La nostra mente - creatrice della nostra realtà

Come le nostre immagini interiori influenzano il nostro comportamento e come ne teniamo conto nella mediazione familiare.

tesina d'esame Elisabeth Kuppelwieser

studio T.D.L. Tracce di Luce Dott.ssa Isabella Buzzi
corso di formazione professionale per mediatori familiari riconosciuto da AIMEF n. 313/2015 Anni 2015/2016

Introduzione

Come mediatrici[1] familiari lavoriamo con coppie che hanno deciso di separarsi e che sono costrette a riorganizzare la loro famiglia. Questo fatto spesse volte crea delle gravi tensioni, in quanto ciò che non era semplice durante la relazione, di solito diventa ancora più difficile in corso della separazione.
I soldi mancano, si litiga per la cura dei figli, il patrimonio o i debiti accumulati.
Il contatto dei genitori con i propri figli diventa più complicato e devono essere trovate nuove soluzioni per molti problemi.

Questa riorganizzazione, difficile già per conto suo, è aggravata dal fatto che le coppie vivono la separazione come un fallimento sul piano personale e per questo si trovano in una situazione emozionalmente instabile e sotto enorme stress che li rende molto difficile trovare delle soluzioni adeguate per tutti gli interessati.
La paura del futuro, le ferite, la tristezza, la rabbia spingono le coppie in una spirale di escalazione del conflitto.
Non c'è più alcuna comprensione per l'altro e ogni dialogo finisce con nuove offese ed un'ulteriore degenerazione del conflitto.
In questa situazione non soffrono solo le coppie, ma tutto l'ambiente che li circonda e soprattutto i figli. La situazione diventa sempre più intricata e una via d'uscita non sembra nemmeno immaginabile.
In realtà in questa situazione le coppie avrebbero bisogno di tutte le loro capacità psichiche per trovare delle soluzioni valide per il futuro della loro famiglia e per sè stessi. Invece si trovano in preda ad emozioni negative dalle quali non riescono ad uscire ed in casi estremi viene accettato anche il danno proprio o addirittura dei figli, pur di nuocere all'altro.

Il mio proposito era di occuparmi del vissuto emozionale e mentale delle persone coinvolte in un conflitto e di capire quali meccanismi sono alla base di questi comportamenti. Una parte importante é dedicata alle funzioni del cervello, alla percezione, all'elaborazione del vissuto e della memoria con particolare attenzione al sistema limbico, ai momenti di stress e le ripercussioni sul comportamento umano.

Poi mi sono occupata degli effetti di un conflitto sulle funzioni psichiche delle persone coinvolte, partendo dalla definizione del conflitto secondo Friedrich Glasl, uno dei più rinomati teorici della teoria del conflitto nell'ambito germanofono ed internazionale

[1] Per non scrivere ogni volta il mediatore / la mediatrice, il termine viene alternato con l'intento di comprendere anche l'altro sesso

ed ho presentato brevemente le singole fasi dell'escalation dei conflitti sempre secondo la teoria di Glasl.
Da ultimo ho illustrato brevemente alcune tecniche della mediazione familiare, che possono aiutare le persone ad invertire la rotta della escalazione del conflitto e aiutarle ad uscirne in modo responsabile, nell'interesse di tutte le persone coinvolte, in particolare dei figli.

Ho trattato i seguenti punti:

I. Come è strutturato il nostro cervello e quale influenza hanno emozioni, esperienze e pensieri sulla percezione.

II. Che cos'è un conflitto sociale secondo la teoria di Friedrich Glasl e come si distingue dalle semplici differenze.

III. Gli effetti del conflitto sulle funzioni psichiche, la dinamica dell'escalation del conflitto e la reazione di stress.

IV. La strada d'uscita: Tecniche di mediazione familiare

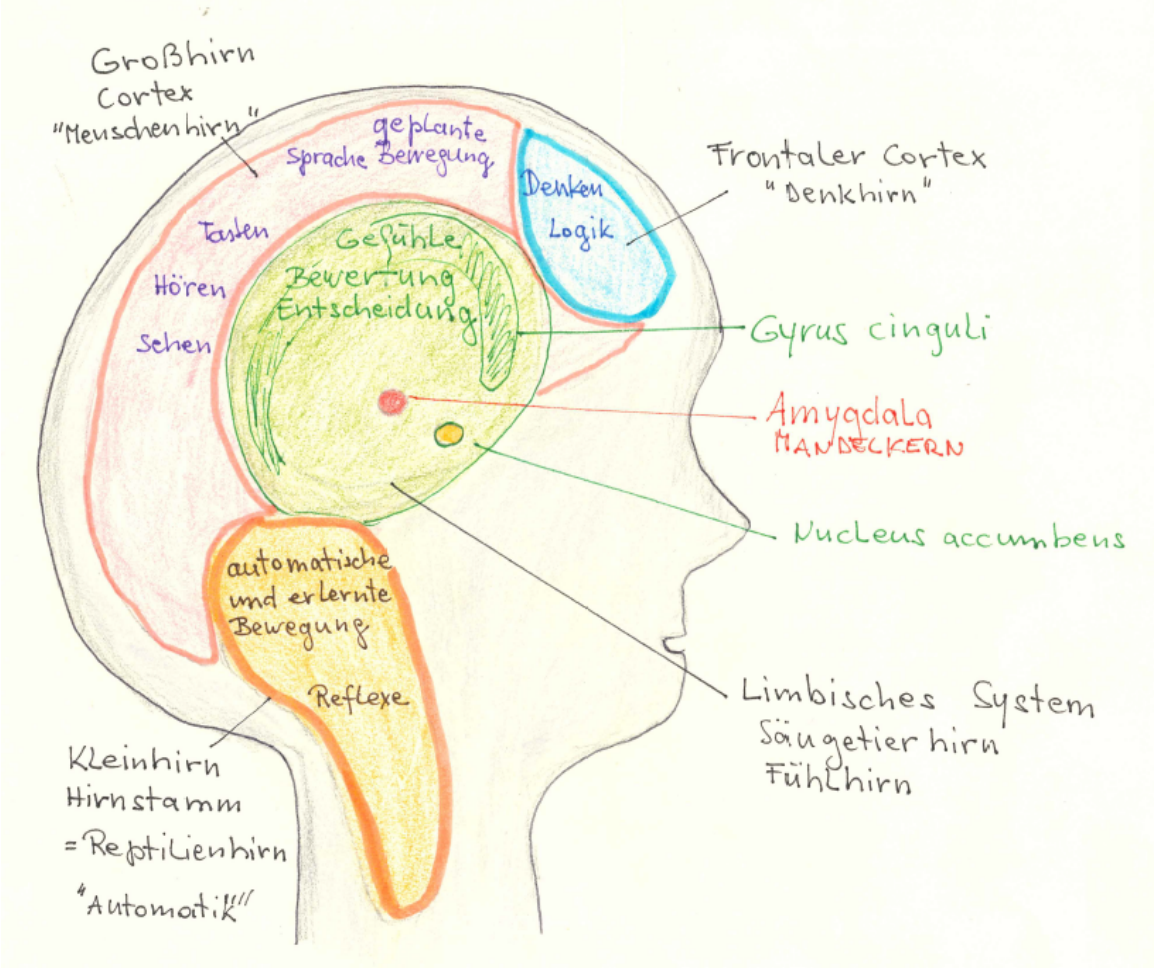
V. Conclusioni

I. Come è strutturato il nostro cervello e quale influenza hanno emozioni, esperienze e pensieri sulla nostra percezione.

1.1. Struttura del cervello con particolare attenzione al sistema limbico

Il nostro cervello è suddiviso in tre parti principali (vedi illustrazione):

- il tronco encefalico
- il sistema limbico
- la corteccia cerebrale



Queste tre parti del cervello hanno funzioni differenti, il **tronco encefalico** (in giallo/arancione), che è la parte più primitiva del cervello (chiamato anche cervello rettile) regola le funzioni vegetative fondamentali, i riflessi e i movimenti automatici.
Il **sistema limbico** (in vgiallo/verde) sviluppatosi in un secondo tempo soprattutto nei mammiferi é responsabile delle reazioni di sopravvivenza ed emotive ed ha importanza anche nella creazione della memoria.

