

LAVORO DI TESI FINALE

DEL CORSO ANNUALE DI FORMAZIONE PER
MEDIATORI FAMILIARI

BOLZANO

EROGATO DALL'ASSOCIAZIONE BRAHMAPUTRA
ONLUS E DALLO STUDIO T.d.L. DELLA DOTT.SA BUZZI

Titolo:

“Metodi attivi in generale e in mediazione”

Uno studio pratico

Corsista: Sara Senoner

Anno 2016

Corso riconosciuto da



Cod. AIMeF 313/2015

Indice:

Abstract

.....	4
1. Metodi attivi in generale	5
1.1 Lo psicodramma.....	7
1.2 La sociometria.....	8
1.3 La scultura della famiglia	9
1.4 Le costellazioni familiari di Hellinger.....	9
1.5 Le costellazioni sistemiche strutturali.....	13
2. Medodi attivi in mediazione.....	15
2.1 Visualizzare vicinanza e lontananza	15
2.2 Scale.....	15
2.3 Visualizzare bisogni e risorse.....	16
3. Un caso pratico.....	16
4. Conclusioni.....	24
5. Biblografia e sitografia.....	26
5.1 Biblografia.....	26
5.2 Sitografia.....	26

***“Gli esseri umani sono membri di un tutto,
In creazione di un’essenza ed un’anima.***

***Se un membro è afflitto dal dolore,
Gli altri membri saranno a disagio.***

***Se non avete compassione per il loro dolore umano,
Non potete mantenere il nome di essere umano.”***

*Tratto da Golestan - Il roseto
di Sa’di (1259)*

Abstract

Ormai le costellazioni sistemiche trovano sempre più spazio in ambito terapeutico e delle consulenze. Venuto meno quel sospetto di esoterismo che le circondava, mantengono il loro fascino, disorientano e sorprendono allo stesso tempo. L'impatto di questo metodo sulle persone è enorme, anche se le costellazioni si basano su principi non scientifici e la loro azione tutt'oggi non è provata. Certo è che le costellazioni comportano un cambiamento di prospettiva, favoriscono un chiarimento interiore e di conseguenza la soluzione di conflitti con se stessi e con gli altri.

Anche in mediazione e nel coaching gli strumenti delle costellazioni sistemiche trovano sempre più riscontro. Soprattutto nel mondo germanico si sta evolvendo un modello basato sulle teorie del filosofo e matematico Matthias Varga von Kibéd e sua moglie, la psicoterapeuta Insa Sparrer. Il loro modello di costellazioni sistemiche sono una variante delle costellazioni familiari creato da Bert Hellinger e permettono di lavorare su tematiche relative ad altri tipi di sistemi come per esempio quella professionale o del mondo aziendale.

Nel presente lavoro mi soffermerò soprattutto sull'evoluzione delle diverse forme di rappresentazione spaziale, nonché sulle opportunità dei vari strumenti e del loro utilizzo pratico in mediazione.

Per rendere il tutto più chiaro e comprensibile, alla fine del mio lavoro ho riportato un esempio pratico di mediazione, che prevede l'utilizzo di metodi attivi.

1. I metodi attivi in generale

Secondo Matthias Lauterbach gli uomini hanno sempre sentito il bisogno di chiarire certi temi attraverso rappresentazioni spaziali. Ne sono esempi la tragedia greca e i rituali curativi di popoli indigeni. Si definiscono metodi d'azione tutti gli strumenti che si concentrano sulla dinamica e il posizionamento nello spazio, sul movimento, sull'azione e sull'interazione¹. I più importanti metodi d'azione sono lo psicodramma e la sociometria, la scultura familiare nonché le costellazioni familiari e sistemiche e vengono utilizzati soprattutto in ambito terapeutico.

1.1 Lo psicodramma

Ispirato dal teatro, il medico psichiatra e sociologo di origine rumena Jacob Levi Moreno scoprì l'efficacia che ha per la persona la rappresentazione scenica del suo "vissuto" passato, presente e futuro. Esso ricorre al gioco drammatico libero, e mira a sviluppare attivamente la spontaneità dei soggetti e "costituisce un mezzo privilegiato di espressione e simbolizzazione dei conflitti personali, oltre che per la rappresentazione e rielaborazione di situazioni conflittuali interpersonali"².

La rappresentazione nello spazio consente alla persona un cambiamento di prospettiva, cioè di "vedere il mondo attraverso gli occhi degli altri". La persona viene messa in condizione di (ri)esperimentare delle situazioni piuttosto che raccontarle. La purificazione avviene con la c.d. catarsi: il secondo vissuto che avviene attraverso la messa in scena guarisce la situazione traumatica del primo vissuto³.

¹ Lauterbach M.: "Wie Salz in der Suppe: Aktionsmethoden für den beraterischen Alltag", Carl Auer Verlag, Heidelberg, 2011, p. 11-13.

² https://it.wikipedia.org/wiki/Costellazioni_familiari_e_sistemiche.

³ Ruhnau E.: "Systemische Aufstellungen in der Mediation – Beziehungen sichtbar machen", Concadora Verlag, Stuttgart, 2012, pp. 113 ss..

La catarsi di *abreazione* e la catarsi di *integrazione*

La rappresentazione psicodrammatica viene distinta in due fasi:

1. il graduale *aumento della tensione* psichica nel protagonista fino ad un punto massimo (il cd. riscaldamento);
2. il processo inverso che porta alla *detensione* (la catarsi).

La fase catartica si distingue poi in due fasi: la fase di abreazione e quella di integrazione. La prima è costituita da una scarica emozionale molto evidente accompagnata da segni somatici propri delle diverse emozioni (pianto, riso, tremore, agitazione motoria, pallore, ecc.). Questa fase si conclude con uno stato di spossatezza a cui subentra la sensazione di rilassamento e di liberazione. La catarsi di abreazione sblocca immediatamente, libera cariche emotive e modalità di espressione sinora inibite. Il suo effetto curativo è effimero se non è seguito da un processo di integrazione.

