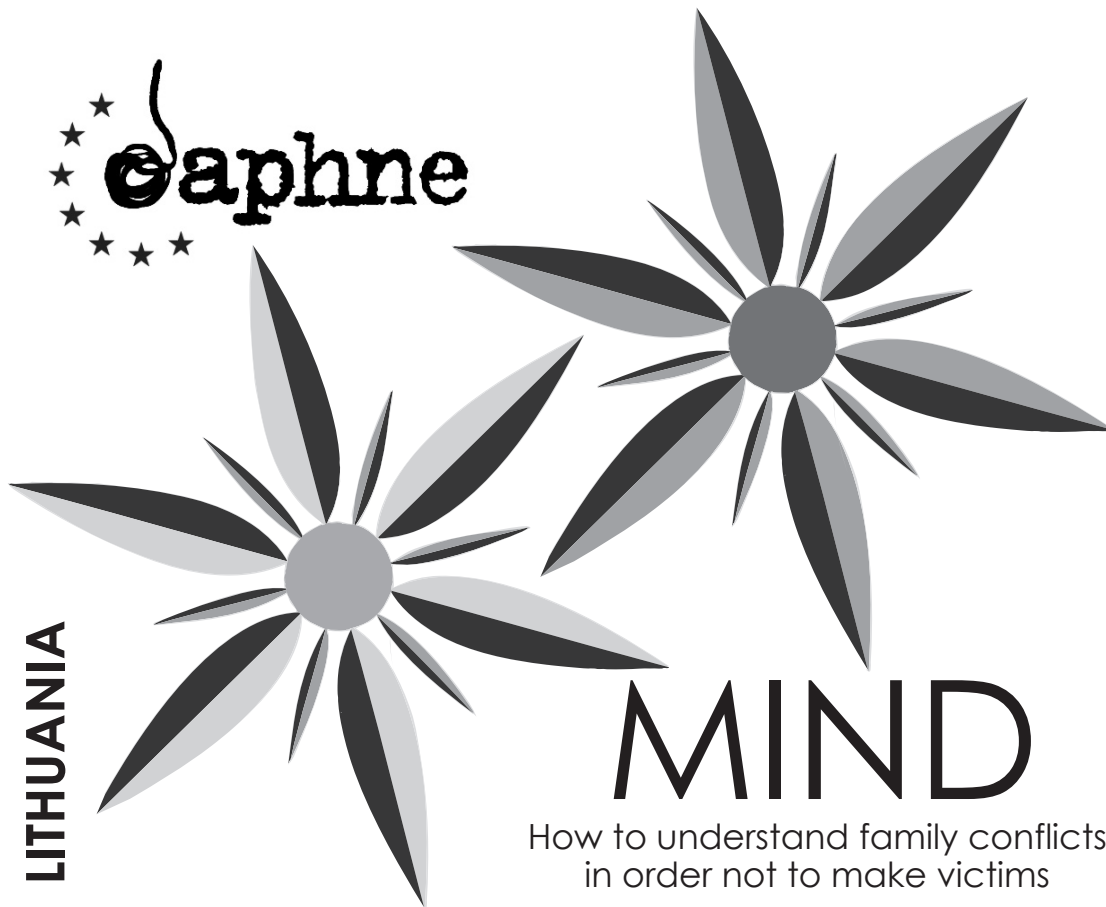




LITHUANIA



MIND

How to understand family conflicts
in order not to make victims









MIND

Lithuania



Centro Nazionale per il Volontariato

Via A. Catalani, 158 - Lucca

Tel. 0583 419500 - Fax 0583 419501

www.centrovolontariato.it

e-mail: cnv@centrovolontariato.it

Any information given in these pages reflect authors' opinion. The European Commission declines any responsibility with regard to the use that might be made of such information.

*moins de violence
ça ne ferait pas de mal*



IVADAS.....	p. 11
KONFLIKTAS.....	p. 14
PYKTIS'.....	p. 16
SMURTAS.....	p. 18
TYLA.....	p. 20
LAISVĖ IR MEILĖ - SMURTO PRIEŠYBĖ.....	p. 22
SUDUŽĘS LAIVAS.....	p. 24
ŠEIMOS KRIZĖS,GYVENIMAS ATSKIRAI IR SKYRYBOS.....	p. 26
KONFLIKTAS NETURI BŪTI SMURTINIS.....	p. 29
ŠEIMOS MEDIACIJA - TINKAMA PAGALBA ŠEIMAI.....	p. 32
TARPININKAVIMO KELIAS.....	p. 35
MEDIATORIAUS VAIDMENS NEAPIBRĖŽTUMAS.....	p. 39
MEDIACIJOS „KULTŪRA“.....	p. 42
SOCIALINĖ MEDIACIJA.....	p. 43
IŠMOKIME VALDYTI KONFLIKTUS, KOL JIE NETAPO SMURTINIAIS.....	p. 45
PIRMASIS BŪDAS : NESLĖPKIME KONFLIKTO.....	p. 46
ANTRASIS BŪDAS:VISADA PRISIMINKIME, KAD KIEKVIENAS	
KONFLIKTAS YRA TAM TIKROS PROBLEMOS IŠRAIŠKA.....	p. 47
TREČIASIS BŪDAS: KIENO TAI PROBLEMA?.....	p. 50
KETVIRTAS BŪDAS :VENKIME SUSIDŪRIMŲ „AKIS Į AKĮ“.....	p. 53
PENKTAS BŪDAS: EIKIME PRIE ESMĖS.....	p. 56
ŠEŠTAS BŪDAS: „IŠLIKIME“ KONFLIKTE.....	p. 58
SEPTINTAS BŪDAS: IŠGIRSKIME VIENI KITUS.....	p. 59
AŠTUNTAS BŪDAS: SUGEBĖJIMAS PASAKYTI “NEI”.....	p. 60
DEVINTAS BŪDAS: JEI KO NORS NEGALITE PADARYTI PATS,	
PRAŠYKITE PAGALBOS.....	p. 61
DEŠIMTAS BŪDAS: NEIEŠKOKIME PROBLEMOS	
SPRENDIMO NEI PRAEITYJE, NEI DABARTYJE.....	p. 62
APIBENDRINIMAS.....	p. 64



IVADAS

Mes visi esame atsakingi už tai, kad, vykstant kultūriniam ir socialiniam pokyčiams visuomenėje, konfliktai šeimoje, tarp tautų, išoriniai ir vidiniai konfliktai neperaugtų į agresiją ir smurtą. Privalome išmokyti spręsti konfliktus taikiu dialogo keliu, gerbiant vienas kitą ir pripažįstant vienas kito skirtumus.

Nutraukti smurtą - pareiga kiekvieno.

„Mes dar nežinome, koks galėtų būti pasaulis be prievartos, smurto, jei vaikai augtų nepatirdami pažeminimo, jei suaugusieji elgtųsi su jais, kaip su svarbiais žmonėmis“.

Alice Miller

Savęs išaukštinimas dažniausiai reiškia nepagarbą kitų asmenų mintims, veiksams, nuomonei, laisvei, rasiniams,

religiniams ar kultūriniais skirtumams.

Jungtinių Tautų Organizacijos Visuotinės Žmogaus teisių deklaracijos pirmame straipsnyje formuluojama prigimtinė žmogaus teisių samprata: „Visi žmonės savo orumo ir teisių požiūriu gimsta laisvi ir lygūs. Jiems suteiktas protas ir sąžinė, ir jie turi elgtis vienas su kitu kaip broliai“. Taigi, visi turime teisę į gyvenimą be smurto.

Nuo seno yra žinoma, kad smurtauti prieš silpnesnį, negalintį apsiginti, yra paprasta, todėl dažnai yra smurtaujama prieš vaikus, paauglius, senelius, moteris. Pagal JT vaiko teisės konvenciją kiekvienas vaikas turi teisę į saugią aplinką, visišką gerovę ir turi būti „apsaugotas nuo bet kokių diskriminacijos ar bausmių dėl vaiko tėvų, teisių globėjų ar kitų šeimos narių statuso, veiklos, pažiūrų ar įsitikinimų“ (2 skyrius). 1995 metais ratifikavus Jungtinių Tautų vaiko teisių konvenciją, Lietuva taip pat įsipareigojo ginti vaikus nuo visų smurto ir prievartos formų. Deja, įvairių prievartos ir smurto apraiškų Lietuvoje vis dar apstu.

Mes, Europos piliečiai - nevyriausybių organizacijų ir visuomeninių institucijų atstovai, siekdami atkreipti visuomenės dėmesį į konfliktus šeimose, pareiškiame, kad visi privalome būti budrūs ir neleisti konfliktams peraugti į prievartą vaikų ir paauglių atžvilgiu.

Šio leidinio tikslas - padėti suprasti, kad mes visi galime išmokti valdyti šeimoje ar bendruomenėje vykstančius konfliktus ir išvengti smurto; kad tarpininkavimas konflikto metu (ypač tada, kai į konfliktą įtraukti asmenys yra labai pažeidžiami) padeda išvengti prievartos. Mūsų dėmesys yra nukreiptas į suaugusius asmenis, o ypač į jaunimą, kuriam mes galime suteikti šansą realizuoti visų mūsų svajones - t. y. kurti ateitį be smurto ir prievartos.