Da ultimo si é sviluppata la **corteccia cerebrale** (in rosa ed azzurro) con le sue funzioni tipicamente umane come il pensiero logico e strategico, la memoria e la coscienza di se stesso.
Queste tre parti del cervello sono connesse fra di loro e si influenzano a vicenda.
L'anello di raccordo tra mondo esteriore e il pensiero logico situato nella corteccia cerebrale è il sistema limbico, che decide quali stimoli o informazioni arriveranno alla corteccia cerebrale e quali no. Inoltre dà l'impulso alle azioni in quanto é sede delle emozioni. La parola "emozione" deriva dal latino ex-moveo e significa "muovo fuori" e le emozioni spingono tutte le altre parti del cervello e del corpo all'azione.

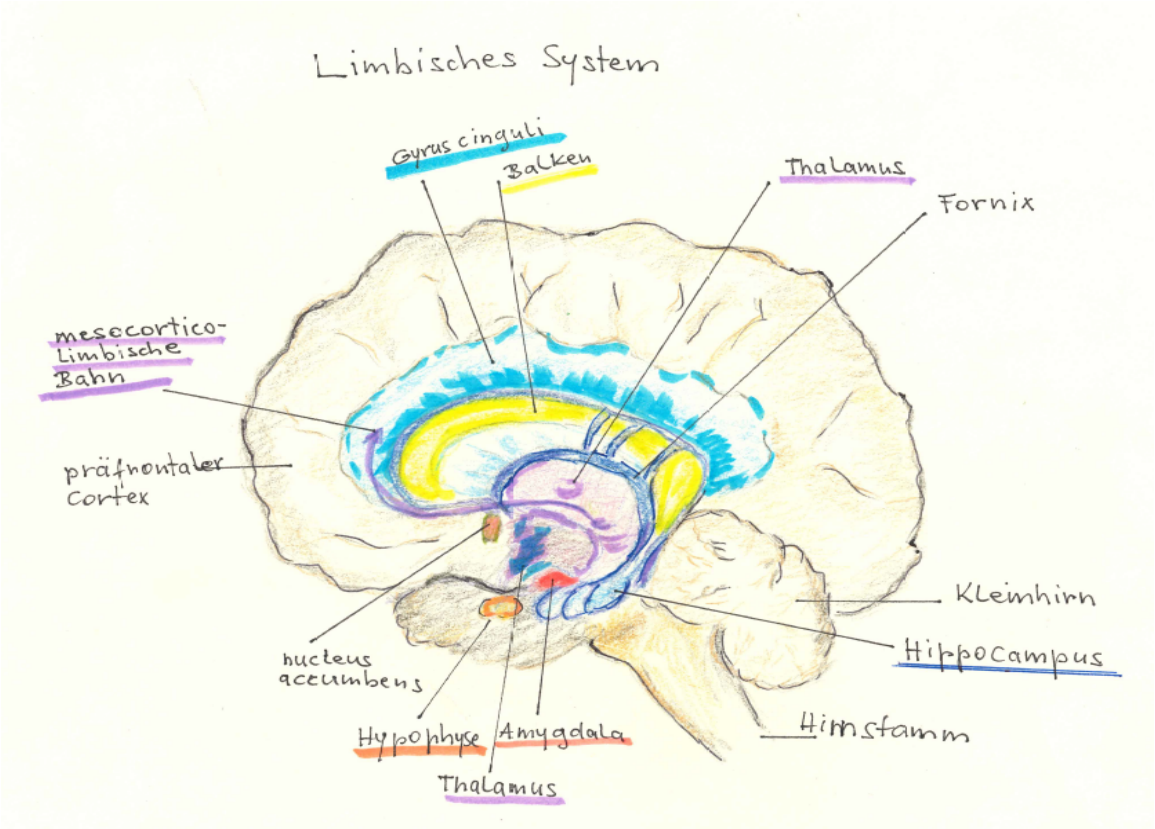
Le parti del sistema limbico particolarmente importanti, per cui vengono trattati specificamente, sono l'amigdala, il nucleo accumbens, l'ippocampo e la corteccia cingolare anteriore:

L'amigdala è una sentinella che è predisposta ad analizzare gli stimoli esterni ed in particolare a reagire in caso di situazioni di minaccia. Assume un ruolo importante nella mediazione delle principali risposte emotive, come per esempio stress, rabbia, paura, istinto alla lotta o alla fuga, istinto sessuale e tono dell'umore. In caso di stress vengono prodotti una serie di ormoni potentissimi come l'adranalina, la noradrenalina, il cortisolo, che inondano tutto il corpo e lo preparano alla lotta o alla fuga.

Il nucleo accumbens a sua volta è sede delle emozioni positive ed il centro della motivazione e della ricompensa. Si dice che il piacere piú grande è quando pensiamo ad un piacere futuro, in tedesco lo chiamiamo "Vorfreude" (in italiano stato di pre-gioia). È quello che ci porta ad agire per il futuro raggiungimento del piacere. Se vediamo una foto con una bella isola ci viene voglia di una vacanza e magari ci attiviamo. In realtà non serve nemmeno che vediamo la foto per provare questa emozione, è sufficiente che ce la immaginiamo. Solo l'immaginazione può renderci felici e motivarci all'azione per ottenere l'oggetto dei nostri desideri.
Altro piacere che sentiamo è il piacere della ricompensa. Quindi nel momento in cui un nostro bisogno o desiderio è stato soddisfatto siamo contenti, p.es. bere quando si ha sete, riposare dopo una dura camminata, consegnare un lavoro finito. Gli ormoni associati al piacere sono la dopamina, la serotonina e le endorfine.
Un altro piacere importantissimo è il piacere dell'appartenenza, di avere legami affettivi tra persone e l'ormone connesso è l'oxitocina che viene anche chiamato l'ormone dell'amore.

L'ippocampo a sua volta è importantissimo per la formazione della memoria perché in esso confluiscono le informazioni e gli stimoli del sistema limbico. E´ la struttura indispensabile per la fissazione della traccia di memoria. L'ippocampo non è la sede dell'immagazzinamento, ma partecipa alla codificazione delle informazioni che lo raggiungono, cioè viene formata una specifica rete neuronale prima nell'ippocampo e dopo nella corteccia cerebrale, dove i contenuti vengono memorizzati a lungo termine.
Se manca l'ippocampo non perdiamo la memoria delle cose che già ricordiamo, ma non riusciamo più a formare ricordi nuovi.

Anche per la formazione della memoria le emozioni connesse all'informazione sono importantissime per il modo e la durata dell'immagazzinamento. Come tutti abbiamo potuto constatare, quello che ci ha provocato forti emozioni (positive o negative) non lo dimentichiamo più, se invece dobbiamo imparare a memoria qualcosa di noioso, come un elenco telefonico facciamo una grandissima fatica e una volta imparato lo dimentichiamo subito. La spiegazione di questo fenomeno è data dal fatto che in presenza di forti emozioni, il cervello viene inondato dai corrispondenti ormoni come la noradrenalina, la serotonina e la dopamina e questi ormoni hanno la capacità di rafforzare le sinapsi tra le singole cellule nervose e di costruire in tal modo una rete neuronale molto stabile.



La corteccia cingolata anteriore (Gyrus cingoli) funge quale ponte tra il sistema limbico e la corteccia cerebrale frontale ed ha il compito di vagliare i differenti stimoli emotivi e prendere decisioni sul comportamento. A livello inconscio vengono elaborati i pericoli ed i problemi cui un individuo è soggetto nel normale decorrere delle proprie esperienze. Si creano dei „cassetti emozionali" in base alle nostre esperienze pregresse. Queste esperienze emozionali (che si creano soprattutto nell'età infantile) diventano dei veri modelli comportamentali che si scavano nel cervello, rafforzando le relative sinapsi, mentre quelle non usate, si perdono. Questi modelli hanno poi una notevole influenza sul nostro comportamento in quanto tendiamo a ripetere questi modelli ed adattarli alle situazioni attuali.

Il neurologo tedesco, Gerald Hüther, spiega che il nostro cervello forma delle vere e proprie immagini che hanno, nel bene e nel male, una grandissima forza sul nostro pensiero e sul nostro ragionamento[2].
Non solo, queste immagini e queste emozioni hanno una grande influenza anche sul nostro corpo, in quanto queste emozioni e modalità comportamentali vengono incorporate e contribuiscono alla formazione della nostra struttura corporale e di portamento. In tal modo queste immagini "creano" le differenti realtà corporee e conseguentemente a ciò, diversi tipi di personalità[3]. Persone che sono dominate dalla paura hanno dei corpi e dei portamenti completamente differenti da una persona che è sicura di sé e piena di autostima.

