

## Francesca Belforte

### Narrazione ed espressione emozionale di sé nel lavoro con la coppia: un caso di mediazione familiare come itinerario di crescita personale

#### a) Il mediatore come counsellor/facilitatore ad orientamento gestaltico

La mediazione familiare è una metodologia di aiuto alla coppia in un momento particolare del ciclo vitale della famiglia, cioè in un momento di crisi. Essa offre alla coppia un contesto strutturato, con la presenza di un **counsellor/facilitatore**, "il mediatore", atto a favorire le potenzialità evolutive della crisi e del conflitto, anche in funzione dello sviluppo e della maturazione dei figli, rendendo i genitori protagonisti delle decisioni che riguardano la relazione affettiva ed educativa con i figli. Elemento centrale di ogni mediazione è quindi l'assunzione o la riassunzione della responsabilità genitoriale da parte della coppia ed il rifiuto della delega ad un terzo, sia esso un giudice o un consulente.

Se il processo mediativo vero e proprio è preceduto da una fase di "pre - mediazione" o counselling con la coppia, è possibile riaprire uno spazio comunicativo all'interno della coppia separata, permettendo di ridefinire confini e relazioni e quindi di raggiungere accordi che siano fondati, stabili il più possibile nel tempo perché nati da una consapevolezza. Spesso accade, invece, che gli accordi legali siano generici e superficiali o, in caso di elevata litigiosità, siano delegati dalla coppia ad un terzo esterno, cioè ad un giudice, che si assume, utilizzando strumenti talvolta non adeguati, la responsabilità decisionale che di fatto spetterebbe ai genitori.

Obiettivo del mio intervento è quello di proporre l'utilizzo della Gestalt all'interno di un setting di mediazione familiare, più precisamente nella fase della cosiddetta "pre-mediazione."

Per fare questo, utilizzerò la narrazione di un caso di mediazione, intervallando il racconto con alcune riflessioni teoriche sul metodo e sulle caratteristiche dell'intervento.

#### b) Il caso

Francesco, artista di 34 anni e Alessandra, impiegata di 32, si presentano con una richiesta esplicita di mediazione familiare, inviati dall'avvocato a cui la signora si è rivolta..

Francesco e Alessandra hanno due figli, Angela di 10 anni e Marco di 9.

Alessandra vuole separarsi dal marito, dal quale si sente ormai distaccata, vive la relazione con lui come un peso, ha bisogno di "liberarsi", dice. Tre anni fa ha avuto una relazione extra coniugale, vissuta di nascosto, di cui il marito è venuto "casualmente" a conoscenza solo nel momento in cui è finita. La rivelazione è stata per lei un liberarsi da un peso, poi, a fronte della disperazione di Francesco, è subentrato un forte senso di colpa, anche se da quel momento si è progressivamente fatta strada in lei l'idea della separazione, pur tra mille incertezze e difficoltà legate al giudizio degli altri (familiari, amici, figli) e al timore di un desiderio di rivalsa del marito nei confronti dei figli.

Francesco si mostra disperato e rabbioso, la accusa con veemenza, di aver rovinato la loro famiglia, di distruggere la vita dei loro figli per "un capriccio": lui, dice, è quasi sempre assente durante la settimana per il suo lavoro, lei può viverla la sua vita, è libera, non ha bisogno di distruggere tutto, di andarsene, di costringere lui e i figli a cambiare vita ed abitudini.

Il matrimonio, a suo parere, può restare in piedi, ci sono i figli, c'è il loro affetto per i figli, il condividere le scelte educative. "trovo incomprensibile quello che sta accadendo", dice più volte, e comunque ribadisce il suo rifiuto rispetto a qualsiasi proposta di separazione.

Francesco parla a voce alta, a tratti grida, piange, si agita sulla sedia, interrompe spesso la moglie, chiamandomi spesso in causa, cercando di coinvolgermi, di tirarmi dalla sua parte in ogni sia affermazione.

Alessandra è piuttosto controllata nell'espressione, usa un linguaggio preciso e concreto, termini tecnici, non si rivolge quasi mai a lui quando parla e si rivolge spesso a me cercando la mia complicità, come donna e come esperta.