KONFLIKTAS

Visi mes esame daugiau ar mažiau pasinėrę į konfliktus. Konfliktuojama dėl kartų ar lyčių skirtumo, dėl giminystės ryšių. Nesutarimai kyla namuose tarp tėvų ir vaikų, brolių ir seserų, senelių, marčių ir žentų. Konfliktai kyla mokykloje, darbo vietoje, kaimynystėje. Mes susiduriame su konfliktuojančiomis skirtingo socialinio statuso pusėmis, su ištisu konfliktų, jų sprendimo būdų spektru. Ekstremaliais atvejais konfliktai gali peraugti į teroristinius išpuolius arba karą. Dažnai mes patys esame susipykę su savimi, išgyvendami vidinį konfliktą. Pvz., kai privalome apsispręsti, tačiau šis apsisprendimas prieštarauja mūsų vertybinėms nuostatoms, įsitikinimams.

Taigi, konfliktas! Kas - tai?

Konfliktas - tai priešingų, nesuderniamų tendencijų susidūrimas, sukeliantis stiprius, nemalonius išgyvenimus. Tačiau konfliktai yra neišvengiama mūsų gyvenimo ir jo istorijos dalis. Todėl svarbu juos mokėti efektyviai įveikti.

Mūsu kelias į suaugusiojo pasaulį, ieškant asmenybės tapatumo, paprastai būna nusėtas įvairiais konfliktais. Dažnai realybė neatitinka mūsų lūkesčių, nubrėžia ribas mūsų norams ir polinkiams, verčia mus pačius keistis. Atsiradęs konfliktas gali būti labai varginantis ar net gi kankinantis, tačiau tik jo dėka galime suvokti realybę, pakeisti savo gyvenimo tikslus ar pasaulėžiūrą. Ypač būna sunku tada, kai kiti mums tarsi primeta, „įsiūlo“ konfliktą. Tuomet per ryšius su mus supančia aplinka tenka dar kartą „pasitikrinti“ savo identitetą.



PYKTIS

Pykti yra natūralu. Pykstame, kai išgyvename vidinį konfliktą ar konfliktuojame su kitais. Pyktis – tai viena iš daugelio mūsų emocijų, kuri kartais gali būti nevaldoma kaip upė.

Prieš tūkstančius metų mūsų protėviai kovojo už savo išlikimą. Pyktis ir agresija padėjo jiems išlikti pavojų pilnoje aplinkoje. Supykus, jų kūnai būdavo pasiruošę pulti arba gintis, medžioti. Baimė padėdavo pabėgti, kai situacija tapdavo labai rizikinga.

Šiandien, kai mes esame išsigandę ir pikti, mūsų kūnai reaguoja beveik taip pat: išsiskiriantys streso hormonai siunčia signalus mūsų smegenims, o jos siunčia atsaką mūsų kūnui: „pulti arba bėgti“. Todėl supykti yra visai natūralu. Pyktis – tai aliarmas, paruošiantis mus konfrontacijai, galinčiai pareikalausiti iš mūsų milžiniškų protinių ir fizinių jėgų. Supykus, pradeda stipriau plakti širdis, parausta skruostai, suskausta pilvą, prakaituoja delnai; jaučiame, kad esame pasiruošę prasiveržti ugnikalniu. Pykčio jausmas konfliktinėse situacijose leidžia mums labai stipriai pajauti, kad vis dar esame gyvi, pajauti mūsų egzistencijos šaknis, palyginti save su kitais, išsiaiškinti, kokią prasmę suteikiame gyvenimui.

Todėl pyktis, išreikštas konflikto metu, gali veikti pozityviai. Tai reiškia, kad mes ne tik ieškome savo tapatumo (identiteto), bet ir sugebame įveikti frustraciją. Lyginant su kitomis jėgomis, pyktis - neigiama jėga, tačiau duodanti galimybę palyginti save su kitais ir netgi su pačiu savimi. Pyktis, kilęs konfliktų metu – tai gyvybinė energija, skatinanti mus veikti ir į tą veiklą įtraukti ir kitus asmenis.

Vistikturėtume vengti kito žmogaus, tarsi laukinio žvėries, puolimo, galinčio mus sunaikinti. Tokiose situacijose reikėtų neskubant paieškoti tinkamesnių sprendimų.

Dauguma žmonių į kitų pyktį reaguoja atakomis: mojuoja kumščiais, muša rankomis, spiria, šaukia, užgaulioja kitus. Kai kurie konfliktus sprendžia teismuose. Pyktis gali tapti piktnaudžiavimo valdžia, smurto atsiradimo priežastimi, gali labai smarkiai įskaudinti kitus ir net patį save.

SMURTAS

Yra daugybė smurto apibrėžimų

Smurtas – tai tyčia laikas nuo laiko pasikartojantis veiksmas, atliekamas kito asmens atžvilgiu prieš jo valią, naudojant jėgą.

Smurtas prieš vaikus gali būti įvairus: fizinis, kai prasiveržęs pyktis išreiškiamas impulsyviu ir agresyviu, sukeliančiu fizinį sužalojimą, elgesiu (pliaukštelėjimai, kumščiovimai, smūgiavimai ir kt.).

Grasinimai, užgauliojimai, šantažas, priekaištavimas, apgaudinėjimas - tai psichologinio smurto apraiškos, ypač dažnos, esant seksualiniam išnaudojimui. Vaikas ar paauglys žino, kad pats nepajėgs apsiginti, todėl yra ne tik seksualinio išnaudojimo auka, bet dar ir patiria psichologinį išnaudotojo smurtą: vaikui grasinama, jis šantažuojamas.

Smurtas – tai galimybė įvairiais būdais daryti įtaką kitam asmeniui ir jį kontroliuoti prieš jo valią. Elge-

sys prieš savo paties valią ilgainiui sunaikina aukos pasiryžimą priešintis smurtui.

Pasitaiko smurto atvejų tarp „lygiųjų“, pavyzdžiui, bendraklasių, kariškių, besivaržančių dėl partnerio/ės. Bet kokių atveju, konkurencija yra palanki terpė prievartai pasireikšti. Norint įrodyti, kas „stipriausias“, kai konkuruojančios jėgos yra nelygios, šioje „kovoje“ pasireiškia dar viena smurto forma. Tas, kuris „geresnis“ pagal fizinius, ekonominius, kultūrinius, socialinius ar seksualinius veiksnius, yra „stipresnis“. „Silpnesnioji“ pusė neturi pasirinkimo ir nusileidžia. Nusileidžiama, nes norima nuslopinti priešininką ir nesivelti į ginčus.

Aptarėme aktyvias smurto formas. Egzistuoja ir pasyvaus smurto formos. Pavyzdžiu galėtų būti nepakankamas medikų dėmesys paciento sveikatos priežiūrai arba dėmesio stoka asmens intelekto, nepriklausomybės ir laisvės ugdymui. Tai labai subtilios smurto formos, tačiau jų įtaka milžiniška.

TYLA

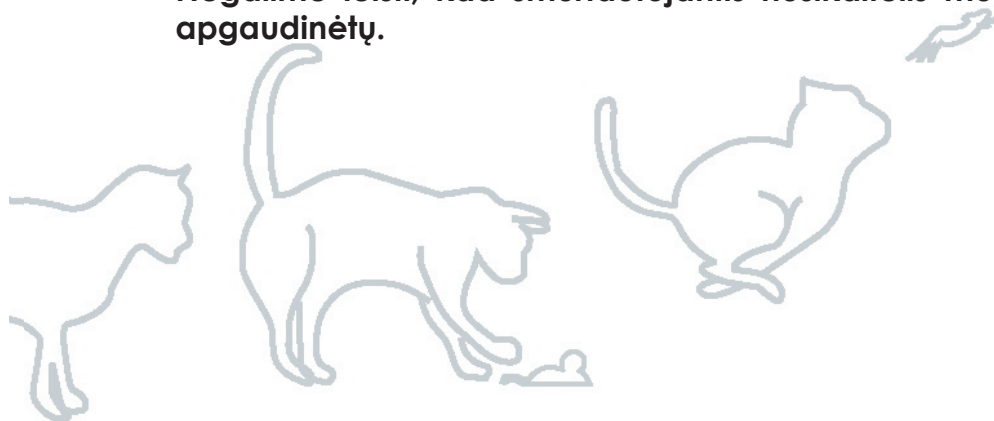
Pasikartojantis smurtas ar nepageidaujamas elgesys, nukreiptas į tą patį asmenį, sukelia sumaištį, baimę, netgi gėdos jausmą. Auka nebesugeba reikšti savo valios, o tai tampa dingstimi smurtautojui tęsti seksualinį išnaudojimą. Smurtautojas aukos neryžtinumą suvokia kaip leidimą tęsti išnaudojimą, tuo pačiu paneigiant aukai ir sau pačiam agresijos egzistavimą.

Tai ypač būdinga pedofilijos atvejais. Smurtautojas tvirtina, jog myli apleistą vaiką ir juo rūpinasi. Ši „graži“ pedofilo „pasakėlė“ ir atsisakymas pripažinti aukos skausmą padeda jam toliau tęsti seksualinį išnaudojimą, leidžia neigti savo kaip „blogiečio“ vaidmenį. Tokiais atvejais seksualinis išnaudotojas aukos baukštumą, paklusnumą, pasimetimą ir tylėjimą traktuoja ne kaip traumos pasekmę, o kaip abipusės meilės ženklus.

