

DEFINIZIONE ED ANALISI SULLA VIOLENZA IN AMORE

La violenza è qualcosa di insito e di connaturale alla natura umana, come il mitico peccato originale

O

è qualcosa che si origina da una deformazione delle naturali inclinazioni umane?

Sociologicamente e giuridicamente sene

dà una definizione di fenomeno

tipicamente umano riprendendo un

concetti di "Humberto Maturana" che

considera:

"gli esseri umani sono animali amorosi

sino al punto di ammalarsi quando

restano senza amore".

Il maltrattamento è la piena e più diretta

conseguenza dell'interferenza del potere

sull'amore.

L'essere umano maltratta quando non si

sente amato e quando è più interessato a

dominare che ad amare, stabilendo una
catena senza fine, nella quale la vittima di
oggi è il maltrattante di domani.

Accettare la violenza non vuol dire
legittimarla ma conoscerne i presupposti.

Il maltrattamento è un fenomeno
interattivo, trova le sue radici nella
relazione tra l'uno e l'altro.

La violenza acquista significato e diventa spiegabile solo comprendendo il contesto e questo “gioco delle parti”.

E' possibile che, ripristinando una situazione di amore, la violenza cessi.

Il maltrattamento non va quindi individuato con una dimensione del “satanico”, non come maschile bestiale, “MOSTRO” bensì come parte della

condizione umana quando c'è

un'interruzione dell'amore.

In quest'ottica diventa fondamentale il lavoro del mediatore, che lavorando con

queste persone deve liberarsi del

pregiudizio di avere a che fare con dei

“mostri” per non escludere da subito ogni

possibilità di ricostruire la relazione.

Solo se si tengono in considerazione le

due ipotesi” I violenti non sono mostri” e

la “relazione può essere modificata” si può ragionare sulla possibilità di offrire un percorso di mediazione come intervento percorribile al fine di poter aiutare ad una trasformazione della relazione.

Spesso in un rapporto di amore gli errori possono essere accettati, ma necessariamente è fondamentale lavorarci su per rimediarli, ovvero intervenire.

La Paura altra faccia della violenza

La paura è l'altra faccia della violenza e l'uso della violenza rassicura una qualche paura.

Il violento legge nell'altro, nella vittima, un comportamento provocatorio, al punto da sostenere che il suo gesto è stato istigato dalla vittima.

“ Bisogna entrare nella costruzione della realtà del violento” dove per lui il colpevole è l'altro.

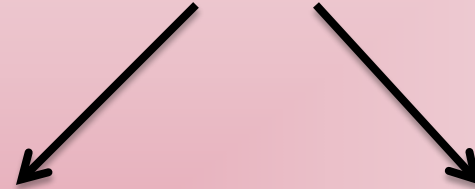
Se rimaniamo in una posizione di giudizio, non riusciamo ad uscire dalla spirale della violenza perché il giudizio negativo non porta il violento a capire cosa c'è di sbagliato, ma lo fa sentire frainteso ed attaccato, evitando ogni spazio di elaborazione della propria paura.

SENTIMENTO



***COMPORTAMENTO EMOTIVO
SUPERIORE
CHE ACCOMPAGNA L'AZIONE
INVECE DI BLOCCARLA***

EMOZIONE

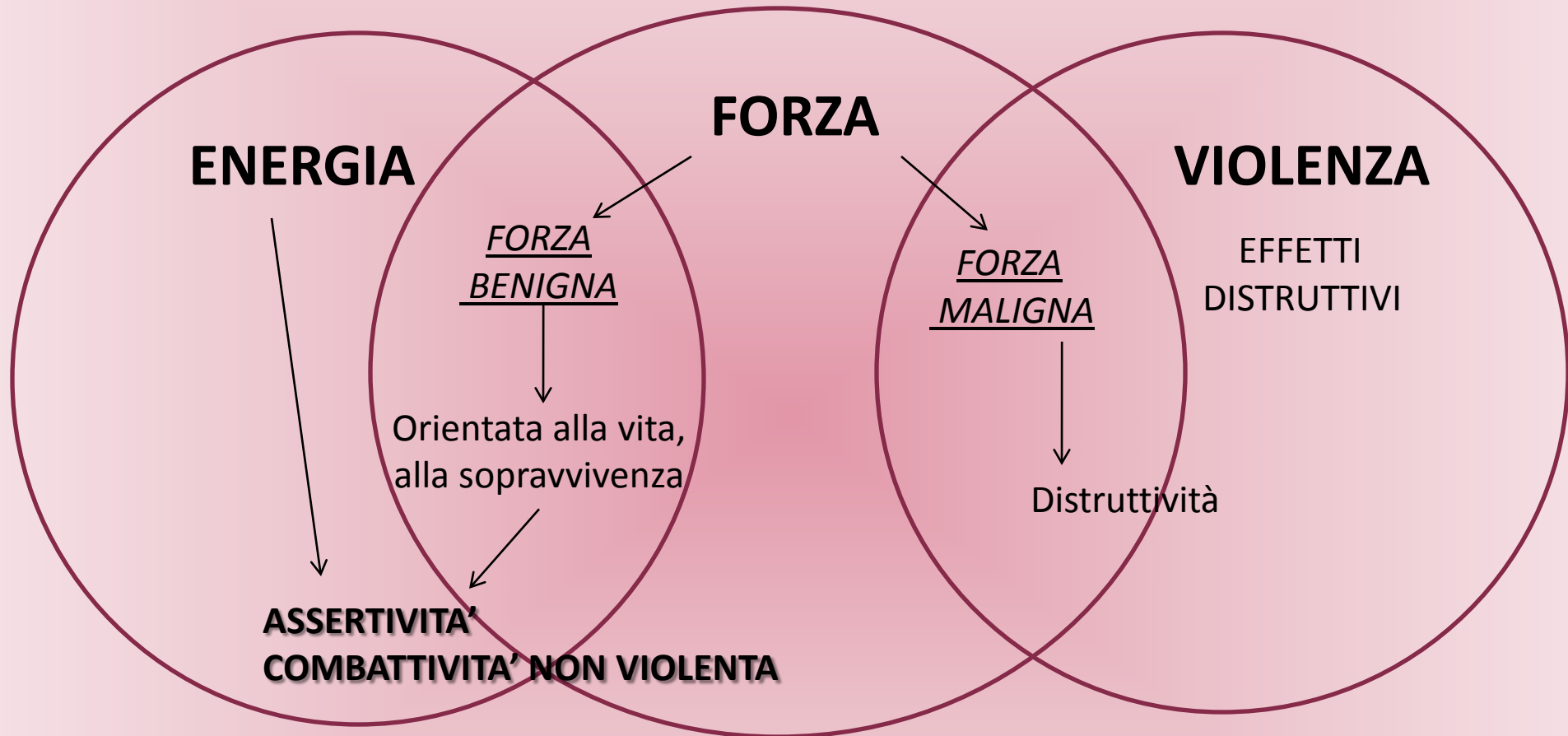


***STATI EMOTIVI
AFFEZIONI O
MODIFICAZIONI
DI NATURA PASSIVA***

***FUNZIONI EMOTIVE
ATTIVITA' O REAZIONI
AGLI STATI EMOTIVI***

***LA RAGIONE DISTINGUE E DIVIDE,
L'EMOZIONE LIBERA FORZA REATTIVA.***

ENERGIA ↔ FORZA ↔ VIOLENZA



CONFLITTO = RELAZIONE TRA PERSONE E GRUPPI



PROBLEMA

quando le emozioni negative hanno il sopravvento e pertanto si tende a reagire per vincere l'altra parte e non ad agire per il soddisfacimento dei propri bisogni reali in base ad un interesse preciso.