Quando chiedo loro che cosa si aspettano da un intervento di mediazione, entrambi accennano al bisogno di essere ascoltati, compresi, alla speranza che l'altro, grazie al mio aiuto, si convinca della giustezza della loro posizione; entrambi fanno riferimento ai figli, che non soffrano e che non siano coinvolti in questa loro storia. Lavorando un pò sulle loro aspettative, Alessandra ammette che ha paura di prendersi lei tutta la responsabilità della separazione, anche nei confronti dei figli, senza un qualche consenso dell'altro, e per questo è disposta a fare un lavoro in coppia, per dare un po' tempo all'altro (ma "non troppo", aggiunge) per elaborare la difficoltà. Francesco riconosce che ha paura, terrore, di perdere Alessandra, e che per questo vuole affrontare alcuni nodi della coppia, e parlare di sé, anche se manda continuamente alla moglie messaggi accusanti e svalutativi ("è ottusa", "limitata", "poco sensibile" "materiale" ecc.).

Concordiamo di lavorare sulla loro coppia coniugale (counselling o pre-mediazione) per un certo numero di incontri e di ricontrattare successivamente il tipo di intervento. (mediazione vera e propria, terapia di coppia, altro)

### **3) La mediazione terapeutica e lo spazio della pre-mediazione**

Nel momento in cui la coppia è in crisi, intende separarsi o è già divisa, e si rivolge ad un operatore per un aiuto, il mediatore ha davanti a sé, semplificando molto, due possibili percorsi che rimandano a diversi modelli teorici:

- a) un percorso di "controllo-adattamento"
- b) un percorso di "consapevolezza – responsabilità".
- c)

Il primo percorso è la mediazione di tipo negoziale (all'americana), in cui si parte dal sintomo della coppia, che è la difficoltà di comunicazione e l'impossibilità di arrivare da soli ad un accordo, si lavora sul sintomo con tecniche di tipo cognitivo, razionale, di problem-solving, di negoziazione, per arrivare poi a degli accordi. In questo modo si sceglie di lavorare solo sul "sintomo" separazione coniugale mirando all'adattamento sociale, all'interno del quale si cerca di tenere a bada gli "aspetti irrazionali" ricercando soluzioni razionali che partono da una ristrutturazione della mappa cognitiva dei genitori. Con alcune coppie può essere utile lavorare con una tecnica solo di negoziazione.

Il secondo percorso prende le mosse dalla "mediazione terapeutica"; ideata da Irving nel 1978, che focalizza la sua attenzione sulla soluzione degli aspetti emotivi-affettivi e relazionali connessi alla vicenda separativa.

Successivamente, a partire da altri paradigmi teorici, sono stati sviluppati altri modelli di mediazione di tipo "terapeutico", elaborati spesso in relazione con nuove tecniche di "terapia del divorzio".

### **4) Mediazione, cambiamento emozionale e ristrutturazione del significato.**

La mediazione terapeutica comprende operativamente quattro fasi:

- a) Valutazione
- b) pre-mediazione
- c) negoziato
- d) follow-up

La fase della **valutazione** o analisi della domanda è il presupposto di ogni intervento di mediazione. In questa fase si esplora la disponibilità della coppia ad entrare in un percorso di mediazione/consulenza

La fase della **pre-mediazione** è quella più debole, sia nel modello di Irving che in altri modelli di mediazione terapeutica nati successivamente, anche se essa risulta centrale per la successiva elaborazione del processo. Obiettivo di questa fase è il riconoscimento razionale e l'accettazione affettiva della fine del legame coniugale, che si conclude con l'impegno dei coniugi a lavorare nel setting di mediazione senza sottostare all'influenza dei terzi (famiglie d'origine, legali ecc.). Ma spesso tale obiettivo resta solo un'intenzione se non sono individuati strumenti e metodi di elaborazione del processo di distacco emotivo.

La Gestalt può offrire uno sfondo teorico e metodologico adeguato per elaborare il processo di pre-mediazione. E' possibile, cioè, costruire lo spazio della pre-mediazione come luogo deputato all'espressione delle emozioni dei due membri della coppia, che per separarsi psicologicamente ed accettare la fine del legame, devono poter compiere un percorso condiviso di consapevolezza e di "purificazione" emozionale: simbolicamente, cioè, devono risalire, dall'"inferno" del coacervo emozionale, dello scambio reciproco di accuse, al "purgatorio" della comprensione dell'altro e al "paradiso" del distacco emotivo e della scelta di lasciare andare l'altro e la parte di sé che è ancora legata ad un'immagine idealizzata dell'altro.

