduzione).
È stato, così, confermato che abbiamo due menti, due modalità della conoscenza, quella razionale, di cui siamo solitamente consci e che è capace di ponderare e riflettere, e quella emozionale, impulsiva e potente, una sorta di cervello nel cervello, addirittura più antico di esso, istintivo, animale in costante relazione con gli altri cervelli del corpo, tra cui quello del cuore[15] e quello dell'intestino[16].
Nella maggior parte dei casi queste due menti operano in armonia e si integrano reciprocamente per guidarci nella realtà: "*Di solito c'è un equilibrio tra mente razionale ed emozionale: l'emozione alimenta e informa le operazioni della mente razionale, mentre questa rifinisce e a volte oppone il veto agli input delle emozioni*"[17].
Tuttavia, quando le emozioni aumentano di intensità, la mente emozionale, per sua natura più rapida, prende il sopravvento, travolgendo quella pensante, per contro più lenta[18].

---

[15] "*Cervello del cuore*" è una locuzione coniata negli anni '90 dal neurofisiologo Andrew Armour. Essa sta a significare che il cuore ha un sistema nervoso intrinseco autonomo da quello centrale, in grado di inviare messaggi significativi al cervello e a tutte le membra attraverso una molteplicità di linguaggi, ormonale, nervoso, ritmico ed elettromagnetico. Il cuore in particolare adotta il modello di ritmo correlato all'emozione vissuta e crea una maggiore armonia tra il sistema psicologico, mentale ed emotivo, e quello fisiologico. Cfr. Erica Francesca Poli, op. cit., pag. 100-114.

[16] Con un gioco di parole si potrebbe dire che effettivamente abbiamo una "testa" nell'in-testi-no, come recita il titolo del libro di Michael Gershon, padre della neurogastroenterologia, ossia un cervello addominale, più istintivo e animale, connesso al cibo, dotato di un sistema nervoso in buona parte autonomo da quello centrale, capace di assorbire, smaltire, spingere verso l'uscita quel che deve essere lasciato andare e trattenere quel che deve essere trattenuto. Organo contorto come a volte sono i nostri rapporti con gli istinti, con le emozioni, esso è collegato inevitabilmente al tema del controllo: più si vuole controllare e più l'intestino patisce, più si è rigidi e più si vogliono incanalare istinti e bisogni e più l'intestino entra in sofferenza. Esiste, cioè, anche un'asse intestino-cervello che rende ragione del legale tra mente e digestione, tra intestino e umore. Cfr. Erica Francesca Poli, op. cit., pag. 114-124.

[17] Cfr. Daniel Goleman, op. cit., pag. 28-29.

[18] Ciò che ci dice molto sul rapporto tra le due menti è il fatto che il cervello pensante si è evoluto da quello emozionale e non viceversa, a sua volta derivato dal tronco cerebrale, la parte più primitiva del cervello che l'uomo ha in comune con tutte le specie dotate di un sistema nervoso relativamente sviluppato, in grado non di pensare o riflettere, ma di regolare le funzioni vegetative fondamentali, come il respiro e il metabolismo degli organi, e di attivare le reazioni e i movimenti standardizzati volti ad assicurare la sopravvivenza.
In particolare, le radici più antiche della vita emotiva istintiva affondano nell'olfatto, un senso rivelatosi di importanza enorme ai fini della sopravvivenza, avendo ogni essere vivente una marcatura molecolare diversa e distintiva che può essere trasportata dal vento, e quindi nel lobo olfattivo, ove da sempre risiedono le cellule che ricevono e analizzano gli odori, inviando, poi, messaggi riflessi all'organismo sul da farsi (avvicinarsi, fuggire, mordere, sputare etc.). È da esso, infatti, che iniziarono a svilupparsi i primi centri emozionali, che, in seguito, con l'evoluzione della specie ed in special

E ciò accade ad esempio in un contesto di pericolo o di urgenza, che fa scatenare emozioni forti, intense, come la paura, la collera o la passione, le quali, a loro volta, fanno passare subito all'azione, senza darci modo di soffermarci un attimo a pensare e riflettere.

In tali casi, infatti, a scattare immediatamente è la amigdala, quella componente del sistema limbico specializzata nelle questioni emozionali[19] e che funziona come una sorta di "*centralina programmata per inviare chiamate di emergenza ai vigili del fuoco, alla polizia e a un vicino di casa ogni qualvolta il sistema di allarme installato all'interno di un'abitazione segnali un problema*"[20], inviando segnali di allerta alle altre parti del cervello, che vengono in qualche modo "*sequestrate*"[21], e preparando il corpo a reagire subitaneamente sulla base di un mero giudizio intuitivo, senza, quindi, una preventiva attenta valutazione dei dettagli, con la conseguenza che tali risposte rapide potrebbero poi rivelarsi erronee o malaccorte.

Al di fuori di tali casi, invece, è la neocorteccia, ossia la mente pensante, a regolare le nostre risposte emozionali agli stimoli o eventi rilevanti, organizzando un piano di reazione, emozionale e comportamentale, più raffinato e coordinato, basato su una attenta e ponderata riflessione in ordine alle informazioni provenienti primariamente dall'ambiente esterno, attraverso segnali che le arrivano dai sensi, modulando, così, l'amigdala.

1.5 Autoconsapevolezza ed empatia

Nel trattare delle emozioni nell'ambito della mediazione familiare non si può non parlare della autoconsapevolezza e della empatia, come componenti essenziali della c.d. "intelligenza emotiva"[22],

---

modo con la comparsa dei primi mammiferi, risalente all'incirca a 200 milioni di anni fa e da cui, 70 milioni di anni fa, si svilupparono i primati, l'ordine a cui appartiene l'uomo, divennero abbastanza grandi da circondare il tronco cerebrale, dando origine al c.d. "sistema limbico" (dal latino *limbus*, che significa anello), di cui fa parte la amigdala (un gruppo di strutture interconnesse a forma di mandarla, da cui dipendono tutte le passioni) e da cui poi si evolsero le aree del cervello pensante (assente nei rettili), ossia la neocorteccia, sede del linguaggio, dell'autocoscienza, della concezione dello spazio e del tempo, della causalità ed in generale di tutti quei comportamenti che richiedono una maggiore elaborazione per essere messi in atto. Cfr. Erica Francesca Poli, op. cit., *"Sentio ergo sum"*.

Con l'evoluzione del sistema limbico, in effetti, andarono sviluppandosi due strumenti importanti, ossia l'apprendimento e la memoria. Il che consentì agli animali di essere più intelligenti nelle loro scelte per la sopravvivenza e di ideare le proprie risposte in maniera tale da adattarle a esigenze mutevoli, senza dovere più reagire in modo automatico e rigido.

Questa nuova componente del cervello, in continua evoluzione, inoltre, consentì l'aggiunta di altrettante sfumature alla vita emotiva, frutto delle sue nuove connessioni con il sistema limbico (in grado di generare il piacere e il desiderio, vale a dire le emozioni che alimentano la mera passione sessuale), tra cui – per quanto qui interessa – l'amore, il legame affettivo madre-figlio, ovverosia quel sentimento che rappresenta la base della unità familiare e della dedizione a lungo termine, essenziale per la cura e l'allevamento dei figli.

Cfr. Daniel Goleman, op. cit., *A cosa servono le emozioni?* e *Anatomia di un "sequestro" emozionale*.

[19] Essa, se resecata dal resto del cervello, comporta la c.d. "cecità emotiva".

[20] Cfr. Daniel Goleman, op.cit., pag. 41.

[21] Cfr. Daniel Goleman, op.cit., *Anatomia di un "sequestro" emozionale*.

[22] Il modello dell'intelligenza emotiva venne proposto per la prima volta da Peter Salovey e John D. Mayer nel loro "*Emotional Intelligence*", pubblicato su "*Immagination, Cognition and Personality*", 9, 1990, pag. 185-211. Cfr. Daniel Goleman, op. cit., nota 11 pag. 77.

Trattasi, tuttavia, in realtà, di un concetto ed essenza da sempre presente nella storia della psicologia, che ha sempre riconosciuto che il repertorio delle capacità umane si spinge ben oltre la stretta banda delle abilità linguistico-verbali e logico-numeriche, su cui tradizionalmente si concentra la scuola, reso popolare da Daniel Goleman nella sua op. cit., che ne fa uno strumento fondamentale nell'ambito del successo lavorativo.

intesa come la capacità - propria anche del Mediatore Familiare - di percepire, riconoscere e gestire correttamente le emozioni, proprie ed altrui, che non ha nulla a che vedere con l'intelligenza scolastica o accademica, né tantomeno con il QI, intelligenze che non dicono nulla sul modo in cui una persona reagisce alle vicissitudini della vita per quanto possa essere o essere stata uno studente modello.
L'autoconsapevolezza altro non è che la "*capacità di riconoscere un sentimento nel momento in cui si presenta*"[23].
Lo stesso noto consiglio di Socrate "*conosci te stesso*" fa proprio riferimento a questa chiave di volta della intelligenza emotiva, alla capacità di "*una attenzione riflessiva e introspettiva verso la propria esperienza*"[24], verso i propri stati interiori[25].
Questa consapevolezza delle proprie emozioni, inoltre, rappresenta l'elemento costruttivo essenziale di altri due importantissimi aspetti della intelligenza emotiva, ovverosia la capacità di liberarsi da un'emozione negativa e - per quanto qui di maggiore interesse - la empatia.

Infatti, già dagli anni '40 si era radicata l'idea che nessun test di intelligenza potesse ritenersi valido se non si fossero considerati gli aspetti emozionali, quali abilità fondamentali dell'essere umano.
Si dovette, tuttavia, attendere l'uscita nel 1983 del libro "*Formae mentis*" di Howard Gardner per averne il riconoscimento ufficiale. Tale libro, invero, rappresenta, sempre secondo Goleman, op. cit., pag. 71, "*il manifesto di chi critica la mentalità da QI*". In esso Gardner individuava una vasta gamma di intelligenze fondamentali per avere successo nella vita, tra cui, oltre a quella linguistica (capacità di apprendere e riprodurre il linguaggio, usandolo in maniera appropriata per esprimersi verbalmente e in forma scritta) e logico-matematica (capacità di analizzare i problemi in modo logico, eseguire operazioni matematiche e indagare le questioni scientificamente, grazie al pensiero logico e deduttivo), intelligenza musicale (abilità di comporre, riconoscere e riprodurre modelli musicali, toni e ritmi), intelligenza corporeo-cinestetica (quella degli atleti, danzatori, preparatori atletici, è l'abilità di utilizzare il proprio corpo o parti di esso per risolvere i problemi attraverso il coordinamento dei movimenti del corpo) e intelligenza spaziale (capacità di riconoscere e utilizzare lo spazio e le aree a esso correlate).
Ad esse si aggiungano, poi, le due facce di quella che Gardner chiamava "*intelligenza personale*", ossia la intelligenza interpersonale, comprensiva, secondo l'ultima versione della sua teoria in continua evoluzione, così come riportata da Daniel Goleman, op. cit., pag. 73, delle "*capacità di distinguere e di rispondere appropriatamente agli stati d'animo, al temperamento, alle motivazioni e ai desideri altrui*", nonché la intelligenza intrapersonale, che è la chiave per accedere alla conoscenza di sé, l'"*accesso ai propri sentimenti e la capacità di discriminarli e basarsi su di essi, assumendoli come guida del proprio comportamento*".
Interessante sapere che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) già nel 1993 ha inserito la gestione delle emozioni tra le *life skills* indispensabili per vivere.

[23] Cfr. Daniel Goleman, op. cit., pag. 79, che si richiama a riguardo alla citata opera di Salovey e Mayer, per i quali la IE include, oltre alla *conoscenza delle proprie emozioni*, anche il *controllo delle emozioni* in maniera tale che esse siano appropriate alle circostanze, implicante a sua volta la capacità di reprimere le emozioni e resistere all'impulso, rinviando le gratificazioni, *la motivazione di sé stessi* ai fini della realizzazione dei propri obiettivi, *il riconoscimento delle emozioni altrui* e la *gestione delle relazioni*, come capacità di dominare le emozioni, proprie e altrui, in modo da modificarle così da essere efficaci nel trattare con gli altri.
Il grado di intelligenza emotiva secondo il modello di Salovey e Mayer viene misurato mediante il test di intelligenza emotiva Mayer-Salovey-Caruso (anche noto con l'acronimo di MSEIT), che mette alla prova l'individuo su tali abilità, ma a differenza dei classici test del QI, in esso non ci sono risposte obiettivamente corrette.
[24] Cfr. Daniel Goleman, op. cit., pag. 85, nota 1.
[25] Diametralmente opposta alla autoconsapevolezza è quella vacuità emozionale che gli psichiatri chiamano "*alessitimia*" (termine coniato nel 1972 da Peter Sifneos, psichiatra di Harvard, dal greco *a* per "mancanza", *lexis* per "parola" e *thymos* per "emozione"), ossia la incapacità sia di riconoscere le emozioni sia di esprimerle a parole.
Trattasi, infatti, di persone che non hanno la più pallida idea dei sentimenti che provano, il che li porta talora a lamentarsi di problemi fisici non ben definiti, mentre in realtà il loro disagio è tutt'altro che fisico. In psichiatria questo fenomeno è noto come somatizzazione, ossia la confusione di una sofferenza psicologica con un problema fisico. Secondo Sifneos le cause di tale confusione è da ricercarsi in una interruzione delle connessioni tra sistema limbico e neocorteccia. Cfr. Daniel Goleman, op. cit., pag. 91-94.

Come dice l'etimologia stessa del termine, dal greco εμπαθεία (*empatéia*, composta da *en*, "dentro", e *pathos*, "sofferenza o sentimento"), empatia significa sentire dentro, mettersi nei panni dell'altro, entrare in sintonia emozionale con l'altro, condividendone i sentimenti[26].

Questa capacità, che ci consente di sapere come si sente un altro essere umano attraverso la lettura di messaggi che viaggiano principalmente su canali di comunicazione non verbale (ad es. il tono di voce, i gesti, l'espressione del volto, etc.)[27], entra in gioco in moltissime situazioni, da quelle tipiche della vita privata a quelle della vita lavorativa, professionale, come nel caso del Mediatore Familiare.

Interessante, sempre a riguardo, è che è possibile rintracciare il germe dell'empatia sin dalla primissima infanzia[28].

Gli studi condotti in materia[29], invero, hanno dimostrato che, nei primi mesi di vita, l'esperienza empatica si concretizza in una reazione emotiva, affettiva, simpatica, autonoma e involontaria, che porta il neonato, che naturalmente non è in grado di percepire sé stesso e gli altri come entità distinte, a vivere la sofferenza altrui come se la vivesse lui in prima persona, senza filtri.

Intorno al primo anno di vita, i bambini diventano attenti osservatori del mondo emotivo degli altri e, anche se non sono ancora consapevoli della distinzione tra il mondo emotivo vissuto da sé stessi e dagli altri, tendono comunque a mimare le espressioni emotive altrui e mettere in atto comportamenti che potrebbero, sì, apparire tentativi di aiuto, ma che, di fatto, sono finalizzati ad attenuare il proprio stato di angoscia generato dal pianto del compagno.

Tra il primo e il secondo anno nei bambini si fa via via più chiara la distinzione tra i propri stati interni e quelli altrui, il che li induce a iniziare ad attuare comportamenti tesi a consolare ad es. un compagno di giochi, abbracciandolo o accarezzandolo. Il loro sviluppo cognitivo, però, non permette ancora di uscire dal proprio punto di vista (egocentrismo infantile) e tutto viene ancora valutato dalla propria prospettiva (ad es. un bambino che vede un altro piangere, potrebbe offrirgli il proprio orsacchiotto per calmarlo perché è ciò che sa essere in grado di placare la propria agitazione).

È, tuttavia, solo intorno ai 2 anni che si realizza una vera esperienza empatica, emergendo a tale età la vera e propria consapevolezza di essere una persona con pensieri ed emozioni propri, diversi dagli

---

[26] Si parla, invece, di simpatia per indicare la benevola compassione che si può provare per un altro individuo, ma che non comporta alcuna condivisione dei suoi sentiti. Opposto dell'empatia è, invece, l'antipatia.
A livello neurobiologico, la comprensione della mente e dei vissuti dell'altro è sostenuta da una particolare classe di neuroni, definiti neuroni specchio: partecipare come testimoni a sensazioni, emozioni e ad azioni di altri attiva le stesse aree cerebrali di norma coinvolte nella percezione in prima persona delle stesse sensazioni ed emozioni e nello svolgimento in prima persona delle stesse azioni (Gallese, 2005). Cfr. siti it.wikipedia.org e www.docsity.com.

[27] Gli studi in materia di comunicazione dimostrano che il 90% o più di un messaggio emotivo viene comunicato attraverso canali non verbali.

[28] Come riportato da Daniele Goleman in un suo articolo sul New York Times del 28.03.1989 (cfr. op. cit., *Le radici dell'empatia*), praticamente dal giorno stesso della nascita i neonati sono turbati dal pianto di un altro bambino "*una reazione che alcuni considerano il precursore dell'empatia*".

[29] Cfr. Daniel Goleman, op. cit., *Le radici dell'empatia*, che a sua volta si rifà agli studi di Martin L. Hoffman e sito www.serenacosta.it, *Sviluppo dell'empatia nei bambini: quali fasi?*

altri, e quindi che anche gli altri hanno stati interiori (pensieri e sentimenti), diversi dai propri. Il che permette a questi bambini di andare oltre la propria prospettiva (il bambino, quindi, per consolare un amico non offre più il suo orsacchiotto ma quello del compagno).

Dai 6 anni l'esperienza empatica si fa progressivamente più complessa sino al suo perfezionamento intorno ai 13 anni grazie allo sviluppo della competenza linguistica intorno ai 6 anni e di un senso di sé stabile e coerente verso i 9 anni. I bambini cioè iniziano a differenziare la loro capacità empatica in base all'identità degli altri e alle loro esperienze passate (in tale fase ad es. una bambina potrebbe scegliere di donare un proprio gioco ad un bambino che mostra segni di povertà, ma non ad un bambino che invece sembra piuttosto benestante).

