Studio TdL - “Tracce di luce”
Formazione e Servizi di Consulenza e Mediazione Familiare - Milano

Tesi esame di I livello del corso biennale per Mediatori Familiari secondo norma tecnica UNI11644

Digital Akrasia e comunicazione: ritorno al dialogo con la Mediazione Familiare

Dr.ssa Marianna Zavattaro

A.A. 2021/2023

“Da dove vieni?”
“Dagli abissi dove c’è l’oro”
“Cos’è più splendente dell’oro?”
“La luce”
“Cos’è più consolante della luce?”
“Il dialogo”

(La fiaba del serpente verde e della bella Lilia – J.W. Goethe)

INDICE

1. Introduzione…….. p. 1

2. La coppia…… p. 4
   2.1. Formazione ed evoluzione…….. p. 4
   2.2. Le crisi……. p. 6
   2.3. Quanto contano le emozioni? …….… p. 8

3. Odi et Amo 2.0……... p. 10
   3.1. Tecnologia e relazioni……..……... p. 12
   3.2. I volti del dialogo interrotto e la Digital Akrasia……..…….. p. 14
      3.2.1. Ghosting……..…. p. 16
      3.2.2. Orbiting……..…….. p. 17
      3.2.3. Phubbing……...… p. 19

4. La Mediazione familiare come strumento di comunicazione……...…….. p. 19
   4.1. Un inquadramento generale…….… p. 20
   4.2. Il modello Eclettico, bisogni ed emozioni…….....…….…. p. 21

5. Conclusioni……. p. 24

6. Bibliografia……. p. 27

7. Sitografia……. p. 28

8. Filmografia…….. p. 30

INTRODUZIONE

Cosa succede quando parliamo ma l'Altro non ci guarda negli occhi? Come ci sentiamo a condividere le nostre emozioni con qualcuno che ci sembra non essere presente? Cosa proviamo quando, dopo aver regalato a qualcuno la condivisione di qualcosa di nostro, questi fa un freddo commento o, peggio, ci risponde con un silenzio assente? E quando chiediamo aiuto a qualcuno che ci aspettavamo essere lì per noi e non lo troviamo? E quando tutto questo è estremizzato da una lontananza, oltre che mentale, fisica? Cosa ci accade? Cosa accade alla nostra percezione di noi e di quello che ci circonda?

Le emozioni sono tanto travolgenti quanto fragili e la comunicazione con l'Altro ha un'influenza incredibilmente potente su ciò che viviamo. Continuamente divisi tra il mondo tangibile e quello virtuale, viviamo in un momento storico in cui sempre più questi due piani vanno fondendosi e confondendosi portandoci a dubitare di noi, a sentirci insicuri, a subire e agire comportamenti che ci snaturano e che ci fanno perdere il punto del messaggio che vogliamo veicolare, opacizzano il riconoscimento di ciò di cui abbiamo bisogno ed enfatizzano emozioni che ci sopraffanno.

In questo *Sturm und Drang* digitale, come si fa a mantenere una buona comunicazione relazionale e di coppia? Come si fa, quando le cose non sono andate come si sperava, a tenere gli occhi sull'obiettivo e concentrarsi sul futuro? Come si fa a tornare a guardarsi negli occhi per prendere decisioni vere e responsabili che riguardano i propri figli o anche solo la propria persona?

Queste sono alcuni degli interrogativi che hanno spinto chi scrive, dopo l'incontro con la Mediazione Familiare, ad approfondire quali possano essere i fenomeni 2.0 che mettono in crisi la connessione e la comunicazione tra gli individui di questa nostra società.

In una dimensione in cui sempre più c'è uno spostamento verso un modello familiare maggiormente connesso, tali fenomeni entrano con prepotenza nelle dinamiche relazionali e chi lavora a stretto contatto con le separazioni, la gestione dei ruoli genitoriali a seguito di divorzi, ha una diretta esperienza – in crescendo – di queste modalità di interazione.

La comunicazione oggigiorno è penalizzata da un profondo solco di analfabetismo emotivo funzionale, incapacità di comprendere le espressioni emotive e in, più in, generale da una mancanza di abilità di comprensione delle emozioni, di ciò ci si può render conto facilmente pensando alle proprie esperienze di interazione social. Attraverso un'analisi dell'importanza di queste emozioni, dei fenomeni più comuni che legano comunicazione e social network e di quali siano i propositi e gli strumenti della Mediazione Familiare, si cercherà di dare una risposta ragionata su come tale percorso possa essere il giusto accompagnamento in una riscoperta delle proprie abilità comunicative.

L'elaborato avrà quindi inizio nell'indagare la coppia come soggetto partendo dalla sua formazione, passando per la sua evoluzione ed arrivando alla sua crisi; si proseguirà parlando poi di emozioni e di come queste possano fungere sì da collante in una relazione sentimentale ma di quanta fatica costi elaborarle nel modo giusto per la propria storia; si andrà poi a scoprire in che modo la cosiddetta "Digital Akrasia" è entrata nella vita di tutti noi, che impatto ha avuto l'evoluzione tecnologica sulle relazioni romantiche e quali siano i fenomeni di "tecno malattia" che si sono insinuati nei contesti sentimentali e familiari, andando a generare un'interruzione della comunicazione. Si arriverà poi al luogo in cui, secondo chi scrive, la dimensione di comunicazione e connessione può ritrovare vita anche se si sta sperimentando una separazione; al luogo in cui

ricominciare ad essere in grado di parlarsi guardandosi negli occhi, veicolando messaggi realmente importanti e spogli da tutti gli ostacoli l'era digitale ha portato con se: la Mediazione Familiare.

LA COPPIA

2.2 Formazione ed evoluzione

La formazione della coppia come relazione tra individui è influenzata da una combinazione di fattori biologici, sociali e psicologici. Secondo Monguzzi[1], l'istinto biologico gioca un ruolo fondamentale nella scelta del partner poiché, principalmente nella casistica uomo/donna, l'attrazione è guidata dalle caratteristiche volte alla sopravvivenza e riproduzione della specie. Grazie al il fattore biologico si identifica, quindi, la coppia sia come un luogo di espressione di aspetti istintuali derivanti dalla sfera aggressiva e sessuale, sia come contesto principale per la protezione della prole. Pertanto, alla base dell'attrazione troviamo sempre l'istinto.

