

KOMUNIKACJA W RODZINIE



Fundacja
Pracownia Dialogu

Wydawca:

Fundacja Pracownia Dialogu, Toruń 2015r.

Egzemplarz bezpłatny

Publikacja powstała w ramach projektu Mobilne Centrum Mediacji realizowanego w ramach programu Obywatele dla Demokracji, finansowanego ze środków EOG.





Oddajemy w Państwa ręce publikację powstałą w ramach realizowanego przez Fundację Pracownia Dialogu projektu pn. Mobilne Centrum Mediacji.

Poprzez wyjście z pomocą poza obręb dużych miast w regionie chcieliśmy dotrzeć z do mieszkańców małych aglomeracji, którzy często pozbawieni są możliwości skorzystania z usług mediatora, psychologa czy prawnika.

Niniejsza publikacja poświęcona komunikacji w rodzinie pokazuje różnice w porozumiewaniu się między bliskimi osobami, pomiędzy rodzicami a dziećmi czy między małżonkami lub partnerami. Jako zespół mediatorów – osób pomagających w rozwiązywaniu sytuacji konfliktowych – z różnicami mamy do czynienia każdego dnia w naszej pracy. Różnice jednak nie są dla nas czymś złym a raczej naturalną koleją rzeczy. Każdy z nas jest inny i uznajemy to za bogactwo, potencjał. Być z kimś blisko nie oznacza konieczności bycia takim samym. Czasem oznacza konieczność wprowadzenia jakiejś zmiany w relacji. Zmiany którą można zaproponować, przedyskutować z drugą stroną, dopasować do możliwości i sytuacji. Aby to zrobić potrzebna jest jednak rozmowa i współpraca. Gdy tylko jedna strona w relacji ustala zasady lub wprowadza zmiany prawdopodobnie pozostali nie będą przychylnie do nich nastawieni. Dzieje się tak z powodu odebrania możliwości współtworzenia otaczającej rzeczywistości. Każdy z nas chce mieć wpływ na to co dzieje się wokół niego, w szczególności w najbliższym otoczeniu np. w rodzinie. Dajmy sobie możliwość wspólnego decydowania o sprawach, które dotyczą nie tylko nas samych ale i naszych najbliższych. Spróbujmy zaprosić naszych najbliższych do rozmowy. Mamy nadzieję, że treści zaproponowane w tej broszurze będą pomocne dla wielu chcących poprawić komunikację i relacje z bliskimi.

Monika Kaźmierczak, prezes zarządu fundacji

JAK SIĘ KŁÓCIĆ Z GŁOWĄ?

Monika Kaźmierczak

Dobra komunikacja zbliża ludzi. Jest szczególnie ważna w rodzinie, w której chcemy czuć się dobrze i bezpiecznie. Gdy zdarzają się nam trudne chwile, kłótnie, konflikty zastanawiamy się nad tym co poszło nie tak, czy mogliśmy zrobić coś inaczej? W dzisiejszym szybkim tempie życia coraz mniej czasu poświęcamy temu w jaki sposób komunikujemy się i od czego zależy sposób porozumiewania się z innymi. Okazuje się, że z komunikacją jest podobnie jak ze sportem: „trening czyni mistrza.”



AKTYWNE I SKUTECZNE SŁUCHANIE

To jak porozumiewamy się z innymi zależy od nas samych, od naszych chęci, posiadanej wiedzy ale i umiejętności, które możemy nabyć właśnie dzięki treningowi, ćwiczeniu w realnych sytuacjach z drugą osobą.

Aktywne słuchanie to umiejętność polegająca na byciu czynnym słuchaczem, który nie tyle słyszy a słucha. Rozumie, zadaje pytania, udziela informacji zwrotnej. Z drugiej strony nie ocenia, nie moralizuje, nie udziela rad z pozycji eksperta, szczególnie w sytuacji gdy nie jest o to proszony. Co zrobić aby zostać aktywnym słuchaczem? Można m.in. wzbogacić swoją komunikację o różne sprzyjające wzajemnemu rozumieniu proste techniki.

Jedną z takich technik jest parafraza, oznaczająca powtarzanie własnymi słowami tego co powiedział nasz rozmówca. Używanie parafrazy sprzyja prawdziwemu słuchaniu drugiej strony. Aby użyć parafrazy musimy skupić się na tym co mówi nasz rozmówca, prowadzi to do sytuacji w której brakuje

nam czasu na zastanawianie się nad ripostą, osądzaniem czy skojarzeniami z podobnymi sytuacjami dotyczącymi nas lub innych osób. Parafrazowanie możemy rozpocząć od słów: Jeśli dobrze Cię rozumiałam....?, Próbuje Cię dobrze zrozumieć, to co powiedziałeś oznacza..., czy tak?, Innymi słowy...? Chcesz powiedzieć, że ...? Parafraza daje nam możliwość zahamowania możliwych nieporozumień wynikających ze złej interpretacji informacji gdyż wszystkie wątpliwości na bieżąco są wyjaśniane w obecności autora nadawanego komunikatu.

W zrozumieniu sytuacji, którą przedstawia nam rozmówca pomocna może być również technika doprecyzowania, polegająca na dopytywaniu o szczegóły w celu rozwiania wątpliwości i uzyskania pełniejszego komunikatu. Dopytując o szczegóły związane z tłem, okolicznościami zdarzenia, emocjami czy myślami osoby opowiadającej nie tylko zdobywamy szereg dodatkowych informacji ale również poznajemy tę osobę i co najważniejsze dajemy jej poczucie bycia ważnym i słuchanym.

Chcąc być aktywnym słuchaczem warto pamiętać również o tym, że po wystłuchaniu komunikatu płynącego od rozmówcy jest przestrzeń i czas na to aby wyrazić to co działo się w słuchaczu w trakcie przyjmowania prezentowanych treści. Informacja zwrotna, bo o niej tu mowa, nie polega na osądzaniu naszego rozmówcy, dawaniu mu rad czy zgadzaniu się z przedstawionymi treściami. To miejsce na to aby powiedzieć jakie uczucia, myśli pojawiały się w nas w trakcie słuchania. Informacja zwrotna może pomóc w wyjaśnieniu nieporozumień powstałych np. na podstawie błędnych interpretacji jak również pokazać rozmówcy inny punkt widzenia. Aby informacja zwrotna spełniła swoją funkcję w komunikacji powinna spełniać trzy warunki o których należy pamiętać. Po pierwsze powinna być ona natychmiastowa, czyli przekazana bezpośrednio po usłyszonym komunikacie. Ważne jest również aby była szczera a zarazem wspierająca. O rzeczach trudnych można mówić w sposób taktowany, delikatny i dbający o relację z drugą osobą.

CO MOŻE PRZESZKADZAĆ W KOMUNIKACJI W RODZINIE? O KILKU BŁĘDACH W KOMUNIKACJI.

Istnieje wiele różnych barier w codziennej komunikacji, które to każdy z nas

mniej bądź bardziej świadomie stosuje. Czasem to nasze przyzwyczajenia innym razem określona sytuacja bądź osoba rozmówcy powodują, że sięgamy do takich a nie innych „przeszkadza czy.” Świadomość ich istnienia może być pomocna w powstrzymaniu się przed ich stosowaniem.

Jedną z często stosowanych barier, zapewne znanym wielu z nas jest „domyślanie się”. Odbiorca nie skupia się na komunikacie słownym i treścią płynącą tym kanałem, a głównie zajmuje się odgadywaniem innego, prawdziwego - w mniemaniu odbiorcy - znaczenia komunikatu. To „czytanie w myślach” może przybrać na-

stępującą formę werbalną:

„Nie kończ! Ja już wiem co chcesz powiedzieć...” lub

„Znając moją żonę pewnie w tej chwili myśli, że ...”

Oczywiście te domysły nie muszą być zwerbalizowa-

ne, wówczas autor nie daje szansy na zweryfikowanie informacji, które powziął na podstawie tonu głosu czy innych przestanek pochodzących od swojego rozmówcy.

Jeśli z jakichś powodów nie możemy, nie chcemy, a może i nie potrafimy mówić o tym jakie są nasze uczucia czy potrzeby możemy w wielu przypadkach stosować tzw. usunięcia. To komunikaty, w których niejako ukrywamy to co dla nas ważne, mając złudną nadzieję, że nasz rozmówca odczyta w naszych myślach to co najistotniejsze. Wypowiedzi są na dużym poziomie ogólności, nieprecyzyjne i trudne do rozszyfrowania dla odbiorcy. Wprowadzają zamieszanie w komunikacji między bliskimi osobami, nie dając pełnej informacji na temat potrzeb i oczekiwań nadawcy komunikatu. Przykład: „Piszą, że jest koncert jutro na rynku”, usunięty komunikat mógłby brzmieć: „Może wyjdziemy jutro razem na koncert? Chciałabym miło spędzić z Tobą czas.”

