

ელიზაბეტ ბეიდერი*

დავით ჭიჭიკოშვილი (მთარგმნელი)**

მედიაციის ფსიქოლოგია და ნეირობიოლოგია***

I. შესავალი

იდეა წარმოიშვა მედიაციის მიმდინარეობისას, როდესაც მხარე გაბრაზდა ჩემზე, მას შემდეგ რაც მიიღო პირველადი შეთავაზება მეორე მხარისგან. ვცდილობდი გამეგო რა ხდებოდა და მივხვდი, რომ გაბრაზება, საერთოდ არ ეხებოდა შემოთავაზებას. მას ეშინოდა „სახის“ დაკარგვის სხვა მხარეების წინაშე.

ამ დროს ჩვენ ძალიან კომპლექსური შემოთავაზების წინაშე ვიყავით. თუმცა, მისდამი უდიდესი პატივისცემითა და მოწინებით, 15 წუთის შემდეგ, დამშვიდდა და გზა გავაგრძელეთ.

ამ მომენტიდან, მე დავიწყე მედიაციის აღქმა „სახის“, თვითშეფასებისა და თვითიდენტურობის ობიექტივიდან. გაოგნებული ვიყავი უცვლელი შაბლონით. უმეტესად, მედიაციის დაწყებამდე, მხარეებს ჰქონდათ არარეალური, ოპტიმისტური იმედები, რომ საკითხი მათ სასარგებლოდ, მათი პირობებით გადაწყდებოდა. ეს შერწყმული იყო დამოკიდებულებასთან - „მე ვარ გამარჯვებული და შემოიძლია ამის გაკეთება“.

აღმოვაჩინე, რომ მედიაცია, წარმოადგენს მხარეთა და მათი ადვოკატების დახმარების პროცესს, რათა ისინი მივიდნენ, თავდაპირველად, საკუთარი თავისა და საკითხის გადაწყვეტის გადაჭარბებული მოლოდინებიდან, დავის მოგვარების რეალისტურ გზებამდე. დეფლაცია ამ პროცესისთვის დამახასიათებელია. მედიაციის ფსიქოლოგიის შესახებ პუბლიკაციებში, მას ვუნოებ ინფლაციის, დეფლაციისა და რეალისტური გადაწყვეტის ციკლს - IDR ციკლი.¹

* ბეიდერის კონფლიქტის მოგვარების სერვისები, სან ფრანცისკო, კალიფორნია. ელიზაბეტ ბეიდერის მედიაციისა და სამწვრთნელო პრაქტიკის, პუბლიკაციების შესახებ, იხ.

<<http://www.Elizabethbader.com>>. კონფლიქტის მოგვარების, ტრავმისა და სულიერების შესახებ სტატიების გასაცნობად, იხ. <<http://www.Elizabethbader.com/Elizabethbadersblog/>>.

ავტორს სურს ღრმა მადლიერება გამოხატოს ადამიანთა მიმართ, რომლებმაც დრო მიუძღვნეს ამ სტატიის პირველადი მონახაზების გასაცნობასა და შეფასებას: Cheryl Conner, Esq., Nancy Eichhorn, Ph.D., Phyllis K. Stein, Ph.D., Jesse L. Judnick, Esq., Patricia Prince, Esq., And William Singletary, M.D.

** თარგმანი შესრულებულია **დავით ჭიჭიკოშვილის** (სსიპ საქართველოს მედიატორთა ასოციაციის მედიატორთა ერთიანი რეესტრის წევრი, ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის სამართლის მაგისტრანტი, დავის ალტერნატიული გადაწყვეტის ეროვნული ცენტრის სტაჟიორი) მიერ. <https://orcid.org/0009-0003-5010-0923>.

***. ნაშრომი წარმოადგენს **ელიზაბეტ ბეიდერის** სტატიის თარგმანს გამოცემიდან: Bader, Elizabeth E., The Psychology And Neurobiology Of Mediation, Cardozo Journal of Conflict Resolution, Vol.17, 2016, 363-392.

¹ იხ. Elizabeth E. Bader, The Psychology of Mediation: Issues of Self and Identity and the IDR Cycle, 10 Pepp. Disp. Resol. L.J. 183 (2010) [Hereinafter Psychology Of Mediation]; Elizabeth E. Bader, Self, Identity And The Idr Cycle: Understanding The Deeper Meaning Of “Face” In Mediation, 8 Int'l J. Applied Psychoanalytic Stud. 301 (2011)

მოგვიანებით, სტივენ პორგის¹ და პიტერ ლევინის² ნაშრომების შესწავლისას, მივედი დასკვნამდე, რომ უმეტესად რაც მინახავს მედიაციაში, შეიძლება აღინეროს, როგორც ნერვული სისტემის პასუხი საფრთხესა და გამონეწვევზე. სწორედ მედიაციის ფსიქოლოგიურ და ნეირობიოლოგიურ სფეროებს შორის კავშირია გამოკვლეული ამ სტატიაში.

II. მედიაციის ნეირობიოლოგია: მიმოხილვა

ნეირობიოლოგიური თვალსაზრისით, მედიაციის გამორჩეული თვისება არის ის, რომ მხარეები ერთდროულად გრძნობენ საფრთხესა და უსაფრთხოებას. ნერვული სისტემის ნაწილი, სიმპათიკური ნერვული სისტემა, რომელიც წარმოშობს ბრძოლის ან გაქცევის რეაქციას,³ გააქტიურებულია, როდესაც მხარეები უპირისპირდებიან ერთმანეთს და როდესაც მხარეები აწარმოებენ მოლაპარაკებას მონიშნულ დეგეგმებთან. თუმცა, ამავე დროს, სიმპათიკური ნერვული სისტემა დამშვიდებულია სოციალური ჩართულობისა⁴ და კომუნიკაციის დროს.

საუკეთესო შემთხვევაში, მხარეების ბრძოლისა და თავდაცვითი იმპულსების მართვის, კონტროლის შესაბამისად, მათ ეძლევათ უნარი, მკაფიოდ იაზროვნონ და მიაღწიონ რეალისტური გადაწყვეტის გზას. ეს არის მედიაციის მაგია.

ეს გადახდა თავს გაბრაზებულ კლიენტს, როდესაც თავდაცვის საჭიროების შეგრძნება რეალურად „სახის“, თვითშეფასებისა და თვითიდენტურობის გამოვლენა იყო. ამის გამო კი, აღშფოთდა, ხოლო ჩვენი დიალოგის მიმდინარეობისას დამშვიდდა. შეწყვიტა შეთავაზების სუბიექტურად აღქმა და ცივი გონებით აწონ-დაწონა შემოთავაზებები. ჩვენ გზა გავაგრძელებთ.

ზოგიერთი შესაძლოა სიმპათიკურ აღგზნებას ან “IDR” ციკლს მარტივად არ განიცდიდეს. როგორც პიტერ ლევინმა და სხვებმა განმარტეს, ყველას არ შეუძლია მობილიზება ჯანსაღი ბრძოლისა ან სიმპათიკური ნერვული სისტემისთვის დამახასიათებელი თავდაცვითი რეაქციებისა.⁵ ამის განმაპირობებელი ფაქტორი სქესიც შეიძლება იყოს.⁶ მაღალი ფუნქციონირების ინდივიდებისთვის, რომლებიც მონაწილეობენ სამოქალაქო სამართალწარმოების ძლიერ კონფლიქტებში, “IDR” შესაძლოა არსებითად საჭირო იყოს.

III. კონფლიქტთან და კონფლიქტის გადაწყვეტასთან დაკავშირებული ნეირობიოლოგიის ელემენტები

დისკუსიის მიზნებისთვის მნიშვნელოვანია გავიგოთ რამდენიმე ძირითადი ფაქტი ადამიანის ნერვული სისტემის შესახებ. ამიტომაც, ისინი წარმოდგენილია ამ სტატიაში. ასევე, მოცემულია ზოგიერთი საბაზისო კონცეფცია პორგის და ლევინის ნამუშევრებიდან. იმისათ-

[Hereinafter Deeper Meaning Of “Face”]. ამ სტატიების საფუძველზე, მე მივიღე მარგარეტ ს. მალერის ფსიქიატრული კვლევის ფონდის ლიტერატურული პრიზი 2011 წელს.

¹ იხ. Stephen Porges, *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation* (W. W. Norton & Company 2011) (an Edited Collection of Articles By Porges).

² იხ. Peter A. Levine, *In an Unspoken Voice: How The Body Releases Trauma and Restores Goodness* (North Atlantic Books 2010) (One of Levine’s Many Books on Trauma). უკანასკნელი სტატიის გასაცნობად, რომელიც განიხილავს ლევინის ტრავმისადმი მიდგომის ნეირობიოლოგიას, იხ. Peter Payne Et Al., *Somatic Experiencing: Using Interoception and Proprioception as Core Elements of Trauma Therapy*, 6 *Front. Psychol.* 93 (2015); Peter Payne Et Al., *Corrigendum: Somatic Experiencing: Using Interoception and Proprioception as Core Elements Of Trauma Therapy*, 6 *Front. Psychol.* 423 (2015)

³ სიმპათიკური ნერვული სისტემის საბაზისო ანატომიის გასაცნობად იხ. *Infra Part Iii. C.*

⁴ სოციალური ჩართულობისა და „სოციალური ჩართულობის სისტემის“ გასაცნობად იხ. *Infra Part Iii. E.*

⁵ Levine, *შენიშვნა 3*, გვ. 102, 104 (ძლიერ ტრავმირებული და ქრონიკულად უგულვებლყოფილი ან ძალადობის ქვეშ მყოფი ინდივიდები არიან დომინირებული „დემობილიზაციისა და გათიშვის სისტემით“, რომელიც თითქმის ნერვული სისტემის ისეთ ფუნქციებს, როგორცაა ბრძოლა ან გაქცევის რეაქცია).

⁶ See *Infra Part Iv.C.2.*

ვის, რომ მასალა აღქმადი და გასაგები იყოს, ტექნიკური საკითხები განმარტებულია სქოლიოში.

A. ავტონომიური ნერვული სისტემა

დასაწყისისთვის, ავტონომიური ნერვული სისტემა (“ANS”)¹ აკონტროლებს ისეთ შინაგან ორგანოებს, როგორცაა ნაწლავები და გული.² პირველი მოპასუხე საფრთხისა და გამოწვევის შემთხვევებზე, აკონტროლებს ბრძოლის ან გაქცევის რეაქციას და ძლიერად დაკავშირებულია ჩვენს მოქმედებასთან, თუ როგორ ვპასუხობთ ტრავმას.

B. ნეიროცეფცია: გარემოს ან საფრთხის აღქმა

სტივენ პორგსმა გამოიგონა ტერმინი „ნეიროცეფცია“ რათა აღწერა ის გზა, რომლითაც ავტონომიური ნერვული სისტემა მუდმივად აკონტროლებს გარემოს, რათა განასხვავოს სიტუაციები და ადამიანები არიან თუ არა უსაფრთხო, საშიში ან სიცოცხლისათვის სახიფათო.³ ეს პროცესი ხორციელდება სწრაფად, ცნობიერების მიღმა, ტვინის პრიმიტიულ ნაწილებში.⁴

ნეიროცეფციის საშუალებით, ჩვენ შეგვიძლია განვსაზღვროთ, გვქონდეს კომუნიკაცია და ვიმოქმედოთ თუ არა პროსოციალური გზით. ამრიგად, „ნეიროცეფცია... აკავშირებს რისკის შეფასებას სოციალურ ქცევასთან“.⁵

C. სიმპათიკური ნერვული სისტემა: მოქმედებისთვის მობილიზება

სიმპათიკური ნერვული სისტემა (“SNS”), ANS-ის ორი ძირითადი შტოდან ერთ-ერთი, ახდენს სხეულის მობილიზებას მოქმედებისთვის,⁶ როდესაც ჩვენ პოტენციური ან რეალური საფრთხის წინაშე აღმოვჩნდებით, ის ასტიმულირებს გულის სწრაფ ცემას, სუნთქვის სიხშირის გაზრდას და ნეიროენდოკრინული სისტემის მიერ ადრენალინისა⁷ და სხვა სტრესის ჰორმონების⁸ გამოთქმას. არტერიული წნევა მატულობს. სისხლი იტუმბება ხელებისა და ფეხების კუნთებში. ხდება ენერჯის დაზოგვა ისეთი ნაწილების გათიშვით, როგორცაა საჭ-

¹ პერიფერიული ნერვული სისტემა აკავშირებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას სხეულთან. ავტონომიური ნერვული სისტემა არის პერიფერიული ნერვული სისტემის ნაწილი. David Shier Et Al., Hole’s Human Anatomy and Physiology 338 (Mcgraw Hill, 10th Ed. 2004).

² იქვე, გვ. 339.

³ Porges, შენიშვნა 2, გვ. 11 („მე გამოვიგონე ცნება ნეიროცეფცია რათა აღვწერო თუ როგორ განასხვავებენ ნერვული სქემები სიტუაციები და ადამიანები არიან თუ არა უსაფრთხო, საშიში ან სიცოცხლისათვის სახიფათო“).

⁴ იქვე, („ვინაიდან ჩვენი, როგორც სახეობის გენეტიკური ისტორია არსებობს, ნეიროცეფცია ხდება ტვინის პრიმიტიულ ნაწილებში, ჩვენი ცნობიერების ჩარევის გარეშე“).

⁵ William Singletary, Models of ASD, a Remarkable Confluence, in Autism Spectrum Disorder, Perspectives From Psychoanalysis and Neuroscience, 152 (Susan P. Sherkow & Alexandra M. Harrison Eds., 2014).

⁶ SNS მუშაობს ორი სვეტის მეშვეობით, რომლებიც ვერტიკალურად ეშვება ზურგის ტვინის გასწვრივ, თითოეული ზურგის ტვინის თითოეულ მხარეს. თითოეული სვეტი მოიცავს გარკვეული რაოდენობის ნერვულ კვანძებსა და ნერვული უჯრედების ჯგუფებს. ნერვული ბოჭკოები გროვდება ნერვულ კვანძებში და უკავშირდება სხვა ნეირონებს, რომლებიც ფართოვდება შინაგანი ორგანოების მიმართულებით. ეს საშუალებას აძლევს იმპულსებს განაწილდეს და ამოქმედდეს სამოძრაო და სენსორული იმპულსები ორგანოებსა და კიდურებში. Shier, შენიშვნა 8, გვ. 410. ეს იწვევს სწრაფ რეაქციებს, როგორცაა ბრძოლა ან გაქცევა, კიდურების სწრაფი მოძრაობა. Porges, შენიშვნა 2, გვ. 153.

⁷ აქ მე ვიყენებ ცნება „ადრენალინს“, თუმცა მას ასევე ქვია ეპინეფრინი. Elaine N. Marieb & Katja N. Hoehn, Human Anatomy & Physiology 533 (Pearson, 9th Ed. 2012).

⁸ Shier Et Al, შენიშვნა 8, გვ. 501.

მლის მომწოდებელი სისტემა, რომელიც არ არის საჭირო გადაუდებელ შემთხვევებში.¹ ეს არის ბრძოლა-გაქცევის რეაქცია, პასუხი.

სრული სიმპათიკური აქტივაცია, მაგალითად ბრძოლის ან გაქცევის რეაქცია, რა თქმა უნდა, არ არის დამახასიათებელი ყველა სიტუაციაში. მედიაციაში ძლიერი კონფლიქტის შემთხვევებშიც კი, ადამიანები არ ცდილობენ ჩაშლას ან გაქცევას.