La società e la cultura in cui viviamo influiscono, tuttavia, sulla genesi della coppia, come sostenuto da Pudget[2]. Si parla, infatti, di "fattore sociale", come importante caposaldo della formazione relazionale.

Un terzo elemento, che gioca un ruolo fondamentale nella fase embrionale della coppia, è il fattore psicologico come modello adulto di intimità: Norsa[3], sostiene che sono, infatti, anche le esperienze individuali e i tratti psicologici a portare due individui ad avvicinarsi. Si scoprirà poi che, ciò che alimenta un iniziale avvicinamento, è anche spesso ciò che ne causa, dopo tempo, la rottura.

---

[1] F. MONGUZZI, *LA COPPIA COME PAZIENTE*, FRANCO ANGELI, MILANO 2006

[2] J. PUGET., M. BERNARD, G. GAMES CHAVES, E. ROMANO, IL *GRUPPO E LE SUE CONFIGURAZIONI*, BORLA, ROMA, 1997

[3] D. NORSA, G. C. ZAVATTINI, INTIMITÀ *E COLLUSIONE*, CORTINA, MILANO, 1997

Molti studiosi e teorici del comportamento umano si sono interrogati circa lo sviluppo di una relazione, indagando – sul lungo periodo - coppie sposate e fidanzate. Da tali studi è emersa una teoria che descrive i tre stadi fondamentali attraversati dalla coppia nello sviluppo della relazione sentimentale: innamoramento, transizione e consolidamento.

- innamoramento: questa fase è caratterizzata dalla forte attrazione fisica ed emotiva verso l'altro. Premessa ed effetto del fatto che le persone in questa fase siano ottimiste e idealizzino il partner, sono gli ormoni elevati che creano una sensazione di euforia e benessere;
- transizione: è la fase che segue l'innamoramento e si verifica quando le aspettative idealizzate non vengono soddisfatte e i partner iniziano a conoscersi meglio scoprendo vari aspetti dell'Altro. Ciò può condurre a tensioni ma, se la coppia sarà in grado di superare questa difficoltà potrà diventare più forte;
- consolidamento: questa fase è caratterizzata da una maggiore stabilità e sicurezza nella relazione. Entrambi i partner sono più aperti alla risoluzione dei problemi insieme e anche l'intimità ne può beneficiare.

Tale teoria è stata ampiamente accolta come modello utile per comprendere lo sviluppo delle relazioni romantiche.

Molti altri autori[4] hanno affrontato lo studio dello sviluppo relazionale, sostenendo che la coppia può affrontare alcune crisi che possono trovare le loro radici sia in problemi interni, come la comunicazione interrotta o la perdita di interesse, sia da fattori esterni – come la pressione sociale o le difficoltà finanziarie. La capacità della coppia di superare queste crisi dipende da tanti fattori

[4] D. NORSA, G. C. ZAVATTINI, INTIMITÀ *E COLLUSIONE*, CORTINA, MILANO, 1997

differenti, tra cui la forza intrinseca della relazione stessa, la capacità di quella coppia di comunicare e la volontà di quegli individui di lavorare insieme per risolvere i problemi.

Si può concludere osservando che la formazione della coppia, come relazione sentimentale è influenzata da una combinazione di differenti fattori: biologici, sociali e psicologici. L'evoluzione e la crescita della coppia sono importanti per portare avanti la relazione nel lungo termine ma è proprio sul lungo termine che possono essere incontrate crisi che, solo se affrontate insieme, portano la coppia a crescere, maturare e consolidarsi.

2.2 La crisi

La crisi della coppia è una fase di transizione in cui una relazione sentimentale attraversa difficoltà e tensioni. Tale condizione può essere causata da una serie di fattori differenti, come ad esempio problemi di comunicazione, divergenze su questioni importanti per le persone coinvolte, mancanza di interesse, infedeltà e via discorrendo.

Durante una crisi, i partner possono sentirsi insoddisfatti o frustrati e spesso hanno difficoltà a risolvere i loro problemi e a mantenere una relazione soddisfacente.
Varie teorie sono state sviluppate circa ciò che può dare origine alla crisi del rapporto di coppia. Tre, nello specifico, sono quelle che sono state più condivise e ritenute maggiormente valide:

La prima, viene definita "teoria della crisi strutturale" di cui si parla quando la crisi origina da un cambiamento significativo nella vita di coppia come, ad esempio, la nascita di un bambino, la morte di un familiare o la perdita del lavoro. Sono tutti eventi che possono dissestare l'equilibrio

della coppia e, conseguentemente, la relazione poiché viene richiesto ad uno dei due partner di fare un grande sforzo di adattamento verso l'altro.

Erik Erikson[5] ha, invece, sviluppato una teoria sulle fasi che portano l'individuo al suo personale sviluppo e che può essere estesa anche all'ambito relazionale. Tale modello di sviluppo psicologico descrive quindi l'evoluzione dell'identità individuale attraverso tutta la vita. Erikson, infatti, ritiene che ci siano otto fasi evolutive nella vita dell'uomo, che corrispondono a determinate età e rappresentano per lui un'opportunità di sviluppare competenze e tratti di personalità che lo aiutano a sopravvivere e prosperare nella fase successiva: fase di sviluppo infantile, fase dell'età prescolare, fase scolare, fase adolescenziale, fase giovanile, fase adulta e fase matura. Secondo Erikson, quando una coppia raggiunge una fase di maturità ed inizia a considerare il futuro della relazione i partner possono iniziare ad interrogarsi sulla loro volontà di continuare un percorso insieme o se preferiscono passare a qualcosa di nuovo. Questo può dare origine alla crisi.

La terza teoria sulla crisi è quella traumatica, causata quindi dall'occorrere di un evento particolarmente scioccante come una malattia grave, un'aggressione o un'infedeltà. Questi eventi possono sconvolgere la fiducia e la sicurezza delle coppie e richiedere una grande quantità di lavoro per andare oltre la crisi stessa. Quello che viene messo in discussione è la base stessa della relazione e le insicurezze che nascono da ciò possono influire negativamente sul futuro della coppia.