Šie veiksmai duoda trokštamą efektą: aukos norai sunaikinami, ji tyli. Išnaudotojas gauna tariamą sutikimą tolimesnei prievartai. Šis ydingas smurto ratas sugriauna bet kokius

aukos norus.

Dažniausiai prievartos pasekmė yra aukos tylėjimas. Todėl labai svarbu, kad kiekvienas iš mūsų būtume atidūs ir dėmesingi, mokėtume įsiklausyti į šį tylėjimą ir atkreipti dėmesį į mums perduodamus aukos ženklus. Negalime leisti, kad smurtautojantis nusikaltėlis mus apgaudinėtų.



LAISVĖ IR MEILĖ - SMURTO PRIEŠYBĖ

Jei smurtas mus priverčia daryti tai, ko mes nenorime, tai meilė ir laisvė – priešingai.

Laisvė reiškia laisvus norus ir nepriklausomybę; laivė reiškia teisę (tiek socialiniu, tiek politiniu aspektu) į abipusę pagarbą asmenų, vienas kitą suvokiančių kaip lygiaverčius ir vertingus.

Jeigu meilę suvoktume kaip atsidavimą ir ištikimybę, tai jos funkcijos būtų užtikrinti laimę ir gerovę. Meilė reikštų pagarbą kiekvieno individo gerovei, norams ir troškimams vienodame lygmenyje, atmetant bet kokius apribojimus.

Kažką mylėti – tai padėti kitai asmenybei tobulėti, leidžiant pasireikšti jos troškimams, savarankiškumui, saviraiškai. Pačiam prisitaikius prie kito asmens savybių, lygių galimybių pagrindu galima kurti dviejų mylinčių asmenų būsimą bendrą gyvenimo projektą- šeimą. Šis „projektas“ – tai ne socialinių taisyklių rinkinys, o laisvas kasdieninis pasirinkimas, kiekvieną dieną kažką peržiūrint ir atnaujinant. Kartais dėl

skirtingų įpročių, požiūrių, skirtingų elgesio modelių šeimoje gali atsirasti įtampa ir konfliktai.

Pasilikti kartu, ar ne - tai laisvas šiandieninio žmogaus pasirinkimas. Mūsų mylimieji lieka su mumis, jei mes mokame mylėti ir būti mylimi, nepaisant vienas kito trūkumų ir silpnybių.

Vaikai – tai šeimos dalis, o ne vien tik nepilnamečiai, kuriuos reikia prižiūrėti. Vaikai - tai asmenybės, turinčios savo teises, laisves, specifinius poreikius, kuriuos privaloma saugoti ir puoselėti. Tėvų pareigos savo vaikams yra tiksliai apibrėžtos. Taigi, įsipareigojimų savo nepilnamečiams vaikams tėvai turi daugiau negu teisių. Tėvai yra atsakingi už vaikų sveikatą ir visapusišką jų gerovę. Vaiko poreikis palaikyti nenutrūkstamus ryšius vienodai su abiem (o ypač po tėvų skyrybų) tėvais yra reglamentuotas teisės aktais (article 24 fundamental Bill of Rights of the European Union)

SUDUŽĘS LAIVAS

Šeimoje, kaip ir bet kur kitur, yra labai svarbu gerbti vienas kito laisvus apsisprendimus, nes mes nesame vienas kito nuosavybė nei dėl įsipareigojimų, nei dėl meilės. Labai svarbu išsaugoti vienas kitam pagarbą skyrybų metu, nes, priešingu atveju, skausmas gali pasirodyti nebepakeliamas.

Nutinka taip, kad kažkada buvęs tvirtas dviejų žmonių ryšys jau nebegali tęstis, arba vienas iš partnerių nusprendžia nutraukti ryšius. Paliktas partneris dažnai nesupranta, kas atsitiko. Jis jaučiasi atstumtas, niekam nebereikalingas, apgautas, išduotas mylimo ir brangaus asmens. Buvę nuostabūs ryšiai tarp dviejų, vienas kitą mylėjusių žmonių, nutrūksta visam laikui; dažnai vienas iš partnerių visam laikui nepajėgia tai pilnai įsisąmoninti.

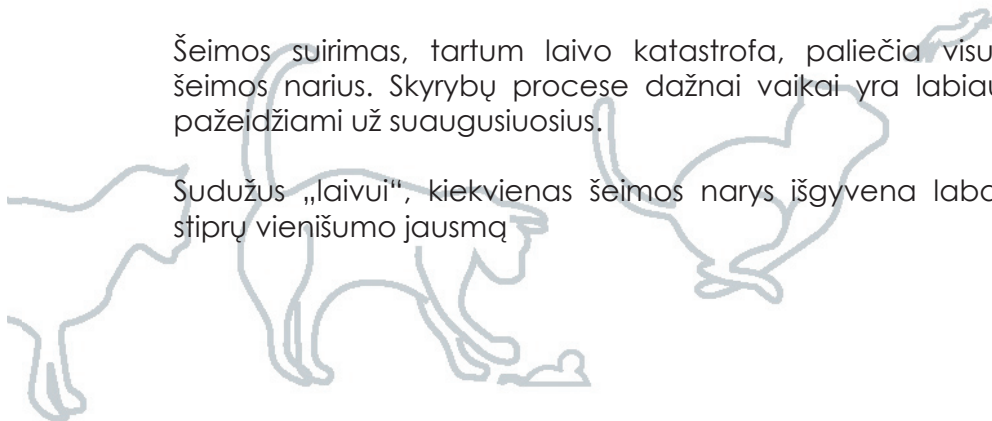
Tokiose situacijose, kuriose neatsižvelgiama į mūsų poreikius būti gerbiamiems tų, kuriuos mylėjome, mūsų savigarba bei savivertė sumažėja, o tokie

pokyčiai iššaukia agresiją.

Identiteto praradimas reiškia, kad mes daugiau nebežinome, kas esame...Galbūt – tik... sudužęs laivas audroje? Iš tiesų, esame konflikte su pačiu savimi bei pasauliu, dar prieš akimirką mums atrodžiusiu brangiu ir pripildytu meilės.

Šeimos suirimas, tartum laivo katastrofa, paliečia visus šeimos narius. Skyrybų procese dažnai vaikai yra labiau pažeidžiami už suaugusiuosius.

Sudužus „laivui“, kiekvienas šeimos narys išgyvena labai stiprų vienišumo jausmą



ŠEIMOS KRIZĖS, GYVENIMAS ATSKIRAI IR SKYRYBOS

Šiandien Europoje vidutiniškai viena iš trijų santuokų baigiasi skyrybomis, vidutinė santuokos trukmė yra apie dvylika metų. Šiaurės Europoje vidutiniškai iš 100 susituokusių porų išsiskiria apie 50 porų. Viduržemio jūros regiono šalyse 100 santuokų tenka 20 skyrybų, nors šie statistiniai rodikliai kol kas yra žemi, lyginant su kitomis Europos šalimis, tačiau vis gi išlieka skyrybų didėjimo tendencija.

Skyrybų skaičius Lietuvoje pradėjo didėti dar XX amžiaus septintajame dešimtmetyje. Paskutinįjį dešimtmetį šimtui santuokų Lietuvoje tenka apie 60 skyrybų. Tai vienas prasčiausių rodiklių visoje Europoje. Statistikos departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės duomenimis 2006 metais Lietuvoje susituokė 21247 poros, išsituokė 11299 poros, t. y. 1000 gyventojų tenka 6,3 santuokos ir 3,3 ištuokos arba išsiskyrė 53% susituokusiųjų porų. Skyrybų pikas Lietuvoje buvo 2001 metais: iš 15764 susituokusiųjų porų išsituokė 11024 poros, t. y. 1000 gyventojų teko 4,5 santuokos ir 3,2 ištuokos, arba išsiskyrė beveik 70% susituokusiųjų porų, kai tuo tarpu - Italijoje 1000 gyventojų tenka 0,2 skyrybų, Airijoje -0,7 ir

Graikijoje -1,1.

Tačiau šie skaičiai neatspindi realios situacijos Lietuvoje. Skyrybų rodiklis Lietuvoje toks didelis, nes čia dažniau tuokiamasi nei kitose ES šalyse. Pastaraisiais metais jau ir Lietuvoje ryškėja tendencija gyventi nesusituokus, tačiau jei žmonės nesusituokia - jie ir nesiskiria. Kur kas daugiau skyrybų tarp tų, kurie gyvena nesusituokę, tačiau statistika to neatspindi. Įvertinant tai, daugiau nei trečdalis vaikų Lietuvoje, t.y. apie 10 tūkst., kasmet dėl skyrybų lieka augti be vieno iš tėvų, t.y., nepalankioje ugdymui aplinkoje.

Skyrybos - visada labai sunkus procesas, traumuojantis ne tik sutuoktinius, bet ir jų vaikus, į vaikų gyvenimą atnešančis daug sąmyšio ir pasikeitimų. Jei po skyrybų tėtis ar mama kuria naują šeimą, sumaištis neišvengiamai tampa dar didesne.

