

Ar2

La pubblicazione del volume è stata possibile grazie al contributo dell'Organismo di Conciliazione di Firenze.

Gary J. Friedman

Inside Out

Strumenti di auto-riflessione per mediatori e altri professionisti del
conflitto per sostenere e assistere meglio le parti

Traduzione e Presentazione all'edizione italiana
Laura Ristori

Presentazione all'edizione americana
Leonard L. Riskin

Con il contributo dell'Organismo di Conciliazione di Firenze





Aracne editrice

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

Copyright © MMXIX
Gioacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

www.gioacchinoonoratieditore.it
info@gioacchinoonoratieditore.it

via Vittorio Veneto, 20
00020 Canterano (RM)
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-1877-1

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: gennaio 2019

Indice

- 9 *Ringraziamenti*
- 11 *Presentazione all'edizione italiana*
Laura Ristori
- 13 *Presentazione all'edizione americana*
Leonard L. Riskin
- 19 *Introduzione*
- 29 *Capitolo I*
Scoprire il potere della riflessione su se stessi nel conflitto
- 1.1. La sperimentazione, 30 – 1.2. La prima scoperta: non è necessario prendere le parti di qualcuno, 31 – 1.3. La corrente dei sentimenti diventa visibile, 32 – 1.4. Il mediatore non è un contenitore oggettivo e neutrale, 33 – 1.5. Nella boccia trasparente del pesce rosso, 35 – 1.6. Il legame che si crea in mediazione: la consapevolezza è un muscolo, 36 – 1.7. La riflessione su se stessi entra a far parte della formazione con il programma SCPI (*Self Reflection for Conflict Professionals Intensive*), 38 – 1.8. La pratica della riflessione su se stessi, 40 – 1.9. Portare l'esperienza interiore nel cuore del conflitto: i quattro temi della formazione, 42 – 1.10. Sintesi, 43.
- 45 *Capitolo II*
Divenire presente
- 2.1. Cosa è la presenza?, 46 – 2.2. La presenza ci consente di percepire ciò che non viene espresso a parole, 47 – 2.3. I pensieri e le emozioni che ci distraggono, 49 – 2.4. Aprirsi al valore delle nostre emozioni, 50 – 2.5. Le barriere razionali alla presenza: il diritto e l'esperienza professionale, 52 – 2.6. Earl e Harold: problemi che il diritto da solo non può risolvere, 53 – 2.7. La sindrome del "Caso n. 42", 55 – 2.8. Una soluzione: l'atteggiamento mentale del principiante, 56 – 2.9. Esercizi per sviluppare la capacità di essere presenti anche nei momenti più difficili, 56 – 2.9.1. *Usare il corpo*, 56 – 2.9.2. *Notare le esperienze interiori in tempo reale*, 57 – 2.9.3. *Fare tre respiri*, 58 – 2.9.4. *Immaginare la propria giornata*, 59 – 2.9.5. *Riuscire a lasciar andare*, 59 – 2.10. Sintesi, 60.

63 Capitolo III

Lavorare con le emozioni: scendere lungo la V

3.1. La "V", 63 – 3.2. Creare la V interna, 65 – 3.3. In breve: gli stadi della V interna, 66 – 3.3.1. *Corpo e respiro*, 66 – 3.3.2. *Giudizi, sentimenti, rabbia, paura, sofferenza*, 66 – 3.3.3. *Apertura verso gli altri/empatia*, 66 – 3.3.4. *Connessione*, 66 – 3.3.5. *Espressione*, 67 – 3.4. Prima comprendere i sentimenti, poi creare una connessione, 67 – 3.5. Il primo passo verso la V: esercitarsi a essere consapevoli delle proprie emozioni e ad attribuire loro valore, 68 – 3.6. I giudizi ostacolano il nostro percorso, così è proprio da qui che cominciamo, 69 – 3.7. Una nuova prospettiva su un vecchio avversario, 72 – 3.8. La V passo per passo: l'evoluzione di un caso, 73 – 3.9. Stan ed Eleanor: fiducia e soldi, 73 – 3.9.1. *L'opportunist e l'ingenua: arrivano i giudizi*, 74 – 3.9.2. *I giudizi sono diversi dalle distinzioni*, 74 – 3.10. Analizzare i propri giudizi per comprendere i sentimenti che stanno sotto di essi, 75 – 3.10.1. *Cosa è che veramente mi sta disturbando in questa situazione?*, 75 – 3.10.2. *Livelli più profondi di sentimenti*, 76 – 3.11. Ricominciare da un nuovo punto di partenza: curiosità e compassione, 77 – 3.12. Guidare le parti al riconoscimento dei sentimenti sottostanti ai loro giudizi, 80 – 3.13. L'accesso alla V interna delle parti, 81 – 3.14. Rimanere connessi e costruire nuove soluzioni, 82 – 3.15. La connessione empatica è un inizio e non un fine, 84 – 3.16. Sintesi, 84.