[5] E. ERIKSON, *CHILDHOOD AND SOCIETY*, W. W. NORTON & CO, 1950

2.3 Quanto costano le emozioni?

L'importanza delle emozioni all'interno dello sviluppo dell'individuo è stata riconosciuta da molte personalità autorevoli nel campo della psicologia e psicoterapia.

Negli anni '90 Daniel Goleman[6], ha sviluppato la teoria dell'intelligenza emotiva sottolineando quanto le emozioni contino effettivamente nelle relazioni interpersonali e quanto in quelle di tipo sentimentale. Goleman sostiene che le emozioni influenzano il comportamento, le decisioni e le relazioni interpersonali e sono fondamentali per la salute e la felicità delle persone.

Rispetto alla sfera di relazioni sentimentali, Goleman[7] ritiene che le emozioni abbiano un costo elevato se non gestite adeguatamente: ad esempio chi non sa gestire la rabbia, in un rapporto di coppia, può causare molto dolore al partner, viceversa anche chi non riesce ad esprimere i propri sentimenti positivi può causare distanza ed insoddisfazione nella relazione.

Le emozioni positive come la gioia, l'entusiasmo e la gratificazione, possono aiutare a creare relazioni sane ed armoniose, mentre le emozioni negative come la tristezza, la paura e la rabbia, possono causare conflitti e gravi danni nel rapporto.

È molto importante quindi che entrambi i partner imparino a gestire le proprie emozioni e a comunicare in modo efficace per riuscire a creare un ambiente di fiducia e supporto. È, inoltre, necessario che tutti e due siano disposti a mettere in discussione i propri comportamenti e siano propensi a cercare soluzioni comuni per risolvere i problemi emotivi che, nel corso del tempo, possono emergere.

---

[6] D. GOLEMAN, *INTELLIGENZA EMOTIVA*, RIZZOLI, MILANO, 1996, P. 19
[7] *IBIDEM*

Le emozioni, quindi, sono state ampiamente riconosciute come elemento fondamentale nello sviluppo psicologico individuale e, in particolare, nell'ambito delle relazioni sentimentali. Tale importanza implica richiede un grande impegno di gestione poiché, come visto, se mal gestite possono dare origine a conflitti, allontanamenti e rotture tra i partner.

ODI ET AMO 2.0

3.1 Tecnologia e relazioni

Lo sviluppo tecnologico sta evolvendo, sotto gli occhi di tutti, ad un'impressionante velocità ed inevitabilmente questo impatta le nostre vite tanto a livello lavorativo quanto a livello relazionale.

La tecnologia entra nelle nostre relazioni, cambiandole sia in modo positivo, sia in modo negativo. Questo accade poiché, da un lato, fornisce un modo più semplice, veloce e conveniente per comunicare con gli altri – specialmente se parliamo di persone che fisicamente si trovano lontane e che, attraverso social e app di messaggistica istantanea, possono mantenere i contatti anche se si trovano a moltissimi chilometri di distanza -, e anche nuove modalità e ulteriori opportunità di conoscere persone nuove e intraprendere, anche relazioni romantiche[8].

Dall'altro lato le relazioni sentimentali possono essere negativamente intaccate da questo nuovo e velocizzato modo di intraprendere i rapporti, che permette di avere in ogni momento della vita, a portata di mano, un'infinità di stimoli diversi e altri rispetto alla situazione in cui fisicamente ci si trova. Molte persone passano tantissimo tempo sui loro dispositivi trascurando così la qualità delle loro relazioni personali e romantiche. Inoltre, la dipendenza dalla tecnologia può portare ad avere una scarsa comunicazione e mancanza di empatia: elementi, come già abbiamo visto in Goleman[9], imprescindibili per la salute delle relazioni.

---

[8] E. BEDINI, E. CURTO, J. SKARZYNSKA-SERNAGLIA, *CI VEDIAMO IN CHAT: COME COSTRUIAMO LE NOSTRE RELAZIONI ALL'INTERNO DI INTERNET*, CONVEGNO NAZIONALE DEL CONTRO MILANESE DI TERAPIA DELLA FAMIGLIA, MONDELLO, OTTOBRE 2013, WWW.ACADEMIA.EDU

[9] D. GOLEMAN, *INTELLIGENZA EMOTIVA*, RIZZOLI, MILANO, 1996, P. 19

Molti autori si sono occupati e si stanno occupando di indagare quale portata abbia lo sviluppo tecnologico nelle relazioni.

La tecnologia sta cambiando la nostra memoria[10] e il modo in cui ricordiamo le cose, a causa della nostra dipendenza dalla tecnologia, stiamo diventando sempre più assoggettati alle memorie digitali, trascurando la memoria a lungo termine. Ciò impatta negativamente le relazioni poiché la memoria è un elemento fondamentale per mantenere e rafforzare le connessioni.

Altri studiosi[11], sostengono che la tecnologia sta cambiando il modo in cui comunichiamo e ci relazioniamo con gli altri e stiamo diventando sempre più dipendenti dalla comunicazione virtuale oltre a stare perdendo la capacità di comunicare in modo efficace di persona. Ciò chiaramente ha un impatto negativo sulle relazioni romantiche poiché cardine del buon funzionamento relazionale è proprio la comunicazione.

Anche lo sviluppo della relazione intesa come relazione romantica, è influenzato dalla tecnologia; è proprio la fase embrionale del rapporto ad essere intaccata dall'avvento di piattaforme tecnologiche che mutano il modo in cui ci si incontra e si stabiliscono connessioni con gli altri infatti, l'utilizzo di app di incontri online e di social media ha reso più facile per molte persone incontrarne di nuove; viene osservato inoltre che la qualità delle relazioni che si sviluppano secondo queste modalità è differente dalle relazioni che nascono con un incontro in quella che viene definita "vita reale". L'incontro digitale può ridurre la profondità e l'intensità delle interazioni umane.