Augantis skyrybų rodiklis, iširusių šeimų Europoje ir Lietuvoje skaičius, šeimos identiteto praradimas vaikams suteikia skaudžią traumuojančią patirtį. Dažniausiai tarp buvusių sutuoktinių tvyro didelė emocinė įtampa, kyla vaidai. Vaikai tampa tų vaidų dalyviais, o kartais ir „įrankiais“ tėvų rankose, mėginant

kažką išsiaiškinti, tačiau iš tiesų, tik gilinant konfliktą. Syrybų metu labai dažnai vaikai tampa netinkamo tėvų elgesio (prevartos, smurto) liudininkais ar aukomis. Neretai vaikai, praradę šeimos palaikymą, paramos gali ieškoti kitur ir netinkamais būdais. Vaikams gali atsirasti emocijų ir elgesio problemų (vaikas gali įsitraukti į nusikalstamą paauglių grupę, pradėti vartoti alkoholį, narkotikus, bėgti iš namų, tapti užsidariusiu, pasyviu ar verksmingu, net gi gali mėginti žudyti).

Kai buvusių sutuoktinių konfliktai pasiekia labai aukštą lygį ir tampa jau nebekontroliuojamais, apie vaikų savijautą paprastai galvojama mažiausiai, todėl yra labai svarbu gebėti suvaldyti konfliktą, t.y., kiek įmanoma sumažinti psichologinį skausmą ir išvengti smurto, kurių pasekmės gali būti nebeapataisomos.

KONFLIKTAS NETURI BŪTI SMURTINIS

Kur yra smurtas, ten paprastai yra ir konfliktas. Sirtingų poreikių ir dviejų jėgų, nukreiptų viena prieš kitą, susidūrimas, sukelia konfliktą. Tačiau jokių būdu konfliktas negali būti traktuojamas kaip smurto sinonimas!

Akivaizdu, kad smurtas turi žalojantį poveikį ir yra nenaudingas net pačiam „laimėtoji“. „Pralaimėtojas“ tampa auka, tai reiškia, kad problema neišnyko, ji tampa mūsų dalimi ir laukia sprendimo. Konflikto metu atsiradęs smurtas ir agresija tik patvirtina neadekvatų problemos sprendimo būdą. Pirmykščio žmogaus agresija, pasireiškusį ginantis nuo laukinių žvėrių, grėsmingos aplinkos ir kitų pavojų, neatitinka nūdienos homo sapiens keliamų reikalavimų ir yra neadekvatus atsakas į šiandienos konfliktus.

Vis arpasitaiko smurto atvejų, siekiant atkeršyti. Smurtaujama ir tada, kai siekiama atkreipti kažkieno dėmesį. Kartais mes smurtaujame manydami, kad tik smurtas gali atkurti teisingumą.

Retai smurtas būna netikėtas, kaip griaustinis iš giedro

dangaus.

Smurtinė situacija (ją sudaro ne vienas konfliktas) paprastai lėtai ir patyliukais bręsta tam palankioje aplinkoje, palaikoma arba ignoruojama kitų žmonių, kol pagaliau įvyksta sprogitas, kurį sustabdyti būna jau per vėlu. Tokiu atveju, sutuoktiniai jau nesugeba patys suvaldyti susidariusią grėsmingą situaciją.

Neretai konfliktuojančios pusės remiasi požiūriu „vienas nugalėtojas, kitas pralaimėtojas“. Nors dar visai neseniai jie mylėjo vienas kitą, dabar jie jau yra kovotojai, besistengiantys vienas kitą įveikti. Tokiose situacijose, kai sutuoktiniai vienas kitam pateikia nerealius, perdėtus kaltinimus, civilizuotas konfrontavimas paprastai yra neįmanomas. Tuomet abu tenori vieno: sunaikinti vienas kitą.

Kai mes tematome tik vienintelį atsiradusių prieštaravimų sprendimo būdą ir nesugebame rasti kitokio požiūrio, tada konfliktas perauga į smurtą.

Bet iš tiesų yra daugybė įvairių būdų, kaip įveikti prieštaravimus ir suvaldyti konfliktą.



ŠEIMOS MEDIACIJA - TINKAMA PAGALBA ŠEIMAI

Kai šeima supranta, kad šiuo metu ji išgyvena krizę ir pati viena nesugebės pozityviai išspręsti savo problemos, paprastai ji ieško trečio asmens, pvz., šeimos tarpininko (šeimos mediatoriaus), galinčio jiems padėti.

Tarpininkavimas šeimai - tai paslauga, siūloma šeimai. Ši paslauga gali būti pageidaujama vieno iš šeimos narių arba abiejų šeimos narių. Tai ne teisinė ar techninė konsultacija, juo labiau, tai nėra psichologo konsultacijos, šeimos arba grupinė psichoterapija. Tai taip pat nėra įgaliojimų perdavimas trečiajai pusei - vertintojui.

Šeimos mediacija - tai problematiškų šeimos santykių restruktūrizavimas. Mediaciją atlieka specialiai tam paruoštas šeimos tarpininkas, gavęs visišką sutikimą ir pritarimą abiejų besiskiriančių tėvų, siekiant, kad skyrybų procesas būtų socialiai priimtinas tiek vaikams, tiek tėvams. Ypač kreipiamas dėmesys į tai, kad ir po skyrybų tėvų pareigos vaikams išliktų nepakitę. Tai

atliekama ne teismo salėje. Garantuojamas visiškas profesinis konfidencialumas. Šeimos tarpininko užduotis yra pagerinti skyrybų problemas sprendžiančios poros sutrikusią komunikaciją, siekiant apsaugoti vaikus nuo psichologinių traumų.

Šeimos tarpininkavime nėra nei nugalėtojų, nei pralaimėtojų. Šeimos mediacijos tikslas - pamatyti dabartinio konflikto perspektyvą, stengiantis ne tik numatyti ir suprasti visas būsimas neigiamas pasekmes, bet ir apsaugoti nuo jų. t. y., nuo galimo smurto ir ateityje jo griauamo poveikio vaikams.

Lozungas „Nugalėtojai yra abudu“ atspindi šeimos tarpininkavimo idėją. Realizuojant šią idėją, abudu partneriai, žinodami, kad skyrybų procesas nėra amžinas ir vis tiek kada nors baigsis, visų pirma, privalo vienas kitą gerbti. Tik tada jie galės vienas kitą išgirsti ir suprasti vienas kito pakitusius poreikius ir pageidavimus. Tarpininkavimas šeimai suteikia viltį. Jos tendencija – atkurti konfliktų metu prarastą pagarbą, pasitikėjimą vienas kitu ir suvokti, kad jie ir toliau gali būti gerais tėvais. Šeimos tarpininkas sunkiu porai metu padeda mobilizuotis, kad ir toliau jie surastų savyje

jėgų atlikti tėvų pareigas vaikams. Tai ir yra pagrindinis šeimos tarpininkavimo tikslas.

Galbūt mūsų gyvenime yra vienintelis laikotarpis, kada mes jaučiamės gerai ir esame reikšmingi ir svarbūs, t. y., tada, kai tampame tėvais (biologiniais, ar ne). Jeigu pora skiriasi, labai svarbu priminti apie jų neišvengiamą ir privalomą atsakomybę vaikams.



TARPININKAVIMO KELIAS

Atrodo, beveik neįmanoma, kad tiek daug problemų, susijusių su vienas kito supratimu, tiek daug skausmo ir kančios, atsirandančių šeimos krizės metu, gali būti suvaldoma dialogo arba abipusio susitarimo metu. Bet tai ir yra šeimos mediacija.

Šeimos mediacija - tai nėra kažkokia magiška formulė. Suprantama, šeimos mediatorius gali suvaldyti ne kiekvieną konfliktą, bet, žinoma, gali padėti tam, kuris to pageidauja. Tarpininkavimas yra savanoriškas veiksmas (priešingai, juridiniams veiksams), pageidaujamas poros. Jo metu, kol ieškoma tinkamo sprendimo, laikinai yra sustabdomas bendradarbiavimas su teisininkais.

LAIKAS: Tai užtrunka pakankamai ilgai. Susitikimų skaičius iki 15 kartų. Paprastai susitinkama kas 2 savaitės. Susitikimų skaičius ir dažnis priklauso nuo konfliktuojančių partnerių konfliktų aspekto (pvz., nuo to, kaip konfliktuojama, dėl ko konfliktuojama (nesutariama dėl vaikų gyvenamos vietos ir kt.).

FAZĖS: Yra 2 šeimos mediacijos fazės:

- **Sutikimo.** Kad tarpininkavimas šeimai būtų aktyvus, šalys turi būti pasiruošę susitikti, išgirsti vienas kitą ir drauge atsakingai dirbti savo vaikų labui. Šis sutikimas yra gaunamas po šeimos tarpininko individualaus pokalbio su kiekviena šalimi, t.y., po to, kai išsiaiškinama juos išskyrusi „problema“, apsunkinanti bendradarbiavimą. Kiekvienai šaliai atskirai paaiškinami šeimos mediacijos tikslai, taisyklės, reglamentas.
- **Tinkamumo įvertinimo.** Šeimos mediacija negali išspręsti visų konfliktų. Po susitikimo su šalimis šeimos tarpininkas turi nuspręsti, ar šiuo atveju šeimos tarpininkavimas yra tinkamas, ar ne. Galbūt pirmojo susitikimo metu paaiškėjo, kad yra ryškus psichikos sutrikimas, ir pradžioje reikalinga psichiatro konsultacija, arba poros problemos turėtų būti sprendžiamos psichologo ar psichoterapeuto. Tokiu atveju, šeimos mediacija bus taikoma tik po šių specialistų intervencijos.
- **Mediacija.** Jei yra abipusis šalių susitarimas ir

pageidavimas rinktis šeimos tarpininkavimą, ir paaiškėja, kad problema yra spręstina būtent tarpininkavimo būdu, pradedama šeimos mediacija.