Per concludere possiamo riassumere che il sistema limbico attraverso le emozioni, dà l'impulso all'azione e le altre parti del cervello e del corpo reagiscono a loro volta a queste spinte emozionali.
Il sistema limbico opera a livello inconscio, perché reagisce immediatamente agli stimoli e fa partire le sue reazioni, prima che lo stimolo sia arrivato alla corteccia cerebrale e quindi prima che ce ne rendiamo conto consciamente. Solo in seguito, anche la corteccia cerebrale percepirà gli stimoli esterni, in ritardo rispetto all'amigdala e alle altre parti del sistema limbico, ma con il vantaggio che le informazioni di cui dispone sono più dettagliate e precise. Per questo è in grado di analizzare e valutare la situazione con molta più precisione ed anche utilizzando la capacità di ragionare, di valutare e di pensare strategicamente.
La corteccia cerebrale (o la ragione) dopo questa valutazione decide se l'azione "voluta" dal sistema limbico debba essere eseguita o meno. Se dà ragione all'emozione, la segue e continua nell'azione, altrimenti propone il "veto" e la stoppa.
La ragione è quindi in grado di controllare le emozioni, ma bisogna tenere conto che il controllo è sempre solo inibitivo, in quanto la corteccia cerebrale non può mai far partire un'azione, ma solo impedirla.
Il sistema limbico è essenziale anche per la percezione e la formazione della memoria, perché funziona da filtro e decide quali stimoli debbano passare alla corteccia cerebrale e quindi ha una grandissima importanza sulla nostra percezione, la creazione della memoria e l'immagine che abbiamo di noi e del mondo; esso è anche connesso in modo inscindibile con le altre parti del nostro corpo e della nostra mente e ne viene a sua volta influenzato.

---

[2] *Die Macht der inneren Bilder - Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern (Il potere delle immagini interiori – come le visioni cambiano le persone e il mondo, Gerald Hüther, Vandenhoeck & Ruprecht 2004*

[3] *Verkörperte Gefühle, Der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen (Emonzioni incorporate, la fonte anatomica delle nostre esperienze e della nostra mentalitá),* Stanley Kelemann, Kösel Verlag, 1995

1.2. Come si forma la memoria e l'influenza che hanno emozioni, esperienze e pensieri sulla stessa.

Senza renderci conto, in ogni momento siamo esposti a stimoli di ca. 50 milioni di bits al secondo, mentre alla nostra coscienza non arrivano più di 100 bits al secondo[4].
La maggior parte di questi stimoli viene filtrato prima dal sistema limbico e poi dalla nostra mente cosciente.
Il sistema limbico (in primo luogo l'amigdala) opera una selezione molto rigorosa degli stimoli e fa passare in primo luogo quelli ritenuti essenziali, e cioè quelli che potenzialmente sono in grado di mettere in pericolo la nostra persona o bisogni della stessa. In caso di minaccia passano tutte le informazioni relative alla minaccia, mentre altri stimoli non ritenuti importanti in questo momento vengono ignorati.
Se invece non nota pericoli, possiamo aprire la nostra attenzione anche ad altri stimoli di svariata natura, dei quali prendiamo conoscenza.
Ma anche la parte cosciente della nostra mente applica dei filtri, che sono costituiti dalla memoria a breve termine e/o la memoria di lavoro, prima che un accadimento possa essere immagazzinato a lungo termine.
La memoria a breve termine e la memoria di lavoro sono dei depositi temporanei, che permettono di tenere a mente allo stesso tempo varie informazioni, da paragonare, da opporre, o da mettere comunque in relazione, ma con una capacità molto limitata sia di quantità, sia temporale. La memoria di lavoro, rende possibile il pensiero e il ragionamento di ordine superiore: ad esempio fare calcoli mentali, leggere, risolvere problemi e lavorare in generale.
Queste procedure richiedono non solo una forma di deposito temporaneo, ma anche l'interazione tra l'informazione immagazzinata temporaneamente e il più vasto corpo del sapere immagazzinato a lungo termine. Anche queste memorie di lavoro come detto sopra lavorano come dei filtri, perché se facciamo dei calcoli complicati o se dedichiamo la nostra attenzione ad un particolare che ci interessa, automaticamente escludiamo altre informazioni.
Da queste memorie di lavoro determinate informazioni sono immagazzinate nella **memoria a lungo termine**. La parte del cervello che interviene nei processi di memoria di lavoro e di memorizzazione è la corteccia prefrontale con la sua capacità di pensiero logico in collaborazione con il sistema limbico e in particolare l'ippocampo.
Per memorizzare un'informazione è necessario che la capiamo, che abbiamo quindi già acquisito delle conoscenze alle quali l'informazione nuova possa agganciarsi, altrimenti passa senza lasciare traccia. Imparare vuol dire quindi sempre anche costruire strutture e agganci nuovi con quello che c'è già. Dobbiamo dare un senso a quello che percepiamo.
Per esempio se ascoltiamo un discorso in un'altra lingua, non potremo ricordare nulla, neppure le singole sillabe, perché nella nostra mente mancano le strutture per capire quello che abbiamo udito. Al contrario, se ascoltiamo un discorso su un argomento che conosciamo in una lingua che capiamo, saremo in grado di capire, anche se non

[4] *Alles Neuro oder was*? (tutto neurologia?) conferenza di Martin Hess su you tube

sentiamo tutte le parole, perché il nostro cervello è in grado di fare dei collegamenti e sostituire le parti mancanti.
La memoria a lungo termine è molto più efficace quanti più collegamenti esistano tra le singole cellule neuronali, non la quantità delle cellule è indice della qualità e quantità dell'informazione immagazzinata, ma la **quantità dei collegamenti.**
La capacità di creare questi collegamenti comporta la capacità della nostra mente di fare dei collegamenti logici, di ridurre e di fare delle astrazioni. Un esempio estremo di questa compressione è una formula matematica che in uno spazio minimo contiene una enorme quantità di informazioni e la nostra mente ha la capacità di costruirla, ma anche di fare la via inversa e ritrovare tutte le singole informazioni base.

La percezione del mondo esterno quindi non è mai una fotografia, ma un atto creativo della nostra mente e quindi fortemente influenzato dalla nostra realtà interiore.
Durante questo processo creativo sono utilizzate tutta una serie di informazioni, valutazioni, modi di pensare e ricordi presenti che fanno parte della nostra memoria implicita e che contribuiscono alla creazione della nostra **memoria esplicita**.
Ci sono sempre più studi che si occupano della nostra **memoria implicita** che è fatta di esperienze pregresse, valutazioni, educazione chiamato, anche "priming". La sua grandissima l'importanza deriva soprattutto dal fatto che non ne siamo a conoscenza e quindi ci facciamo influenzare da questo **filtro cognitivo** senza che ce ne rendiamo conto[5].
Questo "**priming**" ha un'importanza enorme non solo sulle nostre scelte di vita, sui comportamenti e sui nostri (pre)giudizi ma in primo luogo su quello che percepiamo dalla realtà che ci circonda.
Proprio per il fatto che non apprendiamo nulla senza capirlo e che ogni nuova percezione viene messa in relazione a ciò che c'è già, il priming assume una rilevanza enorme nella memorizzazione, perché tendiamo a far combaciare la realtà con le certezze che abbiamo al nostro interno, con la nostra immagine che abbiamo di noi e del mondo.
È molto più semplice aggiungere qualcosa alle nostre certezze che non confutarle o confrontarle con nuove realtà. Esperienze e conoscenze nuove ci costano una grande fatica per cui siamo riluttanti a farle. Preferiamo usare le vie della semplificazione e scorciatoie che nella maggior parte dei casi sono assolutamente valide in quanto rapidi ed efficaci, ma spesso portano a gravi errori dei quali non ci rendiamo assolutamente conto.

La memorizzazione è un'attività talmente complessa che non infrequentemente incorriamo in errori non solo quando facciamo i collegamenti o le riduzioni logiche, ma anche nel momento successivo del **ricordo,** descritti da D. Schactor nel suo libro *The Seven Sins of Memory: How the Mind Forgets and Remembers*[6].