QUANDO LE EMOZIONI NEGATIVE HANNO IL SOPRAVVVENTO

TRACCIARE CONFINI NETTI E PALESI

LA PAURA → ALLA FORZA

INTENZIONI NASCOSTE

- Fraintendimenti
- Conflitti di interessi
- Paura di ascoltare

REAZIONI STRATEGICHE



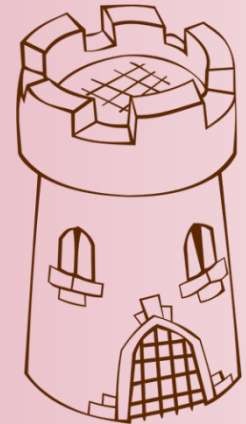
ATTACCANTI
DIFENSORI



REMISSIVI



SFUGGENTI



CONGELATORI

VINCERE
AVERE PRETESE
MINACCIARE



BISOGNO

≠

STRATEGIA

**IL MEDIATORE AVRA' UNA PIATTAFORMA TEORICA OPERATIVA
ESBI
EMOZIONI – STRATEGIE – BISOGNI – INTERESSI**

**CON LA QUALE LAVORERA' E ALLA QUALE FARA' RIFERIMENTO
PRIMA DI AGIRE PER :**

- 1. ACCOGLIERE NONCHE', LIMITARE GLI EFFETTI DELLE EMOZIONI
NEGATIVE CHE IMPEDISCANO ALLE PARTI DI AFFRONTARE LA RELAZIONE
IN MODO PACIFICO**
- 2. AIUTARE LE PARTI A POTENZIARE LE PROPRIE ABILITA' NEGOZIALI E DI
SELF-EMPOWERMENT, FAVORENDO COSI' I BISOGNI E GLI INTERESSI
COMUNI**

