

Jaký je rozdíl mezi párovou psychoterapií a mediací ? Elena Mešková

Vzhledem k tomu, že pojem psychoterapie (a rodinná terapie) je široký, v případě porovnávání s mediací zvolíme psychoterapii párovou, a z ní jen takovou, kdy klienti vyhledají pomoc odborníka v případě nějakého společného konfliktu, problému, sporu nebo těžké situace, ve které se ocitají buďto dlouhodobě nebo potřebují jen jednorázovou intervenci. Páry v konfliktu při ní využívají odbornou psychologickou pomoc a její návrhy v případě akutní krize, ve které se ocitly: po jejím vyřešení pokračují v dosavadním životě dál jako dříve.

Párová psychoterapie:

Se týká párů -manželů nebo partnerů-, kteří se ocitli v krizi. Jde hlavně o zjištění, zda pár chce zůstat nadále spolu a existuje cesta k sobě navzájem nebo se chtějí rozejít. V tom případě je důležité najít odpověď, jestli je u páru přítomné odhodlání, odvaha a závazek na její podstoupení. Jestliže oba souhlasí, může psychoterapeut pomoci lidem v páru jak najít cestu z krize, případně jak se rozejít důstojně. Opatrovnický soud přivítá, když se bude jednat o klidný rozchod.

Co mají společné:

- **dobrovolnost:** až na výjimky klienti přicházejí dobrovolně. Dobrovolnost umožňuje u obou větší motivaci k domluvě než jak je to u nařízené mediace nebo psychoterapie.
- **techniky** : hlavním nástrojem je verbální komunikace a s ní spojené komunikační techniky
- **počet osob:** pracuje se s oběma klienty najednou (i když jsou možná oddělená jednání, při mediaci výjimečně)
- **přítomnost a budoucnost:** u obou forem jde o vyjasnění si současné krizové situace a o nastavení nové efektivní cesty a způsobu dalšího zvládnutí podobné složité situace
- **téma vztahy:** obě formy jsou zaměřené především na vztahy, i když u mediace může být prioritou výsledná dohoda
- **čas:** u obou sezení je předem stanovený čas, u psychoterapie se považuje za běžný čas 50 – 60 min., u mediace je jednání zpravidla 3-hodinové
- **práce s emocemi:** obě metody vytvářejí podmínky pro prožití a zpracování silných a zejména negativních emocí, jakými jsou hněv, strach, smutek apod.

Co mají rozdílné:

- **techniky :**
mediace: základem je komunikace (verbální i neverbální), důraz je kladen na nenásilnou komunikaci, tzn., že každý názor a řeč klienta je respektována a je „přeložena“ do srozumitelného a jasného jazyka pro druhou stranu. Mediátor využívá neutrálních výrazů, nehodnotí výroky, vůbec nenárokuje kontrolu a nenavrhuje řešení. Vše je založeno na dovednosti podrobně rozebrat a pojmenovat poziční ubližující výroky na věty vycházející z potřeb, zájmů a důvodů (technika pozice-zájem). Mediátor aktivuje strany, které v bezpečném prostředí navrhnou alternativy řešení, o kterých zatím neuvažovaly a pomáhá stranám vybírat řešení dle srozumitelných kritérií.

terapie: Při terapii tvoří základ verbální komunikace a je doplněna dalšími psychoterapeutickými technikami, které mohou nastartovat ozdravný psychoterapeutický proces.

- **cíl metod:**
terapie: slovo psychoterapie znamená pečovat o duši. Její úlohou je léčba psychologických těžkostí psychologickými prostředky a vede k určitému cíli, který má v první řadě přinést úlevu klientovi.
mediace: při mediaci se zájem soustředí na nové, efektivní řešení, která nastartovává bezkonfliktní soužití.
- **doba trvání:**
terapie: psychoterapie je proces v převážné míře dlouhodobý (výjimku tvoří krizová intervence), tj. je potřebné více sezení cca 20 a vícekrát a někdy celý psychoterapeutický proces trvá celé roky,

Jaký je rozdíl mezi párovou psychoterapií a mediací?

Elena Mešková

mediace : ve složitých rodinných kauzách může mít až 5-7 (i více) jednání, jedná se však o nesrovnatelně *kratší* čas-maximálně několik měsíců

- **příběh a jeho historie** :

mediace :mediátor se snaží nevracet se stále do minulosti, snad pouze tehdy, kdy je popsána situace a je účelné, aby mediátor zachytil, co bylo pro strany nepříjemné a bolestivé a co je vyvádělo z míry a nefungovalo. Jeho cílem je obrátit pozornost do budoucna a vytvořit nová pravidla, která budou fungovat.

terapie: psychoterapeut se do minulosti může vracet častěji. Záleží samozřejmě na tom, jakým psychoterapeutickým směrem pracuje. Psychoterapeuti, kteří vycházejí z humanistické psychologie, pracují s klientem především systémem „*ted' a tady*“. Jiné psychoterapeutické směry se do minulosti vracejí především tehdy, pokud si to klienti přejí. Pak buď klienty vedou k zamyšlení nad minulostí a sledují její vliv na současnou krizi. Když se k minulosti klienti vracejí sami, terapeut to respektuje a s tímto postojem pracuje.