„მიიღე და გაეცი“ პროსოციალური ქცევა შესაძლებელია ზუსტად იმიტომ, რომ ჩვენ შეგვიძლია მოქნილად გამოვალვით ან დავამშვიდოთ თავდაცვითი პასუხები სრული სიმპათიკური აქტივაციის გარეშე.² ეს უნარი განვითარდა ევოლუციის შედეგად.³

მიუხედავად ამისა, სიმპათიკური ნერვული სისტემა მაინც შეიძლება გააქტიურდეს მაღალი ხარისხით. ალგზების ხარისხი დამოკიდებულია როგორც სიტუაციაზე, ასევე კონკრეტული ინდივიდის ფსიქოლოგიასა და ნეირობიოლოგიაზე.⁴

D. პარასიმპათიკური ნერვული სისტემა: დამშვიდება

მას შემდეგ რაც საფრთხე ჩაივლის, რთულად მოძრავი პარასიმპათიკური ნერვული სისტემა (“PNS”), რომელიც აქტიურია და დამშვიდებული ჩვეულებრივ პირობებში, აწონასწორებს სიმპათიკური ალგზების ეფექტებს.⁵

საგანგებო სიტუაციაში, სიმპათიკური ნერვული სისტემა ზრდის პულსისა და სუნთქვის სიხშირეს, როდესაც საგანგებო სიტუაცია ჩაივლის, პარასიმპათიკური ნერვული სისტემა ამცირებს მას, ვინაიდან ბევრ ორგანოს აქვს როგორც სიმპათიკური, ასევე პარასიმპათიკური შტოების ნერვული ბოჭკოები.⁶ სიმპათიკური და პარასიმპათიკური აქტიურობის ხარისხი, ორივე ერთად, არეგულირებს ჩვენს ფსიქოლოგიას.

E. სოციალური ჩართულობის სისტემა: სოციალური კომუნიკაციის ნერვული ბაზები

სტივენ პორგსი ამტკიცებდა, რომ ევოლუციის შედეგად, ძუძუმწოვრებში გაჩნდა ტვინი--სახე-გულის წრე, რომელსაც შეუძლია აკონტროლოს ჩვენი ემოციური გამოხატვის დიაპაზონი, კომუნიკაციის ხარისხი და სხეულის მაჩვენებლები.⁷ შედეგად, პორგსის მიხედვით, ადამი-

¹ იქვე, გვ. 500-01.

² Porges, შენიშვნა 2, გვ. 266 (ძუძუმწოვრებს განუვითარდათ უნარი, „მიანიშნონ“ სხვებს უსაფრთხოებისა და საფრთხის შესახებ, „მაშინ როცა უზრუნველყოფენ გარდამავალ მობილიზაციასა და სიმპათიკური ტონის გამოხატვას [სრული] სიმპათიკური ან თირკმელზედა ჯირკვლის აქტივაციის საჭიროების გარეშე“).

³ „ძუძუმწოვრების ნერვული სისტემა განვითარდა არა მხოლოდ სახიფათო და სიცოცხლისათვის საშიშ გარემოში გადასარჩენად, არამედ უსაფრთხო გარემოში სოციალური ურთიერთქმედებებისა და სოციალური კავშირების ხელშეწყობისთვის. ადაპტური მოქნილობის მისაღწევად, ახალი ნერვული სტრატეგია მოითხოვს უსაფრთხოების გაჩენას მაშინ, როდესაც შენარჩუნებულია უფრო პრიმიტიული ნერვული სქემები თავდაცვითი სტრატეგიების რეგულირებისთვის“. იქვე, გვ. 121.

⁴ ინდივიდის ნეირობიოლოგიასა და ფსიქოლოგიაზე ურთიერთკავშირის გასაცნობად, იხ. Arlene Montgomery, Neurobiology Essentials for Clinicians: What Every Therapist Needs to Know (W. W. Norton & Company 2013) (შეიცავს პრაქტიკულ საქმეთა სწავლებებსა და თეორიულ დისკუსიებს).

⁵ Shier Et Al., შენიშვნა 8, გვ. 409 („სიმპათიკური განყოფილება პირველ რიგში ამზადებს სხეულს ენერჯის დახარჯვისთვის, სტრესული ან საგანგებო სიტუაციებისთვის. ამის სანაღმდეგოდ, პარასიმპათიკური განყოფილება ყველაზე აქტიურია ჩვეულებრივ, მშვიდ პირობებში“).

⁶ იქვე, გვ. 409 („ბევრ ორგანოს აქვს ნერვული ბოჭკოები თითოეული განყოფილებიდან. ბოჭკოების ერთ კომპლექტზე იმპულსებმა შეიძლება გაააქტიუროს ორგანო, ხოლო მეორე ჯგუფის იმპულსებმა დათრგუნოს. ამრიგად, განყოფილებები შეიძლება მოქმედებდნენ ანტაგონისტურად, არეგულირებენ ზოგიერთი ორგანოს მოქმედებას და მონაცვლეობით ააქტიურებდნენ და თრგუნავდნენ მათ“).

⁷ Porges, შენიშვნა 2, გვ. 249 (ამტკიცებს, რომ „ძუძუმწოვრებში ANS-ის განვითარება..... განსაზღვრავს ემოციური გამოხატვის დიაპაზონს, კომუნიკაციის ხარისხს, სხეულისა და ქცევების რეგულირების უნარს, მათ შორის სტრესთან დაკავშირებული ქცევების გამოვლენისა და თავის შეკავების უნარს. ეს ფილოგენეტიკური (ევოლუციური) პრინციპები ასახავს ტვინი-სახე-გულის წრედის გაჩენას).

ანები, პოტენციურად, ყოველთვის მზად არიან პრიმიტიული, თავდაცვითი მოქმედებებისთვის, როგორცაა ბრძოლა ან გაქცევა, მაგრამ, როდესაც უსაფრთხოებას გრძნობს, ტვინი-სახე-გულის წრე, რომელსაც ის უწოდებს სოციალური ჩართულობის სისტემას, აყენებს „მუხრუჭს“ პრიმიტიულ იმპულსებზე.¹

ეს კეთდება ვაგუსის ნერვის ვენტრალური ნაწილით, რომელიც ცვლის გულის პულსს კარდიოსტიმულატორის, სინატრიული კვანძის მეშვეობით,² როდესაც ჩვენი გულის პულსი მცირდება, ფსიქოლოგია არეგულირებს თავდაცვით ქცევებს და ხელს უწყობს სპონტანურ სოციალური ჩართულობას.³

ამის საწინააღმდეგოდ კი, როდესაც „მუხრუჭი“ მოხსნილია, გულის პულსი მატულობს და თავდაცვითი რეაქციები, მათ შორის ბრძოლა-გაქცევის რეაქცია სწრაფად აქტიურდება.⁴

საყურადღებოა სისტემის იერარქიული ხასიათი: სოციალური ჩართულობის სისტემა ეფექტურად ააქტიურებს ან „ამუხრუჭებს“ სიმპათიკური ნერვული სისტემის აღგზნებადობას და ბრძოლა-გაქცევის პასუხს. პორგის ამტკიცებს, რომ ეფექტური სოციალური კომუნიკაცია მხოლოდ და მხოლოდ ასეთ დროს მიიღწევა.⁵

F. გაშეშება/უმოდრაობის რეაქცია და დისოციაცია

მიუხედავად იმისა, რომ პორგის ნაშრომმა ხელი შეუწყო კვლევებს,⁶ რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია ჩვენი მიზნებისთვის, პიტერ ლევიმმა ის ჩართო თერაპიაში, რომელიც მან შეიმუშავა ტრავმის სამკურნალოდ.⁷

ლევინის ნაშრომის მნიშვნელოვანი ნაწილი ეხება პრობლემას, როდესაც საფრთხე მოსალოდნელია ან გარდაუვალია, უმოდრაობა - თამაში „მკვდარი“ - ხშირად ხდება სხეულის უკანასკნელი, საუკეთესო პასიური წინააღმდეგობა. ლევინი ამტკიცებს პორგის მსგავსად, რომ ვაგუსის ნერვის დორსალური ნაწილი (ზემოთ განხილული ვენტრალური ნაწილისგან განსხვავებით) აკონტროლებს პასუხს უმოდრაობას ან „გაშეშების“ რეაქციას.⁸

უმოდრაობის უკიდურესი ფორმების გამოვლინების დროს ხდება დისოციაცია, როდესაც პარასიმპათიკური ნერვული სისტემა მთლიანად თიშავს სიმპათეტიკას.⁹ ფაქტობრივად, ადამიანი

¹ „თუ გარემო მიჩნეულია უსაფრთხოდ (ძუძუმწოვრის ნერვული სისტემა) აფერხებს პრიმიტიულ ლიმბურ სისტემას, რომელიც აკონტროლებს ბრძოლის, გაქცევის ან გაშეშების რეაქციებს“. იქვე, გვ. 194.

² იქვე, გვ. 121–22 (ვაგალური გავლენა სინოატრიულ კვანძზე (კარდიოსტიმულატორზე) მოქმედებს როგორც მუხრუჭი და შეუძლია აკონტროლოს გულის პულსი).

³ იქვე, გვ. 183 (ვაგალური მუხრუჭი გამოიმუშავებს მექანიზმს, რომელიც სწრაფად ირჩევს ფსიქოლოგიურ მდგომარეობას, რომელიც უზრუნველყოფს სოციალურ ჩართულობას...“). იხ. Shari M. Geller & Stephen W. Porges, Therapeutic Presence: Neurophysiological Mechanisms Mediating Feeling Safe in Therapeutic Relationships, 24 J. Psychotherapy Integration 178, 179 (2014) („მას შემდეგ რაც უსაფრთხოების მახასიათებლები შეინიშნება, ბენეფიციარის ფსიქოლოგია... არეგულირებს, ამშვიდებს თავის თავდაცვას და უზრუნველყოფს სპონტანურ სოციალურ ჩართულობას“).

⁴ „ჯანმრთელი ძუძუმწოვრებისთვის, პასუხი (სტრესზე) გამოვლენილია ვაგალური ტონის სწრაფი უკან გაყვანით. ეს ფუნქცია შლის ძლიერ ვაგალურ მუხრუჭს გულიდან და ხელს უწყობს მეტაბოლური გამომუშავების მყისიერ ზრდას (ე.ი. ზრდის გულის პულსს) რომ მობილიზდეს ენერგორესურსები კლასიკური ბრძოლის ან გაქცევის პასუხისთვის“. Porges, შენიშვნა 2, გვ. 92.

⁵ Geller & Porges, შენიშვნა 25, გვ. 181 (Emphasis Supplied); Cf. Porges, შენიშვნა 2, გვ. R 284 („სოციალური ქცევა, სოციალური კომუნიკაცია და ვისცერალური კომეოესტაბი დიდწილად შეუთავსებელია ნეიროფიზიოლოგიურ მდგომარეობებთან და ქცევებთან, რომლებიც რეგულირდება თავდაცვითი ან ბრძოლა-გაქცევის დემობილიზაციის სტრატეგიებთან“).

⁶ გელერი და პორგის აღნიშნავენ, რომ პორგის ნამუშევარმა სტიმული მისცა კვლევას სხვადასხვა სფეროებში: ნეონატოლოგია, მეანობა, ბიოინჟინერია, პედაგოგია, ფსიქიატრია, ფსიქოლოგია და სავარჯიშო ფიზიოლოგია. Geller & Porges, შენიშვნა 25, გვ. 181.

⁷ Levine, შენიშვნა 3, გვ. 97-102.

⁸ იქვე, გვ. 102.

⁹ იხ. M. Schauer & T. Elbert, Dissociation Following Traumatic Stress: Etiology and Treatment, 218 Zeitschrift Fur Psychologie J. Psychol. 109, 109–27 (2010) (გათიშვის ან სუსტი უმოდრაობის სტადია, რომელსაც ზოგი „გაშეშებას“ უწოდებს, დომინირებს პარასიმპათიკური სისტემის მიერ სიმპათიკური ნერვული სისტემის სრული დათრგუნვით).

ვიდრე განიცდის თუ რა ხდება მის თავს, უბრალოდ ტოვებს სხეულს. მოგვიანებით, სერიოზულად ტრავმირებულ ადამიანებს, შესაძლოა შეექმნათ სიმპათიკური ნერვული სისტემის კონცენტრაციისა¹ და ჯანსაღი თავდაცვით რეაქციის პრობლემები.

IV. მედიაციის პროცესი ნეირობიოლოგიის პერსპექტივიდან

ქვემოთ მოცემულია სასამართლო მედიაციის პროფილი, ძლიერი კონფლიქტის სამოქალაქო დავა, ნეირობიოლოგიის პერსპექტივიდან.² აღწერილი დინამიკა თანმიმდევრულია მაშინ, როდესაც მხარეები მალალ ფუნქციონირებადი და მალალ კონკურენტუნარიანები არიან, თუმცა, ძირითადი დინამიკა ვლინდება სხვა შემთხვევებშიც.

A. გახსნითი სესია

გახსნით სესიაზე, მხარეები და მათი ადვოკატები კარგად ხედავენ მედიატორის „სახეს“ და მედიატორიც კარგად ხედავს მათ.³ ცხადია, მხარეები პირისპირ ხვდებიან მოწინააღმდეგეებს, ალბათ პირველად, ან პირველად დიდი ხნის განმავლობაში. ნეირობიოლოგიური თვალსაზრისით, პირისპირ კომუნიკაცია უამრავ პრობლემას აჩენს, მათ შორის რეტრავმატიზაციის რისკს.⁴

B. „სახის“ ნეირობიოლოგია მედიაციაში

პორგის მიერ გამოთქმული „სახის“ პრობლემა ღრმად ფესვგადგმულია ნერვული სისტემის სტრუქტურაში. „სახე“ არის ძირითადი ელემენტი ტვინი-სახე-გულის წრეში, რომელსაც პორგსმა უწოდა „სოციალური ჩართულობის სისტემა“.⁵ ანატომიური კავშირის შედეგად სახის შესტებმა და სოციალურ კომუნიკაციასთან დაკავშირებულმა ვოკალიზაციამ შეიძლება გავლენა მოახდინოს ჩვენს ფიზიოლოგიურ მდგომარეობაზე და ბრძოლა-გაქცევის რეაქციაზე.⁶

¹ Levine, შენიშვნა 3, 102–06 (ქრონიკულად ტრავმირებული ადამიანები დომინირებულნი არიან უმოძრაობა/გათიშვის სისტემით, მათ აქვთ სიმპათიკური ნერვული სისტემის გააქტიურების პრობლემა).

² მედიაციის შესახებ წინა სტატიებში მე განვიხილე კოგნიტური ნეირომეცნიერების დასკვნები, აღმოჩენები თუ როგორ მუშაობს ტვინი. იხ. Psychology of Mediation, შენიშვნა 1, გვ. 197–98; Deeper Meaning of "Face", შენიშვნა 1. ამ სტატიაში, მე ხაზს ვუსვამ ნეირობიოლოგიას, რომელიც უკავშირდება შინაგან ორგანოებს, ავტონომიურ ნერვულ სისტემასა და ტრავმას. კოგნიტური ნეირომეცნიერების პერსპექტივების გასაცნობად, იხ. სტატიები: Richard Birke, Neuroscience and Settlement: an Examination of Scientific Innovations and Practical Applications, 25 Ohio St. J. On Disp. Resol. 477 (2010); Daniel Weitz, The Brains Behind Mediation: Reflections on Neuroscience, Conflict Resolution and Decision-Making, 12 Cardozo J. Conflict Resol. 471 (2011); Jeremy Lack & Francois Bogacz, The Neurophysiology of ADR and Process Design: a New Approach to Conflict Prevention and Resolution?, 14 Cardozo J. Conflict Resol. 33 (2012); Emily Fusting, Making The Brain a Friend Not Foe: What Interventionists Should Know About Neuroscience, 6 Am. J. Mediation 41 (2012).