---

[10] J. SHAW., THE MEMORY ILLUSION: REMEMBERING, FORGETTING, AND THE SCIENCE OF FALSE MEMORY, RANDOM HOUSE BOOKS, 2006

[11] E. ZANABONI, *LA COPPIA OGGI, TRA CRISI E RISORSE*, 2011, WWW.PSICOLOGO-MELZO.COM

La comunicazione tecnologica di fatto non permette alle persone di comunicare guardandosi negli occhi. Guardarsi negli occhi permette ai neuroni specchio di attivarsi e consente agli interlocutori di instaurare una relazione più profonda, ciò grazie all'empatia che questo tipo di connessione crea. Tale fenomeno non si ferma alle relazioni intese come rapporti di coppia; infatti, l'uso eccessivo delle tecnologie digitali può interferire anche con la capacità di sviluppare abilità sociali e relazionali impedendo, o comunque producendo conseguenze negative, su come il singolo si comporta all'interno di un nucleo sociale[12]. Infatti, svariati studi hanno fatto emergere la stretta correlazione tra l'uso smodato della tecnologia e la dipendenza da questa che ne deriva.

Tale assuefazione ci porta ad analizzare nei prossimi capitoli, quali aspetti della coppia vengono messi a rischio.

3.2 I volti del dialogo interrotto e la Digital Akrasia

Abbiamo visto come molti autori facciano coincidere alcune delle difficoltà relazionali con l'utilizzo smodato della tecnologia.

Nonostante la tecnologia implementi le possibilità di comunicare e velocizzi questo processo, diverse ricerche concordano rispetto al fatto che i social network sono particolarmente efficaci nel sostenere le dinamiche di *peer-bonding* ma risultano meno rilevanti rispetto a quelle di *family-bonding*. La prima ragione di utilizzo dei social network, infatti, è la comunicazione con gli amici, seguita dalla ricerca di nuove amicizie e conoscenze, dal contatto con i vecchi amici e, solo in

[12] G. FERRARO, NUOVE TECNOLOGIE MEDIATICHE: LA SUGGESTIVITÀ DEI RIFUGI MENTALI, WWW.PSYCHO.IT

ultima analisi, dalla comunicazione con i membri della famiglia[13]. Ciò impedisce la crescita della vita di coppia all'interno di nuclei con o senza figli.

Ognuno di noi è potenzialmente vittima di quello che Jasper Aagard[14] definisce "Digital Akrasia". Questo termine deriva dalla parola greca "akrasia", che significa "mancanza di autocontrollo" e sta ad indicare quell'aspetto di malattia legato alla, sempre più, crescente integrazione della tecnologia nella vita delle persone. Con D*igital Akrasia*, viene descritta quindi la tendenza a non agire in modo coerente con le proprie intenzioni o valori, quando si tratta dell'utilizzo della tecnologia. Tale incapacità di agire in modo virtuoso, emerge da tantissimi ambiti come, ad esempio, la dipendenza dai social media, la perdita di tempo su internet o la mancanza di autocontrollo nell'utilizzo del proprio telefono.

Il fiorire di tale fenomeno trova i suoi natali proprio alla base della progettazione della tecnologia digitale, sviluppata per essere intrattenente, coinvolgente e capace di innalzare i livelli di dopamina nel corpo umano[15]. La capacità che ha di catturare la nostra attenzione, di interrompere le nostre attività, rende difficile resistere alla tentazione di utilizzarla. Inoltre, la natura interattiva di quanto offerto dallo sviluppo, produce costanti stimoli nuovi per l'utilizzatore, rendendo ancora più difficile interromperne l'utilizzo e rendendo anche pericolosamente "noioso" ciò che ci circonda, nella vera e concreta realtà di vita. Questa difficoltà nel gestire la quantità di informazioni disponibili online, si riflette anche nella crescita di ansie da prestazione e paure legate al fallimento.

---

[13] P.B. BRANDTZAEG, J. HEIM AND B. HERTZBERG KAARE, BRIDGING AND BONDING IN SOCIAL NETWORK SITES – INVESTIGATING FAMILY-BASED CAPITAL, PUBLISHED ONLINE: JULY 1, 2010PP 253HTTPS://DOI.ORG/10.1504/IJWBC.2010.03375

[14] AAGARD J., *DIGITAL AKRASIA: A QUALITATIVE STUDY OF PHUBBING*. AI & SOC 35, 237–244 (2020). HTTPS://DOI.ORG/10.1007/S00146-019-00876-0

[15] F. BRICOLO, E. ANCONA, G. SERPELLONI, EFFETTI DELL'USO DELLA TECNOLOGIA DIGITALE SUL CERVELLO E SULLA PSICHE. UNA REVISIONE DELLE EVIDENZE E DUE PROPOSTE, 2012, WWW.TONINOCANTELMI.IT

Secondo Aagard, per contrastare la D*igital Akrasia* è necessario essere consapevoli dello stato di dipendenza in cui si vive e mettere in atto strategie per gestire tale condizione. Ciò può essere compiuto attraverso escamotage come, ad esempio, la limitazione del tempo trascorso su internet o sui social media, la disattivazione delle notifiche sul telefono e la creazione di regole per l'utilizzo della tecnologia. Inoltre, è necessario coltivare le proprie abilità di autocontrollo e essere consapevoli delle motivazioni, dei valori che ci guidano nella vita per poter essere in grado di agire in modo coerente con questi.

È molto importante quindi imparare a gestire la distrazione che la tecnologia ci offre su un piatto d'argento, utilizzandola in modo produttivo ed evitando di perdere tempo su attività non essenziali. Strumenti importantissimi per andare in questa direzione e superare lo scoglio della *digital akrasia* sono, chiaramente, la formazione e lo sviluppo della consapevolezza sull'utilizzo responsabile di ciò che la tecnologia offre.

A ciò contribuisce, in maniera sostanziale, l'equilibrio tra vita digitale e vita reale e quindi lo sviluppo di ambienti lavorativi e di relazioni personali che includano in maniera significativa, sia a livello quantitativo sia a livello qualitativo, attività che non coinvolgono la tecnologia. La deriva della mancanza di consapevolezza, problema comune nella società moderna, consta nella possibilità di vedere impedito il successo personale e professionale di ognuno di noi. Piano piano, perdendo il contatto con la realtà, si assumono comportamenti che portano a frantumare ciò che nella vita reale ci sta intorno.