La separazione e il divorzio, come rottura del legame, frattura della comunione/identità di coppia, sono spesso accompagnati da una oscillazione ciclica di sentimenti ed affetti, spesso anche contraddittori tra loro; inoltre esistono differenze tra i vissuti del coniuge che ha preso l'iniziativa di porre fine al matrimonio e quelli di chi è stato lasciato.

In questo senso tale fase è assimilabile alla perdita e al lutto. Spesso le persone che lo passano non si rendono conto che i sentimenti che stanno provando fanno parte di un processo di lutto e non danno loro questo nome. Affrontando il divorzio, cercano di sopprimere il proprio dolore per proteggere se stessi e la propria famiglia. Oppure sono disorientati rispetto all'emergere di sentimenti apparentemente contraddittori nel corso del tempo della separazione, e provano difficoltà ad integrarli internamente.

Infatti, anche se provare sentimenti di lutto è una reazione sana e normale in chi ha subito una perdita, non esistono modalità ritualizzate che incoraggino e sostengano l'espressione di tali sentimenti quando è in corso un divorzio. I membri della coppia cioè non sono accompagnati, anche socialmente nel riconoscimento delle emozioni conseguenti alla rottura. Manca quindi una periodizzazione ed una ritualizzazione di tali sentimenti. Questo rituale, in alcuni casi, può anche essere il setting di mediazione familiare.

L'orizzonte teorico della Gestalt è la fenomenologia e l'Esistenzialismo: la terapia gestaltica mira al risveglio della consapevolezza del senso di realtà e responsabilità attraverso la capacità di sperimentare in contatto autentico con noi stessi.

Quali elementi di teoria e tecnica della Gestalt possono essere utilizzati in un setting di mediazione?

- a) Il "qui e ora" inteso come posizione esistenziale di vero contatto emotivo, evitando razionalizzazioni e "intornismi"
- b) l'interazione diretta tra i partner nel processo di esperienza comunicativa che avviene nello spazio del setting della consulenza
- c) Il passaggio, nel ciclo del contatto, dalla consapevolezza emotiva del "cosa sento" e "cosa voglio", all'espressione diretta dell'emozione come passaggio all'azione che modifica l'omeostasi emotiva e produce di per sé cambiamento facilitando il processo della decisione e della scelta.

Sono le esperienze concrete che consentono al sistema di crescere e articolarsi; ma nel sistema-coppia tale crescita e articolazione avviene contemporaneamente su due livelli:

1) l'esperienza che il singolo partner fa della propria interazione con l'altro;

2) l'esperienza stessa che si produce dall'interazione di coppia, che costituisce un angolo di osservazione diverso e autonomo, per osservare il quale, richiamando i presupposti filosofici della

fenomenologia husserliana, dovremmo far funzionare la coscienza come uno "spettatore" distaccato, o in altre parole, accedere a un livello di *meta-esperienza*.

Un obiettivo centrale perciò dell'intervento con la coppia, sarà quello di favorire le possibilità di evoluzione, in termini di maggiore complessità, di un sistema di conoscenza, al fine di permettere che l'invalidazione sperimentata da ciascuno dei due partner (i cui effetti sono quelli che spesso spingono la coppia a chiedere un aiuto) si trasformi da occasione di scompensamento in possibilità di attribuire nuovi significati agli eventi che precedentemente venivano vissuti da entrambi come minaccia al proprio equilibrio interno, formulando una diversa spiegazione dei processi che determinano l'equilibrio e lo scompensamento nella coppia

#### **4) Il corto circuito della delusione**

A che cosa serve mantenere il conflitto nella coppia? Serve a mantenere vivo, attraverso il reciproco scambio di accuse, il legame, senza uscire dal gioco delle aspettative e dalle illusioni legate alla pretesa di un cambiamento dell'altro.

**L'ACCUSA** ha quindi la funzione di mantenere ben saldo il proprio punto di vista sul mondo; è la fase, quasi sempre inconsapevole, della pretesa infantile che l'altro corrisponda ai nostri desideri e alle nostre aspettative.

In particolare nel momento della separazione, l'alternarsi ciclico delle emozioni, di cui parlavamo sopra, costituisce la cornice emotiva del confronto tra i coniugi mantenendo attivo il "cortocircuito della delusione" e la delega all'altro della responsabilità della fine del rapporto di coppia.

L'accusa assume talvolta la forma dell'autoaccusa, intesa come introiezione di sentimenti aggressivi e distruttivi, come vittimizzazione e senso di colpa che costituiscono allo stesso modo una modalità di evitamento del contatto che impedisce il ristabilimento di un senso di realtà e responsabilità reciproche.