---

[5] *Wir sind Erinnerung, Gedächtnis und Persönlichkeit (searching for memory, the brain, the mind and the past) Daniel L. Schacter, Rowohlt, Hamburg, 1999*

[6] *The seven sins of memory,* Daniel L. Schacter, Mariner books 2002

Alcuni di questi errori ci sono assolutamente familiari come il fatto di dimenticare dei dettagli, la distrazione o il blocco della memoria, quando per esempio non ci viene piú in mente il nome di una persona incontrata. Il blocco della memoria di per sé è una cosa utilissima, perché la memoria è strutturata nel modo da dimenticare informazioni ritenute inutili, altrimenti saremmo sommersi di informazioni non più attuali e superflue a scapito della nostra capacità di generalizzare, di astrarre, di ordinare e di valutare, però talvolta vengono bloccate le informazioni sbagliate.
Più complicata è la faccenda se ci ricordiamo, ma non ci possiamo fidare dei nostri ricordi.
La memoria tinge un ricordo di nuove sfumature a seconda della situazione emotiva attuale o sulla base delle nuove conoscenze. Se una coppia è felice, anche il ricordo del vissuto passato sarà visto tinto di rosa, se invece passa un momento difficile o ha un conflitto sembrerà a loro che è sempre stato così.
Ma c'è di peggio, la nostra memoria non distorce solo un ricordo, è anche in grado di falsificarlo completamente, per esempio quando si attribuisce un ricordo, o un particolare, alla fonte o al contesto sbagliato. Questo succede perché di solito il luogo o la fonte per la nostra mente non sono così significativi come il contenuto.
Altra fonte di errore è la suggestionabilità, dove la memoria ricorda qualcosa che non è mai avvenuto. Così è stato provato che delle persone, alle quali è stato raccontato un episodio della loro infanzia mai avvenuto, già dopo poco tempo lo ritenevano un ricordo proprio.
In mediazione questi errori possono creare gravi tensioni fra le parti in quanto nessuno riesce a concepire che il proprio ricordo della realtà possa essere ritenuto errato ed è sicuro che l'altra parte menta.
Ma non solo i ricordi possono essere falsati. Anche i nostri ragionamenti, seppure fatti a sangue freddo e non influenzati da emozioni negative o positive, molto spesso incorrono in errori di logica.
Come dimostra Daniel Kahnemann (premio nobel per l'economia) nel suo libro "**Pensieri lenti e veloci**"[7] raramente le scelte umane sono dettate esclusivamente dalla razionalità, anche quando sembrano molto ben ponderate. Difatti, una grossa, ben celata componente delle decisioni che prendiamo tutti i giorni deriva dagli stimoli dettati del cosiddetto "sistema 1" della mente, quello primordiale, istintivo e "veloce" (come dal titolo del libro), piuttosto che dal "sistema 2", quello "lento" che dà suggerimenti migliori, perché fondati su fatti concreti elaborati con criterio.
Il libro riporta una serie di studi fra cui un esempio che fa riflettere soprattutto le persone che operano nel settore della giustizia, ma non solo: i giudici più esperti del tribunale della libertà vigilata israeliano sono fortemente influenzati dal proprio livello di appetito nel momento in cui prendono la decisione se garantire la libertà o no a un condannato. Per quanto la cosa appaia crudele e assurda, o kafkiana, un ampio campione statistico ha dimostrato che, nei momenti più lontani dai pasti, i giudici concedono la libertà vigilata in percentuali molto più basse rispetto a quando hanno lo stomaco pieno.

---

[7] *Schnelles Denken, langsames Denken (pensieri lenti – pensieri veloci), Daniel Kahneman, 2011, Phanteon Verlag*

Questo è solo uno dei numerosi esempi che dimostra come i circuiti primordiali del cervello influenzino pure le decisioni che necessitano di maggiore meditazione.
Non solo, Kahnemann dice che il "sistema 2" quello lento e accurato ha la caratteristica di essere pigro e quindi istintivamente tendiamo ad usare il "sistema 1".
Questa pigrizia ha un senso, perché il sistema 2 ovvero quello lento occupa tutta la nostra attenzione e la nostra intera memoria di lavoro, per cui nel momento in cui è attivato non possiamo concentrarci su nient'altro e quindi è trattato come una cosa preziosa da usare solo in determinati casi.
Questo meccanismo di per sé intelligente, può avere anche delle conseguenze negative.
Anche se usiamo i pensieri veloci di cui al sistema 1, quindi quelli imprecisi, le scorciatoie e le semplificazioni ecc. il sistema 2 (cioè il pensiero lento), non ce ne rendiamo conto e siamo fermante convinti di aver percepito la realtà com'è e di avere fatto un ragionamento valido.
Gli scienziati da tempo hanno provato che **possiamo essere ciechi per quello che è palese ed essere inoltre ciechi per la nostra cecità**. Un celebre esempio è l'esperimento del gorilla che attraversa il campo da basket senza essere visto, fatto da Christopher Chabris e Daniel Simons.
Anche tutte le illusioni ottiche, che sono pure e semplici costruzioni del cervello piuttosto di una fedele rappresentazione della realtà esteriore, ne sono un esempio lampante.
La difficoltà per noi essere umani è che **non riusciamo a distinguere tra la nostra verità interiore e la realtà esteriore**. **Il nostro cervello costruisce una sola realtà** e visto che le nostre emozioni soggettive hanno una parte importantissimo in questo processo hanno anche un'importanza enorme in quello che noi pensiamo sia la realtà oggettiva.

Approfondendo questo argomento vastissimo ed assolutamente affascinante ci viene la domanda se potremmo mai renderci conto della realtà, di chi siamo e se abbiamo una libertà di scelta o non siamo piuttosto degli esseri determinati dalle funzioni neuronali, dagli istinti e dai nostri ragionamenti distorti.

Dal punto di vista scientifico ormai sembra che ragione ed emozione non siano quelle due realtà agli antipodi ma si presentano estremamente connesse fra di loro in quanto in quasi tutti i processi mentali dalla percezione fino alla memorizzazione ed al ricordo collaborano inscindibilmente.
Il sistema limbico da una parte, manda gli stimoli alla corteccia cerebrale, la corteccia cerebrale a sua volta attraverso i pensieri, i giudizi, le interpretazioni e i ricordi costruisce un'immagine di sé e del mondo che lo circonda e tali ricordi e giudizi sono recepiti a loro volta dal sistema limbico.
Secondo le diverse interpretazioni che la corteccia cerebrale dà alla realtà che percepisce, "crea" emozioni diverse nel sistema limbico.
Se aspetto mio marito che non viene puntuale ad un appuntamento, posso arrabbiarmi perché ritengo che la puntualità sia un dovere, posso preoccuparmi perché ritengo che gli possa essere successo qualcosa oppure posso essere contenta

perché avrei dovuto accompagnarlo dal commercialista e non ne avevo voglia. Da questo esempio si vede come la corteccia cerebrale o il nostro ragionamento abbia un grande effetto anche sulle nostre emozioni.
Non solo, anche il nostro corpo a sua volta influisce sulle nostre emozioni ed i nostri pensieri. Infatti, come detto, ad ogni emozione corrisponde un determinato modo di respirare o di tensioni o rilassamenti muscolari, quindi se un corpo assume determinate posture o modi respirare anche le emozioni e addirittura i pensieri ne sono direttamente influenzati.
Se sono solito assumere una postura di chiusura del petto, poco respiro, arti poco tonificati, avrò in me un'emozione di frustrazione o tristezza ed anche i pensieri corrispondenti non saranno di energia e voglia di fare, ma piuttosto di rassegnazione.
Il solo fatto di cambiare la postura, di respirare profondamente, di aprire il petto ecc. può far nascere altre emozioni ed altri pensieri. Dato che siamo anche in grado di intervenire sulle importantissime funzioni automatiche del corpo, come il respiro, possiamo controllare consciamente addirittura quelle funzioni vegetative che di solito funzionano assolutamente in automatico.

