

Mediacja rodzinna a psychoterapia par

Sporom rodzinnych często towarzyszą duże emocje, które utrudniają komunikację. Zamiast skupić się na dojściu do konsensusu wypominamy dawne krzywdy. W tym miejscu niezwykle pomocna jest procedura mediacji rodzinnej. Skorzystanie z pomocy mediatora podczas konfliktu umożliwia spotkanie się na neutralnym gruncie, sprecyzowanie spornych kwestii oraz likwidację barier komunikacyjnych. Mediator jest osobą w stu procentach neutralną i bezstronną. Jego zadaniem jest pomoc w przeanalizowaniu wszystkich możliwych rozwiązań konfliktu, prowadzeniu negocjacji oraz wypracowaniu rozwiązania satysfakcjonującego dla wszystkich stron.

W życiu człowieka mogą wystąpić sytuacje, które zmuszają go do przeorganizowania jego życia. Przykładem takiej sytuacji może być rozwód, podział opieki nad dziećmi, konflikty, podział majątku, uzgodnienie zasad opieki nad chorym członkiem rodziny. W takich przypadkach rodzina musi wypracować nowy schemat współżycia. W wypracowaniu tego schematu może pomóc mediacja.

Mediacja gwarantuje ochronę wszystkim stronom konfliktu. W wypracowanym rozwiązaniu mediator bierze pod uwagę interes wszystkich stron, nawet tych nieobecnych i tych niebędących w stanie samemu o niego zadbać. Przy wyborze najlepszego rozwiązania mediator pokazuje także jakie skutki będzie ono implikowało w stosunku do każdej strony konfliktu.

Na czym polega i jak przebiega mediacja rodzinna?

Mediacja rodzinna może mieć zastosowanie we wszystkich możliwych sporach między członkami tej samej rodziny, zarówno tymi połączonymi pokrewieństwem, jak i tymi, którzy zostali związani na gruncie prawa np. małżeństwo, rodziny adopcyjne.

Mediacja często znajduje zastosowanie podczas rozwodów, kiedy to małżonkowie nie są w stanie sami się porozumieć. Wtedy to podczas spotkań z mediatorem uzgadniają na przykład kwestie związane ze sprawowaniem opieki nad dziećmi, wysokość alimentów czy też sposób podziału majątku. W mediacji nie ma osób wygranych i przegranych. Jej celem jest znalezienie kompromisu satysfakcjonującego wszystkie strony konfliktu.



Mediację można podjąć z własnej inicjatywy lub na podstawie postanowienia sądu. Prowadzi się ją po uprzednim podpisaniu umowy z mediatorem i ustaleniu zakresu prac. Co ważne, mediację można zainicjować jeszcze zanim zostanie rozpoczęty proces sądowy. Przedstawienie spisane porozumienia osiągniętego podczas mediacji znacznie skraca czas trwania procesu sądowego.

Aby mediacja miała sens musi być spełnionych kilka zasad. Pierwszą zasadą jest **dobrowolność**, która oznacza, że strony konfliktu muszą same chcieć podjąć próbę jego rozwiązania. Nikt nie może zostać zmuszony do wzięcia udziału w mediacjach.

Po drugie mediator musi być **bezzstronny**. Nie może być w jakikolwiek sposób związany ze stronami ani z góry uprzedzony do którejś ze stron. Co ważne, nie może również posiadać osobistego interesu zależnego od kierunku wypracowanego porozumienia lub powodzenia mediacji.

Mediator musi być także osobą **neutralną** i umożliwić samodzielne wypracowanie rozwiązania przez strony konfliktu. Nie podsuwa rozwiązań, nie ocenia składanych propozycji nie doradza też, które rozwiązanie jest lepsze. Jego zadaniem jest organizacja całego proceduru. Czuwa nad przebiegiem mediacji, obserwuje strony, proponuje przerwy.

Strony muszą **samodzielnie** podjąć decyzje co do wyboru rozwiązania rozstrzygającego spór. Mediator ma jedynie zadbać, aby przyjęte rozwiązania były świadome i oparte na wzajemnej zgodzie. Zasadą mediacji jest również **poufność**, która wiąże się z tym, że wszystko co zostało powiedziane i uzgodnione podczas mediacji jest tajemnicą.

Początkowym zadaniem mediatora jest nawiązanie kontaktu z uczestnikami rozmów oraz stworzenie atmosfery spokoju i akceptacji. Czuwa on nad przebiegiem mediacji i nadaje jej kierunek. Dostosowuje przebieg rozmów do nastrojów uczestników, wspiera w chwilach słabości i zachęca do dalszej pracy. Pomaga w znalezieniu odpowiedniego sposobu komunikacji między stronami, pozwalającego na wyjście z impasu. Dużym plusem mediacji jest możliwość wysłuchania uczuć i potrzeb drugiej strony, dzięki czemu uczestnicy są zdolni do zrozumienia schematów wzajemnych zachowań.

Prowadzenie mediacji jest bezsensowne, gdy któraś ze stron (lub obie) jest uzależniona od alkoholu bądź narkotyków, cierpi na chorobę psychiczną lub silne zaburzenia emocjonalne, w rodzinie ma miejsce długotrwała przemoc, czy też między stronami występuję różnica sił uniemożliwiająca wypracowanie rozwiązania korzystnego dla obydwu stron. Przeciwskazaniem do przeprowadzenia tego procesu jest również sytuacja, w której żadna ze stron nie chce polubownie dość do porozumienia oraz gdy rozwiązanie konfliktu na drodze sądowej byłoby bardziej korzystne¹.

Czym się różni mediacja od terapii?

Mediacji nie należy mylić z psychoterapią. Są to zgoła odmienne procesy. Psychoterapia jest formą leczenia, którego celem jest poprawa jakiegoś zaburzonego funkcjonowania. Mediacja natomiast jest jedynie podjęciem próby polubownego rozwiązania konfliktu. Nie wymaga jakiegokolwiek zmiany zachowania u stron a wypracowanie porozumienia.

Mediacja i terapia mogą być procesami uzupełniającymi. Obie są niezwykle pomocne w udzielaniu pomocy rodzinie w kryzysie. Współpraca mediatora z terapeutą może dać pozytywne rezultaty podczas terapii rodzinnej i wpłynąć na polepszenie jakości relacji jej członków.

Nie da się stwierdzić co jest lepsze: mediacja czy terapia. Wszystko zależy od indywidualnych potrzeb danej rodziny. Niekiedy widnieje potrzeba naprawienia relacji w rodzinie, innym razem zażegnania konfliktu, a niekiedy i jedno i drugie.

¹ „Mediacje rodzinne w praktyce. Poradnik” s. 6–7