³ სკანირება სწრაფად ხდება. მაგალითად, დანიელ შტერნის თქმით, მხოლოდ ერთიდან ათ წამამდეა საჭირო რომ „გაკეთდეს მნიშვნელობის მქონე დაჯგუფებები, რათა შეადგინონ ჩვენი ქცევების ფუნქციური ერთეული და დაუშვან ცნობიერების წარმოშობა“. Life 41–42 (W. W. Norton & Company 2004).

⁴ Cf. Porges, შენიშვნა 2, გვ. 253 („თუმცა, ზოგი ბენეფიციარის შემთხვევაში, განსაკუთრებით, რომლებიც იყვნენ ტრავმირებულები, პირისპირ ინტერაქცია შესაძლოა იყოს საფრთხის შეგრძნების მაპროვოცირებელი და შესაძლოა არ გამოიწვიოს უსაფრთხოების ნეიროცეფცია“).

⁵ „ევოლუციის მეშვეობით ტვინის ღეროს ბირთვები, რომლებიც არეგულირებენ ვაგუსს, ინტეგრირებული გახდა ბირთვებთან, რომლებიც არეგულირებენ სახისა და თავის კუნთებს“. იქვე, გვ. 55. ამრიგად, ვენტრალური ვაგუსის ნერვი, რომელიც მუშაობს სხვა ნერვებთან, უკავშირდება და აკონტროლებს სახისა და თავის ნერვებსა და კუნთებს.“

⁶ იქვე, გვ. 249.

ეს არის ის, რასაც პორგის გულისხმობდა ინტეგრირებული სოციალური ჩართულობის სისტემაში.¹

ამრიგად, როდესაც პირისპირ კონტაქტი მყარდება უსაფრთხო და პატივისცემით განმსჭვალულ გარემოში, სოციალური ჩართულობის სისტემას შეუძლია მარეგულირებელი ან დეფლაციის როლი შეასრულოს, შეზღუდოს ბრძოლა-გაქცევის რეაქცია.² მაგალითად, უსაფრთხო გარემოში, მედიატორს შეუძლია იმოქმედოს როგორც „დამცველი შინაგანი არეულობის მძვინვარე ზღვების წინააღმდეგ“ და დაამშვიდოს ემოციების ტურბულენტობა,³ მაგრამ, როდესაც „სახე“ დაკარგულია, როდესაც ვაგალური მუხრუჭი მოხსნილია, კონფლიქტის ფიზიოლოგია დომინირებს.⁴ ასეთ დროს, შესაძლოა რეტრავმატიზაცია გამოიკვეთოს.⁵

არსებობს ორმხრივი კომუნიკაცია სხვადასხვა ადამიანების სოციალური ჩართულობის სისტემებს შორის.⁶ ერთი ადამიანის სახის მიმიკები, ხმის ტონი და სხეულის პოზა, იმპლიციტურად ან ექსპლიციტურად გადასცემს უსაფრთხოების ან საფრთხის შესახებ შეტყობინებებს.⁷ ეს სიგნალები თავის მხრივ გავლენას ახდენს ტვინი-სახე-გულის წრედზე, ხშირად ცნობიერების ფარგლებს გარეთ.⁸ მოლაპარაკების კონტექსტში, ადამიანები მწვავედ მგრძნობიარეები არიან სახის გამომეტყველების მიმართ, სახის მოულოდნელ გამომეტყველებაზე რეაგირება შეიძლება წამოსული იყოს გულ-სისხლძარღვთა სისტემიდან.⁹

C. ერთობლივი სესიები ინდივიდუალური შეხვედრების წინააღმდეგ

ლიტერატურაში ხშირად განიხილება საკითხი: მხარეები და თავიანთი ადვოკატები ყოველთვის უნდა იყვნენ პირისპირ, ერთ ოთახში, მედიატორთან ერთად (ერთობლივ სესიებზე), თუ შესაძლებლობა უნდა ჰქონდეთ მედიატორს შეხვდნენ პირადად (ინდივიდუალურ შეხვედრებზე).¹⁰

¹ იქვე, გვ. 57 (აღნიშნავს, რომ როგორც სახე-გულის კავშირი განვითარდა, ამან გამოიწვია ანატომიური კავშირი ვენტრალურ ვაგუსის ნერვსა და სახისა და თავის რეგულირებას შორის, რომელიც ქმნის ინტეგრირებული სოციალური ჩართულობის სისტემას).

² Cf. Fay C. M. Geisler Et Al., Cardiac Vagal Tone is Associated with Social Engagement and Self-Regulation, 93 Biol. Psychol. 279 (2013) (კვლევა, რომელიც მხარს უჭერს კავშირს გულის ვაგალურ ტონსა და თვითრეგულირებად ქცევას შორის, ხელს უწყობს სოციალურ კავშირებს).

³ Levine, შენიშვნა 3, გვ. 108 (პირისპირ, სულით სულთან კონტაქტი „ფარია“ შინაგანი არეულობის მძვინვარე ზღვების წინააღმდეგ. ამას ალბათ აქვს ევოლუციური განვითარების საწყისი. როგორც ლევინმა აღნიშნა, უამრავმა ექსპერიმენტმა აჩვენა, რომ ჩვილები ძალიან კარგად არიან შეგუებული დედის სახეებს და პირისპირ კონტაქტი ადრეული პერიოდის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი გამოცდილებაა ადრეულ ცხოვრებაში). იქვე, გვ. 107.

⁴ Cf. Gewnhi Park Et Al., Cardiac Vagal Tone Predicts Inhibited Attention to Fearful Faces, 12 Emotion 1292 (2012) (გულისცემის ცვალებადობას შორის კავშირის პოვნა, ვაგალური ნერვის მდგომარეობისა და სახის მიმიკების ინდექსი).

⁵ Cf. Porges, შენიშვნა 2, გვ. 253.

⁶ Geller & Porges, შენიშვნა 25, გვ. 182 („არა მხოლოდ ორმხრივი კომუნიკაციაა ტვინს, ანუ ცენტრალურ ნერვულ სისტემასა და სხეულს შორის, არამედ ორმხრივი კომუნიკაცია იმ ადამიანების ნერვულ სისტემებს შორის, რომლებიც ქმნიან ჩვენს სოციალურ გარემოს“).

⁷ იქვე.

⁸ პორგის ერთ-ერთი მთავარი მოსაზრება, რომელიც ეფუძნება ევოლუციას, არის ის, რომ პასუხი საფრთხეზე ძუძუმწოვრების, მათ შორის ადამიანების მიერ არის სოციალური ჩართულობა და ამის მოუხერხებლობის შემთხვევაში ჩაერთვებიან მხოლოდ ბრძოლაში. ის ხაზს უსვამს საფრთხეზე რეაგირების იერარქიულ მოდელს, თუმცა, ის ასევე განმეორებით მიუთითებს სოციალური ჩართულობის სისტემაზე, როგორც სიმპათიკური აღგზნების უფრო ჩვეულებრივი შემთხვევის მოდულაციაზე. Porges, შენიშვნა 2, გვ. 101. ჩვენი მიზნებისთვის, აქ ხაზგასმულია მედიაციასთან დაკავშირებით ყველაზე რელევანტური სოციალური ჩართულობის სისტემის უკანასკნელი ასპექტები.

⁹ Cf. Peter Khoosbeh Et Al., Negotiation Strategies With Incongruent Facial Expressions of Emotion Cause Cardiovascular Threat (ნაშრომი ნარმოდგენილ იქნა ყოველწლიურ შემეცნებითი სამეცნიერო საზოგადოების 2013 წლის შეხვედრაზე. ხაზგასმულია გულ-სისხლძარღვთა სისტემის რეაქციები ვირტუალური კონფედერატის არათანმიმდევრული სახის გამონათქვამებზე მოლაპარაკების დროს) Park, შენიშვნა 41. გულისცემის ცვალებადობის შორის კავშირის პოვნა, ვაგალური ნერვის მდგომარეობისა და სახის მიმიკების ინდექსი.

¹⁰ მხოლოდ ერთობლივი სესიების გამოყენებაზე მეტის გასაგებად, იხ. Gary Friedman & Jack Himmelstein, Challenging Conflict: Mediation Through Understanding 171-97 (American Bar Association, 1st Ed. 2009). ხშირად ისინი, ვინც მხარს უჭერენ ერთობლივ სხდომებს, არ მოითხოვენ მხარეთა ადვოკატების მედიაციაზე

ჩემი აზრით, როდესაც ეს შესაძლებელია, ერთობლივი სესიები იდეალურია. ისინი მედიატორს მხარეებსა და მათ ადვოკატებს შორის, უშუალო, კონსტრუქციული დისკუსიების წარმართვის შესაძლებლობას აძლევს, თუმცა ფიზიოლოგია გვასწავლის, რომ არსებობენ ადამიანები, რომლებიც არ მიიღებენ ან რაც მნიშვნელოვანია ჩვენი მიზნებისთვის, ვერ მიიღებენ მონაწილეობას თანაბარი დონის პირისპირ კომუნიკაციაში, თუნდაც დახელოვნებულ მედიატორთან ერთად. ამრიგად, მთელი რიგი ფაქტორები უნდა იქნას გათვალისწინებული, მათ შორის, რამდენად იყო ან არის ტრავმირებული ადამიანი. ამ ფაქტორების გათვალისწინებით, მედიაციის წარმართვისას, შესაძლოა მართლაც უკეთესი იყოს მხარეთა განცალკევება ან უფრო უპრიანი მათი ერთად ყოფნა.

1. ტრავმის როლი

ტრავმის პრობლემის გადაჭარბებულად აღქმა და შეფასება თითქმის შეუძლებელია, ვინაიდან ის ძალიან გავრცელებულია მოსახლეობაში. ზოგიერთი კვლევა აჩვენებს, რომ ქვეყანაში მცხოვრებთა თითქმის ოთხმოდრედიანი პროცენტმა განიცადა მინიმუმ ერთი ტრავმული მოვლენა ცხოვრებაში.¹ ადამიანების უმეტესობამ ტრავმა სწორედ ბავშვობაში განიცადა, რაც მათთვის დამანგრეველი იყო.²

მედიაციაში ტრავმამ შეიძლება მხარეებზე გავლენა მოახდინოს პირდაპირ ან არაპირდაპირ. ადამიანში, უბრალო შემთხვევაშიც კი, როგორცაა ავტოავარია, შეიძლება გამოიწვიოს ბავშვობის ადრეული ძალადობის ნიშნები.³ ამრიგად, ფსიქოლოგიური თვალსაზრისით, თუნდაც უბრალო მედიაციამაც კი შეიძლება გამოიწვიოს ტრავმის გაღრმავება.

ადამიანს, რომელსაც მიუღია ტრავმა, შეიძლება ჰქონდეს მიდრეკილება საფრთხისადმი აგრესიული, გადაჭარბებული რეაგირებისკენ.⁴ ეს ადამიანები უფრო მეტად განიცდიან სიმპათიკურ აღგზნებას ან ჰიპერალგზნებას მედიაციის დროს, თუმცა, როგორც პიტერ ლევიმ ხაზგასმით აღნიშნა, სხვა სერიოზულად ტრავმირებულ ადამიანებს, განსაკუთრებით მათ, რომლებშიც დომინირებს გაშეშება/უმოდრაობის რეაქცია, გაუჭირდებათ სიმპათიკური ნერვული სისტემის მობილიზება.⁵ შედეგად, მათ შეიძლება ვერ შეძლონ ჯანსაღი, აქტიური თვითდაცვა.⁶ ისინი შეიძლება მედიაციაში შევიდნენ დეფლაციის და არა ინფლაციის მდგომარეობაში, რაც მათ არახელსაყრელ მდგომარეობაში აყენებს.

ბლასკოვიჩისა და კოლეგების თეორია, რომელიც ცნობილია, როგორც გამონწვევისა და საფრთხის ბიოფსიქოსოციალური მოდელი, წარმოაჩენს ამ საკითხს ოდნავ განსხვავებული კუთხით. თეორიის თანახმად, ადამიანებს აქვთ მიდრეკილება აღიქვან გამონწვევები საკუთარ

დასწრებას. ამის ნაცვლად, ადვოკატებთან კონსულტაციით შემოიფარგლებიან. მიუხედავად იმისა, რომ მედიატორების უმეტესობა ზოგჯერ მაინც იყენებს ინდივიდუალურ შეხვედრებს, ისინი, ვინც კამათობენ ერთობლივი სესიებისთვის, საკმაოდ გავლენიანები არიან.

¹ Dean G. Kilpatrick Et AL., National Estimates of Exposure to Traumatic Events and PTSD Prevalence Using Dsm-iv and Dsm-5 Criteria, 26:5 J. Traumatic Stress 537-47 (2013) ("Traumatic Event Exposure Using Dsm-5 Criteria Was High (89.7%), And Exposure To Multiple Traumatic Event Types Was The Norm").

² Bessel Van Der Kolk, The Body Keeps The Score: Brain, Mind, and Body in The Healing of Trauma 145 (Viking 2014). აღსანიშნავია, რომ ერთ ძალიან დიდ კვლევაში, მიუხედავად იმისა, რომ რესპონდენტები იყვნენ „ძირითადად თეთრკანიანი, საშუალო ასაკის, განათლებული და ფინანსურად საკმარისად დაცული, რომ ჰქონოდათ კარგი სამედიცინო დაზღვევა“, მხოლოდ ერთმა შესამედმა განაცხადა, რომ არ ჰქონდა არასასურველი (ტრავმული) ბავშვობის გამოცდილება.

³ რობერტ სკაერმა, ნევროლოგმა, გამოკითხა 250 პაციენტი მათი წარმოშობის შესახებ. მან აღმოაჩინა, რომ ბავშვობაში ფიზიკური და სექსუალური ძალადობა იყო ყველაზე მძლავრი პროგნოზის საფუძველი ჩივილების რაოდენობის, სიმძიმისა და ხანგრძლივობის შესახებ. Robert Scaer, The Trauma Spectrum: Hidden Wounds and Human Resiliency 228 (W.W. Norton & Company 2005).

⁴ ტრავმული გამოცდილება ფუნქციურად აღადგენს ნეიროცეფციას, რათა კონსერვატიულად გამოავლინოს რისკი, როდესაც არ არსებობს რისკი. Porges, შენიშვნა 2, გვ. 253.

⁵ Levine, Supra გვ. Note 3, გვ. 105-06. ქრონიკულად ტრავმირებული ადამიანები, რომლებიც ჩაკეტილნი არიან, უჭირთ სიმპათიკური ნერვული სისტემის გააქტიურება.

⁶ იქვე.

თავთან დაკავშირებულ მიზნებთან, როგორც საფრთხეები და არა გამონვევები კონკრეტული დავალების სახით, ვინაიდან არ გრძნობენ, რომ მათი რესურსები, შიდა თუ გარე, მიმართულია დავალების შესრულებისკენ. ადამიანებს, რომლებიც მუქარის ქვეშ არიან, უფრო მეტად აქვთ პრობლემები თვითშეფასებასთან, თავს იკავებენ ან თავს დამარცხებულად გრძნობენ იმ დავალების მიღების დროს, რომელიც სხვებს ამაღელვებლად მიაჩნიათ.¹

i. მედიაცია ტრავმის ჩრდილქვეშ

სიმპათიკური აღგზნების, ჰიპერალგზნების ან გაშეშება/უმოდრაობის მარტივი ნიშნების ნაკითხვის სწავლა დაგეხმარებათ მნიშვნელოვანი ინფორმაციის მოპოვებაში იმის შესახებ, შეუძლია თუ არა კონკრეტულ ადამიანს პირისპირ ან თუნდაც ინდივიდუალური სესიის მეშვეობით მოლაპარაკება. და მაინც, იქნება განსხვავებული ვარიაციები იმის მიხედვით, არის თუ არა ამ პროცესებში სრულად ჩართული ბრძოლა-გაქცევის რეაქცია ან გაშეშება/უმოდრაობის რეაქცია, ან, უფრო ხშირად, რაღაც ნაკლებად მძიმე. რა თქმა უნდა ეს არ არის ამომწურავი სია.