Torniamo ora alla fase della pre-mediazione.

Se in un setting di mediazione si interrompe l'espressione di questa fase con interventi volti all'"ingessamento" razionale delle emozioni, come se, dall'altro lato, si consente l'escalation simmetrica del conflitto senza contenimento, si fallisce l'obiettivo primario che è quello, come dicevamo, di separare coniugalità da genitorialità, portando la coppia alla stesura, nelle fasi successive, dei migliori accordi possibili.

In questa fase iniziale la coppia viene introdotta a un setting in cui ciascuno ha un suo tempo per esprimere se stesso, rispettando a sua volta lo spazio del partner; i due si assumono l'impegno reciproco, non sempre di facile gestione, ad "ascoltare" l'altro, senza interrompere o commentare, anche quando uno dei due sta esprimendo opinioni ed emozioni difficilmente tollerabili dall'altro.

A questo proposito i due partners vengono invitati a rivolgersi direttamente l'uno all'altro, soprattutto quando il "lui" o il "lei" vengono usati come distanziamento o triangolazione della comunicazione con il mediatore, spesso costruito in funzione di "giudice", o quando il mancato contatto visivo nella coppia, durante una comunicazione emotivamente intensa, funziona da evitamento dell'esperienza emozionale. La possibilità di uno spazio di ascolto reciproco viene gradualmente acquisita e produce come primo effetto una maggiore capacità di tolleranza del conflitto, anche se in questa prima fase tale capacità viene più "delegata" al setting che interiorizzata come effettiva possibilità di comunicazione nella vita personale.

Utilizzando la Gestalt è possibile creare un percorso di pre-mediazione organizzato per tappe, un setting protetto in cui l'espressione emotiva sia ritualizzata in un percorso guidato dal mediatore, naturalmente dopo aver valutato, nella prima fase del processo, la mediabilità della coppia e la presenza di risorse adeguate.

## 5) Ritualità e consapevolezza

La prima tappa del percorso di consapevolezza emotiva che faranno i partner può essere:

- 1) raccontarsi reciprocamente la propria storia di coppia (o comunque i punti salienti) a partire dalle aspettative giovanili ed iniziali del rapporto di coppia. Lasciare poi ad ognuno un breve spazio per ridefinire sentimenti e stati d'animo
- 2) poter esprimere le principali accuse reciprocamente, individuando contemporaneamente la propria responsabilità nel provocare nell'altro tali comportamenti ed esprimendo quindi all'altro anche tale elemento di consapevolezza

In questo percorso il ruolo del mediatore è quello di un facilitatore/testimone che consente alla coppia l'espressione delle emozioni traghettandoli verso una possibilità di uscita dalla pretesa. E' fondamentale in questo senso che il mediatore regoli tempi e spazi, ridefinisca sempre ciò che sta avvenendo all'interno del processo, senza demonizzare il momento dell'espressione emotiva.

Questo percorso può essere di particolare utilità anche in presenza di un tipo di conflitto cosiddetto "congelato" caratterizzato genericamente dall'evitamento dell'esplicitazione dei conflitti e più in generale dell'espressione dell'emotività: è un tipo di conflitto oggi molto frequente in separazioni che si presentano come civili, composte e ragionevoli nella relazione tra i partner, che spesso motivano il loro comportamento riferendosi ad una modernità di vedute rispetto alla vita coniugale e familiare e alle sue trasformazioni.

Il principale rischio del processo mediativo in presenza di un conflitto congelato sta proprio nell'evitamento del conflitto, del dissenso e quindi del confronto che produce veri accordi di separazione condivisi, nell'impossibilità di recuperare proprie immagini ed aspettative rispetto al rapporto e, rispetto ai figli, nell'estrema diluizione fino alla perdita della relazione di un genitore con il figlio, che si trova poi spesso "soffocato" in un'unica dimensione genitoriale

La seconda tappa del percorso prevede un intervento che prepara la possibilità di percepire l'altro come interlocutore affidabile, con il quale iniziare una fase di negoziazione.

E' la fase della **COMPRESIONE**, intesa come capacità personale di decentramento dal proprio soggettivo punto di vista ed integrazione nel proprio orizzonte del punto di vista dell'altro.

Comprendere significa individuare e distinguere quali sono gli elementi che appartengono alla storia passata, al vissuto individuale dei coniugi che hanno causato questo blocco, quali sono i temi-chiave, i nodi, che a partire dalla storia con la propria famiglia d'origine, hanno portato a quel tipo specifico di difficoltà e di emozione.