Vedremo, poi, nel capitolo successivo, come anche i fondamenti della vita emotiva di ciascuno di noi vengano posti nell'infanzia, nei momenti di intimità genitori-figli, aventi tutti un nucleo emozionale.

CAPITOLO II: LE EMOZIONI E LE FIGURE DI ATTACCAMENTO

2.1 La famiglia come prima scuola della vita emotiva

Quando si parla di emozioni alla figura materna prima o poi si deve tornare[30].

Invero, nel rapporto che l'individuo ha con il sentire, dentro di sé e con gli altri, e nelle difese che, suo malgrado, talora vi oppone, si trova il riflesso delle relazioni con chi lo ha generato e cresciuto.

E questo perché quando il bambino nasce, per moltissimo tempo ancora, dipende per sopravvivere da chi lo accudisce[31] e ciò non solo per essere nutrito, tenuto al caldo e protetto dai pericoli esterni, bensì anche e potentemente per essere amato, guardato, toccato[32] e considerato con capacità autentiche di amore e con quell'empatia di cui ho parlato nel precedente paragrafo.

Come afferma Beatrice Beebe[33], infatti, c'è "*un bisogno fondamentale, al pari dell'essere nutrito e protetto, che è quello dell'essere riconosciuto dall'altro, di sentire di esserci per l'altro*", e cioè di

[30] Cfr. Erica Francesca Poli, op. cit., *Introduzione* e *In principio era la relazione*.

[31] Tendenzialmente chi si prende cura del neonato è la madre, del cui corpo, peraltro, egli/ella è stato/a parte durante tutta la gestazione, tanto da non poterne non portare impronte, come quelle che si lasciano sulla neve quando vi si cammina sopra, connaturamene legate alla gravidanza, al relativo clima emotivo, materno e familiare, e all'esperienza del parto, che è anche prova di sopravvivenza.
D'altra parte, essendo il feto parte del corpo della madre, tutto ciò che le accade arriva al feto. La madre trasmette allora al feto anche la sua reazione allo stress e questa a sua volta modella la reazione allo stress del suo cervello in sviluppo, regolandola nella direzione della fragilità o della resilienza. Allo stesso modo, anche il parto e le sue vicissitudini hanno un forte impatto sulla crescita del neonato e lasciano impronte, in alcuni casi fino al trauma da sala parto, che agisce, anche in termini di stress, tanto sulla madre quanto sul neonato, rendendolo più difficile di altri, con un forte bisogno di essere calmato e rassicurato di potersi posare su un terreno accogliente e accudente, il che genera ulteriore stress nei due neo genitori già stressati di per sé. Cfr. Erica Francesca Poli, op. cit., *Impronte sulla neve*.

[32] Il tocco è un gesto d'amore. "*Il tocco è relazione, pura connessione senza parole. Il tocco dice che ci sei tu e un altro e state provando a essere insieme, sospesi tra la nostalgia del tutt'uno con il corpo della madre e l'avventura dell'unicità del Sé, che in-contra un altro sé*". Cfr. Erica Francesca poli, op. cit., *La magia e la cura del contatto*.

[33] Psicanalista che ha studiato le prime interazioni dei neonati con la tecnica *slow motion*. Cfr. Erica Francesca Poli, op. cit., *In principio era la relazione.*

sentire che le sue emozioni e i suoi bisogni incontrano l'empatia del c.d. *caregiver* (quindi della madre o di chi per lei) e, quindi, che sono riconosciute, accettate, ricambiate e condivise.

Fin dai primi istanti in cui è venuto al mondo, invero, il neonato cerca la relazione e costruisce così il futuro delle proprie relazioni.

All'uopo cerca in tutti i modi di interagire con l'adulto e di far sì che l'adulto non solo se ne occupi, ma si relazioni con lui o lei, entri in sintonia con lui o con lei.

Significativo in tal senso, il comprovato fatto che, solo dopo sette giorni, il neonato, tutto teso come è a relazionarsi ed imparare il lessico del mondo e della sua famiglia, riesce a individuare ben settanta diversi tipi di sorriso della madre.

Del resto, nell'infanzia il regolatore emotivo del piccolo è proprio la primaria figura di attaccamento, sicché vale la regola che se si è ben regolati da chi si è preso cura di noi si impara a regolarsi bene.

Di conseguenza, non può che essere la qualità della relazione del bambino con chi lo accudisce a fare la differenza.

Ed è, in effetti, proprio il grado di responsività dell'adulto ai bisogni fondamentali del bambino a condizionare e determinare il relativo modello di attaccamento, ossia il modo in cui quel bambino si predisporrà, a livello emotivo, cognitivo e comportamentale, a vivere la relazione con sé stesso e con gli altri, forgiando, al contempo, l'adulto che sarà, in termini anzitutto di autoregolazione[34], sicurezza, autostima e fiducia in sé stesso, negli altri e nel mondo, e che un giorno potrebbe sedere davanti al Mediatore Familiare.

Vero è, poi, sì, che le madri, per loro stessa natura (aiutate in tal senso da un complesso di ormoni che favoriscono la sintonizzazione già con il feto), sono o dovrebbero essere responsive e sensibili in maniera adeguata, quasi scontata, e, quindi, portate ad essere costantemente connesse allo stato e ai bisogni del piccolo e capaci di percepirlo e regolarlo con il loro stesso stato, calibrando le proprie emozioni ed espressioni in base a ciò che sentono, vedono e percepiscono del medesimo, che, in tal modo, si sente rassicurato di essere emotivamente collegato alla madre e, quindi, sicuro e fiducioso[35].

Altrettanto vero, è, però, che questa sintonizzazione madre–figlio potrebbe anche non esserci.

---

[34] Con il termine autoregolazione si indica la capacità di identificare, tollerare, modulare ed esprimere i propri stati interni così da essere consapevoli anche dei propri agiti. Alla base dell'autoregolazione l'essere umano necessita di un insieme di competenze a livello emotivo, psicologico e relazionale, che trovano le loro radici durante l'infanzia.
Nello specifico, la capacità di autoregolazione si sviluppa solo se il bambino ha fatto esperienza di un attaccamento sicuro con la propria figura di riferimento o *caregiver*.

[35] Si parla in questo caso di attaccamento "sicuro" o "libero", caratterizzato, per l'appunto, da una figura di attaccamento disponibile, ricettiva e affettuosa verso il bambino che, quindi, sviluppa una immagine di sé come essere degno di amore e sicuro nell'esplorare il mondo (ha interiorizzato l'oggetto interno: sa che, se la madre sparirà dal suo campo visivo, tornerà per accudirlo e non lo abbandonerà).
L'attaccamento - secondo Bowlby - è una predisposizione biologica, innata ed evoluzionistica, a ricercare la vicinanza del genitore e si esprime con la ricerca del contatto e il mantenimento della vicinanza fisica alla figura di attaccamento, l'ansia e la protesta quando questa si allontana. Cfr. slide *Stili di attaccamento* della Dott.ssa Uma Giardina.

Potrebbero, difatti, esserci madri assenti (fisicamente, emotivamente o non accessibili), che non sentono lo slancio verso il figlio, che non mostrano alcuna empatia con una particolare gamma di emozioni del medesimo, che non riescono a coglierne i bisogni, che lo lasciano piangere o in preda al panico o vittime di una indifferente dissociazione, e tutto questo, di solito, come esito di traumi a loro volta vissuti.

E in parallelo, dunque, potrebbero esserci altrettanti figli già costretti da piccoli a evitare di esprimere determinate emozioni o bisogni, e forse anche di provarle [36] e, perciò, insicuri o disorganizzati[37].

Figli questi che, crescendo in un ambiente caratterizzato da *neglect* emotivo o abuso emotivo, più o meno prolungati, diventeranno, sì, come tutti i loro coetanei, comunque, sempre più acuti nel leggere i segnali mimici, vocali e posturali dei genitori, ma, a differenza di quelli che possono contare su una sicurezza relazionale con la figura di riferimento, finiranno immancabilmente - per via del loro innato desiderio di non perdere la loro primaria figura di attaccamento, di cui abbisognano per sopravvivere, e, dunque, per via del loro conseguenziale desiderio di compiacerla, di non darle un dispiacere, di evitare critiche, di fare la cosa giusta o anche solo per attenuare l'angoscia che provoca in loro un genitore turbato a causa del loro sentire - per reagire come pensano che quell'adulto si aspetti, sino al punto di passare sopra anche ai loro sentimenti più autentici, ove ignorati e scoraggiati o percepiti come disturbanti per il *caregiver*, con un grande sacrificio di Sé e ansia da scaricare poi.

In tal modo, invero, questi sentimenti inizialmente repressi non verranno via via nemmeno più sentiti e ciò che della mancata sintonizzazione con l'adulto faceva stare male il bambino, costringendolo ad un doloroso adattamento, diverrà la sua automatica modalità di rapportarsi con sé stesso e con gli altri, la sua normalità.

---

[36] Nell'arco di tutta la vita, il prezzo da pagare per la mancanza di sintonia durante l'infanzia può essere molto alto. Sembra, difatti, che la trascuratezza emozionale smorzi l'empatia.
Essa, anzi, è tragicamente assente in coloro che commettono i crimini più efferati, come stupratori, molestatori di bambini e individui che scaricano la propria violenza sui familiari. In tali persone, invero, è l'insensibilità verso il dolore delle proprie vittime a consentire loro di mentire a sé stessi e incoraggiare il proprio comportamento criminale.
Allo stesso, modo gli psicopatici (o sociopatici) sono persone completamente incapaci di sentire empatia o compassione di sorta, nonché rimorsi di coscienza. I criminali più crudeli, come i serial killer che godono sadicamente della sofferenza delle proprie vittime prima della morte, sono l'incarnazione stessa della psicopatia.
Cfr. Daniel Goleman, op. cit., *Le radici dell'empatia*. *La vita senza empatia-il molestatore e il sociopatico*.

[37] Esistono in realtà due tipi di attaccamento insicuro: quello "evitante" o "distanziante", caratterizzato da una figura di accudimento psicologicamente ed emotivamente distaccata, pur accudente e protettiva, che tende a distanziare e svalutare i bisogni del bambino, il quale quindi finisce per avere una immagine di sé come di una persona poco amabile e priva della capacità di suscitare nell'altro risposte positive e affettuose, e quello "invischiante" o "ambivalente", caratterizzato da una figura di accudimento, sì accudente e protettiva, ma incostante, imprevedibile e discontinua, dunque inaffidabile, con la conseguenza che il bambino maturerà una immagine di sé insicura e agitata, meritevole di amore ad intermittenza. Ad essi se ne aggiunge un altro, quello "disorganizzato", che si differenzia dagli altri due per il fatto che il *caregiver* in questo caso non riesce, a causa della mancata elaborazione di un lutto o di gravi traumi personali, a dare conforto ed anzi abdica al proprio ruolo di accudimento, rimanendo impermeabile agli stimoli e alle richieste di cura del bambino, il quale, privo della figura di accudimento, si vede esposto ad una "paura senza soluzione", che lo disorienta e lo rende totalmente incapace di interiorizzare un'immagine interna tranquillizzante e rassicurante di sé e dell'altro. Quest'ultimo è il prototipo di relazione più patologico e pericoloso per lo sviluppo psichico del bambino, tipico dei soggetti con disturbi di personalità. Cfr. slide *Stili di attaccamento* cit. della Dott.ssa Uma Giardina.

Vedremo, poi, al successivo capitolo IV, come in realtà sia proprio il coraggio di non nascondere più i sentimenti, nemmeno quelli repressi nell'infanzia, a portare al cambiamento e al ben-essere.

Avviene, invero, per mimesi la trasmissione dei c.d. "traumi dello sviluppo", che altro non sono che "*atmosfere e prassi consolidate, effetti di regole non scritte della famiglia, che i bambini intuiscono perfettamente, respirano e fanno inevitabilmente proprie*"[38], interiorizzandole come modelli operativi che in seguito plasmeranno le loro abitudini e influenzeranno il loro stesso modo di vivere.

E ciò tanto da irrigidirli e portarli, da adulti, a rifuggire da relazioni sane, che comporterebbero anche il sol lontano rischio (perché di questo trattasi per il diretto interessato) della riedizione del copione così appreso, e a prediligere relazioni con persone più simili a quelle che hanno loro trasmesso quei traumi in quanto, nonostante ciò, comunque sia, riconducibili al copione noto, che, in ogni caso, ha funzionato.

Il che rende quel rapporto, almeno utopisticamente, meno pericoloso e spaventoso.

In tali casi, ad ogni modo, al bambino che non si sente accolto e che non vede soddisfatti in tutto o in parte i suoi vitali bisogni proprio da parte della primaria figura di accudimento per sopravvivere non resta che adottare quelli che il dr. Lerry Heller, padre del modello "neuro-affettivo relazionale" di regolazione delle emozioni (NARM), fondato sulla applicazione clinica delle scoperte degli studi dell'adattamento[39], chiama "stili di sopravvivenza" adattivi[40].

2.2 I bisogni fondamentali dell'attaccamento secondo Larry Heller

Più precisamente, il Dr. Herry ha individuato cinque bisogni fondamentali dell'attaccamento, che hanno una base biologica e che, ove soddisfatti, costituiscono il perno del sano attaccamento affettivo e, quindi, del sano sviluppo dell'individuo.

Essi sono il bisogno di: connessione, sintonizzazione, fiducia, autonomia e amore-sessualità.

---

[38] Cfr. Erica Francesca Poli, op. cit., pag. 82, per la quale rappresentano alcuni esempi di regole non scritte: il ricevere come punizione il silenzio implica la regola non scritta che la rabbia genera abbandono; l'essere derisi o lasciati soli quando si piange implica che la tristezza è un sentimento di cui vergognarsi o che genera isolamento, l'essere redarguiti quando si esprime gioia implica che l'orgoglio e i sentimenti di apprezzamento verso di sé sono inaccettabili e pericolosi; l'essere chiamati fifoni quando si ha paura implica che la paura è un'emozione indegna; infine, sentirsi dire che la rabbia è un'emozione inutile e che non serve a niente comporta che la rabbia sia un'emozione insenata e che sia meglio la rassegnazione.

Ecco, poi, come dalla ripetizione di un'esperienza emozionale e relazionale di tal fatta si traggono convinzioni che formano una data visione del mondo e che finiscono per essere accettate come vere.

[39] Il modello in questione, *Neuro Affective Relational Model*, permette di avviare un processo di guarigione, di recupero della capacità di autoregolarsi e stabilire una connessione con le parti del proprio Sé, venute a mancare a seguito di uno squilibrio relazionale con le figure di attaccamento.

Il lavoro segue i continui flussi di informazioni che vanno dal corpo al cervello e viceversa: le informazioni "dall'alto verso il basso" (*top-down*), relative a cognizioni e emozioni, vanno ad intrecciarsi al processo psicodinamico basato sul corpo, "dal basso verso l'alto" (*botton-up*). Percorrendo entrambe le direzioni il terapeuta aiuta il paziente a diventare curioso e interessato al modo in cui le risposte corporee ed emotive del passato continuano a presentare la loro influenza nel contesto del tempo presente e a come cambiare queste risposte per consentire un funzionamento più flessibile e adattivo nel presente e nelle proiezioni verso il futuro. Cfr. sito www.somatic-experiencing.it.

[40] Cfr. Erica Francesca Poli, op. cit., *Dare vita alla vita* e *Cinque stili di sopravvivenza*.

Più nello specifico, il bisogno di connessione ha a che fare con lo sviluppo della capacità di essere in contatto con il proprio corpo, con le proprie emozioni e con gli altri.
Il bisogno di sintonizzazione ha a che fare con lo sviluppo della capacità di essere presenti alle necessità ed emozioni che sentiamo e di cercare e ottenere la soddisfazione dei bisogni, il nutrimento fisico ed emotivo che li soddisfi.
Il bisogno di fiducia riguarda la costruzione della sana dipendenza così come della capacità di inter-dipendere con qualcuno, cioè di stabilire una relazione di autentica reciprocità, in cui la libertà di ciascuno non sia lesa e al contempo possa svilupparsi un sano attaccamento con l'altro.
Il bisogno di autonomia è connesso allo sviluppo della capacità di porre confini, di dire no e di esprimere sé stessi e il proprio pensiero e volere senza paura e senza senso di colpa.
Infine, il bisogno amore-sessualità ha che fare con la capacità di vivere con il cuore aperto e integrare il piano delle pulsioni sessuali con la relazione d'amore.
In base al bisogno frustrato, il bambino, che intanto avrà interiorizzano la non adeguata risposta dell'ambiente esterno, pensando che c'è qualcosa di sbagliato in lui, nei suoi bisogni e nell'esprimerli, sino al punto di provare, a vari gradi, sentimenti di vergogna, colpa, rabbia fino al collasso fisiologico, svilupperà uno specifico "stile di sopravvivenza"[41], come "cerotto" alla ferita di attaccamento non sano subita.
Ed anche una volta cresciuto continuerà a vivere secondo la strategia di sopravvivenza che ha dovuto elaborare da piccolo, anche se, alla lunga, essa si rivelerà una sorta di trappola, fatta di limitazioni, autoimposte, alla possibilità di sentirsi pienamente vivo e connesso con sé e con gli altri.

2.2.1 I cinque stili di sopravvivenza

Lo stile di sopravvivenza "di connessione" viene adottato da bambini vittime di traumi precoci nella gestazione e nel perinatale (problemi in corso di gravidanza, lutti subiti in quel periodo, storie di aborti precedenti, figli indesiderati, parti a rischio, prematurità), che li hanno disconnessi dal sé fisico ed emotivo.
Questi bambini iniziano la loro vita (addirittura talora anche prima) sperimentando rifiuto, isolamento e dolore, e, per questo, divengono dissociati, isolati, rifiutanti un mondo che sentono come minaccia e di cui non si sentono di fare parte[42], tanto da sentirsi un peso, vergognoso di esistere.
Divenuti adulti possono adottare due differenti strategie di difesa dal male di vivere che portano con sé: quella spiritualizzante o quella razionalizzante.
Il sottotipo "spirituale" si rivolge alla natura, come fonte di relazione e di compenso, e a percorsi spirituali, quasi a voler darsi un senso "*anche se nessuno mi ama, Dio mi ama*".