87 Capitolo IV

Imparare a usare la V Interna

4.1. Nella boccia trasparente del pesce rosso: Selena, 87 – 4.1.1. *Portare allo scoperto le emozioni più profonde*, 88 – 4.1.2. *Il potere di riuscire a esprimere ciò che non viene espresso*, 89 – 4.1.3. *Nella sostanza, qualcosa di veramente personale*, 90 – 4.1.4. *Raggiungere il punto di non sapere*, 90 – 4.1.5. *Connessi, ma non bloccati*, 91 – 4.2. Il nostro percorso spesso si affianca a quello delle parti, 92 – 4.3. L'empatia genera empatia, 92 – 4.4. Tutto questo parlare di sentimenti: si tratta forse di terapia?, 93 – 4.5. Dobbiamo sempre concederci la possibilità di scegliere se accettare un incarico, 94 – 4.6. Cosa occorre per riuscire a mantenere una presenza consapevole nel procedimento, 95 – 4.7. Sei lezioni per affrontare il percorso lungo la V, 96 – 4.7.1. *È un errore fondamentale quello di ritenere se stessi il centro dell'universo*, 96 – 4.7.2. *La verità è più interessante della protezione di noi stessi*, 97 – 4.7.3. *La capacità di provare compassione per gli altri è legata alla capacità di provare compassione per se stessi*, 98 – 4.7.4. *Vivere solo per se stessi porta povertà di spirito e insoddisfazione*, 98 – 4.7.5. *La paura può essere un'amica*, 98 – 4.7.6. *Quando noi cambiamo, cambiano anche i nostri clienti*, 99 – 4.8. Howard e Shelley: passare attraverso sfiducia e ostilità, 99 – 4.9. Non succede tutto in una sola volta, 101 – 4.10. Il lavoro della V diventa più facile e veloce con la pratica, 102 – 4.10.1. *C'è sempre un modo per fermarsi e fare il percorso lungo la V*, 103 – 4.10.2. *Con parole loro: i partecipanti al programma SCPI parlano del loro percorso lungo la V*, 103 – 4.11. Esercizi per sostenere il lavoro sulla V, 104 – 4.11.1. *La pratica con il compagno (buddy)*, 104 – 4.11.2. *Tenere un diario e suggerimenti veloci per il lavoro della V*, 105 – 4.11.3. *Altri esercizi per il diario*, 106 – 4.12. Sintesi, 106.

109 Capitolo V

Il metodo autoriflessivo (self-reflection) in azione: il “come”, lezioni dai nostri programmi di formazione scpi (self-reflection for conflict professionals intensive)

5.1. Joseph: abbandonare il bisogno di aver ragione, 109 – 5.1.1. *Trovare la chiave: una reazione forte a qualcosa di piccolo*, 110 – 5.1.2. *Il potere espansivo della conoscenza di sé*, 111 – 5.1.3. *Un percorso per comunicare con il proprio cliente*, 112 – 5.1.4. *Intuizioni che ispirano il modo di vivere*, 112 – 5.2. Melanie: riallacciare il rapporto con una parte dopo averla lasciata in lacrime, 113 – 5.2.1. *Analizzare non solo la reazione, ma anche i sentimenti che riguardano la reazione*, 114 – 5.2.2. *Il tono cambia e le possibilità aumentano*, 115 – 5.3. Dan: riuscire a costruire una relazione di fiducia con una coppia che lo esasperava, 116 – 5.3.1. *Uno spostamento verso la curiosità e la consapevolezza delle dinamiche*, 117 – 5.3.2. *La vera questione per Dan: il rispetto*, 117 – 5.4. Sarah. Ritrovare l’equilibrio dopo che la cliente ha detto: «lei non è sufficientemente tosta per riuscire ad aiutarmi», 118 – 5.4.1. *Prima la rabbia, poi il dubbio*, 119 – 5.4.2. *Concedere spazio alla realtà della cliente*, 119 – 5.4.3. *La compassione emerge e viene espressa*, 120 – 5.4.4. *La lezione per Sarah è stata anche una lezione per la cliente*, 120 – 5.5. Sintesi, 121.