Per comprendere è necessario ascoltarsi ed ascoltare, è necessario passare cioè dal momento rivendicativo alla comprensione delle reciproche preoccupazioni.

A partire dall'elaborazione di questo momento, talvolta accompagnata dall'espressione della colpa che per ognuno pesa sul rapporto, è possibile accompagnare i partner in un rito di passaggio che accompagni la coppia ad un distacco nella scelta coniugale e ad un possibile incontro comunicativo come genitori separati.

E' questa la terza tappa del percorso, quella della **RESPONSABILITA'**, che porta la coppia alla condivisione di problemi che si possono affrontare, questa volta, insieme: l'obiettivo, prima di arrivare agli accordi, è quello di passare proprio per una "riformulazione condivisa" dei problemi, come riassunzione di una comune responsabilità

## 7) Ogni vita merita un romanzo

Torniamo ora alla nostra coppia

Comincio, fin dal primo incontro, a dar loro uno spazio al racconto della loro storia di coppia.

Francesco comincia a parlare dell'importanza dell'arte nella sua vita, incoraggiato fortemente dalla madre che ha sempre creduto nel suo talento, non lasciandolo però libero di vivere la vita normale di un adolescente. Cattolico praticante, ha trascorso la sua giovinezza tra la parrocchia e lo studio "matto e disperatissimo", con due idee in testa: avere una famiglia unita e diventare un grande artista.

Conosce Alessandra in parrocchia, lei aveva 16 anni, e stava con un altro ragazzo, lui 18. Lei si interessa subito a lui, e questo lo attrae fortemente; in lei vede una ragazza molto pratica, piena di iniziativa e determinazione. E' la prima ragazza a cui si avvicina e sarà la prima donna della sua vita. Di lei le piace la modalità "non appiccicosa", così diversa dal morboso affetto geloso della madre; studia in una scuola tecnica, è lontana dal suo mondo culturale ed artistico, e pensa che le potrà insegnare tutto questo.

Alessandra comincia a raccontare di sé, della curiosità nel frequentare il gruppo nuovo in parrocchia, di quel ragazzo nuovo così affascinante: "l'artista", una famiglia di un certo livello, grande nella sua arte, bambino nel divertimento.

Si mettono subito insieme, sotto lo sguardo benevole del gruppo e del sacerdote.

Restano fidanzati per 6 anni; il sesso per Francesco era un tabù, un peccato prima del matrimonio, e Alessandra accetta, anche se le mancano coccole e contatto fisico. Lui studia sempre più intensamente, i primi successi in Italia e all'estero. Lei, terminata la scuola superiore, interrompe gli studi e cerca un lavoro, vorrebbe una indipendenza dalla famiglia, vorrebbe sposarsi presto, famiglia, figli.

Alessandra ricorda che spesso si sentiva sola, trascurata, poco valorizzata e messa in secondo piano, ma esprimeva poco il suo disagio, la sua delusione cercando di adeguarsi, a suo modo, ad un modello di fidanzata

Francesco, dal canto suo, percepisce la resistenza di Alessandra e la vive come una incapacità di capirlo, di mettersi nei suoi panni; gli pesano le sue chiusure rispetto all'arte e alla cultura, non legge un libro, non ha grandi interessi o passioni, vorrebbe solo uscire e divertirsi. Alla delusione dice di reagire inasprendo i toni, diventando "polemico ed antipatico" e pensando che il giudizio negativo che la madre esprimeva su Alessandra forse era vero.

Durante il racconto di aspettative e delusioni nel loro rapporto di coppia, il clima emotivo nel setting si è modificato rispetto al primo incontro, minori sono state le interruzioni da parte di Francesco, che, pur raccontando la propria storia con enfasi teatrale, talvolta con un palese intento dimostrativo, ha ascoltato l'esperienza della moglie senza ribellarsi, maggiore il coinvolgimento emotivo di Alessandra, a tratti la commozione, nel ricordare le aspettative della sua giovinezza.

Prestare attenzione, forse per la prima volta, alla propria reazione di fronte al comportamento delusivo dell'altro, sentire la propria voce "antipatica" o la propria accettazione "senza un lamento", è stato per la coppia un frammento di consapevolezza prezioso, accompagnato da un momento di silenzio e di riflessione.

