

Aspekty psychologiczne w mediacji rodzinnej: Badanie wpływu emocji i perspektyw psychologicznych na wyniki mediacji cz. II

Robert Jeżewski dla Fundacji Pro Economico Bono, Universitas Technica et Humanitatis i NGO.pl

Wprowadzenie

Mediacja rodzinna jest niezwykle istotnym narzędziem w rozwiązywaniu sporów wewnątrz rodzinnych. Kluczową rolę w jej skuteczności odgrywają aspekty psychologiczne, które determinują przebieg tego procesu, oraz jego ostateczne rezultaty. W drugiej części artykułu skupię się na przeciwdziałaniu przeszkodom psychologicznym w mediacji rodzinnej, oraz analizie różnych przeszkód psychologicznych w mediacji rodzinnej a także strategiach, które mogą być skuteczne w ich przezwyciężaniu.

Przeciwdziałanie przeszkodom psychologicznym w mediacji rodzinnej

Mediacja rodzinna, jako proces rozwiązywania konfliktów, często napotyka na przeszkody psychologiczne, które mogą utrudniać efektywne porozumienie między stronami. Kluczowym zadaniem mediatora jest nie tylko identyfikacja tych przeszkód, ale także skuteczne im przeciwdziałanie.

➤ Niezdolność do wyrażania emocji

Jedną z powszechnych przeszkód psychologicznych w mediacji rodzinnej jest niezdolność do otwartego wyrażania emocji. Strony konfliktu mogą z różnych powodów unikać wyrażania swoich uczuć, obawiając się ich skutków lub z powodu presji społecznej. Mediator, żeby skutecznie przeciwdziałać tej przeszkodzie, powinien stworzyć atmosferę, w której strony poczują się bezpieczne do wyrażania swoich emocji. Techniki aktywnego słuchania, empatyczne reagowanie i dbałość o umożliwienie uczestnikom swobodnego wyrażania się, są kluczowe w tym kontekście.

➤ Lęk przed utratą kontroli

Lęk przed utratą kontroli to kolejna przeszkoda psychologiczna, która może utrudniać mediację rodzinną. Strony konfliktu często obawiają się, że podjęcie decyzji w ramach mediacji może prowadzić do utraty kontroli nad sytuacją.

Mediator, żeby skutecznie przeciwdziałać temu lękowi, powinien angażować strony w proces podejmowania decyzji. Tworzenie wspólnego planu działań, ustalanie kroków, które trzeba podjąć, oraz dawanie uczestnikom poczucia wpływu na proces mediacji mogą złagodzić tę przeszkodę.

➤ **Trudności w uznawaniu błędów**

Często uczestnicy mediacji rodzinnej napotykają trudności w uznawaniu swoich błędów. Duma czy poczucie winy mogą sprawić, że strony unikają przyznawania się do popełnionych błędów. Mediator, żeby skutecznie przeciwdziałać tej przeszkodzie, musi budować atmosferę bezpieczeństwa i akceptacji. Promowanie klimatu, w którym każda strona może otwarcie przyznawać się do błędów, ułatwia rozwój bardziej konstruktywnej rozmowy i negocjacji.

➤ **Brak zdolności do skutecznej komunikacji**

Skuteczna komunikacja jest kluczowym elementem mediacji rodzinnej, jednak czasem uczestnicy mogą mieć trudności w wyrażaniu swoich myśli czy słuchaniu drugiej strony. Mediator, żeby przeciwdziałać tej przeszkodzie, musi dostosować swoje techniki komunikacyjne do potrzeb uczestników. Używanie jasnego języka, zadawanie pytań otwartych, a także promowanie aktywnego słuchania są skutecznymi strategiami w przypadku trudności w komunikacji.

➤ **Opór przed zmianami**

Konflikty rodzinne często są związane z koniecznością wprowadzenia zmian w funkcjonowaniu rodziny. Opór przed zmianami może być jedną z głównych przeszkód psychologicznych. Mediator, który chce skutecznie przeciwdziałać temu oporowi, powinien pomóc stronom zidentyfikować korzyści płynące z wprowadzenia zmian, a także dostarczyć wsparcia w procesie adaptacji. Tworzenie planów działania, które uwzględniają stopniowe zmiany, może zminimalizować opór uczestników.

