

Avv. Isabella Castiglione

SEPARARSI BENE SI PUO'

Penso da sempre che riuscire a separarsi bene si può; e per “bene” intendo in modo civile, riuscendo ad avere comportamenti improntati alla correttezza, lealtà e onestà reciproca.

Solitamente quando si arriva ad una separazione vi è già una situazione di conflitto dove ognuna delle parti coinvolte cerca di attribuire la responsabilità all'altro, ma quasi mai si esaminano le cause, gli scopi e le possibilità.

Nella maggior parte dei casi si va da un avvocato e si comincia la guerra, nel nostro studio invece siamo per il diritto collaborativo e per la mediazione e riconciliazione delle emozioni e dei bisogni di tutte le parti.

Per far questo, condizione fondamentale è riaprire il canale della comunicazione, rimasta chiusa nel cerchio del conflitto e dei rapporti familiari ormai disfunzionali.

Cercate di ragionare sempre con il cuore e non con la rabbia, le ripicche, le sfide, non concentratevi solo su di voi ma pensate anche ai bisogni della persona che vi sta di fronte e soprattutto cercate di trovare delle soluzioni che accontentino tutti.

Cercate di provare a ragionare secondo la logica del compromesso, della cooperazione, dell'accordo sostenibile per entrambi, soppesando costi e benefici.

Cosa non fare assolutamente:

- **Atteggiamenti e comportamenti di pretesa**, cioè porre delle richieste immediate come protezione da una minaccia o dal dolore che si ha paura di dover sostenere “voglio immediatamente la casa...Esigo che ...”, oppure concentrarsi sui propri bisogni che l'altro non può permettersi di trascurare “ Avresti dovuto capire cheAvresti dovuto sapere...”;
- **Comportamenti di attacco e contrattacco** attuati facendo battutine sarcastiche e ironiche contro i comportamenti dell'altro, si vuole sempre avere ragione cercando di imporre le proprie idee, si cerca il massimo profitto per sé attraverso rivendicazioni o vendette più o meno dirette. Tale comportamento è tipico della logica io vinco – tu perdi e si usano parole assolute....tutto, sempre, per sempre,basta, fine.....;
- **Attacco – Difesa** , l'altro mi attacca io devo difendermi anche se mi dispiace e non vorrei... in questo caso entrambi sono vittime del conflitto e del rapporto di coppia e, pur volendo, non riescono ad uscirne;

A tutto ciò solitamente si aggiungono le procedure legali di separazione, le quali molto spesso agiscono come fattori di potenziamento del conflitto, essendo improntate più allo scontro che non alla collaborazione.

Fortunatamente oggi, in molti tra noi avvocati, abbiamo capito l'importanza del diritto collaborativo e della logica io vinco – tu vinci, e cerchiamo sempre di non far entrare le parti in

una lotta senza esclusione di colpi. Piuttosto pensiamo che tutte le parti coinvolte possano riuscire sempre (o quasi) a trovare una soluzione equa e giusta per tutti.

Naturalmente per attuare tutto ciò occorre concentrarsi su un tema specifico e, attraverso una comunicazione efficace, trovare soluzioni soddisfacenti per tutte le parti interessate.

Si deve essere pronti ad accogliere i bisogni dell'altro, e soprattutto avere la capacità di mettersi nei panni dell'altro.

Per riuscire nel nostro intento solitamente consigliamo di eliminare pregiudizi, preconcetti e tutti quei condizionamenti e stereotipi che rappresentano un vero ostacolo alla comunicazione.

Consideriamo che non esiste una realtà assoluta, ma questa è formata da più punti di vista, perché si incrocia con l'esperienza anche dell'altro.

Ciascuno di noi cerca di interpretarla a modo suo, filtrando gli eventi e rappresentandola in modo differente. Raccontando la nostra realtà cancelliamo "inconsiamente" i fatti che smentiscono le convinzioni sostenute.

Hegel sosteneva : " Se i fatti non concordano con la teoria, tanto peggio per i fatti".

Tra gli errori più comuni che commettiamo quando cerchiamo di comunicare vi è anche quello di anticipare ciò che l'altro sta cercando di comunicarci, magari interrompendolo mentre ci sta parlando.

Il problema è che nel preciso momento in cui anticipiamo ciò che l'altro ci sta dicendo, già non ascoltiamo più.

Ecco un elemento essenziale della comunicazione : L'ascolto attivo, sentire è una cosa, ascoltare in modo attivo è altro.

Solitamente tutti noi sentiamo, ma non ascoltiamo tutte le informazioni e le emozioni che l'altro ci sta trasferendo attraverso ogni forma di linguaggio: la voce ma anche il viso, le mani, il corpo, le espressioni ...

Ci si mette in condizione di "ascolto efficace " provando a mettersi "nei panni dell' altro ", cercando di entrare nel punto di vista del nostro interlocutore e comunque condividendo, per quello che è umanamente possibile, le sensazioni che manifesta. Attenzione: da questa modalità è escluso il giudizio.

Capisco che tutto quanto vi ho esposto è difficile da attuare, soprattutto nei momenti di tensione e conflitto, nei quali l'impeto del momento, la rabbia per il fallimento, e tutte le altre emozioni negative prendono il sopravvento, ma facendosi aiutare si può fare.

La separazione, pur rappresentando un momento estremamente difficile per entrambe le parti, si può e si deve superare, soprattutto in presenza dei figli, girando pagina e salvando ciò che di buono e positivo vi è stato nel legame, riconoscendo l'altro e i suoi bisogni.

Non importa se si è subito dal partner, o se si è fatto subire, il rapporto di coppia volge al termine.

A caldo e da soli è difficile uscire da questa situazione senza incorrere in errori, dei quali tutti pagano le conseguenze. In quest'ambito tutti perdono, la fine del rapporto è un fallimento comune che però può essere trasformato in una esperienza positiva, vista a posteriori.

Non è solo questione di guardare il bicchiere mezzo vuoto o mezzo pieno, ed ognuno ha bisogno del proprio tempo per elaborare una esperienza negativa, quale è la separazione.

Ciò che conta è affrontarla con lo spirito migliore, nell'ottica del dato di fatto che, soprattutto se ci sono dei figli, dovremo avere a che fare con l'altro/a per lungo tempo in futuro, pur se in modo diverso da prima. Il nuovo rapporto, prima possibile, dovrà infatti essere improntato alla "leale collaborazione" per prendere insieme le decisioni importanti per i figli e per il loro futuro, ed il miglior modo di arrivarci è separarsi con gli strumenti del diritto collaborativo.

Il primo passo è rivolgersi agli operatori del diritto che come noi hanno scelto questa via, che è meno remunerativa per loro, e quindi più conveniente per i partners, ma più corretta e mirante ad obiettivi di lungo termine.