REZULTATYVI KOMUNIKACIJA: Jeigu mediacija buvo pozityvi, rėmėsi abiejų šalių trapusavio sutarimu, pagarba ir bendradarbiavimu, savo atvejį šalys gali pateikti oficialiame teisminiame procese, žinoma, jeigu jeigu jie patys to pageidauja. Mediacija yra privati ir šalims visiškai garantuoja informacijos apie šalių atsakomybę ir konfliktų valdymą slaptumą. Mediacijos turinys yra griežtai konfidencialus, jei šalys to pageidauja.

TEISĖJŲ VAIDMUO: Mediacijos užduotis yra išvengti „mūšių teismo salėje“, kurie gali labai brangiai kainuoti ir ilgai užsitęsti. Emociškai ir psichologiškai šeimai yra naudingiau išvengti tolimesnių konfliktų ir galimo teismo proceso. Mediacijoje sutikimas pasiekiamas tuo pačiu metu ir dirbant advokatui, kuris prižiūri visus asmenis ir dirba paveldėjimo klausimais. Kadangi mediacija yra

bandymas išspręsti konfliktą ne teisiniu keliu, turi būti padaryta pertrauka. Savaime suprantama, kad teisminė pagalba laike mediacijos gali įsiterpti, tačiau tik kraštutiniu atveju, nes toks įsikišimas yra žalingas abiem šalims. Teisnininkų ir mediatorių bendradarbiavimas yra būtinas. Bendradarbiaujama su kiekvienos šalies advokatu, tai šaliai pageidaujant.

APMOKĖJIMAS: Pasaulyje ši paslauga yra nemokama, jeigu ją teikia valstybinės socialinių paslaugų institucijos. Paslauga mokama, jeigu ją teikia privatūs asmenys.



MEDIATORIAUS VAIDMENS NEAPIBRĖŽTUMAS

Šeimos mediatoriumi galima tapti tik po specialaus profesinio paruošimo. Kiekviena šalis turi savo mokyklas, tačiau net gi toje pačioje valstybėje esančių mokyklų mokymo metodai gali šiek tiek skirtis. Vis dėlto šeimos mediatorių kompetenciją, profesionalumą ir veiklos kryptis reglamentuoja Europos Šeimos Mediatorių Forumo nustatytos ir galiojančios visiems Europos Sąjungoje dirbantiems šeimos mediatoriams vieningos standartizuotos metodikos. Remiantis šiomis metodikomis ir yra ruošiami mediatoriai ES šalyse.

Kai kuriose šalyse arba regionuose (pvz., Toskanos kraštas Italijoje) yra profesionalų mediatorių, ir ši specialybė yra visuotinai pripažįstama visuomenėje. Deja, Lietuvoje šie specialistai kol kas neruošiami.

Nėra visuomeninių mokyklų, mokančių šeimos mediacijos. Šeimos mediacijos galima išmokti tik privačiose mokyklose. Šios privačios „mokyklos“ dažnai funkcionuoja kaip susirinkimo salė, kurioje

mediatoriai keičiasi patirtimi, metodais ir darbo rezultatais.

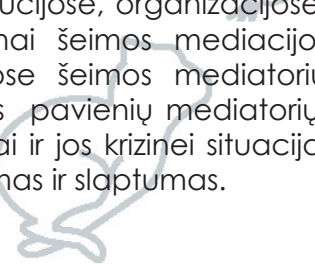
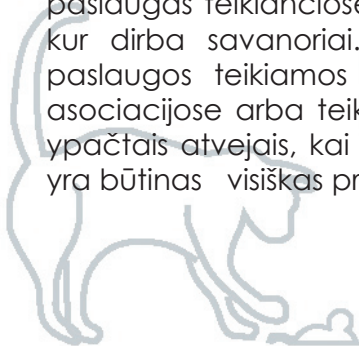
Privačios mokyklos įrodo, kad egzistuojantis mediatorių tinklas tęsia mokymo procesą, naudodamas įvairius skirtingus metodus (šie skirtumai yra daugiau formalumuose, negu praktinėje veikloje).

Išskiriami šie skirtingų mokyklų pagrindiniai metodologiniai skirtumai:

- Vaikai gali dalyvauti mediacijoje tik labai išskirtiniais ekstremaliais atvejais arba tada, kai jie jau yra suaugę. Vis dėlto yra mokyklų, palankiai žiūrinčių į vaikų dalyvavimą paskutiniame mediacijos seanse.
- Mediacijos rezultatas gali būti dalinis (susitarimas dėl vaikų išsilavinimo, yšių su vaikais palaikymo) arba apimantis daugiau sričių (susitarimas dėl paveldėjimo ir vaikų išlaikymo), tačiau mediacija turi būti laisva nuo bet kokios konfrontacijos su teisės institucijomis. Dėl šios priežasties dauguma šeimos mediacijos mokyklų atmeta bet kokią galimybę šeimos mediatoriui būti dar ir advokatu (teisėninku), kai, tuo tarpu, kitos mokyklos to nedraudžia. Kita vertus, visi mediatoriai tiki įvairių sričių profesionalų

bendradarbiavimo svarba.

- Šeimos mediacija gali būti nukreipta į įvairių generacijų problemų sprendimą. Vienos mokyklos prioritetus atiduoda vaikų ateičiai, kitos – visų trijų kartų (seneliai, vaikai, anūkai) problemų sprendimui.
- Šeimos mediacija gali būti vykdoma šeimos centruose, sveikatos priežiūros įstaigose, socialines paslaugas teikiančiose institucijose, organizacijose, kur dirba savanoriai. Dažnai šeimos mediacijos paslaugos teikiamos įvairiose šeimos mediatorių asociacijose arba teikiamos pavienių mediatorių, ypačtais atvejais, kai šeimai ir jos krizinei situacijai yra būtinas visiškasis privatumas ir slaptumas.



MEDIACIJOS „KULTŪRA“

Mediacija – tai yra radikalai naujas požiūris į konfliktus. Tai daugiau filosofinis požiūris, negu svarbių technikų panaudojimas. Siekiama sumažinti smurtą taikios konfrontacijos ir dialogo keliu.

Mediacija-tai nėra pusiaukelė, kurioje yra surandamas kompromisinis sprendimas, kurį priimant kiekviena pusė kažką praranda ar kažko atsisako.

Žodis „mediacija“ senovės graikų prasme yra tai, kas perkelia/perduoda/padalina, t.y. „atidaro vidurį“. Tai reiškia, kad krizė yra atpažinta ir ieškoma jai sprendimo. Tai ir yra pasikeitimų pradžia.

Mediacija yra mokymosi procesas: tai reiškia naujos sąmonės ir naujų galimybių išugdymą, abipusį gilių jausmų atskleidimą ir jų išgyvenimą iš naujo. Mediacija siūlo neutralią teritoriją, kurioje abi šalys gali nusiraminti, išreikšti savo jausmus, išgirsti vienas kitą ir mėginti suprasti, kas atsitiko, kas dar gali įvykti. Tai reiškia gebėjimą valdyti savo gyvenimą arba bent mėginimą tai padaryti

SOCIALINĖ MEDIACIJA

Mediacija yra taikoma daugelyje Europos šalių įvairiose socialinėse sferose:

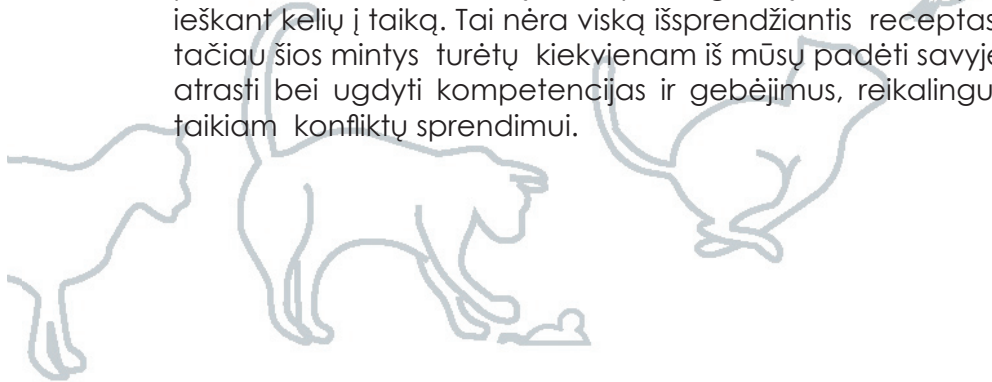
- **Mokykloje** - padėti vaikams susidoroti su tokiu reiškiniu, kaip „bullism“ ir kitomis agresijos formomis, pagerinti studentų - dėstytojų, moksleivių - mokytojų santykius;
- **Darbovietėje** - taikant alternatyvius ginčų sprendimo būdus (ADR-Alternative Dispute Resolutions), ypač darbuotojams darbo vietoje ieškant tinkamo sprendimo.
- **Savivaldybės administracijoje** – taikant specialias mediacijos taisykles sąveikos sušvelninimui tarp gyventojų ir paslaugas teikiančios savivaldybės administracijos;
- **Sveikatos priežiūroje** - geresniam gyventojų informavimui apie jų sveikatos būklę, ypač kai tai susiję su jų mylimų asmenų sveikatos būkle (pvz., vaikų onkologiniai susirgimai);

- **Didmiesčiouose** - laiku atkreipiant dėmesį į miestiečių saugumą, paauglių nusikalstamumą ir nusikaltimų aukas, kol visa tai dar netapo detektyvu;
- **Socialinėje srityje** - tarpkultūrinė mediacija. Jos tikslas - padėti emigrantams integruotis į mūsų visuomenę, skatinant mūsų domėjimąsi ir pagarbą kitos kultūros atstovams;
- **Nusikalstamumo srityje** - rasti alternatyvas bausmių mažinimo srityje, ypač nepilnamečiams, taikant jiems įvairias korekcines, mažiau žeidžiančias priemones. Šioje srityje mediacija yra ypač naudinga, nes teisėsaugos sistema dažnai nesugeba adekvačiai spręsti konfliktų, yra nelanksti, ją reguliuojantys įstatymai brėžia griežtą ribą tarp dviejų kategorijų: nugalėtojas arba pralaimėtojas, nusikaltėlis arba auka.



