**Mediācija kā process, tās nozīme laulību šķiršanā ģimenēs ar bērniem**

Lelde Kāpiņa, sertificēta mediatore, sistēmiskā ģimenes un pāru terapeite

Šķiršanās process ir sāpīgs visām pusēm – gan mammām, gan tētiem, kā arī bērniem. Lai arī bieži vien šķiršanās notiek pēc vienošanās principa, ir situācijas, kurās ir jāiesaistās speciālistiem. Pēdējo gadu laikā arvien izplatītāks veids ģimenes konfliktu risināšanā ir mediācija. Tas ir sarunu process, kurā mediators jeb neitrāls starpnieks palīdz pārrunāt konflikta iemeslus un atrast visiem pieņemamas konflikta risinājuma iespējas. Kaut gan domstarpību gadījumos kā mediators labi var kalpot arī kāds draugs vai radinieks, kam abas puses uzticas, tomēr ģimenes strīdos visbiežāk tiek piesaistīti profesionāli speciālisti – sertificēti mediatori. Tādējādi sāpīgos un sarežģītos šķiršanās jautājumus iespējams atrisināt pēc iespējas atbilstošāk bērnu interesēm. Mediators nenosaka, kā rīkoties, bet palīdz panākt vienošanos starp abām pusēm, vienlaikus cenšoties uzlabot savstarpējo komunikāciju. Šāda veida prakse palīdz izvairīties no esošā konflikta padziļināšanās un ilgstošām tiesvedībām.

Konflikts var pieaugt vai mazināties atkarībā no iesaistīto pušu rīcības. Tāpēc svarīgi izvēlēties konkrētajai situācijai piemērotāko domstarpību risināšanas veidu. Ja abi vecāki ir pārrunājuši savas problēmas un kopīgi nonākuši pie secinājuma, ka šķiršanās ir labs risinājums, un ir skaidrs, kāda būs dzīve pēc šķiršanās, tad trešās puses palīdzība vispār nebūs vajadzīga. Taču, ja domstarpības pieaug vai šķiet pārāk neatrisināmas, ja komunikācija kļūst destruktīva, spriedze un emocijas ir pārāk smagas un neizturamas, noteikti vajadzētu izmantot mediatora palīdzību. Protams, ne vienmēr mediācija var palīdzēt, un ir gadījumi, kad puses ir centušās, bet nav varējušas vienoties arī ar mediatora palīdzību. Kā pēdējā iespēja paliek vērsties pie augstākās autoritātes – lūgt strīdu izšķirt tiesai un jautājumos par bērnu vajadzībām uzticēties bāriņtiesas izvērtējumam.

Speciālisti, kas strādā ar ģimenēm, ir novērojuši, ka mediācijā panāktas vienošanās ir vecāku pašu izstrādātas, elastīgākas, radošākas un pušu vajadzībām atbilstošākas, attiecīgi vieglāk realizējamas nekā bieži vien pārsūdzētie un reizēm pat no abām pusēm par neizpildāmiem uzskatītie tiesas lēmumi. Balstoties uz iepriekšējo gadu ģimenes mediācijas pilotprojekta rezultātiem, 2020. gada 1. janvārī stājās spēkā grozījumi Mediācijas likumā, kuri noteica pastāvīgu valsts atbalstu tādu mediācijas pakalpojumu saņemšanai, kas domāti, lai risinātu domstarpības, kurās iesaistīts bērns. Tas nozīmē, ka ģimenes ar bērniem dažādu domstarpību risināšanai var saņemt valsts apmaksātu sertificēta mediatora pakalpojumu piecu stundu apmērā.

Lai mediācijas laikā sasniegtu vislabāko rezultātu, pirms došanās pie mediatora ir vērts pārdomāt tēmas, kuras puses vēlētos apspriest, kā arī laikus padomāt gan par savām, gan bērna interesēm, kuru dēļ tiek uzsākts mediācijas process.

**Daži no jautājumiem, kurus būtu svarīgi pārdomāt pirms došanās pie mediatora:**

* Ar ko Jūsu bērns ir īpašs?
* Kādas ir Jūsu attiecības ar bērnu?
* Ko Jūs vēlētos sniegt savam bērnam pēc vecāku šķiršanās?
* Kā Jūsu bērns ir ticis galā ar vecāku šķiršanos?
* Kā Jūs varētu šo situāciju padarīt bērnam vieglāku?
* Vai Jums ir kādas bažas par laiku, ko Jūsu bērns pavada ar tēti (mammu)? Ja jā, kādas?
* Kas ir Jūsu īpašās vajadzības esot bērna mātes/tēva lomā pēc šķiršanās?