[41] Cfr. Erica Francesca Poli, op. cit., *Impronte sulla neve - Indovina chi…?*
[42] La loro paura chiave è "*se sento il corpo e le emozioni, morirò*" e la loro espressione chiave, compromessa, è "*ci sono, ho diritto di esserci*".

Il sottotipo "razionalista" di solito si dedica a professioni tecniche o teoriche, che limitano al massimo le interazioni umane.

Entrambi i sottotipi ben possono identificarsi con orgoglio nel proprio schema per mascherare il loro sottostante senso di vergogna e, quindi, sentirsi fieri di non essere come gli altri e più forti degli altri perché non cedono alle emozioni[43]. Il che, tuttavia, è pura illusione.

Lo stile di sopravvivenza "di sintonizzazione" viene adottato da bambini che, nei primi due anni di vita, hanno avuto esperienza di sintonizzazione inadeguata da parte dei genitori (ad es. per via di problemi in famiglia che rendono la madre o entrambe le figure genitoriali non disponibili per il piccolo) o rotture dell'attaccamento (ad es. lutti, separazioni, malattie) o deprivazione, talvolta fino all'estremo dei maltrattamenti.

Vissuti come questi, proprio in quei ventiquattro mesi in cui il piccolo è totalmente dipendente dalle cure e dalla regolazione della madre, infatti, gli impediscono di imparare a sentire ed esprimere le proprie emozioni, a riconoscere i propri bisogni e a mettere in atto strategie volte a soddisfarli.

Una volta adulti e incapaci di sentire, esprimere e soddisfare i propri bisogni si trovano in conflitto tra il desiderio di farlo e la paura della delusione degli altri e del loro abbandono[44].

Solitamente per soddisfare in modo indiretto il loro bisogno di connessione e per coprire quello che sentono diventano i benefattori del mondo, quelli che offrono agli altri una spalla su cui piangere, che si prendono cura di tutti[45]. Molti di loro diventano infermieri, psicoterapeuti e assistenti sociali.

A seconda della durata dello stato di deprivazione si hanno due sottotipi, quello "inibito" e quello "insoddisfatto".

Nel primo sottotipo, quello "inibito", in cui la deprivazione è stata più precoce, grave e duratura, la persona ha dovuto letteralmente sopprimere i propri bisogni[46].

Nel secondo sottotipo, quello "insoddisfatto", in cui la deprivazione è stata meno severa, la tendenza è quella di essere persone alla continua ricerca di appagamento[47].

Lo stile di sopravvivenza "di fiducia" si sviluppa in contesti familiari in cui i bisogni di attaccamento e dipendenza del piccolo sono stati manipolati, usati per altri scopi o addirittura contro il suo benessere e la sua salute.

---

[43] Il percorso verso la risoluzione deve muovere i passi dalla paura di quel potersi riconnettere, che è il loro più grande desiderio, partendo da esperienze seppure minime di connessione e di sicurezza relazionale.

[44] La loro paura più grande è "*se esprimo i miei bisogni, verrò rifiutato e abbandonato*" e l'espressione chiave, compromessa, è "*ho bisogno di*…".

[45] Spesso si espongono anche a pericoli, intraprendendo relazioni con soggetti maltrattanti, non riconoscendone di fatto la pericolosità proprio perché disconnessi dalla capacità di proteggersi, che passa dal riconoscimento dei propri bisogni.

[46] Quando si identifica con la vergogna, sente che avere bisogni è brutto e non si merita nulla; quando, invece, si identifica con l'orgoglio (come strumento per compensare la vergogna), si fa forte del fatto di non avere bisogno di niente e nessuno (ma così non è).

L'estremo di questa orgogliosa identificazione con l'assenza di bisogni abita fortemente nell'anoressia.

[47] Il percorso verso la riparazione per questi soggetti deve passare dall'imparare a come far fronte a propri bisogni attivamente e che possono chiedere e ottenere aiuto.

Per questo, i bambini cresciuti in simili ambienti finiscono per associare la dipendenza dagli altri e il fidarsi degli altri all'essere usati e traditi, a ricevere amore non per come si è, ma per il vantaggio che si può dare a qualcuno, e, quindi, imparano velocemente a non fidarsi di nessuno e a manipolare.
Per compensare il senso di impotenza che questo vuoto comporta imparano presto a controllare gli altri in modo da avere potere su di loro, soprattutto a livello mentale, e faranno di tutto per mantenere questo potere e questo controllo perché ciò che temono di più è la vulnerabilità[48].
Sono stati, sì, ricompensati con il diventare adulti prima del tempo, fortemente disapprovati nel loro essere ancora piccoli, ma in loro si sviluppa un falso Sé.
Una volta divenuti adulti, si aspetteranno il tradimento della fiducia e spesso tradiranno per primi, non solo facendosi l'amante, ma con l'inganno, la manipolazione o con il mero gioco di potere.
Lavoreranno costantemente per mantenere una certa immagine di sé (finché nessuno sa cosa avviene dentro loro si sentono al sicuro), non ammettendo sconfitte e, se qualcosa non andrà, tenderanno a non mettersi in gioco addossando la colpa del fallimento agli altri.
Non si concederanno di stare realmente vicini a nessuno perché il legame affettivo evoca in loro il fantasma dell'impotenza e dell'essere usati. Tendenzialmente staranno con persone compiacenti, che serviranno loro per accrescere il potere e l'immagine vincente e che utilizzeranno, incoraggiandone la dipendenza da loro.
Porteranno, in buona sostanza, avanti la strategia adottata da piccoli: essere un tipo "seduttivo" che usa la tattica del "come se" e agisce "come se" gli importasse degli altri, "come se" li amasse, "come se" ci fosse per loro, ma con il solo scopo di manipolare e manovrare gli altri perché sottostiano alla sua volontà e controllo, oppure un tipo "prepotente".
Lo stile di sopravvivenza "di autonomia" viene adottato da bambini, figli di genitori molto ansiosi che, a causa di loro paure irrisolte, risultano eccessivamente protettivi e minano la loro autonomia proprio in quella fase di crescita, quella che va dai 18 mesi ai 2 anni, in cui il bambino vuole, invece, fare da solo ("*No, lo faccio io!*" sarà la sua frase più ricorrente).
Laddove, poi, si tratti di genitori con anche tratti narcisistici, essi vedranno i figli come estensioni di loro stessi e pretenderanno di sapere cosa pensano e sentono e come devono essere, oltre a cosa è meglio per loro, e diventeranno oppressivi, invasivi e controllanti, impelagando il bambino in una dinamica nella quale si sente in colpa o prova vergogna se non fa e se non è come vogliono i genitori.
Questi figli, pertanto, per proteggersi e proteggere la relazione, si adattano, almeno esteriormente, dicendo un "sì" al genitore che, in realtà, contiene un gigantesco e rabbioso "no", ma segretamente

[48] Solitamente da queste persone anche la terapia viene usata per ottenere un vantaggio e non come percorso di conoscenza profonda di sé.

si ribellano e nutrono fastidio e risentimento verso quel genitore che, impedendogli di fare la loro esplorazione del mondo in autonomia, non permette loro di essere sé stessi.
Una volta adulti, vivranno paralizzati dal conflitto interiore tra il genitore controllante, che hanno interiorizzato, e il piccolo ribelle che è in loro, tra l'essere sé stessi e il compiacere gli altri.
Si troveranno perennemente davanti al dilemma tra il poter essere autonomi, e dire anche i "no", e la terribile paura dell'abbandono, insieme ai sensi di colpa.
Tenderanno ad apparire come persone carine, accondiscendenti e disponibili, poiché è così che si sono conquistate l'amore dei genitori, ma tendenzialmente si terranno a debita distanza dalla vera intimità con qualcuno perché temono che, se mostrano ciò che davvero sono e provano, gli altri non li ameranno più. Tenderanno, inoltre, a procrastinare le decisioni per paura di disattendere le aspettative altrui e per non creare conflitto, che per loro equivale all'abbandono[49].
Infine, lo stile di sopravvivenza "amore-sessualità" ha a che fare coi bisogni universali e fondamentali dell'amare e dell'essere amati, nella dimensione dell'intimità e dell'eros.
Solitamente assume questo atteggiamento chi, durante il periodo del risveglio della sessualità, ha avuto esperienze di rifiuto o ferite[50].
Esistono due periodi fondamentali nello sviluppo dell'amore e nella sessualità: la fase tra i 4 e 6 anni e la pubertà, ossia fra i 12 e 16 anni.
Le difficoltà possono sorgere, già nella prima fase, laddove i genitori si trovano a disagio, biasimano o puniscono la naturale espressione sessuale o curiosità del bambino verso il corpo dell'altro.
Può darsi che questi genitori incoraggino gli aspetti di cuore e tenerezza, ma non l'eccitazione e la curiosità sessuale del figlio, che, in tale evenienza, in futuro tenderà a scindere tra amore e sesso[51].
Nella pubertà, poi, l'atteggiamento dei genitori verso i mutamenti del corpo dei figli e le loro prime relazioni sentimentali inciderà ulteriormente sulla loro capacità di amore e sessualità.
In questa fase, molto dipende dal rapporto con il genitore di sesso opposto, ovvero da come i padri delle ragazze in età puberale affrontano i cambiamenti corporei delle figlie, che diventano piano piano

[49] Il percorso verso la riparazione in questi soggetti inizia con il trovare il coraggio di essere sé stessi, di dire no e quello che non vogliono, imparando a reggere il conflitto e scoprendo che in una relazione sana ci si può scontrare ed essere diversi, senza correre il rischio di essere abbandonati. Hanno, insomma, bisogno di capire che, se continuano a compiacere gli altri, saranno loro a farne le spese e sono in trappola.
[50] Esso può, inoltre, sovrapporsi agli altri, ad es. a quello "di connessione", ove la disconnessione dal corpo impedisce il pieno coinvolgimento sessuale e sentimentale, a quello di "sintonizzazione", ove tutto è orientato al soddisfacimento dell'altro, a quello "di fiducia", ove la sessualità è vista come strumento di potere o controllo o a quello di "autonomia", ove la persona, pur cercando di compiacere l'altro, vivrà la relazione come una trappola, nella quale si riprodurrà la prigione dell'infanzia.
[51] Molto agisce in tal caso il contesto culturale e religioso della famiglia, che porta con sé giudizi o tabù nei confronti della sessualità e dell'erotismo.
A fare la differenza sarà, inoltre, anche il modo in cui i genitori approcciano i propri bisogni di amore e sessualità e tra loro come coppia.

donne, e da come le madri reagiscono alle polluzioni notturne dei figli maschi, alla masturbazione e al loro crescente interesse verso il sesso femminile.

Quando qualcosa non è fluito liberamente in questo ambito le persone adottano due possibili strategie: diventare "romantico" o "sessuale".

Il sottotipo "romantico" idealizza l'amore e il matrimonio, è capace di amare forte, ma è fortemente a disagio con la sessualità.

Viceversa, il sottotipo "sessuale" tende, per l'appunto, a sessualizzare i rapporti, a fare di tutto per rendersi desiderabile, utilizza l'arma della seduzione per trovare partner che, poi, usa per rafforzare la propria autostima e misura la propria soddisfazione sessuale in base alla frequenza dei rapporti, alla performance, piuttosto che sulla loro profondità e sul piacere. È spaventato dalla intimità e, per questo, è in grado di vivere meglio l'erotismo con gli estranei che con chi ama[52].

Ebbene, anche quest'ultimo sottotipo di "sopravvissuto", esattamente come tutti gli altri, che hanno, a loro modo imparato a "leccarsi le ferite", e come pure chi ha avuto la fortuna di fare esperienza di un legame di attaccamento sicuro, finirà per sentirsi e sentire, trattare e amare come è stato dal suo *caregiver* sentito e riconosciuto, trattato e amato.

CAPITOLO III: LE EMOZIONI NELLA VITA DI COPPIA

3.1 Differenza di genere nei due universi emotivi di uomini e donne

"*Le relazioni sono legami emotivi. Esse hanno a che fare con il bisogno innato di avere un legame emotivo sicuro*"[53].

E ciò vale sia per i bambini, come abbiamo visto al capitolo precedente, che per gli adulti.

Anche in una coppia, invero, è la reciprocità affettiva a costituire il tessuto della relazione.

Un rapporto, difatti, non viene distrutto dai conflitti su questioni pratiche, che rappresentano, in realtà, una preziosa opportunità di crescita, ma dalla distanza emotiva che si frappone inesorabilmente tra partner quando non sanno gestire il conflitto per via del loro analfabetismo emotivo ed affettivo, strascico di quei copioni e climi emotivi, affettivi, cognitivi e, perciò, anche comportamentali, fatti propri nell'infanzia per sopravvivere e sempre per sopravvivere in seguito ripetuti nell'età adulta.

Si comprende, allora, meglio come "*il dramma che attanaglia le coppie sofferenti*" sia, in pratica, il riverbero dei loro drammi di attaccamento, perché "*la natura del legame emotivo tra partner non è in realtà diversa da quella tra madre e figlio, se non fosse per il fatto che nella prima coppia ci*

[52] Questi soggetti hanno bisogno di essere aiutati a comprendere che, se amano profondamente, il loro cuore non si spezzerà.

[53] Cfr. Erica Francesca Poli, op. cit., *In principio era la relazione*, pag. 72, che, a sua volta, cita Sue Johnson ne *Stringimi forte.*

dovrebbe essere un rapporto tra pari e non tra un adulto e un bimbo: per il resto la necessità di sintonizzazione, apertura e reciproca responsività è la stessa"[54].

In realtà, in una coppia, ciò che può concorrere a rendere ancora più difficile il soddisfacimento di queste vitali esigenze è l'esistenza di due realtà emozionali di genere diverse.

Nella coppia, infatti, i comportamenti sbagliati dei partner hanno le loro radici ancora più profonde nelle intrinseche differenze emozionali e, quindi, comportamentali fra l'universo maschile e quello femminile.

Diversità queste verosimilmente legate al fatto che, come molti studi dimostrerebbero, il cervello della donna sarebbe codificato per l'empatia, mentre quello degli uomini sarebbe strutturato per la comprensione e costruzione di sistemi[55].

E tale differenza diventerebbe sempre più evidente con la crescita, soprattutto dopo l'adolescenza, quando i livelli di testosterone aumentano e creano maggiori differenze fra uomini e donne[56].

Questo, naturalmente, non significa che gli uomini non possano comprendere le emozioni altrui o che le donne siano incapaci di costruire strutture, ma che il cervello maschile e femminile hanno una certa predisposizione a un determinato tipo di attività e ognuno di essi avrà bisogno di uno sforzo maggiore o consapevole per realizzare ciò per cui non è tanto predisposto.

La massima disuguaglianza si presenta, infatti, in buona sostanza nel modo in cui uomini e donne esprimono le emozioni e non tanto nel se e come le provano.

I terapeuti della coppia hanno oramai da tempo notato che, quando una coppia, coniugata o meno che sia, decide di cercare un aiuto esterno per non naufragare, in realtà è già caduta in quello schema di rincorsa-fuga (nel quale l'uomo si duole delle esigenze e degli scatti "irragionevoli" di lei e la donna se la prende per l'indifferenza che lui mostra per ciò che lei sta dicendo), che non fa altro che rievocare quelle diversità biologiche di genere, da cui dipende, poi, ciò che vanno cercando sin da bambini, ossia indipendenza e autonomia lui, caratteristica del tipo duro e solitario, ed intimità ed empatia lei[57].

Infatti, già solo la diversa tipologia di gioco preferito dai due sessi nell'infanzia dice molto a riguardo. Quando le bambine giocano insieme, lo fanno in piccoli gruppi, all'interno dei quali cercano di ridurre al minimo l'ostilità e massimizzare la cooperazione, mentre bambini giocano in gruppi più numerosi, nei quali viene dato il massimo risalto alla competizione.

---

[54] Cfr. Erica Francesca Poli, op. e cap. cit.

[55] Cfr. articolo *Uomini e donne: provano emozioni allo stesso modo?* sul sito www.lamentemeravigliosa.it.
Nella maggioranza delle società era, d'altro canto, l'uomo che doveva uscire a cercare cibo e lavoro per la sua famiglia, e nonostante provasse pena o dolore quando andava via, doveva nascondere queste emozioni per rendere meno dolorosa l'assenza ed esercitare il suo ruolo dai tratti mascolini all'interno del nucleo familiare o del gruppo.
Al contrario, spettava alla donna restare in casa e preoccuparsi dei figli. Per questo la sua empatia si sarebbe sviluppata in modo più veloce, dovendo restare sempre all'erta per captare in modo rapido i bisogni dei loro bambini e della casa.

[56] Cfr. articolo cit.

[57] Cfr. Daniel Goleman, op. cit., *Nemici intimi*.

Un'altra differenza chiave tra i due sessi emerge quando il gioco si interrompe perché qualcuno si è fatto male: quando l'incidente capita ad un maschio e questo si mette a piangere, gli altri si aspettano che quest'ultimo si faccia velocemente da parte e smetta di lamentarsi in modo tale che il gioco possa proseguire; quando, invece, questa cosa capita ad una bambina del gruppo, il gioco si ferma e tutte le altre corrono in soccorso dell'amica.

Il che dimostra che i maschi, sin da piccoli, si sentono più minacciati da qualunque cosa possa minare la loro indipendenza, le femmine, per contro, da una rottura nelle loro relazioni interpersonali.

Queste diverse prospettive indicano come solitamente uomini e donne, da sempre, vogliono e si aspettano cose molto diverse da una relazione e da una conversazione a due: i primi sono contenti se possono parlare di "fatti", le seconde cercano invece nessi emozionali[58].

Tutto questo comporta, alla fine, in genere, che le donne arrivano alla convivenza o al matrimonio più brave a leggere segnali emozionali, verbali e non, e più preparate ad esprimere e controllare le proprie emozioni, mentre gli uomini ci arrivano dopo, una volta che ne comprendono l'importanza per la sopravvivenza della relazione.