Jak często zdarza Ci się zrobić „awanturę o nic” komuś bliskiemu? Przyczyny mogą być różne, coś nie tak pójdzie w pracy, szef udzieli Ci reprimendy, samochód nie zapali po raz trzeci w tym tygodniu. Może czasem na wejściu do domu potrafisz nakrzyczeć na męża lub dziecko za krzywo postawione



Niespójność komunikatów to zachowania, które mogą nastroić nam wielu trudności związanych z odczytaniem intencji nadawcy.

buty? To zachowanie oznaczać może tzw. ekspresję zastępczą czyli wyrażanie uczuć w sposób pośredni, w sytuacji którą uznajemy za bezpieczniejszą lub przy udziale osoby z którą czujemy się bezpieczniej. Przykład: W drodze do domu inny kierowca zajęchał Ci drogę, a później pokazał niecenzuralny gest. Po wejściu do domu zarzucasz żonie, że nie potrafi utrzymać porządku. Prawdopodobnie wobec żony bezpieczniej jest wyrazić nieprzyjemne uczucia aniżeli do agresywnego, obcego kierowcy. Nie oznacza to jednak, że jest to zachowanie uprawnione – źródłem złości nie jest żona a wcześniejsza sytuacja na drodze.

Niespójność komunikatów to zachowania, które mogą nastreczać nam wielu trudności związanych z odczytaniem intencji nadawcy. Gdy słowa wyrażają jeden komunikat a gesty i postawa ciała zupełnie coś innego, odbiorca próbuje domyślać się przekazywanego znaczenia. Może prowadzić to do nieporozumień gdyż nawet najlepiej rozwinięta intuicja i znajomość drugiej osoby nie oznacza, że w pełni odgadujemy zamiary i intencje rozmówcy. Błędne interpretacje mogą prowadzić do stosowania uogólnień i nadmiernego, czasem nieusprawiedliwionego generalizowania. Znajomy gest, określony ton głosu lub inne powtarzające się zachowanie nie zawsze oznaczać muszą te same zamiary. Naszą interpretację komunikatu werbalnego czy niewerbalnego, pochodzącego od drugiej strony dobrze jest uznać jako pewną hipotezę, którą warto sprawdzić. Jediną właściwą osobą, która może nam udzielić odpowiedzi na temat prawdziwości naszej interpretacji jest nikt inny jak tylko nasz rozmówca. Zilustruję to przykładem krótkiej rozmowy:

Mąż: „Jestem zmęczony pracą nie chce mi się wychodzić do kina. Przetóżmy to na inny raz. Ok?”

Żona: Komunikat werbalny (słowny) „Ok. Przetóżmy. Nie ma sprawy. Rozumiem. To w końcu nic ważnego.”

Komunikat niewerbalny (co pokazuje ciało i głos): Słowa wypowiedziane są szybko i zdecydowanie, n twarzy pojawia się sztuczny uśmiech, który szyb-

„Konflikty towarzyszą nam w życiu właściwie na każdym jego etapie.

ko znika. Żona odwraca się i szybko, unikając kontaktu wzrokowego zaczyna sprzątać kuchnię.

Interpretacja męża: Chyba jest zła, zawsze stuka garnkami w takiej sytuacji.

Komunikat, który chce przekazać żona: Jestem rozczarowana, jest mi smutno. Bardzo potrzebuję oderwania się od tego wszystkiego i spędzenia przyjemnej chwili razem z mężem. Od tygodnia planowaliśmy ten dzień. Z drugiej strony wiem, że on może być zmęczony.

Nie ma jednej złotej recepty czy narzędzia, które pozwoliłoby unikać popełniania powyżej przedstawionych błędów komunikacyjnych. Świadomość ich istnienia powinna być wystarczającym środkiem zaradczym. Mając wiedzę na temat możliwych błędów utrudniających rozmowę, możemy we właściwym momencie, słysząc w jakim kierunku zmierza nasz komunikat powstrzymać się od jego wypowiedzenia lub co lepsze zmodyfikować to co chcemy powiedzieć.

A JEŚLI JUŻ DOJDZIE DO KŁÓTNI?

Konflikty towarzyszą nam w życiu właściwie na każdym jego etapie. Są czymś naturalnym i nieuniknionym, w szczególności w rodzinie. Unikanie sytuacji konfliktowych nie jest wbrew pozorom najlepszym sposobem radzenia sobie z trudnościami. Swoje siły powinniśmy raczej koncentrować na tym jak radzić sobie z konfliktami w sposób który pozwalałby kontynuować i umacniać relację zamiast ją niszczyć czy zakańczyć. Jak zadbać zatem o to aby po kolejnej kłótni nie było kolejnych cichych dni albo kolejnej sytuacji w której to co ważne zostanie zamiecione pod przystawowy dywan? Autorzy publikacji Psychologia konfliktu (1995) podają wskazówki jak zabrać się za rozwiązywanie konfliktów. Postępując się zaproponowanym przez Chęłpę i Witkowskiego schematem, postaram się pokazać możliwość jego zastosowania w radzeniu sobie z konfliktami w związkach, w rodzinach.

Przygotowanie

Zastanów się jaki jest twój styl reagowania w sytuacjach konfliktowych. Może jesteś tą stroną, która zazwyczaj unika konfliktów, a co za tym idzie wycofuje się zamiast rozwiązywać trudne sytuacje? A może próbujesz łagodzić konflikt, nie uwzględniasz własnych potrzeb i interesów i skupiasz się na tym

aby postąpić zgodnie z interesem tej drugiej strony. Bliski jest Tobie styl w którym podchodzisz do konfliktu jako do gry którą musisz wygrać? Przy czym wygrana jednej strony nie oznacza wygranej związku. Możesz też być osobą, która w sposób kompromisowy podchodzi do sporów gdzie wypracowane rozwiązanie oznaczać będzie nie tylko zysk ale i równoczesną stratę. W końcu możesz też reprezentować grupę, która poprzez kooperację rozwiązuje konflikty tak aby satysfakcja była po jednej i drugiej stronie. Wiedząc jaki styl jest charakterystyczny dla Ciebie,



Spróbujcie wykorzystywać na zakończenie konstruktywnej kłótni nawet drobne gesty pojednania w postaci uśmiechu

masz również wiedzę na temat swoich słabych i mocnych stron, a także pułapek czy problemów mogących w związku z tym pojawić się w rozmowie.

Obniż poziom napięcia emocjonalnego. Zanim rozpoczniesz rozprawianie się z konfliktem, a czasem i z drugą stroną, spróbuj zmniejszyć siłę nieprzyjemnych uczuć, które towarzyszą Ci w myśleniu o drugiej stronie. Odpnij się, wycisz, na tyle na ile jest to możliwe spróbuj nie działać pod wpływem wzburzenia i wysokich emocji. Emocje nie zawsze są dobrym doradcą.

Spróbuj przeanalizować Wasz konflikt. Czy wiesz kto naprawdę jest w tej sytuacji podmiotem i co jest przedmiotem tego sporu? Czy wiesz jak możesz zareagować? Przecwicz sytuację która Cię czeka w dialogu wewnętrznym lub w rozmowie przed lustrem?

Zainicjowanie rozmowy

Wybór odpowiedniego momentu rozmów (takiego, w którym będzie najmniej czynników zakłócających). Czy zastanawiałeś się kiedyś jakie znaczenie dla rozwiązania konfliktu ma moment, w którym to robisz? Czy środek rodzinnej burzy, gdy dzieci grymaszą nad podanym obiadem, gdy w tle gra włączony telewizor z newsami, gdy jedno z was mówi głośno o tym jak męczący dzień w pracy miało – czy to rzeczywiście dobra chwila na początek rozwiązywania konfliktu?

Powiadomienie partnera o tym, że chcemy porozmawiać (ustalenie wspólnie terminu). Jeśli Ty przygotowałaś/teś się do rozmowy mającej na celu po-

radzenie sobie z konfliktem daj również taką szansę i drugiej stronie – powiadom o swoim zamiarze rozmowy na temat tego co się zadziało tj. na temat konfliktu. Dlaczego by nie umówić się na konkretną godzinę i dzień kiedy to rozpoczęcie rozmowę, dbając o dobre przygotowanie siebie i otoczenia.