➤ **Trudności w wyrażaniu oczekiwań**

Kolejną przeszkodą psychologiczną jest trudność w wyrażaniu oczekiwań. Strony konfliktu czasem nie są w pełni świadome swoich własnych oczekiwań, albo mają trudności w ich jasnym sformułowaniu. Mediator, chcąc przeciwdziałać tej przeszkodzie, musi skierować rozmowę na temat priorytetów i wartości każdej strony. Techniki ułatwiające identyfikację oczekiwań, takie jak pytania prowokacyjne, czy techniki burzy mózgow, mogą być pomocne w tym procesie.

➤ **Konflikty związane z różnicami kulturowymi**

W mediacji rodzinnej często pojawiają się konflikty związane z różnicami kulturowymi. Wartości, normy czy oczekiwania mogą być bardzo zróżnicowane, co utrudnia znalezienie wspólnego języka. Mediator, chcąc przeciwdziałać tym konfliktom, powinien być świadomy różnic kulturowych i promować otwartość na różnorodność. Tworzenie przestrzeni do wyrażania kulturowych specyfik i dostosowywanie procesu mediacji do tych różnic są kluczowymi aspektami.

Przeciwdziałanie przeszkodom psychologicznym w mediacji rodzinnej wymaga od mediatora nie tylko umiejętności technicznych, ale także głębokiej wrażliwości na aspekty psychologiczne uczestników. Wiedza o psychologii konfliktów, umiejętność budowania zaufania, skuteczne zarządzanie emocjami i elastyczność w dostosowywaniu się do różnorodnych potrzeb są kluczowymi elementami skutecznej mediacji rodzinnej. Przeszkody psychologiczne są naturalnym elementem procesu, ale zrozumienie ich istoty i zastosowanie odpowiednich strategii pozwala na skuteczne osiągnięcie trwałych i satysfakcjonujących porozumień w konfliktach rodzinnych.

Podsumowanie

Aspekty psychologiczne odgrywają kluczową rolę w mediacji rodzinnej, wpływając na przebieg procesu i ostateczne rezultaty. Emocje, oraz perspektywy psychologiczne stron konfliktu stanowią integralne elementy, które należy uwzględnić i umiejętnie nimi zarządzać, żeby osiągnąć skuteczne rozwiązanie problemów. Mediator jako profesjonalista, posiadający odpowiednie doświadczenie, powinien być przygotowany do analizy psychologicznej, oraz do zastosowania różnorodnych strategii komunikacyjnych, celem wsparcia obu stron w osiągnięciu porozumienia.

W kontekście przyszłościowej pracy nad psychologicznymi aspektami mediacji rodzinnej, istotne jest dążenie do ciągłego doskonalenia umiejętności mediacyjnych, rozwijania wiedzy z obszaru psychologii, oraz promowania świadomości psychologicznej wśród mediatorów. Tylko poprzez holistyczne podejście do konfliktów rodzinnych, z uwzględnieniem aspektów psychologicznych, można skutecznie wspierać rodziny w osiągnięciu trwałych i zrównoważonych porozumień.

Koniec cz. II ostatniej.

prof. Robert Jeżewski - ekonomista, trener biznesu, coach, doradca zawodowy, publicysta, autor projektów i kampanii społecznych, przedsiębiorca i manager z 20-letnim doświadczeniem

zawodowym. Prezes zarządu fundacji Pro Economico Bono, oraz prezydent e-uczelni - platformy typu MOOC Universitas Technica et Humanitatis. Twórca cyklu popularnonaukowego „JEZEWSKI PhD economy”, poruszającego tematy z obszaru społeczno-gospodarczo-biznesowego, oraz cyklu publicystycznego „komentarz JEZEWSKIEGO”.