Ecco perché, di solito, per una donna l'elemento più importante per sentirsi appagata dalla propria relazione è la "*percezione di avere una buona comunicazione con il partner*" e che per lei "*l'intimità significa parlare-soprattutto della relazione*"[59].

Per un uomo[60], invece, per avere una sufficiente dose di intimità con la moglie o compagna basta condividere momenti e occupazioni, piuttosto che parlare.

Il che, in uno alla visione tendenzialmente più rosea che gli uomini hanno rispetto alle donne su tutti gli aspetti della relazione (rapporto sessuale, aspetti economici, compiti educativi, legame con la famiglia d'origine, capacità di ascoltarsi reciprocamente, peso dei propri difetti, etc.), lo porta, in partica, difficilmente a capire che cosa vada cercando lei e ad avere una avversione per il confronto emozionale.

Ma quali sono le implicazioni pratiche di questa abissale differenza di genere a livello di coppia?

3.2 Il naufragio della coppia

Secondo gli studi condotti in materia[61], in una coppia, la sua sopravvivenza è legata alla sua salute emozionale, a sua volta dipendente dalla capacità dei partner di dare correttamente voce alle proprie emozioni e ai propri bisogni e, quindi, di andare oltre le loro succitate congenite differenze di genere.

---

[58] Cfr. Daniel Goleman, op. e cap. cit., ove si cita Deborah Tannen ne *You Just Don't Understand*.

[59] Cfr. Daniel Goleman, op. e cap. cit., ove si citano varie ricerche condotte sul punto, ad es. da Davis e Oathout, *Maintenance of Satisfaction in Romantic Relationships: Empathy and Relational Competence*, e Huston.

[60] Sebbene lo stesso, nella fase del corteggiamento, possa mostrarsi molto più disposto a passare il tempo a parlare per adeguarsi al desiderio di intimità della sua futura moglie e, dunque, fondamentalmente per conquistarla.

[61] Cfr. Daniel Goleman, op. cit., *Nemici intimi*. *Comportamenti coniugali sbagliati*, ove fa espresso e costante riferimento agli studi condotti in materia da John Gottman, attraverso l'osservazione video-registrata di coppie, poi sottoposte a ore e ore di microanalisi ai fini della rilevazione di ogni più minimo cambiamento fisiologico-emozionale.

In particolare, costituirebbe un allarmante segnale di avvertimento precoce della plausibile prossima fine della relazione un atteggiamento aspramente critico da parte di un partner nei confronti dell'altro.
In una relazione sana, difatti, sia lui che lei sono liberissimi di dare voce ad un rimprovero.
Troppo spesso, però, nella foga del momento, quelli che dovrebbero essere dei meri richiami, volti a riprendere l'altro solo per il suo operato, vengono, di fatto, espressi in maniera talmente distruttiva da assumere la forma di una aspra critica personale contro la persona dell'altro, un vero e proprio assassinio della sua personalità.
Le differenze tra una protesta e una critica personale sono, in realtà, molto semplici.
In una protesta si indica all'altro specificatamente cosa ci ha ferito e se ne biasima l'azione, spiegando come ci ha fatto sentire, senza scagliarsi direttamente contro la persona dell'altro.
Quindi, una formula ottimale di protesta ben potrebbe essere "*Xyz*: "*Quando hai fatto X, mi hai fatto sentire Y; avrei preferito che avessi fatto Z*"[62].
In una critica personale, invece, si attacca direttamente la persona dell'altro nella sua globalità, non il suo operato.
Tale tipo di censura, peraltro più tipica delle donne, provoca in chi la riceve sentimenti di vergogna e collera, oltre alla sensazione di non essere amato, percezioni che daranno luogo più facilmente ad una reazione difensiva o di contro attacco, piuttosto che ad un reale tentativo di sistemare le cose.
E la situazione si esacerba quando alla critica si aggiunge il disprezzo[63] per sottolineare l'intensità della frustrazione di chi critica e nel criticare si sente ignorato e, pertanto, in collera.
Ovviamente un'occasionale critica o esibizione di disprezzo non compromette una unione.
La loro abitualità sì, in quanto è un segno che l'altro ha silenziosamente formulato un giudizio molto negativo sul proprio partner, che nei suoi pensieri è fatto oggetto di costante biasimo e condanna.
E a quest'ultimo non resterà che reagire o con il combattimento, quindi con un'esplosione di collera che porterà a scontri verbali violenti, privi di frutti, o con la fuga, via che, a dire il vero, può rivelarsi ancora più pericolosa, soprattutto quando si sostanzia nel ritirarsi in un silenzio ostile.
Devastante, poi, per la salute della coppia sarà il di lui/di lei eventuale abituale ostruzionismo, peraltro più tipico degli uomini che delle donne per via della loro naturale tendenza a eludere le discussioni sulle problematiche della relazione, che esclude ogni possibilità di ricomporre il disaccordo.
Ugualmente nocivi per la coppia potrebbero rivelarsi il pensare di essere una vittima innocente o il pensare di provare una giusta indignazione per quello che si ritiene un trattamento altrui ingiusto[64].

[62] Formula dello psicologo Haim Ginott, padre dei primi monogrammi di comunicazione efficace, citato all'uopo da Daniel Goldman, op. cit., pag. 240.
[63] Di solito il disprezzo si accompagna alla collera.
Solitamente esso emerge non solo dalle parole, ma anche e soprattutto e dal tono della voce e da un'espressione di rabbia. La sua forma più usuale e ovvia è lo scherno o l'insulto.
[64] Cfr. Daniel Goleman, op. cit., *Nemici intimi*. *Pensieri Tossici.*

Trattasi, in realtà, di atteggiamenti tipici di partner che vivono già una situazione di crisi di coppia e, non sapendo come fare per uscirne per via della loro disarmonia emotiva, legata alla differenza di genere e al loro stile di attaccamento, alimentano incessantemente la collera e il risentimento.
Una volta che pensieri di tale fatta diventano automatici, significa che essi si sono oramai radicati come convinzioni, sono tali da auto confermarsi di continuo e, nei casi più gravi (quelli in cui prevarrà una visione profondamente pessimistica dell'altro), da scatenare un "sequestro" emozionale, talora senza uscita: il partner che si sente vittima dell'altro non perderà occasione di sottolineare qualunque cosa faccia l'altro che possa confermare la sua idea, seguiterà a ricordare e rimuginare tutta una lunga lista di esempi in tal senso, ignorando ogni suo atto di gentilezza, che potrebbe, invece, mettere in discussione o smentire la sua idea.
Dal canto suo, l'altro partner - salvo i casi in cui l'altro assuma, comunque sia, un atteggiamento ottimistico, che lo porta a non liquidarlo come irrimediabilmente compromesso e senza speranza - si ritroverà in una posizione da perdente già in partenza: qualunque cosa farà verrà, comunque, letta e reinterpretata attraverso le lenti negative dell'altro come un debole tentativo di nascondere la verità.
In tutti questi casi, laddove uno o entrambi i partner presentano particolari e insormontabili deficit di intelligenza emotiva (quindi di autoconsapevolezza, autocontrollo emozionale ed empatia), l'unione non potrà che cadere a picco, sopraffatti come sono ambo i partner dalla negatività dell'altro e dalle proprie reazioni ad essa, tanto da riuscire difficilmente a riprendersi dal turbamento emotivo che ne consegue e ad uscire dal circolo vizioso di critiche e pensieri tossici in cui sono sprofondati.
Allora i piccoli problemi diventeranno grandi conflitti. I sentimenti verranno perennemente feriti.
Diventerà per entrambi inutile parlare e ciascuno cercherà di lenire la propria sofferenza da solo.
Ognuno inizierà, così, a condurre una vita parallela, il che preparerà irrimediabilmente la strada che li porterà alla separazione.
Ma in casi normali cosa potrebbero fare le coppie per cercare di proteggere la loro unione?

3.3 Salvagenti della coppia

Anzitutto, attese le relative comprovate differenze di genere nella vita, uomini e donne dovrebbero impegnarsi per superarle[65], coltivando la loro intelligenza emotiva di coppia.
Di conseguenza, gli uomini dovrebbero non evitare il conflitto, ma affrontarlo di persona, iniziando a comprendere che quando la donna, moglie o convivente che sia, solleva una rimostranza o porta in

Forse, come ivi leggesi, i pensieri tossici più pericolosi sono quelli che passano per la mente dei partner violenti nei confronti dell'altro in quanto li portano a giustificare il loro agito violento quale giusta reazione alla ingiusta indignazione provata per via di quell'atteggiamento altrui di indifferenza o di rifiuto che pensano di avere subito o quando pensano di essere stati messi pubblicamente in imbarazzo.
[65] Cfr. Daniel Goleman, op. cit., *Nemici intimi*. *Matrimonio-consigli per lui e per lei* e www.angolopsicologia.com.

evidenza un punto di disaccordo, potrebbe farlo come gesto d'amore, come stimolo al cambiamento o al mantenimento di una relazione sana e vitale.

Del pari, dovrebbero convincersi del fatto che non sempre la collera e il disprezzo della donna sono sintomi di una puntuta e globale critica personale, ma lo strumento - l'unico che talvolta conoscono - per enfatizzare l'intensità dei sentimenti che quella loro determinata azione (non loro come persona) o quel determinato argomento suscita in loro, con la speranza di arrivare al loro cuore.

Gli uomini dovrebbero, poi, evitare di tagliare corto durante una eventuale discussione e offrire subito una soluzione pratica perché solitamente per la donna, più che risolvere il problema, è più importante sentire di essere ascoltata e vedere che l'uomo empatizza con lei e i suoi sentimenti e li rispetta (anche se, alla fine, lui non è d'accordo con lei. Il che le importa meno).

Da parte loro, le donne dovrebbero fare la stessa cosa, ovverosia andare incontro agli uomini.

Di conseguenza, dal momento che per questi ultimi l'esagerato vigore con cui generalmente le donne danno voce alle proprie protese rappresenta un problema e porta al fraintendimento, elle dovrebbero fare uno sforzo mirato per stare attente a non attaccare sul personale gli uomini e, laddove comunque capitasse, rassicurarli sul loro amore e stima verso di loro e ciò onde evitare che da una protesta, letta come critica personale, si passi al reciproco contro attacco e quindi allo scontro.

Altra buona prassi in una coppia potrebbe, giustappunto, essere quella di imparare a trasformare lo scontro, di qualunque natura, in un confronto positivo, ricorrendo a meccanismi di riparazione, ossia piccoli, sensati, accorgimenti, quali ad es. evitare divagazioni, ridurre la tensione attraverso l'ascolto empatico, imparare a calmarsi e, di riflesso, a calmare.

Calmarsi[66], difatti, e, quindi, imparare a tenere a freno i propri sentimenti negativi, sospendendo, ad es. la discussione[67], rappresenta un passo decisivo per ritrovare la armonia perduta, senza il quale non si potrebbe tornare in noi stessi, ricominciare ad ascoltare, riflettere e parlare con quella lucidità che è necessaria per la risoluzione della lite.

Lo stesso può ben dirsi a proposito della coltivazione sia della capacità di ascoltare e parlare senza stare sulla difensiva[68], e cioè di mantenere le proprie parole nell'ambito di una protesta specifica, secondo la succitata formula "Xyz", senza, quindi, farle sfociare in una corrosiva critica personale, nonché della capacità di saper cogliere le offerte emotive che talora l'altro potrebbe lanciare, anche nel corso delle liti più accese, come estremo gesto di affetto, attenzione e riconciliazione e ciò a prescindere dalla relativa natura (ben potrebbe trattarsi, difatti, di un abbraccio, una carezza, un semplice sguardo o, ad ogni modo, di un qualunque atto che implica un segno di pace, pentimento o una connessione emotiva).

---

[66] Cfr. Daniel Goleman, op. cit., *Nemici intimi*. *Lo scontro positivo* e *Calmarsi*.

[67] Durante tale intervallo ci si potrebbe aiutare con tecniche di rilassamento o esercizi aerobici.

[68] Cfr. Daniel Goleman, op. cit., *Nemici intimi*. *Ascoltare e parlare senza stare sulla difensiva.*

Tali offerte servono, invero, a mitigare l'intensità dei conflitti, rappresentando una sorta di ponte verso la comprensione e quindi verso quella vicinanza emotiva che consente di mantenere il legame emotivo ed affettivo al di là delle differenze.

Ad ogni modo, la forma più potente di ascolto in un individuo che non assuma un atteggiamento difensivo è e resta, naturalmente, per quanto qui interessa, l'empatia, ossia la capacità di ascoltare e accogliere veramente i sentimenti altrui, anche quelli che si celano dietro alle parole.

Solo, così, infatti, un partner, anche nel caso peggiore, potrà analizzare il messaggio dell'altro, senza fermarsi alle parti ostili o negative (il tono villano, l'insulto, le critiche che trasudano disprezzo) o addirittura ignorandole, per coglierne il significato principale.

Infine, in una coppia, sposata o non, come, del resto, in tutte le situazioni della vita, saranno il rispetto e l'amore a sedare l'ostilità.

Sarà, difatti, proprio il fare leva su essi e l'aiutare i partner a capire che è possibile vedere le cose da punti di vista diversi, ugualmente validi, e mettersi nei panni dell'altro, senza perdere la dignità, a rappresentare, non per niente, per il Mediatore Familiare, come vedremo al capitolo V, un modo efficace per ricomporre un diverbio, trasformandolo in un costruttivo confronto, in un amichevole terreno comune da cui i medesimi possano guardare insieme nella stessa direzione.

Capitolo IV: POTERE CURATIVO E TRASFORMATIVO DELLE EMOZIONI

4.1 Il coraggio di sentirsi

"*Guarire è essenzialmente recuperare il sentire*"[69].

Può suonare strano, lo so, ma, in realtà, stando alle ricerche più aggiornate delle scienze della psiche, è proprio difendersi dal sentire che causa malessere, lasciando che siano soltanto le paure e l'ansia, non le emozioni, a guidare la nostra vita.

Per i terapeuti focalizzati sulle emozioni[70], infatti, la sofferenza non è il dolore, ma il rifiuto del dolore e, dunque, del sentire, di quel sentire da cui ci si è a lungo difesi per sopravvivere in famiglia.

Sintomi fisici inspiegabili o di cui la medicina non riesce a capire le cause sono spesso attivati da fattori emozionali[71].

[69] Cfr. Erica Francesca Poli, op. cit., *Introduzione*, pag. 23.

[70] Naturalmente le risposte alla domanda "*cosa causa la sofferenza?*" variano a seconda dei vari approcci: per i cognitivisti la sofferenza deriva da convinzioni errate, per gli psicanalisti da conflitti irrisolti, per i terapeuti corporei da memorie traumatiche congelate nel corpo e per i terapeuti della *mindfulness* dall'incapacità di stare nel presente. Cfr. Erica Francesca Poli, op. cit., *"Sentio ergo sum"*.

[71] Oggi le neuroscienze hanno messo in evidenza come il precoce e cattivo evitamento dei sentimenti e la repressione emotiva nel piccolo siano in concreto alla base del deficit di autoregolazione, che impatta anche sul sistema immunitario,

Anche quando la patologia ha una causa organica, il fattore emozionale può concorrere a peggiorare il quadro e, quindi, intervenendo su questo piano si può ottenere comunque un beneficio.
Tra i fattori emotivi scatenanti in moltissime patologie vi sono il senso di colpa e la rabbia repressa, che si rivolgono all'interno della persona, causando sintomi fisici.
Come osserva la Dott.ssa Erica Francesca Poli, nel suo libro "*Le emozioni che curano*", già più e più volte citato in nota a piè di pagina come una delle principali fonti di informazione e ispirazione della presente tesi per via del suo approccio terapeutico, in taluni casi nascondere le emozioni può essere, senza dubbio, adattivo, ma se diventa la prassi, se ne paga il fio, in termini di autenticità e di gioia, e finisce per determinare l'insorgenza di sintomi.
Sintomi che, sebbene associati a disturbi emotivi, non originano, in realtà, dalle emozioni, ma dalle difese da esse e da come viene scaricata l'ansia[72] sul soma.
E questo accade perché, se non vogliamo sentire quello che proviamo, non lo possiamo pensare e alla fine è il corpo a doverlo sentire e pensare per noi.
Le persone, del resto, stanno bene quando possono progettare, creare, e possono farlo quando sanno cosa vogliono realmente e cosa vogliono per davvero lo sanno solo quando sentono.
Il punto è, dunque, tornare in contatto con sé stessi. Questo pone fine alla sofferenza.
Si deve avere il coraggio di stare male per poi stare bene, senza chiudere con la vita, odiandola o respingendola, a fronte di un evento che ha ferito, che sia un trauma o una malattia che crea terrore per quello che accade dentro al corpo e aliena dal sentire, spegnendo le zone che inviano la sensazione e le emozioni del terrore.
Il dolore, sia esso della perdita, della malattia o della morte, è inevitabile, mentre, invece, la sofferenza per l'evitamento di quella esperienza è, per contro, opzionale e questo fa la differenza.
Solo l'affrontare ciò che fa paura sentire, compreso il dolore causato dal constatare che la realtà non è come la si voleva, che non si è come volevano gli altri, come il ruolo impone, come dovrebbe essere, libera dalla sofferenza.

---

condizionando la predisposizione alle patologie autoimmuni, a una serie sorprendente di disturbi somatici e a una varietà di malattie correlate alla soppressione emotiva. Cfr. Erica Francesca Poli, op. cit., *Sono la foce e la sorgente*.
Inoltre, la scienza è arrivata ad acclarare che tra i fattori che influenzano il nostro organismo così tanto da incidere persino sull'espressione superficiale (epi-) dei geni, pur non alterando la sequenza del DNA, vi sono proprio quelli emotivi, in uno a quelli ambientali e alimentari, e queste regolazioni epigenetiche possono essere ereditate ed ereditabili, quindi trasmissibili sino alla terza generazione futura. Cfr. sito www.considerovalore.it, *Epigenetica: come alimentazione, emozioni e ambiente influenzano il dna*.
Il che significa che relazioni, impronte dell'attaccamento e sentimenti possono cambiarci realmente, anche sul piano fisico e genetico, fino al punto di trasmettere questi cambiamenti ai nostri figli e relativi posteri. Cfr. Erica Francesca Poli, op. cit., *Impronte sulla neve*.
[72] L'ansia è "*uno stato di attivazione interna, corporea, collegata a un sentire come la paura*", emozione legata alla percezione, anche inconscia, di un pericolo "*e coinvolta nelle risposte di attacco, fuga o immobilizzazione*".
Frequentemente il vero pericolo sono i sentimenti. Di conseguenza, se la paura attiva il corpo per proteggerci fisicamente, innescando in noi una reazione di attacco, fuga o immobilizzazione, l'ansia si attiva per proteggerci psicologicamente da ciò che proviamo o potremmo provare. Cfr. Erica Francesca Poli, op. cit., *I segreti dell'ansia*.