Rozmowa

Wyrażanie emocji. Dość często zamiast wprost informować o swoich emocjach poprzez słowo, dajemy im upust np. w postaci zachowań raniących drugą stronę. Przekazanie informacji o naszych uczuciach, z poszanowaniem drugiej strony, może pomóc nam przenieść się do etapu merytorycznych argumentów, których wymiana sprzyja szukaniu wspólnych rozwiązań. Mówienie o emocjach po części też osłabia ich odczuwaną siłę tak często będącą podstawą agresywnego zachowania wobec drugiej strony konfliktu. A przecież mówienie o złości, wściekłości, żalu, smutku może pomóc również w przeniesieniu punktu ciężkości z osoby na problem do rozwiązania. W końcu w większości sytuacji łatwiej jest pozbyć się problemu tj. rozwiązać go w drodze wspólnych ustaleń, aniżeli „pozbyć” się męża czy żony.

Ustalenie zasad rozmowy. To naprawdę pomaga. Zastanówcie się, wspominając choćby poprzednie podobne rozmowy, kłótnie, czego byście tym razem chcieli uniknąć? Jakie z zachowań są nieakceptowane? Reguły rozmowy związane z nieużywaniem wulgaryzmów, słów obraźliwych, nie przerywania sobie wypowiedzi można ustalić jeszcze przed rozpoczęciem poszukiwań rozwiązań.

Na dalszym etapie razem możecie dokonać ponownej analizy konfliktu aby odnaleźć wspólne i rozbieżne interesy i dowiedzieć się tym samym gdzie tak naprawdę tkwi problem.

W toku rozmów poszukujcie rozwiązań satysfakcjonujących obie strony lub takich, które wymagają najmniejszych ustępstw. Wbrew pozorom popularny kompromis wcale nie jest najlepszym rozwiązaniem. Spróbujcie wypracować wiele rozwiązań i wspólnie wybrać jedno, które zaakceptujecie oboje, na którym najwięcej skorzysta wasz związek, rodzina.

Zakończenie

Samo wybranie jednego, satysfakcjonującego rozwiązania nie kończy jeszcze sporu. Dalszym działaniem, na którym skupicie swoją uwagę zanim za-

kończycie tę rozmowę powinno być ustalenie sposobu realizacji rozwiązania. Umówcie się kto, w jaki sposób, jak często będzie wykonywał pewne działania które oznaczać będą realizację powziętych zobowiązań. Umówcie się na dokonywanie systematycznej oceny tego na co się umawiacie. Związek dwojga ludzi, ich komunikacja to ciągła praca. Nie wystarczy jedno dobre rozwiązanie jednego konfliktu. Co najwyżej ten jeden dobrze rozwiązany konflikt może być dla was wskazówką jak postępować z innymi trudnymi sprawami czy też jak postępować pomiędzy konfliktami.

Gest pojednania. Spróbujcie wykorzystywać na zakończenie konstruktywnej kłótni nawet drobne gesty pojednania w postaci uśmiechu, podania ręki itp. Według Chetpy i Witkowskiego (1995) „po burzliwej nierzadko kłótni gest jest o wiele łatwiejszy niż słowa i odbierany jako bardziej szczerzy niż wszelkie deklaracje pokoju. (...) przypieczętowanie rozejmu czy porozumienia wzbudza w nas większą ufność i wiarę w szczerłość intencji partnera. Poprzez podanie ręki zobowiązujemy się milcząc do zachowania danego słowa.”

PODSUMOWANIE

John Gottman¹ zajmujący się tematyką porozumiewania się w małżeństwie podkreśla, że nierealistyczne jest porozumiewanie się w związkach w sposób absolutnie aprobujący. Złotym środkiem jest sytuacja, w której wywarzony zostanie stosunek pomiędzy wiadomościami pozytywnymi i negatywnymi przekazywanymi sobie wzajemnie. Jak wynika z badań satysfakcja par opiera się na zasadzie, w której na jedną negatywną wiadomość przekazują sobie pięć pozytywnych. Autor nie ma na myśli jedynie komplementów ale przede wszystkim informacje oparte na humorze, wyrażaniu empatii wobec drugiej strony czy wyrażaniu uczuć.

Formułowanie potrzeb czy oczekiwań w sposób, nie zagrażający drugiej stronie można się nauczyć. Inwestycja opłaca się tym bardziej gdy chodzi o jakość relacji z bliskimi osobami. Jeśli chcemy być zrozumianym sprawdźmy na ile jesteśmy otwarci na rozumienie drugiej strony. Zmiana może zacząć się od nas samych.

1 Adler R.B., Rosenfeld L.B., Proctor II R.F. (2007) Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się. Wydawnictwo REBIS

A JEŚLI NIE MOŻEMY BYĆ JUŻ RAZEM?

Janusz Kaźmierczak

Kryzys w związku małżeńskim czy partnerskim może się zdarzyć. Z jednych umiemy wyjść mocniejsi, inne nas wyniszczają. Inne z kolei prowadzą do podjęcia życiowych decyzji. Jedną z nich jest decyzja o rozstaniu i życiu osobno. Dorosli radzą sobie z taką sytuacją zupełnie inaczej niż dzieci. O co zadbać? Jak uchronić dzieci? Czy koniecznie musimy pójść w takiej sytuacji do sądu? Czy jest alternatywa? Co się dzieje w sytuacji rozstania między dorosłymi?



Rozstanie dwojga dorosłych ludzi jest procesem, który jest zazwyczaj poprzedzony rozważeniem wszystkich „za i przeciw” takiej decyzji. Rzadko jest to krok podjęty na gorąco. Zazwyczaj do rozstania doprowadza szereg okoliczności, które nie pozwalają, aby nadal myśleć o sobie jako małżeństwie czy związku partnerskim. Jedną z takich okoliczności może być konflikt. Często długotrwały, o silnym napięciu, który wielokrotnie eskalował do granic. Warto zauważyć, że niektórzy w konflikcie podejmują działania, aby rywala zneutralizować, zranić lub wyeliminować¹. Konflikty dlatego tak mocno nas angażują, gdyż odbywa się w nich rozgrywka o ważne dla nas potrzeby, interesy,

¹ Lewis Coser zaproponował definicję konfliktu: „Walka o wartości i roszczenia do ograniczonych zasobów, władzy i statusu, w której celem jest zneutralizowanie, zranienie lub wyeliminowanie rywali” (The Functions of Social Conflict, 1956).

wartości. Nie umiemy znaleźć wspólnego mianownika z partnerem/ partnerką i w pewnym momencie dochodzimy do wniosku, że decyzja o rozstaniu wydaje się być jedyną najlepszą opcją.

W mediacji rodzinnej szanujemy decyzje podjęte przez strony sporu. Nie próbujemy ich odwieść. Nie mówimy, że rozstanie w tej sytuacji jest złe, albo niekonieczne, a pojednanie jak najbardziej możliwe. W sytuacji rozstania konflikt wcale nie słabnie, a czasem wręcz przeciwnie przybiera na sile. Teraz dopiero rozpoczyna się finalna „bitwa”. Stawką jest poczucie wygranej i satysfakcja. Sprawa jest skomplikowana z tego powodu, że prawdopodobnie dwoje rozstających się ludzi jest ze sobą w relacji jakiejś zależności. Czynnikiem tączącym może być dom, samochód, wspólny kredyt, dzieci, itd. Podczas mediacji spotykamy się z różnymi zachowaniami, ale jedno jest wspólne. Strony uważają, że mają niezgodne cele oraz postrzegają siebie nawzajem, jako przeszkody w osiągnięciu owych celów². Te dwa podkreślone słowa są dla nas mediatorów bardzo ważne. Przekonanie, że druga strona ma zupełnie odmienne cele i będzie usiłowała przeszkodzić mi w osiągnięciu moich nastawia bardzo bojowo. Wytaczamy armaty. Ładujemy amunicję. Trafiamy do mediatora/ki i okazuje się, że cały nasz arsenał na mediacji się nie przyda. Pasuje on bowiem na salę sądową, ale u mediatora jest bezużyteczny. Możemy zatem dokonać wyboru - ustalić warunki rozstania poprzez zazwyczaj wyniszczającą batalię sądową lub skierować swoje kroki do ośrodka mediacyjnego i poprosić o pomoc specjalistów.