**IL MEDIATORE AGIRA' SEMPRE COME
AGENTE DI REALTA'.**

SCHEME RIASSUNTIVO DEGLI ESBI

E emozioni

che impediscono di affrontare il conflitto

che scatenano la litigiosità

che favoriscono le negoziazioni

S strategie conflittuali

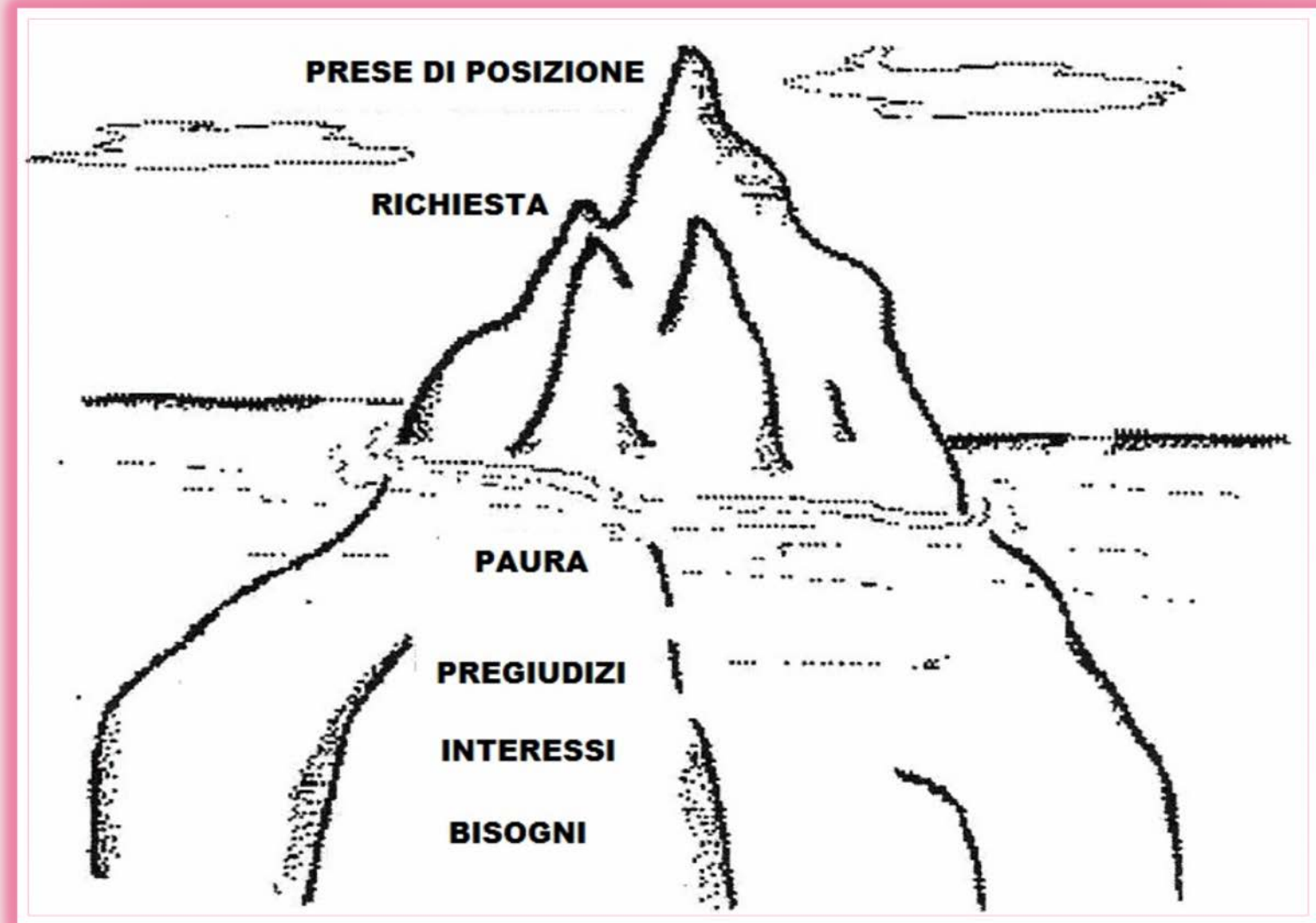
non adatte e ostacolanti

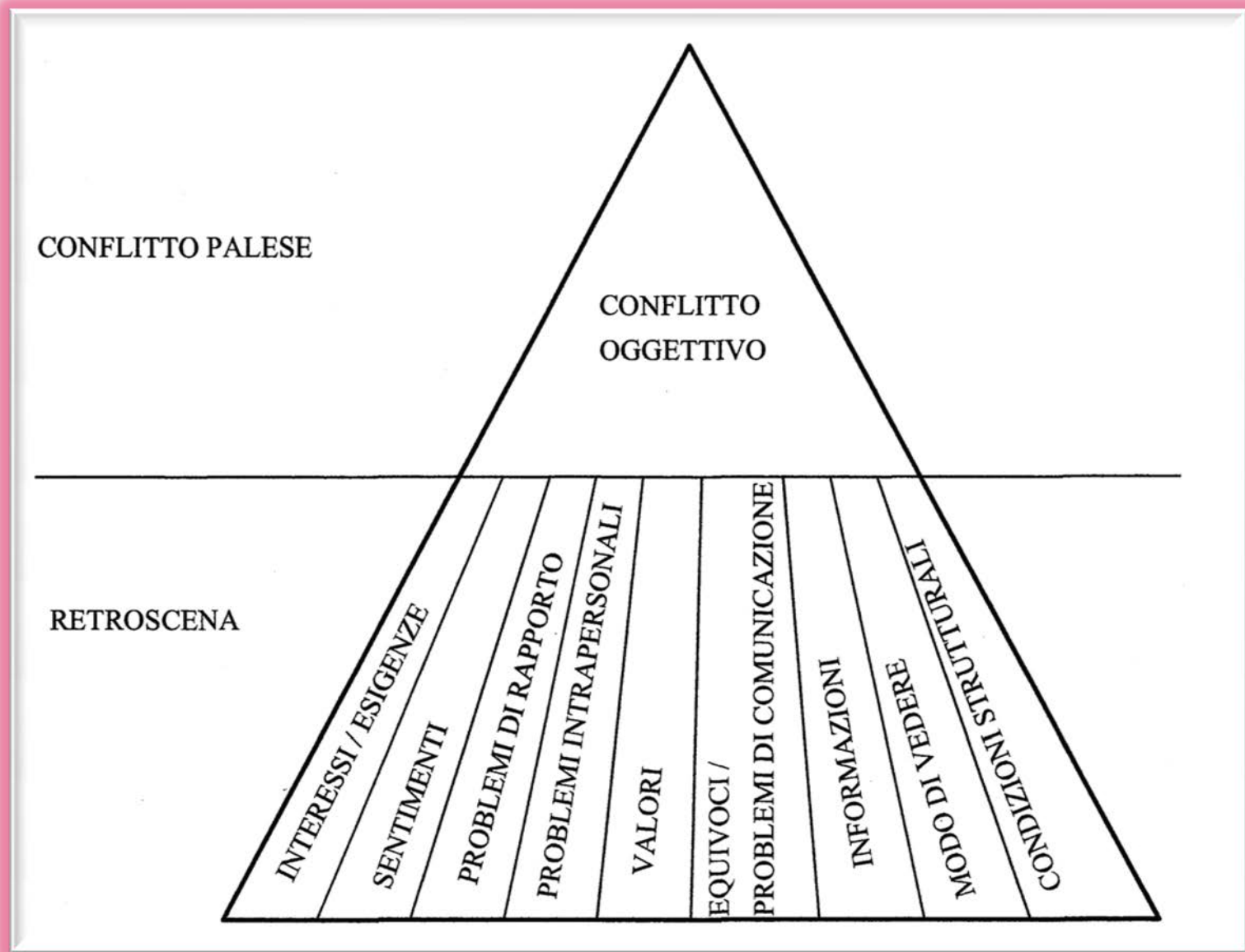
adatte e favorevoli

B bisogni fondamentali

I interesse comune

ICEBERG DI FREUD





CAUSE DEL CONFLITTO E POSSIBILI INTERVENTI

I CONFLITTI OGGETTIVI sono causati da

- Carenza di informazioni
- Informazioni errate
- Diversa valutazione su ciò che è importante
- Diversa interpretazione dei dati
- Diverso modo di procedere per la valutazione

I CONFLITTI DI INTERESSI sono causati da

- Concorrenza presunta o reale
- Interessi Reali (di contenuto)
 - Interessi sul procedimento
 - Interessi psicologici

I CONFLITTI DI RAPPORTO

sono causati da

- Sentimenti forti
- Percezioni errate o stereotipi
- Comunicazione carente o sbagliata
- Comportamento negativo o ripetuto

I CONFLITTI DI VALORI

sono causati da

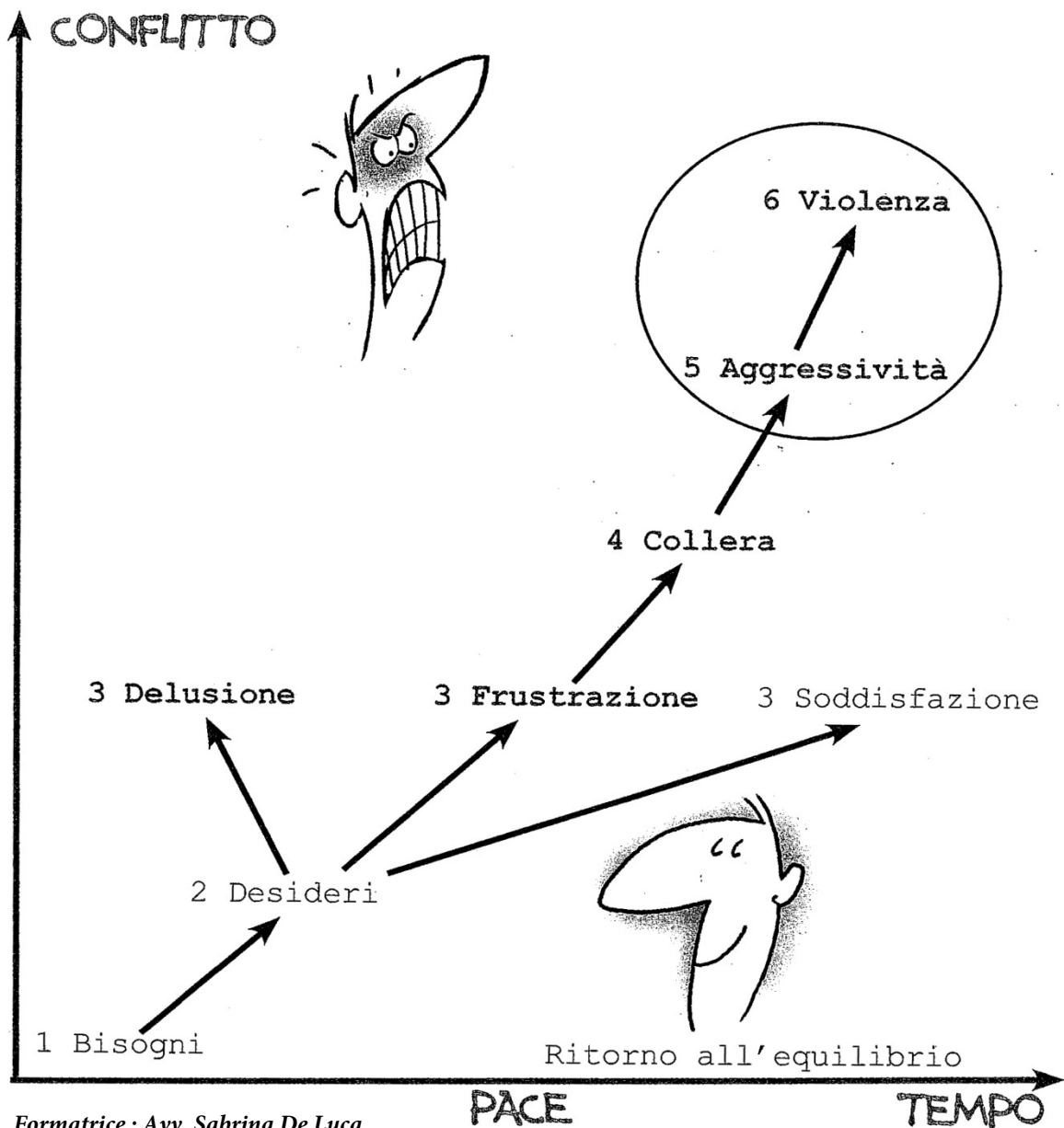
- Criteri diversi per la valutazione di idee o comportamenti
- Obiettivi esclusivi di valore intrinseco
- Diverse forme di vita, ideologia e religione