Come osserva sempre la Dott.ssa Erica Francesca Poli, le storie delle persone, dei loro disagi e del loro malessere, sono costellate di bambini che, in un giorno preciso, che rimarrà indelebilmente impresso nella loro memoria e in loro, hanno giurato qualcosa a sé stessi o fatto una qualche rinuncia importante, sacrificando magari anche una importante parte di sé, per sopravvivere, per non sentire un dolore troppo forte, per negare la realtà indesiderata, per aiutare i propri genitori e salvare il legame di attaccamento con loro, per poterli amare comunque.

Quel giorno, senza saperlo, ha segnato il corso della loro vita, emotiva, cognitiva e comportamentale, gettando le basi delle sofferenze dell'età adulta e anche di eventuali sintomi.

Di conseguenza, è proprio da tali "ferite dell'attaccamento", dalle strategie di sopravvivenza che tali traumi hanno costretto ad adottare, che deve partire anche il percorso di riparazione terapeutica, volta, appunto, al mutamento di quel copione emotivo, cognitivo e comportamentale, che quel passato ha plasmato e che si ripete in ogni attimo e relazione del presente, essendo stato introiettato.

Trattasi, come vedremo, di un percorso che non si focalizza sulla storia di tutta una vita, ma, partendo dall'emozione del presente, come servendosi di una macchina del tempo, seleziona dalla libreria delle emozioni quella esperienza basilare in cui si condensa la ferita di attaccamento e, con la nuova capacità emotiva propria dell'adulto, sostenuto da un terapeuta in un'esperienza emotiva riparatrice, consente di recuperare la relazione e la sintonizzazione con sé stessi.

E dal momento che, come insegnano le neuroscienze, nei primi inconsci anni di vita, è nelle cellule e nei tessuti che si imprimono le impronte di quelle ferite, è il corpo ad essere lo strumento di accesso fondamentale alla riparazione emotiva.

Infatti, il corpo esiste da sempre, da molto prima di quel che si può ricordare, e non dimentica perché è costantemente coinvolto e ricorda anche quando per ridurre la sofferenza emotiva e le intollerabili emozioni che si vivono ci si inizia a disconnettere dal corpo[73], a dissociarsi dalle sensazioni corporee, da quelle stesse sensazioni che poi chi si dissocia va a cercare per sentirsi vivo almeno per un istante.

Ed è, quindi, attraverso il corpo che passano i ricordi dei traumi e le emozioni ad essi legati, sotto forma di sensazioni fisiche e sintomi somatici, oltre che psichici, sicché è da lì che si deve partire e dall'acquisire consapevolezza delle proprie difese per interromperle.

Esattamente come per chi si difende dalla realtà col diniego, guardare in faccia la vita con tutte le sue possibili sfaccettature, ivi compresa malattia e morte, insegna come i suoi eventi e problemi siano in realtà strade per andare da qualche parte, allo stesso modo, per chi si difende dal sentire, guardare in faccia le emozioni da cui fugge porta a viverle come una strada che porta a trovare sé stessi o a far venire fuori chi si è davvero.

[73] Non per nulla Larry Heller reputa l'avere freddo uno dei parametri per valutare indirettamente la presenza di traumi precoci nei pazienti. Cfr. Erica Francesca Poli, op. cit., pag. 140-141.

Ogni emozione, anche se a lungo repressa, una volta sentita e vissuta appieno non può lasciare tutto come prima.

4.2 Il modello ISTDP (Psicoterapia dinamica breve intensiva)

Ed è proprio sul far sentire nel corpo un'emozione per poi rilasciarla che è incentrata la metodologia ISTDP (Intensive Short Term Dynamic Psychotherapy), una forma di psicoterapia breve sviluppata in più di sessanta anni di ricerca, dal Prof. Habib Davanloo presso la McGill University di Montreal, Canada, attualmente inserita in numerosissimi studi scientifici e programmi terapeutici internazionali, in particolar modo nel mondo anglosassone ed americano, e praticata dalla Dott.ssa Poli.

Essa basa la comprensione dei disturbi psichici[74] sulla teoria dell'attaccamento e sulle conseguenze emotive, in termini di blocco appunto emotivo, di precoci traumi o interruzioni nei legami con le primarie figure di attaccamento.

Quando eventi di vita successivi a questi traumi riattivano sentimenti analoghi a quelli provati in precedenza si attivano, in automatico, parallelamente fenomeni di ansia e difese psichiche che determinano l'insorgenza di disturbi in ogni distretto corporeo e psichico, come depressione, panico, dipendenze da sostanze, somatizzazioni, problemi interpersonali, etc.

Il trattamento con ISTDP prevede che il terapeuta in modo interattivo aiuti il paziente a prendere contatto con questi processi inconsci e a superare i meccanismi di blocco emotivo, focalizzandosi sui sentimenti che emergono nel qui ed ora della seduta e chiarificando con il paziente i modi attraverso i quali blocca inconsciamente il fluire di ciò che sente.

Passaggio decisivo in tal senso è quello che in gergo si chiama "*breakthrough*" ossia la breccia e lo sfondamento nel muro delle difese, che sblocca l'inconscio, fa emergere emozioni profonde e apre la strada verso il sentire autentico, senza barriere o resistenze, quel sentire in contatto con sé stessi che fa sentire vivi ed energici, che rende risorsa vitale l'energia sequestrata nel corpo, che alleggerisce e libera il corpo dai sintomi e restituisce il senso di quel che accade.

E ciò avviene grazie alla condivisione di questo sentire con un Altro empaticamente presente.

È, infatti, come osserva la Dott.ssa Poli[75], la parola condivisa a diventare la chiave di volta "*per superare la solitudine dello spazio psichico e comunicare l'impulso espressivo, che è associato a ogni emozione nucleare. Per questo nel breakthrough propongo al paziente di fare il cosiddetto portrait, cioè di "ritrarre" l'impulso, immaginare che cosa farebbe il suo corpo sotto l'onda di quel sentire, che è giunto dal centro del corpo sino alle estremità, dopo che le difese sono state superate.*

[74] La ISTDP è un approccio psicoterapeutico che trova applicazione in tutti i disturbi psichici della sfera nevrotica, ma anche nei disturbi di personalità, oltre a essersi rivelata straordinariamente efficace nel trattamento non solo della somatizzazione, ma anche di patologie psicosomatiche come cefalee, emicranie, fibromialgia, ipertensione, colon irritabile, dermatiti da stress e così via. Cfr. sito www.ericapoli.it

[75] Cfr. op. cit., *Ritorno alla bellezza*.

È così che il paziente crea nella fantasia l'immagine di come le sue emozioni si manifesterebbero, di come la rabbia, per esempio, si scaglierebbe contro la persona verso la quale la prova, mentre il terapeuta lo incoraggia a sentire quell'impulso nel corpo (perché è da qui che giungono i sintomi). *E quando l'impulso è stato sentito del tutto, di come l'onda passa e lascia il corpo rilassato, senza tensione e senza sintomi*".

Si realizza, in tal modo, la riparazione del copione di attaccamento perché la persona vive quel che sarebbe dovuto accadere al principio della vita, ovverosia, anziché l'indifferenza, l'incomprensione, la solitudine a fronte di sentimenti intensi, la condivisione e la risonanza con l'Altro[76].

"*L'elisir che ho scoperto fare bene non appena somministrato è quello che passa dal sentirsi*" visti, considerati e "*accolti*"[77].

E il far sentire accolti è il "farmaco prodigioso" che il Mediatore Familiare ha a sua disposizione, a differenza di altri professionisti, per aiutare i *mediandi* a stare nel conflitto prima di agirvi in prima persona.

Capitolo V: LE EMOZIONI IN MEDIAZIONE FAMILIARE

5.1 Definizione di mediazione familiare

Tante, forse troppe parole sono state spese, da professionisti e non, a proposito di quella peculiare procedura di risoluzione alternativa (a quella giudiziale) delle controversie (ADR Alternative Dispute Resolution) che è la mediazione familiare, senza, tuttavia, che se ne sia colta ad oggi la vera essenza. D'altronde, in tutta onestà, anche per una professionista di formazione giuridica come me, dalla logica "da avvocato" orientativamente conflittuale, caratteristica del giudizio competitivo ordinario cui sono abituata, pur non essendo mai stata una c.d. "guerrafondaia" né in generale, né tantomeno in una materia così delicata e umana come il diritto di famiglia, illuminante e istruttivo in tal senso è stato il tirocinio formativo svolto nel corso del master che sta volgendo al termine.

E' stato, difatti, proprio grazie ad esso che ne ho appreso in diretta potenzialità e sostanza e mi sono sembrate ancora più tangibili e evidenti quelle storture e criticità già osservate prima nel sistema giudiziario, che oggettivamente tende in linea di massima (salvo rare eccezioni) ad aggravare il

[76] Talvolta superate le prime fasi di tensione difensiva è sufficiente il primo *breakthrough* perché il soggetto avverta già un cambiamento interno e i sintomi si riducano.
La maggior parte delle volte sono richiesti più *breakthroughs* perché si instauri un mutamento stabile, ma in ogni caso il processo avviene in tempi decisamente più brevi di quanto accada con psicoterapie "classiche".
Se il paziente mostra una bassa tolleranza all'esposizione emotiva può rendersi necessario un percorso individuale o di gruppo preparatorio. Generalmente il percorso ISTDP si caratterizza per la brevità della durata a fronte di risultati di significativa trasformazione che perdurano anche a lungo termine.
Le sedute sono organizzate in blocchi di 2 o 3 ore consecutive con cadenza quindicinale o mensile al fine di consentire l'intensificazione e l'approfondimento del lavoro emotivo. Cfr. sito www.ericapoli.it.

[77] Cfr. Erica Francesca Poli, op. cit., *Sono la foce e la sorgente*.

conflitto separativo in un'ottica *win-lose* (vincitore-perdente), piuttosto che a smorzarlo in un'ottica *win-win* (vincitore-vincitore), incurante, ove ci siano figli, sia del rapporto genitoriale, che, ad ogni modo, permane anche dopo la rottura del legame coniugale o di coppia (a seconda che si tratti o tratti di soggetti sposati o non), con tutti i relativi compiti e responsabilità, nonché (ed è questa la cosa più grave e triste, almeno ad avviso di chi scrive) delle conseguenze negative per i figli di una cattiva separazione.

Alla luce di ciò mi sentirei di definire, sulla falsariga delle descrizioni datemi o lette sino ad ora, la mediazione familiare come un viaggio in *economy* con 8/12 fermate di un'1 ora e ½ ciascuna[78], un percorso strutturato di riorganizzazione della vita futura di una intera famiglia colpita da una crisi (questo, del resto, è la cessazione di un rapporto di coppia, a qualsiasi titolo costituito), in cui, per volere di ambo gli adulti interessati[79], interviene, quale figura del tutto terza[80] e a-giudiziale, un professionista qualificato, quale è, per l'appunto, il mediatore familiare, per coadiuvarli ad approdare, in prima persona, ad una negoziazione[81], civile, ponderata, rispettosa dei bisogni di tutti i soggetti coinvolti - figli compresi, sebbene presenti solo simbolicamente nel modello ESBI[82] - e, perciò, condivisa e duratura, di alcuni o di tutti gli aspetti conflittuali legati al disfacimento del loro nucleo familiare (siano essi emotivi, affettivi, educativi, economici e legali)[83], superando le iniziali posizioni e pretese giuridiche attraverso la emersione delle sottese emozioni e dei reali bisogni e valori.

---

[78] Il che dipende dalla complessità della situazione familiare ed economico-patrimoniale della coppia e dalla interazione personale dei partner, quindi da se e come essi lavoreranno in e al di fuori di ogni seduta. Cfr. John M. Haynes e Isabella Buzzi, *Introduzione alla mediazione familiare. Principi fondamentali e sua applicazione - L'incontro iniziale*.

[79] Il percorso di mediazione familiare non può essere intrapreso ove uno dei due partner non accetta di aderirvi. In tale caso, all'altro non resterà che fare del disaccordo informale una lite legale.

[80] Terzietà che comprende: neutralità rispetto ai contenuti delle trattative e degli accordi delle parti; imparzialità rispetto alle posizioni delle parti, ossia non prendere posizione in favore di una parte e, quindi, cercare di mantenere l'equilibrio e le dinamiche di potere durante le trattative o riequilibrarle; confidenzialità, ovvero mantenere segreti i contenuti delle discussioni delle parti. Cfr. John M. Haynes e Isabella Buzzi, op. cit., *Introduzione*.

[81] Il termine "negoziazione" deriva dal latino *nec* "non" e *otium* "ozio", cioè "non-ozio" o negazione dell'ozio, ossia di quello che per i latini era il tempo libero e ricreativo, sottratto al "*negotium*", vale a dire il tempo dedicato agli impegni pubblici e agli affari dello stato.

Nei dizionari della lingua italiana la negoziazione è definita come il complesso delle trattative condotte per giungere ad un accordo o stipulare patti, contratti, etc.

Nella negoziazione le parti in contrasto o con interessi confliggenti gestiscono direttamente la trattativa per la risoluzione della controversia e il processo decisionale è affidato ad esse in via esclusiva e senza l'intervento di terzi, con il conseguente massimo controllo sulla procedura e sul risultato.

Le insidie, tuttavia, sono molte, tra esse ad es. focalizzare l'attenzione sulle posizioni invece che sugli interessi, trascurare i problemi e il punto di vista dell'altro, considerato, non a caso, controparte, e/o ignorare le migliori alternative all'accordo negoziato (MANN).

Ciò che consente di superare gran parte di tali ostacoli e di spostare la naturale predisposizione al negoziato competitivo verso il negoziato collaborativo è l'intervento di un terzo neurale, quale è, per l'appunto, il mediatore familiare (ma lo stesso discorso vale per quello civile e commerciale, anche se è fortemente direttivo).

La mediazione è, quindi, in concreto una negoziazione facilitata da un terzo, imparziale, chiamato a far comunicare le parti in conflitto ed obbligato alla riservatezza su quanto acquisito dalle parti durante il procedimento di mediazione, il che facilita lo scambio e la condivisione di informazioni sui reali interessi, rilevanti per la gestione e risoluzione ottimale della controversia. Cfr. sito www.diritto24.ilsole24ore.com, *Negoziazione e mediazione: strumenti ADR a confronto*.

[82] E ciò a differenza di altri modelli di mediazione familiare che, invece, contemplano il coinvolgimento diretto dei figli, come ad es. il modello sistemico.

[83] A seconda che si tratti di mediazione parziale o globale.

Il risultato di tale percorso sarà, poi, un programma di accordi c.d. "Verbale degli accordi raggiunti in mediazione", con valore di scrittura privata, da inserire nei documenti legali formali (ricorso per separazione consensuale o ricorso per divorzio congiunto) da presentare in Tribunale.
Il tutto in un ambiente neutro, amichevole, non belligerante, autonomo dall'ambito giudiziario, nel quale - diversamente da quanto ivi accade, ivi delegando le parti ad un terzo, il Giudice, l'esito finale della loro controversia - il conflitto è e resta di esclusiva proprietà dei c.d. *mediandi*, a cui soli compete il raggiungimento, in prima persona, di accordi fatti da loro su misura per la loro famiglia, riducendosi il compito del Mediatore Familiare a quello di mantenere il controllo del procedimento e, dunque, di guidare, come una sorta di traghettatore, le trattative e organizzare la discussione sui problemi pratici identificati dai medesimi, senza imposizione di soluzioni, valutazioni o sentenze, diagnosi o pareri.
A tal fine egli offre loro la sua esperienza su come affrontare insieme la soluzione ai loro problemi, creando un clima di dialogo sincero e produttivo, in cui superare la conflittualità.
E ciò fa sì che ogni conflitto si trasformi in una opportunità positiva, pur se emotivamente dolorosa.

5.2 Il Mediatore Familiare e la gestione delle emozioni

Le persone quando arrivano in mediazione, per via della innegabile crisi, personale e familiare, che stanno vivendo (contrariamente non avrebbe motivo la loro presenza ivi), sono, in maniera più o meno conscia, in preda ad un vortice di contrastanti emozioni, che immancabilmente le relega in una sofferente situazione di indefinitezza, confusione, sfiducia, disorganizzazione e indecisione, e che, ove non riconosciuto e gestito in modo costruttivo al superamento della crisi grazie all'intervento del mediatore professionista, ne alimenterebbe a oltranza la litigiosità e le indurrebbe a prendere decisioni sulla base delle loro iniziali posizioni e pretese di parte, ad esso stesso connaturamene legate, e perciò spesso idealizzate a discapito della realtà obiettiva e della ragionevolezza, mantenendole, così, incapaci di prendere decisioni consapevoli e responsabili sulla base di veri bisogni.
Decisioni che, però, segneranno poi immancabilmente il corso della loro futura vita di coppia e, se vi sono figlio, di genitori.
Per questo motivo, il Mediatore Familiare come prima reazione alle emozioni che inevitabilmente circolano nella stanza, condizionandone talora andamento ed esito, e che ivi rappresentano energia pura, senza alcuna connotazione[84], deve prenderne atto quel tanto che basta per limitare quella conflittualità che esse originano e fomentano, facendo leva a tale fine sull'amore per i figli (ove vi siano) oppure (ove non vi siano) su quello che di buono c'è stato prima tra i partner e sulla durata

[84] In Mediazione Familiare, infatti, non esistono, emozioni moralmente o culturalmente positive, come la gioia, o negative, come la rabbia o la tristezza, ma solo emozioni più o meno funzionali alla realizzazione di un clima sereno e disteso di negoziazione e, di conseguenza, utili al raggiungimento di accordi pratici che soddisfanno i bisogni comuni della coppia. Il che significa che anche la rabbia ha aspetti "positivi" da sfruttare in mediazione familiare e tali da renderla forza dell'intento. *Idem* per la tristezza, atteso il suo potere drenante.

degli accordi, in ambedue i casi come antidoto dell'odio verso il partner, per poi, naturalmente, continuare con i suoi compiti pratici, non essendo chiamato a curarle[85].