Są różne sposoby reagowania przez dorosłych w sytuacji konfliktu. Postawa najbardziej pożądana podczas mediacji to kooperacja. Cechuje się ona wolą zaakceptowania celów drugiej strony konfliktu bez rezygnacji z własnych celów. Wynika z założenia, że zawsze można znaleźć rozwiązanie, które usatysfakcjonuje obie strony konfliktu. Jeśli rozwiązanie satysfakcjonujące obie strony konfliktu nie jest możliwe, kooperatorzy będą uważali, że takiego rozwiązania należy szukać. Jest to efektywny styl reagowania na konflikt oraz użyteczny m.in. wtedy, gdy obie strony mają odmienne cele, bowiem powoduje odkrycie przyczyn sporu. Znalezione w ten sposób rozwiązania cechują się dużą trwałością, zaś strony mają ogromną motywację do wdrożenia ich w

2 Zob. J.L. Hocker, W.W. Wilmot, *Interpersonal Conflict*, 1985.

życie i respektowania wzajemnych ustaleń.

CZEGO POTRZEBUJĄ DZIECI, KIEDY ICH RODZICE SIĘ ROZSTAJĄ?

Kiedy rozstaje się dwoje dorosłych ludzi, których łączą jedynie dobra materialne sprawa wydaje się prostsza od tej, gdy mają oni wspólne dzieci. Samochody, pralki, lodówki można w ostateczności sprzedać i podzielić się uzyskaną gotówką. Z dziećmi sprawa ma się inaczej. Trzeba o nich rozmawiać w sposób respektujący ich dobro oraz prawo do kontaktów z dwojgiem rodziców.

W sytuacji rozstania dzieci odczuwają atmosferę napięcia ze szczególną intensywnością. W różnym wieku reakcje na rozstanie rodziców mogą się znacząco różnić. Najmłodsze dzieci mogą mieć zmienne nastroje, być niespokojne, mogą mieć kłopoty ze snem. Dzieci w okresie szkolnym mogą tęsknić za rodzicem, który odszedł i często mogą sprawiać problemy wychowawcze np.: buntować się, reagować agresywnie, być niezdyscyplinowane. Młodzież w okresie dojrzewania może wycofywać się z relacji z rodzicami i szukać wsparcia i akceptacji różnych grup rówieśniczych, czasem związanych z subkulturą. Mogą przejawiać też zazdrość o nowych partnerów swoich rodziców oraz obawiać się wejścia w swoje relacje powątpiewając w ich trwałość. Dorosłe dzieci mogą czuć się w obowiązku, aby wspierać „słabszego” rodzica rezygnując lub ograniczając zaspokajanie swoich potrzeb.³

JAK PRZEKAZAĆ INFORMACJE DZIECIOM O ROZSTANIU?

Decyzja o rozstaniu jest zarezerwowana dla dorosłych. Podejmując ją muszą się oni liczyć z tym, że trzeba będzie wyjaśnić to dzieciom. Jak to zrobić? Wiemy, z naszego doświadczenia, że dla wielu rodziców to duże wyzwanie. Uważają, że dzieci 2 letnie niewiele jeszcze rozumieją i nie trzeba im tego tłumaczyć. A nastolatki przecież są już na tyle duże, że same to sobie jakoś wytłumaczą. Nic bardziej mylnego. I nic bardziej strasznego dla dzieci - niż brak informacji na temat tego, co się teraz dzieje i co się z nimi stanie w przyszłości.

Poniżej kilka wskazówek jak przekazać dzieciom nietatwą informacje o roz-

³ Zob. Stowarzyszenie Mediatorów Rodzinnych, Gdy rodzina się rozpada, s. 9nn.

staniu ich rodziców:

- * wybierzcie odpowiedni moment
- * przekażcie im informację we dwoje - mama i tata
- * jeśli trzeba ustalcie sobie precyzyjnie co i jak powiecie. W razie potrzeby przećwiczcie przed lustrem
- * nie obwiniajcie siebie nawzajem za rozpad związku
- * nie obwiniajcie dzieci za rozpad związku
- * zapewnijcie, że nadal je kochacie mimo, iż będziecie mieszkać osobno
- * obiecajcie im, że będziecie ze sobą współpracować dla ich dobra
- * nie dawajcie im nadziei, że to tylko sytuacja tymczasowa, jeśli ona taką nie jest (nie oszukujcie)
- * wyjaśnijcie jak będą teraz wyglądały ich kontakty z rodzicem niezamieszkującym
- * wyjaśnijcie inne ważne kwestie np.: kontakty z dziadkami, kuzynami, itp.
- * bądźcie przygotowani na tzy waszych dzieci i was samych

CZY TRZEBA IŚĆ DO SĄDU, ABY SIĘ ROZSTAĆ?

Rozstanie może mieć różne oblicza. Może być formalne (matżeństwo, które się rozwodzi) lub nieformalne (związek partnerski, gdzie partnerzy się rozstają). Z doświadczenia mediacyjnego widzimy, że problemy takich par są identyczne albo przynajmniej bardzo podobne. Chcący się rozwieść małżonkowie muszą złożyć stosowny pozew w sądzie właściwym do rozpoznania tego typu sprawy. Jeśli nie ma między nimi porozumienia co do istotnych spraw, to czeka ich raczej długa i zapewne trudna batalia. Sędzia rozstrzygnie wszystkie sprawy w oparciu o materiał dowodowy i zeznania świadków. Zdarza się coraz częściej, że sędzia prowadzący/a sprawę zachęci strony postępowania do skorzystania z pomocy profesjonalnego mediatora. Zawarcie ugody w toku takiej mediacji najczęściej kończy sprawę, albo nawet kilka.

Coraz częściej mamy jednak do czynienia z sytuacją, gdy dwoje rozstających się ludzi zanim pójdzie do sądu trafia do ośrodka mediacyjnego celem znalezienia rozwiązań w kwestiach, które tego wymagają. Trzymając w ręku porozumienie w formie ugody mediacyjnej składają w sądzie pozew o rozwód,

czy separację, prosząc o jego orzeczenie na zasadach, które wspólnie wypracowali. Polski ustawodawca stosuje nawet zachętę finansową w niektórych typach spraw. Przykładowo w sytuacji sprawy o podział majątkupodstawowa opłata od pisma wszczynającego wynosi 1000 złotych, ale jeśli małżonkowie przedstawiają zgodny projekt podziału koszt ten będzie wynosił 300 złotych.

Związki partnerskie i pary nieformalne nie toczą spraw rozwodowych z oczywistych względów formalnych. Ale również się rozstają. Również mają dzieci oraz zgromadzony majątek. Do ustalenia pozostają takie rzeczy jak podział majątku (tego, którego dorobili się żyjąc wspólnie), ustalenie wysokości alimentów, sprawowania władzy rodzicielskiej po rozstaniu, miejsce zamieszkania dzieci, ich kontakty z rodzicem niezamieszkującym oraz inne kwestie. Można oczywiście toczyć sprawy w sądzie zakładając ich przynajmniej kilka. Tracić czas, denerwować się, brać wolne w pracy na rozprawy, inwestować środki finansowe (np.: na wynajęcie „najlepszego” adwokata lub radcy prawnego). A można też inaczej - poprzez mediację. Dzięki pomocy profesjonalnych mediatorów można wypracować rozwiązania a następnie złożyć w sądzie wniosek o zatwierdzenie ugody⁴. W niektórych sytuacjach będzie on darmowy (np.: kontakty z dziećmi), albo opłata będzie symboliczna (np.: 50 złotych za wniosek o zatwierdzenie ugody, gdzie regulujemy sobie kwestię wzajemnego rozliczenia finansowego).

Na koniec należy poczynić jedną uwagę. Mediacja nie jest lekiem na całe zło i nie wszystko można na niej ustalić ze skutkiem prawnym. Otóż, aby przenieść prawo własności do nieruchomości należy dochować szczególnej formy czynności prawnej⁵. Najczęściej jest to akt notarialny lub wyrok sądu. Ale przecież zamiast się kłócić u notariusza można przyjść do niego z gotowym projektem w formie ugody mediacyjnej, na podstawie której może on sporządzić akt notarialny skutkujący przeniesieniem prawa własności do mieszkania, domu, działki czy innej nieruchomości. Czy jednak nie warto znaleźć ośrodek mediacyjny? Może przynajmniej rozważyć taką możliwość.

4 Art. 18315. § 1 Ugoda zawarta przed mediatorem, po jej zatwierdzeniu przez sąd, ma moc prawną ugody zawartej przed sądem. Ugoda zawarta przed mediatorem, którą zatwierdzono przez nadanie jej klauzuli wykonalności, jest tytułem wykonawczym.