ჯანსაღი სიმპათიკური აღგზნება: როგორც ბლასკოვიჩმა და კოლეგებმა აღნიშნეს, ჯანსაღი სიმპათიკური აღგზნება, გამონვევის საპასუხოდ, რომელიც არ არის გადაჭარბებული, იწვევს აერობული ვარჯიშის მსგავს ეფექტს.² სიმპათიკური ნერვული სისტემა აღგზნებულია, მაგრამ სისხლძარღვები არ ვიწროვდება და არტერიული წნევა არ არის მაღალი.³ ჩემი გამოცდილებით, ამ დროს ადამიანი რეალურად ჰგავს ადამიანს, რომელიც ვარჯიშობს, აქვს დიდი ენერჯია და შესაძლოა ჰქონდეს სინითლე სახესა და კანზე.

სიმპათიკური ჰიპერალგზნება შეიძლება მიუთითებდეს იმ პირზე, რომელიც ჩაკეტილია ბრძოლა-გაქცევის რეაქციაში მანამდე არსებული მწვავე ტრავმის შედეგად, ან უბრალოდ არის იმის შედეგი, რაც ხდება მედიაციაში. პიტერ ლევინის სიმპათიკური ჰიპერალგზნების ფიზიკური ნიშნების სიაში შედის: კისრის წინა ნაწილის კუნთების დაჭიმვა, ხისტი პოზა, მოელვარე თვალები, გულის პულსის გახშირება, გუგების გაფართოება, აჩქარებული სუნთქვა და ცივი ხელები.⁴

გაშეშება/გათიშვის ან დისოციაციის ფიზიკური ნიშნები განსხვავდება მდგომარეობის სიმძიმის მიხედვით. ლევინის მიხედვით, ფიზიკურ ნიშნებს მიეკუთვნება გაშეშებული ან დაშორებული თვალები, მოხრილი ან დახშობის ფიზიკური პოზა, გუგების შევიწროება და სუნთქვის შემცირება. კანი შეიძლება შეშუპდეს ან გახდეს ნაცრისფერი.⁵

მნიშვნელოვანი გამაფრთხილებელი სიგნალი ჩნდება მაშინ, როდესაც მხარე, არ არის ფოკუსირებული, ან შორს იყურება („ათასი იარდის მზერა“) ან აჩვენებს დისოციაციის სხვა ნიშნებს.

¹ Im Blascovich & Wendy Berry Mendes, *Social Psychology and Embodiment*, *Inhand- Book of Social Psychology* 195, 207-08 (Susan T. Fiske, Daniel T. Gilbert, Gardner Lindzey Eds. 5th Ed. 2010). ბიოფსიქოსოციალური მოდელი, რომელიც ეფუძნება გამონვევასა და საფრთხეზე ნეიროენდოკრინულ პასუხებს, არის შესანიშნავი მოდელი. მიუხედავად იმისა, რომ საფრთხეც და გამონვევაც იწვევს სიმპათიკურ აღგზნებას, საფრთხის დროს ხდება ვაზოკონსტრიქცია გულ-სისხლძარღვთა რეაქციების ცვლილებების გამო. ამრიგად, სხვა საკითხებთან ერთად, არტერიული წნევა იზრდება საფრთხის დროს, მაგრამ არა გამონვევის დროს. ეს კომპლექსური თეორიაა. საბაზისო პრინციპების საუკეთესო ხედვის გასაცნობად, შეგიძლიათ იხილოთ Psychlopedia, ინტერნეტ ენციკლოპედია. იხილეთ განსხვავება გამონვევისა და საფრთხის შეფასებებს შორის, <<http://www.psych-It.com.au/Psychlopedia/Article.Asp?Id=281>> (30 ივლისი, 2015).

² Jim Blascovich Et Al., *Social "Facilitation" as Challenge and Threat*, 77 *J. Pers. Soc. Psychol.* 68, 70 (1999) (გამონვევის საპასუხოდ, „მიოკარდიუმის სიმპათიკური ნერვული სტიმულაცია აძლიერებს გულის მუშაობას... ეს ნიმუში მიბაძავს გულ-სისხლძარღვთა მუშაობას აერობული ვარჯიშის დროს და წარმოადგენს ენერჯის ეფექტურ მობილიზაციას“).

³ Cf. იქვე,

⁴ Levine, *შენიშვნა 3*, გვ. 105.

⁵ იქვე, გვ. 105.

ii. პრაქტიკული მაგალითები

ერთ საქმეში, გაოგნებული ვიყავი იმ ფაქტით, რომ ცალკეულ სესიებზეც კი, ორივე მხარე თავს არიდებდა თვალთ კონტაქტს და მთელ დროს ატარებდა ფანჯრიდან ყურებაში. ერთ-ერთი მხარე, მოხრილ პოზაში იჯდა.

ვინაიდან ვგრძნობდი, რომ მისი პოსტურალური მოხრილი პოზა იყო სრული უიმედობის გამოხატულება, მე საზგასმით აღვნიშნე საქმის შეთანხმებით დამთავრებისა და წინსვლის შესაძლებლობა. რაც დავადასტურე გამხნეებისთვის მის მხარზე მსუბუქად შეხებით.

მიუხედავად იმისა, რომ ჩემი აზრით, ეს იყო რელევანტური ინტერვენცია გაშეშებულ/უმოდრაობაში მყოფ ადამიანთან ურთიერთობისას, სიტუაციის რეალობა იყო ის, რომ მას მიემართებოდა რამდენიმე სარჩელი სხვადასხვა მხრიდან, რომელთა უმეტესობა არ იყო მედიაციაში განსახილველი საქმის ნაწილი. ის მნიშვნელოვნად არ გამოსულა გაშეშება/უმოდრაობის მდგომარეობიდან, თუმცა, ადვოკატები საკმაოდ აქტიურები იყვნენ ამ პროცესში, რაც, ჩემი აზრით, ნიშნავდა, რომ მედიაცია არ უნდა შემწყდარიყო.

2. სქესის მნიშვნელობა

საფრთხეზე რეაგირების ახალი მოდელი ამტკიცებს, რომ ბრძოლა-გაქცევისა და გაშეშება/უმოდრაობის გარდა, ჩვენი პასუხები საფრთხეზე შეიძლება მოიცავდეს პასუხს „მიდრეკილება და მეგობრობა“ - დამცავი პასუხის ტიპს, რომელიც უფრო დამახასიათებელია ქალებისთვის. ეს სტრატეგია მოიცავს სხვა ჯგუფთან მჭიდრო კავშირის მცდელობას ორმხრივი თავდაცვის მიზნით, სავარაუდოდ შთამომავლობის დასაცავად.¹

ეს მოდელი ნაწილობრივ ეფუძნება არსებულ ცოდნას ოქსიტოცინის მოქმედების ეფექტის შედეგად გამოწვეული ქცევის შესახებ. ოქსიტოცინი არის ჰორმონი, რომელიც დიდი რაოდენობით წარმოიქმნება ქალის სხეულში მშობიარობისა და ძუძუთი კვების დროს. ის ასევე ცნობილია, როგორც ნეიროტრანსმიტერი თავის ტვინში - ხელს უწყობს ალბრდას, წყვილთა შეერთებასა და ნდობას.²

რამდენადაც მიდრეკილი და მეგობრული პასუხი მოიცავს საფრთხეზე პასუხის გაცემას კუთვნილების ძიებით და არა კონკურენციის გზით, ამან შეიძლება ადამიანები, განსაკუთრებით ქალები, არახელსაყრელ მდგომარეობაში დააყენოს მეორე მხარეს მდგომ მაღალი ფუნქციონირების, მაღალი კონკურენციის, გადაჭარბებული ეგოს მქონე ადამიანთან. ეს მოსაზრება რამდენიმე ათეული წლის წინ ჩამოყალიბდა.³

ეს არის ტრავმისა და სქესის საკითხების საერთო არეალი. მიუხედავად იმისა, რომ ჩვენი კულტურა აიგივებს ომიდან დაბრუნებულ მამაკაცებს PTSD-ის მქონეებად, ქალები ორჯერ უფ-

¹ იხ. Shelly E. Taylor Et Al., Biobehavioral Responses To Stress In Females: Tend-And-Be- Friend, Not Fight-Or-Flight, 107 Psychol. Rev. 411 (2000) („ჩვენ ვვარაუდობთ, რომ ქალის რეაქცია სტრესზე შეიძლება დაფუძნდეს მიჯაჭვულობის/მზრუნველობის პროცესებზე, რომლებიც არეგულირებენ სიმპათიკურ და ჰიპოთალამურ-ჰიპოფიზურ-ადრენოკორტიკულ (Hpa) პასუხებს სტრესზე... [სხვა საკითხებთან ერთად] სასქესო ჰორმონებით...“). იხ. Shelley E. Taylor, Tend and Befriend Theory, Inhandbook of Theories of Social Psychology: Vol. 1. 32, 42 (Paul A. M. Van Lange Et Al. Eds., 2012). მიდრეკილება და მეგობრობა, როგორც ჩანს, უფრო შეესაბამება ქალის ჰორმონალურ პროფილს.

² Marieb & Hoehn, შენიშვნა 14, გვ. 599; Cf. Alsoporges, შენიშვნა 2, გვ. 293 („ოქსიტოცინის შეუძლია წინააღმდეგობა გაუწიოს სტრესულ გამოცდილებასთან დაკავშირებულ თავდაცვით ქცევის სტრატეგიებს“).

³ ათწლეულების წინ გავლენიან სტატიაში ამტკიცებდნენ: თუ ორი მხარე იძულებულია დაქორწინდეს და ერთს აქვს საკუთარი თავის უფრო მძაფრად აღქმის განცდა, ვიდრე მეორეს, ამ მხარემ შეიძლება თავი ვალდებულად იგრძნოს, რომ შეინარჩუნოს კავშირი მეორესთან, თუნდაც საზიანოდ. ამ მიზეზით, მხარე, რომელსაც აქვს საკუთარი თავის უფრო ურთიერთდამოკიდებული გრძნობა, იქნება არახელსაყრელ მდგომარეობაში სამედიაციო მოლაპარაკებებში. Trina Grillo, The Mediation Alternative: Process Dangers for Women, 100 Yale L.J. 1545, 1550 (1991). ბოლო დროს, მიუხედავად იმისა, რომ ეს მოსაზრება ფართო განხილვის საგანს არ წარმოადგენდა, შესაძლოა ის შეიცვალოს. იხ. Danya Shocair Reda, Critical Conflicts Between First Wave and Feminist Critical Approaches to Alternative Dispute Resolution, 20 Tex. J. Women & Law 193, 193-229 (2011).

რო ხშირად განიცდიან PTSD-ის ვიდრე მამაკაცები.¹ ეს შეიძლება ნაწილობრივ გამოწვეული იყოს ტრავმის ინვაზიური ტიპების გამო, რომელსაც ქალები განიცდიან, კერძოდ კი, ბავშვობაში სექსუალური ძალადობა და გაუპატიურება.²

ქალი შესაძლოა იყოს არახელსაყრელ მდგომარეობაში კონკურენციის მიმდინარეობისას თავდაჯერებულობის ნაკლებობის გამო. უკანასკნელმა კვლევებმა აჩვენა, რომ შეჯიბრის შემდეგ, რომელსაც მძიმე უკუკავშირი მოყვა, ქალებს უფრო უჭირთ თავიანთი ეფექტურობის აღდგენა, რეგენერაცია ვიდრე მამაკაცებს. ქალებს ნაკლებად შეეძლოთ ამიგდალას³ დათრგუნვა და პრეფრონტალური ქერქის⁴ გააქტიურება გამომწვევი უკუკავშირის მიღების შემდეგ.⁵ ამ მოსაზრებას მხარს უჭერს კვლევა, რომელიც ვარაუდობს, რომ მამაკაცი იურისტები უფრო მეტად თავდაჯერებულები არიან.⁶

ამგვარად, ბოლო დროს მხარდაჭერილია ათწლეულების წინ წამოჭრილი შეშფოთება ქალების მიმართ მედიაციის პოტენციური უსამართლობის შესახებ, სხვა მიზეზებთან ერთად, მათი მიდრეკილების გამო, რომ იყვნენ „ურთიერთობის კეთილდღეობაზე ორიენტირებულნი“ (განსხვავებით მონინააღმდეგეებისგან/მამაკაცებისგან).

i. მოსაზრებები გენდერის როლთან დაკავშირებით

ჩემი, როგორც მედიატორის გამოცდილება, ძირითადად კომერციული და სამოქალაქო დავებია, რომლებიც მნიშვნელოვნად განსხვავდება საოჯახო და განქორწინების დავებისგან. ქალები ამ ტიპის საქმეებში არ არიან მრავალრიცხოვანი, არც სასამართლოში მხარეების, იუ-

¹ Sabra Inslight Et AL., Sex Differences in Fear Conditioning in Posttraumatic Stress Disorder, 47 J. Psychiatric. Res. 64, 64–71 (2013) (კვლევების მიხედვით, ქალებს ორჯერ უფრო მეტად აქვთ PTSD, ვიდრე კაცებს). David J. Morris, The Evil Hours: A Biography of Post-Traumatic Stress Disorder 64–65 (Eamon Dolan & Houghton Mifflin Harcourt, 1st Ed. 2015) აღნიშნავს, რომ მიუხედავად იმისა, რომ გაუპატიურება არის ყველაზე გავრცელებული და ტრავმული ფორმა, PTSD კვლევის ძირითადი ნაწილი მიმართულია ომის ტრავმებისა და ვეტერანებისკენ.

² იხ. Maria Gavranidou & Rita Rosner, The Weaker Sex? Gender and Post-Traumatic Sex Disorder, 17 Depression & Anxiety 130, 130–39 (2003). გარდა ამისა, ეროვნულმა კვლევამ აჩვენა, რომ ყოველი მესამე ქალიდან ერთზე მეტს და ყოველ მეოთხე მამაკაცზე მეტს განუცდია გაუპატიურება, ფიზიკური ძალადობა და/ან თვალთვალის ინტიმური პარტნიორის მიერ. Michelle C. Black Et AL., The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey, 2010 Summary Report, National Center for Injury Prevention and Control Centers for Disease Control and Prevention, 2011, <Http://Www.Cdc.Gov/Violenceprevention/Pdf/Nisvs_Report2010-A.Pdf> (2015 წლის 28 ივლისი). აღნიშნავს, რომ ყოველ მესამე ქალსა (35.6%) და ყოველ მეოთხე მამაკაცს (28.5%) შეერთებულ შტატებში განუცდია გაუპატიურება, ფიზიკური ძალადობა, ან/და ინტიმური პარტნიორის თვალთვალის მათ სიცოცხლეში).

³ ამიგდალა არის ტვინის ნაწილი, რომელიც ეხმარება ტვინის დეროს სტიმულირებას სიმპათიკური ნერვული სისტემის გააქტიურებაში საფრთხის საპასუხოდ. Robert Sapolsky, Taming Stress, an Emerging Understanding of the Brain's Stress Pathways Points Toward Treatments for Anxiety and Depression Beyond Valium and Prozac, 289 Sci. Amer. 86, 86-95 (2003).