- **přístup**:

mediace:mediátor se snaží věci pojímat globálně a spojuje návrhy, řešení a jejich důsledky v určitém systémovém pohledu,

terapie:psychoterapeut „rozebírá“ věci jednotlivě a považuje je za samostatné segmenty (úseky, části).

- **témata dohod**:

mediace:mediátor musí myslet na to, jaký důsledek bude mít společná dohoda a nesmí zapomenout hlavně na děti a jejich potřeby,

terapie: psychoterapeut vždy myslí především na „blaho“ klientů.

- **finální dohoda**:

terapie:při psychoterapii obvykle nedochází na závěr k dohodě ani k dílčím dohodám, „věci“ se řeší v čase v průběhu celé psychoterapie.

Mediace: mediace je obvykle ukončena mediační dohodou s konkrétními kroky : kdo, co, kdy, za co, s kým a ještě jsou uvedeny „pojistky“, které jistí situace, které mohou dohodu ohrozit.

- **platba**:

terapie: v současnosti je většina psychoterapií hrazena plně klienty. Výjimku tvoří část diagnostikovaných klientů, kterým je terapie hrazena zdravotními pojišťovnami. U ambulantní péče je to zpravidla s max. rozsahem 20 hod., u rezidenční (pobytové) péče to může být i několik měsíců.

mediace: mediace je nová alternativa, která zatím není státem hrazena, proto si klienti za mediační službu platí. V souvislosti s novým zákonem o mediaci v netrestním řízení se uvažuje o i finanční otázce.

Kdy tedy vyhledat mediátora a kdy psychoterapeuta?

Terapie:v případě, že krize je jenom špičkou ledovce a její vyřešení klienty neposune kupředu (jenom vyřeší konflikt), je nutná dlouhodobá psychoterapie, která je zaměřena na změnu postojů, které umožní náhled a sebepoznání alepší psychický stav. Psychoterapie je doporučena i v případech, kdy se partneři neplánují rozjet, ale jejich problém je natolik závažný, že jim neumožňuje dál „normálně“(bezkonfliktně) komunikovat a fungovat.

Mediace: je efektivní v případě, že se jedná o životní krize a je nutné racionální řešení v co nejrychlejší čas a nalezení konkrétních a přitom efektivních kroků do budoucna. Také tehdy, kdy se rodiče rozcházejí jako partneři, ale v roli rodičovské zůstávají.

K mediaci je vhodný klient, který je schopný sám za sebe rozhodovat bez patologických změn osobnosti na rozdíl od terapie, kterou může podstupovat i klient s omezenými schopnostmi, poruchami vnímání a problémy při rozhodování.

Jaký je rozdíl mezi párovou psychoterapií a mediací?
Elena Mešková

TABULKA SHOD A ROZDÍLŮ PÁROVÉ PSYCHOTERAPIE A MEDIACE

TÉMA, OBLAST	PÁROVÁ PSYCHOTERAPIE	MEDIACE
Dobrovolnost	Ano, až na výjimky	ano
Technika verbální komunikace	ano	Ano, nenásilná komunikace
Počet osob	2 klienti najednou	2 klienti najednou
Přítomnost a budoucnost	Vyjasnění krize a budoucí uspořádání	Vyjasnění současné těžké situace a efektivní pravidla do budoucna
Vztah	ano	Ne vždy, může být i ukončení vztahu partnerů, ale ošetření role rodičů
Čas	50-60 minut	2-3 hodiny
Práce s prožitky	ano	ano
Psychoterapeutické techniky	ano	ne
Mediátorské dovednosti	ne	ano
Cíl metod	péče o duši-úleva	Vyřešení konfliktu a vzájemné porozumění
Doba trvání	mnoho sezení, i celé roky	2-7, výjimečně i více sezení po 10-14 dnech
Historie příběhu	Ano, vrací se častěji	Pouze popsání situace a nastavení nových pravidel do budoucna
Přístup ke klientovi	Rozebírání jednotlivých věcí, událostí, které jsou samostatnými segmenty	Systémový pohled na téma, řešení, důsledky, globální pojetí, témata i řešení v souvislostech
Témata dohod	Vždy „blaho“ klienta, o dohodě se nejedná	Všechna témata, která strany potřebují, cílem je najít společný zisk, i osob na nich závislých- dětí, prarodičů
Finální dohoda	Závěr nekončí dohodou, věci se řeší v průběhu celé terapie	Vždy dohoda – písemná či ústní, konkrétní kroky: co, kdo, jak, za kolik, s kým, za co
Platba	Obvykle placená klienty, až na případy, kdy je terapeut v poradnách podporován státem, obcí	Klient si musí vždy mediaci zaplatit, pouze v rámci grantů určí donátor pro koho je bezplatná