125 Capitolo VI

Impiegare la nostra esperienza interiore per risolvere il problema

6.1. Il problema non è nato da te., 125 – 6.2. Aprire la comunicazione e le possibilità attraverso la V, 126 – 6.3. Jeannie e il camionista: una morte ingiusta?, 126 – 6.3.1. *Una negoziazione in condizioni non proprio ideali*, 127 – 6.3.2. *Giudizi e prime impressioni*, 128 – 6.3.3. *Verificare l’idea che «il guidatore del camion non considera sufficientemente importante ciò che è successo»*, 128 – 6.3.4. *Alla ricerca delle reazioni interiori alla assenza del cattivo*, 129 – 6.3.5. *L’umana sensazione di non sapere chi abbia ragione e che cosa sia successo veramente.*, 130 – 6.3.6. *Collocare le risposte interiori all’interno di un contesto emotivo*, 131 – 6.3.7. *Una soluzione*, 132 – 6.4. Sintesi, 133.

135 Capitolo VII

Studio di un caso: l’inventore e l’uomo d’affari

7.1. Il problema: accuse e controllo, 135 – 7.2. Scendere lungo la V, 136 – 7.2.1. *Corpo e respiro*, 136 – 7.2.2. *Sentimenti*, 136 – 7.2.3. *Giudizi*, 136 – 7.2.4. *Sentimenti profondi*, 137 – 7.2.5. *Trasformare i giudizi in motivi di curiosità*, 137 – 7.2.6. *Compassione*, 138 – 7.2.7. *Connessione*, 138 – 7.2.8. *Le bolle*, 138 – 7.3. Risalire lungo la V, 139 – 7.3.1. *L’espressione dei sentimenti e il percorso avanti indietro lungo la V*, 140 – 7.3.2. *Il cambiamento*, 141 – 7.3.3. *Trovare una soluzione*, 142 – 7.4. Sintesi, 143.

145 Capitolo VIII

Benzina per il lungo periodo: la nostra motivazione

8.1. Esplorando gli strati più superficiali, 145 – 8.1.1. *«Io do più valore alla pace che al conflitto, alla cooperazione piuttosto che allo scontro»*, 146 – 8.1.2. *«Voglio uscire dal sistema della coercizione e mostrare alla persone “la magia della mediazione”»*, 147 – 8.1.3. *«Voglio aiutare a guarire le persone e la società, non voglio creare polarizzazio-*

ni», 147 – 8.1.4. «Voglio fare del mondo un posto migliore», 148 – 8.1.5. «Voglio aiutare le persone a raggiungere un accordo», 148 – 8.2. Oltre l'idealismo: connettersi alle nostre iniziali e più profonde motivazioni, 149 – 8.3. Il potere di una ricerca fatta insieme, 149 – 8.4. Fissare le modalità: una meditazione alla base del nostro lavoro, 150 – 8.5. Trovare il filo che lega tutto, 151 – 8.6. La storia familiare che condiziona la nostra vita, 151 – 8.7. Il guaritore ferito, 153 – 8.8. Joan: esplorare la propria motivazione e venire a patti con la propria ansia di controllo, 154 – 8.8.1. *Un primo strato di motivazione: evitare la frustrazione*, 154 – 8.8.2. *Il problema più profondo: il controllo*, 155 – 8.8.3. *Seguire la pista del perché fino alle origini*, 156 – 8.8.4. *Lavorare con le emozioni per rimanere fedeli alle proprie motivazioni*, 157 – 8.9. La motivazione messa alla prova, 158 – 8.10. Sandy e Phil: passare attraverso un fallimento per uscirne con una motivazione più forte, 158 – 8.11. Dedicare il nostro lavoro agli altri, 159 – 8.12. La motivazione delle parti può essere diversa dalla nostra e dobbiamo lavorare accettando questa differenza, 161 – 8.13. Esercizi per esplorare e rispettare le nostre motivazioni, 162 – 8.13.1. *Meditazione guidata*, 162 – 8.13.2. *Il lavoro con il compagno (Buddy)*, 162 – 8.13.3. *Il programma giornaliero*, 163 – 8.13.4. *Promemoria fisici della nostra motivazione: toccare la sedia*, 163 – 8.14. Sintesi, 164.

165 *Coda*

8.1. Se avessi voglia di provare il programma SCPI, 166 – 8.2. Il gruppo si evolverà, 168.

171 *Appendice A*

8.1. La prima pratica fondamentale: la meditazione e le attività meditative, 172 – 8.1.1. *Le difficoltà e i benefici della meditazione da seduti*, 174 – 8.1.2. *Meditare camminando*, 175 – 8.1.3. *Altri percorsi per la riflessione su se stessi*, 176 – 8.1.4. *In parole loro: le esperienze dei partecipanti al Programma SCPI con la meditazione*, 176 – 8.2. La seconda pratica fondamentale: tenere un diario, 176 – 8.2.1. *In parole loro: le esperienze dei partecipanti al Programma SCPI con il diario*, 178 – 8.3. La terza pratica fondamentale: imparare ad osservare l'Osservatore, 178 – 8.3.1. *Due tecniche: looping e separare il "come" dal "cosa"*, 178 – 8.4. Il sistema del buddy (compagno), 180 – 8.4.1. *I benefici non previsti del sistema del buddy*, 182 – 8.4.2. *In parole loro: l'esperienza dei partecipanti al Programma SCPI con il sistema del buddy*, 183 – 8.4.3. *Linee guida per i buddies*, 183 – 8.5. Altri due esercizi di auto-riflessione, 184 – 8.5.1. *La verifica giornaliera*, 184 – 8.5.2. *Ritorno al corpo*, 185.