⁴ პრეფრონტალურ ქერქზე იხ. Marieb & Hoehn, Supra Note 14, გვ. 437 (პრეფრონტალური ქერქი არის ტვინის რთულად მონყობილი რეგიონი, რომელიც ჩართულია ინტელექტის, კომპლექსური სწავლისა და პიროვნების ფორმირებაში). მას აქვს უნიკალური პოზიცია, აკონტროლოს როგორც კოგნიტური, ასევე სოციალური პროცესები, ტვინის სხვა ნაწილებთან მისი ფართო კავშირების გამო. Jennifer S. Beer Et AL., Frontal Lobecontributions to Executive Control of Cognitive and Social Behavior, in the Cognitive Neurosciences Iii 1091 (Michael S. Gazzaniga Ed., 3 Ed. 2004).

⁵ Kishida Et AL. აიღო IQ-ს მიხედვით განსაზღვრული თანაბარი ინტელექტის მქონე ადამიანთა ჯგუფები და მისცა მათ პრობლემათა ნუსხა გადასაჭრელად. ისინი ხმამაღლა გადმოსცემდნენ კიდეც როგორც გადაჭრეს პრობლემები. ამან დათრგუნა ყველა მონაწილის შესრულების უნარი, თუმცა, ზოგიერთმა ადამიანმა შეძლო ძალების აღდგენა და იდენტიფიცირებული იქნა როგორც მაღალი შემსრულებელი. ამ ადამიანებმა შეძლეს ამიგდალის დათრგუნვა დორსოლატერალური პრეფრონტალური ქერქის გააქტიურებით. რაც მნიშვნელოვანია, გაცილებით ნაკლებმა ქალმა შეძლო გამოჯანმრთელება, მიუხედავად იმისა, რომ, როგორც ზემოთ აღინიშნა, ყველა მონაწილე თანაბრად იყო აღჭურვილი ინტელექტის თვალსაზრისით პრობლემების გადასაჭრელად. იხ. Kenneth T. Kishida Et AL., Implicit Signals in Small Group Settings and Their Impact on the Expression of Cognitive Capacity and Associated Brain Responses, 367 Phil. Transactions Royal Soc'y B. 704, 704–16 (2012).

⁶ Jane Goodman-Delehanty Et AL., Insightful or Wishful: Lawyers' Ability to Predict Case Outcomes, 16 Psychol. Pub. Pol'y & Law 133, 133-57 (2010) ქალმა ადვოკატებმა გამოავლინეს თავდაჯერებულობის ნაკლებობა.

რისტების, არც მედიატორების სახით. მიუხედავად ამისა, უმეტესობას შეუძლია იყოს საკმაოდ აგრესიული და არ იყვნენ ზედმეტად შემრიგებლური.

თუმცა, როგორც ქალს და ასევე როგორც მედიატორს, მინახავს და მსმენია სხვა მედიატორებისგან, რომ ქალები, ძირითადად, უფრო ორიენტირებულნი არიან ურთიერთობის კეთილდღეობაზე, ვიდრე კაცები. ზოგჯერ ეს მუშაობს ქალის სასარგებლოდ, მაგალითად, როდესაც ქალი მედიატორი ცდილობს დათრგუნოს მტრობა დაპირისპირებულ მხარეებს შორის. თუმცა, ზოგიერთ ქალს, ამ თვისების გამო, შეიძლება გაუჭირდეს საკუთარი ინტერესების წარმოჩენა.

ii. პრაქტიკული მაგალითები

საქმეში, რომელშიც მე ვიყავი მედიატორი მრავალი წლის წინ, ოჯახი უჩიოდა უძრავი ქონების ბროკერს. მედიაციას მხოლოდ ცოლი დაესწრო. ორივე მხარე წარმოდგენილი იყო ადვოკატებით, თუმცა ადვოკატები ჩხუბობდნენ. როგორც თვითგამორკვევაში მტკიცე რწმენის მქონემ, გადავწყვიტე, მხარეებს ჩემთან ერთად ადვოკატების გარეშე ესაუბრათ.

ვხედავდი, რომ მამაკაცი - უძრავი ქონების ბროკერი აწარმოებდა ჩახლართულ გარიგებას, თუმცა ღიმილიანი სახით, მაშინ, როდესაც მეორე მხარე (ქალბატონი) ცდილობდა მოლაპარაკებას უფრო გახსნილი გულითა და გონებით. ვიგრძენი, რომ ის დაზარალდა სწორედ ამ მზადყოფნის გამო, რომ ყოფილიყო უფრო გულწრფელი და ურთიერთობის კეთილდღეობაზე ორიენტირებული. თანაც, აშკარა იყო, რომ საქმე გენდერულ საკითხს ეხებოდა.

ამდენად, ერთობლივი სესიები და შესაძლოა თვით მედიაციაც კი არ იყოს მიზანშეწონილი და შეიძლება იყოს პოტენციურად უსამართლო.

3. მიდგომა თითოეული საქმის მიხედვით

მე მჯერა, რომ ადამიანების უმეტესობას შეუძლია ადეკვატურად ფუნქციონირება და კარგად მოქმედება მედიაციაში, განსაკუთრებით შესაბამისი დახმარებით და სწორ კონტექსტში, იქამდე მაინც, სანამ არ არსებობს უხეში ფსიქოლოგიური ან ფინანსური ძალაუფლების დისბალანსი.

იურისტების ფაქტორი გადამწყვეტად მნიშვნელოვანია. მაშინაც კი, თუ ადამიანი ემოციურად დაცლილია, ან გაშეშებულ მდგომარეობაშია, თუ ის წარმოდგენილია ადვოკატის მიერ, გუნდური მუშაობით, ერთად შეუძლიათ მოახდინონ ადეკვატური, ეფექტური, ჯანსაღი, სიმპატიკური მობილიზება.

თუმცა, თუ ადვოკატებს არ შეუძლიათ დაამყარონ ეფექტური ბალანსი კონკურენციასა და თანამშრომლობას შორის, ამან შეიძლება არათუ გაართულოს შეთანხმების მიღწევა, არამედ შეუძლებელიც კი გახადოს.

უძრავი ქონების საქმეში, რომელიც ზემოთ აღვწერე, ნამდვილ თავსატეხში ვიყავი. ადვოკატები ერთმანეთზე ნადირობდნენ. ჩემთვის ლოგიკური იყო მევარაუდა, რომ ადვოკატების გარეშე ოთახში უკეთ ვიქნებოდი.

ალსანიშნავია, რომ კიდევ რომ მქონდეს ამის გაკეთების შესაძლებლობა, მხარეებს ადვოკატების გარეშე არ მოვალაპარაკებდი. ამის ნაცვლად, მე ჩავრთავდი მედიაციაში ვრცელ ინდივიდუალურ შეხვედრებს - ის, რაც ჩემი აზრით უკეთესად მუშაობს მათთვის, ვისაც უჭირს საკუთარი ინტერესების მოწინააღმდეგის წინაშე გამოხატვა.

ინდივიდუალურ სესიებზე, მხარეს შეუძლია მყარად დაუკავშირდეს მედიატორს, რაც უზრუნველყოფს მისი საჭიროებებისა და ინტერესების გაუღრებებისთვის უსაფრთხო გარემოს.

ცხადია, ასეთი შემთხვევები უნდა გადაიჭრას კონკრეტული საქმის მიხედვით. და აი აქ, მედიაციის იდეალიზება ან ჩვენივე თავების, როგორც მედიატორების იდეალიზება, შეიძლე-

ბა იყოს დაბრკოლება. მე რომ არ მქონოდა თვითგამორკვევის პრინციპში ქეშმარიტი რწმენა, განვიხილავდი თუ არა განსხვავებულად ზემოთ აღწერილ უძრავი ქონების საქმეს? პასუხია: დიახ.

მედიატორებმა უნდა ისწავლონ აღიარება და გაითვალისწინონ, რომ სქესი ან ტრავმა, უსამართლო მდგომარეობაში აყენებს ორივე მხარეს.

D. გადაჭარბებული თავდაჯერებულობა

კვლავ დავუბრუნდეთ მედიაციის ადრულ ეტაპებს. თუ ვივარაუდებთ, რომ მხარეებს შეუძლიათ ჯანსაღი სიმპათიკური პასუხი, ისინი განიცდიან გარკვეული დონის სიმპათიკურ აღგზნებას მოწინააღმდეგეებთან შეხვედრისას.¹ აღგზნებისა და დაძაბულობის ხარისხი განსხვავდება დავისა და ინდივიდის ფსიქოლოგიის მიხედვით.²

„IDR ციკლის“ თვალსაზრისით, ეს იქნება ეგოს ინფლაციისა და ზედმეტი თავდაჯერებულობის დასაწყისი. იმ ფაქტს, რომ ადამიანები ხშირად ზედმეტად არიან დარწმუნებულნი მომავალი მოვლენების პროგნოზირებაში, უწოდეს „ყველაზე მტკიცე დასკვნა სოციალური აღქმისა და შემეცნების კვლევაში, ბოლო ორი ათწლეულის განმავლობაში“.³ ეს გადმოცემული იქნა ასობით კვლევის მეშვეობით.⁴ გადაჭარბებულ თავდაჯერებულობას უწოდეს „ყველაზე მნიშვნელოვანი ფსიქოლოგიური დაბრკოლება მედიაციის დარეგულირებაში“. ამ შემთხვევაში, ადამიანის პოზაც კი მიიღება მხედველობაში.⁵

1. გადაჭარბებული თავდაჯერებულობის მაგალითები

გადაჭარბებული თავდაჯერებულობის ყველაზე გავრცელებული მაგალითია, როდესაც თითოეულ მხარეს მტკიცედ სჯერა, რომ საქმე გადაწყდება ბევრად მეტზე ან ნაკლებზე, ვიდრე რეალურად მოცემულია დავის გარემოებების გათვალისწინებით. გადაჭარბებული თავდაჯერებულობა ვრცელდება ირიბად თუ აშკარად, თითოეული მხარის რწმენაზე საკუთარი შესაძლებლობების „გამარჯვების“ ან ხელსაყრელი პირობებით გადაწყვეტის იძულებაზე. ამის ზოგიერთი მაგალითია:

- ადვოკატისგან: „ამაზე ვფიქრობდი და მეორე მხარეს მოუწევს მიიღოს ის, რასაც ჩვენ ვთავაზობთ. მე ვიცი, რომ ისინი დათანხმდებიან“.

- ბიზნესმენისგან/მოსარჩელისგან: „მე ვარ შესანიშნავი მომლაპარაკებელი. მე ჩემს ადვოკატებზე ჭკვიანი ვარ. არავითარი პრობლემა არ არის მოლაპარაკებაში მეორე მხარესთან, მიუხედავად იმისა, რომ საქმეში ადვოკატები არიან“.

- მოპასუხის მხრიდან: „რა თქმა უნდა, ხანდაზმულობის ვადა შეიძლება იყოს პრობლემა და მეორე მხარე წარმოდგენილია დიდი ფირმით, თუმცა, მე მაქვს გარკვეული გამოცდილება სასამართლოში სხვა საქმიდან, სადაც, რა თქმა უნდა, წარმოდგენილი ვიყავი ადვოკატით, მაგრამ მე მაქვს რამდენიმე არგუმენტი და სასამართლოში გავიმარჯვებ“.

¹ პორგის მიხედვით, ეს არის ნეიროცეფცის ფუნქცია: სხეული შეისწავლის გარემოს საფრთხისა და გამონწვევის კუთხით და პასუხობს შესაბამისად. იხ. Supra Part Iii.B. გადაჭარბებული თავდაჯერებულობის შესახებ ნეირობიოლოგიური და ნეირომეცნიერული ხედვის გასაცნობად, იხ. Part Iv.D.2-3.

² ინდივიდის ნეირობიოლოგიასა და ფსიქოლოგიას შორის კავშირის პრაქტიკული მაგალითების გასაცნობად იხ. Montgomery, შენიშვნა 19.

³ Russell Korobkin, Psychological Impediments to Mediation Success: Theory and Practice, 21 Ohio St. J. on Disp. Resol. 281, 284 (2006) (Quoting David A. Armour & Shelley E. Taylor, When Predictions Fail: The Dilemma of Unrealistic Optimism, Inheuristics and Biases: The Psychology of Intuitive Judgment 334 (Thomas Gilovich Et Al. Eds., 2002).

⁴ იქვე, გვ. 284.

⁵ იქვე, გვ. 291. ეს პრობლემა ასევე განხილულია: Psychology of Mediation, შენიშვნა 1, Text Surrounding Notes 151-53, And Deeper Meaning of “Face” შენიშვნა 1.

- დაცვის მხარის ადვოკატები: „მოსარჩელის ადვოკატები იმდენად სულელები არიან, რომ არ იციან სააპელაციო სასამართლოს ბოლო საქმის შესახებ, რომელიც ცალსახად მათ წინააღმდეგაა. არ უთხრათ მათ“.

- მოსარჩელეთა ადვოკატები: „სხვათა შორის, ამ საკითხთან დაკავშირებით არის საქმე. უზენაესმა სასამართლომ ის ნაწილობრივ ჩვენი მოთხოვნით მიიღო განსახილველად. ცხადია, ჩვენ ვაპირებთ გამარჯვებას“.

უკანასკნელ ორ მაგალითთან დაკავშირებით, მართალია, რომ უზენაესმა სასამართლომ საქმე განსახილველად ნაწილობრივ მიიღო მოსარჩელეთა მოთხოვნით, მაგრამ, საბოლოოდ გადაწყვეტილება მათი პოზიციის წინააღმდეგ იქნა მიღებული. იმავდროულად, დაცვის მხარე სხვადასხვა მიზეზების გამო სასამართლო დავის შედეგით უკმაყოფილო აღმოჩნდა. ორივე მხარე ზედმეტად თავდაჯერებული იყო.

გადაჭარბებული თავდაჯერებულობა და საკუთარი ძლევამოსილების / ეგოს გრძნობის გავიადება ერთდროულად მეორე მხარის ან მეორე მხარის საქმის დაუფასებლობით ყალიბდება, შესაძლებლობების გაუფასურებით. სწორედ ამიტომ, გადაჭარბებული თავდაჯერებულობა ხშირად ემთხვევა ეგოს ინფლაციას, ან ნარცისიზმს, რაც ვრცლად განიხილება წინა სტატიებში.¹ ეს არის მთავარი ბარიერი ურთიერთშეთანხმების წინააღმდეგ.²

როგორც ეს მაგალითები აჩვენებს, ხშირად იურისტები, და არა მხოლოდ მათი კლიენტები, ზედმეტად თავდაჯერებულები არიან.³ ზოგადად, რაც უფრო მაღალია ადვოკატის შესაძლებლობების დონე და ცოდნა, მეტია რისკის შესახებ ინფორმირებულობა და ნაკლებია ზედმეტი თავდაჯერებულობის ალბათობა.⁴

2. გადაჭარბებული თავდაჯერებულობა ნეირობიოლოგიის გადმოსახედიდან

ნეირობიოლოგიის პერსპექტივიდან, გადაჭარბებული თავდაჯერებულობა მედიაციაში, შეიძლება განიხილებოდეს, როგორც სიმპათიკური ნერვული სისტემის აღგზნების ფსიქოლოგიური კორელატი. ის განვითარებულია ნეიროცეფციით,⁵ ანუ საფრთხის ან გამონვევის ვისცერული განცდით, ორგანიზმი იღებს მოწინააღმდეგეებთან დაპირისპირების ამოცანას მას შემდეგ, რაც დარწმუნდება წარმატების ალბათობაში.