E qui nasce la nostra libertà, possiamo lasciare correre senza intervenire. Abbiamo però anche la capacità attraverso l'autoconsapevolezza del nostro Io superiore di prendere coscienza di tutti i messaggi che ogni singola funzione psichica e fisica gli dà.
Per fare questo è importantissimo che le emozioni siano riconosciute dall'Io ed espresse. Questo lo mette nella condizione di valutare il messaggio e di scegliere il comportamento adeguato. Se invece ignora i segnali delle emozioni e li reprime o li segue senza rendersene conto, ne è prigioniero, perché perde la capacità di scelta[8].
Il vecchio mito di Platone del carro e dell'auriga con i due cavalli, uno bianco che raffigura l'anima e l'altro nero che raffigura il mondo sensibile, tenuti insieme dalla ragione che ha il compito della guida, non ha perso nulla del suo fascino.
Potremmo solo sostituire la ragione con il nostro Io superiore che deve avere coscienza del suo corpo, delle sue emozioni e dei suoi pensieri per guidare il carro.

[8] Molto interessante a tale proposito è il libro di Vivian Dittmar "Gefühle und Emotionen, eine Gebrauchsanweisung" (sentimenti ed emozioni , un'istruzione per l'uso) edition est, nel quale illustra le emozioni come vere e proprie forze dell'animo che ci aiutano a prendere le decisioni giuste se ce ne rendiamo conto e le prendiamo sul serio, senza lasciarci trascinare ciecamente.

II. Che cos'è un conflitto sociale e come si distingue dalle semplici differenze (teoria di Friedrich Glasl).

Finora ci siamo occupati delle funzioni psichiche e mentali e della percezione. Ora ci occuperemo degli effetti sulla nostra vita di tutti i giorni e più precisamente come queste nostre diverse realtà interiori ci facciano entrare in conflitto con altre persone.
Friedrich Glasl, che è uno dei maggiori esperti del conflitto nel mondo germanofono ed anche internazionale, ha spiegato come nasce un conflitto[9].
Friedrich Glasl parte dal presupposto che fra le persone ci sono sempre differenze di **percezione** della realtà, differenze nel **pensiero** come i nostri giudizi ecc., differenze tra **emozioni** e differenze nel diverso **volere** delle persone.
Queste differenze sono normali, anche se non sono piacevoli e di per se non sono ancora un conflitto. Soprattutto nelle famiglie o tra persone che si stanno molto vicine, queste differenze spesso sono vissute dolorosamente, perché l'accorgersi che la persona da me amata ha sentimenti o intenzioni diverse delle mie, mi può rendere triste e farmi sentire sola.
Queste differenze portano ad un conflitto nel momento in cui le persone non agiscono rispettosamente e costruttivamente con le stesse. Si ha quindi un conflitto, se almeno una delle persone coinvolte è dell'avviso che l'altra persona sia l'impedimento alla realizzazione delle proprie aspirazioni. Le differenze diventano un **conflitto "sociale".**
Il conflitto sociale è un'interazione tra persone nella quale almeno una persona ha delle differenze nella percezione, nel pensare/immaginare/interpretare, nel sentire (emozioni) e nel volere, con un'altra persona, cosicché quando questa persona intende realizzare ciò che pensa, sente o vuole, avverte un impedimento da parte dell'altra persona. Definizione Glasl 2002
Abbiamo quindi un conflitto quando non pensiamo più che abbiamo un problema da risolvere o una difficoltà da superare, ma se pensiamo che un'altra persona, che a questo punto diventa la controparte, <u>sia il problema</u> e la causa per cui non otteniamo ciò che vogliamo o di cui abbiamo bisogno.
<u>Il problema si è personalizzato</u>.
Isabella Buzzi nel suo libro "Introduzione alla mediazione familiare"[10] lo riassume in un concetto molto semplice e chiaro:
Io sono una brava persona,
l'altro è cattivo,
l'altro deve cambiare.
Quando siamo arrivati a sentire e a pensare in questo modo, il conflitto è nato e ciò ha delle influenze molto profonde sull'evolversi della situazione.

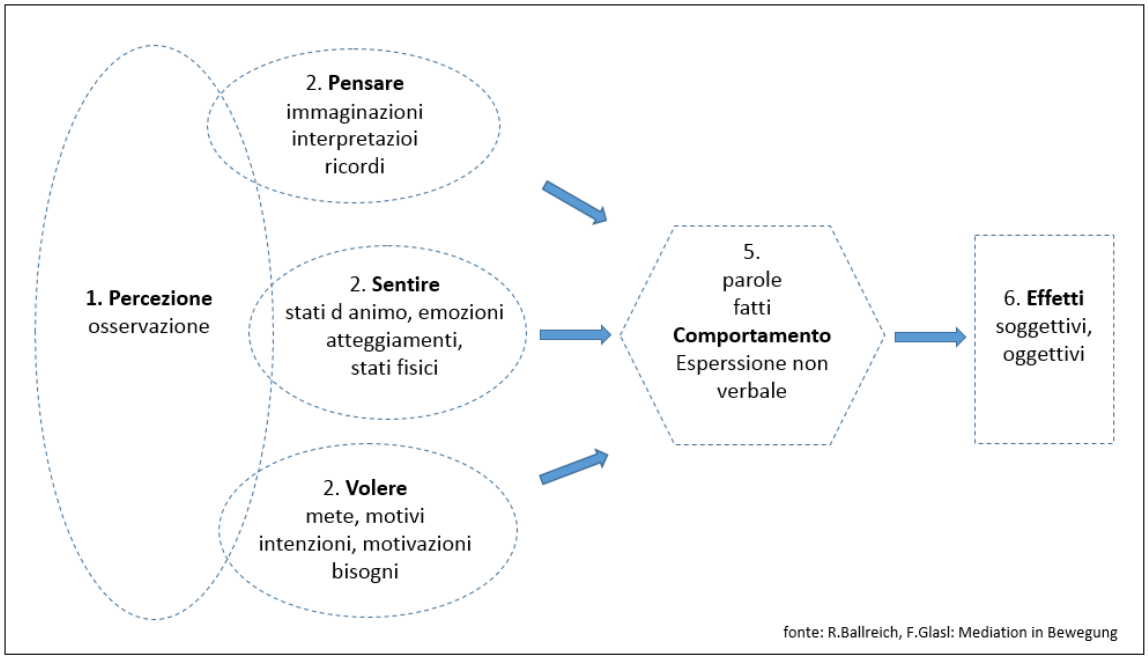
---

[9] *Mediation in Bewegung (mediazione in movimento)*, Rudi Ballreich, Friedrich Glasl, 2007 Concadora Verlag

[10] *Introduzione alla mediazione familiare*, John Haynes e Buzzi Isabella, Giuffré editori, 2012

III. Gli effetti del conflitto sulle funzioni psichiche delle persone e la dinamica dell'escalation del conflitto.

Le funzioni psichiche in un conflitto sono fortemente compromesse in seguito ad un conflitto.



In primo luogo è **alterata la percezione** della realtà. La percezione diventa **selettiva**, in quanto tutta l'attenzione è rivolta alla situazione da noi giudicata minacciosa. Quindi vediamo solo quello che è negativo dell'altro e che ci potrebbe danneggiare. La **prospettiva temporale e spaziale si restringe (visione tunnel, diminuzione della percezione uditiva, blocco mentale)** con la conseguenza che non riusciamo più a comprendere fattispecie complesse e non pensiamo più al futuro. Siamo estremamente polarizzati e vediamo solo bianco o nero, chi non è per noi è contro di noi.

Il modo di **pensare** cambia, semplifichiamo, riduciamo ulteriormente la percezione lacunosa, facendo attribuzioni errate, interpretazioni a senso unico, falsando in questo modo la realtà.

Ci sono deformazioni nel **sentire**. Perdiamo tutta la gamma di emozioni anche discordanti o addirittura contraddittori nei confronti di una persona o di una situazione. Non c'è più posto per sentimenti ambivalenti e diventiamo rigidi e fanatici. Diventiamo prigionieri del nostro mondo interiore, il che ci porta ad essere estremamente sensibili verso di noi ed insensibili verso gli altri.
A causa della perdita dell'empatia perdiamo il collegamento con il mondo esteriore e così alla fine perdiamo anche noi stessi, perché solo nel dialogo con il mondo esteriore riusciamo a realizzare la nostra persona.

Anche il nostro **volere** è compromesso, non abbiamo più tutte le possibilità di azione e di scelta fra diversi comportamenti e quindi tendiamo a reagire alla controparte o ad attaccare per difenderci invece che agire per il soddisfacimento dei nostri bisogni ed interessi.
Le possibili opzioni che vediamo in questa situazione di minaccia sono la fuga e la lotta o il congelamento. Veniamo trascinati nel conflitto.
Siamo di fronte ad una regressione di tutte le funzioni psichiche e la persona perde la capacità di ragionare ed è in preda agli istinti ed alle emozioni.

