



Warszawa, 6 października 2021 r.

DOGADAJMY SIĘ! Czyli o co chodzi w mediacji



fot: pixabay.com

Żyjąc w społeczeństwie, człowiek codziennie komunikuje się z innymi. Począwszy od najbliższych, przez dalszą rodzinę, przyjaciół, znajomych, kolegów z pracy, po lekarzy, szefa, partnerów biznesowych i wszystkich, z którymi się spotykamy. Nie zawsze jednak uświadamiamy sobie, że nasze rozmowy to nieustanne próby uzgodnień i znajdowania rozwiązań. Kto zaprowadzi dzieci do przedszkola? Kto wyjdzie z psem? U kogo spędzimy święta? Dokąd pojedziemy na wakacje? Kiedy dostanę podwyżkę? Jaki będzie zakres i koszt remontu? Próbujemy porozumieć się z drugą stroną i ustalić konsensus. Zwykle udaje nam się to bez większych problemów. Ostatecznie, jeśli na przykład negocjacje związane z awansem z jakiegoś powodu się nie powiedzą, a było to dla nas kluczowe, zawsze możemy rozważyć zmianę pracy. Są jednak takie sytuacje, jak choćby ustalenie opieki nad dziećmi po rozwodzie, podział majątku czy sprawy spadkowe, w których dogadać się trzeba, a o porozumienie bywa trudniej. Kiedy w grę wchodzi silne emocje, dawne urazy czy poczucie krzywdy, satysfakcjonujący kompromis wydaje się nieosiągalny. Często jedynym rozwiązaniem, jakie przychodzi wówczas do głowy, jest walka o swoje racje w sądzie. To jednak kosztowna, długotrwała i obciążona dużym stresem droga. Dlatego, jeżeli trudno o samodzielne rozwiązanie sporu, a chcemy uniknąć sprawy sądowej, warto skorzystać z pomocy mediacji.

Czym są mediacje?

Mediacje to pokojowa forma rozwiązywania sporów i konfliktów z różnych obszarów życia. To rodzaj rozmowy, której celem jest wypracowanie akceptowalnej przez strony ugody, mimo istniejącej różnicy zdań, punktów widzenia i argumentacji. Podczas mediacji strony mają możliwość spojrzenia na konflikt z innej perspektywy, co

prowadzi do lepszego zrozumienia problemu, własnego stanowiska, a także punktu widzenia drugiej strony. Wszystko to odbywa się w atmosferze szacunku i akceptacji, pod opieką profesjonalnego mediatora.

Jakie są zasady mediacji?

Podstawę do budowania zaufania i stworzenia bezpiecznej przestrzeni, w której możliwe jest szukanie porozumienia, stanowi pięć zasad mediacji.

Dobrowolność – strony przystępujące do mediacji robią to z własnej woli i wyrażają świadomą zgodę na udział w procesie mediacyjnym, w którym, w dobrej wierze, dążą do rozwiązania konfliktu. Przez cały czas trwania procesu nie mogą odczuwać żadnej formy nacisku, w każdej chwili mogą się również wycofać.

Bezstronność – mediator traktuje obie strony równorzędnie. Żadne ze stanowisk nie jest faworyzowane i wszyscy mają równe prawa. Wypracowane rozwiązanie musi zostać zaakceptowane przez obie strony.

Poufność – całość postępowania mediacyjnego jest objęta tajemnicą. Obowiązuje ona zarówno mediatora, jak i strony sporu.

Neutralność – wszystkie warunki ugody są wypracowywane i uzgadniane wspólnie przez strony. Żadne rozwiązanie nie jest nikomu narzucane.

Akceptowalność – strony muszą akceptować mediatorów i ich wsparcie w całym procesie mediacji. Przysługuje im również możliwość zmiany mediatora i wpływania na reguły mediacji.



fot: pixabay.com

Jakie są rodzaje mediacji?

Każda mediacja jest indywidualnym procesem, który może dotyczyć różnych dziedzin życia, ale też różnych kodeksów prawnych.

Podstawowa klasyfikacja dzieli mediacje na:

Mediacje sądowe – prowadzone na podstawie postanowienia sądu wydanego z urzędu lub na wniosek każdej ze stron; ich celem jest rozwiązanie sporu w oparciu o kodeksy prawne.

Mediacje pozasądowe – wypracowana ugoda mediacyjna może być zatwierdzona przez sąd na wniosek stron, zyskując w ten sposób moc postanowienia sądu.

Ze względu na charakter konfliktu można wyróżnić:

Mediacje rodzinne – dotyczą najczęściej rozwodów, rodzicielstwa, finansów i warunków kontaktowania się z dziećmi.

Mediacje cywilne – prowadzi się je w sprawach o zapłatę, współwłasność, w kwestii spadków, podziału majątku, ochrony dóbr osobistych itp.

Mediacje pracownicze – dotyczą sporów i konfliktów w organizacjach lub rozstrzyganych przed sądem pracy.

Mediacje gospodarcze – są prowadzone np. pomiędzy firmami.

Mediacje administracyjne – obejmują spory administracyjne na poziomie sądowym i instytucji samorządowych.

Mediacje karne i nieletnich – mają charakter rozmowy między pokrzywdzonym i sprawcą, której celem jest naprawienie krzywdy i zadośćuczynienie.

Mediacje rówieśnicze – dążą do rozwiązania konfliktów w szkole oraz konfliktów rówieśniczych poza szkołą.



fot: pixabay.com

Kim jest mediator?