3.2.1 Ghosting

Il ghosting è un fenomeno relativamente nuovo che si sta diffondendo sempre di più nella società odierna. Letteralmente “fare il fantasma”, questo modo di porsi consta in un comportamento in cui una persona interrompe bruscamente i contatti con un’altra senza fornire alcuna spiegazione o motivazione. Questo comportamento viene comunemente utilizzato nelle relazioni sentimentali, ma può verificarsi anche in altri tipi di relazioni, come amicizie o relazioni professionali.

Il ghosting è diventato molto più comune con l’avvento della tecnologia e dei social media, poiché le persone hanno la possibilità di interrompere facilmente i contatti con gli altri senza dover affrontare eventuali conversazioni spiacevoli o confronti diretti. Tuttavia, questo comportamento può avere effetti negativi sulla salute mentale e sulla autostima del soggetto passivo di ghosting che sperimenterà una sensazione di abbandono e mancanza di rispetto, oltre al rischio di fidarsi difficilmente nelle relazioni che verranno.

Anche il ghoster però, entrerà in una spirale sempre più vertiginosa di incapacità di affrontare ciò che di difficile la vita presenta andando ad incrementare atteggiamenti evitanti. Il ghosting è un segnale di mancanza di maturità emotiva e di una scarsa capacità di gestire le relazioni interpersonali. Le persone che praticano il ghosting spesso hanno difficoltà a comunicare i loro veri sentimenti o gestire conflitti e preferiscono evadere dalle situazioni difficili anziché affrontarle. Proprio per questa ragione il ghosting ha anche effetti negativi su chi lo agisce: la mancanza di confronto e la non risoluzione dei problemi può portare alla nascita ed aggravamento di stati d’ansia e depressione oltre ad una difficoltà nello stabilire relazioni sane e significative in futuro[16].

[16] DE SIMONI A., *Il ghosting e le relazioni tappabuchi*, 2022, www.psicoadvisor.com

3.2.2 Orbiting

"Orbiting" è un termine recentemente entrato nella cultura popolare e descrive un comportamento digitale in cui una persona continua a monitorare la vita dei propri ex partner tramite i social media, senza però interagire direttamente con loro. Questo comportamento è stato osservato come un modo per le persone di mantenere una sorta di presenza nella vita dei loro ex anche se la relazione è finita.

In un mondo sempre più connesso in cui le relazioni sentimentali vengono spesso gestite tramite social media, l'*orbiting* è diventato un fenomeno comune. Le persone possono sentire la necessità di rimanere coinvolte nella vita dei loro ex sia per motivi sentimentali, sia per paura di perdere completamente i contatti.

Come molti di questi fenomeni, anche l'*orbiting* è considerato dannoso per entrambe le parti coinvolte: per chi orbita si parla di un modo per non affrontare la realtà della fine della relazione e può causare ulteriore sofferenza e confusione.

Molti studi[17] hanno affermato che chi invece si trova ad essere vittima di questo comportamento, esprime preoccupazione riguardo la salute e la sicurezza di chi ha chiuso il rapporto, inoltre alcune persone iniziano a provare un senso di incertezza e confusione oltre a sperimentare senso di colpa. Man mano che l'*orbiting* si protrae, tali emozioni si trasformano in senso di ingiustizia e rabbia. Boykina Ekaterina[18] sottolinea che questo comportamento rappresenta una forma di esclusione sociale che mina effettivamente la salute e il benessere delle persone causando appunto: ansia,

---

[17] E. BOYKINA, *MODERN FACES OF SOCIAL OSTRACISM: GHOSTING, ORBITING, PHUBBING, CANCEL* CULTURE, MOSCOW STATE UNIVERSITY OF PSYCHOLOGY AND EDUCATION, MOSCOW, RUSSIA 2022, HTTPS://ORCID.ORG/0000-0002-2707-3969

[18] *IBIDEM*

depressione, bassa autostima e impedisce a coloro che ne sono vittime di formare relazioni sane e positive.

Risulta quindi necessario e fondamentale sviluppare abilità sane per gestire consapevolmente la fine di un rapporto, per agevolarne la comprensione in ottica risolutiva, consentendo a chi ne è capace di non ancorarsi al passato ma vivere nel presente con una sana proiezione per il futuro.

3.2.3 Phubbing

Da diverse ricerche[19] è emerso che una maggiore connettività online dei membri della famiglia si traduca in un allentamento dei legami familiari. Tale preoccupazione è esemplificata nel fenomeno che si è sviluppato negli ultimi anni ed ha preso il nome di "phubbing". Questo termine deriva delle parole "phone" (telefono) e "snubbing" (ignorare qualcuno) e descrive il comportamento di distrazione causato dall'utilizzo del cellulare in presenza di altre persone. Questo comportamento è diventato sempre più diffuso con l'evoluzione digitale, l'integrazione nelle nostre vite della tecnologia mobile e la dipendenza dalle comunicazioni digitali.

Nell'articolo "Modern Faces of Social Ostracism", Boykina[20] esamina il fenomeno, alla stregua dell'*orbiting,* come una forma di esclusione sociale. L'autrice sostiene infatti che il *phubbing* può portare ad una mancanza di connessioni umane e una diminuzione della qualità delle conversazioni. Infatti, quando una persona ignora chi gli sta vicino per dedicarsi al proprio

[19] P. AROLDI, *FAMIGLIE CONNESSE. SOCIAL NETWORK E RELAZIONI FAMILIARI ONLINE*, MEDIA EDUCATION– STUDI, RICERCHE, BUONE PRATICHE, EDIZIONI CENTRO STUDI ERICKSON S.P.A., VOL. 6, N. 1, ANNO 2015, PP. 1-17

[20] E. BOYKINA, *MODERN FACES OF SOCIAL OSTRACISM: GHOSTING, ORBITING, PHUBBING, CANCEL* CULTURE, MOSCOW STATE UNIVERSITY OF PSYCHOLOGY AND EDUCATION, MOSCOW, RUSSIA 2022, HTTPS://ORCID.ORG/0000-0002-2707-3969

dispositivo, la persona ignorata può sentirsi respinta e isolata, e viene portata a provare un senso di solitudine e depressione. Trascurare il prossimo a causa dell'uso del cellulare implica, non solo una mancanza di partecipazione alla conversazione, ma anche una mancanza di connessione emotiva. In questo senso, il *phubbing* può anche compromettere le relazioni interpersonali.