L'alteramento delle funzioni psichiche comporta a sua volta il **cambiamento del nostro comportamento.**
Il nostro modello comportamentale si fissa e ripetiamo sempre le stesse modalità che rispecchiano quello che riteniamo abbia fatto o pensato la controparte.
Nel cosiddetto "comportamento specchio" una parte conosce e prevede il comportamento dell'altro e reagisce sempre allo stesso modo. Altrettanto fa la controparte.
Così si entra in un circolo vizioso che Glasl e Ballreich chiamano la "zona demonizzata", che con la sua dinamica, porta inevitabilmente ad un'escalation del conflitto. Ci arrabbiamo, ci offendiamo, urliamo fino ad arrivare alle violenze fisiche e ai danni materiali.
Se non intervengono dei comportamenti radicali di cambiamento, si arriva alla distruzione reciproca o almeno di una delle parti. Friedrich Glasl ha elaborato un modello dell'escalation dei conflitti in nove gradi dall'irrigidimento fino al confronto totale senza via di ritorno, dove pur di rovinare la controparte, accettiamo la distruzione di noi stessi.

I nove stadi di escalazione del conflitto secondo Glasl
***1.* irrigidimento:** le differenti opinioni si cristallizzano in punti di vista contrapposti, la percezione si fa selettiva e si colgono gli aspetti positivi del proprio gruppo rispetto a quelli di controparte.
***2.* dibattito e polarizzazione:** si rafforza la divisione tra i gruppi coinvolti ed inizia a costituirsi una divisione dei ruoli tra leader, membri di gruppo, simpatizzanti e spettatori.
***3.* tattica del fatto compiuto:** se gli scambi verbali non portano alcun progresso, gli attori possono decidere di agire in maniera unilaterale, non si vuole più persuadere l'altro ma perseguire autonomamente i propri fini
***4.* preoccupazione per l'immagine e ricerca di alleati:** le parti non hanno più motivazioni miste tra il cooperativo ed il competitivo, ormai SI VINCE O SI PERDE
***5.* perdita della faccia:** vengono intaccati i bisogni fondamentali della dignità e del riconoscimento; è l'altra persona che costituisce il problema a tutti gli effetti.
***6.* la strategia della minaccia:** i fattori cognitivi e percettivi corrispondono a situazioni

I nove stadi di escalazione del conflitto secondo Glasl
di elevato stress in cui i valori ed i bisogni fondamentali appaiono in pericolo, l'avversario diventa nemico.
***7.* distruzione limitata (sabotaggio):** il punto focale si sposta dalle percezioni alle azioni compiute dalle parti; iniziano gli atti di sabotaggio, le parti mettono in conto di subire delle perdite, pur di infliggere delle sofferenze all'avversario*t.*
***8.* disintegrazione:** gli attori cercheranno di distruggere a vicenda la base del consenso, del potere e delle risorse dell'altro.
***9.* distruzione reciproca:** insieme nell'abisso: le parti sono disposte a pagare qualsiasi prezzo, compresa la propria scomparsa a patto di ottenere l'annientamento dell'avversario.

Questo modello astratto che si adatta a tutti i conflitti anche politici ed internazionali e che spiega il meccanismo della distruzione di intere popolazioni, si adatta in modo perfetto anche ai tanti conflitti in mediazione familiare.
Possiamo prendere un caso tipico che gli operatori del settore, servizi sociali, giudici, avvocati e mediatori familiari hanno incontrato spesse volte così o in diverse variazioni.

I nove stadi di escalazione del conflitto secondo Glasl in un "normale" conflitto di famiglia
***1.* irrigidimento:** madre e padre si rendono conto di non voler più vivere insieme e lo comunicano. Ognuno vorrebbe che il figlio vivesse presso di lui/lei. Pensano alle ragioni per le quali il figlio debba stare presso di sé, si concentrano solo sui fatti positivi per sé e notano gli aspetti negativi dell'altro. Ognuno spera che il figlio preferisca stare con lui/lei.
***2.* dibattito e polarizzazione:** si rafforza la divisione tra padre e madre, iniziano a parlare con gli amici, genitori e a ripetere le loro posizioni. Si convincono sempre di più di avere ragione, insistono con le pretese e non si ascoltano più.
***3.* tattica del fatto compiuto:** nessuno dei due cede, la moglie chiede la separazione giudiziale e ottiene che il figlio venga collocato presso di lei.
***4.* preoccupazione per l'immagine e ricerca di alleati:** il padre non si arrende e fa opposizione, gli avvocati a questo punto devono trovare delle buone ragioni perché il figlio non possa stare presso la madre. Il figlio viene strumentalizzato ai propri fini, ognuno vorrebbe che il figlio si allei con lui contro l'altro. ORMAI SI VINCE O SI PERDE
***5.* perdita della faccia:** nelle comparse gli avvocati denigrano l'immagine della madre che viene dipinta come una poco di buono, perché esce di sera con uomini e lascia da

I nove stadi di escalazione del conflitto secondo Glasl in un "normale" conflitto di famiglia
solo il figlio. Gli avvocati di lei descrivono lui come un violento e aggressivo. Quando il padre viene a prendere il figlio per il weekend i genitori si offendono davanti al figlio o davanti ad altre persone presenti. L'altra persona, padre o madre, costituisce il problema a tutti gli effetti.
***6.* la strategia della minaccia:** ogni volta che il padre viene a prendere o a riportare il figlio, gli ex-coniugi si trovano in una situazione di elevato stress. La madre minaccia di chiamare la polizia se il padre non si calma, lui la minaccia dicendole di non darle piú neanche un soldo.
***7.* distruzione limitata (sabotaggio):** La madre fa richiesta in Tribunale di impedire al padre di vedere il figlio, il padre non paga più il mantenimento e si licenzia. Lei lo denuncia per il reato ex art. 570 CP. Al figlio il padre viene dipinto come un mostro e viceversa.
***8.* disintegrazione:** il padre non ha più lavoro, fa qualche lavoro in nero ma non paga piú nulla, viene condannato ex art. 570 CP. Quando vuole venire a prendere il figlio quello dice di non voler andare con lui. Il padre denuncia la moglie e pretende che il figlio gli venga consegnato.
***9.* distruzione reciproca:** la moglie continua a denunciare il padre che continua a non pagare. Ad un certo punto viene arrestato. Il figlio ormai nella pubertà ha gravi problemi a scuola ed è molto aggressivo e non vuole più vedere il padre. A sedici anni molla la scuola e non cerca/trova un lavoro. La madre non ce la fa più con lui, è disperata e si mette a bere.

Il caso descritto sopra segue il "normale" sviluppo di una separazione giudiziale se nessuna delle due parti riacquista la propria capacità di autogestione ed alla fine ci saranno solo vinti, in primo luogo i figli.
Il fatto che coppie normali possano arrivare a tanto è dovuto alla reazione di stress.

La reazione di stress

Come abbiamo visto nella prima parte della relazione, il sistema limbico reagisce in modo molto forte quando teme un pericolo. Abbiamo questa reazione in primo luogo in caso di pericolo all'incolumità della nostra vita, ma anche in caso di minaccia di altri bisogni necessari alla nostra vita.
La minaccia del mancato soddisfacimento dei nostri bisogni è il nocciolo di ogni conflitto sociale.

Ci sono diverse catalogazioni dei bisogni, la più famosa è la piramide di Maslow del 1945 con 5 bisogni: fisiologici, di sicurezza, di appartenenza, di stima e di autorealizzazione.
Glasl racchiude questi bisogni in 4 categorie: bisogni fisiologici, di sicurezza, sociali e dell'Io.
In caso di soddisfazione dei bisogni proviamo piacere e gioia. Ci troviamo nella zona di sicurezza.
In caso di frustrazione dei bisogni proviamo emozioni negative come rabbia, paura, tristezza e vergogna.
Se di fronte alla frustrazione dei bisogni ci sentiamo in una situazione di sfida positiva, possiamo attivare tutte le nostre risorse per riuscire a farcela.
Questo momento di stress viene chiamato anche "eu-stress". In tale situazione attiviamo tutte le nostre risorse e riusciamo ad ottenere dei risultati molto buoni e vincere molte difficoltà.