La catarsi di integrazione è fatta da sentimenti molto più contenuti. A differenza della catarsi di abreazione l'individuo avverte una sensazione di pace e di benessere.

Uno psicodramma può non aver provocato la catarsi di abreazione ma deve sempre concludersi con la catarsi di integrazione⁴.

Oltre che allo psicodramma Moreno ha sviluppato la sociometria, che secondo Lauterbach è "il metodo di gruppo del psicodramma"⁵.

1.2 La sociometria

La sociometria è la misurazione-rilevazione delle relazioni esistenti in un gruppo dato o in qualsiasi altra struttura⁶. È un metodo d'azione per la ricerca all'interno dei gruppi ed è diretto alla visualizzazione delle dinamiche e le costellazioni

⁴ Boria G.: "Lo psicodramma classico", Franco Angeli, Milano, 2007, pp. 110-111.

⁵ Ruhnau E.: "Systemische Aufstellungen in der Mediation – Beziehungen sichtbar machen", Concadora Verlag, Stuttgart, 2012, p. 131.

⁶ <https://it.wikipedia.org/wiki/Sociometria>.

sociali tra le persone che fanno parte del gruppo. Attraverso questa tecnica possono, inoltre, essere misurate le modalità con cui si manifestano eventuali processi di emarginazione o di leadership⁷.

Lauterbach riferisce delle sue esperienze pratiche con il metodo della sociometria: “In una nuova clinica psichiatrica abbiamo formato i diversi reparti con il metodo sociometrico. Erano presenti 80 o 100 collaboratori che dovevano essere suddivisi in quattro team diversi. Ci siamo trovati in una grande sala e secondo i criteri sociometrici abbiamo chiesto: Chi vorrebbe collaborare con chi? Chi vorrebbe fare parte di quale gruppo? Abbiamo poi costruito e visualizzato il risultato in sala. I gruppi di lavoro creati con questo metodo si sono poi rivelati molto validi. Ovviamente il lavoro sociometrico richiede coraggio e franchezza dei partecipanti, in quanto c'è sempre il collaboratore benvenuto verso il quale tutti si muovono e dall'altra parte c'è il collaboratore emarginato. Integrare queste differenze è stato un lavoro molto entusiasmante”. Aggiunge: “Secondo Moreno, costituire le unità sociali secondo i metodi della sociometria aumenterebbe la pace nel mondo”⁸.

1.3 La scultura della famiglia

Anche la scultura familiare, come gli altri metodi d'azione, costituisce uno strumento essenzialmente spaziale. La scultura utilizza lo spazio per dare vita e contenere la rappresentazione del mondo relazionale familiare⁹.

La scultura ha la capacità di superare i limiti espressivi del canale verbale e favorisce la liberazione di stati emotivi e di modalità comunicative spesso bloccate o inesprese all'interno del sistema¹⁰.

⁷ [http://www.treccani.it/enciclopedia/sociometria_\(Enciclopeida-Italiana\)/](http://www.treccani.it/enciclopedia/sociometria_(Enciclopeida-Italiana)/).

⁸ Ruhnau E.: “Systemische Aufstellungen in der Mediation – Beziehungen sichtbar machen”, Concadora Verlag, Stuttgart, 2012, pp. 131-132.

⁹ Vallario L.: “La scultura della famiglia. Teoria e tecnica di uno strumento tra valutazione e terapia”, Franco Angeli, Milano, 2012, p. 64.

¹⁰ http://www.sipr-pisa.it/seminari_convegni/saminario20112010/puleggio.pdf.

A differenza dello psicodramma di Moreno, che tende a favorire il ricordo degli elementi affettivi dell'esperienza, la scultura mira ad allontanare le persone dall'esperienza emozionale. Questo sganciamento permette una nuova introspezione nei complessi elementi a fondamento delle relazioni passate e presenti.

Colei che utilizza la scultura della famiglia per prima è la terapeuta familiare Virginia Satir (1972). Partendo dal presupposto che le famiglie che giungono in terapia sono spaventate e che con esse va creato un clima di contatto e cooperazione, utilizza la scultura come un'occasione per attivare emotivamente la famiglia e per permettere la descrizione del problema a ciascun membro del sistema familiare¹¹.

Da un punto di vista pratico si chiede ai membri di una famiglia o di una coppia di dare rappresentazione visiva e spaziale della propria immagine attraverso la disposizione dei corpi nello spazio, l'atteggiarsi delle fisionomie e posture, il gioco delle vicinanze e delle distanze, la direzione degli sguardi. Una volta che la scultura è stata realizzata e fissata nello spazio per un certo tempo può seguire un commento dei singoli membri sui propri vissuti. Nella scultura può essere introdotto il movimento per enfatizzare certe sequenze di interazione¹².

Nella fase finale della scultura il terapeuta invita i partecipanti a spostarsi in una posizione a loro congeniale o ad assumere un atteggiamento diverso se quello attuale è insostenibile. Tutto ciò risulterà come uno stimolo ad agire un possibile cambiamento¹³.

¹¹ Vallario L.: "La scultura della famiglia. Teoria e tecnica di uno strumento tra valutazione e terapia", Franco Angeli, Milano, 2012, pp. 46-47.

¹² <http://www.istitutohfc.com/la-tecnica-delle-sculture-familiari-come-rappresentazione-della-storia-individuale/>

¹³ http://www.sipr-pisa.it/seminari_convegni/saminario20112010/puleggio.pdf.

1.4 Le costellazioni familiari di Hellinger

Bert Hellinger, studioso di teologia e pedagogia, nei primi anni ottanta inizia a praticare e diffondere il metodo delle costellazioni familiari.