Mediator to osoba, która czuwa nad poprawnym, pełnym wzajemnego szacunku przebiegiem sesji mediacyjnej. Mediator jest bezstronny i obiektywny, nie ocenia, a jedynie wspiera konstruktywną rozmowę, w której każdy ma szansę na przedstawienie swojego punktu widzenia. Mediator nie rozstrzyga sporu, tylko pomaga stronom dojść do porozumienia. Jego celem jest doprowadzenie do satysfakcjonującej i akceptowanej przez strony ugody. Mediator jest osobą przygotowaną w procesie szkolenia do pełnienia swojej funkcji. Działa w oparciu o zasady mediacji i kodeks etyki mediatora.

Jak wyglądają mediacje?

W zależności od rodzaju konfliktu przebieg mediacji może być nieznacznie odmienny. Przeważnie jednak obejmuje następujące etapy:

1. Zgłoszenie sprawy do mediacji

Mediacje cywilne – kierowane są z sądów okręgowych i rejonowych lub prowadzone na podstawie zgłoszenia osób prywatnych, firm, instytucji itd.

Mediacje karne – kierowane są z sądów (na podstawie postanowienia o skierowaniu sprawy do mediacji na wniosek strony/stron lub sędziego), prokuratury i policji.

Mediacje między nieletnim sprawcą czynu karalnego a pokrzywdzonym – kierowane są z sądów rodzinnych na podstawie postanowienia o skierowaniu sprawy do mediacji na wniosek strony/stron lub sędziego.

2. Posiedzenia mediacyjne wstępne

Prowadzone są z każdą ze stron osobno. W ich trakcie mediator informuje strony, na czym polega proces mediacji, jakie są jego zasady, cele i jakie korzyści każda ze stron może osiągnąć z rozwiązania konfliktu. Strony potwierdzają dobrowolność swojego uczestnictwa w mediacji. Mediator dowiaduje się, co jest przedmiotem sporu oraz jak postrzega go każda ze stron. Następnie ustala warunki, jakie muszą zaistnieć, aby możliwe było rozwiązanie konfliktu i zawarcie satysfakcjonującej obie strony ugody.

3. Sesje mediacyjne

Odbywają się „twarzą w twarz” w obecności mediatora. Istnieje możliwość odbywania sesji oddzielnie, wyłącznie z mediatorem, który staje się wówczas pośrednikiem w przekazywaniu oczekiwań i stanowisk każdej ze stron. Sesje trwają zwykle 1-2 godziny. Strony wyjaśniają sobie najważniejsze dla nich kwestie i poszukują wspólnego rozwiązania konfliktu. Mediator dba o skuteczną komunikację między stronami oraz pomaga ustalić realistyczny plan porozumienia. Średnio ten etap mediacji obejmuje od 2 do 4 spotkań pojedynczych.

4. Podpisywanie ugody

Jest to odrębny i istotny etap postępowania mediacyjnego. Mediator jest zobowiązany dopilnować realistyczności i konkretności podpisywanego porozumienia, które zostało wypracowane przez strony w trakcie mediacji. Jeśli takiego porozumienia nie udało się wypracować, sprawa zostaje odesłana do organu, który skierował ją do mediacji, a w przypadku mediacji prywatnych stronom pozostaje szukać innych sposobów rozwiązania sporu.



fot: pixabay.com

Dlaczego warto skorzystać z mediacji?

Można zaryzykować stwierdzenie, że mediacje opłacają się zawsze. Dlaczego? Mediacja to pozasądowy sposób rozwiązywania konfliktów, który daje możliwość zatwierdzenia przyjętych tą drogą uzgodnień przez sąd oraz nadania im klauzuli wykonalności. Jest to jednak sposób tańszy i szybszy od postępowań sądowych czy arbitrażowych. Ponadto daje on stronom poczucie całkowitej kontroli nad kształtem ugody, jaką postanowią zawrzeć. Podjęcie dobrowolnych zobowiązań zwiększa poczucie sprawczości i zaangażowania. Dużo skuteczniej wywiązujemy się także z obietnic, które podjęliśmy dobrowolnie, niż realizujemy decyzje, które są nam narzucane np. przez sąd.

Celem mediacji jest porozumienie, a każde pokojowe rozwiązanie konfliktu jest korzystne dla naszej psychiki. Człowiek ma silną potrzebę bycia dostrzeżonym, wysłuchanym i zrozumianym. Spotkanie mediacyjne daje szansę na bezpieczne przedstawienie wszystkich naszych argumentów, spostrzeżeń i oczekiwań, a także otwiera oczy na punkt widzenia drugiej strony. Poszerza to perspektywę rozumienia całego sporu, pozwala dotrzeć do jego genezy, dostrzec problem w szerszej skali, a tym samym ułatwia wypracowanie satysfakcjonującego rozwiązania. Zakończenie, często długotrwałych i trudnych, konfliktów, nie tylko rozładowuje napięcie i towarzyszące mu nieprzyjemne emocje oraz daje poczucie satysfakcji, ale również, co najważniejsze, pozwala odzyskać i utrzymać dobre relacje z innymi.

Sam proces mediacyjny może stać się również wzorcem dla naszego rozumienia różnic zdań i rozwiązywania konfliktów w przyszłości. Zyskując nowe kompetencje komunikacyjne, otwieramy sobie drzwi do skutecznego funkcjonowania w złożonym świecie społecznych relacji, co przekłada się bezpośrednio na lepsze samopoczucie nasze i naszych bliskich.

(-) Anna Piekara

Psycholog

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98

22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)