IŠMOKIME VALDYTI KONFLIKTUS, KOL JIE NETAPO SMURTINIAIS

Remdamiesi skirtingais mediacijos pavyzdžiais, mes galime išskirti keletą konfliktų valdymo būdų, keletą kelių į susitarimą ir taiką. Mes pabandysime apibendrinti svarbiausias problemas, kurios, mūsų manymu, galėtų būti rientyru, ieškant kelių į taiką. Tai nėra viską išsprendžiantis receptas, tačiau šios mintys turėtų kiekvienam iš mūsų padėti savyje atrasti bei ugdyti kompetencijas ir gebėjimus, reikalingus taikiam konfliktų sprendimui.



PIRMASIS BŪDAS : NESLĖPKIME KONFLIKTO

Labai dažnai mes bijome konflikto, todėl vengiame akistatos su juo, stengiamės jį paslėpti, nepripažįstame, jog jis egzistuoja. Yra keletas sričių, kur iš tiesų yra sunku atpažinti konfliktą. Pavyzdžiu galėtų būti pacifizmas, sumenkinantis konflikto šaknis, kalbantis apie taiką, kaip abstrakčią harmoniją ir siekiantis taikos pasyviomis priemonėmis, vengiant veiksmingų intervencijų, reikalingų greitam konflikto sprendimui. Nors asmenys, sukeliantys problemas namuose, mokykloje, ar draugų kompanijoje, paprastai yra suvokiami, kaip grėsmė, tačiau į pastoviai netinkamą elgesį tiek mokykloje, tiek namuose, dažnai jau nekreipiam dėmesio. Taip sudaromos palankios sąlygos prievartai ir agresijai klestėti.

Šiose situacijose konfliktai nei atpažįstami, ei einama su jais į akistatą. Tačiau, atėjus laikui, konfliktai prasiveržia, sukeldami grėsmę visiems jo dalyviams.

**Nebijokime! Pripažinkime, kad konfliktai egzistuoja.
Mėginkime suvokti jų ištakas ir eiti akistaton su jomis.**

ANTRASIS BŪDAS:VISADA PRISIMINKIME, KAD KIEKVIENAS KONFLIKTAS YRA TAM TIKROS PROBLEMOS IŠRAIŠKA

Konfliktas – tai ne karas, kuriame vyksta mūšis, tai ir ne ugnis, kurią galima užgesinti tyliai, ramiai ir be jokios atsakomybės. Privalome atkreipti dėmesį ir eiti akistaton su šiomis problemomis. Pasistenkime neįkliūti į spąstus, mėgindami suvokti abiejų konfliktuojančių pusių aiškinimą apie konflikto priežastis.

Net ir tada, kai ruošiamasi kariauti, yra galimybė išvengti konflikto, laukiant, kol taip vadinamas priešas pasitrauks.

Neišspręstos problemos paprastai niekur nedingsta, jos grįžta ir pasireiškia skirtingomis formomis ir skirtingu laiku. Tuomet tenka joms skirti dėmesį, nes, priešingu atveju, jei ir toliau jos yra nesprendžiamos ar net ignoruojamos, jos tampa dar painesnėmis. Jos toliau tebeauga, vis labiau įsišaknydamos ir, gali būti, virstamos visai neišsprendžiamomis.

Jeigu paaiškėja, kad konfliktą sukėlusi problema kol kas yra pasąmonės lygmenyje, būtina kuo skubiau ją identifikuoti,

„išvesti“ į sąmonės lygmenį, t.y. padaryti, kad ji būtų suvokiama sąmoningai. Priešingu atveju, konfliktinė situacija gali tapti nebevaldoma.

Labai svarbu kuo mažiau kreipti dėmesį į tai, kas palaiko konfliktą: „tu kvailas“, „tu nieko neišmanai“, „tai tavo kaltė“. Būtina sutelkti dėmesį į pačią problemą, į jos aktualumą.

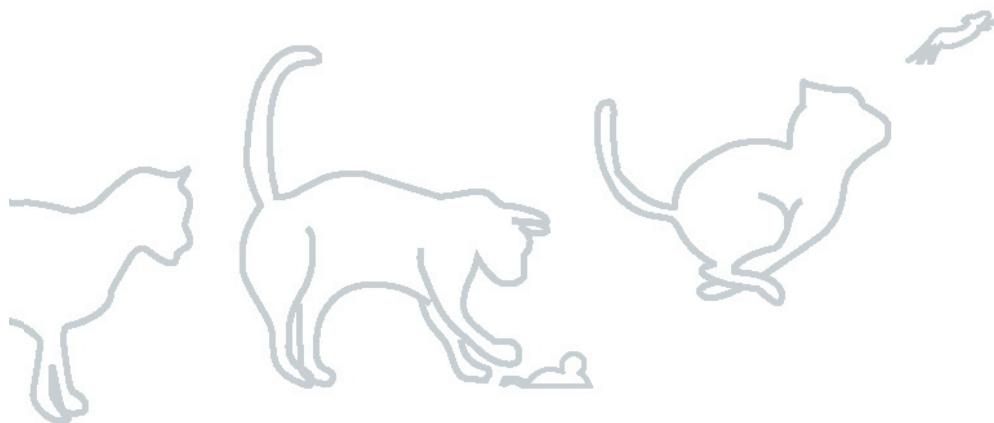
Mes turime atskirti konflikto priežastis nuo jo „simptomų“, ir jo sukeltų emocijų. Privalome mėginti suprasti konfliktą sukėlusią problemą. Tik nustatę konfliktopriežastis, galėsime padėti konfliktuojančioms pusėms suprasti, kodėl vyksta tai, kas vyksta, ir bandyti drauge ieškoti tinkamo sprendimo.

Keletas pavyzdžių:

- Jei du jauni žmonės ginčijasi, dėl to, kad vienas ištepė kito drabužius, labai svarbu išsiaiškinti įvykių dinamiką, t.y. kas, kodėl ir kaip atsitiko. Tik tai supratę galėsime jiems padėti.
- Jei sutuoktiniai yra krizėje ir nutarė išsiskirti, jie turi

suprasti, kokia yra pagrindinė jų skyrybų priežastis, kas blogo nutiko jų santuokai.

- Jei du bendradarbiai nesutaria dėl per didelio uždarbio, jie turėtų išsiaiškinti savo dirbamo darbo specifiškumą ir skirtingumus.



TREČIASIS BŪDAS: KIENO TAI PROBLEMA?

Svarbu tinkamai išsiaiškinti sau patiems, kieno tai problema, ar konflikto ištakos yra iš vienos konfliktuojančios pusės ar iš abiejų. Kartais pasitaiko, kad situacija yra abipusiai palanki abiem sutuoktiniams, ieškant priimtinių sprendimų.

Konfliktas – tai santykiai tarp dviejų konfrontuojančių pusių, todėl konflikto sprendimas taip pat priklauso abiem konfliktuojančioms šalims.

Mes dažnai iššvaistome daug energijos, kuri tarsi lieka užspėsta konflikto metu, kadangi nesugebame pamatyti, kad problemos priežastimi esame ir mes patys. Jeigu manome, kad problema yra vienpusė, kaip tuomet galėtume padėti kitiems?

Keletas pavyzdžių:

- Kai jauni žmonės ginčijasi dėl suteptų drabužių, ar problema priklauso tik tam, kuris juos sutepė, ar ir tam, kuris yra blogos nuomonės apie savo

draugą?

- Kai pora skiriasi, visų pirma, ar ji neprivalėtų galvoti apie savo vaikus ir duoti jiems vieningą ir paprastą paaiškinimą apie tai, kas vyksta? Taip tėvai padėtų savo vaikams išgyventi skyrybas.
- Tuo atveju, kai trečiojo pasaulio šalis atakuoja daug galingesnę šalį, problema yra siejama tik su varginga šalimi, ar su abiem šalimis?

Jeigu problema yra tik mūsų vienu?

Kartais problemos kyla tokiose vietose (pvz., darbe), kur mes negalime leisti joms peraugti į konfliktą. Tuomet mes jas "parsinešame" kur nors kitur (pvz.. į namus) ir perkeliame kitiems žmonėms, pvz., vaikams, kaimynams, konfliktuodami su jais.