Nel suo lavoro è influenzato tra l'altro dalla psicanalisi di Freud, dalla psicoterapia della *Gestalt*, dall'ipnosi eriksoniana, dalla *Provocative Therapy* nonché da attitudini Zulù. Infatti, per 16 anni operò come missionario tra la popolazione degli Zulù e, convinto che musica e rituali Zulù perseguissero la stessa funzione e struttura della messa cattolica, li integrò nel rito, affermando di ispirarsi al principio che il sacro è presente ovunque. Nel suo metodo confluiscono anche elementi dello psicodramma di Jacob Levi Moreno e di scultura familiare di Virginia Satir¹⁴.

Hellinger racconta degli inizi e il primo contatto con le costellazioni: *“Io ho incontrato le costellazioni familiari perché le costellazioni familiari esistevano già prima di me. Thea Schönfelder (giovane psichiatra di Amburgo) me lo mostrò durante una settimana di psicoterapia a Lindau e mi scelse come rappresentante del padre di un giovane schizofrenico. Del tutto inesperto, mi lasciai andare alla costellazione, sicuro di me e fiducioso. Ad un tratto, spostò il rappresentante di questo giovane ed io caddi in un buco profondo. Io non ero più me stesso. Alla fine, dopo la costellazione, io mi sentivo in un altro paesaggio, lontano e in pace. Tempo dopo, io la incontrai nuovamente nelle settimane di psicoterapia di Lindau. Di nuovo, venni scosso dal suo lavoro con le costellazioni familiari. Non le potevo capire, anche perché lei non diceva nulla sui retroscena. Un paio d'anni più tardi, andai ad un seminario aperto di quattro settimane sulla Terapia Familiare a Snowmass, in alto sulle Montagne Rocciose. [...] Di nuovo, io venni scelto per un ruolo come rappresentante e di nuovo oscillai tra alti e bassi. Non potevo capirlo, anche loro non spiegavano. Un anno più tardi Ruth McClendon e Les Kadis vennero in Germania ed offrirono due corsi sulla Terapia con più famiglie. Vale a dire, che hanno fatto terapia a cinque famiglie, genitori e figli,*

¹⁴ http://it.wikipedia.org/wiki/Bert_Hellinger

allo stesso tempo, per cinque giorni. Ancora una volta riuscivo a capire a fatica i particolari. L'esperienza era là, la comprensione rimaneva fuori. Tuttavia, io intuivo che lì c'era il futuro. Dopo un anno, era arrivato il momento. Mi accingevo a questo compito. Prima di ciò, successe qualcosa che mi facilitò l'accesso. Io cominciai a capire dove portava la costellazione familiare. Per molti anni, avevo offerto corsi sugli sviluppi dell'analisi del copione di Eric Berne, il fondatore dell'analisi transazionale. [...] Egli ha scoperto che noi viviamo la nostra vita secondo un programma segreto, un copione che noi rappresentiamo sul palcoscenico della vita, quasi parola per parola. Allora, mi venne l'idea che questo copione, che noi recitiamo durante la nostra vita, fosse stato rappresentato già prima da un'altra persona della nostra famiglia e dalla quale noi ci facciamo prendere completamente e in fondo ripetiamo. Improvvisamente, compresi cosa fosse un irretimento. Compresi cosa succedeva ad una persona irretita nel destino di un'altra persona. Si diventa irretiti nel destino di quelle persone che la nostra famiglia ha perso perché dimenticate ed escluse. Ad un tratto, compresi ciò che accade nelle costellazioni familiari. Nelle costellazioni familiari vengono alla luce attraverso i rappresentanti chi sono questi esclusi e come possono essere riammessi nella famiglia e nel nostro cuore con il sollievo di molti. Allo stesso tempo, mentre scrivevo per una conferenza sulla colpa e l'innocenza nel sistema, mi chiarì che esiste un ordine primordiale che dà la precedenza a chi è venuto prima rispetto a chi è venuto dopo. Da qui in poi è proseguita la storia di successi delle costellazioni familiari.”¹⁵

Il lavoro svolto in una costellazione produce due diversi immagini del sistema familiare: nella prima fase vengono ricostruite, attraverso l'utilizzo di rappresentanti dei membri effettivi della famiglia, le dinamiche nascoste che operano all'interno del sistema e il loro modo di influenzare le emozioni del cliente ed il suo agire. Viene poi ricercata una nuova immagine di equilibrio sistemico, tramite lo spostamento dei rappresentanti o l'inserimento delle persone mancanti, che offra la possibilità di trovare una soluzione. La fase finale

¹⁵ <http://www2.hellinger.com/it/home/le-costellazioni-familiari/la-costellazione-familiare-una-panoramica/>

corrisponde ad una nuova costellazione, quindi ad una nuova immagine, in cui ogni membro della famiglia ha il proprio posto e la propria funzione. Questo percorso permette di individuare i legami nascosti, “i luoghi in cui l’amore è bloccato”, e di ristabilire un flusso energetico che porta calma e pace all’interno del campo sistemico: questo è l’effetto di ciò che Hellinger definisce “Ordini dell’Amore”¹⁶.

Ordine dell’Amore - *Ordnungen der Liebe*

I tre principi fondamentali presenti nel sistema familiare, secondo gli “Ordini dell’Amore” sono l’appartenenza, l’ordine e l’equilibrio.

Secondo la legge dell’appartenenza ogni membro di un sistema familiare ha il diritto di fare parte del sistema famiglia e conseguentemente nessuno può esserne escluso, per nessun motivo. Secondo Hellinger le persone escluse (ad esempio membri dimenticati perché gravemente malati o morti molto piccoli o in circostanze particolarmente dolorose, persone date in adozione, persone allontanate, escluse o dimenticate per emarginazione sociale, carcerazione, omosessualità, emigrazione, motivi religiosi e sociali) devono essere reintegrate nella famiglia, e nel caso che non avvenga, i loro successori dovranno pagare il prezzo dell’esclusione, spesso rivivendo il destino degli antenati esclusi.