(fermo immagine tratto da "Strappare lungo i bordi", Zerocalcare, 2021) [21]

Quando le persone ignorano le altre per utilizzare i propri dispositivi, la comunicazione verbale ed emotiva viene, come detto, ridotta causando una mancanza di connessione e di comprensione reciproca. Ciò può portare a fraintendimenti e conseguenti conflitti all'interno di una relazione[22]. La ricerca portata avanti, ha anche dimostrato che il phubbing può avere effetti negativi sulla salute mentale: le persone che sperimentano il phubbing tendono ad avere livelli più elevati di ansia e depressione rispetto a coloro che non lo sperimentano; ciò accade poiché quando una persona ignora l'Altro a causa del suo telefono, sta implicitamente dicendo che l'Altro non è abbastanza importante da meritare la sua attenzione. Inoltre, il phubbing può anche portare a sentimenti di gelosia e di inadeguatezza, poiché le persone si confrontano con le immagini e le esperienze, inarrivabili, del virtuale.

[21] ZEROCALCARE, *STRAPPARE LUNGO I BORDI*, 2021, NETFLIX
[22] A.E. SORIANO GONZALEZ, S.E. DEL CARMEN BELLACETIN PEDRAZA, *PHUBBING: REVISÓN SISTEMATICA EXPLORATIVA*, CIENCIA LATINA REVISTA MULTIDISCIPLINAR, 2022

L’articolo di Boykina sottolinea l’importanza di riconoscere l’impatto del *phubbing* sulla nostra vita quotidiana e mettere in atto comportamenti che minimizzino un, oramai modo di fare, radicato nelle nostre abitudini. In questo senso, è molto importante impegnarsi attivamente in una comunicazione verbale ed emotiva con coloro con cui si condivide la vita.

LA MEDIAZIONE FAMILIARE COME LUOGO DI COMUNICAZIONE

Quindi? Come arriviamo in Mediazione Familiare? Perché ci andiamo? La Mediazione Familiare si è sviluppata come luogo di incontro, non giudiziale, pensato per chi si trova a vivere un conflitto e deve cercare un accordo, "una soluzione mutualmente accettabile"[23].

Chi si rivolge al mediatore è solitamente qualcuno che si trova, ad esempio, in una situazione familiare difficile, chi attraversa una separazione e vuole cercare di raggiungere un accordo per il futuro riguardo la gestione dei propri figli, nipoti, dei propri beni, di qualunque cosa sia nell'interesse dei mediandi che si presentano al mediatore.

La Mediazione Familiare è quindi il luogo in cui si può parlare trasversalmente: non ci sono regole di argomenti da trattare, di temi da affrontare. In Mediazione Familiare può essere portato tutto ciò che è importante per chi è li in quel momento.

Non si tratta di un percorso di terapia, ma di un accompagnamento a trovare l'accordo che funziona e che è giusto per i mediandi di quella specifica mediazione. Il raggiungimento dell'accordo non è qualcosa di garantito ma può scaturire solo dalla volontà di entrambi i partecipanti e il Mediatore è una figura che, rimanendo equiprossima, accompagna i pellegrini di questo coraggioso cammino in cui devono essere sviluppate abilità di problem solving, di ascolto reciproco e comprensione.

[23] J. HAYNES, I. BUZZI, INTRODUZIONE ALLA MEDIAZIONE FAMILIARE *PRINCIPI FONDAMENTALI E SUA APPLICAZIONE*, GIUFFRÈ EDITORE, MILANO, 2012, P. 61

4.1 Un inquadramento generale

Al fine di portare avanti un corretto percorso di Mediazione Familiare è necessario fissare alcuni aspetti generici[24]:

- ammissione del problema e volontarietà di partecipazione: ciò che viene portato in mediazione deve essere un problema condiviso da entrambe le parti e condivisa deve essere la necessità di trovare un accordo. Solo in questo modo le parti potranno mettere in gioco pari volontà di lavoro sul conflitto;
- scelta del campo: le parti del conflitto devono essere concordi nel metodo utilizzato per ricercare la risoluzione del problema e la Mediazione Familiare, in questo senso, può essere allettante anche, e soprattutto, per ragioni pratiche (è riservata e risulta economica sia in termini di costi sia in termini di tempo, rispetto ad una causa); è importante, inoltre, che chi si rivolge al mediatore, nutra fiducia in lui come professionista per potersi fidare e aprire;
- definizione congiunta del problema: questo aspetto è fondamentale per evitare che una parte senta che l'altra tragga maggior beneficio dalla soluzione che si andrà a raggiungere;
- creare comprensione profonda dei bisogni delle parti: è importante che il mediatore accompagni le parti a far chiarezza sia tra di loro sia in sé stessi, rispetto a ciò che provano e rispetto a quelli che ritengono essere i loro bisogni. Questi temi non sempre sono chiari in chi affronta un conflitto, spesso ci si incancrenisce sul problema smettendo di ascoltare sé e l'Altro. Ma per arrivare ad una soluzione, imparare a comprendere questi aspetti è vitale;

[24] *IBIDEM*, P. 62

- ideare delle opzioni e ridefinire le posizioni iniziali: questi due aspetti constano nell'utilizzare ogni idea di chi è seduto al tavolo per individuare una soluzione, in questo il mediatore accompagna i mediandi a riconoscere quali sono le idee che possono essere accoglienti con i valori e i bisogni di entrambi; attraverso questo percorso, il mediatore accompagna chi è in lite a passare da una posizione, assunta in un clima negativo, all'esposizione di un interesse e quindi di un bisogno.