187 *Notizie sull'autore*

Ringraziamenti

Questo libro è il frutto dell'esperienza maturata insieme a Norman Fisher attraverso i programmi di formazione da noi ideati e condotti, nonché della mia ormai quarantennale collaborazione con Jack Himmelstein per sviluppare il nostro modello di mediazione basato sulla comprensione, lavoro al quale anche Robert Mnookin ha dato importantissimi contributi nel corso dei venticinque anni del nostro lavoro insieme.

Guardandomi indietro oggi riconosco il filo conduttore di tutto il mio lavoro, come e da cosa è nato lo stimolo per cominciare e come tutto si è sviluppato. Molte sono le persone che mi hanno influenzato nel profondo spingendomi a riconoscere l'importanza della vita interiore e il suo legame inestricabile con il tipo di relazione che siamo in grado di costruire con le persone che stanno vivendo una situazione di conflitto.

Il mio grande amico e maestro, Harry Sloan, è morto da più di venticinque anni e ancora continuo a sentire l'influenza vibrante dei suoi insegnamenti nel quotidiano della mia vita personale e professionale.

Il primo gruppo SCPI ha contribuito notevolmente a consentire a me e Norman Fisher di realizzare il progetto generale e le idee che stanno alla base di questo libro e sono estremamente grato ai partecipanti a quel gruppo per il loro coraggio, il loro spirito di avventura e per i loro costanti sforzi per rendere tutto così reale. In particolare sono riconoscente a Catherine Conner, Peg Anderson, Amy Rodney e Peter Renkow che hanno risposto in maniera entusiastica alla nostra proposta iniziale.

Norman è stato senza dubbio una fonte di ispirazione e un aiuto incredibile per il mio lavoro, oltre che un grande maestro e compagno di lavoro.

Con profonda gratitudine sento il bisogno di riconoscere il ruolo fondamentale che le mie colleghe al Center for Understanding in Conflict, Catherine Conner e Katherine Miller, hanno avuto nel consentire la nostra crescita e la possibilità di integrare l'esperienza di *Inside out* nel cuore del nostro lavoro.

Sono stato molto fortunato a incontrare Donna Fraiser, che è stata di incredibile aiuto nell'organizzazione delle idee e che, ponendo le giuste domande, mi ha consentito di trovare e dare voce allo scrittore che si nascondeva dentro di me.

Poi c'è la mia famiglia con Will, Nicholas, Cassidy e Sydney, che conti-

nuamente mi hanno sfidato a mettere in pratica le mie idee, pronti, qualche volta anche troppo, a puntare il dito contro le mie evidenti contraddizioni ogni volta che mi vedevano sposare idee che avevano bisogno di essere ripensate alla luce dell'esperienza. L'impegno di Sydney, in particolare, nel praticare gli esercizi del programma SCPI, ha contribuito con importanti critiche e ha dato un grande supporto alla nascita di questo libro.

E a Trish, perché è il fuoco, la sofferenza e la serenità del nostro rapporto che continuamente mi svela aspetti nuovi di me stesso e di quello che posso diventare.

Voglio inoltre esprimere la mia gratitudine alle persone con cui ho lavorato, soprattutto a coloro che hanno dato il loro contributo con i casi che ho raccontato nel libro e a quei partecipanti al programma SCPI le cui esperienze ho riferito. Ovviamente ho cambiato tutti i dati che avrebbero potuto consentire di identificarli per proteggere la loro identità.

Presentazione all'edizione italiana

LAURA RISTORI*

Il libro di Gary Friedman è dedicato all'esperienza interna e al lavoro del mediatore.

Le situazioni che si presentano in mediazione spesso mettono alla prova la pazienza, la buona volontà e le convinzioni di chi, quotidianamente, opera nel e con il conflitto: non è facile riuscire a dare il meglio di sé quando, nel profondo, non si comprendono le reazioni delle parti, non se ne condividono i valori e i comportamenti, si sentono messi in discussione il proprio ruolo e le sue funzioni, nonché il valore identitario che nel profondo attribuiamo a essi.