La legge dell’ordine, secondo Hellinger, è basata sul seguente presupposto: L’amore è una parte dell’ordine, l’ordine precede l’amore, e l’amore può solo svilupparsi in base all’ordine. L’ordine è preposto. Se capovolgo questo rapporto o voglio trasformare l’ordine attraverso l’amore, sono destinato a fallire. L’amore è subordinato ad un ordine, e dopo può crescere. Così come il seme è subordinato al terreno e lì cresce e fiorisce. Il principio dell’ordine serve fondamentalmente per stabilire un circolo virtuoso dell’amore e dell’energia: chi è piccolo riceve e non deve dare, finché è piccolo; deve solo crescere e ricevere tutto l’amore possibile, per poter a sua volta dare, una volta grande, senza chiedere nulla in cambio.

¹⁶ http://www.corem.unisi.it/bibliografia/recensione/i_due_volti_dell_amore.pdf

Secondo l'ultima legge, quella dell'equilibrio, i genitori dovrebbero dare con amore, ossia senza pretendere niente in cambio e i figli dovrebbero ricevere con gratitudine, ossia non lamentarsi o giudicare per quello che hanno ricevuto. I propri genitori sono il padre e la madre migliori possibili, perché non può essere altrimenti. Una volta cresciuti, saranno i figli a dare in funzione di genitori. In una relazione di coppia, al contrario, i partners sono "uguali", in quanto entrambi adulti. In tal caso si ha equilibrio quando lo scambio è equo, cioè ognuno dei due "da' e riceve" in uguale misura, considerando la diversità e la peculiarità della persona.¹⁷

Critiche

Soprattutto dal mondo psicoterapeutico tedesco sono state mosse forti critiche verso il metodo di Hellinger. Le costellazioni familiari hanno una durata di 20 – 30 minuti, prima di iniziare, il conduttore si limita a porre due o tre domande. Addirittura a volte viene tenuto segreto anche il problema di partenza, nel senso che la persona non dice nulla nemmeno al conduttore; manca quindi il completo processo diagnostico. Secondo i fautori delle costellazioni, le soluzioni per riportare equilibrio nel sistema derivano direttamente dal cd. campo di conoscenza chiamato "campo morfogenetico" e vengono interpretati dal conduttore. Il cliente è quindi terzo alla soluzione e dopo il procedimento viene lasciato solo con questa¹⁸.

Lauterbach sostiene che l'approccio di Hellinger è stato di aiuto fino al momento che le sue idee di ordine della famiglia sono state messe per iscritto. Infatti, per quindici anni circa, le costellazioni venivano praticate da Hellinger senza alcuna teoria scritta. Solo nel 1993 inizia a pubblicare i libri descrivendo la teoria e il metodo delle costellazioni familiari e sistemiche e le numerose esperienze e intuizioni ricavate da anni di consulti e lavori di gruppo. Ed è da qui che le

¹⁷ <http://www.costellazionifamiliariesistemiche.it/costellazioni>

¹⁸ Zeit Online, 21 agosto 2003: Familie: Da sitzt das kalte Herz; vgl. TAZ, 29 giugno 2004: Das Psycho-Hauptquartier, vgl. Spiegel Online, 20 ottobre 2014: Umstrittene Familienaufstellung: Psychokurs im Schnelldurchlauf

costellazioni divengono problematiche: *“Da questo momento in poi c’erano delle prescrizioni. In senso fenomenologico un sistema è in pace, quando ognuno ha trovato il suo posto secondo un determinato ordine. Ci sono sempre irritazioni in un campo, e ciò è visibile in ogni costellazione, quando le persone non stanno nella posizione che spetta a loro. Fare di questa descrizione una prescrizione, affermando che deve essere così e non in modo diverso, è molto problematico”*.¹⁹

1.5 Le costellazioni sistemiche strutturali

Un ulteriore sviluppo nelle costellazioni è avvenuto attraverso Matthias Varga von Kibéd e sua moglie Insa Sparrer con la creazione delle costellazioni sistemiche. Rappresentano una variante delle costellazioni familiari di Hellinger.

Varga von Kibéd, un professore di logica, ha avuto il merito di diffondere l’applicazione delle costellazioni, quale metodo di sviluppo delle competenze/risorse, a un numero pressoché infinito di situazioni, che vanno ben oltre al contesto familiare. Le costellazioni svelano la struttura più profonda dei sistemi e ciò che si nasconde dietro ai comportamenti ripetitivi, distruttivi ed inefficaci. Alcune delle loro celebri applicazioni sono *Il triangolo del valore, la costellazione del tetralemma, la costellazione del problema, la costellazione del miracolo*.²⁰

Nel corso degli anni novanta Varga von Kibéd e sua moglie Insa Sparrer hanno elaborato una “grammatica delle costellazioni sistemiche strutturali” ispirandosi tra l’altro alla tradizione logica indiana.²¹

Secondo Kibéd parliamo un linguaggio transpersonale (Hellinger lo chiamo “i movimenti dell’anima”), che suona esclusivamente attraverso le costellazioni, cioè non suona autonomamente ma in quell’istante che ci rapportiamo con gli

¹⁹ Ruhnau E.: “Systemische Aufstellungen in der Mediation – Beziehungen sichtbar machen”, Concadora Verlag, Stuttgart, 2012, p. 136.

²⁰ <http://www.altroove.it/cosa-sono-le-costellazioni/>

²¹ Rosselet C., Senoner G.: “Strutture del successo”, Ledizioni, Milano, 2011, p. 145.

altri. Questo linguaggio transpersonale ha una sua grammatica e, nel corso del tempo, passo dopo passo, si ha cercato di oggettivarla. Cosa si sente, stando vicino a qualcuno? Cosa si sente, standosi di fronte? Cosa si sente quando la distanza si allunga, e quando si accorcia, quando qualcuno sta dietro di noi o invece alla nostra destra o alla nostra sinistra. Quali sono le differenze che percepiamo? In quanto siamo abituati ad esprimerci verbalmente, con gesti e il linguaggio del corpo, il linguaggio transpersonale non viene da noi percepito consciamente. Ciò significa che iniziamo ad esplorare una nuova lingua che in altro modo non sarebbe percettibile, avvertibile. In tal modo raggiungiamo un nuovo livello di informazione, che arricchisce la nostra cognizione su cosa sta succedendo nel nostro sistema sociale. Questo incremento di cognizione e di consapevolezza fa sì che siamo in grado di creare nuove soluzioni²².