Tutti questi aspetti, collocati nelle fasi del procedimento di Mediazione Familiare[25], possono portare, attraverso la contrattazione, alla stesura dell'accordo – valevole tra le parti - che, se raggiunto, rappresenta la conclusione di tutto il percorso. Affinché questo sia investito di valore giuridico, sarà necessaria la traduzione in linguaggio legale da parte di un Avvocato, questi non può essere colui che ha gestito la mediazione qual ora sia in possesso del titolo.

4.2 Il Modello Eclettico, bisogni ed emozioni

La Mediazione Familiare si è sviluppata secondo differenti modelli, quello preso in esame per questa tesi è il Modello Eclettico che nasce alla fine degli anni '80 dal lavoro di Isabella Buzzi, John Haynes e altri, con l'obiettivo di riuscire ad aiutare più coppie possibili, utilizzando, sinergicamente, elementi di altre correnti.

Secondo questo modello[26], la Mediazione Familiare, è un processo che può essere personalizzato sulla base delle specifiche esigenze di ogni singolo nucleo di mediandi che si presentano negli Studi di Mediazione. In questo modo, il modello eclettico risponde alla complessità delle

[25] *CFR* J. HAYNES, I. BUZZI, INTRODUZIONE ALLA MEDIAZIONE FAMILIARE, CAP. 2-8
[26] IVI, CAP. 1

dinamiche familiari e alla varietà di contesti in cui queste si manifestano, senza escludere nessuno. Ciò accade grazie al fatto che si concentra sui bisogni e le emozioni delle parti coinvolte, sulle strategie conflittuali messe in atto, nonché sugli interessi comuni per trovare una soluzione accettabile per tutte le parti coinvolte.

Le emozioni giocano un ruolo fondamentale in questo modello di Mediazione Familiare; infatti, il mediatore deve imparare a leggere bene quelle di chi gli sta davanti. Solo in questo modo si potrà procedere andando a scavare in profondità e trovare quelli che sono i bisogni, elemento essenziale di questo modello. Quando si parla di bisogni essenziali, ci si può rifare alla piramide di Maslow (v. immagine[27]).

[27] A. H. MASLOW, MOTIVATION AND PERSONALITY, HARPER AND BROTHERS, 1954

Soltanto una volta che si sono scoperti questi strati, si può giungere a ciò che serve per trovare un accordo: l'interesse comune dei mediandi (questo può essere, ad esempio, la salute e il benessere dei figli, o il mantenimento della relazione familiare).

Il metodo utilizzato non è terapeutico ma un accompagnamento da parte del mediatore, sulla via della comunicazione e comprensione reciproca. Gli strumenti utilizzati dal mediatore eclettico sono[28]: la riformulazione, i sentiti, la reciprocizzazione (è infatti necessario che le parti si sentano entrambe accolte, ascoltate, riconosciute egualmente e messe al centro) e il futurocentrismo. Un'altra tecnica utilizzata è la normalizzazione di quello che viene vissuto come impronunciabile ma che può in realtà essere normalizzato; altre tecniche utilizzate riguardano l'utilizzo di metafore, l'uso dei paradossi, e inversioni di ruolo, l'analisi delle opzioni negative e positive, il brainstorming. Il mediatore lavora sempre in un'ottica di ascolto empatico attivo, teso a dare spazio alle emozioni e ai bisogni di chi, attraverso il conflitto, è approdato alla Mediazione Familiare.

La Mediazione Familiare come modello eclettico o ESBI è quindi molto efficace poiché permette alle parti coinvolte di migliorare la comunicazione all'interno della famiglia spostando l'attenzione dal conflitto a ciò che sta davvero a cuore a quegli specifici mediandi in un'ottica di dimensione futura.

[28] J. HAYNES, I. BUZZI, INTRODUZIONE ALLA MEDIAZIONE FAMILIARE, CAP. 2-8

CONCLUSIONI

Questo lavoro ha l'intento di indagare più a fondo quali sono le problematiche comunicative, in ambito relazionale, al giorno d'oggi, andando a carpire gli aspetti di quelli che sono fenomeni comportamentali che stanno evolvendo e si stanno radicando nelle nostre vite, impedendo sempre più l'esperienza di un vissuto calato nella realtà tangibile.

Il percorso è stato intrapreso ponendo dei capisaldi iniziali circa la formazione e l'evoluzione di una coppia e l'importanza delle emozioni in ogni rapporto umano. Continuando ad indagare in quello che è lo sviluppo tecnologico legato, anche alla comunicazione, è emerso che tali emozioni – così importanti per comprendersi, capirsi e ascoltarsi – sono in realtà messe in grave pericolo dall'integrazione della tecnologia comunicativa nelle nostre vite. Sempre più i problemi di coppia sono legati ad incapacità di comprendersi che derivano proprio da uno smodato utilizzo della tecnologica mobile, da tutte quelle immense possibilità che l'internet offre e che non si è in grado di gestire, da tutta quella parvenza di "tutto possibile" che il digitale offre, da ogni singola volta che si guarda uno schermo invece di guardare gli occhi di chi si ha di fronte, da ogni minuto in cui si dedica tempo a conoscenze virtuali invece di cercare di entrare in empatia con coloro con cui si condivide qualcosa di vero.

Secondo chi scrive, questa è la malattia del nostro tempo. Non è una malattia inguaribile ma è necessaria molta volontà per tornare ad essere capaci di sostenere uno sguardo invece di uno schermo.

Ed è anche necessario avere un luogo. Questo luogo, sempre a parere di chi scrive, può essere quello della Mediazione Familiare che nulla pretende: il punto non è un banale "fare pace" a seguito di un conflitto ma avere la possibilità di essere accompagnati in un percorso verso il dialogo, in cui si torna ad essere in grado di comunicare a qualcuno con cui si è condiviso qualcosa, poco o tanto che sia, che cosa si prova, quali sono le paure che ci angustiano, quali i bisogni per il futuro, quali i desideri, quali le cose di cui si è grati.

La Mediazione Familiare è un luogo in cui non c'è il giusto e lo sbagliato, ci sono persone che hanno bisogno e volontà di dirsi qualcosa ma, magari, non sono in grado di farlo da sole e, attraverso i molteplici strumenti e la disponibilità di un professionista capace, questo può tornare ad essere possibile: in un mondo fatto di frenesia, di webcam spente e accese, di app di incontri, binge watching e dipendenze di ogni sorta, secondo chi scrive, ognuno di noi merita la possibilità di trovarsi in un luogo in cui i giri rallentano e in cui, ci si possa sedere ad un tavolo e cercare di risolvere un conflitto che sta a cuore, comunicando al nostro Altro quello che, realmente, si sente.