I CONFLITTI DI STRUTTURA

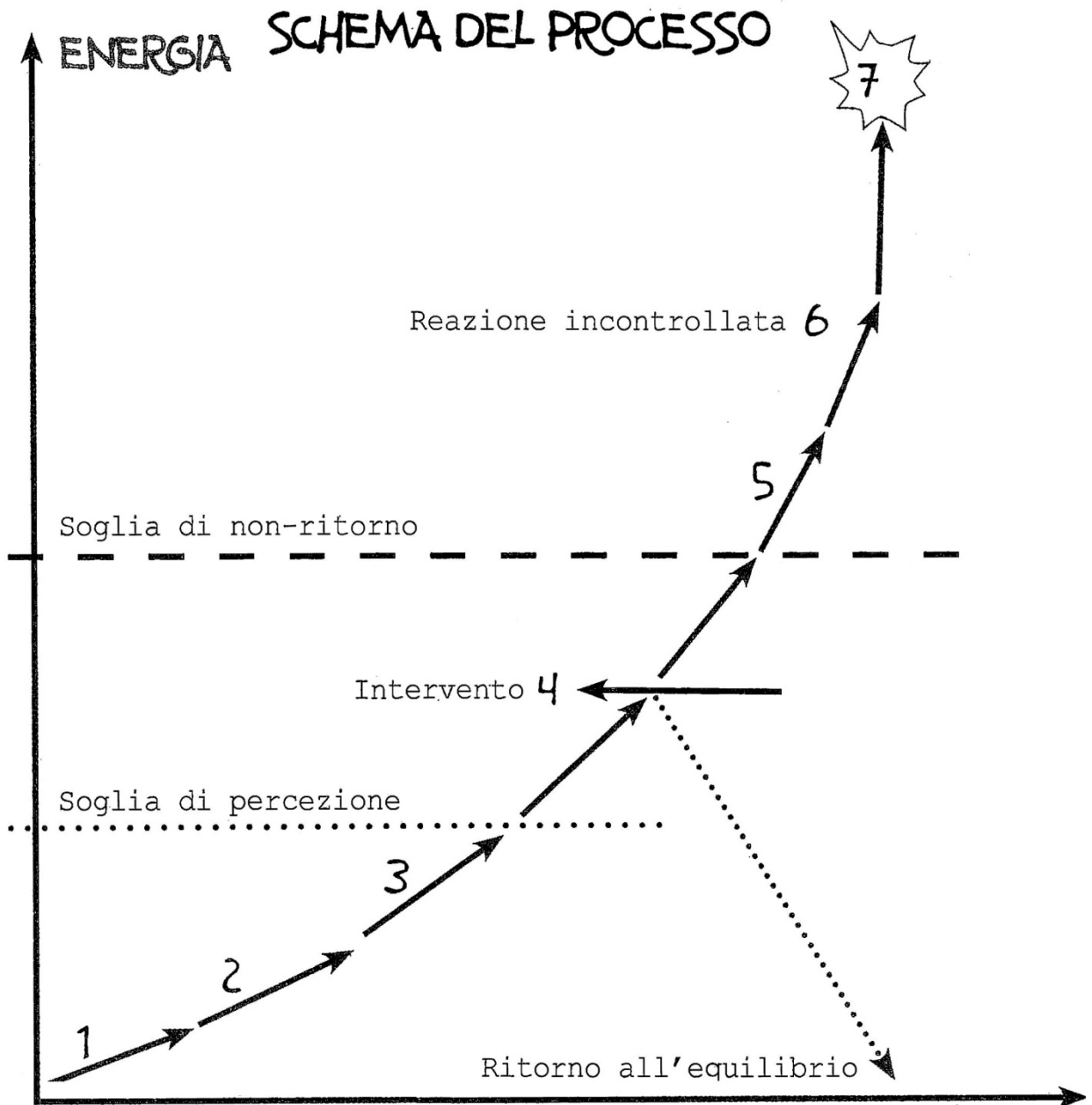
sono causati da

- Modelli di comportamento o di interazione distruttivi
- Controllo ,rapporti di possesso o distribuzione di risorse disuguali
- Potere e autorità disuguali
- Fattori geografici, fisici, o legati all'ambiente che ostacolano la collaborazione
- Costrizioni temporali

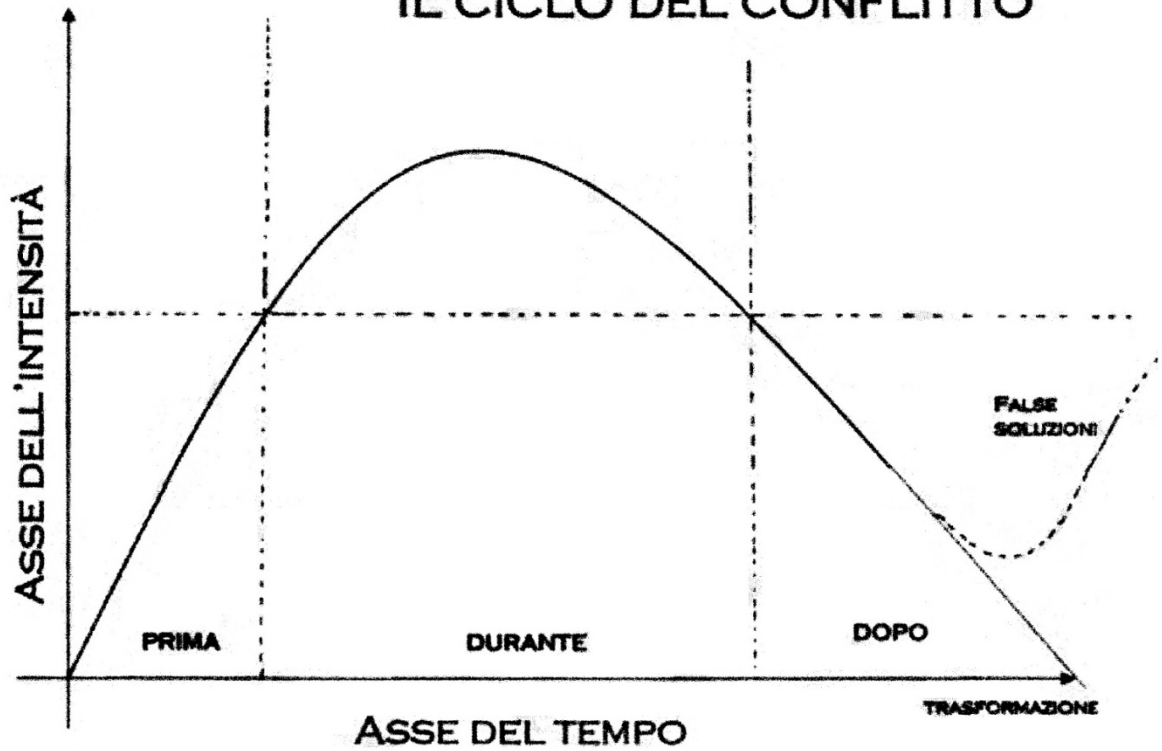
**IL CONFLITTO E' UN PROCESSO E PER QUESTO
E' COSI' DIFFICILE ARGINARLO. UN PROCESSO
E' UNA DINAMICA ASCENSIONALE
AUTONOMA. IN ALTRE PAROLE
PIU' VA AVANTI, PIU' VA VELOCE**