In questa fase dell'intervento, il mediatore dovrebbe porsi in posizione di ascolto, intervenendo il meno possibile, solo lo stretto necessario per indirizzare il racconto del cliente nella direzione desiderata.

Nell'intervento con la coppia, è presente anche un'altra importante dimensione di ascolto: quella del partner. Saper ascoltare, dal punto di vista del partner, significa confrontarsi ricordi, sensazioni, immagini, emozioni, silenzi, esperienze o fatti particolarmente dolorosi della vita del proprio partner.

Durante l'ascolto il partner, così come il mediatore/counselor, si trova a osservare un fenomeno a lui in gran parte sconosciuto, cercando di inserire i dati osservativi all'interno di comici che possano definirne un significato o, talvolta, sospendendo il giudizio, oltre l'interpretazione precostituita dell'altro.

## **8) Dall'accusa alla comprensione**

Nella seduta successiva, proseguiamo il racconto della storia della coppia, dopo il matrimonio, sempre mantenendo le regole del setting; tutte le reciproche accuse, in modo catartico, a turno si possono esprimere, mettendo a fuoco, per ogni accusa, il meccanismo di vendetta messo in atto successivamente. Colloco le loro sedie ai margini del tappeto, ad una certa distanza, una di fronte all'altra, creando una sorta di rappresentazione scenica per loro contenuti emotivi.

Alessandra racconta i primi anni del matrimonio, i tabù sessuali, e il non sentirsi desiderata da lui, sempre lontano per gli impegni lavorativi più pressanti. Lo accusa di non essere stato presente quando è nato il primo figlio, lo accusa di non essersi mai staccato dalla sua famiglia d'origine. Racconta della sua solitudine, del carico di lavoro, a casa e in ufficio sempre più gravoso, soprattutto

dopo la nascita del II figlio, del disinteresse di lui verso di lei, vissuto come sua non amabilità, dei momenti depressivi e di chiusura.

Rabbia e dolore si mescolano nel racconto, alternati ad consapevolezza del proprio meccanismo di vendetta, fatto di distacco e silenzio.

Francesco racconta la sua verità: il successo, lontano da casa, vissuto come realizzazione personale ma anche familiare, che però, accusa, non poteva condividere con la moglie, la grande fatica ma la soddisfazione di lavorare per la sua famiglia, per far stare bene i suoi figli. Racconta della sua assoluta dedizione ai figli e alla famiglia nei periodi trascorsi a casa, in un ruolo quasi di "mammo", sempre a disposizione dei ragazzi.

Francesco parla e piange, la sua esposizione è molto teatrale e le sue accuse ("non mi hai mai capito", "mai sostenuto" espresse con tono appassionato).

Riprende poi Alessandra ed inizia a parlare del cambiamento degli ultimi anni, della sua "sete di complimenti", del suo desiderio di una relazione completa, sessualmente soddisfacente. Francesco è sempre più lontano da lei intimamente, non hanno rapporti sessuali per anni, le volte in cui lei si avvicina lui o si allontana con motivazioni religiose o manifesta un disturbo di impotenza. Alessandra si avvicina ad una persona ed inizia con lui una relazione extra coniugale che durerà tre anni, da lei descritta come intensa e problematica, che le ha consentito di ritrovare la sua femminilità, ed anche la sua debolezza di donna, oltre il ruolo di moglie efficiente sempre vissuto nella relazione con il marito. Pensa che in qualche modo Francesco abbia capito, o sospetti qualcosa, ma solo pochi mesi prima, a relazione finita, lui trova una fotografia, fa domande e lei le rivela tutto, le "rovescia" tutto addosso, sentendosi poi finalmente liberata.

Francesco durante il racconto, piange, si dispera, la accusa.

Lo riporto al suo vissuto emozionale rispetto al racconto e gli chiedo che significato ha la sessualità nella sua vita. Qui avviene un cambiamento, c'è un momento di sospensione, e Francesco inizia a parlare "di un peso che ha dentro", come un macigno. Racconta come fin da ragazzo abbia sentito una forte attrazione per gli uomini, sempre repressa come peccato, elemento diabolico.

Dopo il matrimonio e la nascita dei figli, c'è un momento di serenità, poi il tormento riprende, un collega, un amico, sempre protagonisti dei suoi desideri. Cerca conforto nella poi religione, ne parla con la sua guida spirituale che gli suggerisce di affrontare la cosa con uno psicologo, ma egli è spaventato, vede la fine della famiglia, lo scandalo, preferisce cercare di mettere a tacere. Qualche anno fa, le prime relazioni a pagamento, che lo gettano in uno stato di confusione e prostrazione, oscillando tra senso di colpa ed euforia. Poi interrompe tutto questo, si getta anima e corpo nel lavoro, vuole comprare la casa dei suoi sogni, cerca di tornare più spesso a casa e di dedicare ancora più tempo ai suoi figli.