Se però ci troviamo in una situazione nella quale non vediamo via d'uscita, regna solo l'amigdala con i suoi istinti primordiali di lotta, fuga e congelamento, che sono coordinati dal tronco encefalico e non dalla corteccia cerebrale.
In tale situazione di sovra-caricamento o "distress" non abbiamo alcuna possibilità di ragionare, siamo prigionieri dell'emozione di panico o di collera ed ogni appello alla ragione è inutile, in quanto regna la fisiologia. La percezione è ridotta al minimo come se guardassimo con una pila nel buio, vediamo chiarissimo una piccola parte, per il resto nulla. In un tale momento solo quella parte del cervello che è preposta a questi istinti primordiali è in funzione mentre tutte le parti che sono in grado di ragionare sono come spente.

IV. La strada d'uscita: tecniche di mediazione familiare

In mediazione gli interventi dei mediatori saranno diretti a portare le persone dalla situazione di distress, in una situazione di eustress e cioè in una zona di sfida positiva, nella quale ritrovano fiducia in sé.
Ovviamente se una persona è completamente fuori di se, in primo luogo va calmata in modo fisico, la mediatrice interrompe la mediazione, potrebbe fare una pausa, far bere dell'acqua; se il cliente accetta, si può cercare di fargli fare dei respiri profondi o farlo muovere un po', per scaricare l'adrenalina che lo spinge a lottare o fuggire corporalmente.

In seguito, gli interventi saranno diretti a far riattivare le funzioni intellettive e di ragionamento, p.es. al padre che era in preda alla crisi di rabbia.
Affinché questo possa accadere, la mediatrice riassume con parole semplici quello che ritiene importante per la situazione attuale.
Se i genitori hanno litigato, rinfacciandosi a vicenda che sbagliano ad educare il figlio e nessuno ascolta più l'altro, il mediatore riassume quello che sente sia dall'uno sia dall'altro e verifica che i clienti abbiano capito.
Se riassume la versione della moglie, ovviamente tralascerà tutte le offese e tutte le minacce che gettano ulteriore carne sulla brace, ma si limiterà a riportare i fatti senza le valutazioni negative. Poi domanderà se il riassunto era esatto ed eventualmente lo modifica.
Poi si rivolgerà al padre e gli chiederà se ha sentito o meglio ancora se può ripetere quello che ha sentito.
Il neurologo Gerald Hüther[11] in un workshop che si trova su un DVD, ha spiegato che il fatto di dover ripetere la versione dell'altra persona, richiede necessariamente l'utilizzo della corteccia cerebrale e costringe la persona ad uscire dalla zona degli "istinti" perché ha bisogno delle funzioni intellettive superiori.
Nel momento in cui il padre acconsente di ripetere quello che ha sentito dalla mediatrice (perché la madre non l'ha ascoltata sapendo già che cosa dice oppure non l'ha neppure sentita) si renderà conto della versione della madre, perché automaticamente si é riattivata la corteccia cerebrale frontale, circostanza che gli ha permesso di uscire dal commando del tronco encefalico.
Non è assolutamente necessario che il padre sia d'accordo con la versione della madre e il mediatore sta ben attento che nessuna versione sia preferita, né quella della moglie, né quella del marito.
Avrà però cura che le due versioni abbiano pari dignità, in questo modo anche le persone con i loro diversi punti di vista ed i loro diversi vissuti avranno pari dignitá.
Queste tecniche chiamate refraiming, looping, parafrasi del mediatore tengono conto del funzionamento del nostro cervello, che come abbiamo visto al punto uno, non si rende assolutamente conto della realtà che non ha percepito e fa una grandissima fatica ad ammettere che esista un'altra realtà all'infuori di quella nella sua testa.

---

[11] DVD Gerald Hüther, Rudi Ballreich und Friedrich Glasl, *corso per mediatori sul tema stress e funzionamento del cervello in mediazione*

I clienti si potranno rendere conto che ognuno ha creato in sé una sua realtà dei fatti, mentre non si è accorto di altri fatti o di altre circostanze che invece sono nella mente dell'altro.

Affinché i clienti possano accettare di prendere in considerazione la versione dell'altro è necessario che si sentano capiti nella propria versione. Una persona si sente capita se il mediatore riesce a rispecchiare il sentimento o le emozioni del cliente.
Spesse volte queste emozioni si manifestano chiaramente come la paura e la rabbia, ma spesso non sono così chiare, anche perché i clienti non ammettono certe **emozioni** o sono talmente confusi da non rendersene conto. Abbiamo visto al punto uno che le emozioni, sebbene il "motore" delle nostre azioni, non sempre siano conosciute dalla corteccia cerebrale.
La mediatrice aiuterà quindi i clienti a rendersi conto delle loro emozioni. Di solito se si trova l'emozione giusta, le persone provano sollievo e si rilassano, perché si sentono capiti e soprattutto perché sono riuscite a capirsi.
Una difficoltà in mediazione deriva dal fatto, che i clienti a causa dei loro filtri cognitivi e dell'immagine che hanno di sé, non ammettano di avere determinate emozioni e si nascondono dietro **strategie** comportamentali. Quindi anche se li vengono suggerite non le riconoscono o non le "vogliono" riconoscere. Se chiediamo ad un uomo se ha paura o è triste spesso nega perché di fronte a questi sentimenti "deboli", ha paura di perdere la faccia.
Quindi potrebbe essere utile rispecchiarlo in modo più sottile.
Invece di chiedergli se ha paura, si potrebbe dire: "Lei pensa che se vede il figlio solo ogni due settimane, alla fine perderà il contatto con lui e suo figlio non le vorrà più bene?" Se il padre si dice d'accordo, si potrebbe chiedere se gli dispiace ed evitare la parola triste che per certi uomini può essere un'emozione difficile da ammettere, soprattutto presso la popolazione tedesca.
Il rispecchiamento emotivo dovrà avvenire sempre con molto tatto.
Affinché possa funzionare, va fatto in ordine ad un fatto concreto rispettando la persona. Non è assolutamente utile dire al cliente: "lei ora è disperato a causa della situazione, perché non sa cosa fare e non vede via d'uscita". La diagnosi sarà anche esatta, ma assolutamente controproducente perché rimanderemmo il cliente direttamente nel regno dell'amigdala e nella situazione di stress. Il padre si troverà confermato nel suo pensiero che non si può fare nulla.
Il mediatore avrà quindi cura ad individuare delle problematiche risolvibili e indagherà sulle emozioni rispetto a questo fatto concreto.
Dirà per esempio: "quando rivedrà suo figlio fra due settimane, che cosa vi piacerebbe fare insieme?"
In tal modo non è nel regno dell'amigdala ma in quello del nucleo accumbens e cioè nel centro della ricompensa e della "Vorfreude" (pre-gioia) ed è più semplice per questo padre collaborare a trovare una soluzione.
Il mediatore può usare lo straordinario potere della mente di crearsi immagini positive che possono sviluppare grandissime forze. Egli cercherà di cambiare le immagini piene di rassegnazione, trovando visioni che stimolano la creazione di immagini piene di speranza e per le quali i clienti hanno la forza e le risorse per attivarsi.

Questo non aiuta solo il padre (in questo caso) ma anche la madre presente, che vede e si rende conto di quello che prova il padre e lo vede con occhi nuovi, perché da tempo lo aveva notato solo come un ostacolo che le rende difficile la vita e non più come padre del figlio.
Certo non sempre funziona, perché in questa situazione molte persone non accolgono la sfida e continuano a lamentarsi e a pretendere che il problema sia risolto da altri, il mediatore, la controparte ecc.
Essenziale per il mediatore è non perdere la pazienza e non lasciarsi agganciare dalle emozioni negative o da certi comportamenti controproducenti.
Quando ciò accade (perché anche il mediatore è persona e come tale soggetta al proprio "priming" ed ai propri canoni di valore) è necessario che (interiormente, ma forse anche fisicamente) faccia un passo indietro per rendersi conto delle proprie emozioni e di non confonderle con quelle dei clienti. In una situazione del genere potrebbe essere utile rispecchiare i propri sentimenti ai clienti (non i giudizi) e dire, scusate sono confuso, non riesco a capire, aiutatemi a capire meglio.
I clienti accettano più volentieri di aiutare il mediatore che non la "controparte".
Questo dovrebbe aiutare la mediatrice a rientrare nel proprio ruolo che é quello di aiutare le persone a rendersi conto dei propri bisogni e non di adeguarsi ai modelli comportamentali che la mediatrice ritiene siano giusti.
Attraverso il riconoscimento delle emozioni si potrà pervenire al riconoscimento dei propri **bisogni.** Quando il padre ha riconosciuto il suo bisogno di appartenenza, di contatto con il figlio, di riconoscimento come padre, é nella condizione di abbandonare delle posizioni rigide e si possono cercare delle soluzioni per il loro soddisfacimento a prescindere dalla collaborazione o meno della madre.
Il riconoscimento di un bisogno altrui - che essendo universale è suscettibile ad essere capito e sentito da tutti - aiuta di solito anche la "controparte" in questo caso la madre ad allontanarsi dalle proprie posizioni rigide per aiutare il soddisfacimento dello stesso.
Questo perché il bisogno altrui può essere accolto empaticamente, mentre la posizione altrui è vissuta come una minaccia e spesse volte le persone si rendono conto di aver contribuito con le proprie azioni ad alimentare il conflitto.

