

# Az egyensúlyozó művész

Sokan nem tudják, hova fordulhatnak párkapcsolati problémájukkal, amikor úgy érzik, ég a ház, és nagyon gyors megoldásra lenne szükség. Maradnak tehát a barátok (főleg a barátnők), akik kéretlenül osztogatják – gyakran bölcsnek nem nevezetű – tanácsaikat. Pedig ma már mindenki számára elérhető a mediáció, és egy hiteles mediátor, ha a kapcsolatot nem is tudja megmenteni, krízishelyzetben rengeteget segíthet.

**A** mediátor lényegében egyensúlyozó művész, akinek az a feladata, hogy megismerje a vitapartnereket, és egyenlő lehetőségeket teremtsen számukra. Minden egyes döntésnél a szakmai szempont vezérli: megpróbálja előre lejátszani a folyamatot, és megállapítja, mely lépések visznek leghatékonyabban a megoldás irányába. **Winkler Virág András** mediátorral a tapasztalatairól beszélgettünk.



## ■ Milyen jellegű párkapcsolati problémákkal találkozol leggyakrabban?

– Sajnos mi, magyarok speciális konfliktusértelmezési és -kezelési felfogással vagyunk megáldva, gyakran felveszünk egyfajta konfliktuskerülő magatartást, vagy másokat bízunk meg a problémánk megoldásával. Vagy rendőrt, vagy behajtót, vagy ügyvédet. Az is jellemző, hogy közben a fejünkben elkezdjük külön szálon pörgetni az eseményeket. Amikor pedig a két fél között elmélyül a konfliktus, elszigetelődnek egymástól, már nem is beszélgetnek egymással, és óriásira nő a távolság közöttük. Ilyenkor tulajdonképpen az a csoda, ha ezt a szakadékot egy harmadik, kívülálló és független személy képes átlátni és átugrani, pontosabban képes rávilágítani arra, hogy a látszólag óriási távolság valójában nem áthidalhatatlan. A feleknek „csupán” a gondolkodásuk irányultságán kéne változtatniuk, nem pedig újabb sérelmeket keresniük, és azokba kapaszkodniuk.

Ugyanakkor a kommunikáció zavara általában nem a kiváltó ok, hanem valaminek a tünete. A párkapcsolati konfliktusok hátterében számtalan ok húzódhat meg: legtöbbször szexuális problémák, életfelfogási és -vezetési különbségek, politikai

nézeteltérések, családi viszonyokból eredő viták, anyagi nehézségek, élethelyzetbeli sajátosságok. Kiválthatja őket a túlidealizált kapcsolat iránti irreális sóvárgás is, amikor valaki például elhiszi és tovább fantáziálja a környezetében vagy a médiában látott „tökéletes”, gyakran „kirakat”-kapcsolatokat, amelyekhez mérten teljes kudarcnak látja kiüresedettnek tűnő életét.

## ■ Az érintettek általában még idejében fordulnak Önhöz vagy inkább az utolsó utáni pillanatban?

– Természetesen hatékonyabb a mediáció, ha a pár minél előbb felfocsúdik, és szakemberhez fordul segítségért. A helyzet azonban az, hogy a válási szándékkal érkezők esetében is nagyon hasznos a mediáció, bár maga a konfliktus nem ilyenkor oldódik fel, hiszen tulajdonképpen már csak az a kérdés, hogyan tudnának hivatalosan és megnyugvással véget vetni a kapcsolatuknak. Szerintem a válás is lehet pozitív, ha békés, lelki folyamatokat is figyelembe vevő, korrekt lezárása egy életszakasznak, és utána a felek nemcsak fizikailag és jogilag, de lelkileg is alkalmassá válnak egy új, boldog élet kezdetére. A válás tehát ne a másikat megalázó, kismemiző és lenyomó „diadalmenet” legyen, a felek ne egymásra mutogassanak, hanem tudatosuljon bennük, miben hibáztak, és mit kellett volna, illetve kell majd másképp csinálniuk! Bármilyen meglepő, bizonyos esetekben az is lehet siker, hogy sikertelen a mediáció. Ilyenkor ugyanis az érintettek kudarcélménnyel távoznak, ami elkezd bennük dolgozni, foglalkoztatja őket, és pár hónap múlva újra jelentkeznek, mert elgondolkoztak a történeten, és talán már másképp reagálnának.

## ■ Általában mi a menete a párkapcsolati mediációnak?

– Az előkészítő fázisban külön-külön találkozom a felekkel, négy szemközt beszélgetünk. Ilyenkor a legbelsőbb titkok

is a felszínre kerülhetnek, és a mediátor szigorú titoktartás kötelezi. Kezember a gyepőlvel egészen addig viszem a beszélgetéseket, amíg azt nem érzem, hogy mindkét fél egyenlő pozícióban és esélyekkel felkészült arra, hogy leüljünk együtt beszélgetni. El kell jutni odáig, hogy a felek felmérjék, nagyjából mi fog zajlani, melyiküknek hol van a helye.

A szabályok szerint levezényelt mediációs ülésen már ketten ülnek egy asztalhoz. Az ülés egyik szakaszában az egyik fél majd a másik is „beszédet” mond, ahol őszintén feltárják véleményüket a kapcsolatukról. Ezalatt a másik fél csak jegyzetelhet, de nem vághat a másik szavába, sőt még nem is pissenhet. Sokszor háttal kell ülnie, hogy még gesztikulációival, grimaszaival se zavarja meg a „szónoklót”. Az ülés másik fele pedig már az egyes konfliktuspontok részletes átbeszéléséről és feloldásáról szól. Ha az első két szakasz sikeres, akkor a folyamat mediációs szerződés aláírásával zárul.