5 Art. 18315 § 2. Przepis § 1 nie uchybia przepisom o szczególnej formie czynności prawnej.

KOMUNIKACJA Z GIMNAZJALISTĄ

Danuta Zdrojewska



Porozumiewanie z ludźmi młodymi jest dla niektórych dorosłych nie lada wyzwaniem. To wyzwanie dotyczy jednak obu stron. Nauczyciele i rodzice używają innego języka niż młodzież. Ma na to wpływ wiele czynników. Przedstawię wybrane trzy elementy, które pomogą w zrozumieniu różnic. Nad dobrą komunikacją należy pracować w każdych okolicznościach. Zrozumienie rozmówcy owocuje mniejszą liczbą konfliktów, a nawet dramatów życiowych.

Różnicą pokoleń nie można wytłumaczyć wszystkiego. Odpowiedzialność za dobrą komunikację powinna nam towarzyszyć niezależnie od wieku, statusu społecznego i materialnego. Zmiany, również te językowe i obyczajowe, kierują się niezdefiniowanymi prawami. Można je ignorować lub buntować się przeciw nim. Można też starać się je zrozumieć i rozwijać się w komunikacji innej niż ta, do której przywykliśmy. Nie oznacza to wcale rezygnacji z kultury słowa i „przejścia” na język młodzieżowy. Takie zachowanie zwykle śmieszy nastolatków i nie rokuje sukcesu komunikacyjnego. Kluczem do relacji z młodymi ludźmi jest wiedza na temat świata, w którym oni żyją.

ŚWIAT INTERNETOWY

Nie tak dawno spotkałam się na szkolnej przerwie z następującą sytuacją. Jedna koleżanka powiedziała do drugiej: chodź, idziemy na Wi-Fi. Nie trudno się było domyśleć, że chodziło o miejsce, w którym łatwo owe Wi-Fi „złapać”.

Jest to przestrzeń najbardziej oblegana przez uczniów. Młodzież wyjmując tam swoje smartfony i śledzi portale społecznościowe. Wypisują do siebie różne rzeczy, odkrywają przed innymi swoje nastroje, emocje, uczucia. Zwykle nie rozmawiają ze sobą. Czasami podtykają sobie przed oczy filmiki, wpisy, zdjęcia. Już dawno przekonałam się, że w tym wirtualnym świecie toczy się ich podstawowe życie. Do łask wróciło słowo pisane. Jakże jednak się różni od tego, do którego przywykli ich rodzice. Są to krótkie zdania, czasami pojedyncze wyrazy, symbole. Bardzo często opacznie rozumiane przez odbiorcę, ponieważ brakuje tam intonacji, mowy ciała. Bywa, że coś jest zaakcentowane wykrzyknikami, czy tzw. emotikonami. To taka zastępcza forma body language. Towarzyszą temu oczywiście prawdziwe emocje, uczucia.



...jeśli powiesz coś jednej osobie, powiedziałeś to tysiącom

Tak jesteśmy skonstruowani, że bez tego nie da się żyć. Jednakże ryzyko pomyłki w zrozumieniu nadawcy przez odbiorcę jest bardzo duże. Wystarczy prześledzić jakikolwiek kontrowersyjny temat na facebook'u (popularny portal społecznościowy). Po pierwsze odbiorca nie zawsze jest z nadawcą w tym samym czasie na portalu. Do dyskusji włączają się osoby trzecie. Wszyscy stosują bardzo skróconą formę wypowiedzi. Zanim osoba bezpośrednio związana z nadanym komunikatem zdąży go przeczytać, po drodze pojawiają się już inne wpisy. Zwykle informacja jest już interpretowana przez pryzmat komentarzy. Dokładnie wiadomo, że osoby nastoletnie są szczególnie wrażliwe na opinie rówieśników. Tzw. lajk (polubienie czyjegoś wpisu zamieszczonego w Internecie) albo hejt (negatywne informacje zamieszczone w Internecie), mają wpływ na budowanie poczucia własnej wartości i pozycję w grupie. Bardzo dużo spraw młodzież „załatwia” przy pomocy portali społecznościowych. Rozmowa nie jest zjawiskiem powszechnym. Bardzo często nauczyciele zdający relacje z godzin wychowawczych, opowiadają o tym, jak trudno wywiązać merytoryczną dyskusję, która nie byłaby kilkuwyrazowym zarzutem albo akceptacją wypowiedzianego wcześniej zdania. Obserwuje się jeszcze jedno zjawisko. O ile wypowiedzianych słów jest coraz mniej, to zauważa się dość dużą swobodę w mowie ciała. Krótkie zdania i jednoznaczne gesty to domi-

nujący sposób komunikacji nastolatków. Oczywiście są środowiska niszowe, które dbają o kulturę słowa, panowanie nad emocjami i poszanowanie zdania rozmówcy. Jednak większość to ci, którzy na przerwie „idą na Wi-Fi”.

Zajęcia szkolne, spotkania z pedagogami, godziny wychowawcze, wszystko to może rozwijać umiejętności komunikacyjne. Jednakże nie zmienia to faktu, że prawdziwe życie nastolatków odbywa się w sieci. Przed pedagogami, psychologami, rodzicami stoi nowe wyzwanie. Tym, dla których Internet nie jest źródłem wiedzy o sobie i innych, nie jest łatwo wspierać młodzież. Jednak dokładnie wiemy, że wszechobecność urządzeń nagrywających sprawia czasami, że życie młodych osób załamuje się w jednej chwili. Wobec takiego faktu nie można być obojętnym. Nieodpowiedzialne zachowanie równolatków, chęć zyskania poklasku poprzez umieszczenie jakiejś informacji lub filmu w Internecie, może zakończyć się dramatem. Żyjemy w czasach, w których cytując Zoe Barnes, bohaterkę serialu „House of cards”: jeśli powiesz coś jednej osobie, powiedzialesz to tysiącom. Dzisiaj o wiele trudniej buduje się zaufanie, bo narzędzi do jego zburzenia jest bardzo dużo. Może właśnie dzisiaj zdevaluowana wartość słowa powinna odzyskiwać wagę, aby zdanie zapisane lub wypowiedziane nieopacznie nie zaważyło na czyimś życiu.

ŚWIAT Z INNYM SYSTEMEM WARTOŚCI

Przez wiele lat uczono nas posłuszeństwa, cierpliwości, wytrwałego dążenia do celu. Dzięki temu zafundowaliśmy naszym dzieciom tzw. dobry start. Podstawa piramidy Maslova jest zaspokojona. Są oczywiście różnice wynikające ze statusu społecznego, ale jest to tylko kwestia lepszej (droższej) lub gorszej marki ubrania czy sposobu odżywiania się. Postęp techniczny zmienił też charakter prac domowych. Pranie, gotowanie, ogrzewanie mieszkania czy sprzątanie nie wymagają już takiego wysiłku. Młodzi ludzie bardzo często nie są włączani do pomocy w domu i ich jedynym zadaniem jest nauka i rozwijanie swoich zainteresowań. Aby zapewnić nastolatkowi sukces, rodzice niejednokrotnie decydują się na dobrego korepetytora, odpowiednie kursy. Uczniowie zwykle nie ślęczą godzinami nad zadaniami, ale szukają szybkich, dobrych odpowiedzi. Uczę w gimnazjum matematyki i wiem, jak trudno jest uczniom przeczytać i rozwiązać zadanie z treścią. Zwykle nie podejmują próby rozwią-

zania, gdy widzą więcej niż dwa zdania. Przystępujemy wspólnie do analizy tekstu, podkreślamy to co istotne, odrzucając to, co jest jedynie tłem zadania i wtedy jest szansa, na wykonanie ćwiczenia. Gdy opowiadam Im o tym, jak w szkole średniej zastanawiałam się czasami kilka godzin nad rozwiązaniem skomplikowanego zadania, patrzą na mnie z niedowierzaniem. Gdy opowiadam o odkrywcach, twórcach teorii i wytrwałości wielkich uczonych to wiem, że jest to wiedza trudna do wyobrażenia. Obecnie pracowitość i sumienność straciły na wartości. Spektakularna, szybka kariera jest za to bardzo w cenie. Nie uogólniam, bo są przecież osoby, które wytyczają sobie cele i konsekwentnie je realizują. Większość natomiast chce mieć wszystko jak najszybciej. Nie ma sensu siedzieć pół dnia nad zadaniem z treścią, skoro można znaleźć odpowiedź w Internecie. Po co ślęczeć nad lekturą, skoro są dostępne streszczenia. Wygospodarowany w ten sposób wolny czas można przeznaczyć na rozrywkę. Przekłada się to niestety na relacje międzyludzkie. Po co się dogadywać, tracić czas na wyjaśnianie, skoro można odejść, znaleźć sobie nowych znajomych. Dostępność towarzystwa, zwłaszcza tego w sieci, nie sprzyja budowaniu trwałych relacji. Jeśli nie ma potrzeby rozwiązania konfliktu, to nie szuka się odpowiedniego słownictwa, nie traci się czasu na wysłuchanie drugiej osoby. Wycofanie się z trudnych relacji nie sprzyja rozwojowi komunikacji. Skupienie się na własnych potrzebach, z pominięciem drugiej osoby, może owocować tym, że do próby porozumienia nigdy nie dojdzie. Przeczytałam kiedyś na jednym z portali następującą wypowiedź. „Spytano parę starszków, jak wytrzymali ze sobą 50 lat. Odpowiedzieli: urodziliśmy się w czasach, kiedy jak coś się psuło, to się to naprawiało, a nie wyrzucało do kosza”. Tak też bywa wśród młodych ludzi. Zapewne zorientują się po pewnym czasie, że nie wszystko można mieć od razu i że warto budować długotrwałe relacje. Jeśli nam na nich zależy, powinniśmy szukać takiej formy przekazu, aby przekonali się o tym wcześniej niż później.