Sentirsi minacciati da ciò che le parti fanno o dicono, o non allineati rispetto alla loro scala di valori, spesso induce reazioni ostili e di rifiuto non consapevoli, almeno nella maggior parte dei casi: difficile in queste condizioni creare una relazione empatica con le parti e riuscire a essere loro di aiuto.

Friedman propone strumenti nuovi, frutto dell'esperienza dell'autore e della sperimentazione di un nuovo modello di formazione da lui ideato e successivamente sviluppato insieme a Norman Fisher, un prete buddista che con lui ha guidato il lungo cammino dei Programmi SCPI (Self-Reflection for Conflict Professionals Intensive).

Il libro racconta, attraverso la descrizione e l'analisi del lavoro svolto durante il Programma SCPI, il percorso dei partecipanti alla scoperta di un modo di lavorare in cui le emozioni sono al centro e costituiscono, allo stesso tempo, la lingua comune a tutti e la chiave di accesso a un percorso che si sviluppa lungo una "V" ideale, dove, alla discesa verso la scoperta dei propri sentimenti e delle ragioni che li giustificano, segue la creazione di un legame empatico con le parti e la risalita insieme a loro lungo l'altro lato della "V", nella ricerca comune di una soluzione.

Il nuovo modello di formazione SCPI è fondato dunque sulla riflessione su se stessi (o auto-riflessione) e ha l'obiettivo di aiutare le persone che lavorano con il conflitto a superare le proprie barriere psicologiche e riuscire a comunicare veramente con le parti. Il percorso formativo si sviluppa in diversi stadi: l'osservazione del proprio corpo e delle sue reazioni; la con-

* Università degli Studi di Firenze.

seguinte acquisizione di consapevolezza dei sentimenti profondi suscitati da ciò che accade durante la mediazione; la scoperta della formazione di giudizi sulle parti e del loro contenuto; l'indagine profonda dei sentimenti che si nascondono dietro ai giudizi; la creazione di un legame empatico con le parti grazie alla curiosità e alla compassione, intesa nel senso etimologico del termine; il supporto alle parti per la comprensione reciproca; la collaborazione per trovare soluzioni appropriate al conflitto.

La descrizione del lavoro e delle scoperte fatte insieme, illustrati con grande onestà, umanità e autocritica, non ha nessuno spunto saccente o paternalistico, non è condiscendente verso il lettore, ma ha il sapore di un'avventura intellettuale estremamente stimolante, di una sfida a comprendere e comunicare veramente usando il linguaggio universale delle emozioni. Emozioni che vanno riconosciute, comprese e usate, non come un'arma di sfondamento, ma per creare un ponte di accesso al mondo degli altri.

L'invito che l'autore rivolge infine è quello di provare a lavorare con un gruppo SCPI, creando il proprio, all'interno della propria realtà di lavorativa, per provare a capire molto di più su se stessi e sulle parti che di volta in volta si presentano per ottenere aiuto con i propri conflitti.

Si ringrazia l'Organismo di Conciliazione di Firenze che ha finanziato la pubblicazione dell'opera contribuendo alla diffusione della cultura della mediazione.

Presentazione all'edizione americana

LEONARD L. RISKIN*

Il libro di Gary Friedman, *Inside Out: How Conflict Professionals Can Use Self-Reflection to Help Their Client*, è un gioiello. In esso l'autore racconta il programma SCPI (*Self-Reflection for conflict Professionals Intensive*), l'ultimo e più innovativo strumento creato all'interno del modello di soluzione dei conflitti basato sulla comprensione, che riguarda soprattutto la mediazione, che sviluppato a partire dal 1979, ha influenzato il lavoro di molti avvocati, mediatori e altri professionisti del conflitto in molte parti del mondo. Questo metodo ha portato con sé, grazie a un programma specifico creato da Jack Himmelstein e dallo stesso Gary¹, anche un notevole lavoro diretto a introdurre nell'educazione degli studenti di giurisprudenza una maggiore attenzione agli aspetti umani della pratica legale, numerosi seminari per avvocati, mediatori e altri professionisti del conflitto incentrati sul modello di risoluzione dei conflitti basato sulla comprensione e una grande varietà di altre iniziative, incluse quelle dirette ai professionisti della pratica collaborativa.

Il programma SCPI, il cuore di questo libro, è stato sviluppato in tempi recenti da Gary, Jack, suo compagno di lavoro per molti anni (entrambi hanno una formazione legale e in materia di mediazione) e Norman Fischer (un prete buddista Zen, poeta e insegnante che ha recentemente iniziato a collaborare con loro). L'obiettivo di questi programmi è quello di aiutare i professionisti del conflitto a lavorare insieme ai loro clienti con la consapevolezza dei loro sentimenti e delle loro emozioni per raggiungere

* Chesterfield Smith Professor of Law Visiting Professor Northwestern, University School of Law.