A megállapodás megszületése után egy-két hónap múlva telefonon vagy személyes találkozón érdeklődünk a pár dolgainak alakulásáról.

## ■ Eltérően viselkednek-e a nők és a férfiak a párkapcsolati mediáció során?

– Nehéz erre általánosságban válaszolni, mert nagyon sokfajta konfliktus és élethelyzet létezik. Azt tapasztalom, hogy a nemi szerepekben a korábbi sztereotípiák egyre többször ellentétesen mutatkoznak meg. A párkapcsolatokban az erős és határozott férfit, illetve az alárendelt, csak a családjának élő nőt lassan felváltja a kemény és cél tudatos nő és a lelkileg elnyomott, sokszor meghunyászkodó férfi.

## ■ Ön mediátorként el tudja-e kerülni, hogy férfitársaival ne legyen részrehajló, ne engedjen teret a nemek közötti összetartásnak?

– Néha tényleg úgy érzem, hogy sokan azért választanak engem, mert férfi vagyok.



Legtöbbször azonban a nők döntenek. Vagyis a nemi szolidaritás eszükbe sem jut, sőt női ügyfeleimnek pontosan arra van szükségük, hogy egy kívülálló férfi lásson rá a konfliktusukra. Sokszor azért is hozzám fordulnak, mert az a fő probléma, hogy a gyengébbik nem képviselője erőteljesebb és kommunikatívabb, míg a párja visszahúzódozóbb, nem a szavak embere, kerüli a konfrontációt. Ilyenkor szintén a hölgy gondolja úgy, hogy a párja pozícióját meg kell erősíteni egy férfimediatör segítségével. Az ügyfelek egyébként mind gyakrabban választják a legdemokratikusabb komediációt, amelynek során két mediátor viszi végig az ügyüket. Párkapcsolati problémák esetén leggyakrabban férfi-női mediátorpárosra esik a választásuk.

■ A mediáció során a nőket vagy a férfiakat könnyebb-e jobb belátásra bírni?

– Nem tapasztaltam ilyen jellegű különbséget. Hozzám már akkor kerülnek, amikor mindkét fél azt mondja, hogy próbáljuk meg, vagyis mindketten aktívak a folyamatban. Azt hiszem, az a jó mediátor, aki azonosulni tud az ügyfeleivel akkor is, ha ketten ülnek előtte, és ráadásul mindketten ellentétes dolgokat állítanak. A mediátornak el kell fogadnia őket, nem befolyásolhatják az elhangzott vélemények,

és nem ítékezhet arról, hogy kinek van igaza. Inkább próbálja megérteni mindkettőt álláspontját, lelki és logikai indítékait, csak észrevétlenül tágítja a látószögüket, körvonalazza a közös célt, és tereli őket a megállapodás felé.

Egy párkapcsolatot szinte képtelenség a maga teljességében mediálni. Érdemes leszűkíteni, beazonosítani a problémákat. Például tisztázni, hogy a konfliktusban milyen szerepet játszik a bizalmatlanság, az anyagiak, az elégedetlenség az intim szférában, a gyerekekkel, illetve más családtagokkal való viszony. Sokkal hatékonyabb, ha csak egy adott problémával foglalkozunk, nem pedig a sok síkon bonyolódó és minden módon egymással összefüggő problémahalmazokkal.

■ Ön szerint mi az „örökké tartó” párkapcsolat titka?

– Ha tudnám, akkor valószínűleg a világ leghíresebb mediátora lennék. De azért kiemelem a kommunikáció jelentőségét. A feleknek nem szabad annyira elhidegülniük egymástól, hogy ne beszélgessenek folyamatosan egymással, még ha valamiért nagyon haragszanak is a másikra. Próbálják megértetni az álláspontjukat, és meghallgatni, elfogadni a másikat! Bármilyen fáradtak is, rendszeresen szentelje-

nek időt és energiát egymásra! Teremtsék meg a minőségi miliőt a valódi beszélgetésekhez! Szerintem ez az alapja a harmonikus kapcsolatnak. Ha viszont ez nem működik, akkor minden elromolhat, és eluralkodik a teljes érdektelenség.

Sajnos a fogyasztói társadalom negatív hatással van a magánéletünkre is. Nap mint nap kísértések érnek bennünket, hogy ha nem működik a párkapcsolatunk, akkor, mint egy rossz árucikket, cseréljük le egy újabbra. Túl könnyű elmenekülni, kilépni a rosszból, pedig észre kéne vennünk, mennyivel felemelőbb és nemesebb kihívás, ha energiát fektetünk abba, hogy hosszú távon fenntartsunk egy párkapcsolatot, egy családot, megőrizzük a harmóniáját, és megleljük benne az igazi értékeket.



Aggod Judit

**ELIXÍR-TIPP**

Winkler-Virág András eredeti végzettsége szerint mérnök és szakközgazdász, egy fordító- és tolmácsiroda ügyvezetője, de nem melleleg a Párbeszéd Mediációs Műhely munkatársa, aki üzleti és párkapcsolati mediációval egyaránt foglalkozik. Bővebb információ: [www.mediation.hu](http://www.mediation.hu)