Prenderne atto significa di fatto semplicemente riconoscerle ed accoglierle onde poter far sentire ciascun *mediando*[86] accettato, come persona ancora prima che come problema, e ciò finanche già nella sua emotività (aspetto questo sempre trascurato in altri contesti e, come abbiamo visto nel capitolo II, anche talora nell'infanzia), aiutandolo, al contempo, a diventare consapevole almeno a livello cognitivo (nulla di più) delle emozioni che prova, cosicché le sappia poi riconoscere sia in generale che nel momento stesso in cui si presentano (sia che si tratti di rabbia, paura, senso di colpa o di fallimento, desiderio di rivalsa, gioia, auto-commiserazione, auto-flagellazione o altro), tollerare e, pertanto, gestire e controllare, utilizzandole come bussola, non come intralcio o blocco, verso la decisione migliore per sé, per l'altro e per i figli in un'ottica cooperativa, senza, ergo, lasciare che in seduta prendano il sopravvento e perseverino nel dettare inutili e solo defatigatorie strategie, che si rivelerebbero, in ogni caso, controproducenti non solo (e non tanto) per il percorso in essere, quanto invece e soprattutto per la vita stessa dei *mediandi* e di tutte le persone che dipendono da loro.

Soltanto in tal modo, difatti, ciascun *mediando* potrà riacquisire (o acquisire *ex novo*) quella perduta autoconsapevolezza, quel perduto senso di sicurezza, autostima, autonomia e autodeterminazione e, quindi, quel perduto senso di potere sulla propria vita che gli/le consentirà, di lì in avanti, di affrontare in prima persona il conflitto familiare che lo ha portando in quella stanza, impiegando proprio quell'energia che nasce dal sentire, di cui si è parlato nel precedente capitolo IV, per esplorare i propri veri bisogni, celati dietro alle pretese iniziali ("*cosa è veramente importante per lei?*"), dettate in larga parte dalla emotività c.d. "negativa", e, allora, ricercare quali alternative altrettanto valide - ma diverse da quelle individuali di partenza - possano essere disponibili per soddisfare, sì, quei bisogni, ma in modo tale da poter soddisfare anche quelli dell'altro e dell'intera famiglia.

---

[85] Il Mediatore Familiare, pertanto, come insegnatomi da Isabella Buzzi a lezione, cercherà di smorzare la rabbia perché è distruttiva e allontana, di controllare e far controllare al *mediando* la repulsione, ricorrendo anche, se del caso, all'allontanamento fisico onde evitare che sfoci in rabbia, e di esorcizzare la paura perché è bloccante.
Allo stesso modo, cercherà di far emergere quelle risorse interiori del *mediando* malinconico per sconfiggere la tristezza che lo affligge e che toglie energie, rinforzandolo, rendendolo protagonista e coccolandolo con un po' di complimenti.
Ugualmente, cercherà di tenere a freno la felicità perché è, sì, eccitante e collaborativa, ma diventa rischiosa laddove incosciente e troppo ostentata a scapito dell'altro (ad es. se la felicità dell'uno è legata a nuovo innamoramento, significa che, in qualche modo, è fondata sulla infelicità altrui, sicché occorre far ragionare il partner innamoratosi di un altro, giocando sul suo interesse personale a che si addivenga quanto prima ad un accordo).
Per contro, qualora il Mediatore Familiare si dovesse rendere conto che uno dei *mediandi* è oramai in una fase depressivo-patologica o di rabbia troppo intensa o di troppo profondo calo dell'autostima, ossia in uno *status* che non gli consentirebbe di negoziare partendo dai suoi interessi, gli/le consiglierà, in maniera più o meno diretta, ma, comunque sia, sempre con tatto e in un contesto privato, di seguire percorsi alternativi.
La mediazione familiare, in ogni caso, non è adatta in caso di disturbi e ritardi mentali, uso di sostanze che interferiscono con le capacità cognitive, personalità disturbate o devianti (disonestà e/o incapacità di accettare regole, abuso su minori). Cfr. John M. Haynes e Isabella Buzzi, op. cit., *Il processo generico di mediazione dei conflitti* e *L'incontro iniziale*.

[86] Come vuole la regola della reciprocizzazione, ossia il dedicare costantemente a ciascun *mediando* la stessa attenzione e lo stesso tempo e far sentire entrambi attivi protagonisti dell'incontro e unici artefici della propria vita, a salvaguardia della imprescindibile equi-prossimità alle parti del Mediatore Familiare.

Risulta, dunque, più che chiaro come sia proprio il saper cogliere e accogliere da parte del Mediatore Familiare le emozioni dei *mediandi* per come vissute da ognuno in base sia alla sua personale storia di attaccamento che alla fase del procedimento di elaborazione della separazione in cui personalmente si trova[87] a rappresentare la chiave di volta per la buona gestione del percorso mediativo.

E ciò a patto che il Mediatore Familiare non si faccia agganciare[88] dai vissuti dei *mediandi* per non perdere quella sua equi-prossimità, quindi quella sua vicinanza emotiva, agli stessi, che gli permette tenersi in equilibrio rispetto ai propri pregiudizi e di non creare alleanze di sorta.

Ed a rendere ancora più imprescindibile la gestione delle emozioni in mediazione familiare concorre il fatto che le stesse, oltre a essere, come evidenziato già nell'introduzione, una delle componenti fondamentali della vita di ognuno di noi, rappresentano anche ed in quanto tali uno dei tre sotto-elementi della conflittualità[89], essendo ogni conflitto umano composto da: una causa originaria (la frustrazione di un bisogno[90]), una conseguente attivazione emotiva, che determina, a sua volta, una

---

[87] Gli esperti del settore affermano che sono necessari circa due anni, in media, per superare una separazione a livello emotivo-relazionale, psicologico, per imparare cioè a slegarsi dall'altro e ricominciare con un nuovo senso di sé e che si deve inevitabilmente passare attraverso la fase della protesta-negazione, della disperazione, del distacco totale e del recupero-risalita. Ne consegue che in linea di massima si possono trovare i partner a due livelli completamente diversi di rielaborazione del processo separativo.

Chi è stato lasciato si trova generalmente ad un livello di rielaborazione dei vissuti della perdita ancora molto frustante e disgregante per sé perché non ha scelto la separazione e dovrà imparare ad accettarla, continuando a vivere, lavorare, occuparsi dei figli, senza la vicinanza dell'altro, imparando gradualmente a fare pure tutte quelle cose che nella vita di coppia erano delegate all'altro.

All'opposto, chi lascia di solito è più avanti nella rielaborazione emotiva del processo separativo e vive con maggior distacco gli eventi di oggi, di ieri, collegati alla relazione con il partner, perché magari già interessata/o ad una nuova storia sentimentale o più risentito/a verso l'altro per una serie di rimproveri rivolti al partner, ritenuto causa della crisi che lo ha condotto a prendere la decisione di separarsi.

In questo caso il Mediatore dovrà gestire il *setting* emotivo della coppia partendo da due livelli diversi e dovrà aiutare le parti ad esprimere queste emozioni e a comprenderle reciprocamente. Cfr. slide *Separazione, impatto e ripercussioni sui diversi componenti della famiglia* della Dott.ssa Chiara Roncoroni.

Del pari, ben potrebbe capitare che uno dei due partner scopre solo in mediazione familiare che l'altro vuole separarsi e ne rimane sconvolto/a. In tale caso il Mediatore Familiare non farà iniziare comunque e subito alla coppia la trattativa di una separazione, ma lavorerà insieme ad essa, aiutandola ad affrontare questa decisione unilaterale indagando sui bisogni, e solo quando chi subisce la separazione sarà pronto/a tale trattativa potrà iniziare, valutando al contempo un sostegno parallelo per lui/lei. Cfr. John M. Haynes e Isabella Buzzi op. cit.

[88] Il Mediatore Familiare, come ogni altro essere umano, ha un vissuto affettivo legato alla propria esperienza personale che lo espone alla possibilità che determinate persone o argomenti si trasformino in una forte carica emotiva positiva e negativa che lo porta a schierarsi per l'una o l'altra parte, ovvero in agganci emotivi. Cfr. John M. Haynes e Isabella Buzzi op. cit., pag. 115 nota 26.

[89] Cfr. John M. Haynes e Isabella Buzzi op. cit., pag. 51.

[90] Nel 1954 lo psicologo statunitense Abraham Maslow propose un modello motivazionale dello sviluppo umano basato su una "gerarchia di bisogni", in base alla quale la soddisfazione dei bisogni più elementari è la condizione per fare emergere i bisogni di ordine superiore.

Alla base della piramide ci sono i bisogni essenziali alla sopravvivenza mentre salendo si incontrano i bisogni più immateriali.

Partendo dalla base di tale piramide si trovano:

- i bisogni FISIOLOGICI, legati a esigenze fisiologiche naturali e primarie come fame, sete, sonno, termoregolazione, ecc. Sono i bisogni connessi alla sopravvivenza fisica dell'individuo. Sono i primi a dover essere soddisfatti a causa dell'istinto di autoconservazione;
- i bisogni di SICUREZZA, che motivano a ricercare protezione e contatto, tranquillità, prevedibilità, soppressione di preoccupazioni e ansie, etc.;
- i bisogni di APPARTENENZA, che conducono a comportamenti tesi a dare e ricevere amore, dall'amicizia all'intimità sessuale. Quindi l'essere amato e amare, far parte di un gruppo, cooperare, partecipare, etc.

determinata re-azione del soggetto, influenzata dai filtri cognitivi (valori, percezioni personali della realtà, attitudini personali, cultura di appartenenza, tradizioni di famiglia, convinzioni, schemi precettivi, ossia il modo personale di classificare eventi e persone, nonché, giustappunto, il personale modo di emozionarsi e di gestire le emozioni), che diventerà poi una strategia operativa.
Orbene, alla luce di tutto ciò, ancora più arduo, se non assurdo, sarebbe anche il solo pensare che in mediazione familiare ci si possa anche non occupare delle emozioni, nemmeno quel tanto che basta per preparare i *mediandi* al confronto, come, invece, facevano i primissimi Mediatori Familiari, per i quali gli aspetti emotivi del conflitto erano troppo delicati da trattare in quella stanza e, ad ogni modo, non avevano nulla a che vedere con le questioni pratiche (figli, denaro e casa) che ivi si affrontano, sicché delegavano ad altre figure professionali il prendersene cura anche nei casi ordinari, con livelli di litigiosità non elevatissimi e dinamiche relazionali di media complessità, non patologiche.
Del resto, già lo stesso Vittorio Cigoli ne la "*Psicologia della separazione e del divorzio*" (Società Editrice Il Mulino, 1998, Bologna) riteneva che fosse, all'opposto, molto importante dare spazio alla dimensione emotivo-affettiva legata agli aspetti pratici che vengono portati in mediazione:
"*Il momento della mediazione, infatti, è una sorta di passaggio tra due organizzazioni intrapsichiche - quella prima e quella dopo la separazione o un conflitto e quindi funge da spazio transizionale in cui i due partner possono circoscrivere le proprie angosce e trovare la capacità di affrontare le situazioni di disordine e conflitto*".

5.2.1 Le abilità emotive del Mediatore Familiare

A tal fine è, quindi, molto importante che, proprio già in sede di formazione teorico-pratica, al futuro Mediatore Familiare vengano impartite, da appositi formatori *ad hoc*, quelle specifiche conoscenze e competenze indispensabili per poter affrontare, in perenne ascolto empatico attivo, i conflitti emotivi sottostanti alla iniziale guerra di posizioni tra le parti, rendendo ogni emozione legittima, quindi più gestibile alla persona e tollerabile nel processo di negoziazione, e, conseguentemente, aiutare la

---

Questa categoria rappresenta l'aspirazione di ognuno di noi a essere un elemento della comunità;
- i bisogni di RICONOSCIMENTO O STIMA, che portano a un livello ancora più elevato, in cui entrano in gioco comportamenti e atteggiamenti tesi a ottenere il riconoscimento da parte degli altri per le nostre azioni, ad essere rispettati e approvati per esse. Questo influenza la nostra autostima, il senso di capacità, la possibilità di avere una soddisfacente immagine di sé. L'individuo vuole sentirsi competente e produttivo;
- i bisogni di AUTOREALIZZAZIONE, che portano a comportamenti volti a esprimere le potenzialità, la creatività, la spontaneità, anche al fine di poter comprendere meglio sé stessi e il mondo che ci circonda, quindi a realizzare la propria identità in base ad aspettative e potenzialità, occupare un ruolo sociale, etc.
Si tratta dell'aspirazione individuale a essere ciò che si vuole essere sfruttando le proprie facoltà mentali e fisiche. Esiste poi in realtà un sesto livello di bisogni: i bisogni di TRASCENDENZA, che motivano a superare i propri limiti, a trascendere la propria individualità per riconoscersi come parte di un universo superiore di ordine divino, e spiegherebbero in parte alcuni aspetti legati a pratiche religiose e spirituali.
Cfr. sito www.lostudiodellopsicologo.it, *I 6 bisogni fondamentali: la piramide di Maslow*.

coppia a creare - per poi mantenere - un clima emotivo in cui sia realmente possibile la comunicazione efficace e il raggiungimento di un accordo ponderato, condiviso e duraturo.

Pertanto, il Mediatore Familiare dovrà imparare a creare un *setting* collaborativo tra le parti, in cui saper accogliere le persone, tenere un atteggiamento confidenziale, utilizzare un linguaggio semplice, privo di tecnicismi, ascoltare e mostrare attenzione in equa misura alle parti, continuando a guardare entrambe[91] e tenendo un atteggiamento emotivamente vicino agli stati interiori di ognuno, senza farsi agganciare.

Ed ancora: dovrà imparare a far ascoltare, nel silenzio, il racconto l'uno dell'altro, riformulandolo[92] in maniera positiva e utile ai fini della trattativa o del clima della stessa, onde poi aiutarli, quale agente di realtà, attraverso lo scambio e la condivisione di informazioni, a meglio comprendere il proprio iniziale punto di vista e contemporaneamente a comprendere quello dell'altro in maniera tale da farli entrare, con delicatezza e rispetto, l'uno nei panni dell'altra sì da poter eventualmente rivedere le loro iniziali posizioni o pretese in termini più realistici e sulla base dei loro effettivi bisogni, in un'ottica di definizione congiunta di un problema a quel punto percepito come comune.

Il che richiede la conoscenza[93] sia di tutti aspetti della conflittualità familiare, siano essi psicologici (legami di attaccamento, coppia, sua costituzione e funzionamento, sue crisi e conflitti, sviluppo del minore, impatto e ripercussioni della separazione sulla dinamica familiare), sociologici (evoluzione della famiglia), giuridici ed economico-patrimoniali-fiscali (normativa in materia di separazione, divorzio e minori, mantenimento della prole e del coniuge, funzionamento economico della famiglia, ripartizione dei beni della famiglia, tasse e imposte), nonché delle tecniche di gestione dei conflitti (tecniche di comunicazione, di risoluzione dei confitti e di mediazione attraverso simulazioni, *role-playing*, analisi casi, etc.) e delle rispettive competenze di altri professionisti del settore che potrebbe essere opportuno far intervenire, in parallelo, nel processo di mediazione familiare.

---

[91] L'uso dello sguardo è una vera e propria strategia del mediatore familiare, in applicazione della quale lo stesso continua a guardare entrambi i *mediandi* quando ascolta uno dei due e lo fa sia per comunicare a chi sta zitto che non si è dimenticato della sua presenza, a chi parla che è ascoltato e che deve tenere in considerazione anche l'altra parte che sta ascoltando, nonché per capire l'impatto delle parole e dell'atteggiamento di chi parla sull'altro, per sapere quando interrompere chi parla perché l'altra parte sta iniziando a distrarsi o a non capire.
Del pari, non guarda volontariamente una parte quando questa interrompe l'altra solo per infastidirla o quando ha un atteggiamento provocatorio o offensivo per l'altro.
Essa è, in buona sostanza "*una dichiarazione di attenzione e di importanza i mediazione*". Cfr. John M. Haynes e Isabella Buzzi op. cit., pag. 133, nota 6.

[92] Trattasi di una tecnica di *reframing*, dall'inglese ri-incorniciare o ristrutturare, che comprende tutta una serie di operazioni tra cui il riformulare, il riassumere, il riassumere modificando l'ordine degli elementi o tralasciandone alcuni, l'esprimere un concetto tramite metafore, etc. In particolare, e per quanto qui interessa, la riformulazione o *looping* è una tecnica fondamentale per tutti i mediatori. Essa consiste nel far circolare la comunicazione tra mediatore e parti attraverso la ripetizione, da parte del mediatore, di quanto affermato dalle parti onde controllare se ha ben capito. Essa rallenta l'esposizione dei contenuti della controversia, permette al professionista di verificare la corretta esposizione dei fatti, dimostra alle parti la di lui volontà di capire e di capirle. Cfr. John M. Haynes e Isabella Buzzi op. cit., pag. 79 e 80 note 13 e 14.

[93] Cfr. sito www.entediformazioneprofessionale.it, *Il ruolo e le competenze del Mediatore Familiare*.

E ciò, pur dovendosi, poi, nella pratica, il Mediatore Familiare, sempre e comunque, guardare bene dall'assumere un ruolo diverso, declinando ogni possibile tentazione o invito a prestare pareri, consulenze o interpretazioni specialistiche sulla situazione, come, invece, farebbe un avvocato, un giudice, uno psicologo, uno psicoterapeuta, un commercialista, etc., onde non abdicare al proprio ruolo, lasciando la coppia priva del suo insostituibile facilitatore, e non mettere a rischio il successo della mediazione che sta conducendo.