2. Metodi attivi in mediazione²³

2.1 Visualizzare vicinanza e distanza

Un biglietto con la scritta “conflitto” viene posizionato al centro di uno spazio libero della stanza. Viene chiesto alle parti di posizionarsi a seconda del fatto che sentono il conflitto lontano o vicino. È importante dare alle parti il tempo necessario per orientarsi ed è fondamentale che questo processo avvenga rispettando il silenzio. Dopo che ognuno ha trovato la sua posizione, si possono chiedere alle parti cosa li ha spinti a scegliere proprio quella posizione e procedere poi ad eventuali domande di comprensione.

2.2 Scale

Le c.d. domande scala sono particolarmente adatte per denominare e misurare differenze in modo soggettivo. Alle parti viene spiegato che una parte della

²² Ruhnau E.: “Systemische Aufstellungen in der Mediation – Beziehungen sichtbar machen”, Concadora Verlag, Stuttgart, 2012, pp. 135.

²³ Ruhnau E.: “Systemische Aufstellungen in der Mediation – Beziehungen sichtbar machen”, Concadora Verlag, Stuttgart, 2012, pp. 98.

stanza vale come punto zero e l'altra parte come punto dieci. È importante che le tutte le parti cerchino la loro posizione nello stesso istante. È altresì importante che le domande vengano poste in modo chiaro. Possono essere possibili domande:

- Da zero a dieci: quanto forte percepisci il conflitto?
- Quanto soffri a causa del conflitto?
- Quanto ti preoccupa il conflitto?
- Quanto grande è la tua motivazione di contribuire ad una soluzione?
- Quanto ottimista sei sul fatto che il conflitto possa essere risolto in modo soddisfacente?
- Quanta energia hai a disposizione per contribuire alla soluzione?

Anche in questa fase è importante dare spazio e possibilità di chiarimento alle parti. Viene quindi chiesto ai partecipanti di salire di due punti sulla scala: “Di cosa avresti bisogno per poter raggiungere questo punto?”

2.3 Visualizzare bisogni e risorse

Dopo che le parti hanno avuto spazio di parlare della loro situazione passata e presente, il mediatore aiuta le parti a rivolgere lo sguardo verso il futuro. Per creare questo passaggio dal passato/presente al futuro è conveniente porre la c.d. *miracle question* (v. sotto). Le parti lavoreranno poi ognuna per sè, esponendo su un biglietto gli interessi e bisogni più importanti che dovranno essere integrati nella soluzione. Il mediatore posizionerà poi un biglietto con la scritta “importante per la soluzione” nel centro della stanza. Le priorità delle parti vengono visualizzati con il posizionamento dei propri biglietti, più o meno vicino al biglietto del mediatore. In un secondo passaggio, le parti segneranno su un biglietto di colore diverso le risorse necessarie per raggiungere una soluzione consensuale. Anche in questa fase è importante che venga rispettato il silenzio.

3. Un caso pratico

Il seguente caso pratico è stato tratto dal libro “*Systemische Aufstellungen in der Mediation – Beziehungen sichtbar machen*” (Costellazioni sistemiche in mediazione – visualizzare le relazioni) di Erwin Ruhnau²⁴.

La tipografia Richter è stata fondata dal sig. Rudolf Richter negli anni settanta. Dopo qualche anno di attività il sig. Richter chiamò quale amministratore della società il suo caro amico Peter Pauck. Per decenni la collaborazione tra i due è stata ottima. Rudolf si occupava della parte tecnica, tra l'altro degli investimenti, Peter invece della parte commerciale, tra l'altro della strategia aziendale. Da qualche mese anche il figlio del sig. Richter Oliver collabora nella tipografia del padre, dopo aver completato gli studi di economia ed aver accumulato varie esperienze lavorative in varie tipografie americane. È lui il successore designato dell'azienda. Momentaneamente la sua posizione in azienda non è definita.

Il conflitto attuale: Oliver vorrebbe concludere un grosso ordine, per il quale la ditta non è preparata tecnicamente, servono investimenti ingenti. Rudolf e Peter temono il rischio e vorrebbero collaborare con un'azienda subappaltante. Inoltre, Oliver chiede che entro un anno gli vengano conferiti poteri di procura oltre che responsabilità in un settore dell'azienda. Peter Pauck trova che sia troppo presto, il padre di Oliver è ambivalente.

Vengono riportate esclusivamente le parti degli incontri in cui la mediatrice fa utilizzo di metodi attivi.

Incontro di apertura

[...]

²⁴ Ruhnau E.: “Systemische Aufstellungen in der Mediation – Beziehungen sichtbar machen”, Concadora Verlag, Stuttgart, 2012, pp. 100 ss.

Mediatrice (M): “Vorrei ora darvi l’opportunità di esteriorizzare davanti a me e agli altri qui presenti, quanto sentite il conflitto ovvero quante siano le risorse e la vostra motivazione di lavorarci . Sareste disposti ad alzarvi per poter sfruttare lo spazio? È molto facile, ora vi farò vedere cosa intendo”.

Al centro della stanza M mette un biglietto di moderazione con la scritta “conflitto”.

M: Ora vi prego di esprimere, con l’avvicinamento al biglietto quanto vi sentiti vicini o lontani al conflitto. Naturalmente è molto soggettivo, lasciatevi portare dal vostro corpo. Avvicinandovi e allontanandovi potete esplorare quale distanza sentite armoniosa.