1. Il progetto è conosciuto con il nome di «Project for the Study and Application of Humanistic Education in Law» (Progetto per lo studio e l'applicazione dell'educazione di tipo umanistico nella professione legale): Fra il 1979 e il 1983 grazie a questo progetto sono stati svolti numerosi seminari diretti a professori di legge (seminari ai quali io ho partecipato sia come studente che come organizzatore), molti dei quali hanno dato un grosso contributo al modo di insegnare le materie giuridiche. Il Progetto si è svolto presso la Columbia University School of Law ed è stato finanziato dall'Istituto Nazionale di Salute Mentale. Per comprendere meglio la natura e gli obiettivi del Progetto cfr. JACK HIMMELSTEIN, *Reassessing Law Schooling: An Inquiry into the Application of Humanistic Education Psychology to the Teaching of Law*, 53 N.Y.U. L. Rev 514 (1978); ELISABETH DVORKIN, HOWARD LESNICK & JACK HIMMELSTEIN, *Becoming a Lawyer: A Humanistic Perspective on Legal Education and Professionalism* (1981).

livelli di comprensione più profondi di quelli che caratterizzano l'opera della maggior parte degli altri professionisti che non utilizzano questo modello.

Dal 1980 lavoro studiando, scrivendo, insegnando, formando e operando con la mediazione e con altri metodi di risoluzione dei conflitti, e quasi tutto quello che ho fatto in questo campo ha preso qualcosa o va in parallelo con il lavoro di Gary, Jack e Norman.

Ricordo che la prima volta che ho sentito la parola "mediazione" è stato nel 1981, durante un seminario su come introdurre maggiore attenzione agli aspetti umani nella formazione legale condotto da Jack e Gary e finanziato dall'Istituto Nazionale di Salute Mentale: durante una pausa sono passato accanto a Gary che parlava con un piccolo gruppo di persone e, sentendolo discutere di un nuovo modo lavorare con i propri clienti, mi sono fermato ad ascoltare.

"Cosa è la mediazione?" Ho chiesto. "È come l'arbitrato?" Gary mi rispose che non lo era e mi spiegò il suo metodo per lavorare contemporaneamente insieme alle due parti di una coppia che stava divorziando. Dissi a Gary che ero interessato a saperne di più e lui mi invitò ad assistere ad alcune mediazioni nel suo ufficio di Mill Valley, in California. Dopo soli due giorni di osservazione, dopo aver visto Gary al lavoro con le parti, mi sentivo eccitato dalle potenzialità di questo strumento. Pensai che la mediazione poteva senza dubbio aiutare a rendere più umana l'educazione dei giuristi, il lavoro degli avvocati e l'interazione fra le parti. Detti anche per scontato che ciò che avevo visto fare nell'ufficio di Gary "fosse" mediazione; mi ci volle un po' per capire che il suo era soltanto *uno dei molti* modelli di mediazione e che nel prossimo futuro ne sarebbero apparsi molti altri.

Avevo in mente le mediazioni osservate nell'ufficio di Gary quando, nel 1982, pubblicai un articolo dal titolo *Mediation and Lawyers*², nel quale sostenevo che gli avvocati si sarebbero trovati in difficoltà nell'affrontare una mediazione soprattutto perché quella che io chiamai la «tipica mappa filosofica dell'avvocato» (*Lawyer's Standard Philosophical Map*) faceva riferimento a una visione troppo ristretta e superficiale del mondo e delle persone che lo abitavano.

In quel periodo molte altre persone condividevano questa concezione della mediazione e questa poesia del 1987 scritta da Adam Curle, un professore inglese di studi per la pace, riassume bene, secondo me, questa visione:

Mediazione / Meditazione

Un facile errore, io spesso
 Digito meditazione al posto di mediazione E viceversa,
 leggermente divertito per la differenza
 la lettera T cambia il significato.
 Ma forse non è così importante.