A tutto ciò si aggiunga poi, quale altro ingrediente fondamentale, una buona dose di attenzione e sensibilità, quindi sia di quell'empatia di cui al capitolo I, par. 1.5, nonché di autenticità e accettazione incondizionata.

Secondo Carl Rogers[94] si deve intendere per empatia (lo ripassiamo) "*la capacità di sintonizzarsi e comprendere gli stati emotivi e cognitivi del cliente… La capacità di sentire il mondo dell'altro e accettarlo come unico e irripetibile*", legata alla sospensione di ogni forma di giudizio e di interpretazione "*… l'empatia aiuta il nostro interlocutore a diventare più consapevole delle proprie emozioni*"; per autenticità *"la capacità di essere spontanei e trasparenti nelle relazioni. Mostrare ciò che realmente c'è, senza, ad esempio, nascondersi dietro il ruolo che in quel momento stiamo ricoprendo. Essere autentici vuol dire esprimere solo ciò che realmente corrisponde al proprio sentire, evitando frasi stereotipate e restando in contatto empatico con il nostro interlocutore*", nonché per accettazione incondizionata la capacità di " *accettare la realtà esistenziale dell'altro e valorizzare l'altro per ciò che è. Accettazione non vuol dire condivisione o approvazione incondizionata di idee, opinioni e sentimenti diversi dai nostri, bensì il riconoscere all'altro la libertà di provarli; è una forma di rispetto profondo dell'altro da sé, un modo di essere dell'agevolatore che contribuisce a dare alla relazione la qualità imprescindibile della comprensione profonda*".

5.2.2 Rispecchiamento emotivo

Strumento indispensabile del Mediatore Familiare per restare emotivamente connesso con ciascun *mediando* e aiutarlo a diventare più consapevole delle proprie emozioni, anche di quelle a cui magari non sa neppure dare un nome, comunicandogli al contempo che non è più solo (a differenza magari che in passato, quando si trovava di fronte il muro della freddezza ai suoi sentiti dei suoi genitori), è il rispecchiamento emotivo, una tecnica adottata dalla psicanalisi che consente di restituire ad ogni *mediando* i propri sentiti[95], senza farlo sentire censurato, giudicato o bisognoso di cura.

---

[94] Carl Rogers, psicoterapeuta americano, che intorno agli anni '40 sviluppò una metodologia d'aiuto basata sul concetto di non direttività e, dunque, di "*approccio centrato sulla persona*", per il quale tali tre elementi rappresentano le "*tre condizioni fondamentali perché la relazione d'aiuto abbia successo e si crei il clima di fiducia indispensabile al cliente per procedere verso una chiarificazione e accettazione dei suoi vissuti emotivi e della sua esperienza, a qualsiasi livello*". Cfr. *Carls Roger e l'approccio centrato sulla persona* dal sito www.sociocounseling.it.

[95] Cfr. Daniel Goleman op. cit., pag. 173.

Essa, difatti, da un lato, consente al Mediatore Familiare di accogliere ogni emozione che risuona nella stanza, sincerandosi di averne afferrato esattamente il tipo (il che gli permette di testare la correttezza o meno della sua ipotesi professionale in merito) onde poi aiutare il *mediando* in questione a diventarne cosciente e, quindi a riconoscerla, accettarla (sia nella sua espressione che nella sua origine) e gestirla in maniera efficace; dall'altro lato consente sia al *mediando* di sentirsi capito e accolto nella sua emotività, nonché all'altro *mediando* di prendere coscienza delle emozioni altrui, sino a quel momento ignorate o non comprese, sebbene fossero il carburante della loro conflittualità in uno alle proprie.

"*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. (…). Successivamente riparte proprio da quest'espressione, da ciò che ha ricevuto e percepito nuovamente attraverso la relazione empatica e rinvia altri sentiti, in un meccanismo di 'rimbalzo', di restituzione continua alla parte delle emozioni che emergono dalla sua narrazione, consentendo al soggetto di andare oltre, fino al centro e all'origine della sua sofferenza*"[96].

5.3 Le emozioni in casi pratici

Tante sono, in realtà, le emozioni da accogliere e rispecchiare nella stanza di mediazione familiare.

Tante sono state le emozioni che ho sentito accogliere e rispecchiare da Isabella Buzzi, sempre con la massima autenticità e delicatezza.

Tanti sono, d'altro canto, gli stati interiori che fanno da filo conduttore di ogni seduta, congiunta o individuale[97] che sia, dettando strategie e segnandone andamento ed esito.

Tra le varie realtà familiari osservate nel tirocinio formativo svolto per un totale di 40 ore presso lo studio "Tracce di Luce" mi vengono in mente XX (lei) e XY (lui), una coppia di conviventi di fatto con un figlio minore, decisissimi a separarsi e giunti in mediazione verosimilmente solo per essere aiutati a regolamentare la gestione del figlio, ma con, in realtà, grossi problemi di natura economica,

[96] Definizione di Brunelli (1998), *La tecnica di mediazione,* in Ricotti L. (a cura di) *La mediazione nel sistema penale minorile*, Cedam, Padova, pag. 277-280 dal sito www.me-dia-re.it.

[97] I c.d. *caucus* ossia incontri individuali privati sol di rado utilizzati dal Mediatore Familiare atteso il loro connaturale rischio di creare un disequilibrio nel suo ruolo di imparzialità, ponendolo nella condizione di sapere qualcosa che l'altro non sa e di vedere interpretato o strumentalizzato negativamente ciò che dice alla persona nel corso del relativo *caucus*. Essi, ad ogni modo, servono in casi eccezionali al Mediatore Familiare solo ed esclusivamente per capire e decidere, "*occhi sempre sulla palla*" e "*naso fuor dalla zuppa*", come Isabella Buzzi insegna, una volta ascoltate le storie di entrambi e senza schierarsi mai per l'uno o per l'altro, che cosa si può fare per quei *mediandi*, uno alla volta motivandoli, valorizzando il valorizzabile, e responsabilizzandoli, in modo tale che la mediazione proceda *vis-a-vis* verso la definizione e risoluzione congiunta del problema per cui sono lì insieme. In tali ipotesi, è bene che il Mediatore Familiare dedichi lo stesso tempo ad ogni *mediando* e ottenga il permesso di divulgare all'altro, nella seduta congiunta, ciò che è stato detto negli incontri individuali, facendone un sunto. Cfr. John M. Haynes e Isabella Buzzi op. cit., *L'incontro iniziale*.

rivelatisi poi essere stati la c.d. "goccia che ha affatto traboccare il vaso", esasperando contrasti assai probabilmente già esistenti tra loro e provocando la definitiva rottura del loro rapporto sentimentale.
Dei tre incontri osservati mi ha colpita, in special modo ed emotivamente parlando, il terzo (e, a dire il vero, ultimo incontro) per via dell'*escalation* della rabbia (emozione) di lui, collera immagazzinata e autoalimentatasi già nel corso dei due precedenti incontri osservati (ve ne era stato, a dire il vero, anche un precedente altro, orientativo, non visto però da me) per plausibilmente nascondere il suo profondo senso di vergogna (altra emozione) a fronte del comprovato dissesto economico suo e della sua famiglia e, qui, esplosa, tanto da avere, alla fine, determinato l'interruzione precoce del percorso.
Ebbene, quel giorno, sin dall'arrivo di lei ne era palpabile l'apprensione (altra emozione) per quell'incontro dedicato proprio alla ricerca di fattibili soluzioni al documentato problema del sovra indebitamento della loro famiglia, pur in difetto di risorse disponibili.
Lo stesso dicasi relativamente a lui, più teso e ansioso del solito (altre emozioni), a disagio.
Il clima era, infatti, da subito visibilmente irrequieto (altra emozione).
Si percepiva che c'era maretta.
I due si parlavano sopra praticamente fin dall'inizio e così è poi stato per l'intera durata dell'incontro, senza ascoltarsi e senza ascoltare il Mediatore Familiare, nemmeno quando quest'ultimo tentava di farli concentrare sul futuro (tecnica del futurocentrismo[98]) onde evitare che la comunicazione tra loro restasse intrisa di recriminazioni e lamentele, come in effetti è poi rimasta.
Entrambi erano palesemente esasperati (altra emozione comune) dalla loro situazione, familiare ed economica, in cui nessuno si sentiva più a proprio agio e da cui ciascuno - ognuno naturalmente a proprio modo - avrebbe tanto voluto uscire quanto prima.
Forte più che mai per entrambi l'impatto visivo delle cifre, tutte in negativo, impresse sui cartelli di lavoro appesi alle pareti della stanza, che li obbligavano, loro malgrado, a fare i conti con la realtà, scatenando in ciascuno emozioni diverse, legate al tipo di approccio al denaro, così come emerso nei precedenti incontri (per lei = sicurezza e per lui = potere e vendetta), il che al punto di essere diventato invisibile il genogramma, la rappresentazione grafica della loro famiglia e albero genealogico[99].

[98] Trattasi di uno strumento utilizzato in mediazione familiare per mantenere la concentrazione delle parti sul presente e ancor più sulle loro aspirazioni per il futuro perché è al futuro che si deve guardare in mediazione.
Cambiamenti, speranza e soluzioni sono, difatti, riposte tutte nel futuro, non nel passato ed è, per questo, che una peculiarità del lavoro del Mediatore Familiare, a garanzia della stabilità degli accordi, è proprio quella di stimolare le parti, grazie all'uso delle domande, a guardare a lungo termine, tenendo, quindi, conto dei cambiamenti nel tempo delle esigenze loro e dei figli, e ad affrontare, già oggi per domani, quelle circostanze eventuali, quali ad es. il trasferimento di uno dei due o l'inizio di una nuova vita sentimentale, a cui di solito non si tende a pensare prima che accadano.
[99] Trattasi di un altro strumento molto usato in mediazione familiare in quanto permette di visualizzare e chiarire, sia al Mediatore Familiare che alle parti, la struttura di quella particolare famiglia, semplice e complessa che sia, le relazioni interne e il relativo funzionamento, consentendo, al contempo, a ciascun *mediando* di entrare nella propria storia e in quella costruita insieme. Non per nulla, si ricorre, ad es., a linee saettate per rappresentare rapporti conflittuali, che diventano doppie linee saettate ingabbiate ove la conflittualità sia massima.

Le emozioni prevalenti anche quel giorno in lei, per la quale il denaro era garanzia di sicurezza, erano la paura e la preoccupazione di non farcela economicamente da sola, sentendosi fondamentalmente già abbandonata da lui, verso il quale, per tale ragione, nutriva, quel giorno più che mai, un profondo risentimento, ad acuire il quale concorreva il fatto che ora XX assai presumibilmente si stava trovando in quegli stessi panni, tanto temuti e indesiderati, in cui non avrebbe mai voluto trovarcisi, della di lui ex moglie, nel momento in cui fu lasciata da XY per lei.

Non a caso, d'altra parte, XX all'incontro odierno, era più incalzante che mai.

Tangibile, inoltre, sia la sua mortificazione dinanzi alle pesanti accuse di lui, che le rimproverava di averlo "*rovinato*", rispetto alle quali tuttavia non riusciva a proferire parola, pur provando rabbia (altra emozione), nonché il senso di desolazione (altra emozione) che la pervase al termine dell'incontro, subito dopo la dipartita di lui (del tutto inutili i suoi sforzi di farlo restare, almeno in mediazione), preceduta, per di più, dalla violenta spaccatura del di lei foglio di appunti (elenco debiti), verosimilmente simboleggiante la loro relazione di coppia, andata irrimediabilmente in frantumi.

Dietro a tali emozioni e strategie (lo faccio presente per mera completezza di analisi ed esposizione), secondo la scrivente, seguitavano a nascondersi un forte bisogno di sicurezza, di rassicurazione e di apprezzamento.

Le emozioni prevalenti in XY erano, invece, una certa, crescente, insopportazione verso XX, tacciata, non senza suo grande dispiacere e indignazione, di averlo mandato in rovina e verso la quale serbava un profondo livore per il torto che lei gli avrebbe fatto nell'averlo, per l'appunto, "*spolpato*", senza, peraltro, dimostrare un minimo di riconoscenza per quello che egli avrebbe fatto per lei e per il figlio.

Rancore questo probabilmente alimentato sia dal fatto che trattavasi per lui del secondo fallimento in amore, nonché dall'imbarazzo (altra emozione) che egli manifestamente provava, anche nell'incontro odierno, nel rivedere, per la seconda volta consecutiva, "nero su bianco" l'insuccesso economico suo e, di riflesso, per esserne stato l'unica fonte di sostentamento, della sua famiglia.

Ciò visibilmente lo feriva nell'orgoglio, in quel suo orgoglio (altra emozione) di uomo, prima ancora che di partner e di padre, che, da un lato, lo rendeva fiero di quanto aveva fatto anche per questa seconda famiglia, ma che, dall'altro, lo portava a scaricare, con arroganza, tutta la responsabilità del dissesto economico su XX, diventata il vero "nemico" da combattere pur di non assumersi alcuna responsabilità a riguardo.

In preda a tale stato d'animo egli finì per utilizzare il denaro, offrendo a XX un'irrisoria somma per il mantenimento del figlio, non più come strumento di potere (e, dunque, come mezzo per affermare la propria autorità all'interno del nucleo familiare e per essere etichettato come una "persona di valore"), bensì come strumento (denaro = vendetta) per "pareggiare i conti" con colei che reputava

essere la causa della sua rovina e, comunque, come strumento per chiudere di corsa i rapporti con lei (denaro = strumento per chiudere in fretta), senza cooperazione alcuna.
Non per nulla, del resto, XY quel giorno era ancora meno collaborativo del solito e più che mai sulla difensiva e pronto ad attaccare e azzittire XX, alla perenne ricerca di espedienti.
Altrettanto, non per nulla, sempre in balìa delle sue emozioni dopo circa 45 minuti da inizio seduta decideva di andarsene, in maniera teatrale, malgrado i moniti a restare e di XX e del Mediatore Familiare[100]. Nel totale rispetto di lui, delle sue emozioni e dei suoi bisogni, alla fine, fu lasciato andare (fuga come strumento per contenere l'aggressività).
Dietro a tali odierne emozioni e strategie si celava un forte bisogno di autoaffermazione.

***

Altra coppia che mi ha emotivamente lasciato il segno, dimostrandomi come, di fatto, quanto prima ogni *mediando* riesce a prendere coscienza delle proprie emozioni e dei sentiti altrui tanto prima si mette nella condizione di capire cosa vuole realmente e cosa è meglio per sé, per l'altro e per i figli, attivando a tal fine una creatività che non sapeva di avere, è quella di XX e XY, genitori di due figli minori (un maschio e una femmina), nati dal loro precedente matrimonio e collocati presso la madre.
I due erano separati da dieci anni, ma stavano vivendo una importante conflittualità genitoriale per via delle sopravvenute difficoltà di gestione dei due figli, ambedue adolescenti, resa ancora più difficile, oltre che dalla delicata fase di crescita, anche dall'arzigogolato scenario familiare di famiglia doppiamente allargata, in cui i due ragazzi si erano trovati, loro malgradi, calati dopo la separazione dei genitori, così come ben raffigurato nel genogramma disegnato *ad hoc* dal Mediatore Familiare *ante* seduta e appeso alla parete della stanza di mediazione.
Da esso, infatti, risultava che sia XX che XY si erano rifatti una vita, lui con Z, da cui ha avuto una figlia, e lei, dapprima con Y, che a sua volta era già separato e padre di altri due figli maschi, e poi, con YY, non ben visto dalla figlia.
La coppia genitoriale era stata inviata in mediazione dal Giudice, nell'ambito del procedimento civile intentato da XY per riallacciare i rapporti con la figlia, e ciò verosimilmente con lo scopo di spingerli ad attivare risorse decisionali congiunte e quindi a collaborare fattivamente per l'armonica crescita della figlia diventata all'improvviso "*ribelle*", ma in realtà anche dell'altro figlio.
Dopo un primo iniziale incontro orientativo insieme, XX e XY - per via del suo non essersi presentato al secondo incontro congiunto per motivi personali - sono stati sentiti separatamente, in due distinti *caucus* di un'ora ciascuno, da me osservati entrambi.

[100] Ma oramai non era più in grado di pensare lucidamente e tantomeno di rivalutare gli eventi.