Ar taip nutinka tik todėl, kad išreikšti savo pyktį šiems žmonėms mums yra paprasčiau? Šį klausimą mes turime užduoti patys sau tam, kad suprastume tikrąsias savo pykčio priežastis ir kilmę. Ir ne tik. Turime mėginti padėti ir kitiems panašiose situacijose padaryti tą patį.

Dauguma vaidų ir ginčų su kaimynais kyla būtent dėl šios priežasties



KETVIRTAS BŪDAS :VENKIME SUSIDŪRIMŲ „AKIS Į AKĮ“

Kai nusprendžiame, kieno tai problema, nebūkime labai priešiskai nusiteikę to asmens atžvilgiu. Egzistuoja mitas, trukdantis mums eiti akistaton su problema ir ją spręsti. Šis mitas skatina mus pradėti kovą dėl valdžios, naudojant fizinę jėgą tam, kad nugalėti.

Tam fikrose socialinėse grupėse, kurios narius vienija labai stiprus priklausomybės jausmas tai grupei (konkurenciniai ryšiai, šeimos klanai, neapykantos svetimšaliams grupės ir t.t.), energija naudojama įsivaizduojamo priešo nugalėjimui. Priešas įsivaizduojamas kaip visiška priešybė grupei. Ši idėja ne tik yra grupės egzistavimo pagrindas, bet ir suvienija grupę bei suteikia jai identitetą. Grupė ir jos vizijos yra geros tol, kol už grupės ribų egzistuoja įsivaizduojams blogis. Fizinės kovos yra dažnos mūsų visuomenėje, jos turi daug sąjungininkų ir šalininkų. Tai ypač dažnas reiškinys tarp vyriškų grupuočių, kurioje pranašumas yra demonstruojamas fizinės jėgos pagalba (chuliganizmas, patyčios naujokų mokymo stovyklos ir t.t.).

Pavyzdžiui: Dažnai konfliktai kyla todėl, kad vienas šeimos narys kursto kitą. Kurstymo dėka įveltas į konfliktą asmuo negali tiesiog išeiti ir pasišalinti. Iš jo tikimasi kovos, kitaip jis bus laikomas bailiu.

Šeimose, patiriančiose skyrybas ar nesutariančiose dėl kitų priežasčių, palaikyti kurią nors vieną pusę yra tipiška.

Fizinė kova, peraugusi į karą, pašalina priešą, bet konflikto neišsprendžia. Kontroliuojama jėga, bet ne pats konfliktas.

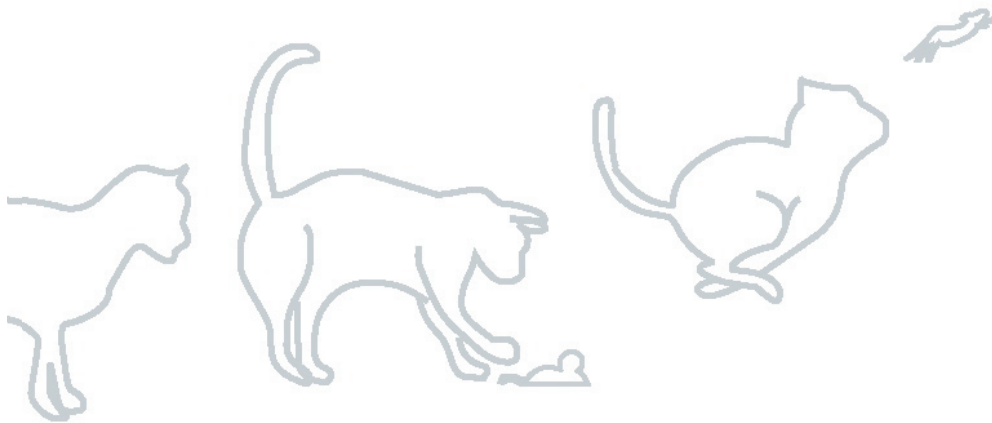
Išsivadavime iš abstraktaus pacifizmo ir smurto, kaip valdžios ir pergalės įrodymo, mito. Pripažinkime, kad taiką galima pasiekti, konfliktą valdant nesmurtiniu būdu.

Keli pavyzdžiai

- Jei vyras atsikerta savo žmonai, kuri, dejuodama, jog yra tik užguita namų šeimininkė iškoneveikia vyrą dėl to, kad jis apsipylė vynu savo kelnes, tuomet konfliktas yra neišvengiamas. Jis tampa konfliktu "akis į akį".

- Jei vienas iš dviejų kolegų, konfliktuojančių dėl uždarbio, ima ignoruoti kitą, reikalaujamas finansinės informacijos, tuomet konfliktas taip pat tampa "akis į akį".

Išvada: jei visada vienodai reaguojame į provokacijas, mes tarsi įsukame ydingą ratą.



PENKTAS BŪDAS: EIKIME PRIE ESMĖS

Konflikto metu kovojava, sugriaunant bendravimą: stengiamasi atsiriboti vienas nuo kito, pastatoma „tylos siena“.

Turime suprasti, kad bendravimas - vienintelis būdas ieškant konflikto sprendimo. Bendraudami mes turime būti sąžiningi ir atviri. Būti atviru - tai atvirai reikšti savo nuomonę ir leisti kitam asmeniui išsakyti savo nuomonę, jos nekommentuojant (pvz., tokiais teiginiais: „tu neteisus“, „tavo požiūris yra nepagrįstas“, „ar tu juokauji?“).

Mes visi turėtume pareikšti savo požiūrį į problemą. Kartais mums gali tekti atvirauti, atskleidžiant savo silpnąsias vietas ir abejones.

Kalbėdami mes galime išreikšti, ką galvojame apie problemą, jos galimybę įtakoti mūsų gyvenimą. Kalbėjimas neturėtų tapti verbalinės agresijos išraiška.

Puolant ar ignoruojant kitą asmenį, situacija tikrai nepagerės. Turime išmokti išreikšti save, neįžeisdami kitų.

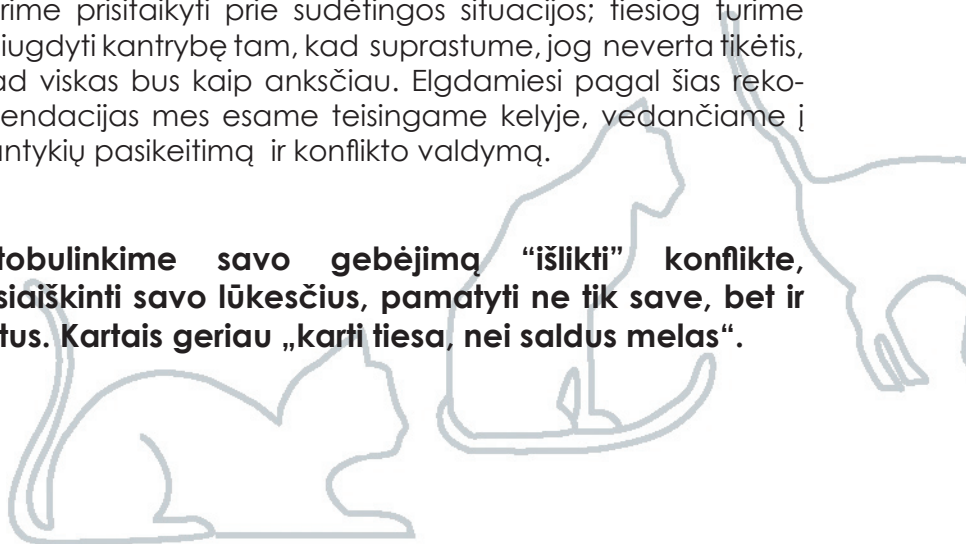
Pavyzdžiui, jūs galite išbarti savo vaiką, kuris žiūri televizorių, sakydami "tu esi savanaudis ir nemandagus", arba jūs galite tiesiog pasakyti problemos esmę: "Man nepatinka, kad tu žiūri televizorių ir triukšmauji tuomet, kai aš klausausi žinių".



ŠEŠTAS BŪDAS : „IŠLIKIME“ KONFLIKTE

Turėtume išmokti neskubėti konflikto metu. Išlaukime tam tikrą laiką, kad nereaguotume impulsyviai, dėl ko vėliau mums tektų apgailestauti. Naudinga išsaugoti bendravimą ir dialogą. Turime žinoti, kaip elgtis kiekvieną dieną šeimoje, darbe, bendraujant su draugais ir t.t. Tai visai nereiškia, kad turime prisitaikyti prie sudėtingos situacijos; tiesiog turime išsiugdyti kantrybę tam, kad suprastume, jog neverta tikėtis, kad viskas bus kaip anksčiau. Elgdamiesi pagal šias rekomendacijas mes esame teisingame kelyje, vedančiame į santykių pasikeitimą ir konflikto valdymą.

Ištobulinkime savo gebėjimą „išlikti“ konflikte, išsiaiškinti savo lūkesčius, pamatyti ne tik save, bet ir kitus. Kartais geriau „karti tiesa, nei saldus melas“.



SEPTINTAS BŪDAS: IŠGIRSKIME VIENI KITUS

Konflikto metu yra labai svarbu girdėti kitus. Tai reiškia, kad reikia ne tik girdėti kitus, bet ir išgirsti juos, įsijausti į juos, tarsi įlįsti į kito žmogaus kailį. Tik taip galima geriau suprasti jo požiūrį.