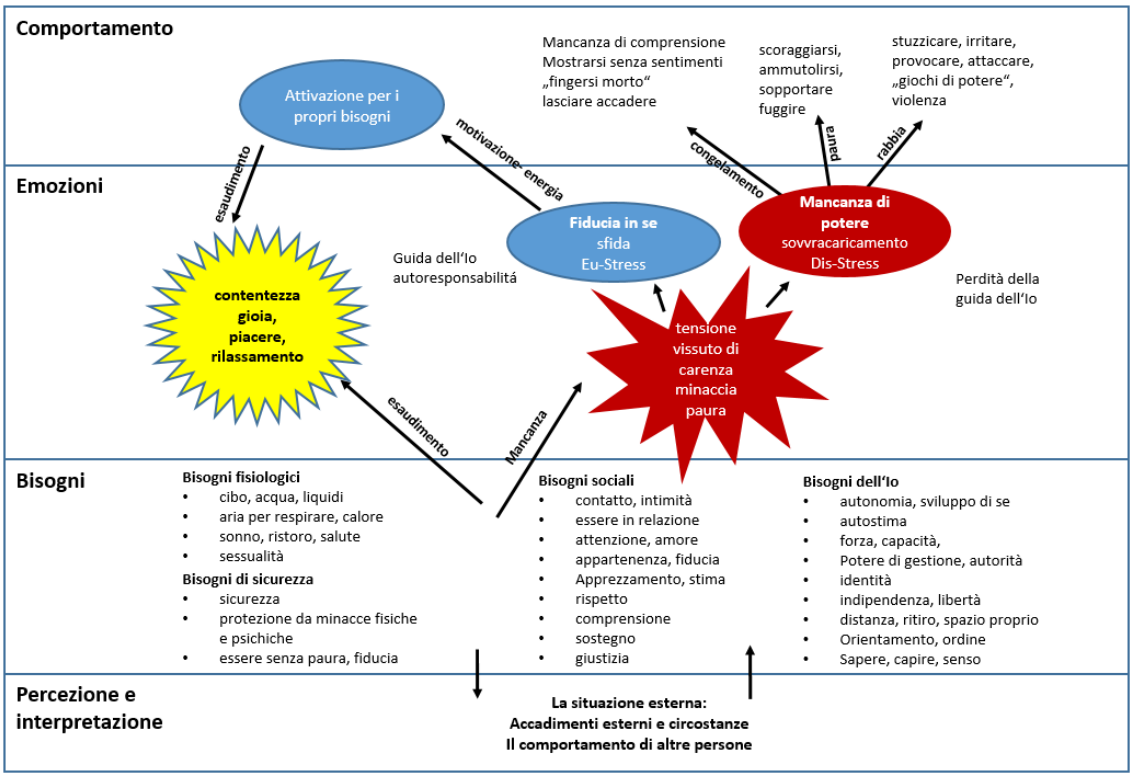
Il riconoscimento dei bisogni propri ed altrui e l'attivarsi per adempierli è un passo enorme perché permette ai clienti di vedersi non più come vittime di un comportamento altrui, ma fa ritrovare loro la forza interiore di prendere in mano la situazione, per risolvere i loro problemi.

In mediazione familiare possiamo andare un passo oltre.
Quando chiediamo ai genitori, quali siano i bisogni dei figli, sono in grado di mettersi nei panni di questi e di sentire e di percepire di che cosa hanno bisogno e ciò li aiuta a trovare delle soluzioni rispettose per i figli, anche se non sono ottimali per il singolo genitore. Il loro amore per i figli li aiuta ad accettare anche la parziale frustrazione di un bisogno proprio.
Da qui l'importanza di individuare un **interesse comune** della coppia che si divide[12].

[12] *Introduzione alla mediazione familiare*, John Haynes e Buzzi Isabella, Giuffré editori, 2012 nel quale viene insegnato il modello ESBI e il concetto dell'interesse comune

In tal caso la collaborazione sarà molto più proficua. Se le persone hanno riconosciuto il problema come comune, anche la soluzione avrà effetti benefici per entrambi.
In presenza di figli o di animali domestici ai quali entrambi sono affezionati, l'interesse comune è costituito dal benessere dei figli o degli animali ai quali sono affezionati.
Se mancano i figli, l'interesse comune potrebbe essere quello di chiudere la storia comune con dignità per poter andare avanti nella vita senza lasciarsi alle spalle vecchi rancori.

Infine possiamo dire che la risoluzione di un conflitto familiare, in modo rispettoso dei bisogni di tutte le persone coinvolte, ci permette di crescere interiormente e di superare in tal modo i traumi e le ferite che abbiamo subito durante il conflitto. Non solo, questi effetti positivi si ripercuotono anche sui figli che supereranno meglio e in tempi più brevi gli effetti negativi della separazione dei propri genitori e ne potranno trarre esempio di vita.



La mappa dei bisogni e delle emozioni, da: Ballreich, Glasl: Mediation in Bewegung

V. Conclusioni

Abbiamo visto come le funzioni mentali, fisiche e psichiche influiscono sulla creazione della nostra realtà e come questa nostra realtà possa entrare in conflitto con le realtà altrui.
Tali conflitti hanno in sé la forza di portarci alla distruzione reciproca.
Gli stessi conflitti, se risolti nel rispetto dei rispettivi bisogni, portano invece ad una crescita interiore e ad un'evoluzione del singolo.
I conflitti familiari risolti positivamente, oltre a soddisfare gli interessi dei singoli direttamente coinvolti, sono fonte di guarigione e crescita anche per l'intero sistema familiare composto dei minori, delle persone anziane e di tutti che ne fanno parte.
Ed essendo la famiglia (vista in tutte le sue caratteristiche e composizioni) la cellula più piccola della società, gli effetti benefici si ripercuotono anche alla stessa.

Bibliografia e sitologia:

Die Macht der inneren Bilder - Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern (Il potere delle immagini interiori – come le visioni cambiano le persone e il mondo, Gerald Hüther, Vandenhoeck & Ruprecht 2004

Verkörperte Gefühle, Der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen (Emonzioni incorporate, la fonte anatomica delle nostre esperienze e della nostra mentalitá), Stanley Kelemann, Kösel Verlag, 1995

Wir sind Erinnerung, Gedächtnis und Persönlichkeit (searching for memory, the brain, the mind and the past) Daniel L. Schacter, Rowohlt, Hamburg, 1999

The seven sins of memory, Daniel L. Schacter, Mariner books 2002

Schnelles Denken, langsames Denken (pensieri lenti – pensieri veloci), Daniel Kahneman, 2011, Phanteon Verlag

"Gefühle und Emotionen, eine Gebrauchsanweisung" (sentimenti ed emozioni , un'istruzione per l'uso) di Vivian Dittmar edition est,

Mediation in Bewegung (mediazione in movimento), Rudi Ballreich, Friedrich Glasl, 2007 Concadora Verlag

Introduzione alla mediazione familiare, John Haynes e Buzzi Isabella, Giuffré editori, 2012

https://www.dasgehirn.info

DVD Gerald Hüther, Rudi Ballreich und Friedrich Glasl, *corso per mediatori sul tema stress e funzionamento del cervello in mediazione.*

Alles Neuro oder was? (tutto neurologia?) conferenza di Martin Hess su you tube