ŚWIAT UŻYWAJĄCY INNEGO JĘZYKA

Język, jakim porozumiewa się nastolatek, bardzo różni się od języka jego rodziców i nauczycieli. Aby zbadać stopień zrozumienia niektórych, powszechnie używanych przez młodzież słów, zrobiłam nauczycielom „sprawdzian” z dzie-

sięciu słówek. Słówka te wypisali gimnazjaliści szkoły w której ucze. Podsumowując wyniki okazało się, że pokolenie nauczycieli w przedziale wiekowym od 30 do 57 lat zna używane przez młodzież wyrazy w 56 %. Jedno słowo młodzieżowe tj. vixa, podobno używane dość często, nie zostało rozpoznane przez żadnego nauczyciela ani nauczycielkę. Dla ciekawych języka nastolatków prezentuję słowniczek:

Yolo – raz się żyje

Swagger- osoba lansująca się

Lol-coś śmiesznego

Beka – coś śmiesznego

Żal- coś żalnego

Fejm – popularność, sława

Zbicie – rozczerowanie

Vixa- impreza, zabawa

Zwała – coś zabawnego

No jaha – no jasne, oczywiście

Jeśli grono pedagogiczne, grupa osób, która ma z młodzieżą na co dzień do czynienia, nie jest w stanie rozpoznać znaczenia podstawowych słów, to co dopiero pozostali dorośli. Uczniowie powiedzieli mi, że od razu wiedzą, czy ktoś rozumie o czym mówią,

czy też nie. Bardzo często testują tak dorosłych. Równowaga oczywiście jest zachowana.

Młodzież również często nas

nie rozumie. Zwłaszcza ci, którzy mało rozmawiają ze swoimi rodzicami. Język starszego pokolenia jest im obcy. W kontaktach z nastolatkami bardzo często stosują techniki aktywnego słuchania. Bez wyjaśnienia, czy parafrazy nie byłabym pewna, czy podana przeze mnie informacja jest właściwie odebrana.

Skoło kontakt z młodym pokoleniem napotyka na pewne trudności, czy nauczyciel jest w stanie pomóc uczniom rozwiązać ich konflikty? Alternatywnie można zastosować mediację rówieśniczą. Polega ona na tym, że rolę mediatorów pełnią koleżanki i koledzy ze szkoły. Tacy nastolatkowie nabywają oczywiście wcześniej wiedzę i umiejętności z zakresu mediacji. Szkolenie dla

„Otaczający nas świat ulega ciągłej ewolucji.”

mediatorów rówieśniczych nie różni się zasadniczo od podstawowego szkolenia z mediacji dla dorosłych. Szkolny mediator jest zobowiązany przestrzegać wszystkich zasad mediacji. Jednakże znajomość tematu, systemu wartości ludzi młodych, przyjętych przez nich norm i używanie tego samego języka sprawiają, że spotkanie mediacyjne ma szansę powodzenia. Jest większa szansa na to, że skonfliktowane strony wypracują swój model porozumienia, który nie będzie opierał się na systemie wartości ludzi dorosłych.

Otoczający nas świat ulega ciągłej ewolucji. Słowa uważane nie tak dawno za obraźliwe, dziś już takimi nie są, zachowania do niedawna nieakceptowane społecznie dzisiaj nikomu nie przeszkadzają. Nie musimy się jednak zamykać w getcie swojego pokolenia. To od nas zależy, czy będziemy szukali wspólnego języka z młodszymi i starszymi od nas. Czasami potrzeba do tego trochę pokory, dystansu do swojej osoby i wiary w to, że inaczej nie znaczy gorzej. Zamykając się na „nowy” język budujemy mur zamiast mostu. Komunikacja jest podstawą życia społecznego. Będzie ono tym lepsze, im bardziej będziemy się rozumieć nawzajem.

MEDIACJA RODZINNA

Janusz Kaźmierczak



Mediację rodzinną (czy w sprawach rodzinnych) należy rozumieć szeroko. Nie jest to tylko sytuacja rozvodu, czy ustalania kontaktów z dziećmi po rozstaniu. Jest to każda sprawa tocząca się między członkami rodziny - bliższymi lub dalszymi. Sprawy między nimi mogą dotyczyć różnych gałęzi prawa. Niniejszy artykuł prezentuje definicję mediacji w sporach rodzinnych a także przybliży katalog spraw, z którymi można zgłosić się do mediatora i ich podstawy prawne. Ponadto zaprezentowany został jeden z możliwych przebiegów mediacji oraz informacje, w jaki sposób można skorzystać z mediacji i gdzie znaleźć mediatora/ mediatorkę. Artykuł jest oparty o stan prawny obowiązujący na dzień 27 maja 2015 roku.

DEFINICJA MEDIACJI

Mediacja doczekała się wielu definicji. Nie ma miejsca, ale też i potrzeby, aby przytaczać je tu wszystkie. Warto jednak zwrócić uwagę na jedną z funkcjonujących w polskich realiach, która z powodzeniem może zostać zastosowana do spraw rodzinnych.

Mediacja to „dobrowolny i poufny proces, w którym fachowo przygotowana, niezależna i bezstronna osoba, za zgodą stron, pomaga im poradzić sobie z konfliktem. Mediacja pozwala jej uczestnikom określić kwestie sporne,

zmniejszyć bariery komunikacyjne, opracować propozycje rozwiązań i, jeśli taka jest wola stron, zawrzeć wzajemnie satysfakcjonujące porozumienie”¹.

Warto w tym miejscu wyjaśnić słowa wytłuszczone. Udział w mediacji, od początku do końca powinien cechować się dobrowolną zgodą wyrażoną przez uczestników. Rezygnując z mediacji jej uczestnik nie ponosi żadnych konsekwencji prawnych, czy finansowych. Mediator/mediatorka jest osobą, która jest zobligowana do zachowania w tajemnicy wszystkich informacji, o których dowiedział się w związku z prowadzeniem mediacji, z



**(...) po udziale w mediacji
jej uczestnicy mogą nadal
utrzymywać ze sobą relacje**

wyjątkiem najpoważniejszych przestępstw, do których ujawnienia jest zobligowany stosownymi przepisami kodeksu karnego². Mediator jest osobą, która w żaden sposób nie staje po stronie któregośkolwiek uczestnika/ uczestniczki mediacji oraz nie narzuca swoich, nawet gdyby uznał je za lepsze, sposobów rozwiązywania konfliktu czy sporu. Osoba mediatora/mediatorki powinna być przez uczestników mediacji zaakceptowana, a w razie braku zgody można prosić o jej zmianę.

Inną definicją, na którą warto zwrócić uwagę jest ta nakreślona przez znanego amerykańskiego mediatora Christophera Moore'a. Zauważył on, że mediacja to „interwencja w toczące się negocjacje lub konflikt podjęta przez zaakceptowaną trzecią stronę, która nie ma autorytatywnej władzy pozwalającej na powzięcie decyzji rozstrzygającej spór (...) mediacja może ustanawiać lub wzmacniać relacje oparte na wzajemnym zaufaniu i szacunku lub zakańczać relacje w sposób minimalizujący koszty emocjonalne i straty psychiczne”³. W tej definicji warto podkreślić to, że po udziale w mediacji jej uczestnicy mogą nadal utrzymywać ze sobą relacje (np.: nadal być członkami rodziny) lub mogą te relacje zakończyć w sposób cywilizowany (np.: rozstać się). Wyznacza to

1 Społeczna Rada do spraw Alternatywnych Metod Rozwiązywania Konfliktów i Sporów przy Ministrze Sprawiedliwości, Standardy prowadzenia mediacji i postępowania mediatora uchwalone przez Radę w dniu 26 czerwca 2006, www.ms.gov.pl, dostęp [27.05.2015]

2 Chodzi tu o przestępstwa określone w artykule 240 kodeksu karnego.

3 Ch.Moore, Mediacja. Praktyczne strategie rozwiązywania konfliktów, Wydawnictwo Wolters Kluwer Polska, 2009, s. 30

nam dwa kierunki rozmów, które mediator/mediatorka musi uwzględnić w prowadzonej przez siebie mediacji.

