# Dolgoročna transformacija odnosa do sebe in drugih

**Transformativna mediacija je proces, v katerem si udeleženci s pomočjo mediatorja prizadevajo razrešiti določen konflikt ali nesporazum.**

Poudarek ni le na iskanju poravnave ali hitre rešitve, ampak predvsem na celostni razrešitvi spora. »Vloga mediatorja je, da podpira proces, ki omogoča konstruktivnejšo komunikacijo med udeleženci, da prispeva k povečanju njihove moči ter večjemu zavedanju svojega in skupnega položaja, svojih interesov in možnosti, ki jih imajo na voljo, da bi zadevo razrešili. Ni pa naloga mediatorja, da bi udeležence silil v neko določeno rešitev ali poravnavo. Izid transformativne mediacije je namreč lahko tudi razgradnja izhodiščnega spora, ki je veliko učinkovitejša, kot če bi prišli le do neke kratkotrajne poravnave ali rešitve,« najin pogovor začne Marko Iršič, začetnik transformativne mediacije v Sloveniji, avtor knjig Umetnost obvladovanja konfliktov in Mediacija ter direktor Zavoda RAKMO, ki se ukvarja s področjem obvladovanja konfliktov in z mediacijo.

Ilustracija: Maja Oblak

**V čem se razlikuje transformativna mediacija od podobnih oblik mediacije?**
»Najbolj se razlikuje v tem, da vloga mediatorja ni direktivna in da mediator ne odloča o tem, kaj je tisto, kar je treba razrešiti. Prav tako se razlikuje tudi v globini in obširnosti procesa. Mediator podpira proces, udeleženci pa določajo vsebino. Čustva so pri transformativni mediaciji integralni del procesa v primerjavi z nekaterimi drugimi pristopi, ki čustva obravnavajo kot oviro za doseganje poravnave. Cilj transformativne mediacije je tudi celostna razrešitev konfliktne situacije in ne (le) poravnava, kot je to pri nekaterih drugih pristopih. Mediator udeležence podpira, da iz situacije izluščijo tisto, kar je ključno zanje, in jim pomaga pri razjasnjevanju nesporazuma in iskanju skupne rešitve. Včasih je jedro konflikta dejansko nesporazum in ko se ti nesporazumi razgradijo, se izboljšata tudi komunikacija in odnos. Večkrat se pri tem zgodi, da sam predmet spora postane nepomemben ali zlahka rešljiv.«

**Kako pa se razlikuje od psihioterapije?**
»Pri psihoterapiji je terapevt v precejšnji meri vpleten v proces, tj. z vidika, da je terapevt strokovnjak za duševno zdravje ali zdrave odnose in tako tudi usmerja udeležence glede tega, katera so bistvena vprašanja pri njihovi problematiki, medtem ko ima transformativna mediacija za izhodišče neko situacijo, neki konflikt, ki ga udeleženca želita razrešiti na sporazumen način. Pogosto pa ima mediacija tudi terapevtske učinke – da izboljša odnos in komunikacijo ter poveča zaupanje. Tudi vloga mediatorja se razlikuje od vloge terapevta. Cilj terapije je izboljšati duševno zdravje, cilj mediacije pa je, da udeleženci razjasnijo ali razrešijo

nesporazum, ki ga med procesom mediacije spoznajo za relevantnega.«

**Kdo pa lahko opravlja vlogo mediatorja?**
»Po našem zakonu je lahko mediator vsakdo, za katerega se dva strinjata, da jima je mediator. Pomembno pa je, da je mediator kompetenten, strokovno usposobljen, da zna ustrezno voditi postopek oz. mediacijo; to še posebej velja pri postopku transformativne mediacije. Transformativna mediacija velja za eno izmed najzahtevnejših oblik mediacije (za mediatorja), ki prinaša tudi največjo korist za udeležence, ker najbolj celostno razreši spor. Predhodna izobrazba ne igra bistvene vloge, ker se mediacija bistveno razlikuje od vseh poklicnih področij, ki jih do zdaj poznamo. Tudi psihologi, učitelji ali terapevti morajo pridobiti določene dodatne veščine, specifične za mediacijo, npr. sposobnost ohranjanja nevtralnosti. Je pa res, da je nekdo, ki ima izkušnje na področju dela z ljudmi, v prednosti.«