Tā kā lielākā daļa tiesvedību ģimenes lietās skar bērnu jautājumus, un parasti abas puses uzsver, ka rīkojas vislabāko bērna interešu vadītas, nozīmīgu vietu lēmumu pieņemšanā ieņem bērna viedokļa uzklausīšana. Mūsdienās arvien biežāk novērojams, ka mediācijas procesā tiek iesaistīti arī bērni. Dažās valstīs šķiršanās lietās mediācijā vienmēr bērniem tiek dota iespēja izteikties, un lielākā daļa bērnu labprāt šādu iespēju izmanto. Šāda tendence liek noprast, ka pieaug vecāku vēlme savstarpēji sadarboties, tostarp sadarboties arī ar atvasēm, un atrast labāko risinājumu, kā arī to, ka pieaug bērna balss nozīme sabiedrībā vispār.

Iemesli, kāpēc ģimenes izlemj par labu bērna iesaistīšanai mediācijā, ir dažādi. Liela daļa mediatoru atzīst, ka, kopīgi pārdzīvojot šķiršanās procesu, nereti vecāki jūtas apjukuši un neziņā par to, kā jūtas un ko vēlas viņu bērni. Daudzu gadu praksē ir atklājies, ka bērnu iesaistoša mediācija galvenokārt ļauj bērniem justies respektētiem, uzklausītiem un sadzirdētiem. Tā ir iespēja bērniem un pusaudžiem mediācijas procesā paust savas domas un izjūtas, kas nereti vien tiek glabātas sevī. Bērna domas netiek izmantotas, lai kritizētu vecākus, bet gan tā ir laba iespēja uzzināt un ņemt vērā bērna izjūtas par lēmumiem, kas jāpieņem vecākiem procesa laikā. Vecāki bieži jūtas vainīgi, ka bērniem jāpiedzīvo šķiršanās un vēlas atrast bērniem piemērotāko risinājumu. Taču ilgstošu un spēcīgu konfliktu situācijās, kad bērni cenšas palīdzēt abiem vecākiem vai tam vecākam, kuram klājas grūtāk, informācija par patiesajām bērna izjūtām un domām vecākiem var nebūt pieejama.

Ņemot vērā, ka bērna iesaistoša mediācija ir atkarīga no dažādiem apstākļiem, mediācijas veidu rūpīgi izvērtē speciālists. Ģimenes mediācijas formāts ietver gan bērna netiešu, gan tiešu iesaistīšanu. Balstoties uz pieņēmumu, ka vecāki ir tie, kas vislabāk pazīst savus bērnus, viņu raksturu un vēlmes, visplašāk izmantotais mediācijas veids Latvijā ir netiešā bērna iesaistīšana. Tā notiek bez bērna klātbūtnes, aicinot vecākus “iejusties bērna ādā” un ielūkoties situācijā no bērna skatu punkta. Vecāki iedomājas, kā uz jautājumiem atbildētu viņu bērni un mediatori izmanto dažādas radošas metodes, piemēram, lomu maiņu, "tukšā krēsla” metodi, vēstules rakstīšanu savam bērnam.

Turpretim tieša bērnu iesaistīšana mediācijā nozīmē personīgu bērna vai jaunieša piedalīšanos procesā. Bērns tiek uzaicināts atsevišķā, konfidenciālā sarunā ar mediatoru izteikties un paust savas domas, izjūtas un vēlmes par jautājumiem, kas attiecas uz viņu. Jābilst, ka bērnu iesaistīšana nav iespējama visos gadījumos, jo tai jābūt brīvprātīgai iniciatīvai gan no bērnu, gan abu vecāku puses. Ja bērna vai pusaudža viedoklis ir uzklausīts, mediators abiem vecākiem nodod tikai to informāciju, ko bērns piekrīt un vēlas, lai vecāki to zinātu. Šāda pieeja palīdz vecākiem caur mediatora balsi ieraudzīt savas atvases un viņu izjūtas no citas puses. Lai arī šādu praksi Latvijā neizmanto pārāk bieži, par galveno ieguvumu tās izmantošanā uzskata to, ka bērni jūtas sadzirdēti, saprasti un vecākiem nozīmīgi. Nereti tas, ka bērnam ir bijusi iespēja izteikties, palīdz arī vecākiem mainīt savus uzskatus, tādējādi veidojot savstarpējo uzticību un cieņu.

Būtiski atcerēties, ka, lai arī mediācija tiek uzskatīta par vienu no efektīvākajiem veidiem kā risināt ģimenes konfliktus, tas nebūs efektīvs un iespējams visās situācijās. Speciālisti iesaka nemudināt uz mediāciju ģimenes atkarību, psihisko traucējumu, destruktīvas un ilgstošas vardarbības gadījumos, jo tad lēmumi ir nekavējoties jāpieņem tiesai, bāriņtiesai vai citām autoritatīvām iestādēm.