2. Cfr. LEONARD R. RISKIN, *Mediation and Lawyers*, 43 OHIO St. L.J. 29 (1982).

Con la meditazione noi diventiamo
 Più consapevoli della realtà.
 Fuggendo dagli automatismi
 Delle risposte che diamo per abitudine,
 e dalla schiavitù delle
 nostre emozioni negative.
 Nutriti da questo noi viviamo e amiamo con
 Maggiore forza e maggiore comprensione E così, fra le altre
 cose,
 riusciamo a mediare con maggior efficacia
 Noi speriamo attraverso la mediazione Di purificare l'atmosfera
 Dall'inutile (qualcuno dice inevitabile) Sospetto, dalla paura rabbiosa e
 dal Pregiudizio
 che impediscono l'accordo. Cerchiamo nei fatti di introdurre la Realtà dalle
 Fantasie furiose che avvolgono entrambi i
 Protagonisti che adesso guardano l'uno all'altro non come a un essere umano,
 ma come a un demonio.
 In questa difficile vicinanza che noi sentiamo con due gruppi ostili Noi lottiamo,
 come durante la meditazione,
 Per portare consapevolezza
 Ma è difficile.
 L'unica cosa che riusciamo a misurare è il successo per ciò che abbiamo
 Raggiunto dentro di noi,
 Qualche volta neanche questo.³

Come ho imparato soltanto dopo, tuttavia, procedimenti chiamati “media-
 zione” appaiono in realtà diffusi in molte varietà enormemente diverse fra
 loro. Quando studiavo nei programmi di mediazione per il credito agricolo
 sponsorizzati dal Ministero dell'Agricoltura americano, vidi che, in tutti gli stati
 tranne due, questo tipo di mediazione durava in media un'ora, mentre in due
 stati soltanto abitualmente la mediazione per il credito agricolo durava diverse
 ore, e qualche volta, diversi giorni⁴. I due tipi di procedimento erano diversi
 per moltissimi aspetti e, mi ricordo, pensai che entrambi potevano essere
 chiamati mediazione allo stesso modo in cui possiamo chiamare ugualmente
 un pranzo quello fatto a mezzogiorno da McDonalds' e quello fatto da Sardi

3. Mediation/Meditation An easy mistake, I often Type meditation for mediation And vice versa, Slightly amused at the difference The letter T makes to the meaning. But perhaps it's not so great. In meditation we become More aware of reality. Escaping from the automatism Of habitual responses, And from enslavement to Our negative emotions. Thus feed we live and love with Greater strength and greater understanding And so, among other things, Can we mediate with more effect We hope through mediation to purify the atmosphere Of needless (some say inevitable) Suspicion, angry fear and Misconception that impede accord. We try in fact to introduce reality into the furious Fantasies Swathing both Protagonists who now see each Other not as human but demonic. In this uneasy kinship That we have with two hostile groups We strive, as in our meditation, To bring awareness But it is hard. We only gain the measure of success Achieved within ourselves, Not always even that. ADAM CURLE, *Mediation/Meditation*, in ADAM CURLE, *Recognition of Reality—Reflections and Prose Poems* (1987)

4. LEONARD L. RISKIN, *The Concepts of Mediation in Federal Farm—Credit Mediation Programs*, 45 Admin. L. Rev. 21 (1993)

(un famoso ristorante – ndr). Di fatto, il modello di mediazione basato sulla comprensione non è fra quelli considerati principali. Si tratta di un modello che si sforza di andare a fondo, di collegare il mondo interiore delle persone con quello esteriore e di favorire la comprensione, e tutto questo per riuscire a raggiungere dei risultati che rispondono ai reali bisogni delle parti. Negli Stati Uniti, tuttavia, la grossa maggioranza delle mediazioni nei casi “ordinari” di controversie di diritto civile non tenta neanche di fare questo; al contrario, i mediatori lavorano all’ombra dei tribunali, adottando definizioni estremamente ristrette dei problemi delle parti, focalizzandosi principalmente sulle posizioni anziché sugli interessi, andando alla ricerca di ciò che giuridicamente può avere rilevanza e cercando di fare predizioni in ordine a ciò che potrebbe accadere davanti a un giudice⁵.

A me il modello basato sulla comprensione è sempre sembrato ideale — lo *Chez Panisse* della mediazione. Sebbene cerchi sempre di applicare il modello e sempre lo insegni ai miei studenti alla Scuola di legge, mi sono sempre trovato a dover affrontare due tipi di timori che, sospetto, siano gli stessi che anche altri mediatori hanno avuto: il primo riguarda il se io possiedo o riuscirò a sviluppare le capacità necessarie ad applicare questo modello in maniera appropriata, il secondo riguarda il se i miei clienti in mediazione e i loro avvocati volontariamente deciderebbero di entrare in una mediazione condotta secondo queste modalità.

Inside out fa molto per alleviare queste mi paure: il libro fornisce un metodo pratico e strutturato per riuscire a portare più di noi stessi all’interno del procedimento di mediazione e aiutare i nostri clienti a fare lo stesso — in maniera riflessiva e attenta — e lo fa fornendo numerosi esempi tratti sia dall’esperienza di Gary, che da quella dei partecipanti al programma SCPI. Il lettore è in grado di comprendere molto bene come, quando e perché è necessario andare in profondità quando ci si trova a gestire un conflitto.