Oliver Richter (OR): “Questo per me è molto difficile, in quanto ho due conflitti e dovrei posizionarmi in modo differente”.

M: “Bene, allora innanzitutto abbiamo bisogno di due termini che definiscano i due conflitti. Oliver, che nome daresti ai due conflitti?”.

OR: “Allora, il conflitto attuale lo chiamerei <incarico> (l’ordine grosso di cui sopra), l’altro lo chiamerei <procura>”.

M: “Okay, adesso scriverò due nuovi biglietti, uno per <l’incarico> e l’altro per la <procura>. C’è un altro tema che vorreste venga trattato separatamente? No? Allora vi prego di trovare il vostro posto riguardo all’<incarico>”.

I tre si mettono alla ricerca della posizione che sentono giusta. Oliver Richter si è quasi posizionato sul biglietto mentre suo padre e Peter Pauck sono un po’ più distanti.

M a OR: “Tu sei quello più vicino al tema <incarico>, cosa è che ti porta così vicino?”

OR: “Innanzitutto, sono stato io ad ottenere la richiesta per l’incarico. Vedo tantissime opportunità per l’azienda. E adesso gli altri due bloccano e ritengono il rischio troppo alto – è da mettersi le mani nei capelli!”

M (rivolgendosi a Peter e Rudolf): “Voi state un po’ più distanti, cosa significa ciò per voi?”

Rudolf Richter (RR): “Beh, per me tutto ciò si è sviluppato in modo troppo affrettato. Trovo che ne dobbiamo parlare in modo più accurato. Capisco l’entusiasmo di Oliver, ma ho l’impressione che lui non dia nemmeno ascolto ai miei dubbi e a quelli di Peter. E se vorremmo effettivamente accettare questo grosso ordine, ne dobbiamo discutere più a fondo”:

Peter Pauck (PP): “Acconsento a quello che dice Rudolf. Tutto si sta sviluppando troppo rapidamente. E poi ci sono in gioco troppe emozioni (si rivolge verso Oliver). L’attuale situazione di mercato non è tale da fare investimenti rischiosi...”

M: “Con la vostra distanza riguardo all’<incarico> esprimete, dunque, che vedete questo incarico in modo più distaccato di Oliver?”

Peter e Rudolf annuiscono.

M: “Okay, vi ringrazio per questa prima immagine che rispecchia l’attuale situazione. Al momento non vorrei entrare nei dettagli, piuttosto vi prego di posizionarvi per quanto riguarda il tema <procura>. Quanto vicina o lontana la sentite?”

Dopo che tutti hanno trovato il loro posto, la mediatrice riprende a porre delle domande. Dopodichè la mediatrice procede con le c.d. domande scala.

M: “Ora vorrei avere un quadro globale sulla vostra motivazione di partecipare alla mediazione. Vi prego di immaginarvi che sul pavimento è marcata una scala. Qui dietro trovate il punto uno e lì davanti il punto dieci. Ora, indicate su questa scala la vostra motivazione personale. Al momento, quanta energia avete a

disposizione per questo procedimento di risoluzione del conflitto? Potete anche muovervi lentamente sulla scala per scoprire qual è il punto che più corrisponde al vostro stato d'animo”.

Ora le distanze tra le posizioni aumentano. Oliver si è fermato al punto 7,5, Peter al 4 e Rudolf al punto 6. Oliver afferma di essere disposto ad investire i suoi 7,5 di energia nella mediazione e di riservare il resto per la sua piccola famiglia e suo figlio di tre anni. Peter dichiara che il 60% della sua energia gli servono per il lavoro e di essere disposto ad investire il restante 40% nella risoluzione del conflitto. Rudolf esprime che desidera tanto che suo figlio Oliver diventi presto il suo successore. Rivela che da qualche tempo ha seri problemi di salute e che la vita lavorativa lo affaticano molto. Il suo medico di fiducia gli ha consigliato di prendersi più cura di sé. Evidentemente Oliver non era al corrente dello stato di salute del padre. Le sue dichiarazioni lo turbano, Oliver diventa più calmo.

[...]

Raccolta temi

M: “Abbiamo già due questioni da trattare, <l'incarico> e <la procura>. Forse ci sono altri temi oppure aspetti di questi temi che vorreste approfondire. Vi prego di prendervi tutto il tempo di cui avete bisogno per pensare al tema o agli aspetti dei temi già scelti e di scrivere un biglietto per ciascuno di essi.”

Durante questa fase è importante che la mediatrice verifichi che le parti scelgano temi o aspetti che sono regolabili in futuro. Se le parti segnano lamentele o critiche, la mediatrice aiuta loro a riformularle in modo neutrale sul retro del biglietto. In questo modo, nulla viene tolto alla parte e la lamentela rimane lì.

M: “Penso che ora abbiate un panorama generale delle questioni da chiarire, o forse manca qualcosa? No? Allora vorrei darvi la possibilità di muovervi in questo “paesaggio di tematiche”. Muovetevi pure tra tutti i biglietti che avete scritto, fermatevi davanti ai temi e percepite cosa vi passa per la testa...quale questione

è urgente?...prendetevi tutto il tempo di cui avete bisogno... Dopo aver “visitato” tutti i temi, fermatevi davanti alla questione con la quale vorreste iniziare”.

[...]

Chiarimento dei fatti e dei dati

In questa fase non vengono utilizzati elementi della costellazione.

Elaborazione degli interessi

In questa fase la mediatrice non pone la classica domanda “Cos’è importante per voi?” ma tenta, piuttosto, un cambio di prospettiva. Presunto, che il tema da trattare sia quello degli <investimenti>, il biglietto relativo viene posizionato nel centro della stanza.