In questo contesto si inserisce la rivelazione di Alessandra che, come un fulmine a ciel sereno, lo costringe a mettersi a nudo e a prendersi la responsabilità della sua vita e delle sue scelte.

Con la moglie di tutto questo non ha mai parlato, negli ultimi mesi le ha accennato qualcosa ma solo come dubbio, ed ora questa "confessione", così lui la definisce, crea un cambiamento nella relazione tra i due coniugi.

Da questo momento in poi, avviene un cambiamento nelle sedute successive, anche se non lineare. Francesco comincia ad accettare la realtà della fine del rapporto, pur continuando ad incolpare la moglie per le modalità, per la fretta, per la mancanza di rispetto verso di lui. Alessandra appare rasserenata, più disponibile ad iniziare un percorso di coppia.

## **9) I figli**

Gli incontri successivi vedono **come protagonisti i figli**, nei confronti dei quali condividono obiettivi educativi e rispettano le reciproche competenze genitoriali. Parlare dei figli è parlare per loro di qualcosa che li accomuna: come affrontare con i figli la decisione della separazione, come comunicarglielo? Francesco non riesce a non piangere nel parlare con loro ed è sempre irritato con la moglie, Alessandra vorrebbe comunicare loro la decisione di separarsi come comune per non fare con i figli una cattiva figura, rischiando di perdere il loro affetto.

Propongo inizialmente ad ognuno di loro, sempre mettendo in scena il teatro della loro famiglia, di esprimersi con i loro figli come vorrebbero, prima individualmente, poi facendo "recitare" all'altro la parte che il coniuge desidererebbe per lui.

Utilizzare il teatro e lavorare sul “come se” ha consentito di modificare nuovamente il clima emotivo drammatico e rivendicativo del setting di pre-mediazione, inserendo elementi di gioco, di sperimentazione e di creatività, che allargano il campo percettivo del problema e consentono di entrare empaticamente nel “mondo” dell’altro.

Poi mettiamo in scena i figli; propongo loro, dopo una breve fantasia guidata, di mettersi nei panni dei bambini, riaccedendo alle proprie esperienze infantili, per sentire di che cosa avrebbero avuto bisogno nella comunicazione.

Grazie a questa esperienza, Francesco e Alessandra percepiscono che il bisogno dei ragazzi è solo di tranquillità e calore nella comunicazione e di decisioni chiare in merito alle nuove condizioni di vita. E’ come che le loro reciproche tematiche emotive andassero sullo sfondo e tutto acquistasse un sapore di semplicità e unione nell’interesse del benessere dei figli.

## 10) Colpa e perdono

Gli ultimi incontri del percorso di pre-mediazione sono ancora dedicati alla coppia coniugale:

Riaffrontiamo il bisogno di Francesco di sentirsi importante nella coppia e di veder riconosciuti i propri meriti nella famiglia, e il bisogno di Alessandra di sentirsi riconosciuta e valorizzata come donna. Propongo di lavorare sulla comprensione, mettendosi dal punto di vista dell’altro, in riferimento alle situazioni delusive e dolorose più forti nel rapporto. Francesco appare colpito dalla capacità che Paola dimostra di comprenderlo, Alessandra, nel mettersi nei panni di Francesco, si accorge emotivamente del peso delle aspettative della figura materna per il marito e si pacifica, sente meno riferiti a sé i comportamenti dell’altro.

Cerco di mantenere sempre nel setting un aspetto di ritualità, differenziando i momenti del rito dai momenti di condivisione e rielaborazione dell’esperienza.

Esprimere all’altro la “colpa che mi pesa nel rapporto” consente ai due coniugi di vivere un momento di autenticità: Francesco ha acquistato consapevolezza di non aver affrontato il tema della sua omosessualità per paura, e questa è la sua colpa, Alessandra riconosce di essersi sempre adeguata all’altro, di non aver mai preso una posizione decisa per paura della superiorità culturale ed intellettuale dell’altro, di una sua critica, di un suo abbandono.