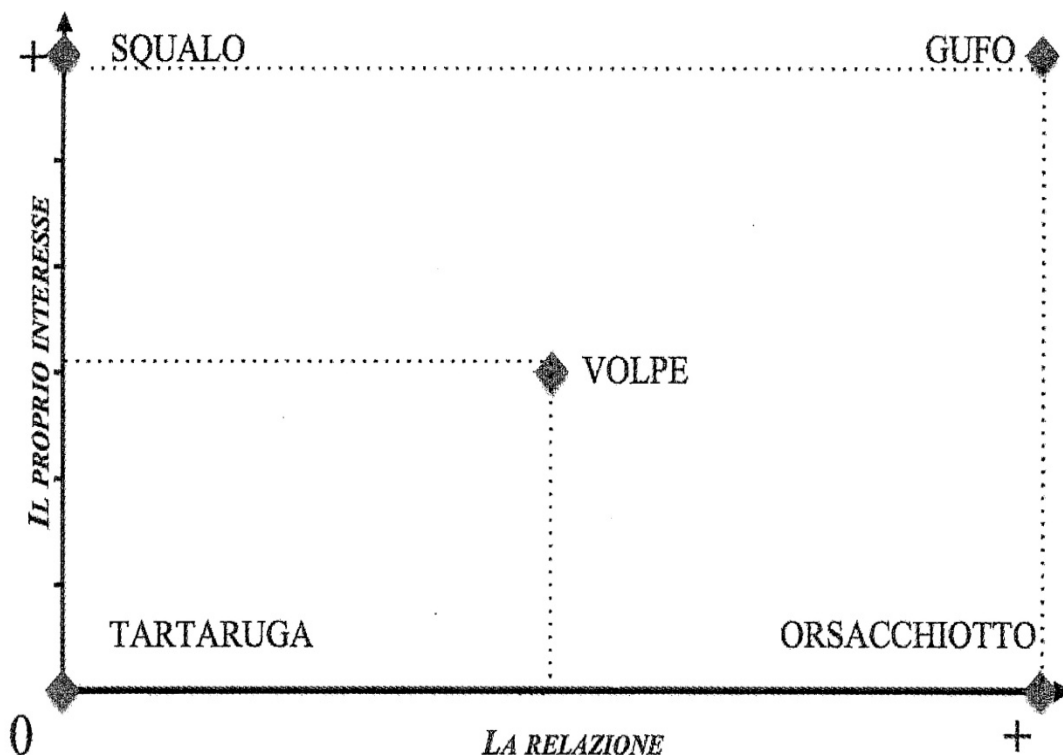
IL PROCESSO EMOTIVO (INTERNO) DEL CONFLITTO



IL CICLO DEL CONFLITTO



COLLOCAZIONE STILI DI REAZIONE AL CONFLITTO





Cosa vuole chi e' in collera

ESSERE ASCOLTATO

ESSERE CAPITO

ESSERE RISPETTATO

DELLE SCUSE

UNA SPIEGAZIONE

***UNA TEMPESTIVA AZIONE CORRETTIVA E NON UNA
GIUSTIFICAZIONE CHE POTREBBE PERPETUARE IL
CONFLITTO***

CAUSE ORIGINANTI IL CONFLITTO NELLA SCUOLA



Formatrice : Avv. Sabrina De Luca

Incomprensioni e conflitti per difetto di comunicazione

COMUNICAZIONE CATTIVA:

- 1- non lasciare a ognuno lo spazio di esprimersi
- 2- utilizzare toni offensivi
- 3- adoperarsi con fraintendimenti
- 4- imporre il proprio punto di vista

Comunicazione efficace

1) Sapere che dietro ogni conflitto c'è un

BISOGNO inespresso o non realizzato di:

- a) Fisiologico
- b) Sicurezza
- c) Appartenenza
- d) Stimolo
- e) Comunicazione
- f) Riconoscimento
- g) Intellettuali
- h) Libertà
- i) Realizzazione
- j) Ordine
- k) Solitudine
- l) Controllo

Se il bisogno che si cela dietro il conflitto è riconosciuto e capito è facile che le

•2) ESSERE ASSERTIVI

elaborando quella capacità idonea ad affermare se stessi e l'altro in una comunicazione interpersonale per un accrescimento reciproco, comunicando le proprie emozioni e richieste con toni pacati e capacità di autocontrollo.

3) ESSERE EMPATICO

comprendendo l'altro, calandosi nelle sue emozioni attraverso una comunicazione efficace, spingendosi al di là delle parole per comprendere meglio lo stato d'animo e le reali esigenze del nostro interlocutore.

LA COMUNICAZIONE AVVIENE A PIU' LIVELLI:

- **Con le parole**
- **Con il corpo e con la mimica**
- **Con lo sguardo**
- **Con i gesti**
- **Con la postura**
- **Con i movimenti**
- **Con i contatti**
- **Con il tono della voce**
- **Con le pause**

IL LINGUAGGIO DEL CORPO COMUNICA PIU' DELLE PAROLE

1. Rafforza ciò che si dice
2. Modifica il significato

NELL'INVIARE UN MESSAGGIO COMUNICHIAMO
ANCHE IL MODO IN CUI IL MESSAGGIO DEVE
ESSERE INTERPRETATO O ASSUNTO

OVVERO

METACOMUNICHIAMO

COMUNICHIAMO SULLA COMUNICAZIONE
alcune volte comunichiamo contraddizione

tra

messaggio esplicito e messaggio implicito

COMUNICAZIONE DIFFICILE

- a) Atteggiamenti intransigenti = quando il dialogo si apre con parole e toni che non vorremmo che gli altri usassero con noi
- b) Stile inquisitorio/intransigente = che blocca il dialogo invece di fornire atteggiamenti e argomenti che creano e attirano l'interazione o la relazione.

LA MEDIAZIONE SCOLASTICA



Formatrice : Avv. Sabrina De Luca

Buone prassi per il superamento del conflitto nella comunità scolastica

DA COMUNICARE PER IMPORRE



***A COMUNICARE PER
CONDIVIDERE***



Formatrice : Avv. Sabrina De Luca

OBIETTIVI

***PROMUOVERE LO
SVILUPPO DI
ABILITA'
EMPATICHE***

***CREARE MAGGIOR
RISPETTO
RECIPROCO
ATTRAVERSO
L'ASSERTIVITA'***

***VALORIZZARE GLI
ALTRI E SE STESSI
PER ARRIVARE A
UN NOI***

***PROMUOVERE
UNA SERENA
CONVIVENZA
SOCIALE***

STRATEGIE NON VIOLENTE DI TRASFORMAZIONE DEL CONFLITTO

***COMUNICAZIONE NON VIOLENTA –
VERBALE - PARAVERBALE - NON
VERBALE***

ASCOLTO ATTIVO - FEEDBACK

***LAVORO SULLE EMOZIONI
SUPERAMENTO DEL PREGIUDIZIO
CREAZIONE DI RAPPORT***

Formatrice : Avv. Sabrina De Luca

MODALITA' DI INTERVENTO DELLA MEDIAZIONE SCOLASTICA

**RAFFORZARE
E
VALORIZZARE
LA
RELAZIONE
TRA LE
DIVERSE
COMPONENTI
DELLA
REALTA'
SCOLASTICA**



**ATTRAVERSO LA
GESTIONE DEL
CONFLITTO
ARRIVARE AL
SUO
SUPERAMENTO
CON MODALITA'
CREATIVE E
SODDISFACENTI
PER TUTTE LE
PARTI**