გადაჭარბებული თავდაჯერებულობის ეს შეხედულება კარგად არის დადასტურებული ლიტერატურაში. საყოველთაოდ მიღებულია, რომ სიმპათიკური ნერვული სისტემის ძირითადი ფუნქციაა ენერჯის მობილიზება, რათა დაიცვას ორგანიზმი გამონვევებისგან და საფ-

¹ ib. Generally Psychology of Mediation, Supra Note 1; Deeper Meaning of “Face” შენიშვნა 1.

² „იმის შესაბამისად, რომ მომლაპარაკებლებს მიაჩნიათ, რომ ისინი სხვებზე უკეთესი მომლაპარაკებები არიან, მათ შეუძლიათ ნაკლები ძალისხმევა დახარჯონ შეთანხმების მისაღწევად. შესაძლო შედეგი არის ის, რომ მოლაპარაკებებს მეტი დრო სჭირდება შეთანხმების მისაღწევად, სხვა შემთხვევაში, მოლაპარაკების შედეგად არაოპტიმალური შეთანხმებები მიიღწევა. Vera Hoorens, The Social Consequences of Self-Enhancement and Self-Protection, Inhandbook of Self-Enhancement and Self-Protection 246 (Mark D. Alicke and Constantine Sedikides Eds., 2011).

³ როგორც რიჩარდ ბირკმა და კრეიგ ფოქსმა აღნიშნეს: „იურისტები ყველა დონის უნარებს დიდი ალბათობით გადააფასებენ თავიანთი თანატოლების შესაძლებლობებთან შედარებით“. Richard Birke & Craig R. Fox, Psychological Principles in Negotiating Civil Settlements, 4 Harv. Negot. L. Rev. 1, 18 (1999).

⁴ ცნობილი რომაელი გენერალი ბელიზარიუსი აფრთხილებდა ზედმეტი თავდაჯერებულობის შესახებ მაშინაც კი, როცა შანსები ერთ-ერთის სასარგებლოდაა: ბევრი ადამიანი მოატყუა გამარჯვების იმედმა, როცა ეჭვგარეშე იყო რომი მათთან მივიდოდა, ხოლო ადამიანებს, რომლებსაც უბედურება ბევრჯერ შეემთხვათ, ხშირად ჰქონიათ ბედი მოულოდნელად გაემარჯვათ მოწინააღმდეგეზე. შესაბამისად, მე ვამბობ, რომ მშვიდობის საკითხზე მოლაპარაკე კაცებმა არ უნდა დააყენონ მათ წინაშე მხოლოდ წარმატების მოლოდინი, არამედ უნდა იმოქმედონ იმის გათვალისწინებით, რომ ნებისმიერი სახის შედეგი შეიძლება დადგეს და მათ არჩევანი ამის საფუძველზე უნდა გააკეთონ. Procopius: History of The Wars, Vol. I. 127–28 (H. B. Dewing Trans., 1914).

⁵ ამ საკითხზე განხილვის გასაცნობად, იხ. შენიშვნების 10-11.

როხეებისგან.¹ სიმპათიკური აღგზნება ან ბრძოლა-გაქცევის რეაქცია შეიძლება გააქტიურდეს ფსიქოსოციალური სტიმულით.² კლინიკურად ასევე აღიარებულია, რომ ადამიანის თავდაცვის გრძნობა, რომ მას განსაკუთრებული ძალა აქვს ან სხვებზე მაღლა დგას, დაკავშირებულია სიმპათიკურ ნერვულ სისტემასთან.³ სასამართლო დავები, სავარაუდოდ, ამძაფრებს ამ ტენდენციას.⁴

გამონწვევისა და საფრთხის ბიოფსიქოსოციალური მოდელის მომხრეები ამტკიცებენ, რომ სიმპათიკური აღგზნება ხდება მაშინ, როდესაც ადამიანი ცდილობს მიაღწიოს საკუთარ თავთან დაკავშირებულ მიზნებს და გრძნობს, რომ აქვს საკმარისი შიდა ან გარე რესურსები ამოცანის შესასრულებლად.⁵ ამ პერსპექტივიდან, გადაჭარბებული თავდაჯერებულობა არის გამონწვევის დასაძლევად საკუთარი „შიდა“ რესურსების გაზრდის საშუალება.⁶

ზოგიერთი კვლევა აკავშირებს ვაგუსის ნერვის დაძაბულობის დონეს („ტონუსს“) პიროვნების თვითშეფასების დონესთან⁷ და პროსოციალური ქცევის დონესთან.⁸ ეს ნაშრომი ადასტურებს კავშირს ვაგუსის ნერვისა (და ამით გამონწვეულ ბრძოლა-გაქცევის პასუხსა) და ზედმეტი თავდაჯერებულობის ფუნქციონირებას შორის.

3. აღმოჩენები კოგნიტური ნეირომეცნიერებიდან

კავშირი გადაჭარბებულ თავდაჯერებულობასა და ბრძოლის რეაქციას შორის მხარდაჭერილია კოგნიტური მეცნიერების უახლესი ნაშრომებით, რომლებიც ორიენტირებულია ტვინზე. მაგალითად, ტალი შაროტი, ერთ-ერთი წამყვანი ექსპერტი სფეროში, აღნიშნავს, რომ „მიკერძოებული ოპტიმიზმი“ არსებითად იგივეა რაც გადაჭარბებული თავდაჯერებულობა.⁹ ოპტიმიზმის მიკერძოების ნერვული საფუძვლების შესასწავლად, კოლეგებთან ერთად, ვიყენებდით ფუნქციურ მაგნიტურ-რეზონანსულ ტომოგრაფიას (“fMRI”).¹⁰

¹ Levine, შენიშვნა 3, გვ. 106 (ხაზგასმულია, თავდაცვითი/თვითდაცვითი აქტივაცია, რომელიც საფუძვლად უდევს სიმპათიკურ აქტივაციას“)

² George S. Everly, Jr. & Jeffrey M. Lating, A Clinical Guide to the Treatment of The Human Stress Response 33 (2013).

³ იხ. E.G., Montgomery, შენიშვნა 19, გვ. 47. R

⁴ ამის მიზეზთა შორის ბრძოლა ენდემურია შეჯიბრების პროცესისთვის. ადვოკატებს ხელფასს უხდიან თავიანთი კლიენტის „ინტერესების“ დასაცავად, „ინტერესები“ ზოგადად ვინრო განმარტებით შემოიფარგლება ამ შემთხვევაში წმინდა ეგოისტურ ან ფულად ინტერესებად.

⁵ Blascovich & Mendes, შენიშვნა 54, გვ. 207. R.

⁶ იქვე, აღნიშნავს, რომ ისეთი ფაქტორები, როგორცაა ოპტიმიზმი, კონტროლი და თვითშეფასება, შეიძლება განიხილებოდეს, როგორც რესურსი, რომელიც ეხმარება ადამიანს განსაზღვროს, განიცდის თუ არა ის სიტუაციას, როგორც საფრთხეს ან გამონწვევას.

⁷ Andy Martens Et Al., Self-Esteem and Autonomic Physiology: Self-Esteem Levels Predict Car-Diac Vagal Tone, 44 J. Res. Pers. 573, 573-84 (2010) უფრო მაღალი თვითშეფასება იწვევს გულის უფრო მაღალ ვაგალურ ტონს ოთხ კვლევაში; Andy Martens Et Al., Self-Esteem and Autonomic Physiology, Parallels Between Self-Esteem and Cardiac Vagal Tone as Buffers of Threat, 12 Pers. Soc. Psychol. Rev. 370, 370-89 (2008).

⁸ იხ. Geisler Et Al., შენიშვნა 39, გვ. 284. კავშირის ძიება კარდიოვგალურ ტონსა და თვითრეგულირების ქცევას შორის, რომელიც მხარს უჭერს სოციალურ ობლიგაციებს; პორგის თეორიების ციტირება; Mona El-Sheikh & Stephanie A. Whitson, Longitudinal Relations Between Marital Conflict and Child Ad-Justment: Vagal Regulation as a Protective Factor, 20 J. Family Psychol. 30 (2006) ბავშვის ვაგალურმა რეგულაციამ შეიძლება ხელი შეუწყოს ოჯახური კონფლიქტის ზემოქმედებით არასწორი ადაპტაციის რისკის გამწვავებას ან შემცირებას; Lynn Fainsilber Katz & John M. Gottman, Vagal Toneprotects Children from Marital Conflict, 7 Develop. & Psychopath. 83 (1992) ბავშვებმა დაბალი ვაგალური ტონით აჩვენეს ძლიერი კავშირი ცოლ-ქმრული დაპირისპირების რაოდენობასა და ბავშვების შემდგომ მოქმედებებს შორის.

⁹ სამწუხაროდ, ხშირად ამ კვლევების ავტორები იყენებენ სხვადასხვა სახელს მსგავსი ან იგივე ფენომენებისთვის. მაგალითად, ტერმინები, როგორცაა „ოპტიმიზმის მიკერძოება“ ან „გადაჭარბებული პოზიტიურობა“ ერთმნიშვნელოვნად მოიცავს ზედმეტ თავდაჯერებულობას. ეს პრობლემა ექსპერტებმაც გააკრიტიკეს. იხ. James A. Shepperd Et Al., Taking Stock of Unrealistic Optimism, 8 Persp. Psychol. Sci. 395, 400 (2013) (გმობს იმ ფაქტს, რომ მკვლევარები იყენებენ არათანმიმდევრულ ტერმინოლოგიას „ოპტიმიზმის მიკერძოებულობისა“ და მსგავსი ან იდენტური ფენომენების აღწერისას).

¹⁰ ფუნქციურ მაგნიტურ-რეზონანსულ ტომოგრაფია, არის მძლავრი ტექნოლოგია, რომელსაც შეუძლია შექმნას თითქმის მოძრავი სურათები, რომლებიც მკვლევარს საშუალებას აძლევს შეისწავლოს მდებარეობა, ინტენსივობა, ხანგრძლივობა და ტვინის აქტივობა. იხ. Birke, შენიშვნა 33.

აღმოჩნდა, რომ „მიკერძოებული ოპტიმიზმის გავრცელება“¹ კონკრეტულად ტვინის ორ უბანში გაძლიერებულ აქტიურობასთან იყო დაკავშირებული: ამიგდალასთან და როსტალურ წინა ცინგულარულ ქერქთან. ამიგდალა პირდაპირ კავშირშია პასუხების კასკადთან, რომელიც აქტიურებს SNS-ს და ბრძოლის რეაქციას.² როსტალური წინა ცინგულარული ქერქი კი არის ტვინის ნაწილი, რომელიც ხელს უწყობს შესრულების შეფასებას.³

კვლევის სხვა ხაზში, ჯენიფერ ბირმა და მისმა კოლეგებმა იპოვეს კავშირი „გადაჭარბებულ პოზიტიურობასა“ და ორბიტოფრონტალურ ქერქს („OFC“) შორის. „გადაჭარბებული პოზიტიურობის“ ფუნქცია გამოიხატება იმაში, რომ ადამიანთა უმრავლესობა ფიქრობს, რომ ისინი საშუალოზე უკეთესები არიან.⁴ ორბიტოფრონტალური ქერქი მდებარეობს თვალის კაკლისა და მისი კუნთების ზემოთ.⁵ ის პირდაპირ უკავშირდება როგორც ამიგდალას,⁶ ასევე მიზნებთან დაკავშირებულ ტვინის აზროვნების ცენტრს.⁷ გამოჩენილი თეორეტიკოსი ვარაუდობს, რომ ორბიტოფრონტალური ქერქი შეიძლება იყოს პორგის მიერ აღწერილი სოციალური ჩართულობის სისტემის განუყოფელი ნაწილი.⁸

4. „სახის“ პირველობისა და თვითგამორკვევის საკითხები

ბირმა აღმოაჩინა, რომ ორბიტოფრონტალური ქერქის გააქტიურება მუშაობს საპირისპირო გზებით, იმის მიხედვით, შეიძლება თუ არა საფრთხე დაემუქროს თვითშეფასებას. თუ საფრთხე არსებობს, მისი აქტიურობა იზრდება, ხოლო თუ საფრთხე არ არსებობს, ის მცირდება.⁹

უგუნური იქნება ვივარაუდოთ, რომ გაზვიადებული პოზიტივი და მე დავამატებდი სხვა კოგნიტური მიკერძოებებიც,¹⁰ ნებისმიერ სიტუაციაში მოქმედებს.¹¹ მე ვიტყვოდი, რომ ისეთ გარემოში, რომელიც თვითშეფასებას უქმნის გამონწვევებს, მისი დაცვა პრიორიტეტი. შესაბამისად, მედიაციის კონტექსტში, „სახე“, თვითშეფასება და თვითიდენტობა თამაშობს გადამწყვეტ როლს კოგნიტური მიკერძოების მოქმედების განსაზღვრაში.

¹ იხ. შენიშვნა 86 „მიკერძოებული ოპტიმიზმის“ და მასთან დაკავშირებული ცნებების ტერმინოლოგიის ცვალებადობასთან დაკავშირებით.

² ამიგდალასთან დაკავშირებით, იხ. შენიშვნა 64.

³ Frida E. Polli Et Al., Rostral And Dorsal Anterior Cingulate Cortex Make Dissociable Contributions During Antisaccade Error Commission, 102 Proc. Natl Acad. Sci. Usa 15700 (2005).

⁴ იხ. Jennifer S. Beer, Exaggerated Positivity in Self-Evaluation: a Social Neuroscience Approach to Reconciling the Role of Self-Esteem Protection And Cognitive Bias, 8 Soc. Pers. Psychol. Compass 583 (2014).

⁵ Sabine Windmann & Martina Kirsch, The Orbitofrontal Cortex and Emotional Decisionmaking: the Neglected Role of Anxiety, in Prefrontal Cortex: Roles, Interventions and Traumas 146 (Lorenzo Lograsso & Giovanni Morretti Eds., 2009).

⁶ Sapolsky, შენიშვნა 64.

⁷ Windmann & Kirsch შენიშვნა 92, 183. ორბიტოფრონტალური ქერქი, თავისი ორმხრივი კავშირებით, ერთი მხრივ, ამიგდალასთან, მეორე მხრივ, მიზნებთან დაკავშირებული აზროვნების ცენტრებით საუკეთესოდ ერგება მედიაციას შიშის, რისკის ან შფოთვის გარემოში აღქმულ რისკებთან დაკავშირებით.

⁸ Allan N. Schore, Affect Dysregulation and Disorders of The Self 109 (2003). ვასკვნიტ, რომ ორბიტოფრონტალური ქერქი, წინა ცინგულატი და ცენტრალური ამიგდალა არის თავის ტვინის უმაღლეს სტრუქტურებს შორის, რომლებიც უზრუნველყოფენ ენერგეტიკული რესურსების მობილიზებას ან დამშვიდებას პორგის მოდელის მიხედვით.

⁹ იხ. Beer, Exaggerated Positivity, შენიშვნა 91. ლუდი ასევე ვარაუდობს, რომ ამიგდალას გააქტიურება შეიძლება დაკავშირებული იყოს იმასთან, რასაც ის უწოდებს „ინტერპერსონალური თვითშეფასების დაცვას“. Jennifer S. Beer, Neural Systems of Intrapersonal and Interpersonal Self-Esteem Maintenance, in the Oxford Handbook of Social Neuroscience 599, 606–07 (Jean Decety & John T. Cacioppo Eds., 2011).

¹⁰ მედიაციასა და მოლაპარაკებაში კოგნიტური მიკერძოების როლის სანახავად, იხ. Birke, შენიშვნა 42, გვ. 493–94 (ჩამოთვლილია მრავალი მიკერძოების ტიპი, როგორცაა: დადასტურების მიკერძოება, რეალიზმი, მიკერძოებული ასიმილაცია და სხვა); David A. Hoffman & Richard N. Wolman, The Psychology of Mediation, 14 Cardozo J. Conflict Resol. 759, 788–802 (2013).