Jack e Gary, insieme ad altri, hanno insegnato il modello basato sulla comprensione in numerosi seminari negli Stati Uniti (per mezzo del Center for Mediation in Law, nonché alla scuola di legge di Harvard e di Standford, fra le molte) e nel resto del mondo, Austria, Belgio, Francia, Germania, Israele, Italia e Svizzera (e io ho avuto il privilegio di lavorare insieme a loro in alcuni di questi programmi). La loro influenza in Europa, soprattutto in Austria, Germania, Italia e Svizzera è stata grandissima. Il loro lavoro è documentato da una serie di libri, articoli e videoregistrazioni⁶.

5. Cfr. LEONARD L. RISKIN & NANCY A. WELSH, *Is that All There Is?: “The Problem” in Court-Oriented Mediation*, 15 *Geo. Mason L. Rev.* 863–932 (2008)

6. Cfr. HIMMELSTEIN, *supra* nota 1; DVORKIN *et al*, *supra* nota 1; GARY J. FRIEDMAN, *A Guide to DIVERCE Mediation* (1993); GARY J. FRIEDMAN & JACK HIMMELSTEIN, *Challenging Conflict: Mediation Through Understanding* (2009) — ed. Italiana *La mediazione attraverso la comprensione. Sfidare il conflitto: principi e tecniche di un metodo rivoluzionario*, Franco Angeli, 2012 –; GARY J. FRIEDMAN, JACK HIMMELSTEIN &

Mentre Gary e Jack svilupparono e coltivano il loro modello, io ho cominciato un lavoro di categorizzazione dei diversi approcci alla mediazione, impegno che ha mi portato a pubblicare diversi articoli, molti dei quali hanno cercato per molti versi di assicurare che i lettori venissero a conoscenza del modello di mediazione basato sulla comprensione⁷. E in tutti questi anni spesso sono tornato da Gary e Jack per ritrovare la motivazione, l'ispirazione e la comprensione. Il "Law Project" per i professori di legge e i seminari sul modello di mediazione basato sulla comprensione si è sempre basato sulla relazione fra il mondo interiore (*Inside*) e quello esteriore (*Outside*), fra il mondo personale e quello professionale.

In molti modi Gary e Jack hanno sottolineato l'idea che i professionisti, per riuscire ad aiutare i loro clienti in maniera completa, devono qualche volta comprendere se stessi spingendosi a esplorare un livello più profondo di quello che normalmente vedono i mediatori e gli avvocati. Per questo motivo spesso questi corsi di formazione contenevano anche elementi di psicologia umanistica e meditazione, che avevano lo scopo di spingere i partecipanti a guardarsi dentro, imparare, e portare fuori ciò che può essere più utile per le parti.

I riferimenti alla meditazione nel lavoro di Gary e Jack si sono intensificati da quando Norman Fisher, un prete buddista Zen e poeta, si è unito a loro nei programmi per la formazione di mediatori, professionisti della pratica collaborativa e altri professionisti del conflitto. Insieme loro tre hanno costruito un metodo sistematico per muoversi fra il mondo interiore e quello esteriore, che loro hanno chiamato la "V", che troverete descritto nel libro e che potrete esportare nella vostra vita di tutti i giorni e nel vostro lavoro con il conflitto. Gary, Jack e Norman hanno compenetrato e supportato la mediazione con la pratica della riflessione su se stessi (*self reflection*) e con l'elemento della "presenza", che si confonde in parte con ciò che normalmente chiamiamo consapevolezza. Per questo essi possono essere considerati i pionieri del potente movimento che mira a integrare le pratiche contemplative nella pratica della legge e nella formazione e nella pratica dei professionisti del conflitto⁸.

Inside Out presenta con grande chiarezza, saggezza ed equilibrio idee e metodi estremamente sofisticati. Indipendentemente dal tipo di formazione che si è avuto, con mente aperta e un pizzico di curiosità, si possono imparare molte cose da questo libro.

ROBERT MNOOKIN, *Saving the Last Dance: Mediation Through Understanding* (with Robert Mnookin) (Program on Negotiation at Harvard Law School) (2000).

7. Cfr., ad es. LEONARD L. RISKIN, *Mediator Orientation, Strategies and Techniques: A greed for the Perplexed*, 1 Harv. Neg. L. Rev. 7 (1996); LEONARD L. RISKIN, *Decision Making in Mediation: The new Old Grid and the New Nwe Grid System*, 79 Notre Dame L. Rev. 1 (2003).

8. Cfr. *Symposium on Mindfulness*, 61 J. Legal Educ. 634 (2012).