**TRASFORMARE LA
PREVARICAZIONE
E LA VIOLENZA
(manifestazione del
Bullismo)
IN OPPORTUNITA' E
ARRICCHIMENTO
(manifestazione di
condivisione)
PER LA
COMPRESIONE
SI SE'
E DEGLI ALTRI**

BENEFICI DELLA MEDIAZIONE

ESPRIMERE BISOGNI E PAURE

***SEPARARE IL PROBLEMA DALLA
PERSONA***

***DAR VALORE ALLE PERSONE OTTENENDO
SOLUZIONI CHE SODDISFINO GLI INTERESSI
DI OGNUNO***

PENSARE SEMPRE AL CONFLITTO COME UN PROBLEMA DA GESTIRE NON COME UNA GUERRA DA COMBATTERE

Questo prima fase riguarda la capacità di affrontare le situazioni di conflitto non contrastandole, ma assumendole sotto una prospettiva praticabile fondata sul recupero di risorse da condividere.

FRENARE L'IMPULSIVITA'

Questa seconda fase è legata al modo in cui le persone si relazionano durante un conflitto (e molto spesso anche durante la normale vita scolastica) che in genere è sempre accelerato e superficiale. Nel conflitto è opportuno invece abituarsi a rallentare, si entra così vicendevolmente in contatto e ci si predispone meglio ad osservare e comprendere.

EVITARE DI METTERSI A FARE IL MURO CONTRO MURO

Questa terza fase investe l'ambito della tensione. Le parti antagoniste desiderano prevalere ad ogni costo e anziché privilegiare dinamiche di accordo, sviluppano strategie negative di superiorità. E' opportuno intervenire nell'edificazione di una "comprensione" del conflitto, indispensabile per l'abbassamento del livello di tensione.

VALORIZZARE E RISPETTARE LE RAGIONI E I CONTENUTI ESPRESSI DALL' ALTRO

Questa quarta fase è collegata alle dinamiche proprie della comunicazione. Si consiglia di evitare di fare riferimento a vicende passate e di avere soprattutto riguardo per quanto l'altro esprime. Non farlo contribuisce a generare ancor più fastidi e circuiti di disagio.

EVITARE DI RIMPROVERARE E IMPEGNARSI AD ADOTTARE METODI DI CRITICA COSTRUTTIVA

Va evitato assolutamente un atteggiamento "che bolla" in quanto porta a dinamiche di chiusura suscitando sensi di umiliazione. Si lavora su osservazioni non lesive, mantenendo l'attenzione solo sul problema e non come frequentemente accade sulla persona

NON AVERE PAURA DI DIRE DI NO QUANDO INVECE E' NECESSARIO

Questa sesta fase investe la responsabilità dell'individuo come condizione a cui è necessario educarsi per avere atteggiamenti opportuni nei contesti adeguati.

BISOGNI DEI RAGAZZI

I RAGAZZI HANNO BISOGNO DI PUNTI DI RIFERIMENTO

- LA SCUOLA DA' INFORMAZIONI E NON PUNTI DI RIFERIMENTO
- LA SOCIETA' HA PUNTI DI RIFERIMENTO FASULLI

I RAGAZZI HANNO BISOGNO DI SOLUZIONI

- I GIOVANI ANZICCHE' VIVERE ASPETTANO CHE PASSI LA GIORNATA
- MOLTI SANNO COSA NON VOGLIONO MA NON SANNO COSA VOGLIONO
- NON SANNO DOVE VOGLIONO ARRIVARE

**ASSOCIAZIONE CE.PE.F APS
(CENTRO PER LA FAMIGLIA)**

Gaeta via Europa,92

**Programma buone prassi per la Prevenzione al Bullismo
QUESTIONARIO DI RILEVAZIONE FENOMENO PREPOTENZE.**

1) Relazioni e amicizie tra coetanei:

- Ti piace la ricreazione?
- Quanti veri amici hai a scuola?
- Quante volte succede che rimani da solo?

-Ti senti solo a scuola?

2)Atteggiamenti verso le prepotenze:

- Cosa fai quando vedi un bambino a cui vengono fatte prepotenze?
- Come ti senti?
- Cosa pensi dei ragazzi che fanno i prepotenti?

2) Stima dei bambini che fanno o subiscono prepotenze

- Quanti ragazzi della tua classe pensi abbiano subito prepotenze?
- Quanti ragazzi hanno compiuto delle prepotenze?

4) Percezione e consapevolezza del problema:

- Quante volte gli insegnanti cercano di far smettere?

-Quante volte gli altri compagni cercano di far smettere?

5)Quante volte a scuola hai subito prepotenze dall'inizio della scuola? (indica una sola risposta)

- Mai
- Solo una o due volte
- Da tre a sei volte
- **Circa una volta alla settimana**
- Diverse volte alla settimana

6) Quante volte a scuola hai preso parte a episodi di prepotenza verso altri ragazzi/e in questi ultimi due mesi? (indica una sola risposta)

- Non ho partecipato a prepotenze verso altri ragazzi/e
- Soltanto una o due volte
- Da tre a sei volte
- Circa una volta alla settimana
- Diverse volte alla settimana

7)Prepotenze dei coetanei al di fuori della scuola o agite da qualcun altro.

- Quante volte hai subito prepotenze durante il tragitto da casa a scuola o davanti alla scuola?
- Quante volte hai fatto prepotenze ad altri durante il tragitto da casa a scuola o davanti alla scuola?
- Hai mai subito prepotenze da qualcun altro a scuola o fuori?

LE RISPOSTE AL QUESTIONARIO DEVONO ESSERE RESE IN MODO ANONIMO, LO STESSO SERVE A FAR EMERGERE LE PROBLEMATICHE DI PREPOTENZA ATTIVA E PASSIVA ALL'INTERNO DELLA CALSSE, PER POTER POI PASSARE AD UN INTERVENTO EDUCATIVO MIRATO SULLE TEMATICHE MAGGIORMENTE RILEVATE.

SE DI INTERESSE L'INSEGNANTE PUO' RIVOLGERSI ALL'ASSOCIAZIONE PER UN EVENTUALE CONSULTO SULLE DINAMICHE DA ATTIVARE ANCHE CON POSSIBILI COLLABORAZIONI CON L'ASSOCIAZIONE.

ASSOCIAZIONE CE.PE.F APS (CENTRO PER LA FAMIGLIA)

MAIL centroperlafamigliacepef@gmail.com

Cell. 3485104760

Presidente- Avv Sabrina De Luca

Sede Gaeta Via Europa,92 c/o Studio legale De Luca

Mindfulness

Il termine **Mindfulness**, è la traduzione in inglese della parola 'sati' dell'antica lingua 'PALI' delle scritture Buddiste che significa 'meditazione di consapevolezza' 'attenzione consapevole' o più brevemente 'consapevolezza'.