M: “Adesso che abbiamo chiarito i fatti riguardo gli <investimenti>, ed avete trovato una posizione che sentite armoniosa, vorrei darvi l’opportunità di provare un altro punto di vista. Oliver, tu potresti provare la posizione di Peter o di Rudolf e voi due quella di Oliver. State in quella posizione per qualche momento. Com’è vi sentite nei panni dell’altro? Qual é la vostra percezione? Concentratevi esclusivamente su cosa sentite, vi prego di non commentare le vostre sensazione in questo momento”.

A questo punto, per continuare il lavoro in modo costruttivo e per valorizzare le risorse di ciascuno, si potrebbe porre la domanda miracolo (*miracle question*).

M: Dopo aver parlato dei fatti, raccolto i dati necessari e parlato dei vostri punti di vista, passiamo ora ai bisogni ed ai interessi che vorreste che siano soddisfatti. Affinché possiate capire al meglio il motivo per la posizione dell’altro, vi invito a un esercizio:

Cercate una posizione comoda sulla vostra sedia, respirate profondamente. Ora immaginate che questa giornata sia già giunta al termine. Dopo il nostro incontro avete sbrigato le vostre cose, avete passato del tempo con la vostra famiglia e siete andati a letto e caduti in un sonno profondo...in questa notte succede un miracolo – il conflitto si risolve miracolosamente. Non avete percepito il modo in cui questo è successo perché stavate dormendo. Quando la mattina vi alzate, da cosa potete capire che è successo un miracolo? Cos'è cambiato? Cosa fate in modo diverso? Cosa fanno gli altri in modo diverso?...Cosa caratterizza questo nuovo stato? Quale bisogno che prima era insoddisfatto, ora è soddisfatto? Quali risorse dovrete attivare, per raggiungere lo stato desiderato?

Vi prego di prendere dei biglietti e di segnare tutti i vostri desideri e bisogni che dovranno essere soddisfatti tramite la soluzione. Predente un biglietto per ogni singolo desiderio.

Ancora non sappiamo come sarà la soluzione comune, ma presumiamo che esista. Metterò ora un biglietto con la scritta “importante per la soluzione comune” al centro della stanza e vi prego di piazzare i vostri biglietti, dopodiché potrete muovervi nella stanza e percepire che effetto vi fanno.

Sui biglietti sono segnati tra l'altro i seguenti desideri: <produzione conforme allo spirito del tempo>, <buona reputazione>, <crescita armoniosa>, <riconoscimento del proprio impegno>, <allargamento della clientela>. Se ci dovessero essere bisogni, formulati in modo negativo come <nessun calo degli utili>, la mediatrice aiuta i mediandi a trovare una formulazione positiva (stabilità degli utili) e la scrive sul retro del biglietto.

È molto probabile che ci saranno priorità diverse, che comunque non saranno contrastanti tra di loro.

Ipotesi di soluzione

Tutte le soluzioni trovate per mezzo del *brainstorming*, vengono scritte su singoli biglietti di colore diverso dei biglietti con gli interessi e i bisogni. Se i biglietti con le opzioni di soluzione sono tanti, potranno essere messe da parte le idee non realistiche. Ora i mediandi sceglieranno le opzioni da loro preferite, mettendosi vicino al biglietto/ai biglietti. Eventuali domande, dubbi, vantaggi e svantaggi

verranno scritte su altri biglietti. Nuovamente viene chiesto loro di muoversi nello spazio, di percepire le loro sensazioni nonché di aggiungere ciò che ancora manca per una soluzione soddisfacente. Scrivere sui biglietti e ordinarli sul pavimento aiuta a rallentare i ritmi ed a creare struttura. Di conseguenza il clima di lavoro è più razionale, le accuse personali diminuiscono.

Opportunità e vantaggi

In mediazioni altamente conflittuali sale il rischio che i mediandi cadono sempre di più in uno “stato di trance del problema”. Si estende pesantezza e ristagno. È arrivato il punto che le parti si mettono in moto e si muovono nello spazio affinché possano guardare gli elementi opprimenti in modo diverso.

Questo comporta che i partecipanti diventino automaticamente attivi. Anche colui che si sente vittima potrà posizionarsi su una scala o nello spazio. Le possibilità che ci si muove mentalmente sono più alte, quanto ci si muove fisicamente.

Molto spesso gli argomenti verbali della parte sono noti all'altra parte, tant'è che non si sentono più. A differenza dello scambio di parole, posizionarsi su un determinato punto di una scala per visualizzare il proprio dolore personale, aumenta le possibilità di essere percepito in modo diverso.

In tal modo, punti di vista possono cambiare rapidamente. Allo stesso modo “mettersi nei panni degli altri”, posizionarsi fisicamente sull'argomento dell'altro può comportare un cambiamento di prospettiva ed è più efficace delle manifestazioni verbali. È impossibile non “prendere posizione” tranne la parte rifiuti di partecipare all'esercizio. Inoltre, questa forma di comunicazione non verbale è in grado di compensare differenza di eloquenza delle parti, tant'è che tutte hanno le stesse opportunità di esprimere il loro punto di vista.

Rischi e svantaggi

Anche se le domande possono sembrare innocue, il lavoro con lo spazio può provocare forti emozioni. Il mediatore che le teme è tenuto a moderare l'utilizzo dello strumento.

Il posizionamento delle persone nello spazio comporta un numero elevato di informazioni. Per discutere, elaborare ed integrare queste informazioni serve tempo. Inoltre il risultato è fuggente, le scene devono dunque essere fotografate o documentate in modo accurato.

4. Conclusioni

Nel 2014 ho partecipato personalmente ad una costellazione. L'effetto di guarigione interiore e di liberazione che ha avuto su di me è stato strepitoso.

Da qui ho approfondito la materia, leggendo libri sulle costellazioni familiari di Hellinger e sulle costellazioni sistemiche strutturali di Varga von Kibéd e Insa Sparrer.

Ho cercato di capire fino in fondo come funzionano le costellazioni. Non ci sono riuscita. Ho dovuto riconoscere che ci sono cose che non siamo in grado di comprendere. Allo stesso tempo si è rinforzata la mia convinzione che c'è qualcosa di più grande di noi che ci unisce.