W JAKICH SPRAWACH JEST MOŻLIWE SKORZYSTANIE Z MEDIACJI?

Mediacja w sprawach rodzinnych może być dwojakiego rodzaju: (1) skierowana do ośrodka mediacyjnego z instytucji typu policja, prokuratura, sąd lub (2) zgłoszona w ośrodku mediacyjnym przez przynajmniej jednego z uczestników sporu czy konfliktu. Omawiając przypadek pierwszy warto wskazać, że każdy z uczestników postępowania (czy to toczącego się u prokuratora, czy w sądzie karnym lub cywilnym) ma prawo zgłosić wolę, aby jego sprawa została skierowana do mediacji. W takiej sytuacji organ prowadzący sprawę będzie musiał zapytać czy druga strona zgadza się z wnioskiem, aby sprawę do mediacji skierować. W drugim przypadku składa się wniosek o wszczęcie mediacji, z dołączonym potwierdzeniem jego dostarczenia drugiej stronie i wówczas następuje rozpoczęcie postępowania mediacyjnego. Wiele z poniższych spraw może trafić do ośrodka z instytucji prowadzącej sprawę lub mogą zostać zgłoszone prywatnie przez członków rodziny.

Sprawy karne

Zarówno policja, prokurator, jak i sąd karny może skierować sprawę do postępowania mediacyjnego. Do naszego ośrodka trafiają między innymi takie sprawy jak stalking, przemoc domowa, groźby karalne, naruszenie nietykalności cielesnej, zniszczenie mienia, inne. Każda z wyżej wymienionych spraw może toczyć się między członkami rodziny, stąd taką mediację nazywamy także rodzinną.

Sprawy nieletnich sprawców czynu karalnego

Całkiem często się zdarza, że nastolatki popełniają czyn zabroniony i osobą pokrzywdzoną jest członek ich rodziny np.: ciocia, kuzyn. Toczona się w sądzie rodzinnym (wydział dla nieletnich) sprawa dotyczy całej rodziny, bowiem rodzice lub opiekunowie prawni są zobowiązani do udziału w sprawie, a także w ewentualnej mediacji. Z inicjatywą rozpoczęcia mediacji może wyjść zarówno pokrzywdzony, jak i nieletni sprawca czynu karalnego. Przedmiotem tego typu postępowań mogą być różne wybryki chuligańskie, zniszczenia mienia, groźby lub inne czyny.

Sprawy cywilne

Najczęściej do ośrodków mediacyjnych trafiają dwa typy spraw cywilnych:

- * toczące się między małżonkami lub partnerami. Część z nich jest uregulowana w kodeksie postępowania cywilnego, a część w kodeksie rodzinnym i opiekuńczym. Mogą to być np.: ustalenie sposobu opieki nad dziećmi w związku z rozwodem/ separacją, podział majątku po rozwodzie, ustalenie sposobu wykonywania władzy rodzicielskiej, ustalenie wysokości alimentów, ustalenie porozumienia o wykonywaniu władzy rodzicielskiej (tzw. plan wychowawczy), inne.

- * toczące się między innymi członkami rodziny, np.: zniesienie współwłasności, dział spadku, spory o zapłatę.

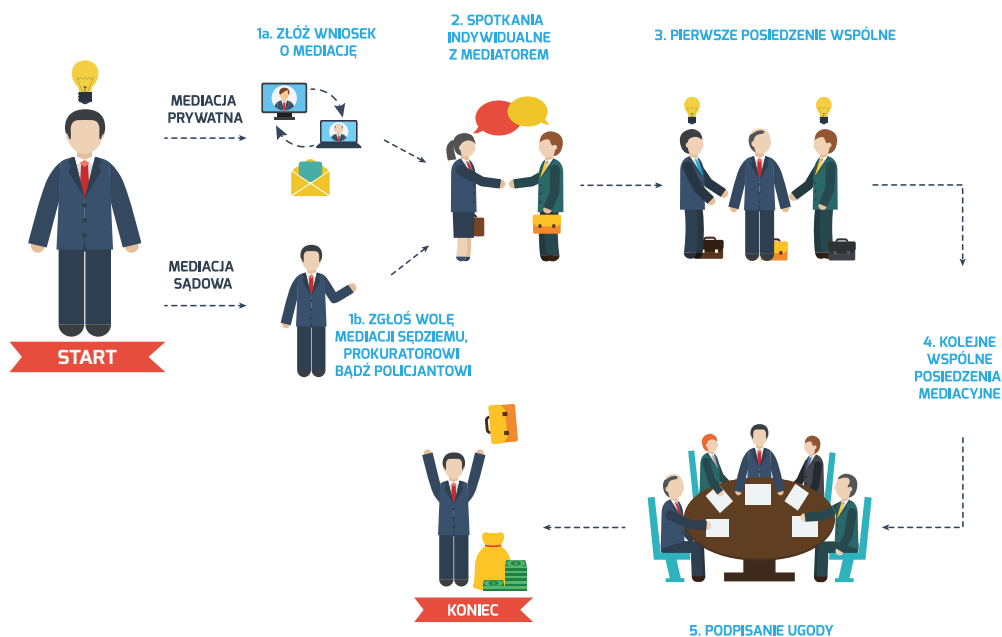
“Z inicjatywą rozpoczęcia mediacji może wyjść zarówno pokrzywdzony, jak i nieletni sprawca czynu karalnego.

JAK PRZEBIEGA MEDIACJA?

Przedstawiony poniżej przebieg postępowania mediacyjnego jest jednym z wielu. Każdy mediator może pracować nieco inaczej. Prezentujemy jak przebiega mediacja w naszym ośrodku mediacyjnym.

W pierwszym etapie mediator/mediatorka otrzymuje informację o skierowaniu sprawy do mediacji np.: z sądu. Otrzymując postanowienie o skierowaniu sprawy do postępowania mediacyjnego ma podstawowe dane stron (adresy pocztowe, coraz częściej też numery telefonów), dzięki którym nawiązuje kontakt ze stronami. Zostają umówione spotkania informacyjne (nazywane też wstępnymi) z każdą ze stron osobno.

W trakcie oddzielnych spotkań informacyjnych mediator/mediatorka ma okazję przedstawić zasady mediacji, jej zalety, omówić kwestie organizacyjne ze stronami (np.: dostępność czasową ze względu na obowiązki domowe i zawodowe), wyjaśnić kwestie dotyczące kosztów mediacji. Mediator/mediatorka ma okazję udzielić odpowiedzi na wszelkie pytania uczestnika/uczestniczki. W trakcie tego spotkania także strona sporu/ konfliktu może opowiedzieć, jak patrzy na sytuację. Może przedstawić swój punkt widzenia wraz z ewentualnymi pomysłami na rozwiązanie sytuacji i ewentualne zakończenie konfliktu. Spotkanie informacyjne jest poufne i mediator/mediatorka nie ujawnia nic, do czego nie został upoważniony na spotkaniu wspólnym czy drugim spotkaniu



informacyjnym. Jeśli jest zgoda wszystkich uczestników spotykają się oni na wspólnym posiedzeniu mediacyjnym.

W trakcie wspólnego posiedzenia mediacyjnego mediator/mediatorka stara się pomóc stronom w dojściu do satysfakcjonującego porozumienia. Na początku spotkania jest czas na ustalenie reguł rozmowy - aby była ona kulturalna, z szacunkiem, prawem do odmiennego spostrzegania sytuacji konfliktowej. Tego typu ustalenia pozwalają poszukiwać rozwiązań w lepszej atmosferze. Mediator/mediatorka daje stronom okazję do wskazania kwestii, które wymagają rozwiązania a potem stwarza przestrzeń wymiany propozycji. Mediator/mediatorka w sytuacji, kiedy strony szukają efektywnego i optymalnego wyjścia z sytuacji jest swego rodzaju strażnikiem dobrej rozmowy. Zbiera, ukonkretnia, urealnia składane propozycje w taki sposób, aby każdy z uczestników wiedział, co będzie musiał zrobić, kiedy dojdzie do zawarcia ugody mediacyjnej.