L'auspicio a seguito di questo lavoro è quindi quello di veder prosperare la Mediazione Familiare, non come strumento di contenimento della separazione o della crisi familiare profonda, bensì come luogo di riappropriazione del dialogo tra le persone.

BIBLIOGRAFIA

- AROLDI P., *Famiglie connesse. Social network e relazioni familiari online*, Media Education– Studi, ricerche, buone pratiche, Edizioni Centro Studi Erickson S.p.a., Vol. 6, n. 1, anno 2015, pp. 1-17
- CHELI E., *L'epoca delle relazioni in crisi e come uscirne*. *Coppia, famiglia, scuola, sanità, lavoro*, Franco Angeli, Milano, 2013
- ERIKSON E., *Childhood and society*, W. W. Norton & Co, 1950
- GOLEMAN D. – *Intelligenza Emotiva*, Rizzoli, Milano, 1996
- HAYNES J. M., BUZZI I., *Introduzione alla mediazione familiare. Principi fondamentali e sua applicazione,* Giuffrè Editore, Milano, 2012
- SORIANO GONZALEZ A.E., DEL CARMEN BELLACETIN PEDRAZA S.E., *Phubbing: revisón sistematica explorativa*, Ciencia Latina Revista Multidisciplinar, 2022
- MASLOW A. H., *Motivation and Personality,* Harper and Brothers, 1954
- MONGUZZI F., *La coppia come paziente,* Franco Angeli, Milano 2006
- NORSA D., ZAVATTINI G. C., *Intimità e collusione,* Cortina, Milano, 1997
- PUGET J., BERNARD M., GAMES CHAVES G., ROMANO E., *Il Gruppo e le sue configurazioni*, Borla, Roma, 1997

SITOGRAFIA

- Aagard J., *Digital akrasia: a qualitative study of phubbing*. AI & Soc 35, 237–244 (2020). https://doi.org/10.1007/s00146-019-00876-0
- AGOSTINI M., *Phubbing: quando lo smartphone causa la crisi di coppia*, 2017, https://www.guidapsicologi.it/articoli/phubbing-quando-lo-smartphone-causa-la-crisi-di-coppia
- BEDINI E., CURTO E., SKARZYNSKA-SERNAGLIA J., Ci vediamo in chat: come costruiamo le nostre relazioni all'interno di internet, Convegno nazionale del Contro Milanese di Terapia della Famiglia, Mondello, ottobre 2013, https://www.academia.edu/5138319/Ci_vediamo_in_chat_Come_costruiamo_le_nostre_relazioni_allinterno_di_Internet
- BEYNENS I., KEIJESERS L., COYNE S.M., social media, parenting and well-being, ScienceDirect, 2022, n. 47, DOI: https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101350
- BOYKINA E., *Modern faces of social ostracism: ghosting, orbiting, phubbing, cancel* culture, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia 2022, https://orcid.org/0000-0002-2707-3969
- Bricolo F., Ancona E., Serpelloni G., *Effetti dell'uso della tecnologia digitale sul cervello e sulla psiche. Una revisione delle evidenze e due proposte*, 2012, http://www.toninocantelmi.it/userfiles/articolo-scientifici/20Effettidigitale.pdf
- P.B. Brandtzaeg, J. Heim and B. Hertzberg Kaare, Bridging and bonding in social network sites – investigating family-based capital, Published Online: July 1, 2010pp 253https://doi.org/10.1504/IJWBC.2010.03375

- CANALI S., *Le parole, le emozioni e l'uso problematico di internet*, www.psicoattivo.com, 2018, https://www.psicoattivo.com/le-parole-le-emozioni-e-luso-problematico-di-internet/
- DE SIMONI A., *Il ghosting e le relazioni tappabuchi*, 2022, https://psicoadvisor.com/il-ghosting-e-le-relazioni-tappabuchi-31848.html
- FERRARO G., *Nuove tecnologie mediatiche: la suggestività dei rifugi mentali*, https://www.psychomedia.it/pm/telecomm/massmedia/ferraro.htm
- FIORENTINO A., Le implicazioni del phubbing nelle relazioni amorose, Università degli Studio di Padova, Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione, 2022, https://thesis.unipd.it/bitstream/20.500.12608/10373/1/Fiorentino_Aurora.pdf
- GIALLONARDO A., *Crisi di coppia: guarire la relazione con le emozioni*, 2019, https://www.antonellagiallonardo.it/articoli/
- MARZOLA P., *Internet e il rapporto di coppia,* https://psicologiaecomunicazione.it/internet-rapporto-coppia/
- MELONI F., *Crisi di coppia: quanto è importante comunicare*?, 2021, https://fabiomeloni.com/crisi-di-coppia-quanto-e-importante-comunicare/
- MEZZO F., *Parlarsi attraverso i post. La tristezza di non saper (più) comunicare,* 2018 https://2morrow.it/parlarsi-attraverso-i-post-la-tristezza-di-non-saper-piu-comunicare/
- SGARBOSSA M., *"La crisi di coppia ai tempi di internet: quando lo smartphone è il terzo". Intervista all'autrice*, 2021, https://www.studiopsicologiabassano.it/post/la-crisi-di-coppia-ai-tempi-di-internet-quando-lo-smartphone-è-il-terzo-intervista-all-autrice

- WINKLER S., L'impatto delle nuove tecnologie sul diritto della famiglia, Annali della Facoltà Giuridica dell'Università di Camerino, 2021, https://afg.unicam.it/sites/afg.unicam.it/files/Winkler_AFG_Studi_2021.pdf
- ZANABONI E., *La coppia oggi, tra crisi e risorse*, 2011, https://www.psicologo-melzo.com/la-coppia-oggi-tra-crisi-e-risorse.html

FILMOGRAFIA

Strappare lungo i bordi (ZEROCALCARE, 2022)