Įsiklausymas į kitą asmenį leidžia išgyventi jo jausmus, neleidžiant savo paties neigiamiems jausmams sukelti sumaišties.

Efektyvus klausymasis yra esminis faktorius, ieškant konflikto sprendimo. Kai nesulaukiame atsako į savo norą būti išgirstiems, konfliktas gali peraugti į smurtinį.

Netgi auka nori, kad ją išgirstų smurtautojas. Tai yra neformalaus "teisingumo", turinčio daug gilesnę prasmę už pasiektą teismo salėje teisingumą, išraiška. Kartais asmenys, kurie buvo išgirsti ir išklausti, pajutę gėdą dėl savo padarytų veiksmų, pradeda keistis: stengiamasi atitaisyti padarytą žalą kitam asmeniui, atrandami problemos sprendimo būdai. Mediacijoje labai svarbu išgirsti vienas kitą.

AŠTUNTAS BŪDAS: SUGEBĖJIMAS PASAKYTI “NE!”

Sprendžiant konfliktą, svarbu išsaugoti savo individualumą. Išdrįsti pasakyti “ne!”, reiškia jūsų gebėjimą ginti savo poziciją, nesiimant bet kokios žalingos veikos kitų žmonių atžvilgiu.

Pvz., kai kurie jauni žmonės dažnai įsitraukia į smurtaujančių grupių veiklą (konkuruojančios grupuotės, chuliganai, grupės, kuriose absoliučiai pasiduodama grupės įtakai). Sugebėjimas pasakyti “ne!” reiškia, kad jūs turite savo nuomonę, požiūrį, sugebate apginti savo vertybes, žinote, kas jūs esate. Tai, kad jūs sugebate pasakyti “ne!” nereiškia neigiamos nuostatos, o rodo, jog jūs esate atsakingas ir nepriklausomas, galintis apsiginti asmuo.

Pasakymas “ne!” užkerta kelią kitiems skriausti jus. Kartais „ne!“ reiškia, kad jūs pats atsiribojate nuo kitų skriaudimo. Tai reiškia, kad jūs tartum pažymite savo laisvės ribas ir reikalaujate, kad kiti jų neperžengtų.

DEVINTAS BŪDAS: JEI KŲ NORS NEGALITE PADARYTI PATS, PRAŠYKITE PAGALBOS

Kartais mes suvokiame, kad patys negalėsime išspręsti konflikto. Prašykime pagalbos žmonių (draugo, giminaičio, dvasininko), kuriuos gerai pažįstame ir manome, kad jie galėtų mums tarpininkauti. Kilus pavojui, jei suprantame, kad nepajėgiame jo įveikti, labai svarbu leisti kitiems žmonėms mums padėti.

**Jums gali padėti šeimos mediacija. Pagalbos
ieškokite čia:**

**VšĮ "Šeimos santykių institutas", internetinis puslapis
www.ssinstitut.lt, agalba@ssinstitut.lt;**

**VšĮ "Moters pagalba moteriai", internetinis pusl. :
www.moters-pagalba.lt, info@moters-pagalba.lt ;**

**NVO „Marijampolės apskrities moters veiklos centras,
internetinis puslapis
<http://www.is.lt/mamvc>, mmvc@is.lt.**

DEŠIMTAS BŪDAS: NEIEŠKOKIME PROBLEMOS SPRENDIMO NEI PRAEITYJE, NEI DABARTYJE

Problemos, sukėlusios konfliktą, ištakomis gali būti laikoma praeities ir dabarties poelgiai. Tačiau sprendimo, sietino su praeitimi ir dabartimi, nėra. Problemos sprendimas priklauso ateičiai. Ateitis – tai iššūkis, kurio dėka galime išmokti suprasti santykius tarp žmonių. Gebėjimas suprasti žmonių santykius leidžia spręsti kasdienines problemas, kylančias bendraujant su žmonėmis (pvz., šeimai skiriantis, reikia kuo geriau organizuoti savo vaikų dienotvarkę).

Problemos sprendimas suteikia galimybę išgirsti vienas į kitą, nenutraukti komunikacijos ir, galbūt, netgi pasiekti susitarimą.. Tai nelengvas kelias, kuriuo einant negali būti jokio smurto. Partneriai turi išmokti valdyti konfliktą, raskdami sprendimus, abipusiai tenkinančius įvairius poreikius ir norus, ypač atkreipiant dėmesį į nepriklausomybės siekį. Taigi, tai reiškia, kad abi pusės lygiaverčiais pagrindais laikosi vienodų taisyklių, vienodai suvokia konflikto esmę, vienodai priima koegzistencijos idėją, nesinaudoja savo pranašumu (ekonominiu, fiziniu, kultūriniu ir t.t.) ir jo ne-

demonstruoja vienas kitam. Tai dialogas tarp dviejų save gerbiančių ir aikančių vienas kitą lygiaverčiais žmoniu.

Nėra nei nugalėtojo, nei pralaimėtojo. Laimime arba pralaimime abudu. Tai naujas būdas gyventi, kartu žvelgiant į ateitį, o ne kapstantis praeityje.

Mediacijos paskirtis - sušvelninti skyrų procesą. Tarpininkavimas padeda abiem partneriams sukontroliuoti emocijas, išvengti smurtinio konflikto sprendimo, išvengti gyvenimo tarios taikos nuotaikomis. Mediacija sukuria abipusę pagarbą, skatina dialogą, dėmesingą klausymąsi, kiekvieną žmogų laikant svariu pašnekovu. Tarpininkavimo dėka galite atrasti netikėtus sprendimus kasdienėse situacijose, planuojant savo ateitį, tikintis naujovių, kūrybiškumo ir pokyčių.

Jei turite būtent tokią viziją, tuomet pats laikas spręsti šią problemą:

Sujunkite visus taškus tarpusavyje keturiomis vientisomis linijomis, neatkeldami pieštuko nuo lapo popieriaus, ir nekartodami tos pačios linijos du kartus (sprendimą rasite 49 puslapyje).

APIBENDRINIMAS

Savaniai darbuotojai dažniausiai darbuojasi tose srityse, kur jėgos yra nelygios. Šeimos tarpininkai gina labiausiai pažeidžiamų ir negalinčių apsiginti asmenų teises ir padeda tiems, kuriems pagalbos reikia labiausiai. Padėdama ne vien dėl to, kad reikia padėti, bet drauge siekiant prevencinių kovoję prieš smurtą tikslų.

Dėl šios priežasties buvo įkurtas Nacionalinis savanorių centras prie Europos Komisijos, Teisingumo Teismo, taip pat šalia daugybės kitų institucijų, kurių veiklos sritis yra kova su smurtu prieš moteris ir vaikus (Daphne projektas).

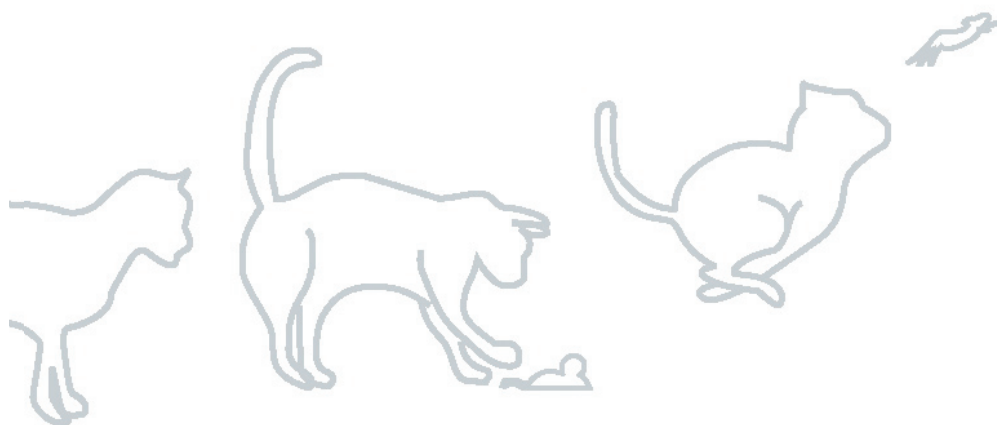
Mes tikime, kad mūsų pareiga yra užkirsti kelią konfliktams, kurie yra smurto išraiška. Mes siekiame sumažinti smurto aukų skaičių, ypatingą dėmesį skiriant tiems žmonėms, kurių teisės yra dažnai ignoruojamos. Smurtas šeimoje neretai lieka nepastebimas arba į jį kreipiama nepakankamai dėmesio, o laikui bėgant toks elgesys tampa norma ir įpročiu.

Todėl mes turime išmokyti atpažinti ir tinkamai valdyti konfliktus prieš jiems tampa smurtu tiek šeimose, tiek ir kitose socialinėse sferose (mokykloje, darbovietėje ir t.t.) Mediacija gali padėti suvaldyti konfliktus ir iš jų kylančią smurtą. Mes galime rasti sprendimus ir kitose, neįprastinėse, sferose.

“Problemos” sprendimas nuo 47 psl.













Centro Nazionale per il Volontariato

Via A. Catalani, 158 - 55100 Lucca (Lu) - Italy

Tel. +39 0583 419500 Fax +39 0583 419501

e-mail: cnv@centrovolontariato.it

web: www.centrovolontariato.net