¹¹ ამრიგად, ბირმა გვაფრთხილებს, რომ ისეთი ფენომენის გამოყენება, როგორცაა გადაჭარბებული პოზიტიურობა, როგორც „უნიტარული კონსტრუქცია“, შეიძლება შეცდომაში შემყვანი აღმოჩნდეს.

E. შეთავაზება, კონტრშეთავაზება და პენდულაცია

მედიაციის პროცესის ნეირობიოლოგიას რომ დავუბრუნდეთ, მათ, ვისაც შეუძლიათ ჯანსაღი თვითდაცვითი რეაქცია, მეორე მხარისგან აქვთ სიმპათიკური ნერვული სისტემის აღგზნების სტიმულირების, უფრო მეტიც, გაზრდის შეთავაზება, რაც ხშირად გამოიხატება მეტროლი სულისკვეთებით, შეურაცხყოფაზე აღშფოთების გამო.¹

გახსნითი შეთავაზება ან კონტრშეთავაზება გამააქტიურებელია. მეორე მხარისგან საქმის შეფასება, რაც ცალკე საკმარისია შოკისთვის, იქნება გადაჭარბებული თვითშეფასება.

და მაინც, შეთავაზების ან კონტრშეთავაზების ყოველი პირისპირ დისკუსიისას მედიატორთან ერთად, მხარეები განიცდიან უსაფრთხოებასა და სოციალურ ჩართულობას. ეს ხელს უწყობს ვაგალური „მუხრუჭის“ გამოყენებას. ამრიგად, ფიზიოლოგიურ დონეზე, მედიატორის შედარებით მშვიდი ნერვული სისტემის მქონე მედიატორთან კონტაქტი ხელს შეუწყობს მხარის ნერვული სისტემის დაბალანსებას. ეს არის სოციალური ჩართულობის სისტემის მშვენიერება.

მედიატორს, რა თქმა უნდა, შეუძლია გამოიყენოს კოგნიტური სტრატეგიები, მაგალითად სიტუაციის გააზრება, გადახედვა და პერსპექტივის წახალისება. მართლაც, ეს ინსტრუმენტები სოციალური ჩართულობის ცენტრშია მოქცეული, თუმცა, რეალობა ისაა, რომ უნდა ვიცხოვროთ პარადოქსის ფარგლებში: „შემეცნებითი სტრატეგიები შეიძლება არაეფექტური იყოს ემოციური რეაქციების გასაკონტროლებლად, ზუსტად მაშინ, როცა ასეთი კონტროლი ყველაზე მეტადაა საჭირო.“²

გონივრულია, არ აიძულოთ ადამიანები, რომ იყვნენ „რაციონალურები“, ან გადმოსცენ თავიანთი შეფასებითი შეხედულებები მედიაციის ადრეულ ეტაპებზე. სავარაუდოდ, სანამ მაღალი სიმპათიკური აღგზნება არ დამშვიდდება, ის ხელს შეუშლის კოგნიტურ ფუნქციას.

შეჯამებისთვის, მედიაცია ამშვიდებს სიმპათიკურ აღგზნებას მაშინაც კი, როდესაც ეს აპროვოცირებს მხარეთა სიმპათიკური აღგზნებისა და სოციალური ჩართულობის მომენტების სწრაფ მონაცვლეობას.

ეს დინამიკა ჰგავს იმას, რასაც პიტერ ლევინი თერაპიაში პენდულაციას უწოდებს - სტრატეგია, სწრაფად ცვალონ ბენეფიციარებმა უსაფრთხოებისა და საფრთხის აღქმები აღგზნების დონის შესამცირებლად.³ მედიაციაში ჩვენ ვეხმარებით მხარეებს უფრო მეტად მოახდინონ პენდულაცია - ობიექტურობისა და უსაფრთხოების ზონის შეთავაზებით კონფლიქტის დროს.

როგორც იურისტებმა და მედიატორებმა, დამტკიცებულად უნდა მივიღოთ მედიაციის ეს ასპექტი. თუმცა, რეალურად რთულია იპოვო ერთი და იგივე დინამიკა ნებისმიერ სხვა ადამიანურ აქტივობაში.

F. დეფლაცია

IDR ციკლის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი პრაქტიკული გამოყენება, როგორც კონცეპტუალური ინსტრუმენტისა არის ის, რომ გვეხმარება დავიმახსოვროთ მტკიცე ადამიანები, რომლებიც სიმტკიცეს ავლენენ მედიაციის ადრეულ ეტაპზე და შეიძლება იყვნენ ბევრად უფრო მოქნილი მოგვიანებით.

ვაგალური „მუხრუჭის“ გამოყენებისა და ხელახლა გამოყენების შემთხვევაში, სიმპათიკური აღგზნების დონე მცირდება. ამასთან, შესაბამისი ზრდა იკვეთება მეორე მხარის მიდგო-

¹ Psychology of Mediation, შენიშვნა 1, გვ. 206–07, and Deeper Meaning of “Face” შენიშვნა 1.

² Candace M. Raio Et Al., Cognitive Emotion Regulation Fails the Stress Test, 110 Proc. Nat. Acad. Sci. Usa 15139 (2013). ციტატაში სიტყვა „სტრატეგია“ ჩავანაცვლე სიტყვა „რეგულაციით“. ორივეს საერთო მნიშვნელობა აქვს.

³ როგორც ლევინი აღწერს პენდულაციას: „თუ ადამიანის დისკომფორტი იცვლება, თუნდაც მომენტალურად, არჩევანი და სიამოვნება ხდება ახალი კავშირების ჩამოყალიბებისა და განმტკიცების შესაძლებლობა. Levine, შენიშვნა 3, გვ. 79.

მისა და მოთხოვნების მიღების კუთხით და, ხშირად, ხდება ეგოს ინფლაციისა და თავდაჯერებულობის შემცირება.

აღსანიშნავია, რომ ადამიანები რომლებიც რამდენიმე საათის წინ ტრიუმფალურად აცხადებდნენ რომ იყვნენ გამარჯვებულები, ახლა შესაძლოა თავს გრძნობდნენ ცუდად, საკუთარ თავს ხედავდნენ დამარცხებულებად ან სხვაგვარად ავლენდნენ თავდაჯერებულობის ნაკლებობას. საკუთარი თავის იდენტობის საკითხის პირველობა კვლავ იგივე დარჩა, მხოლოდ შინაარსი შეიცვალა.

დეფლაცია ყოველთვის არ ვლინდება როგორც იმედგაცრუება. ეს შეიძლება გამოხატული იყოს როგორც ბრაზი, ან აღშფოთება, რაც რეალურად გამომდინარეობს დეფლაციის განცდისგან თავდაცვისთვის. მნიშვნელოვანია, რომ ფსიქოლოგიურად, ადამიანი იაზრებდეს გადაჭარბებული მოლოდინების შეუსრულებლობას. როგორც რიჩარდ ბირკი აღნიშნავს, ამ დროს ადამიანს არ სურს დათმობის იძულება ან სისუსტის გრძნობით სარგებლობა.¹ არც კონსტრუქციული, ობიექტური დისკუსიების უკუგდება არ სურს. ეს არის დამაბალანსებელი არჩევანის შესაძლებლობა მედიაციაში.

G. „სახის“ პრობლემის გადაჭრა

დეფლაციის დროს, შესაძლოა, მედიატორის დახმარებით, მხარემ გადალახოს უკუქცევა - დეფიციტის ან არაადეკვატურობის განცდა² - იპოვოს საკუთარი თავის ღრმა, იდენტობის გრძნობა, რომელიც არ არის დამოკიდებული მედიაციის შედეგზე ან იმაზე, თუ რას ფიქრობენ სხვები. ფაქტობრივად, ამ დროს საკუთარი თავის ღრმა განზომილებაში გაღვიძება და კონფლიქტის მიერ გამოწვეული ნარცისული საკითხების გადაწყვეტა თანადროულია.³

მედიატორის იმ გარემოში ყოფნა, პატივისცემის გამოხატვასთან ერთად, შეიძლება დაეხმაროს პროცესის გავრცობას. პატივისცემა ადასტურებს თითოეული მხარის ყოფნას. თუმცა, ის ერთდროულად ეხება ისეთ ფსიქოლოგიურ საკითხებს, რაც სტიმულირებულია ინტერპერსონალური კონფლიქტით - სიმართლე, სტაბილურობა და საკუთარი თავის გრძნობის ღირებულება.

მსგავსი ღრმა და ფუნდამენტური მომენტები შეგვიძლია მივიღოთ როგორც კონფლიქტის საჩუქარი და მისი მოგვარების გზა. სტივენ ჰოლმა შენიშნა, რომ ადამიანებმა თავმდაბლობის სათნოება მიიღეს მას შემდეგ, რაც უზარმაზარი ენერჯია დახარჯეს მხოლოდ და მხოლოდ საკუთარი საზღვრების დასანახად,⁴ თუმცა შედეგებმა შესაძლოა ამოცნობისა და იდენტიფიცირების გარეშეც ჩაიაროს.

¹ Birke, შენიშვნა 33, გვ. 515.

² „ხვრელების თეორია“ უხეშად, არის „ხვრელებსა“ და დეფიციტის შეგრძნებას შორის მოძრაობა, რომელიც ავსებს ამ „ხვრელებს“ ან დეფიციტს ზუსტად იმით, რაც გვაკლდა. ზოგიერთი ადამიანისთვის, „სახის“, თვითშეფასებისა და თვითიდენტიფიკაციის საკითხებზე მუშაობას, უფრო ღრმა, უფრო ქვეშეშარტი გრძნობის გაჩენა შეუძლია. ეს დანახულია როგორც სულიერი ასპექტი ფსიქოლოგიურ მიღწევასთან ერთად. იხ. A. H. Almaas, Elements of The Real in Man (Diamond Heart, Book 1) 17-34 (2000). ამ თეორიასთან დაკავშირებით, ასევე იხ. Elizabeth Bader, Recovering Essence on the Spiritual Journey (Almaas, Muqaddam and the Theory of Holes), Elizabeth Bader's Blog, <<http://www.Elizabethbader.com/Elizabethbadersblog/Recovering-Essence-Spiritual-Journey-Almaas/>>(28 ივლისი, 2015). A. H. Almaas, A. Hameed Ali, and Faisal Muqaddam-ის ნაშრომის განხილვა. Elizabeth Bader, Freud Encounters The Spiritual Journey: an Early Theory of Holes, Elizabeth Bader's Blog, <<http://www.Elizabethbader.com/Elizabethbadersblog/Freud-On-The-Spiritual-Journey/>> (28 ივლისი, 2015).

³ Cf. A. H. Almaas, The Point of Existence: Transformations of Narcissism in Self-Realization 353 (1996): გამჭრიახობა, რომელიც იწვევს ახალი განზომილების მანიფესტაციას, არის იმის დანახვა, რომ გავლენისგან გათავისუფლება არ ხდება ვინმეს გრძნობების, გამოცდილებების გაკონტროლებით, არამედ იმ გარემოცვის აღქმით სადაც იმყოფება.

⁴ Stephen S. Hall, Wisdom: From Philosophy to Neuroscience 143-44 (2010). თავმდაბლობა „ეს არის ტემპერამენტის ერთადერთი ნარჩენი, რომელიც მიღწევადია მას შემდეგ, რაც დახარჯავთ დიდ ენერჯიას, გამოიყენებთ ყველაფერს, რაც იცით, რათა კიდევ უფრო მეტად აღმოაჩინოთ, რომ არაფერი არ იცით. ჩვენ თავმდაბლად დავამთავრეთ იმის გაგება, რომ ამდენი ინფორმაცია - ადამიანების ბუნებისა და მათი

H. ჩიხი

მხარეებმა ჩიხის ეტაპიც უნდა გაიარონ, დრო, როდესაც, როგორ ჩანს დავა მოუგვარებელია და უთანხმოება შეურიგებელი, რადგან მათი პოზიციები უბრალოდ შორს არის ერთმანეთისგან. ჩიხი არის დეფლაციისგან დაცვა - ერთი ან მეტი მხარე უბრალოდ უარს ამბობს გაგრძელებაზე.

ჩიხი რთული პერიოდია მხარეებისთვის. მრავალი თვალსაზრისით, ის არის მედიაციის ნამდვილი მიზანი. ბოლოს ყველამ იცის რეალური და არა წარმოსახვითი არჩევანი. ამ მიზეზით, ისინი, ჩიხის პერიოდში, შეიძლება ყველაზე მეტად იყვნენ მედიატორის ძალისხმევისა და წინადადებების მიმღებნი.

1. მედიატორის პიროვნულობა-თვისებების საკითხები და ჩიხი

ჩიხში დავის მოგვარების მიღწევის წარუმატებლობამ შეიძლება გამოიწვიოს მედიატორის „სახის“ დაკარგვის გრძნობა.¹ ძირითადი დინამიკა არის ის, რომ მედიატორს შესაძლოა საფრთხე დაემუქროს საკუთარი გადაჭარბებული „პროფესიული ეგოს იდეალის“, როგორც ძლიერი მედიატორის იმიჯის გამო. ეს ირონიაა, ვინაიდან ჩვენ, მედიატორები, იძულებულნი ვართ ჩამოვიყალიბოთ ის თავმდაბლობა, რასაც სხვებს ვთხოვთ.²

ჩვენ შეგვიძლია დავეხმაროთ მხარეებს, მაგრამ არ შეგვიძლია მათი გადარჩენა. მხარეებმა უნდა გადანყვიტონ როგორ მოიქცნენ და აიღონ პასუხისმგებლობა შედეგებზე. უმეტესად ეს არის საჭირო ჩიხის დასაძლევად.³

2. ჩიხი ნეირობიოლოგიური გადმოსახედიდან

ნეირობიოლოგიის გადმოსახედიდან, ერთგვარი გამოწვევაა ჩიხის მოვლენის ახსნა, როგორც სიმპათიკური და პარასიმპათიკური სისტემების ერთდროული აქტიურობა მაშინ, როდესაც არცერთი არ იღებს სრული კონტროლის სადავეებს. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, მიუხედავად იმისა, რომ მხარეთა აგრესიული და მეტრძოლი ინსტინქტები დაუძლეველ ფაქტორად რჩება, ისინი მაინც იფარება სოციალური ჩართულობით, თუმცა, ბრძოლა მხარეთა შინაგან პრიმიტიულ პასუხებსა და უმაღლეს მსჯელობით ნაწილს შორის, ასევე ჩიხია.⁴ ამრიგად, ჩიხის კიდევ ერთი განზომილება არის ბრძოლა თავის ტვინის უმაღლეს უბნებსა და უფრო სიმპათიკურ ალგზნებასთან დაკავშირებულ პრიმიტიულ უბნებს შორის.⁵

ურთიერთქმედების ბუნების შესახებ, გადანყვეტილებების საფუძვლების, მომავალი ქმედებებისა და მოვლენების პროგნოზირების შესახებ - იმდენად მიუწვდომელი რჩება, რომ მიზანშეწონილია პასუხის გაცემა მხოლოდ თავმდაბლობით ასეთი უზარმაზარი გაურკვევლობის წინაშე.

¹ იხ. Psychology of Mediation, შენიშვნა 1, გვ. 201-02, 209-10; Deeper Meaning of "Face" შენიშვნა 1; Elizabeth Bader, The Psychology of Mediation, Part I: The Mediator's Issues of Self and Identity, <<http://www.mediate.com/articles/badere2.cfm>> (30 ივლისი, 2015).