Quella di cui, tuttavia, voglio parlare è la prima vera e propria seduta di mediazione *vis-a-vis*, a cui quindi erano presenti entrambi a dimostrazione del loro avere colto e fatto proprio il messaggio - lo stesso per entrambi - del Mediatore Familiare circa l'importanza collaborare responsabilmente e fattivamente, supportandosi a vicenda come genitori, senza deleghe eccessive a terzi, tantomeno sul piano educativo, onde riuscire a guidare al meglio (ovviamente secondo il parametro del loro nucleo familiare) i loro due figli comuni, entrambi bisognosi al contempo di attenzioni e di contenimento (l'una cosa non deve escludere l'altra) per essere adolescenti innegabilmente divisi tra il desiderio di continuare a compiacere gli adulti per essere apprezzati e la spinta verso una maggiore autonomia.
È, invero, in tale incontro che ho potuto toccare con mano - e con il cuore - come, una volta superata la fondamentale fase della comprensione reciproca delle emozioni e dei bisogni sia propri (in tal senso decisivi sono stati gli incontri individuali), nonché altrui (cruciale in tal senso l'incontro in questione, vissuto come terreno di confronto e non di scontro), la conflittualità e la tattica spariscono per lasciare il posto alla ricerca, a quattro mani, di una condivisa soluzione al problema percepito come comune. Il relativo andamento ed esito, infatti, comprovavano tutta l'utilità del lavoro svolto dal Mediatore Familiare già nei due (è il caso di dirlo) fortuiti *caucus* (la stessa utilità si sarebbe, ad ogni modo, sicuramente riscontrata strada facendo, nel corso delle varie sedute congiunte[101]) e portato avanti in seduta congiunta.
Essi, invero, sono serviti a XX e XY per diventare separatamente consapevoli di quelle che poi - grazie all'intervento del Mediatore Familiare - si sarebbero rivelate essere, grazie al suo incipit e non senza loro tangibile stupore, emozioni, in realtà, del tutto comuni e cioè la preoccupazione per i figli e il dispiacere per la strategia adottata dai medesimi contro i genitori, volta ad usare i capricci, la fuga e la frequentazione col padre come arma di ritorsione - o meglio come *escamotage* per attirare su di sé l'attenzione di mamma e/o papà a seconda dei casi - per presunti torti subiti o sfuggire ai problemi.
Del pari, i due incontri individuali sono serviti a XX e XY per prendere contezza - non senza sorpresa e mettendo da parte eventuali residuali rancori del passato - del recondito bisogno (l'educazione consapevole ad un dato sistema di valori e al rispetto delle regole è un grande regalo d'amore per la prole) sia della figlia che del figlio - i quali nonostante si sentissero oramai grandi e facessero i ribelli, desideravano, in realtà, ancora ricevere le coccole di mamma e papà - e quindi del preciso "*compito*", non a caso, assegnatogli proprio da loro "*di essere messi al centro*" della loro "*attenzione*", malgrado i nuovi partner e gli eventuali nuovi figli unilaterali, a evidente conservazione di quello che, dopo il

[101] Il che è, del resto, accaduto in un'altra coppia genitoriale osservata al suo sesto incontro e *ab initio* distintasi, stando a quanto riferitomi da Isabella Buzzi prima della relativa osservazione, da un elevatissimo grado di emotività e di conflittualità, legato alla prolungata battaglia legale da cui quei due genitori provenivano e che si era conclusa due anni prima con una sofferta dichiarazione di paternità di quel figlio concepito quando erano solo amici e di cui il padre nulla volle sapere per anni e anni sino a quando la madre gli chiese di poterlo far adottare dal coniuge.

divorzio, era comunque rimasto della loro originaria famiglia e, dunque, del loro essere, in ogni caso, metà mamma e metà papà.

Allo stesso modo, essi sono serviti al Mediatore Familiare per poter creare, in vista del successivo incontro congiunto, quell'indispensabile atmosfera di condivisione delle responsabilità e di rispetto reciproco, senza la quale XX e XY non avrebbero mai accettato (accettazione come altra emozione, declinazione dell'amore) - almeno non così di buon grado - di lavorare insieme in quella amichevole sede per trovare il loro modo di comunicare in maniera efficace e costruttiva per il benessere dei figli, senza ancora sapere, fra l'altro, di avere già frattanto inconsciamente iniziato ad adottare, nella loro separata quotidianità, la medesima strategia assertiva e di reciproca cooperazione alla pari, al di là di ogni possibile personale sentito genitoriale.

Non era, quindi, un caso che a fare da colonna sonora della seduta fosse - oltre alla apprensione per le bizzarrie dei figli - quell'ulteriore emozione comune ad entrambi che era una certa contentezza di essere insieme in quella stanza, peraltro dopo essersi sentiti, non senza un certo compiacimento e conforto (altre emozioni), realmente e totalmente accolti, ascoltati e capiti dal Mediatore Familiare nei *caucus*, in ogni loro più profonda emozione, bisogno, valore, risorsa e limite.

Ed a maggior ragione va detto di quel palpabile amore per i due figli, quella forza che li aveva spinti a cogliere quel barlume di speranza[102] e ottimismo[103] che la mediazione familiare aveva offerto loro per riuscire finalmente nel loro comune intento di fare funzionare bene quei loro "*mini me*" che erano i loro due figli dopo averlo a lungo cercato altrove.

CAPITOLO VI: CONCLUSIONI

Giunta ora alle battute finali con questo mio elaborato, che spero vivamente non sia risultato troppo tedioso, volendo, all'opposto, dilettare e condividere con il lettore - non solo ai fini dell'esame di I livello - questa mia arricchente e stimolante esperienza di vita, professionale, sì, ma anche ed anzi soprattutto personale ed umana, che mi ha regalato una differente chiave di lettura del conflitto familiare (e non solo), aprendomi occhi, mente e cuore sulla varietà di modi di essere e di sentire che vi si intrecciano, non mi resta che, come si suole dire, tirarne le fila.

---

[102] La speranza "*in senso tecnico è qualcosa di più della*" mera "*visione solare di un futuro roseo*". Essa è, secondo la definizione di Snyder "*la convinzione di avere sia la volontà che i mezzi per raggiungerei propri obiettivi, quali che siano*". Cfr. Daniel Goleman, op. cit., p. 149.

[103] L'ottimismo può essere definito come "*un atteggiamento che impedisce all'individuo di sprofondare nell'apatia e nella depressione e di scivolare nella disperazione di fronte a situazioni difficili*", portando a continuare a nutrire forti aspettative che in generale gli eventi della vita volgeranno al meglio malgrado i fallimenti e le frustrazioni.
Seligman definisce l'ottimismo "*sulla base del modo in cui gli individui spiegano a sé stessi i propri insuccessi e i propri fallimenti. Gli ottimisti attribuiscono il fallimento a dettagli che possono essere modificati in modo da garantirsi buoni risultati nei futuri tentativi, mentre i pessimisti si assumono di persona la colpa dell'insuccesso, attribuendolo ad aspetti o circostanze durevoli che essi non hanno la possibilità di modificare*". Cfr. Daniel Goleman, op. cit., pag. 151.

Ebbene, abbiamo visto al capitolo II come il modo con cui i genitori amano e trattano i bambini, con comprensione empatica o dura disciplina, con indifferenza e trascuratezza o calore, ha conseguenze profonde e durevoli per la loro vita emotiva perché non c'è nulla di più devastante, sotto il profilo emotivo, che vedere i propri sentimenti d'amore e bisogni trattati come fastidiosi, nocivi o derisi.
Sembra, infatti, incredibile, lo so, lo era anche per me, ma le difese che un bambino, se non sempre quasi, ha dovuto erigere e che sono alla base dei copioni, emotivi, relazionali e cognitivi, dell'adulto, delle sue sofferenze e anche di eventuali sintomi, sono quelle stesse strategie di sopravvivenza che ha dovuto adottare nell'infanzia per poter fare, in qualche modo, parte della famiglia nella quale è nato e per assicurarsi il legame di attaccamento che era indispensabile per vivere.
Il primo regolatore del sistema nervoso ed emotivo del bambino è, difatti, proprio l'adulto che se ne occupa e lo cresce ed è, così, che avviene anche il passaggio transgenerazionale delle ferite e delle difese da esse perché anche quell'adulto è stato, a sua volta, un bambino, esposto tendenzialmente alle stesse difficoltà che ora mantiene da adulto per non avere, a sua volta, avuto nell'infanzia un buon regolatore delle sue emozioni, capace di insegnargli a viverle in modo sano, e che lo hanno portato a legarsi a persone con cui poter mantenere e ripetere quei copioni-cuscinetto.
Non è, pertanto, un caso che i bambini formano una memoria non tanto del genitore in sé, quanto più della relazione con lui/lei, cioè di sé rispetto alla madre o al padre, di come percepivano quelle figure e delle emozioni che vivevano con loro.
Ecco spiegato perché, poi, come illustra la Dott.ssa Erica Francesca Poli, "*ogni volta che, anche in altri momenti, sale l'emozione evitata o repressa*" da piccoli per non disturbare il genitore perché evitata o repressa anche da lei/lui, "*quella emozione è connessa - senza bisogno di un racconto - alla memoria di come ci si sentiva in una relazione passata*".
Ad ogni modo, se è vero, come in effetti lo è per gli studi in materia, che da bambini le difese hanno, comunque sia, avuto nell'immediato un effetto positivo, salvaguardando il legame con il *caregiver*, altrettanto vero è che, alla lunga, se non evolvono, si trasformano in dannosi guardiani che non fanno che perpetrare *ad infinitum* il passato, impedendo all'adulto di vedere la realtà in tutte le sue sfumature e sfaccettature e, dunque, di rispondere ad essa adattivamente.
Il prezzo delle difese è, difatti, proprio il non avere libertà di scelta.
Ma se da piccoli non si può scegliere, invece, da adulti è possibile farlo e valutare se, come e quando affrontare sé stessi, gli altri e la realtà, superando le dolorose resistenze dell'infanzia e regalandosi, così, la possibilità o meglio il diritto di non deviare più dal sentire e, dunque, da chi si è veramente.
E ciò può avvenire, come abbiamo visto al capitolo IV, grazie alla condivisione di quelle emozioni a lungo nascoste con altri, come un terapeuta, che assurge, così, a strumento di liberazione da quella

gabbia in cui ci aveva confinati la mancanza di sintonizzazione del *caregiver,* del suo rispecchiamento emotivo e del suo riconoscimento empatico.

Solo, allora, in effetti, i sentimenti riacquistano il loro fondamentale ruolo nel guidare il flusso senza fine delle decisioni personali, decisioni da cui di fatto dipende in larga misura il destino della persona e dei suoi affetti.

Appare, di conseguenza, più che chiara la ragione per cui anche il Mediatore Familiare, quale esperto della conflittualità familiare, di cui l'emozione è sotto-elemento costitutivo, come abbiamo visto al precedente capitolo V, non può non guardare, sin dal primo incontro, anzitutto al mondo interiore di quegli adulti di oggi, bambini di ieri, che siedono davanti a lui con tutte le loro differenze anche di genere, di cui al capitolo III, se vuole - come in effetti vuole (altrimenti ben potrebbe continuare a svolgere la sua professione di provenienza) - intervenire quale efficace risorsa nella trasformazione della loro famiglia da una condizione ad un'altra, *ante* e *post* cessazione del legame di coppia (si badi bene non genitoriale, che permane in eterno), transizione questa che difficilmente avverrebbe se non emergessero quei sentimenti sottostanti (delusione, rabbia, tradimento, paura, vendetta, etc.) che non permettono ai *mediandi* di rendersi conto e, dunque, di dire ciò di cui ciascuno ha realmente bisogno, al di là del conflitto e delle strategie ivi adottate in un'ottica *win-lose*, in balìa di emozioni distruttive che impediscono di fatto di "venirsi incontro".

Da qui, l'indispensabilità dell'accoglimento da parte del Mediatore Familiare di ogni *mediando* come persona, prima ancora che come disputa, in tutta la sua emotività, la cui lettura funge da colonna sonora di ogni incontro, sì da potersene occupare, anche se - come abbiamo visto - solo quel tanto che basta per farla emergere, almeno nella sfera cognitiva, legittimarla e renderla più tollerabile e gestibile e, dunque, non ostativa allo svolgimento di quel mirato procedimento di negoziazione che fondamentalmente è la mediazione familiare e che, per sua stessa essenza, deve passare attraverso la profonda comprensione di quei bisogni e valori, propri e altrui, offuscati dalle emozioni.

A tal fine già comprendere, grazie al suo stare in perenne ascolto empatico attivo, con quali emozioni ciascun *mediando* è a proprio agio, con quali a disagio e/o quali tende a non riconoscere può dare al Mediatore Familiare molte informazioni importanti per capire sia il tipo e grado di terremoto emotivo che chi ha davanti sta vivendo, in maniera più o meno conscia, sia le difese dal sentire eventualmente costruite nell'infanzia e poi ripetute nell'età adulta, convinto di non soffrire o soffrire meno.

Il modo di emozionarsi, infatti, come abbiamo visto, e ogni difesa da esso, rende, sempre e comunque, e, perciò, anche in tale contesto, ragione di chi si è ed esprime la sua storia di bisogno di attaccamento, sicché prestarvi attenzione, con sensibilità e rispetto, conoscendone per di più le dinamiche, diventa essenziale anche per il Mediatore Familiare, pur non essendo o non operando come terapeuta, onde poter formulare in merito quelle ipotesi professionali (esattamente come ogni altro professionista,

anche egli non può che procedere per ipotesi, senza le quali non saprebbe che domande porre, una volta raccolte le informazioni di base), che, una volta testate, grazie - tra l'altro - alla tecnica del rispecchiamento, ne stimolano rispettivamente l'espressione o l'abbattimento in misura sufficiente a limitare la litigiosità che altrimenti una emotività mal gestita o non gestita alimenterebbe, ostacolando o ritardando l'affioramento dei bisogni e, quindi, intralciando tempi e modi di risoluzione di quella distanza emotiva e di quel conflitto familiare che li hanno portati in quella stanza.

E sarà solo dopo aver aiutato i *mediandi* a superare o, comunque, reggere (senza, in ogni caso, mai curare nel senso proprio del termine) il loro conflitto emozionale, senza farvisi, tuttavia, agganciare, malgrado lo smottamento dei propri vissuti che, di norma, comporta l'immersione nelle emozioni altrui, che il Mediatore Familiare potrà iniziare a lavorare realmente con loro, aiutandoli ad affrontare e regolamentare, in termini pratici e concreti, la disgregazione della loro famiglia, con lucidità e con una rinnovata autoconsapevolezza e fiducia in sé e nel legame con l'altro, visto finalmente nella sua interiorità, quindi con una visione più realistica della crisi, e ciò ai fini dell'auspicato raggiungimento di accordi, basati sui bisogni (altrimenti sarebbero dei meri precoci compromessi), soddisfacenti per tutti e destinati a durare nel tempo perché non frutto della schiavitù dalle emozioni o dalle difese da esse, o, comunque, ai fini della conquista perlomeno di un nuovo modo di comunicare, più costruttivo per l'intera famiglia.

Il successo della mediazione familiare, infatti, sta anche nel conseguimento di tale lodevole risultato, quale opportunità di crescita e cambiamento.

Invero, la Mediazione Familiare persegue i seguenti obiettivi:

- ridurre la componente irrazionale del conflitto tra le parti;
- limitare le recriminazioni personali;
- favorire una forma di comunicazione costruttiva tra le parti;
- minimizzare le conseguenze negative della rottura del legame di coppia, a qualsiasi titolo costituito, proteggendo quello genitoriale;
- promuovere l'approccio consensuale alla separazione, riducendo il conflitto nell'interesse di tutti i membri della famiglia, stimolando l'ideazione di soluzioni alternative, altrettanto risolutive a quelle individuali di partenza, che lascino alle parti la possibilità di fare concessioni senza compromettersi e mantenendo il rispetto di sé e dell'altro;
- proteggere gli interessi e il benessere dei figli, in particolare raggiungendo accordi appropriati e, quindi, confacenti alle loro esigenze, mutevoli nel tempo, ponderati, ossia basati su dati certi, reali e condivisi, e che abbiano una durata a lungo termine per ciò che concerne il loro affidamento e cura, garantendo la continuità nelle relazioni fra genitori e figli e con gli ascendenti (nonni, bisnonni, etc.) e parenti di ciascun ramo genitoriale.

Risulta, conseguentemente, interessante e invogliante pensare alla Mediazione Familiare come una *chance* di vita, come strumento "*per vincere tutti e due*", come afferma Lisa Parkinson, "*dove non c'è tra i due coniugi, che chiedono aiuto al mediatore, uno che possa vincere sull'altro*", ma dove un terzo, neutrale ed equi-prossimo, li aiuta a uscirne vincitori entrambi, anche e anzitutto sul piano personale perché in mediazione familiare ciò che conta sono le persone prima delle loro dispute.
E per rendere ancora più chiaro, in conclusione, il concetto mi rifaccio all'esempio a tal fine usato da Annie Babu (1997) di due bambine che litigano per avere l'unica arancia rimasta in cucina all'ora della merenda. La madre, richiamata dalle grida delle figlie, interviene per far esprimere i rispettivi bisogni, adombrati dalla emotività, e "*si scopre così che l'una voleva la spremuta da bere e l'altra la buccia da mettere nella torta! Ecco allora che le ragazzine tornano a giocare con la sensazione di aver vinto entrambe e così è stato realmente. Senza accedere ai propri bisogni non avrebbero potuto uscire entrambe vincitrici!*".

BIBLIOGRAFIA

Goleman Daniel, *Intelligenza emotiva*, Bur Rizzoli, 1996

Erica Francesca Poli, *Le emozioni che curano*, Mondadori, 2019

Cigoli Vittorio, *Psicologia della separazione e del divorzio*, Società Ed. Il Mulino, 1998, Bologna

Haynes John M. e Buzzi Isabella, *Introduzione alla mediazione familiare. Principi fondamentali e sua applicazione*, Giuffrè Editore, seconda edizione

Giardina Uma slide *Stili di attaccamento*
Roncoroni Chiara slide *Separazione, impatto e ripercussioni sui diversi componenti della famiglia*
Parkinson Lisa, *La mediazione familiare. Modelli e strategie operative*, Erickson, 2013

SITOGRAFIA

www.psicologia.unicampania.it, *Le emozioni* Fehr e Russell, 1984
www.giuliamartino.it, *Le otto emozioni primarie*
www.serenacosta.it, *Sviluppo dell'empatia nei bambini: quali fasi?*
it.wikipedia.org e www.docsity.com, *Empatia, visualizzazione e salute mentale*
www.somatic-experiencing.it
www.lamentemeravigliosa.it, *Uomini e donne: provano emozioni allo stesso modo?*
www.angolopsicologia.com, *Una relazione non viene distrutta dai conflitti, ma dalla distanza emotiva*
www.considerovalore.it, *Epigenetica: come alimentazione, emozioni e ambiente influenzano il dna*
www.ericapoli.it
www.diritto24.ilsole24ore.com, *Negoziazione e mediazione: strumenti ADR a confronto*
www.lostudiodellopsicologo.it, *I 6 bisogni fondamentali: la piramide di Maslow*
www.entediformazioneprofessionale.it, *Il ruolo e le competenze del Mediatore Familiare*
www.sociocounseling.it, *Carls Roger e l'approccio centrato sulla persona*
www.me-dia-re.it, Brunelli (1998), *La tecnica di mediazione,* in Ricotti L. (a cura di) *La mediazione nel sistema penale minorile*, Cedam, Padova
www.dottoressamagnafico.eu, *Cos'è la mediazione familiare?*