**Za lažje razumevanje bi vas prosila, če podelite z nami kakšen konkreten primer.**
»Naj navedem primer iz družinske mediacije: dva partnerja sta se odločila za ločitev in želela sta to narediti na sporazumen način. V procesu mediacije smo jima dali možnost, da sta se pogovorila o različnih problemih iz njune preteklosti, o katerih se prej nista uspela pogovarjati, ne da bi se sprla. S pomočjo mediacije sta šla narazen na veliko bolj kakovosten način in kot prijatelja. Ali pa: dva učenca sta si bila ves čas v laseh. Eden je bil močnejši, drugi šibkejši. Tudi ko so jih poskušali ločiti, sta kar naprej težila skupaj. Na mediaciji se je pokazalo, da drug drugega – čeprav sta v neprestanih konfliktih – spoštujeta in cenita. Šibkejši, ki je bil pametnejši in uspešnejši pri pouku, je cenil pri drugemu to, da je športnik, to, da je močen, in nasprotno, močnejši je cenil pri drugemu pamet, uspešnost pri pouku. Drug pri drugemu sta cenila določene stvari in nista znala tega na konstruktiven način izraziti. Na srečanju mediacije, sta to ozavestila in od takrat naprej sta najboljša prijatelja.«

**Kako se transformativna mediacija uveljavi na drugih socialnih področjih?**
»Mediacija je zelo uporabna metoda na vseh področjih, kjer poteka medsebojna komunikacija in lahko nastanejo konflikti.

FOTO: TJAŠI ARTNIK KNIBBE

Marko Iršič

Transformativna mediacija pa je še posebej primerna za tiste kontekste, kjer osebe ostajajo tako ali drugače povezane (npr. sosedi, sodelavci, partnerji, družinski člani ...).«

**Na internetu sem prebrala, da naj bi imela ta metoda edinstveno sposobnost ustvarjanja večje sreče ...**
»Osebno ne bi uporabil tega izraza, ampak raje: več zadovoljstva, boljše odnose itn. Mediacija pomaga tudi pri tem, da so vpleteni slišani in da slišijo druge.«

**Daje mediator tudi nasvete in ali poskuša nevtralizirati naboj med dvema stranema?**
»Ne eno ne drugo. Nasvetov sploh ne daje (še posebej pri transformativnem pristopu), glede nevtraliziranja naboja med dvema pa je to seveda nujno, da mediacija lahko poteka, vendar mora mediator narediti veliko več. Njegova naloga je, da posluša in skuša razumeti problem z ene in druge strani in pomaga, da se želje, interesi ter skrbi bolj ozavestijo in jasneje izrazijo. Prispeva tudi k ozaveščanju skupnih točk in skupnih interesov, možnosti za rešitev situacije in k temu, da udeleženci vidijo v dani situaciji in drug v drugem več pozitivnega. Posledično udeleženci sami razrešijo spor na njim najbolj ustrezen način.«

**Kako je z njeno razširjenostjo v Sloveniji?**
»Mediacija kot način reševanja konfliktov je v Sloveniji sorazmerno nova metoda. O resnejših premikih ali dogajanjih na področju mediacije bi lahko govorili šele s tem tisočletjem. Seveda je bilo že pred letom 2000 nekaj dogajanja na področju mediacije, vendar se je bolj resno začela razvijati šele okoli leta 2003. Danes je sicer vedno bolj prisotna, a glede na njene potenciale žal še premalo.«

**Je mogoče, da se takšne tehnike danes pojavljajo, ker smo ljudje preprosto pozabili na moč medsebojne pomoči? Tudi ko gre za komunikacijo, reševanje problemov in duševne stiske?**
»Dejstvo, da živimo v družbi, ki sloni na invididualizmu in smo posledično ljudje bolj odtujeni drug od drugega, vsekakor močno vpliva na način reševanja sporov. Nekoč so bili posamezniki v skupnosti bolj povezani, prenos znanj in izkušenj je tekel bolj osebno, generacije so lahko redno izmenjavele informacije. Tega je danes veliko manj in dejstvo je, da smo ljudje vedno bolj usmerjeni nase. Komunikacije je vedno manj in s tem se seveda možnost za konflikte in nesporazume poveča. Po drugi strani pa je bilo v preteklosti tudi več prilagajanja in močen poudarek na hierarhiji. Liberalizacija družbe pa povzroči na eni strani več svobode, a sočasno tudi več konfliktov. Stare oblike obvladovanja konfliktov (podrejanje avtoriteti, prilagajanje idr.) posledično postajajo neuporabne. Treba je poiskati oz. omogočiti nove, take, ki upoštevajo vse vpletene in jim omogočijo, da na konstruktiven način izrazijo in uveljavijo svoje interese ter svoje potrebe. In transformativna mediacija vsekakor pripomore k temu cilju.«

Spraševala Tjaši Artnik Knibbe.

Za dobro počutje je pomembna tudi urejena prebava.

*Mag. Majda Kokalj, mag. farm., Bio Medico Trendi d.o.o.*

**Odprem, popijem, pomaga!**

Yogermina® 100 milijard v 1 odmerku

Vsebuje veliko koncentracijo naravnih, dvojno zaščitenih probiotičnih kultur, prebiotike in vitamine. Brez laktoze in glutena.

**Elegantno, enostavno, hitro!**
Doma in na potovanju. Za odrasle in otroke. Na voljo tudi kapsule. Za vas v lekarnah in specializiranih trgovinah.

**www.bio-medico.si**