Cosa hanno in comune la mediazione e le costellazioni? Penso sia l'intento di creare equilibrio-armonia e comprensione (per se stessi e per gli altri).

Mentre in mediazione, il mediatore ci aiuterà a risolvere un conflitto, sviluppando comprensione, prima per noi e poi per le persone con cui siamo in disaccordo, nelle costellazioni risolviamo un conflitto interiore, sviluppiamo comprensione per il sistema, per le persone che ne fanno parte.

Lo scopo comune di mediazione e costellazione è sempre quello di attenuare, o nel migliore dei casi, di eliminare una sofferenza. Perché, indipendentemente da quali siano le emozioni che ci accompagnano in mediazione o nella costellazione, siano queste rabbia, tristezza, sconforto, rancore o una combinazione di esse, ci causano pur sempre sofferenza.

Ovviamente, sono molteplici le differenze tra le tecniche utilizzate nella mediazione secondo il modello ESBI e quelle del modello di mediazione che prevede elementi delle costellazioni.

Per concludere mi soffermerò su quella, che secondo me è la più importante. Penso che ciò che distingue nettamente i due modelli sia l'approccio alle

emozioni. Mentre nel modello ESBI è diretto ed immediato, nel “modello costellazioni” è indiretto.

Con la tecnica dello “specchio” nel modello EBSI il mediatore rimanda alla coppia sia l’immagine comunicativa come da lui stessa ricevuta, sia le proprie percezioni emotive empatiche (es. “Sento molta collera Giovanni”). In questo modo la parte è in grado di denominare ciò che in quel momento sta provando. Di conseguenza le persone acquistano auto-consapevolezza aumentando il loro controllo sull’espressione di ciò che provano²⁵. Il mediatore, oltre a riconoscere e denominare l’emozione della parte, le sta vicino con la sua empatia, creando così una connessione.

Nel “modello costellazioni” la cognizione dell’emozione avviene in primo luogo attraverso il linguaggio transpersonale, cioè attraverso quello che percepiamo per mezzo della distanza/vicinanza spaziale. Dopo aver adottato una certa posizione nello spazio, solo in un secondo momento le parti andranno ad esprimere verbalmente ciò che hanno provato.

In questi attimi di fragilità ci sentiamo scoperti e nudi, ma allo stesso tempo profondamente umani, tant’è che siamo in assoluta sintonia con noi stessi, con l’altro e con l’universo (io li chiamo *magic moments*). Questi momenti hanno una forza indescrivibile. Penso, che siano gli attimi che, anche se dolorosi, ci danno la forza di andare avanti in mediazione e nella vita.

Scrivere questa tesi è stato per me un lavoro introspettivo che mi ha aiutato tanto a fare un passo in avanti nel mio sviluppo personale.

²⁵ Haynes J., Buzzi I.: “Introduzione alla mediazione familiare”, Giuffrè Editore, Milano, 2012.

5. Bibliografia e sitografia

5.1 Bibliografia

Boria G.: “Lo psicodramma classico”, Franco Angeli, Milano, 2007.

Haynes J., Buzzi I.: “Introduzione alla mediazione familiare”, Giuffrè Editore, Milano, 2012.

Lauterbach M.: “Wie Salz in der Suppe: Aktionsmethoden für den beraterischen Alltag”, Carl Auer Verlag, Heidelberg, 2011.

Rosselet C., Senoner G.: “Strutture del successo”, Ledizioni, Milano, 2011.

Ruhnau E.: “Systemische Aufstellungen in der Mediation – Beziehungen sichtbar machen”, Concadora Verlag, Stuttgart, 2012.

Sander R., Waas L.: „Aufstellungselemente in der Mediation“ in Ruhnau E.: “Systemische Aufstellungen in der Mediation – Beziehungen sichtbar machen”, Concadora Verlag, Stuttgart, 2012.

Vallario L.: “La scultura della famiglia. Teoria e tecnica di uno strumento tra valutazione e terapia”, Franco Angeli, Milano, 2012.

5.2 Sitografia

Buchholz M.: “Da sitzt das kalte Herz!” in www.zeit.de/2003/35/Hellinger-Haupttext (accesso 04.06.2016).

Hürter T., Rauner M.: “Umstrittene Familienaufstellung: Psychokurs im Schnelldurchlauf” in www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/familienaufstellung-psychologen-streiten-um-umstrittenes-verfahren-a-995917.html (accesso 04.06.2016).

Schallenberg J.: “Das Psycho-Hauptquartier” in www.taz.de/1/archiv/?dig=2004/06/29/a0154. (accesso 04.06.2016).

https://it.wikipedia.org/wiki/Costellazioni_familiari_e_sistemiche (accesso: 02.05.2016).

<https://it.wikipedia.org/wiki/Sociomeria> (accesso: 05.05.2016).

[http://www.treccani.it/enciclopedia/sociometria_\(Enciclopeida-Italiana\)/](http://www.treccani.it/enciclopedia/sociometria_(Enciclopeida-Italiana)/) (accesso: 02.05.2016).

http://www.siprpsa.it/seminari_convegni/saminario20112010/puleggio.pdf
(accesso: 04.05.2016).

<http://www.istitutohfc.com/la-tecnica-delle-sculture-familiari-come-rappresentazione-della-storia-individuale/> (accesso: 04.05.2016).

http://it.wikipedia.org/wiki/Bert_Hellinger (accesso: 23.05.2016).

<http://ww2.hellinger.com/it/home/le-costellazioni-familiari/la-costellazione-familiare-una-panoramica/> (accesso: 24.05.2016).

http://www.corem.unisi.it/bibliografia/recensione/i_due_volti_dell_amore.pdf
(accesso: 23.05.2016).

<http://www.altroove.it/cosa-sono-le-costellazioni/> (accesso: 26.05.2016).