² მე ვიყენებ სიტყვას „თავმდაბლობა“ ამ სტატიაში. ჩემთვის ცნობილია, რომ ამ სიტყვას აქვს მრავალი კონოტაცია, მათ შორის თეოლოგიური და ფილოსოფიური. იხ. Bradley P. Owens Et AL., Exploring the Relevance and Implications of Humility in Organizations, in the Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship, შენიშვნა 96, გვ. 260-72.

³ ცნობილია თერაპევტებმა დანიელ სტერნმა და ჯესიკა ბენჯამინმა, დამოუკიდებლად აღნიშნეს, რომ მსგავსი დინამიკა თერაპიულ გარემოს ჩიხში ხდება. იხ. Psychology of Mediation, შენიშვნა 1, გვ. 209-1, and Deeper Meaning of "Face" შენიშვნა 1.

⁴ ცნება ამ კონტექსტში დაახლოებულია ცერებრალურ კონტექსტთან, ტვინის იმ უბანთან, რომელიც ცნობიერებაში გადამწყვეტ როლს თამაშობს.

⁵ ადამიანებში... ტვინის რეგიონები, რომლებიც წარმოქმნიან და ინარჩუნებენ ემოციურ ალგზნებას, ორმხრივ კავშირში არიან უმაღლეს კორტიკალურ უბნებთან: ერთი მხრივ, ემოციური პროცესები მოქმედებს კორტიკალურ უბნებში, მეორე მხრივ, ეს კორტიკალური უბნები ასევე მონაწილეობენ იმპულსებისა და ემოციების არაცნობიერ რეგულირებაში. Mark Solms & Margaret R. Zellner, Freudian Affect Theory Today, Infrom

3. კავშირი ჩიხსა და გამჭრიახობას შორის

ჩიხის შემდეგ, დავის გამჭრიახი, ნათელი გონებით გადაჭრა საკმაოდ გავრცელებულია მედიაში. ალბათ იმაზე უფრო მეტადაც, ვიდრე ცხოვრების სხვა ასპექტებში. ბედის ირონიით, მე მჯერა რომ გამჭრიახობა სწორედ ჩიხის გამოძახილია. მხარეებმა იციან, რომ ახალი იდეები გადაუდებლად აუცილებელია მჭიდრო ვადებში. სწორედ ეს კომბინაცია ხელს უწყობს გამჭრიახი, ნათელი გონების ამუშავებას.¹

ზოგადად, ჩიხში უნდა მოიძებნოს გზა, რომ ადამიანი დარჩეს უწყვეტად პროცესში, არ დაკარგოს თავისი სახე - მოხდეს შემოქმედებითი დაძაბულობის ინკუბაცია „კი“ და „არა“-ს შორის ისე, რომ პრობლემის გადაჭრის გზის ძიება არ შეწყდეს.

პიტერ ლევინის თანახმად,² სულ მცირე ნაბიჯებიც კი ეხმარება პრობლემის გადაჭრის დაჩქარებას. შესვენების გამოცხადება, თემის შეცვლა, შესაძლოა იურისტებს ეს ასპექტები არაეფექტურად მოეჩვენოთ, მაგრამ სწორ დროს ისინი საკმაოდ ეფექტურია. ეს ძალიან ეხმარება ნერვული სისტემის პენდულაციას³ და ამცირებს მაღალი სიმპათიკური ალგზნების ძალას. შემდეგ, უფრო მშვიდად, მხარეებს შეუძლიათ დაუბრუნდნენ შემამოფოთებელ საკითხებს. უკანასკნელი კვლევები მხარს უჭერს ამ შეხედულებას.⁴

H. რეალისტური გადაწყვეტა

რეალისტური გადაწყვეტა ხდება მას შემდეგ, რაც სიმპათიკური ალგზნება შემცირდა, გამოვლინდა დეფლაციის გარკვეული მაჩვენებელი და დავასთან დაკავშირებული ძლიერი განცდები დაბალანსდა. რა თქმა უნდა, კვლავ იქნება ალგზნება, მაგრამ, იმედია, ეს იქნება ტოლერანტული და პროდუქტიული.⁵

ეს არის დრო, როდესაც, თავის ტვინის უმაღლეს დონეებზე, როგორცაა მედიალური პრეფრონტალური ქერქი, მოიპოვებს კონტროლს, ზუსტად იმიტომ, რომ შიშსა და ემოციებზე დაფუძ-

the Couch to the Lab: Trends in Psychodynamic Neuro-Science 133, 141 (Aikaterini Fotopoulou Et Al. Eds., Oxford 2012).

¹ Simone Sandk uhlner-ისა და Joydeep Bhattacharya-ის მიხედვით, ფსიქოლოგებს შორის არსებობს ზოგადი შეხედულება, რომ გვაქვს პრობლემის გონივრული გადაჭრის ოთხი გამორჩეული თვისება:

- ფსიქიკური ჩიხი: პრობლემის გადაჭრის სუბიექტი განიცდის ჩიხს სწორედ პრობლემის გადაჭრისას, როდესაც გადამჭრელი მენტალურად გაქედნილია პრობლემის შეუფერებელ კონსტრუქციაზე და ვერ პროგრესირებს.

- რესტრუქტურირება: პრობლემის გადაჭრის სუბიექტი გამოდის ფსიქიკური ჩიხიდან: ეს არის გადასვლა შეუსაბამო, შეცდომაში შემყვანი პრობლემიდან იმ მდგომარეობაში, როდესაც არ იცის პირმა როგორ გადაჭრას ეს პრობლემა.

- უფრო ღრმა გაგება: გამჭრიახობა არის უფრო ღრმა, სათანადო პრობლემის გაგება და მისი გადაწყვეტა.

- მოულოდნელობა: პრობლემის გადამჭრელი ხშირად აღიქვამს აზრს, როგორც სპონტანურს ან მოულოდნელს ყოველგვარი პროგნოზირების გარეშე.

Simone Sandk uhlner & Joydeep Bhattacharya, Deconstructing Insight: EEG Correlates of Insightful Problem Solving, 3 PLOS ONE. e1459 (2008).

² LEVINE, შენიშვნა 3, გვ. 82.

³ პენდულაციის მნიშვნელობის სანახავად, იხ. supra text accompanying note 101.

⁴ Linden J. Ball et al., When Distraction Helps: Evidence that Concurrent Articulation and Irrelevant Speech Can Facilitate Insight Problem Solving, 21 Thinking & Reasoning, Special Issue: Creativity and Insight Problem Solving 76, 76-96 (2015).

⁵ Montgomery, შენიშვნა 19, გვ. 33. იდეალურ პირობებში აფექტის რეგულირება არის ალგზნების ოპტიმალური და ამტანი დონის მიღწევა. ეს ხდება სიმპათიკურ (მაღალი) და პარასიმპათიკურ (დაბალი) ალგზნებას შორის ავტონომიური ბალანსით. SCHORE, შენიშვნა 95.

ნებული მონაცემების სიძლიერე, რომელიც დაკავშირებულია ბრძოლა-გაქცევის პასუხთან და ამიგდალასთან,¹ დარეგულირდა და მართვის სადავეები აიღო.²

უმაღლესი კორტიკალური უბნების მიერ კონტროლის გაძლიერებასთან ერთად, კლებულობს „ძალიან გადაჭარბებული თვითშეფასების პოზიტიურობა“, მაგალითად ეგოს ინფლაცია და გადაჭარბებული თავდაჯერებულობა.³

რეალისტური გადაწყვეტის დროს, მხარეები ყურადღებას აღარ ამახვილებენ მხოლოდ საკუთარ საჭიროებებსა და მოთხოვნებზე. ისინი იწყებენ ანგარიშის განევას, თუ რას ითხოვს მეორე მხარე. ეს აყალიბებს ორივე მხარის დანახვის უნარს - „რა მიინდა“ და „რა გინდა“. ეს ძალიან მნიშვნელოვანი ფსიქოლოგიური მიღწევაა.⁴

იმედია, მედიატორის დახმარებით, შეთანხმება იქნება მიღწეული.

V. IDR ციკლის ფინალური გამოხატულება

„IDR ციკლი“ გვაჩვენებს, რომ მიუხედავად, რამდენად დარწმუნებულები ვართ თუ ვინ ვართ, სინამდვილეში ადამიანის მიერ საკუთარი თავის განცდა საკმაოდ არასტაბილური და ცვალებადია, განსაკუთრებით კონფლიქტის მიმდინარეობისას.⁵

ნეირობიოლოგიის გადმოსახედიდან, მე ვიტყვოდი, რომ საკუთარი თავის თვითდაცვა და სიმპათიკური აღგზნება არ არის იგივე, რაც დეფლაცია ან რეალისტური გადაწყვეტა. „IDR ციკლის“ თითოეული ეტაპი არის მოცული განსხვავებული ნეირობიოლოგიური ნიშნების მქონე, ფსიქოლოგიური საკითხებით.⁶

მედიაციის მიმდინარეობისას, ადამიანის პიროვნების განსხვავებული აღქმები უკავშირდება ერთმანეთს და რეაგირებს ერთმანეთზე. ამრიგად, როდესაც IDR ციკლი მოქმედებს, ინ-

¹ მხოლოდ ამიგდალაზე, იხ. შენიშვნა 64.

² მრავალი ნეირომეცნიერის აზრით, ემოციების წარმატებული რეგულირება ხდება მაშინ, როდესაც პრე-ფრონტალური ქერქი უფრო აქტიურია და, შესაბამისად, შეუძლია ამიგდალას აქტივობის მოდულირება (ზომიერება). იხ. Normal Emotion to Pathological Anxiety, 223(2) Behav. Brain Res. 403, 408 (2011).

³ Cf. Virginia S. Y. Kwan et al., Assessing the Neural Correlates of Self-enhancement Bias: a Transcranial Magnetic Stimulation Study, 182 Exp. Brain. Res. 379, 379-85 (2007). ჩვენი დასკვნები აჩვენებს, რომ TMS [ტრანსკრანიალური მაგნიტური სტიმულაცია] MPFC-ზე [მედიალური პრეფრონტალური ქერქის] მიმართ ამცირებს მონაწილის თვითგანვითარების ტენდენციას.

⁴ ამ მოსაზრების შესახებ პიტერ ფონაგისგან და მისი კოლეგებისგან გაეცანით: კონფლიქტი - უფრო სწორად მისი ადაპტაციური გადაწყვეტა - პროტოტიპურად მოითხოვს, როგორც საკუთარი თავის აღქმას, ისე საკუთარ თავთან მიმართებაში სხვების აღქმას, რაც მოითხოვს ინდივიდების ლეგიტიმური პრეტენზიების სხვათა საჭიროებებთან შეთანხმებას. ფუნქციონირებისა და მენტალიზაციის ალორძინების შესაძლებლობები, (ე.ი შესაძლებლობები, რომლებიც ვითარდება ადამიანებთან ერთად და რომელიც გვეხმარება გავუგოთ სხვებს), წარმოადგენს მნიშვნელოვან „ფსიქოსოციალურ რისკის პოტენციურ მედიატორს“. იხ. Peter Fonagy et al., Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self (2004). ამ საკითხთან დაკავშირებით მოსაზრებების სანახავად, იხ. Psychology of Mediation, შენიშვნა 1, გვ. 195-96, and Deeper Meaning of “Face” შენიშვნა 1, განსაკუთრებით ტექსტი უკავშირდება note 6 and 7.

⁵ როგორც ფროიდმა თქვა: „ჩვეულებრივ, არაფერია ისეთი, რაშიც ჩვენ უფრო დარწმუნებული ვართ, ვიდრე საკუთარი თავის შეგრძნება, საკუთარი ეგოს გრძნობა. ეს ეგო გვეჩვენება, როგორც რაღაც ავტონომიური და ერთიანი, რომელიც, მკაფიოდ გამოირჩევა დანარჩენისგან. ასეთი რამ მატყუარაა“, იხ. Sigmund Freud, Civilization and its Discontents 28 (James Strachey trans., 1961). ასევე, იხ. Leonard L. Riskin, Managing Inner and Outer Conflict: Selves, Subpersonalities, and Internal Family Systems, 18 Harv. Negot. L. Rev. 1, 1-68 (2013). განხილულია სხვადასხვა თვითიდენტობისა და პიროვნულობების საკითხი პირად პრაქტიკასა და მოლაპარაკებებში. David A. Hoffman, Mediation, Multiple Minds and Managing the Negotiation Within, 16 Harv. Negot. L. Rev. 297, 310 (2011). განხილულია „მრავალი გონებისა“ და ეგოს სტადიები მედიაციის კონტექსტში, პოეტური ციტატა: “Do I Contradict Myself? Very Well, then, I Contradict Myself. I Contain Multitudes”. Walt Whitman, Laves of Grass, 1860: The 150th Anniversary Facsimile Edition 103 (2011).

⁶ იხ. David Eagleman, Incognito: the Secret Lives of the Brain 123, 206-07 (2011). ტვინი ჰგავს კონკურენტების გუნდს კონკურენტი ფრაქციებითა და სხვადასხვა გადაფარვის სისტემებით კონკურენციაზე ჩვენი გამოცდილების გასაკონტროლებლად; ის, ვინც ჩვენ ვფიქრობთ, რომ ვართ, არის ჩვენი განსხვავებული მე-ს „დროის საშუალო ვერსია, ასევე, იხ. Tim Hicks, Tim Hicks on the Neuroscience of Mediation and the IDR Cycle, Elizabeth Vader Blog, <<http://www.elizabethbader.com/elizabethbadersblog/neuroscience-of-mediation/>> (19 აგვისტო, 2015), განხილულია, რომ IDR ციკლი მხარდაჭერილია ჩვენი პიროვნულობისა და ცოდნის, სწავლის, გაგებისა და მესხიერების შესახებ ნერვული ბაზების ამჟამინდელი გაგების მიერ.

ფლაცია იწვევს დეფლაციას, რომელიც, იმედია, მედიატორის დახმარებით მიემართება რეალისტური გადაწყვეტისკენ.¹

ისიც მართალია, რომ ხანდახან, ზოგიერთ ადამიანთან, რაღაც უფრო მყარი და ნაკლებად არასტაბილური შეიძლება აღმოჩნდეს: რაც ღრმა გრძნობაა საკუთარი თავის. როდესაც ეს ხდება, კონფლიქტით სტიმულირებული თვითიდენტობის ფსიქოლოგიური პრობლემები აღმოიფხვრება სტაბილური, რეალისტური და ქმედითი საკუთარი „მე“-ს გაჩენით.

რაც უფრო რეალისტურად მივუდგებით საკუთარ შესაძლებლობებსა და შეზღუდვებს, მით უფრო მეტ ადგილს გავათავისუფლებთ ჩვენში სხვისი ხედვებისა და მოთხოვნების გასათვალისწინებლად. ამრიგად, ფსიქოლოგიური პერსპექტივიდან, მედიაცია არის მოგზაურობა, ღრმა მოგზაურობა, საკუთარ თავთან და სხვებთან ერთად.

ეს ასევე არის მოგზაურობა სიმპათიკური აღგზნებიდან სოციალურ ჩართულობამდე, უფრო მაღალი დონის აზროვნებამდე და თვითრეგულირებამდე.

იდეალურ შემთხვევაში, მოგზაურობის ბოლოს, თითოეულმა მხარემ შეძლო მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილებების მიღება შედარებით მშვიდი ნერვული სისტემითა და ნათელი, გამჭვირავი გონებით.

**ინგლისუხიდან თახგმნა:
დავით ქიქიკოშვიდმა**

სსიპ საქართველოს მედიაგოგითა ასოციაციის მედიაგოგითა ერთიანი ხეესტრის წევხი, ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის სამახტრის მაგისტრანტი, დავის ადვოკატიური გადაწყვეტის ეხოვნული ცენტრის სტაჟიოხი.

¹ იბ. infra Part.IV.D.