Jeśli strony osiągną z pomocą mediatora/mediatorki porozumienie zostaje ono spisane w formie ugody mediacyjnej, która po zatwierdzeniu przez

sąd ma moc prawną ugody zawartej przed sądem. Po zakończonej mediacji zostaje sporządzone sprawozdanie (dla sądu karnego, prokuratury, policji) lub protokół (dla sądu cywilnego wraz z odpisem dla stron) z informacją o wyniku postępowania mediacyjnego.

JAK Z NIEJ SKORZYSTAĆ?

Chcąc skorzystać z pomocy mediatora/mediatorki należy znaleźć ośrodek mediacyjny. Najpewniejszym źródłem informacji jest strona internetowa sądu okręgowego np.: w Toruniu, Bydgoszczy, Włocławku. Znajdują się tam informacje na temat mediatorów w sprawach karnych i nieletnich sprawców czynu karalnego (te listy prowadzi prezes właściwego sądu okręgowego) oraz informacje o organizacjach pozarządowych, które w ramach swojej statutowej działalności zajmują się mediacją i prowadzą tzw. listy stałych mediatorów w sprawach cywilnych. Można tam zapoznać się z informacjami na temat kwalifikacji mediatorów i ich doświadczenia. Te informacje z pewnością pomogą w wyborze profesjonalnego mediatora/mediatorki.

Ośrodek mediacyjny można znaleźć również za pośrednictwem internetu korzystając ze swojej ulubionej wyszukiwarki. Wpisując np.: „mediator Grudziądz”, „mediator rodzinny Toruń” czy jakiegokolwiek inne hasło w wynikach wyszukiwania znajdą się pobliskie ośrodki.

Można również skorzystać z rady i pomocy pracowników socjalnych z pobliskiego ośrodka pomocy społecznej (np.: Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej), czy centrum pomocy rodzinie (np.: Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie). Posiadają oni wiedzę, gdzie osoby zainteresowane mogą skorzystać z pomocy mediatora/mediatorki.

Szukając mediatora w najbliższej okolicy warto zapytać, jakie będą koszty mediacji. Z reguły mediacja jest odpłatną formą pomocy (z wyjątkiem spraw karnych kierowanych przez policję, prokuraturę, sąd), ale są takie organizacje, które oferują pomoc za darmo lub za przystępową „złotówkę”. Dzieje się to dzięki różnym grantom uzyskanym na pomoc osobom potrzebującym wsparcia w procesie rozwiązywania konfliktów.

Na koniec poszukiwań pozostaje już tylko skontaktować się z ośrodkiem mediacyjnym i umówić się na spotkanie z mediatorem/mediatorką.

PODSTAWY PRAWNE MEDIACJI

Podstawa prawna mediacji w sprawach karnych

- * Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks postępowania karnego (Dz. U. z 1997 r., Nr 89, poz. 555 z późn. zm.,
- * Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny (Dz. U. z 1997 r., Nr 88, poz. 553 z późn. zm.)
- * Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 13 czerwca 2003 r. w sprawie postępowania mediacyjnego w sprawach karnych (Dz. U. z 2003 r., Nr 108, poz. 1020)
- * Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny wykonawczy (Dz. U. z 1997 r., Nr 90, poz. 557 z późn. zm.

Podstawa prawna mediacji w sprawach cywilnych

- * Ustawa z dnia 17 listopada 1964 r., Kodeks postępowania cywilnego (Dz. U. z 1964 r., Nr 43, poz. 296 z późn. zm.;
- * Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny (Dz. U. z 1964 r., Nr 16, poz. 93 z późn. zm.)
- * Ustawa z dnia 28 lipca 2005 r. o kosztach sądowych w sprawach cywilnych (Dz. U. z 2005 r., Nr 167, poz. 1398 ze zm.)
- * Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 30 listopada 2005 r. w sprawie wysokości wynagrodzenia i podlegających zwrotowi wydatków mediatora w postępowaniu cywilnym.

Mediacja w sprawach nieletnich sprawców czynu karalnego

- * Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o postępowaniu w sprawach nieletnich (Dz. U. 2002 r., Nr 11, poz. 109 z późn. zm.)
- * Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 18 maja 2001 r. w sprawie postępowania mediacyjnego w sprawach nieletnich (Dz. U. z 2001 r., Nr 56, poz. 591)
- * Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z 14 sierpnia 2001 r. w sprawie szczegółowych zasad ustalania kosztów postępowania w sprawach nieletnich Dz. U. Nr 90, poz. 1009

Inne przepisy mogące mieć zastosowanie

- * USTAWA z dnia 25 lutego 1964 r. Kodeks rodzinny i opiekuńczy, zwłaszcza artykuł 58
- * ZARZĄDZENIE NR 1426 KOMENDANTA GŁÓWNEGO POLICJI z dnia 23 grudnia 2004 r., Dział 9 „Mediacja”

FUNDACJA PRACOWNIA DIALOGU



undacja została powołana do życia w styczniu 2011 roku. Jej celem jest promocja szeroko rozumianego dialogu, komunikacji i alternatywnych metod rozwiązywania sporów i konfliktów np.: mediacji.

Prowadzi w Toruniu profesjonalny ośrodek mediacyjny, gdzie mediatorzy przeprowadzają mediacje na zlecenie instytucji wymiaru sprawiedliwości oraz ze zlecenia prywatnego. Mediatorzy ośrodka pracują wg standardów Społecznej Rady ds. Alternatywnych Metod Rozwiązywania Sporów i Konfliktów przy Ministrze Sprawiedliwości oraz Stowarzyszenia Mediatorów Rodzinnych.

Fundacja została wpisana do wykazu instytucji uprawnionych do przeprowadzania postępowania mediacyjnego w sprawach karnych i nieletnich sprawców czynu karalnego w Sądzie Okręgowym w Toruniu. Prowadzi własne listy mediatorów w sprawach cywilnych.

Realizuje, bądź realizowała, ponadto projekty dofinansowane z takich źródeł jak: Ministerstwo Obrony Narodowej, Ministerstwo Edukacji Narodowej, Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji (program Młodzież w Działaniu), Fundacja Batorego (Obywatele dla Demokracji), Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego, Kujawsko-Pomorski Urząd Wojewódzki (Bezpieczna i przyjazna szkoła), Gmina Miasta Toruń, inne.

Więcej o fundacji i jej działaniach na stronie: www.pracowniadialogu.org

NOTA O AUTORACH

“

MONIKA KAŻMIERCZAK

Z wykształcenia psycholog (UW), aktywna mediatorka od 2004 roku, doświadczona trenerka i wykładowca akademicki (UMK w Toruniu). Prowadzi mediacje rodzinne na zlecenie instytucji wymiaru sprawiedliwości, w ramach projektów Fundacji, jak i prywatne. Mediatorka wpisana do wykazu instytucji i osób uprawnionych do przeprowadzania postępowania mediacyjnego prowadzonego przez Prezesa Sądu Okręgowego w Toruniu. Terapeutka systemowa w trakcie szkolenia. Współautorka książki „Mediacja rodzina. Praktyczny poradnik” (wyd. Difin 2015).

“

DANUTA ZDROJEWSKA

Nauczycielka chemii i matematyki, aktywna mediatorka od 2006 roku. Autorka programu „Gimnazjalista Mediator”. Prowadzi mediacje na zlecenie instytucji wymiaru sprawiedliwości, w ramach projektów Fundacji oraz prywatne. Mediatorka wpisana do wykazu instytucji i osób uprawnionych do przeprowadzania postępowania mediacyjnego prowadzonego przez Prezesa Sądu Okręgowego w Toruniu. Aktywna działaczka społeczna. Absolwentka Szkoły Liderów PAFW.

“

JANUSZ KAŻMIERCZAK

Filozof i socjolog. Aktywny mediator od 2006 roku. Prowadzi mediacje na zlecenie instytucji wymiaru sprawiedliwości, w ramach projektów Fundacji oraz prywatne. Wpisany do wykazu instytucji i osób uprawnionych do przeprowadzania postępowania mediacyjnego prowadzonego przez Prezesa Sądu Okręgowego w Toruniu.



FUNDACJA PRACOWNIA DIALOGU

 ul. Ślusarska 2A lok.1, 87-100 Toruń

 56 4710221

 793 969 360

 biuro@pracowniadialogu.org

 www.pracowniadialogu.org

KRS:0000377312