Le ricerche dimostrano che la pratica favorisce modificazioni fisiologiche come il calo della pressione sanguigna, della frequenza delle pulsazioni cardiache, il rilassamento muscolare e la misurazione delle continue variazioni nelle caratteristiche elettriche della pelle indicatori, dei livelli di stress del soggetto. In particolare nello stress si è dimostrata l'efficacia della Mindfulness nella riduzione del cortisolo (l'ormone dello stress) e del testosterone (aggressività e violenza),

nella riduzione della tensione muscolare e psichica con diminuzione di nervosismo, insonnia ipereccitazione a beneficio della serotonina(ormone della felicità).

Il fondatore della **Mindfulness Jon Kabat Zinn**(1990,2003) biologo statunitense professore emerito di medicina la definisce «il processo di prestare attenzione in modo particolare: intenzionalmente, in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza nel presente momento dopo momento'.

Mindfulness è sia una modalità di prestare attenzione, momento per momento, intenzionalmente e in modo non giudicante, al fine di risolvere (o prevenire)la sofferenza interiore e raggiungere un'accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza (sensazioni,percezioni,impulsi,emozioni etc.)

sia uno stato mentale,' una modalità dell'essere, non orientata a scopi, il cui focus è il permettere al presente di essere c'omè e di permettere a noi di essere, semplicemente, in questo presente(Teasdale).

Al termine Mindfulness nel Counseling della Salute Globale viene aggiunto il nome 'psicosomatica' in quanto si apportano non sostanziali modifiche per adeguarle ad un approccio psicosomatico, il quale partendo dal corpo, includa anche un approccio di Counseling(ma anche terapeutico) sui disagi psicosomatici, sulle emozioni e sulla mente.

Questo tipo di tecnica è stata sviluppata al Villaggio Globale di Bagni di Lucca dal Dott. Montecucco e dal suo team di professionisti della Salute Globale.

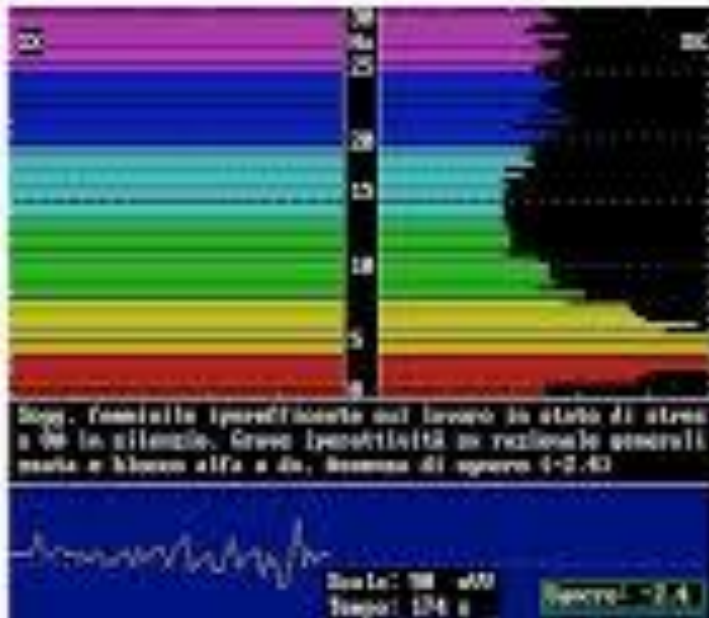
La Mindfulness Psicosomatica si declina principalmente in due principali aspetti che possono poi avere differenti modalità applicative:

Mindfulness Psicosomatica: Sviluppare una 'abilità di mindfulness' significa sviluppare dentro di se uno spazio di ascolto consapevole e non giudicante di se nel qui e ora attraverso l'attenzione consapevole del respiro. Questo spazio accoglie tutto quello che c'è nel momento presente (sensazioni, emozioni, pensieri) senza giudicare, commentare e senza voler cambiare nulla.

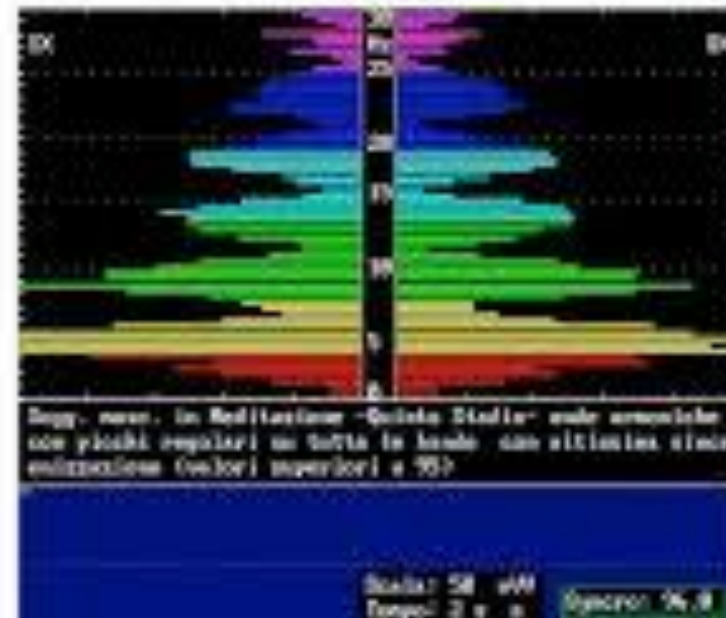
Body Scan Psicosomatico: partendo dalla tecnica di base della 'mindfulness psicosomatica' si inizia questa seconda tecnica di 'consapevolezza respiratoria dei blocchi psicosomatici' orientata a prendere coscienza, a descrivere e qualora sia possibile, a sciogliere i blocchi fisici ed energetici più leggeri.

La Consapevolezza di Sè migliora la Funzionalità Cerebrale Individuale (coerenza eeg)

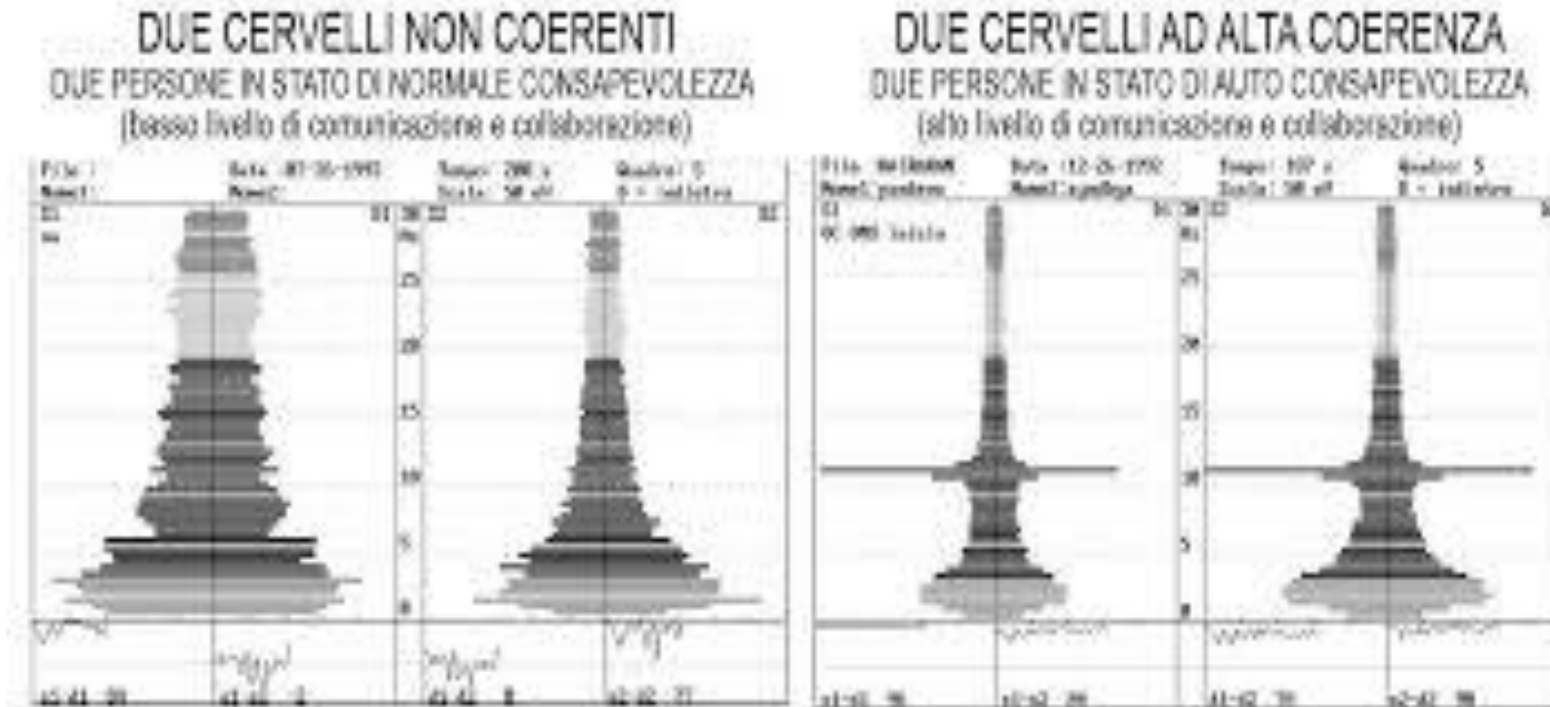
SISTEMA NEUROPSICHICO SBILANCIATO
(BASSA COERENZA EEG - BASSA CONSAPEVOLEZZA)



SISTEMA NEUROPSICHICO AD ALTA ARMONIA
(ALTA COERENZA EEG - ALTA CONSAPEVOLEZZA)
STATO DI AUTO COSCIENZA



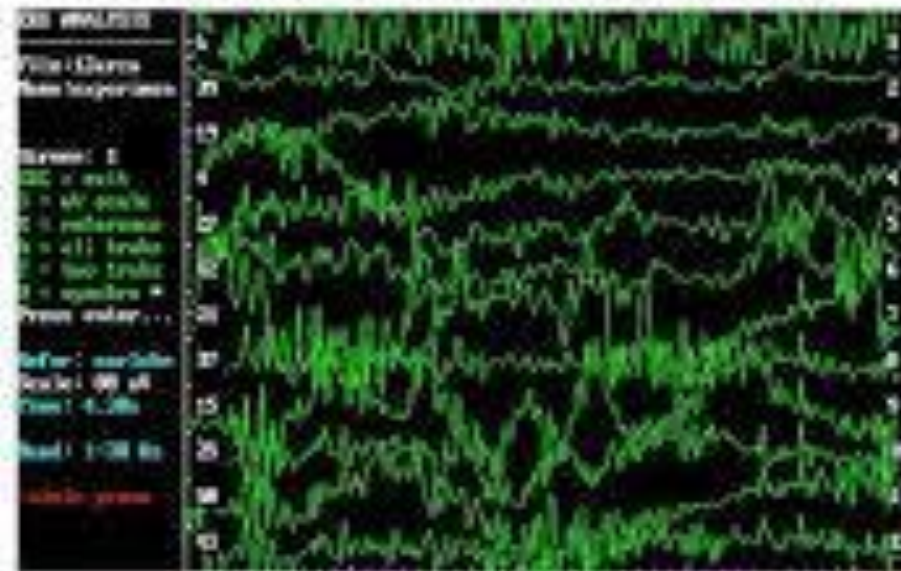
La Consapevolezza di Sè migliora la Funzionalità Cerebrale Individuale (coerenza eeg)



La Consapevolezza di Sé migliora la collaborazione e la comunicazione di gruppo

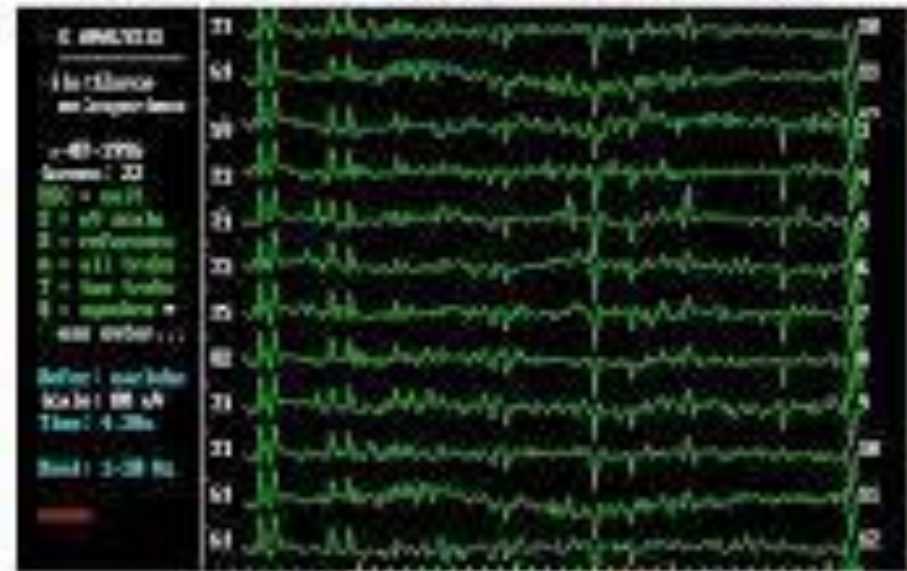
CERVELLI NON COERENTI

12 PERSONE IN STATO DI NORMALE CONSAPEVOLEZZA
(basso livello di comunicazione e collaborazione)



CERVELLI AD ALTA COERENZA

12 PERSONE IN STATO DI AUTO-CONSAPEVOLEZZA
(alto livello di comunicazione e collaborazione)



Le Basi Psicologiche ed Evolutive

Validazioni del “Protocollo Mindfulness Psicosomatica”

Il “Protocollo Mindfulness Psicosomatica” è stato validato da una serie di test su un campione di oltre 2000 persone con un elevato indice di gradimento e di efficacia.

Su un campione di 65 persone, al Simptom Questionnaire, il protocollo è risultato ampiamente efficace per la riduzione dell'ansia, depressione, sintomi somatici e ostilità, e per il miglioramento del rilassamento, contentezza, benessere e disposizione verso gli altri.

Con il Tas20 (Toronto Alexithymia Scale) il protocollo ha ottenuto un miglioramento nel riconoscimento e nell'espressione delle emozioni. Utilizzando l'FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire) si è osservato un consistente miglioramento dei cinque parametri della mindfulness: osservazione, descrizione, consapevolezza, non giudizio, non reazione.

Formatrice De Luca Vincenza

mail: vincenzadeluca@libero.it

Cell.339 3946028

Ass. CE.PE.F APS (centro per la famiglia)

mail: centroperlafamigliacepef@gmail.com