E’ giunto il momento di lasciare andare la parte di sé e dell’altro che ancora pretende e non accetta e di ri-assumersi una responsabilità di scelta nel rapporto, senza aspettarsi dall’altro o delegare ad un terzo (mediatore, avvocato o giudice che sia) la mia decisione.

Il processo di costruzione del proprio tema individuale, attraverso la narrazione della storia di vita, ha portato Alessandra e Francesco a distanziarsi dalle dinamiche di rivendicazione reciproca nella coppia; assistere al racconto, talvolta accorato e drammatico, di vicende in cui il proprio partner ha dovuto affrontare situazioni per lui problematiche, ha facilitato la consapevolezza che nella coppia spesso si rivolgono richieste di “cura” delle proprie ferite, che il partner non può essere in grado di soddisfare.

Ciò ha facilitato la comprensione reciproca e diminuito il tono delle pretese da tutte e due le parti, avviando la possibilità per ciascuno di un autosostegno emotivo, nei momenti di disagio e di una assunzione di responsabilità rispetto alle proprie scelte di vita. Nello stesso tempo è aumentato il rispetto e la comprensione per l’altro, e con questi una maggiore fiducia di poter a propria volta sentirsi compresi.

## 11) Mediare che cosa?

Da qui inizia, così la definiamo, la vera e propria mediazione familiare, che è negoziazione, elaborazione di accordi condivisi.

Francesco ha “accettato” la realtà della separazione, anche se in molti momenti del processo continua “a fare le bizzze”, a pestare i piedi, per rallentare il processo reale di distacco dalla moglie e



dalla famiglia. Lavoriamo molto sul positivo, cercando di elaborare insieme il distacco come momento di rinascita e non solo di morte, anche se questa consapevolezza è ancora troppo fresca, troppo alto il prezzo da pagare in termini di immagine di sé, di accettazione sociale e familiare.

Ognuno dei due membri della coppia esplicita i problemi che sono “in primo piano”, ed insieme arriviamo a concordare delle problematiche condivise, che diventano il nostro programma di lavoro. Per un paio di incontri la mediazione procede a rilento, alla ricerca insieme di significati cognitivi ed emotivi che sottendono le reciproche difficoltà. Ma la conflittualità è sempre alta. Li metto di fronte al fatto che se, come entrambi, come dicono, vogliono ottenere l'affidamento congiunto dei figli, con un contenzioso in atto non è possibile, e li richiamo al contesto.

Poi, improvvisamente, lo sblocco: cominciamo a costruire insieme una bozza di separazione di fatto, operativamente, negoziando tempi e modi del loro percorso di separazione: Alessandra accetta di non presentare subito ricorso di separazione al legale e di concedere all'altro un periodo di alcuni mesi di separazione di fatto, durante i quali il marito andrà ad abitare in un'altra casa ed insieme sperimenteranno se le regole fissate vanno bene. Terminato questo periodo e verificati gli accordi negli incontri di mediazione, presenteranno insieme il ricorso di separazione consensuale e la richiesta di affidamento congiunto dei figli.

Lavorare insieme alla “loro” bozza li appassiona: anche se sono frequenti gli scontri, entrambi si fidano maggiormente dell'altro che riconoscono come genitore competente. Arriviamo ad un accordo condiviso, e lo redigiamo come contratto, firmato da entrambi.

A questo punto diradiamo gli incontri, che accompagnano alcuni momenti difficili come il distacco dalla casa di Francesco, le richieste di regole più precise di Alessandra; la mediazione diventa luogo di ridefinizione, di incoraggiamento e di riformulazione positiva della loro esperienza di vita.

Dalla separazione sarà per loro possibile pensare a nuovi percorsi di vita.

### **Bibliografia.**

- Andolfi M., Angelo C., De Nichilo M. (a cura di), Sentimenti e sistemi, Cortina, 1996  
 Caillé P., Rey Y., C'era una volta. Il metodo narrativo in terapia sistemica, Angeli, 1998  
 Canevelli, Lucardi – La mediazione familiare. Dalla rottura del legame al riconoscimento dell'altro, Bollati Boringhieri, 2000  
 Chiari G., M.L.Nuzzo (a cura di), Con gli occhi dell'altro, Unipress, 1998  
 Cigoli V. – Psicologia della separazione e del divorzio, Il Mulino 1998  
 Perls F. L'approccio della Gestalt, Astrolabio 1977  
 Polster E., Ogni vita merita un romanzo, Astrolabio, 1988  
 Veglia F., Storie di vita, Bollati Boringhieri, 2001

: